

اثر الإرشاد النفسي في تعديل أساليب الحياة

لدى طلبة الجامعة

(دراسة تجريبية)

١٣٥

أطروحة تقدمت بها

إلى مجلس كلية التربية في جامعة البصرة وهي جزء من

متطلبات درجة دكتوراه فلسفة في التربية

(الإرشاد التربوي)

بتول غالب الناهي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

سعيد جاسم الاسدي



2001 م

1422 هـ

٤١١
Signature

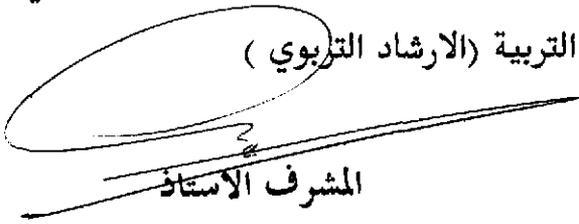
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عِندَ اللَّهِ شَأْنًا كَلَانَتْهُ
فَرَبِّكُمْ الْعِلْمُ بِصِرْجٍ هُوَ
الْهُدَى سَبِيلًا

صدق الله العظيم

سورة الاسراء (اية 184)

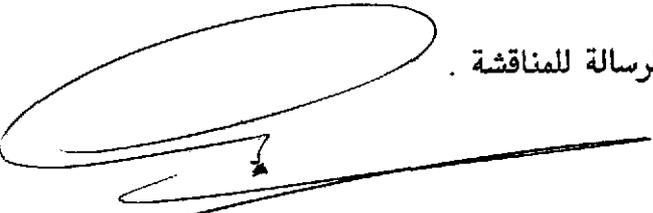
اشهد بان اعداد هذه الرسالة جرى تحت اشرافي في جامعة البصرة /كلية التربية وهي
جزء من متطلبات درجة دكتوراه فلسفة في التربية (الارشاد التربوي)


المشرف الأستاذ

الدكتور سعيد جاسم الاسدي

التاريخ / / 2001

بناءً على التوصيات المتوفرة ارشح هذه الرسالة للمناقشة .


الدكتور سعيد جاسم الاسدي

رئيس قسم الارشاد التربوي

التاريخ / / 2001²

اقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة اننا اطلعنا على الاطروحة الموسومة (أثر الارشاد النفسي في تعديل أساليب الحياة لدى طلبة الجامعة / دراسة تجريبية) والمقدمة من قبل الطالبة (بتول غالب الناهي) وقد ناقشنا الطالبة في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد بأنها جديرة بالقبول بتقدير (ممتاز) لنيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية (الارشاد التربوي) .

التوقيع : 

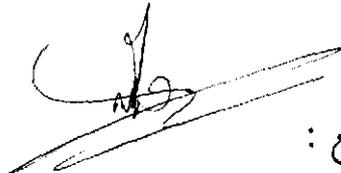
الاسم : أ . د . مها حسين السالم

عضوا

التوقيع : 

الاسم : أ . م . مظفر عبد الصمد عبد الرزاق

عضوا

التوقيع : 

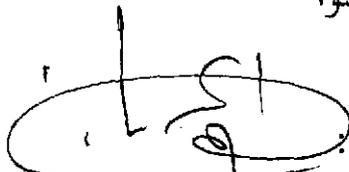
الاسم : أ . د . ابراهيم عبد الخالق رؤوف

عضوا

التوقيع : 

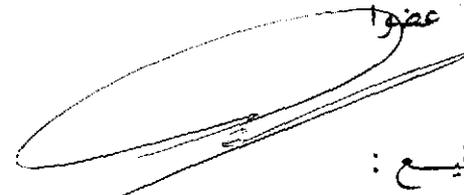
الاسم : أ . د . كامل علوان الزبيدي

عضوا

التوقيع : 

الاسم : أ . د . ماهر إسماعيل الجعفري

رئيساً

التوقيع : 

الاسم : أ . د . سعيد جاسم الاسدي

عضوا ومشرفاً

صدقت الاطروحة من قبل مجلس كلية التربية / جامعة البصرة

التوقيع : 

الاسم : أ . م . فؤاد كاظم حميد

عميد كلية التربية :

التاريخ : ٨ / ٩ / ٢٠٠١ م

الأهداء

الأ ...

- مع علمني أبحاثية الحياة ... والدي
- الروح الطاهرة الحنونة ... والدي
- ... القلوب التي أحببتني وأحببتها

- شقيقاتي

- أشقائي

- زوجاتهم

- وأبنائهم

- اليكم جميعاً أهدي ثمره جهدي مع
خالص حب

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بفضله يتم كل شيء

يطيب لي بعد ان انتهيت من انجاز محاولتي العلمية المتواضعة ان اتقدم بجزيل شكري وعظيم امتثاني الى الاستاذ الدكتور اكرم محمد صبحي رئيس جامعة البصرة لما قدمه من رعاية صادقة واراء قيمة وتوجيهات سديدة من اجل اظهار هذه المحاولة العلمية الى حيز الوجود .

كما اتقدم بجزيل شكري وتقديري الى استاذي الفاضل رئيس قسم الارشاد التربوي الدكتور سعيد جاسم الاسدي المشرف على الدراسة الحالية لما قدمه من اراء سديدة اغنت الدراسة.

كما تتقدم الباحثة بجزيل شكرها وعظيم امتثانها لعمادة كلية التربية لما قدمته من رعاية صادقة وتسهيلات من اجل انجاز هذه الاطروحة .

وجزيل شكري الى رئاسة قسم العلوم التربوية والنفسية وأساتذته الأفاضل لما قدموه لي من مؤازرة طيلة فترة اعدادي للدراسة الحالية .

ومن باب العرفان بالجميل تتقدم الباحثة بشكرها الى الاستاذ الدكتور اسعد يحيى (كلية الزراعة) والسيد حامد الاسدي (مدير وحدة الحاسبة) في كلية التربية والسنت فاطمة حسين والسيد مهند موسى في كلية التربية لما قدموه من تسهيلات في معالجة بيانات البحث احصائياً .

كما تتقدم الباحثة بشكرها الى العاملين في مكتبة كلية التربية والمكتبة المركزية بجامعة البصرة لما قدموه من تسهيلات .

كما تتقدم الباحثة بشكرها الى السيد نوري جعفر فياض الفرطوسي والى زميلة الدراسة نادية كريم عامر.

لأولئك جميعاً خالص الشكر والتقدير

الباحثة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بفضلنا يتم كل شيء

يطيب لي بعد ان انتهيت من انجاز محاولتي العلمية المتواضعة ان اتقدم بجزيل شكري وعظيم امتناني الى الأستاذ الدكتور أكرم محمد صبحي (رئيس جامعة البصرة) لما قدسه لي من رعاية صادقة وأراء قيمة وتوجيهات سديدة من أجل اظهار هذه المحاولة العلمية الى حيز الوجود.

كما اتقدم بجزيل شكري وتقديري الى استاذي الفاضل رئيس قسم الارشاد التربوي الدكتور سعيد جاسم الاسدي المشرف على الدراسة الحالية لما قدمه من آراء سديدة اغنت الدراسة .

وجزيل شكري الى رئاسة قسم العلوم التربوية والنفسية واساتذته الافاضل لما قدموه لي من مؤازرة طيلة فترة اعدادي للدراسة الحالية .

ومن باب العرفان بالجميل تتقدم الباحثة بشكرها الى الاستاذ الدكتور اسعد يحيى (كلية الزراعة) والسيد حامد الاسدي (كلية التربية) والست فاطمة (كلية التربية) لما قدموه من جهود في معالجة بيانات البحث احصائياً . وللعاملين في مكتبة كلية التربية - جامعة البصرة - والعاملين في المكتبة المركزية - جامعة البصرة -

كما تتقدم الباحثة بشكرها للسيد نوري جعفر فياض الفرطوسي ولزميلة الدراسة نادية كريم عامر .

واخيراً تتقدم الباحثة بشكرها للعاملين في مكتب الخبير للحاسبات لما بذلوه من جهود في طباعة الاطروحة .

لأولئك جميعاً خالص الشكر والتقدير

الباحثة

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة

يعد اسلوب الحياة من المفاهيم الاساسية لدراسة وفهم سلوك الانسان حيث يتبلور حول سن الرابعة او الخامسة ويتوقف اسلوب الحياة الذي ينميه الفرد على ظروفه الشخصية ، فإذا كان لديه سبب خاص (حقيقي او وهمي) لمشاعر النقص فأن اسلوب حياته يمكن ان يهدف الى التعويض او زيادة التعويض عن هذا النقص كما يمكن ان ينمو اسلوب الحياة عندما يصوغ الطفل لنفسه على غرار شخص ادركه على انه ذو تأثير فعال ، وتلعب اساليب تنشئة الطفل دورا كبيرا في تشكيل اسلوب حياته وفكرته عن نفسه وعن معنى الصواب والخطأ واتجاهاته نحو الاخرين ، وعلى هذا فأن اسلوب الحياة لدى الفرد يحدد أي الجوانب في الحياة يركز عليها ، انه يعطي هوية للفرد فهو يحدد كيف يتعامل مع مشكلاته الحياتية ، فالاسلوب الصحيح للحياة يسمح للفرد ان يقترب من الكمال وان يمضي بأنسجام مع مجتمعه ، اما الاسلوب الخاطئ للحياة الذي يقوم على الانانية والتسلط يعبر عن سوء توافق الفرد الذي يؤدي به الى سلوكا مضادا للمجتمع .

ان اسلوب الفرد قد يتغير اثناء حياته تبعا للمتطلبات المباشرة للموقف وللاهداف بعيدة المدى المتضمنة في اسلوب الحياة ويبقى اسلوب الحياة ثابتا نسبيا ما لم تحدث تغيرات نتيجة للاقتناع بالتغيير عن طريق العلاج النفسي الذي يتضمن فنيات تهدف الى اعادة تنظيم وتوجيه اهدافه وتعديل نظام معتقداته .

مشكلة الدراسة :

تحدد مشكلة الدراسة بالسؤال الآتي :-

-هل بالامكان تعديل اساليب الحياة غير المفيدة اجتماعيا بأستخدام برنامجا ارشاديا يعتمد على اساليب متنوعة في العلاج النفسي مستمدة من العلاج الادلري .

اهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية الى تعديل اساليب الحياة غير المفيدة اجتماعيا لدى طلبة الجامعة ومن هذا الهدف تنبثق الاهداف الفرعية التالية :-

1. بناء مقياس لاساليب الحياة لدى طلبة الجامعة .
2. اعداد برنامج ارشادي لتعديل اساليب الحياة غير المفيدة اجتماعيا .
3. معرفة اثر البرنامج الارشادي في تعديل اساليب الحياة غير المفيدة اجتماعيا .

حدود الدراسة :

تقتصر الدراسة الحالية على طلبة الدراسات الاولية في جامعة البصرة للعام الدراسي 1999 - 2000 من كلا الجنسين وللمراحل الدراسية الاربعة ولل تخصصات العلمية والانسانية ، لغرض بناء الاداة والكشف عن اساليب الحياة السائدة بين طلبة الجامعة ، وعلى عينة من طالبات المرحلة الاولى للعام الدراسي 2000 لغرض تنفيذ تجربة الدراسة .

الاطار النظري :

تضمنت الدراسة الحالية اطارا نظريا تم من خلاله استعراض كافة النظريات التي فسرت اساليب الحياة من حيث تشكيلها الايجابي والسلبي وسبل علاج او تعديل الاسلوب غير المتوافق ، وقد تم التركيز على نظرية ادلر والعلاج الادلري على اساس انه علاج شامل ومتنوع ويستغرق وقتا قصيرا بالاضافة الى انه يعتبر علاجا اساسيا تعتمد عليه معظم الاستراتيجيات المعرفية والاجتماعية في تعديل السلوك غير المتوافق .

اجراءات الدراسة :

أ. ادوات الدراسة :

اولا : مقياس اساليب الحياة .

لغرض بناء اداة لقياس اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة صيغ (73) موقفا سلوكيا بصورته الاولية حسب اسلوب الاختيار من متعدد ذات الثلاثة بدائل وعلى المستجيب ان يختار البديل الذي يراه مناسباً وقد تكون المقياس من اربعة مقاييس فرعية (الاسلوب المفيد اجتماعيا) يتضمن (التحكم بالذات ، النشاط والفاعلية ، الاجتماعي المتعاون) والاسلوب الاناني ، والاسلوب المتجنب ، والاسلوب المتسلط وقد تم توزيع (400) استمارة على عينة عشوائية طبقية من طلبة الجامعة (ذكور ، اناث) خضعت للتحليل

الاحصائي حيث تم التحقق من صدق الاداة بواسطة (صدق المحتوى ، صدق البناء) وحذفنا بعض الموافق التي لم ترق الى مستوى التمييز و تم ايجاد الثبات بطريقة اعادة الاختيار وبطريقة تحليل التباين . وقد بلغ معامل الثبات بالطريقة الاولى (0.65 - 0.73 - 0.80 - 0.89 - 0.90 - 0.86) للاساليب الحياتية (التحكم بالذات ، النشاط والفعالية ، الاجتماعي المتعاون ، الانساني ، المتسلط ، المتجنب) على التوالي .

وقد تكون المقياس بصورته النهائية من ستين موقف وزع بصورته النهائية على عينة مكونة من (2024) طالبا وطالبة للكشف عن اساليب الحياة السائدة لدى طلبة الجامعة .

ثانياً : البرنامج الارشادي :

تم اعداد برنامج ارشادي اعتماداً على النموذج القائم على التخطيط والبرمجة والميزانية ، وقد صمم البرنامج وفق اسلوب العلاج الادلري حيث تكون من برنامج فردي عقدت خلاله (180) جلسة فردية بواقع (6) جلسة لكل مسترشدة وأبتدأت بتاريخ 11/ 20 - 1/ 27 / 2000 استخدم فيها استراتيجية (لعب الدور ، الكرسي الفارغ ، التفسير دراسة ومعالجة الحلم) .

وتراوحت مدة الجلسة من (30) دقيقة الى (60) دقيقة . كما تضمن البرنامج الارشادي على برنامج جمعي عقدت خلاله اثنان وعشرون جلسة جماعية استخدم فيها استراتيجية (تصحيح القيم ، لعب الدور ، المحاضرة ، التشجيع ، التخيل ، ضبط الذات) . ابتدأت بتاريخ 2/19 - 5/11 / 2000 تراوحت مدة الجلسة من نصف ساعة الى ساعة .

بج. عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الحالية من :-

(1) عينة بناء وتطبيق المقياس بلغ عددها (2024) طالب وطالبة من جامعة البصرة اختيرت بطريقة طبقية عشوائية .

(2) عينة التجربة بلغ عددها (60) طالباً اختيرت بطريقة عشوائية .

التصميم التجريبي :

تم استخدام تصميم الاختبار القبلي - البعدي ذي المجموعة الضابطة وقد تم توزيع عينة الدراسة المتكونة من (60) طالبة على ست مجاميع تجريبية وضعت كل مجموعة ضمن شروط مختلفة للمعالجة وقد تلقت المجموعات الثلاثة الاولى نفس الاساليب الارشادية (الفردية) و (الجماعية) الا انها اختلفت في نوع النشاطات ومضامين محاور النشاط كل حسب اسلوب الحياة الذي تنتمي اليه .

اما المجاميع الثلاث الاخرى (الضابطة) فلم تتلق أي نوع من الارشاد وقد تكونت كل مجموعة من المجاميع الست من عشر طالبات بعد ان تم تكافؤها في جميع المتغيرات .

المعالجة الاحصائية :

تم تحليل ومعالجة بيانات الدراسة بأعتماد اسلوب تحليل التباين وبعض الاختبارات المعلمية والامعلمية .

النتائج :

توصلت الدراسة الحالية الى ما يلي :

1. اظهرت نتائج الدراسة الحالية شيوع الاساليب الحياتية (غير المفيدة اجتماعياً) بين طلبة الجامعة كان في مقدمتها اسلوب الحياة المتجنب يليه اسلوب الحياة الاناني ثم المتسلط .
2. اشارت نتائج التجربة الى فاعلية البرنامج الارشادي المستخدم في الدراسة الحالية بما تضمنه من نشاطات واستراتيجيات مختلفة في تعديل اساليب الحياة غير المفيدة اجتماعياً وكالاتي :-

أ. الاسلوب الاناني :

-توجد فروق دالة احصائياً بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اسلوب الحياة الاناني .

-توجد فروق دالة احصائياً بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس اسلوب الحياة الاناني .

ب. اسلوب الحياة المتسلط:

-توجد فروق دالة احصائياً بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اسلوب الحياة المتسلط .

-توجد فروق دالة احصائياً بين درجات المجموعة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس اسلوب الحياة المتسلط .

ج. الاسلوب المتجنب :

-توجد فروق دالة احصائياً بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اسلوب الحياة المتجنب .

-توجد فروق دالة احصائياً بين درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس اسلوب الحياة المتجنب .

وفي ضوء ما افرزته الدراسة الحالية من نتائج جاءت الدراسة بالتوصيات التالية :

- ضرورة الاهتمام بخلق الحس الاجتماعي وبتث الوعي الاخلاقي من خلال توجيه المحاضرات الاكاديمية لذلك .
- الاهتمام الجاد والفعال بالارشاد في الجامعة ورفد مركز الارشاد بالبرامج الارشادية التي تهدف الى تعديل اساليب الحياة او السلوك غير المفيد اجتماعياً .

ثبته المحتويات

الصفحة	الموضوع
	الاهداء
	الشكر والتقدير
أ-ج	ملخص الرسالة باللغة العربية
ح-ر	ثبته المحتويات
ز-ص	ثبته الجداول
ص	ثبته الاشكال
ض	ثبته الملاحق
17-1	الفصل الاول
2-1	مشكلة البحث
11-2	اهمية البحث والحاجة اليه
12-11	اهداف البحث
12	حدود البحث
17-12	تحديد المصطلحات
56-18	الفصل الثاني
45-18	اولاً : الاطار النظري
19-18	المقدمة
19	النظريات التي تناولت اسلوب الحياة
20-19	اولاً : نظرية فرويد
22-20	ثانياً : نظرية فروم
22	ثالثاً : نظرية كارين هورني
23	رابعاً : نظرية يونج
24-23	خامساً : نظرية الذات لكارل روجرز
24	سادساً : نظرية المجال لكيرت ليفين
24	سابعاً : مورس
26-25	ثامناً : البورت (نظرية السمات)

27-26	اسلوب الحياة والمنظور المعرفي والتعلم الاجتماعي
38-27	نظرية ادلر
28	اسلوب الحياة والشعور بالنقص والكفاح من اجل التفوق
29	متى وكيف يصوغ الفرد اسلوب حياته
29	اساليب الحياة والخيالات النهائية او الغايات
35-30	اضطرابات الشخصية (نظرية المرض النفسي واسلوب العلاج عند ادلر)
34	الجوانب الاساسية في عملية الارشاد النفسي الادلري
35	1. العلاقة
35	2. التحليل
36-35	3. البحث في اسلوب الحياة
37-36	4. الاحلام
38-37	5. التفسير
38	6. الاستبصار
38	اساليب العلاج الادلري
39	ستراتيجية تصحيح القيم
40-39	ستراتيجية لعب الدور
40	اسلوب الكرسي الفارغ
42-41	اسلوب ضبط الذات
45-42	مناقشة النظريات
56-46	الدراسات السابقة
52-47	1. دراسات تتعلق بمتغير اسلوب الحياة او بعض متغيراته
51-47	أ. الدراسات العربية
48-47	دراسة الكبيسي (1996)
49-48	دراسة التكريتي (1995)
50	دراسة الخيري (1993)
51-50	دراسة الهيبي (1992)
52-51	ب. الدراسات الاجنبية
51	دراسة سلفرمان (1984)

51	دراسة موليس (1984)
51	دراسة كارول (1980)
52	دراسة مورس (1956)
54-52	2. دراسات تتعلق بمتغير أثر الارشاد النفسي في تعديل اسلوب الحياة أو بعض متغيراته
53-52	أ. الدراسات العربية
53-52	دراسة الطعان (2000)
53	دراسة اللامي (1995)
54-53	ب. الدراسات الاجنبية
54-53	دراسة كليمان واخرون (1986)
54	دراسة كولدبرج (1980)
56-55	مناقشة الدراسات السابقة
104-57	الفصل الثالث
80-57	منهجية البحث
58-57	1. مجتمع البحث وعينته
57	أ. مجتمع البحث
58	ب. اسلوب اختيار عينة المقياس
80-58	2. ادوات البحث
76-58	أ. مقياس اساليب الحياة
60-59	اعداد مجالات المقياس وصياغة مواقفه
62-61	التحقق من صلاحية فقرات المقياس
64-63	التجربة الاستطلاعية للمقياس
64	الكشف عن دقة المقياس وجدديته في الاجابة
70-64	الخصائص السايكومترية للفقرات
67-64	أ. القوة التمييزية للفقرات
69-67	ب. صدق الفقرات
70	ج. استقلالية المقياس
76-70	الخصائص السايكومترية للمقياس

72-70	1. صدق المقياس
71	أ. صدق المحتوى
72-71	ب. صدق البناء
76-72	2. ثبات المقياس
73-72	أ. طريقة إعادة الاختبار
76-73	ب. طريقة تحليل التباين
76	3. الخطأ المعياري للمقياس
80-77	ب. البرنامج الإرشادي
77	خطوات البرنامج الإرشادي
78	أولاً : تحديد الحاجات
78	ثانياً : اختيار الأولويات
78	ثالثاً : تحديد الأهداف
79	رابعاً : تنفيذ البرنامج الإرشادي
79	خامساً : التقييم
80	صدق البرنامج
102-81	منهجية التجربة
82-81	1. التصميم التجريبي
82-81	نوع التصميم التجريبي
95-83	2. اختيار عينة التجربة
87-83	أ. أسلوب الحياة الاناني
91-88	ب. أسلوب الحياة المتسلط
95-91	ج. أسلوب الحياة المتجنب
102-96	التكافؤ بين المجاميع التجريبية والمجاميع الضابطة
97-96	1. متغير درجات المقياس
98-97	2. متغير التحصيل الدراسي للاب
98	3. متغير التحصيل الدراسي للامهات
99	4. متغير مهن الاباء
100-99	5. متغير مهن الامهات

100	6. متغير عائلية السكن
101	7. متغير الدخل الشهري
102-101	8. متغير الترتيب الولادي
102	9. متغير حجم الاسرة
104-103	3. الوسائل الاحصائية
117-105	الفصل الرابع
117-105	عرض ومناقشة النتائج والتوصيات والمقترحات
116-105	عرض النتائج
117-116	مناقشة النتائج
117	الاستنتاجات
117	التوصيات
117	المقترحات
128-118	المصادر
124-118	المصادر العربية
128-125	المصادر الاجنبية
194-129	الملاحق
A-D	ملخص الدراسة باللغة الانكليزية

ثبوت الجدول

الصفحة	الموضوع	الجدول
57	اعداد طلبة جامعة البصرة للعام الدراسي 1999 - 2000 للمراحل الدراسية الاربع من الدراسات الاولى	1
58	عينة البحث الاساسية موزعة حسب الكليات والمراحل الدراسية والجنس	2
60	عينة الاستبيان الاستطلاعي الاولى	3
63-62	اراء المحكمين في صلاحية المواقف وبدائلها لمقاييس اساليب الحياة	4
63	عينة التجربة الاستطلاعية للمقياس	5
65	افراد عينة تمييز الفقرات موزعة حسب الجنس والتخصص والمراحل الدراسية الاربع	6
66	القوة التمييزية لمواقف مقياس اساليب الحياة باستخدام اسلوب العينتين المتطرفتين	7
67	عينة صدق الفقرات موزعة حسب الكلية والمرحلة والجنس والتخصص	8
68	معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس والقيمة التائية للدلالة الاحصائية لمعاملات الارتباط	9
70	عينة معاملات الارتباطات الداخلية لمقياس اساليب الحياة موزعة وفق متغيرات الجنس والمرحلة والكلية	10
70	معاملات الارتباطات الداخلية بين اساليب الحياة	11
72	عينة الثبات موزعة حسب التخصص والمرحلة الدراسية والجنس	12
73	معاملات الثبات لمقياس اساليب الحياة لدى طلبة جامعة	13
74	نتائج تحليل التباين لدرجات عينة الثبات للاسلوب المفيد اجتماعياً على مجال التحكم بالذات	14
74	نتائج تحليل التباين لدرجات عينة الاسلوب المفيد اجتماعياً على مجال النشاط والفعالية	15
74	نتائج تحليل التباين لدرجات عينة الثبات للاسلوب المفيد اجتماعياً في المجال الاجتماعي المتعاون	16
75	نتائج تحليل التباين لدرجات عينة الثبات للاسلوب المفيد اجتماعياً (كلي)	17

75	نتائج تحليل التباين لدرجات عينة الثبات لاسلوب الحياة الاناني	18
75	نتائج تحليل تباين لدرجات عينة الثبات لاسلوب الحياة المتسلط	19
76	نتائج تحليل التباين لدرجات عينة الثبات لاسلوب الحياة المتجنب	20
83	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائي على مقياس اسلوب الحياة الاناني حسب متغيري الجنس والتخصص	21
84	تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة الاناني حسب متغيري الجنس والتخصص	22
85	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائي لاسلوب الحياة الاناني حسب متغيري الجنس والمراحل	23
86	تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة الاثنائي حسب متغيري الجنس والمراحل .	24
87	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائي لاسلوب الحياة الاناني حسب متغيري التخصص والمرحلة الدراسية	25
87	تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة الاناني حسب متغيري التخصص والمرحلة	26
88	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائية على مقياس اسلوب الحياة المتسلط حسب متغيري الجنس والتخصص	27
88	تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة المتسلط حسب متغيري الجنس و التخصص	28
89	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائي لاسلوب الحياة المتسلط حسب متغيري الجنس والمرحلة	29
89	تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة المتسلط حسب متغيري الجنس والمرحلة	30
90	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائي لاسلوب الحياة المتسلط حسب متغيري المرحلة والتخصص	31
91	تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة المتسلط حسب متغيري المرحلة والتخصص	32
91	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائي لاسلوب الحياة المنجب حسب متغيري الجنس والمرحلة	33
92	تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة المتجنب حسب متغيري الجنس والمرحلة	34
93	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات افراد عينة التطبيق النهائي في مقياس اسلوب الحياة المتجنب حسب متغيري الجنس والتخصص	35
93	تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة المتجنب حسب متغيري الجنس والتخصص	36

94	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائي لاسلوب الحياة المتجنب حسب متغيري المرحلة والتخصص	37
94	تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة المتجنب حسب متغيري التخصص و المرحلة	38
95	عينة البحث التجريبية موزعة على وفق متغير الاقسام العلمية والانسانية	39
97	التكافؤ في الاختبار القبلي لاساليب الحياة بين المجاميع التجريبية والضابطة	40
98	التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للاباء بين المجاميع التجريبية والضابطة	41
98	التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي بين المجاميع التجريبية والضابطة	42
99	التكافؤ في متغير مهن الاباء بين المجاميع التجريبية والضابطة	43
100	التكافؤ في متغير مهن الامهات بين المجاميع التجريبية والضابطة	44
100	التكافؤ في متغير عائلية السكن بين افراد المجاميع التجريبية والضابطة	45
101	التكافؤ في متغير الدخل الشهري للأسرة	46
102	التكافؤ في متغير الترتيب الولادي بين افراد المجاميع التجريبية والضابطة	47
102	التكافؤ في متغير حجم الاسرة بين المجاميع التجريبية والضابطة	48
106	الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة الناتجة المحسوبة قبل تطبيق البرنامج الارشادي لعينة البحث الكلية	49
107	قيم متوسط درجات المجموعة التجريبية وانحرافاتها المعيارية وقيم $T +$ و $T -$ ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاسلوب الحياة الاناني	50
108	المقارنة في اسلوب الحياة الاناني بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي	51
108	تحليل التباين للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اسلوب الحياة (الاناني)	52
109	متوسطات العينات التجريبية والضابطة على مقياس اسلوب الحياة الاناني في القياسين القبلي والبعدي وقيمة $RLSD$	53
110	قيم متوسط درجات المجموعة التجريبية وانحرافاتها المعيارية وقيم $T +$ و $T -$ ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاسلوب الحياة المتسلط	54

111	المقارنة في اسلوب الحياة المتسلط بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي	55
111	تحليل التباين للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختيارين القبلي والبعدي على مقياس اسلوب الحياة المتسلط	56
112	متوسطات العينات التجريبية والضابطة على مقياس اسلوب الحياة المتسلط في القياسين القبلي والبعدي وقيمة RLSD	57
113	قيم متوسط درجات المجموعة التجريبية وانحرافاتها المعيارية وقيم $T -$ و $T +$ ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاسلوب الحياة المتجنب	58
114	المقارنة في اسلوب الحياة المتجنب بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي	59
114	تحليل التباين للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختيارين القبلي والبعدي على مقياس اسلوب الحياة المتجنب	60
115	متوسطات العينات التجريبية والضابطة على مقياس اسلوب الحياة المتجنب في القياسين القبلي والبعدي وقيمة RLSD	61

ثبته الأشكال

الصفحة	الموضوع	الشكل
32	مخطط لنظرية ادلر والكيفية التي تتشكل فيها اساليب حياة الفرد	1
33	الاهداف النوعية للارشاد والعلاج النفسي لدى ادلر	2
34	الجوانب الاساسية في عملية الارشاد النفسي الادلري	3
77	خطوات تصميم البرنامج الارشادي لتعديل اساليب الحياة	4
82	التصميم التجريبي للدراسة	5
109	اثر الارشاد النفسي في تعديل اسلوب الحياة الاناني لدى طالبات الجامعة	6
112	اثر الارشاد النفسي في تعديل اسلوب الحياة المتسلط لدى طالبات الجامعة	7
115	اثر الارشاد النفسي في تعديل اسلوب الحياة المتجنب لدى طالبات الجامعة	8

ثبوت الملاحق

الصفحة	الموضوع	الملاحق
143-129	استبيان آراء المحكمين في مدى صلاحية مواقف وبدائل مقياس اساليب الحياة	1
155-144	الصيغة الاولى لمقياس اساليب الحياة التي تعرضت لاجراءات التمييز	2
165-156	الصيغة النهائية للمقياس	3
166	استمارة معلومات عامة وورقة الاجابة	4
167	مفاتيح الاجابة لمواقف مقياس اساليب الحياة	5
194-168	البرنامج الارشادي	6
175-168	أ. البرنامج الارشادي الفردي	
194-176	ب. البرنامج الارشادي الجمعي	

الفصل الأول
أهمية البحث والحاجة إليه

مشكلة البحث

تشكل شخصيات الافراد في المجتمع في سياق عملية التطبيع الاجتماعي الذي يتضمن إكتساب الافراد للمفاهيم والمعارف التي يدركون بها الاحداث والمواقف والعلاقات في الجماعة كما تكسبهم المهارات الاساسية اللازمة لينالوا مكانتهم في المجتمع ، فثقافة الجماعة يدمجها الطفل في سياق عملية نموه وتتوقف على عملية ادماج الطفل لثقافة جماعته ، تحول الثقافة من اسلوب حياة للجماعة الى اسلوب حياة للفرد .

ومما لاشك فيه إن أي تغيير يحدث في المجتمع يترك بصماته على جانين هما (الثقافي ، الاخلاقي) ، خاصة اذا كان هذا التغيير مفاجئاً وسريعاً لانه سيؤثر على القواعد ، الثابتة في المجتمع وتبدأ انواع كثيرة من المشكلات بالظهور بحيث يشكل الصراع في القيم والمفاهيم سمه بارزة من سمات المجتمع ، وترتبط خطورة الصراع بعدم قدرة أفراد المجتمع على التكيف مع هذه التغيرات ، كما يؤدي الى اضطراب في الطباع الاجتماعية للناس .

لقد أدت الظروف الشديدة والمعقدة التي تعرض لها المجتمع العربي بشكل عام والمجتمع العراقي بشكل خاص الى التأثير على بنائه الاجتماعي وقد بدأ هذا واضحا في تباعد المسافة بالعلاقات الاجتماعية بين الاشخاص بعضهم عن البعض وبروز التوجه الفردي والثغرات الانانية مما ادى الى إنخفاض روح الجماعة ، والى تدني مستوى تحمل المسؤولية ، كما ادى هذا التغيير الى تأثير كبير في القيم الاجتماعية فنتج عنه تبدل في النوايا عند بعض الاشخاص نحو بعضهم البعض ، وفقدان الثقة وبروز الشك بأشكاله المختلفة وما يولده من مشاعر عدم الارتياح والمقت المستمر .

كما ظهر نمط من الافراد الاتكاليين الذين ينتظرون من الاخرين اشباع حاجاتهم ، ونمط آخر من المستغلين الذين يبتزون الاخرين بالقوة والخديعة ويجدون فيما يأخذونه عنوة من الاخرين قيمة اعلى مما يعطى لهم عن طيب خاطر حتى أصبح شعارهم " أنا آخذ ما أريد " وظهر نمط آخر تمثل في التسلط والسادية في تعامله مع الاخرين ونمط آخر يحكم علاقته بالآخرين اللامبالاة والتخلي عن الامر بالمعروف والنهي عن المنكر المبدأ الاسلامي المعروف .

وعلى الرغم من سيادة هذه الاساليب الحياتية والتي تعبر عن التباعد الاجتماعي ، والاتجاهات السلبية والعدائية والانانية المتجسدة في تركيب الشخصية الانية الا انها مازالت على السطح ولم تنفذ بعد الى العمق لكنها تعد مؤشرا سلبيا ملفت للالتباه يدعو الى ضرورة الاهتمام بمثل هذا الموضوع خاصة لدى الشباب (طلبة الجامعة) الشريحة المهمة في المجتمع التي ستتحمل مسؤولية ادارة بعض مراكزه الحيوية والمهمة ، وسيكون الاهتمام من خلال الكشف عن هذه الاساليب الحياتية التي يتبناها الطلبة عن طريق بناء مقياس لاساليب الحياة لعدم توفر مثل هذا

المقياس في المكتبة العربية أو المكتبة العراقية على حد علم الباحثة ... ثم اخضاع الاساليب الحياتية للاجتماعية الى برنامج ارشادي يتضمن العديد من الانشطة الارشادية لتعديل اساليبهم الحياتية غير المفيدة اجتماعيا . خاصة وان معظم الدراسات التي تناولت اثر الارشاد لم تتناول هذا الموضوع وبالاخص على مستوى طلبة الجامعة التي اثبتت معظم الدراسات حاجة هؤلاء الطلبة لبرنامج ارشادي لتنمية الحس الاجتماعي لديهم .

ومن كل ما تقدم يمكننا ان نشير الى ان مشكلة البحث تتحدد بالسؤال الاتي :-
-هل بالامكان تعديل اساليب الحياة غير المفيدة اجتماعيا (الاسلوب الاناني - الاسلوب المتسلط - الاسلوب المتجنب) بأستخدام برنامج ارشادي يتضمن نشاطات متنوعة و استراتيجيات متعددة استنادا الى ما جاء في ستراتيجيات العلاج الادلري . واساليب العلاج الاخرى التي تنتمي الى منظريين طوروا اساليب العلاج الادلري واعتبروها اساليب متفردة لهم .

أهمية البحث والحاجة اليه

لقد فطرت الطبيعة البشرية على انها تميل الى التفاعل مع غيرها اذ انها تستمد وجودها وتحفظ استمرارها وتدعم اتزانها من خلال عمليات التفاعل المستمرة مع الاخرين ولا يعقل ان يعيش فرد ما في عزلة تامه منفرداً بنفسه في برج عاجي بعيداً عن البشر دون ان يتصل بهم من قريب او بعيد ، دون ان يتفاعل معهم .

لقد حدد الله سبحانه وتعالى سمات التفاعل الايجابي المستمر في كتابه الكريم بقوله تعالى ((انما المؤمنون اخوه فأصلحوا بين اخوانكم واتقوا الله لعلكم ترحمون)) سورة الحجرات اية (10) ممهداً بها للتأكيد السماوي على ضرورة و اهمية التفاعل الايجابي بين البشر .

وحدث الرسول (ص) على ان لا يتباغضوا ولا ينقطعوا عن بعضهم وان يكون تفاعلهم من اجل الخير بقوله (ص) " تفتح ابواب الجنة يوم الاثنين ويوم الخميس فيغفر لكل عبد لا يشرك بالله شيئاً الا رجلاً كانت بينه وبين اخيه شحنة فيقال انظروا هذين حتى يصطلحا انظروا هذين حتى يصطلحا " رواه مسلم .

وسرد الامام ابو يحيى بن شرف النووي سمات التفاعل الجيد بين الناس على انه يتميز بأجتماعهم من اجل الخير ، ومن اجل مواساة المحتاجين منهم وارشاد جاهلهم ، وغير ذلك من اجل مصالحهم بما فيها من امر معروف ونهي عن منكر (عمر ، 1992 ص553) .

وبهذا تعد دراسة العلاقات بين الاشخاص (INTER PERSONAL RELATION) شيئاً ضرورياً لان شكل تلك العلاقات ووجهتها يسهم الى حد كبير في البناء الاجتماعي لاي مجتمع ، فنمط العلاقات القائم على السعي والتنافس يؤدي الى أعراض من قبيل النقص ، وعدم الارتياح ، والعدوان بين الاشخاص والتي من شأنها إضعاف الروابط الاجتماعية وافراز مصاعب تعيق تكيفهم مع واقعهم الاجتماعي .

لقد عد فرانسيزميريل (FRANCIESMERRIL) التفاعل الاجتماعي الحقيقية الاساسية لوجود المجتمع بقوله " إذا كان المجتمع هو الاعداد الكبيرة من الناس المندمجة في تفاعل فحدود المجتمع إذن هي حدود التفاعل الاجتماعي " (زهران ، 1978 ، ص 330) وقد عبر كل من (ليفين ونيوكمب وهوماتر) عن الرأي نفسه عندما اتخذوا من التفاعل الاجتماعي اساساً في تكوين الجماعات (الحسن ، 1990 ، ص 104) .

ويرى الكثير من علماء النفس ان التفاعل الاجتماعي يعتبر عنصراً اساسياً لبناء الذات ، وان مفهوم الذات عند الفرد ينمو من خلال التفاعل مع الاخرين المهمين في حياته . الذين يقدمون له الثواب والعقاب (كرتش ، 1974 ، ص 268) .

وان الذات هي نتاج للرغبة في التوصل الى رضا الاخرين والاجتهاد في تجنب عدم رضاهم اثناء التفاعل معهم (جلال ، 1986 ، ص 69) والى ذلك يشير ادلر فيقول " إننا نرث طاقة الاهتمام الاجتماعي واذا لم تتحقق هذه الطاقة فأن الفرد سيعيش حياة تعيسة وبذلك فأن اولئك الافراد الذين لم ينم لديهم الاهتمام الاجتماعي يكونون عصبيين أو ربما اسوء من ذلك مشيراً بقوله " ان في كل فشل البشر وفي تشرد الاطفال وفي العصاب والذهان والجريمة والانتحار ، وتعاطي المخدرات والخمور والاضطرابات الجنسية ، وفي كل الاعراض العصابية نقراً نقصاً في الدرجة المناسبة للشعور الاجتماعي (ادلر ، 1978 ، ص 410) وفي ذلك تشير دراسة (عمر 1995) انه على الرغم من ان مشاعر الفرد تكمن في قرارة نفسه الا انها تنعكس على انفعالاته الموجهة نحو الاخرين فإذا كانت سلبية ضدهم فإنه يعرض عنهم ولايقرب منهم (عمر ، 1992 ، ص 563) .

وتلعب البيئة دوراً كبيراً في تكوين هذه المشاعر السلبية أو الايجابية وفقاً لخبرات الفرد التي اكتسبها منها سارة ام ضارة مما تنعكس على تفاعله مع الناس فقد وجد كرانديل (GRANDALL , 1977) ، ان هناك ارتباطاً بين الاهتمام الاجتماعي وتأکید حقوق الاخرين والتعاون معهم والسلوك الغيري والاتجاهات الايجابية نحو الاخرين . (GRANDALL , 1977 ,P. 187) .

لقد صنف ادلر الناس تبعاً لدرجة الاهتمام الاجتماعي الى اربعة انماط ، المتسلط DOMINANT ، والاناني GETTING والمتجنب AVOIDING ، والنوع

المفيد اجتماعياً SOCIAL USEFUL (صالح ، 1998 ، ص56) ، وأشار الى ان الانواع الثلاثة الاولى تعبر عن اساليب حياتية تحاطة .

يتشكل اسلوب الحياة حول سن الرابعة أو الخامسة ويتوقف اسلوب الحياة الذي ينمية الطفل على ظروفه الشخصية فإذا كان لديه سبب خاص (حقيقي أو تخيلي) لمشاعر النقص فإن اسلوب حياته يمكن ان يهدف الى التعويض او زيادة التعويض عن هذا النقص ، كما يمكن ان ينمو اسلوب الحياة عندما يصوغ الطفل نفسه على غرار شخص ادركه على انه ذو تأثير عالٍ وفعال (الشناوي، 1994، ص454) .

وتلعب تنشئة الطفل دوراً كبيراً في تشكيل اسلوب حياته وفكرته عن نفسه وعن معنى الصواب والخطأ واتجاهاته نحو الآخرين التي تتأثر بصورة كبيرة باساليب التنشئة في البيت منذ الطفولة ثم تستمر معه الى ان تشمل مجالات واسعة من حياته في المدرسة والمجتمع (السواد، 1960، ص23) ، اذ يرى ادلر " إن السلوك غير المتكيف انما هو حصيلة البيئة " وبصفه عامة إن سلوكيات الوالدين تؤثر على الطفل الصغير فالطفل الذي يتعرض الى رعاية زائدة على اساس انه غير قادر على رعاية نفسه ستزداد لديه مشاعر النقص وطفل من هذا النوع لاتعطى له الفرصة ليحاول الاشياء بنفسه وأن يخبر نجاحاته واخفاقاته وبذلك يعاق نمو عمليات التوجه الذاتي والاستقلالية والشعور بالضبط الذاتي ومن المحتمل ان يصبح مثل هذا الطفل شخصاً متمركزاً حول ذاته (EGO CENTRICE) يبحث عن التفوق عن طريق الاخذ من الآخرين (الشناوي، 1994، ص410) .

لقد اشارت دراسة (محمد، 1995) الى ان اسلوب الرعاية الزائد له نتائج سلبية في تكوين شخصية الابناء وطريقة تعاملهم وتكيفهم مع بيئاتهم الطبيعية والاجتماعية (محمد ، 1995 ، ص255) .

كما بينت دراسة (عبدالامير ، 1995) ان اسلوب الحماية الزائد ، يؤدي الى حرمان الطفل من الفرص التي تساعد على التعلم ، وميله الى الانسحاب من مجالس الغرباء ويتسم سلوك الطفل بالخضوع والطاعة لغير ما تجب طاعته ، وتعوزه الشجاعة والثقة بالنفس (عبد الامير ، 1995 ، ص120) .

اما اسلوب التربية القائم على اساس الاهمال فله نفس النتائج السلبية للاسلوب السابق الذكر ، فالطفل الذي يعاني من الاهمال لا تتوقع منه ان ينمو نمواً سوياً لانه لا يتلقى التوجيه وبالتالي فإن عليه ان يعتمد بشكل كبير على اساليب المحاولة والخطأ في التعلم وحتى عند تحقيق درجة دنيا من النجاح فإنه لا يتلقى أي مكافئة من والديه على انجازه وتكون النتيجة من وجود مثل هذه البيئة في حياة الطفل ان ينمي اسلوباً واهناً في الحياة لا يجلب له ولا غيره الرضا (شرابي ، 1984، ص74) .

وكما اكدت دراسة (جلال 1985) إن اهمال الطفل و حرمانه من رعاية والديه يؤدي الى اضطراب في النمو النفسي والى نمو شخصية مترددة وليس لديها القدرة على اتخاذ القرار، وكما انه يتبنى اسلوباً عصائياً (جلال ، 1985 ، ص175) .

أما التربية القائمة على التسلط الذي يقوم على الاكراه والافراط في استخدام السلطة في تربية الاطفال وتنشئتهم والتي تنطلق من مبدأ العلاقات العمودية التي تسود اطار الاسرة العربية وهي علاقات تأخذ طابع الاكراه والقوة وتتجلى في صورة العنف بأشكاله النفسية والفيزيائية (الصراف ، 1993 ، ص161) . والى ذلك تشير دراسة (زيعور 1987) إن اساليب التهكم والازدراء والتبخيس تؤدي الى خلق الاحساس بالعدوانية وعقدة النقص والشعور بالذنب (زيعور ، 1987 ، ص30) ، وكما اشارت دراسة (التركي وآخرون 1995) الى ان الطفل العربي يتعلم كيف يقمع عدوانيته نحو السلطة وكيف يتحاشى مواجهتها وهذا ما يؤدي به الى ان ينمي اسلوباً اتكالياً وخاضعاً (التركي ، 1995 ، ص81) .

كما ان التربية التسلطية التي يسودها طابع الاكراه والقوة والعنف تنتج افراداً ذوي اساليب حياتية تسلطية تميز شخصياتهم بخصائص تلعب دوراً فعالاً في العلاقات ما بين الاشخاص مثل التطرف في الاستجابة وصعوبة التغيير في انماط التفكير في حالة مواجهة مواقف متنوعة مما يؤدي الى صعوبة التكيف لانهم يتبعون اساليب حياتية تتسم بعدم السواء (ابراهيم ، 1980 ، ص58-59) .

فقد اظهرت دراسة (EPSTEIN , 1975) إن الاشخاص الذين يتبنون اساليب حياتية تسلطية يظهرون عدواناً اكثر نحو الاشخاص ذوي المكانة الاجتماعية العالية ويوجهون عدواناً نحو الضحايا الاقل مكانة . (EPSTEIN , 1975 , P. 585) .

ولثقافة المجتمع دور كبير في تحديد اساليب الحياة لدى الافراد فقد اشارت دراسة (مورس) الى ان مجموعة الطلبة الغربيين الاسيويين اكثر اتجاهاً للتمركز حول نشاط المجتمع (MORRIS , 1956 , P.914) ، كما بينت دراسة تورانس إن الثقافة الالمانية تشجع النشاط والدقة وعدم الانصياع الى المعايير السائدة وعدم الانانية وتشجع الثقافة الهندية حب الاستطلاع والطاعة واداء الاعمال في اوقاتها المناسبة والمبادرة والجد والاجتهاد والتهديب والثقة بالنفس وتقبل اراء السلطة واحكامها (الدفاعي ، 1984 ، ص26) ، كما اظهرت دراسة بروثو (PROTHO) إن الطلبة العرب يفضلون اساليب الحياة التي يتضمن فيها النشاط والمشاركة الاجتماعية والسيطرة على النفس (محمد ، 1973 ، ص73) . ووضحت دراسة (الهيتي ، 1992) ان الطلبة العراقيين يفضلون المحافظة على افضل ما توصل اليه الانسان والسيطرة على النفس والتكامل الفعال والتعاطف مع الاخرين (الهيتي ، 1992 ، ص54) .

هذا وللظروف الاجتماعية والاقتصادية دور كبير في تحديد اسلوب حياة الفرد (شخصية الفرد) ، وفي هذا تشير هورني الى " ان الحضارة الحديثة قائمة على مبدأ اقتصادي وهو التنافس الذي يقود الى العصاب ، ويجري تنمين كل شيء مهم كالجمال وتقدير الذات والصدقة على اساس تنافسي (HORNEY , 1939 , P.119) .

كما يشير فروم في مناقشته للاساليب التي يمارسها المجتمع في التأثير على إمكانات الفرد " اننا نعيش في مجتمع مريض يسوده التنافس والاستغلال ويمس افراده بالعجز وانعدام الاسلوب الجيد في تصحيح المواقف " (RYCKMAN , 1978 , P. 124) .

وللالتزام الديني علاقة كبيرة في تشكيل اسلوب الحياة لدى الفرد فمد اظهرت دراسة (ماك كلاين 1978 , MAC CLAIN) ان الطلبة المتدينين يتفوقون على الطلبة غير المتدينين في السيطرة على الذات والقدرات الشخصية والاجتماعية (MACCLAIN , 1978 , P. 158) كما اشارت دراسة (الكبيسي ، 1996) الى ان الطلبة من ذوي الالتزام الديني الضعيف يفضلون اساليب الحياة التي تؤكد على التكامل الفعال بين العقل والمتعة والتأمل والقدرة على السيطرة على ظروف الحياة المتغيرة بشكل مستمر (الكبيسي ، 1996 ، ص6) .

اما في مجال علاقة اساليب الحياة بالابداع فقد بينت دراسة كارنب ووينر (KARNER & WHENRY , 1983) ان الطلبة الموهوبين يتميزون عن العاديين باسلوب السيطرة على الذات (KARNER , 1983 , P. 303) .

وفي مجال علاقة اساليب الحياة بالقيادة اشارت دراسة (هولاندر) (HOLANDER , 1999) الى وجود علاقة ارتباطية عالية بين اسلوب السيطرة والقيادة (HOLANDER , 1999 , P.104) وبالإضافة الى المتغيرات السابقة الذكر يعتبر متغير الترتيب الولادي مهماً في تشكيل اسلوب حياة الفرد حيث يرى ادلر ان كل طفل في العائلة يعامل بطريقة خاصة ومتفردة تبعاً لتسلسله الولادي ووفقاً لهذه الطريقة الخاصة يكتسب اسلوب حياته الذي يعتمد عليه فيما بعد كما اشار ادلر من خلال الدراسات التي قام بها ان الاطفال الذين يكون تسلسلهم الاول في العائلة في الغالب متجهين نحو الماضي ومتشائمين من المستقبل ويكونون منظمين وممتازين وذوي ضمائر حية وكثيري الاهتمام بالتفاصيل (شلتز ، 1983 ، ص 82)

ويكون الطفل الاول مسانداً بشكل كبير للسلطات ومعتمد عليها في حياته اللاحقة ويرغب في المحافظة على الوضع الراهن ويميل الى ان يكون سياسياً ، ومحافظاً ومستبداً في اتجاهاته (RGCKMAN , 1978 , P. 91) و اشارت دراسة سلفر مان (SILVERMAN , 1989) الى ان الطفل الاول يميل الى مقاومة التحديد والتفسير والمسؤولية

والقيادة في حين اظهر الاشخاص ذو الترتيب الولادي الثاني بين اخوتهم التنافس والتمرد والطموح الزائد اما الاوسط فكان اكثر ميلاً للانصاف والعدالة اما الاخير فقد اظهر ميلاً اكثر للاعتماد على غيره والتلاعب فيهم بأساليب حياتية غير سليمة (SILVERMAN , 1989 , P. 743) .

واشارت دراسة ناتل (NUTTEL , 1978) الى ان الطفل الاكبر بين اخوته يميل الى ان يكون اكثر تسلطية بينما الاصغر يكون اكثر ضبطاً للنفس واكثر اتزاناً وانفعالياً ويكون اكثر فعالية كعضو في جماعة واكثر طموحاً مهنياً (NUTTEL , 1978 , P. 25) . وتلعب اهداف الفردي الحياة دوراً مهماً في تشكيل حياته وخاصة الهدف النهائي الذي يفسر سلوك الانسان من خلاله (لنديزي ، 1978 ، ص 163) اذ يرى (جورارد 1988) ان الكثير من معاناة الافراد ناجم من فشلهم في تحقيق اهدافهم في إيجاد معنى للحياة او إيجاد معاني جديدة لها (جورارد ، 1988 ، ص 119) .

و يؤكد (اليس 1975) الى ارتباط العصاب (اسلوب الحياة الخاطيء) بالافكار اللاعقلانية حيث يرى ان العصبيين يتبنون اهدافاً غير واقعية ومستحيلة تتصف بالكمال على الرغم من كثرة الادلة التي تثبت خطأ هذه الاهداف واستحالة تحقيقها فان بعض الناس يرفضون التخلي عنها ويستمررون في التمسك بها (ELLIS , 1975 , P. 255) .

(فني دراسة لبيرجرز) اجراها على طلبة جامعيين راجعوا مركزاً ارشادياً اكد على وجود افكار لاعقلانية عند الطلبة الذين يشعرون بتدني قيمة الذات وتحقيرها ، والسلبية والجمود (PERGER , 1974 , P. 198) .

كما اشارت دراسة زميردو فينكر (ZEWEMERDO & DEFFENBACHER) (1982) الى وجود علاقة بين المعتقدات اللاعقلانية وخاصة التي ترتبط بالتأكيد على الكمال وتجنب الصعوبات (ZEWEMERDO & DEFFENBACHER , 1982 , P. 391) .

واشارت دراسة (فهمي 1962) الى ان الشخص المتوافق هو الذي يتبنى اسالياً تتفق وقيم مجتمعه ، حيث يتضمن التوافق جانبين اساسيين الاول يتعلق بشخصية الفرد وذاته والثاني يتمثل بطبيعة العلاقة بين الفرد والاخرين (فهمي ، 1962 ، ص 123) .

وهكذا فالفاعل بين الجانب الشخصي والاجتماعي موجود اساساً لدى الانسان لان التوافق في مجال معين يكون له مدها واثره في جميع المجالات الاخرى ، فالانسان وحدة نفسية اذا اضطرب جانب منها اضطربت سائر الجوانب الاخرى (عوض ، 1977 ، ص 309) .

كما اظهرت دراسة (جواد ، 1983) ان الذين يتمتعون بالتوافق السليم يتصفون بالقدرة على ضبط الذات وتحمل المسؤولية وادراك عواقب الامور والثقة المتبادلة بما يحقق وجود

الفرد الاجتماعي واضطلاعه بأدواره ويحفزه على التضحية وخدمة الآخرين وهذه الامور اهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية (جواد ، 1983 ، ص 54) .

وفي مقابل ذلك يرتبط سوء التوافق بالسلوك المضاد للذات وللمجتمع فقد اشارت دراسة (ماير فريدمان MEGER FRIEDMAN) ان الذين لم تشبع حاجاتهم في الطفولة ولم يحصلوا على الحب من اباؤهم والذين يحاولون تعويض ذلك بأساليب حياتية عدوانية ويسعون الى التنافس بصورة متطرفة يكونون عرضة للاصابة بأمراض القلب وقد اطلق على نمط الشخصية غير المتوافق بنمط الشخصية (A) .

(FRIEDMAN & ROSENMAN ,1979 ,P.169)

كما اشارت دراسة ماكسيل (MIKESELL) ان الفرد غير المتوافق يستجيب للمشكلات التي تواجهه استجابة سلبية غير توافقية (MIKESELL , 1952 ,P.132) وبينت دراسة (الكردي 1980) ارتباط سوء التوافق بالسلوك العدواني والمنسحب (الكردي ، 1980 ، ص 117) .

واوضحت دراسة (الشرقاوي 1988) ودراسة (حسن 1970) الى وجود علاقة ارتباطية بين سوء التوافق والسلوك المضاد للمجتمع (الشرقاوي ، 1988 ، ص 258) (حسن ، 1970 ، ص 392) .

واكد شافير (SHAFFER) ان كثير من جرائم الكبار ماهي الا صعوبات في عمليات توافقهم (SHAFFER ,1963 ,P.12) .

لقد لوحظ في الاونة الاخيرة ان بعض التصرفات الفردية (التي تعبر عن سوء التوافق) وهي خرق معايير المجتمع او التي تؤدي الى اضرار بالمصلحة العامة لا تجد من يقومها الا الجهة التي تكون معنية بذلك او مكلفة به وفي ظل هذه الظاهرة تحلى الكثير من الناس عن الامر بالمعروف والنهي عن المنكر المبدأ الانساني الاسلامي ، وهذا يعبر عن مدى التباعد الاجتماعي بين افراد المجتمع وعن الاتجاهات السلبية والعدائية والانانية المتجسدة في تركيب الشخصية الانية التي نمت عن طريق الاتجاهات الاجتماعية المتطرفة وفي ذلك اكدت دراسة (الريحاني ، 1985) على وجود تقارب في النسب المثوية لاستجابة كل من الذكور والاناث في تفضيلهم لاسلوب الحياة المتجنب (الريحاني ، 1985 ، ص 119) .

ان مجتمعنا الحالي يتطلب عقلية متفتحة وواعية لمتطلباته في مرحلة متقدمة من العمر هي مرحلة الشباب حيث تتفق معظم الآراء على ان هذه المرحلة هي من اهم مراحل التربية الايجابية في بث الوعي الاخلاقي والامتداد النفسي وفي هذه المرحلة يمكن معرفة اسرار الامور من الفضائل والردائل كما يقول الامام الغزالي (الميالي ، 1991 ، ص 69) ، وقد قدرت هذه الفترة في القرآن

الكريم من السنة الثامنة عشر الى سن الاربعين بقوله تعالى " حتى اذا بلغ اشده وبلغ الاربعين " (سورة الاحقاف اية 2) والاشد هنا هي مرحلة الشباب وبما ان طلبة الجامعة هم الفئة الشابة في المجتمع فمن الواجب ان نسعى الى التركيز على هذه الطاقة الحيوية التي تعتبر اخطر شريحة في المجتمع لانها ستسهم في صياغة الحاضر وعليها يتوقف صنع المستقبل .

ففي ظل الظروف الراهنة اشارت معظم الدراسات التي اجريت على صعيد المجتمع العراقي بعد فترة العدوان الثلاثيني الى ان هناك ضغوط نفسية يتعرض لها الطالب اسهمت في تشكيل اساليب حياته وتوجهاته نحو مجتمعه فقد اشارت دراسة (عبد الله، 1994) ان ارتفاع تكاليف الحياة والخوف من المستقبل ادى الى تدني السلوك الاجتماعي وتفشي الانانية وحب الذات والشك وعدم الثقة بالآخرين ، كما اشارت دراسة (الكبيسي والجزرجي، 1990) الى ان ضعف الشعور بالمسؤولية والكراهية والعدائية بين طلبة الجامعة كان لها دور كبير في اضعاف العلاقات فيما بينهم واشارت الدراسة ذاتها ان من بين اهم الظواهر السلبية التي توصلت اليها وخاصة في المجال الاجتماعي تخلخل البناء القيمي والاخلاقي وضعف التكافل الاجتماعي ، واكدت ذلك دراسة (عبد الامير ، 1995) التي اشارت الى وجود تغيرات قيمية ناجمة عن الظروف الضاغطة خاصة فترة ما بعد العدوان الثلاثيني ، كما اشارت الدراسة الانفة الذكر الى ان افراد العينة (طلبة الجامعة) ادركوا تغييراً قيمياً كبيراً عبر الزمن كان وجهته سلبية ، كما بينت الدراسة ان الطلبة من ذوي الامن النفسي الواطئ ادركوا تغييراً قيمياً اكبر من ذوي الامن النفسي العالي واشارت الدراسة الى ان ذلك التغير يعود الى تعرض الفرد لخبرات عملت على تهديد شعوره بالامن النفسي مما ادى الى تغيير في ادراكه وتفسيره للاحداث وتبدلت تبعاً لذلك غاياته ، مما ترك أثراً على بلوغ تلك الغايات التي تعد شرطاً لشعوره بالامن النفسي وكشفت دراسة (داره 1995) ان الحرب العدوانية والحصار كانا من ابرز العوامل التي ادت الى مشكلات سلوكية في الوسط الطلابي الجامعي وادت الى سيطرة المعايير المادية على المعايير الاخلاقية في المجتمع فضلاً عن زعزعتها للاقتصاد الوطني مما ادى الى تغيرات اجتماعية وظهور السوق السوداء والميل الى الربح السريع واستغلال الآخرين (القصيري ، 1995 ، ص 17) واطهرت دراسة (السامرائي ، 1993) شيوع اللامبالاة بين صفوف الطلبة كما اظهرت (دراسة حسين 2000) الى ان اهم ما تتميز به شخصية الطالب الجامعي يتمثل في الشك والعداء والنشاط المحدود (حسين ، 2000 ، ص 215) .

وبشكل عام فقد ادت الظروف الحالية الى التغيير في شخصية الشباب وخاصة الجامعي منهم كما ادت الى هبوط في المعايير السلوكية حيث نزع اغلبهم الى استغلال اقرب الناس اليهم اما عن طريق الحيلة او الكذب او استغلال طيبة نفس الاشخاص وحسن ظنهم بالآخرين فتدنت من هذه الاساليب النفس البشرية وآلت الى السقوط مما اثر على الحياة الاجتماعية .

ان رسالة الجامعة الحقيقية هي ان تكون واعية لحاجات انسان اليوم الذي يعيش في ظل الثورة العلمية وان تهتم بتثقيفه وتنمية معارفه من اجل توفير الاختصاصيين الذين يحتاج اليهم البلد في سبيل انمائها ولا يفيد ان يقتصر المعارف منها على النظري بل لابد من ان يتعلم الطالب تعليماً مهنياً عملياً حسب ميوله ورغباته مع ضرورة تعريفه لطبيعة مجتمعه الذي يعيش فيه ان يلم بمشكلاته وان يتدرب على تحمل المسؤولية والقيادة الايجابية والتعاون الاخذ والعطاء .

ولتحقيق هذا الهدف لابد من اللجوء الى عملية التوجيه والارشاد لانها جزء لا يتجزء من التربية والاثان بمثابة سلسلة من النشاطات المتكاملة ، حيث اشار فون (VAUGHAN) الى انه " لا يمكن التفكير في التربية والتعليم بدون التوجيه ولا يمكن الفصل بينهما ، فالتربية تتضمن عناصر كثيرة من التوجيه وعملية الارشاد تعتبر عملية تعلم والتعليم خطوة مهمة في تغيير السلوك " . (زهران ، 1984 ، ص 26) .

ومن هذا المنطلق يعد التوجيه والارشاد حلقة متممة للتعليم والتعلم حيث ان الارشاد يجعل العملية التربوية اكثر فاعلية ، ولا يمكننا الوصول الى ارشاد تام وفعال وكفؤ الا بالاعتماد على الطرائق العلمية " فالعملية الارشادية ليست عملية ارجالية بقدر ما هي فعل يبدأ بخطة ترسم ضوابط وخطوات تعتمد على التقويم الواضح لترسم اهداف تبدأ له وهيء مستلزمات وتصنع برامج تعديل لها طابع المرونة والشمول " (الدوسري ، 1985 ، ص 230) .

لقد اشارت العديد من الدراسات السابقة الى دور الارشاد النفسي في تعديل اساليب الحياة او فيما يتعلق ببعض المتغيرات المرتبطة به ، فقد توصلت دراسة (JERRLEY) الى ان للارشاد اثراً في تعديل اسلوب ضبط الذات وتقليل الغضب لدى طلبة الجامعة . وظهرت دراسة (المصري ، 1994) الى تأثير الارشاد في تعديل التوافق الشخصي والاجتماعي كما اوضحت دراسة (الحيدري ، 1998) الى اثر الارشاد النفسي في تعديل الاهتمام الاجتماعي والشعور بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة .

كما اوضحت العديد من الدراسات العربية والاجنبية حاجة طلبة الجامعة الى خدمات الارشاد والتوجيه فقد اشارت دراسة (ايمانويل واهيا) (EMANUL & AHIA , 1983) الى ان طلبة الجامعة بحاجة الى خدمات وبرامج ارشادية لمعالجة مشكلاتهم التربوية والشخصية (EMANUL & AHIA , 1983 , P.1195) .

كما اشار رايس (RICE , 1982) الى اهمية زيادة البرامج الارشادية والاهتمام بكل ما يجعل الطلبة يتقدمون في دراستهم خاصة عندما يصلون الى المرحلة الجامعية التي تتطلب تقدم

الخدمات الارشادية لبناء القيم واكتساب اساليب سلوكية تطبع شخصياتهم بطابع متميز ومستقل (RICE ,1982 ,P.13-15) .

واوضح الجنابي الى ان ادخال برامج ارشادية محددة وثابتة ذات استراتيجيات واضحة لها اثر في تعديل السلوك (الجنابي ، ١٩٨٩ ، ص ٨٣) ، و اشارت دراسة (السامرائي ، ١٩٩٣) الى حاجة طلبة الجامعة لخدمات الارشاد لمعالجة بعض الظواهر السلوكية كالكذب وضعف مستوى الطموح وفقدان الامل في المستقبل وعدم الرغبة في التعليم (السامرائي ، ١٩٩٣ ، ٢-٣) ، كما اظهرت دراسة (محمد ، ١٩٨٦) حاجة الطلبة الجامعيين لخدمات الارشاد وخصوصاً النفسي والديني في تعديل اساليبهم في التعامل مع ذواتهم والآخرين .
من كل ما تقدم ذكره يمكننا القول : ان اهمية الدراسة الحالية تتجلى فيما يلي :-

١. ان المرحلة الجامعية مرحلة مهمة يعاني فيها الطلبة من مشكلات اثرت على تشكيل اساليبهم الحياتية يتطلب دراستها علمياً لارشادهم للاساليب الصحيحة في بناء شخصياتهم وتحديد اهدافهم الحياتية وتوجيهها بصورة سليمة من خلال تنمية الاهتمام الاجتماعي والتقليل من الاهتمام الذاتي .
٢. سيوفر البحث الحالي اداة للتعرف على اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة بصورة موضوعية وسيكشف عن مدى سيادة الاساليب غير المفيدة اجتماعياً حيث ستعتبر هذه الاداة مهمة في مساعدة العاملين في الارشاد للتشخيص ، كما انها ستفتح باباً لبحوث جديدة مستقبلية تزيد من المعرفة على مستوى التنظير وتحقيق فوائد على مستوى التطبيق .
٣. سيوفر البحث الحالي برنامجاً ارشادياً على مستوى طلبة الجامعة يتضمن العديد من الفنيات والانشطة سيتم من خلالها تعديل ثلاثة اساليب حياتية غير مفيدة اجتماعياً سيكشف عنها من خلال المقياس المعد لهذه الدراسة .

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى ما يأتي :-

١. بناء مقياس لفرز اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة .
٢. التعرف على اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة .
٣. التعرف على الفرق في اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة حسب متغير التخصص ، الجنس ، المرحلة .
٤. تنظيم برنامج ارشادي لتعديل اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة .

5. التعرف على اثر البرنامج الارشادي في تعديل اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة وذلك من خلال اختبار الفرضيات الاتية .

أ. لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس اسلوب الحياة (الاناني) قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده .

ب. لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس اسلوب الحياة (الاناني) بعد تطبيق البرنامج الارشادي .

ج. لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس اسلوب الحياة (المتسلط) قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده .

د. لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس اسلوب الحياة (المتسلط) بعد تطبيق البرنامج الارشادي .

هـ . لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس اسلوب الحياة (المتجنب) قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده .

و. لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس اسلوب الحياة (المتجنب) بعد تطبيق البرنامج الارشادي .

محدود البحث .

يتحدد البحث الحالي بـ

1. طلبة جامعة البصرة (الكليات العلمية والانسانية) .

2. الذكور والاناث .

3. العام الدراسي 1999-2000 .

تعديد المصطلحات

اساليب الحياة PATTERN OF LIFE OR STYLE OF LIFE

1. يعرفه ادلر : طريقة فردية او اسلوب فردي يتبناه المرء في مرحلة الطفولة المبكرة ثم لا يلبث ان يدخل تعديلات على مجرى حياته اللاحقة ويحدث تغييرات فيه ، وهذه الطريقة يستعملها الشخص لمعالجة مشاعره الدونية لتحقيق التفوق واحرازه (عبد الدائم 1990 ، ص319) .

2. تعريف موراي (MURRAY, 1961) .

طريقة مفضلة تتمثل بمجموعة من الافكار والاراء او المبادئ المهيضة للفرد او انشطة يزاولها يتمكن من خلالها احراز هدف معين (MURRAY, 1961, P. 199) .

3. تعريف جابلين JAPLIN, 1971

طريقة توافق او مواجهة الفرد لمحيطه و حاجاته وامنياته (CHAPLIN , P. 485) .

4. تعريف كود GOOD, 1977

طريقة يكافح من خلالها الفرد لتحقيق الامان والتوافق (GOOD, 1977, P. 340) .
ومن خلال ما تقدم من التعريفات السابقة واستناداً للاطار النظري المعتمد في هذا البحث فإن الباحثة تعرف اسلوب الحياة تعريفاً نظرياً بأنه :-
النمط المفضل لدى الفرد الذي يميز اهدافه واعماله وطباعه بطابع خاص يمكن اكتشافه من خلال سعي الفرد لمواجهة مشكلات الحياة لتحقيق التفوق على الشعور بالقصور سواء كانت تلك المشاعر حقيقية او متوهمة .

اما التعريف الاجرائي لاسلوب الحياة فتعرفه الباحثة بأنه :-

المفهوم الذي يتمثل في استجابات طلبة الجامعة للمواقف التي يتضمنها المقياس الذي اعدته الباحثة واتفق الخبراء على انها تقيس كل اسلوب من اساليب الحياة الاربعة (المفيد اجتماعياً ، الاخذ (الاناني) ، المنسلط ، المتجنب) وقد صنفت الباحثة اساليب الحياة على وقف الاطار النظري المعتمد في هذا البحث الى اربعة اساليب ... ولذا ستستعرض تعريفاً لكل صنف من اساليب الحياة :

1. اسلوب السيطرة (المتسلط) DOMINANCE STYLE

أ. تعريف ادلر ADLER 1927 .

ميل الشخص للسيطرة والتحكم في الاخرين دون أي اعتبار لهم (شيلتز 1983 ، ص 78) .

ب. تعريف موراي MURRAY, 1938 .

تحكم المرء في بيئته البشرية والتأثير في سلوك الاخرين او توجيههم بالايحاء او الاغراء او الاقتناع او بالامر (هول ، 1971 ، ص 233) .

ج. تعريف فروم FROM, 1956 .

تغلب الفرد على مشاعر العزلة عن طريق السيطرة على الاخرين واذلالهم (صالح ، 1988 ، ص 45) .

د. تعريف ركي RIKBY , 1984 .

تفضيل الشخص لممارسة السلطة وفرض الارادة على الاخرين

. (RIKBY , 1984 , P. 172)

هـ . تعريف كاظم 1994

الميل للتسلط على الاخرين والتأثير فيهم . (كاظم ، 1994 ، ص211) .

واستناداً للتعريفات السابقة والاطار النظري المعتمد في هذا البحث فأن الباحثة تعرف

أسلوب السيطرة تعريف نظرياً :- بأنه الطريقة التي يعتمدها الشخص في مواجهة مشاكل

الحياة وفي التعبير عن ارائه بأسلوب يفرع الى السيطرة والتحكم في الاخرين دون أي اعتبار لهم .

اما **التعريف الاجرائي لاسلوب السيطرة** : فيتمثل في الدرجة التي يحصل عليها

المجيب من خلال اجابته على مقياس اسلوب الحياة المتسلط الذي اعد لاغراض هذا البحث .

2. **الاسلوب الآخذ (الاناني) GETTING STYLE**

أ. تعريف فرويد FRUED 1908 نمط الشخصية الاحتفافية التي يتسم باليخل

(صالح ، 1988 ، ص43) .

ب. تعريف ادلر ADLER 1927

نمط شائع بين الناس يتصف بميل الفرد للحصول على كل شيء والانتكال على الاخرين

(صالح ، 1988 ، ص 57) .

ج. تعريف فروم FROM , 1955

ميل الفرد للاستحواذ على كل شيء لدى الاخرين وميله الى ان يكون شحيحاً في الجوانب

المادية والنفسية (كالعواطف والافكار) (صالح ، 1988 ، ص 47) .

واستناداً الى التعريفات السابقة تعرف الباحثة **الاسلوب الآخذ نظرياً :-** بأنه طريقة

الشخص المفضلة في التعامل مع مهمات الحياة بأسلوب يميل الى الاستحواذ على كل شيء وحرمان

الاخرين منه .

اما **التعريف الاجرائي** يتمثل بالدرجة التي يحصل عليها المجيب على مقياس اسلوب الحياة

الاناني المعد لاغراض البحث الحالي .

3. الأسلوب المتجنب AVOIDING STYLE

أ. تعريف ادلر 1927 ADLER

اسلوب الشخص الذي لايقوم بأية محاولة لمواجهة مشكلات الحياة ولذلك فهو يتجنبها خوفاً من احتمال الوقوع في الفشل والاختفاق (الكردي ، 1980 ، ص 57) .

ب. تعريف هورناي HORNEY .

اسلوب الشخص الذي يتمثل في ميله بالابتعاد عن الاخرين وعن اقامة علاقات حب او كره او تعاون او التزامات مهمة معهم وانه يرفض التنافس مع زملائه من اجل التفوق (الكبيسي ، 1996 ، ص 115) .

ومن خلال ما تقدم من تعريفات تعرف الباحثة **الاسلوب المتجنب نظرياً :-** بأنه طريقة الفرد المفضلة في التعامل مع مشكلات الحياة بأسلوب يغلب عليه العزلة وعدم بذل أي جهد في مساعدة الاخرين مادام ليست له مصلحة خاصة من جراء ذلك .

اما **التعريف الاجرائي** لأسلوب الحياة المتجنب فيتمثل في الدرجة التي يحصل عليها الجيب على مقياس اسلوب الحياة المتجنب المعد لاغراض البحث الحالي .

4. الاسلوب المفيد اجتماعياً CORRECT STYLE

أ. تعريف ادلر 1927 ADLER

انه الاسلوب الذي يتمثل عند الشخص المتحكم بذاته ولله القدرة على التعاون مع الاخرين والعمل معهم بنشاط وفاعلية مما تقتضيه اهداف المصلحة الاجتماعية (صالح ، 1988 ، ص 42) .

ب. تعريف هورناي HORNEY .

هو الاسلوب الذي يتمثل عند الشخص الذي لايحصر نفسه بوحدة من الاساليب التالية في تعامله مع الاخرين (الابتعاد عن الناس ، التحرك ضد الناس ، التحرك نحو الناس) والانتقال من اسلوب الى اخر تبعاً لما يناسب المواقف التي تصادفـه في حياته (التكريتي ، 1994 ، ص 52) .

ج. تعريف فروم FROM .

الاسلوب الذي يتمثل عند الشخص الذي يرى ان الاشياء الجيدة موجودة داخله وان قواه وامكانياته تتحقق من خلال العمل (الحب ، الحكمة ، الابداع وخلق الاشياء الايجابية النافعة) وهذا يتطلب منه حب نفسه والاخرين على حد سواء (صالح ، 1988 ، ص 48) .

د. تعريف اوتورنك AUTORNK .

هو اساس السلوك السوي عند الشخص الذي يتمثل بالاستقلالية والتميز عن الاخرين والخلق والابداع وان يتقبل ارادته وفرديته ويؤكد بها باستمرار وان لا يخشى التجديد والاختلاط بالاشخاص المحيطين به (مرسى ، 1985 ، ص 88) .

وتعرف الباحثة الاسلوب السليم (المفيد اجتماعياً) نظرياً :- بأنه الطريقة التي يتعامل فيها الفرد مع مشكلات حياته اليومية والتي تتمثل في تحكمه بذاته وقدراته ، وقدرته على التعاطف مع الناس والتعاون معهم بما تقتضيه حاجاتهم بحيث يتمكن من السيطرة على الصعاب بالعمل الفعال لتحقيق اهدافه واهداف مجتمعه .
كما تعرفه اجرائياً :- بأنه الدرجة التي يحصل عليها الحبيب على فقرات مقياس اسلوب الحياة السليم المعد لاغراض البحث الحالي .

الارشاد النفسي

1. تعريف تايلر (TYLER) انه خدمة تقوم اساساً على مساعدة الاسوياء لاتخاذ القرارات التي يعتمد عليها في المستقبل (TYLER , 1969 P.20) .

2. تعريف رابطة علم النفس الامريكية (1977) انه مساعدة الاشخاص على اكتساب او تغيير المهارات الشخصية الاجتماعية وتحسين التوافق لمطالب الحياة المتغيرة وتعزيز مهارات التعامل بنجاح مع البيئة واكتساب العديد من القدرات لحل المشكلات واتخاذ القرارات (سليمان ، 1986 ، ص 36) .

البرنامج الارشادي

1. تعريف موراي (MURRAY) : بأنه مجموعة او سلسلة من النشاطات والعمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين وهو البرنامج الذي ينظم العلاقة بين اهداف الخطة ومشروعاتها وتنفيذها وان هناك اختلافات اساسية بين البرنامج من حيث الهدف او المجال او الوسائل والتنفيذ والطرق المتاحة (OSIPOW & OTHERS , 1970 , P.3)

2. يعرفه الدوسري : برنامج مخطط ومنظم على اساس علمية يتكون من مجموع الخدمات المباشرة وغير المباشرة وتقدم هذه الخدمات لمن تضمهم المدرسة لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني ويقوم بتخطيطه وتنفيذه فريق عمل من المختصين المؤهلين (الدوسري ، 1985 ، ص 240) ،

اما الباحثة فتعرف البرنامج الارشادي اجرائياً بأنه " مجموعة الاجراءات والانشطة التي تتضمن تنمية الاهتمام الاجتماعي والمشاركة في حياة المجتمع باستخدام اساليب مختلفة تقدم بأساليب جماعية وفردية وبطرائق مباشرة وغير مباشرة .

الارشاد الجماعي

1. تعريف ابو عيطة :عملية تفاعل المرشد ومجموعة من الاعضاء الذين يحاولون التعبير عن انفسهم وموقفهم اثناء الجلسة الارشادية ويهدف تغيير اتجاهاتهم وسلوكهم (ابو عيطة ، 1988 ، ص191) .
2. تعريف زهران : هو ارشاد عدد من العملاء الذين تشابه مشكلاتهم واضطراباتهم في جماعات صغيرة (زهران ، 1980 ، ص297) .

الارشاد الفردي

يعرفه المعروف ارشاد مسترشد واحد وجهاً لوجه معتمداً قوة وفعالية الارشاد على العلاقة الارشادية المهنية بين المرشد والمسترشد (المعروف ، 1980 ، ص17) .

الارشاد المباشر

يعرفه بانرسون الطريقة التي يشرح المرشد في صراحة وجهة نظره وهذه الطريقة تستخدم مع المسترشد الذين يتصفون بصلاية العقل ويطلبون الرأي الصحيح ومع الذين يصرون على اختيار معين يرى المرشد انه يؤدي الى نتائج خطيرة (بانرسون ، 1981 ، ص 61) .

الفصل الثاني
الاطار النظري والدراسات
السابقة

الإطار النظري

المقدمة

الأسلوب في اللغة هو الطريق أو الوجهة والمذهب (ابن منظور ص 472). لقد ورد أسلوب الحياة في الكتب السماوية حيث ورد في النسخ التوراتية الإنكليزية ، والتي أشارت إلى العناية الإلهية للرب . والتي تنظم جميع أفعال الإنسان وأساليب حياته .

كما ورد في القرآن الكريم العديد من الآيات القرآنية الكريمة التي أشارت إلى أسلوب الحياة ((قل كل يعمل على شاكلته فربكم اعلم بمن هو أهدى سبيلاً)) . ((سورة الإسراء آية 184)) ، ((ويوم يعرض الظالم على يديه يقول يا ليتني اتخذت مع الرسول سبيلاً)) . ((سورة الفرقان آية 27)) ((وقال الذي آمن يا قوم إتبعون أهديكم سبيلاً الرشاد)) ، ((سورة المؤمن ، آية 28)) .

كما جاء في الأحاديث النبوية الشريفة ((إعمل لدياك بقدر مقامك فيها ، وإعمل لأخرك كأنك تموت غدا)) ، وورد في حديث للإمام علي (ع) بقوله ((اعمل لدياك كأنك تعيش ابدا وامل لاخرك كأنك تموت غدا)) . (ابن حزم ، 1989 ، ص 215) .

ولقد ورد في أحاديث المفكرين العرب المسلمين ما يشير إلى اختلافات أساليب الحياة لدى الناس ، فقد ذكر الإمام الغزالي ((ان الناس في هذا المقام أربعة الأول الباقي على الفطرة في الخلو من الاعتقادات ، وفقدان التمييز بين الحق والباطل، والثاني العارف بقبح القبيح مع الإصرار عليه إنقياداً للشهوة وإعراضاً عن الصالحات والثالث المعتقد في القبيح والرابع المستكثر من الشرور)) (ابن الازرق ، 1977 ، ص 420) .

كما عد العرب أساليب الحياة التي تتمثل بالإقدام والكرم والحلم من أهم مقومات الشخصية المكتملة وجعلوا لكل منها أحد رجالهم رمزاً لها (الكبيسي ، 1996 ، ص 143) مما تقدم يتضح لنا إن مفهوم أساليب الحياة قديم ، لكن البحث في هذا الموضوع وبرمجته علمياً وتحديد مفاهيمه بحيث جعلت قابلة للدراسة والبحث كان في بدايات القرن العشرين وعلى يد العالم (ادلر) .

وقبل ان نتعرض للنظريات التي تناولت أسلوب الحياة لا بد من الإشارة الى ان أسلوب الحياة يتداخل مع بعض المفاهيم الأخرى كالصفة والسمة والاتجاه والنمط وبغية تجنب هذا التداخل سنتناول توضيح هذه الفروق بينه وبين المفاهيم .

يقصر أسلوب الحياة على الإنسان فقط في حين ان الصفة تستخدم مع الكائنات الحية وغير الحية (مصطفى ، 1994 ، ص 42-45) ، كما يختلف أسلوب الحياة عن السمة في ان أسلوب

الحياة هو مجموعة من السمات المرتبطة وهو ناتج الجمع بين سمتين او اكثر أما السمة فهي مجموعة من الأفعال السلوكية او نزعات الفعل المرتبطة (غنيم، 1975 ص 230) .

كما يختلف اسلوب الحياة عن الاتجاه باعتبار إن الاتجاه يختلف في عموميته من التخصص الشديد الى العمومية النسبية في حين يتصف اسلوب الحياة بالعمومية الدائمة ويقوم بتوجيه السلوك نحو التكيف لتحقيق التفوق دون ان يكون له موضوع إجتماعي (هول، لستري، 1978، ص 348).
ويختلف اسلوب الحياة عن النمط الذي ورد في نظرية هيبوقراط ونظرية شلدن حيث يربط ما بين الصفات الجسمية ونوع الشخصية او المزاج الذي يرجع الى عوامل وراثية في حين ان اسلوب الحياة يرتبط بالدرجة الاساس بعملية التنشئة الاجتماعية والثقافية للفرد بالإضافة الى ما تقدمه الوراثة للفرد .. وهذا ما اوضحه ادلر (شلتز 1983 ، ص 89).

النظريات التي تناولت اسلوب الحياة

لقد تناول العديد من علماء النفس مفهوم اسلوب الحياة فمنهم من أشار اليه بصورة مباشرة ومنهم من أورده ضمن مفاهيم نظريته بصورة غير مباشرة .. وقد اختلفوا في تفسيراتهم لهذا المفهوم كل حسب منطلقاته النظرية كما اختلفت تبعاً لذلك أساليبهم في تعديل الشخصية .
وعلى ذلك ستعرض الباحثة أهم النظريات التي تناولت أساليب الحياة وطرق تعديلها.

أولا : نظرية فرويد

أشار فرويد الى ان الفرد تبلور أساليب حياته او سماته الشخصية خلال مراحل النمو النفسي الجنسي وبخاصة ما قبل المرحلة التناسلية وقد حددها بمراحل ثلاثة هي :-

— المرحلة الفمية

— المرحلة الشرجية

(FANLINO,REYNOLDS,1975-P449)

— المرحلة القضيبية

لقد أكد فرويد واتباعه أمثال جونز ابراهام وجود أربعة أساليب للحياة تتكون من مراحل النمو النفسي وهي

- نوعان من الشخصية الفمية تتمثل الأولى (بالفمية المندمجة) حين يكون إشباع زائد للبيدو .
- في المرحلة المبكرة للرضيع حيث تنسم شخصية الكبير الذي حدث له التثبيت من هذا النوع من المرحلة الفمية بأساليب حياتية يكون فيها الفرد ودوداً متسامحاً متفائل وتأثره بالإحباط قليل.

- أما الثانية فتسمى (الفمية العدائية) او الفمية الماصة حيث يكون إحباط في إشباع اللذة الفمية وتتم شخصية الفرد الذي حدث له تثبيت عند هذا النوع من المرحلة الفمية بأنه يميل الى التشاؤم ، الكره ، العداة و التناقض الوجداني والخلاف واثارة الجدل مع الأصدقاء .

- وهناك نوعان من الشخصية الشرجية تتمثل الأولى في :-

(الشرجية العدائية) حيث تتسم بالمغالاة في السلبية والعداء والقوة والتخريب والقسوة ونوبات الغضب .

والثانية (الشرجية المحتفظة) التي يتسم أسلوب حياة الفرد فيها بالخجل والعداة والتصلب (صالح، 1988، ص43) .

ويرى فرويد إن الشخصية السليمة هي التي يتغلب صاحبها على التثبيت (FIXATION) عند أحد مراحل الطفولة وبلوغه مرحلة النمو التناسلي الجنسي (جورارد ، لندزي ، 1988، ص47) ؛ حيث يصبح الهو (ID) و أنا (EGO) و الأنا العليا (SUPER EGO) في انسجام ، وان شخصية الفرد تتطور نتيجة لاستجابة اربعة مصادر رئيسية للتوتر وهي عملية النمو الفسيولوجي والاحباطات والصراعات ، التهديدات ، ونتيجة لزيادة هذا التوتر الناتج من هذه المصادر يتعلم الفرد اساليب حياتية جديدة لخفض التوتر (هول ، لندزي، 1978، ص 609) .

ولتعديل اسلوب حياة الفرد يرى فرويد أن الدوافع المكبوتة يجب ان تتحرر وتجد لها منفذاً للظهور في دائرة الشعور لذا ينبغي ان يكون جو العلاج هادئاً وأن يسترخي المريض على أريكة ويشجع على ذكر كل ما يشعر به دون خوف او نقد او نصح أخلاقي من جانب المعالج ولكي يحصل كل من المعالج والمريض على أدلة لتفكير المريض اللاشعوري فإنه يطلب منه ان يذكر أحلامه التي يفترض ان دوافعه اللاشعورية تكشف عن نفسها بطريقة رمزية أو ان يدع عقله ينطلق بحرية بحيث أن كل ارتباط يقود الى ارتباط اخر دون محاولة التحدث عن شئ معين بالذات وهذا هو الاسلوب الأخير يطلق عليه بالتداعي الحر و احياناً يطلب من المرضى أن يطلقوا لانفسهم عنان التداعي الحر ، حول الأمور التي تظهر لهم في احلامهم ، وقد يقوم المعالج احياناً بتفسير أو شرح معنى لما قاله أو فعله المريض حتى يتمكن المريض من فهم دوافعه اللاشعورية وبأختصار يؤدي كل من التسامح والتحويل الموجب الى التفريغ الانفعالي ، والتفريغ الانفعالي مع التفسير ، والعمل على مواجهة التحويل السلبي يؤدي في النهاية الى الاستبصار وسيطرة أنا على الدوافع (روترز ، 1984 ، 134-135) .

ثانياً: نظرية فروم

لقد تناول فروم مفهوم اسلوب الحياة من خلال تحليله لحاجات الإنسان النابعة من ظروف وجوده حيث أشار الى وجود اربع حاجات ضرورية للفرد يسعى لاشباعها

حتى يشعر بالتوافق وهذه الحاجات هي الحاجة الى الانتماء الاجتماعي ، والحاجة الى الشموخ والتعالي والحاجة الى الهوية ، والحاجة الى الانضباط الاجتماعي . وان أي تغيير في اشباع او تطور هذه الحاجات يؤدي بالضرورة الى اضطراب في الطابع الاجتماعي للانسان حيث لا يصبح التكوين القدم لطباعه مناسب لتطور المجتمع الجديد مما يزيد من شعوره بالأغتراب والعزلة ، وخلق توجه مختلف نحو نفسه والعالم المحيط به من خلال افكلره ومشاعره وتصرفاته (لثري، 1971، ص 173-176) .

وتقسم أساليب الحياة من وجهة نظر فروم الى صنفين هما :-

المنتج وغير المنتج

فالأساليب غير المنتجة تشمل سمات الأخذين والمستغلين ، والكانزين ، والتجارين ، فالأخذ (RECEPCTIVE) هو الذي يعتقد إن كل الاشياء الجيدة تكون خارج نفسه وعليه أن يأخذها مع الآخرين . والاستغلالي (EXPLORTATIVE) وهو الذي يرغب بما هو عزيز على الآخرين والحصول عليه عن طريق الاحتيال والمكر او السرقة . والكانز (HOARDING) الذي يتميز بالبخل سواء أكان في الأشياء المادية أو الجوانب النفسية كالعواطف والأفكار والصنف التجاري (MARKETING) والذي هو ظاهرة القرن العشرين حيث يتميز الفرد بأمور البيع والشراء او الحصول على الأرباح . اما الصنف المنتج الذي يعتبر الشيء موجوداً داخل نفسه وفي تحقيقه لقواه وامكانياته الذي يمثل الهدف النهائي في النمو الانساني (فروم ، 1989 ، ص 185) .

وقد اوضح فروم اساليب الحياة هذه ضمن مفهوم التملك والكيونة اذ اشار الى انهما اسلوبان اساسيان لوجود نوعين مختلفين للتوجه الانساني نحو الذات والعالم ففي اسلوب الحياة التملكي تكون علاقة الفرد بالعالم علاقة ملكية وحيازة ، وعلاقة يريد أن يكون بها كل شيء ملكاً له ، بما في ذلك ذاته نفسها ، اما اسلوب الكيونة فهو نقيض التملك ويعني الحيوية والارتباط بروابط حقيقية أصيلة بالعالم ، والشكل الآخر للكيونة هو نقيض المظهر ويعني الجوهر الصادق الحقيقي للشخص او للشيء كنيض المظهر الخادع (فروم 1989 ، ص 43-44) .

وتتمثل الشخصية المضطربة لدى فروم بالشخصية ذات التوجه غير المنتج ويكون علاجها في محاولة لاشباع الحاجات الاربع الاساسية السابقة الذكر ، أي أن العلاج هنا يعني بالدرجة الاولى إعادة التربية بحيث يصبح المريض مسائراً لمطالب المجتمع متمثلاً لقيمه ويتم ذلك من خلال دمج الفرد في المجتمع والبحث عن ما هو مشترك بين المريض وبين السمات

الشائعة في مجتمعه حتى يصبح الفرد مسائراً ومتمصاً للطابع الاجتماعي (العبيدي ، 1990 ، ص 388) .

ثالثاً : نظرية كارل هورني

لقد اعطت هورني إهتمامها بالانما للمؤثرات الثقافية في اثناء تربية الطفل ولم تهمل في الوقت نفسه العوامل البيولوجية ، وعدت التوافق الذي يقود الى السواء ، واللاتوافق الذي يقود الى العصاب راجع الى عملية التنشئة الاجتماعية في ضوء ثقافة ما عبر تاريخ الفرد (شلتر ، 1983 ، ص 102) .

كما عدت القلق وعدم الشعور بالامن مصدرين أساسيين لما يشعر به الطفل والراشد ويؤديان الى الغربة ، والتعاسة وقد يتخذ العصبي اساليب للمواجهة منها العدوان على هؤلاء النابذيين له بالابتعاد عنهم او يتخذ سلوكاً مغايراً يتمثل بالخضوع كي يسترجع الحب الذي فقده وإذا فشل في الحصول على الحب فقد يعمل على السيطرة واستخدام القوة لتعويض إحساسه بالعجز أو النقص ، وقد يستغل الاخرين ويصبح الكسب عنده أهم من الانجاز ، واذا ما استمر الشخص ممارساً لاحد الاساليب التي تحقق له اشباعاته ، فإن هذا الاسلوب قد يصبح في حد ذاته دافعاً ملحاً مميّزاً للشخصية (هول ، ليزي ، 1971 ، ص 179) .

وترى هورني ان الشخص السليم لا يمحصر نفسه بوحدة من هذه الاساليب التحرك ضد الناس ، والتحرك نحو الناس ، والعزلة عن الناس) اذ يمكنه ان ينتقل من اسلوب لآخر تبعاً لما يناسب ذلك السلوك (هورني ، 1988 ، ص 205) .

وبما ان هورني تعد العصاب بمثابة اضطراب في العلاقات الانسانية ، وعليه يصبح الهدف من العلاج تكوين علاقات اجتماعية سليمة والى هذا تشير في كتابها ((العصاب في عالمنا المعاصر)) (ان هدف التحليل يكمن في مساعدة المريض على ايجاد نفسه وتحقيق ذاته (صالح ، 1998 ، ص 325) .

ويتلخص العلاج في احداث تغييرات في نفس المريض عن طريق إحساسه بالمسؤولية وجعله قادر في الوقت نفسه على اتخاذ القرار ومتى ما استطاع العصبي إقامة علاقات طيبة سوية مع الاخرين وتحقيقه تقبلاً لذاته الواقعية وتخلياً عن الصورة المثالية التي تشكل الذات الاخرى له أما التقنيات التي تستخدمها هورني فهي الاسئلة ، الالحاء ، التفسير ، وعلى الرغم من انها تقسم العصاب الى ثلاثة اشكال او حاجات عصابية .. الا انها تعد نشأة العصاب واحدة وتتطلب نفس التكنيكات في الاساس (العبيدي ، 1990 ص 285) .

رابعاً : نظرية يونج

يرى يونج إن اساليب الشخص في الاتصال بالعالم الخارجي مختلفة ويمكن حصرها بأربعة اساليب رئيسة للحصول على الخبرة من العالم وقد دعاها بالاحساس و الحدس والشعور والتفكير (جورارد ، 1988 ، ص 48-49) .

كما ميز بين اسلوبين نفسيين للشخصية هما .

الانبساط (EXTROVERSION) .

والانطواء (INTROVERSION) .

فأسلوب الانطواء يتميز الفرد فيه بالتردد والتأمل ويتوجه نحو عالمه الداخلي

الخاص ، وانه منعزل عن الأشياء المحيطة به .

واسلوب الانبساط الذي يكون فيه الفرد منفتح وصریح ، ويتميز بالتكيف السريع الايجابي مع المواقف الحياتية المختلفة ، و . المهمات التي توكل اليه حتى الضعيفة منها (JUNG,1966,P23) .

ويرى يونج إن تكامل الجوانب المتضمنة في الشخصية الجانب الشعوري المتمثل بالانا (EGO) الذي يمثل العقل الواعي المهتم بالادراك والتفكير والشعور ، والجانب الخفي الذي يبقى في الظل ولا يعرفه الشخص وان هناك لا شعوراً جمعياً ولا شعوراً فردياً وعلى الفرد ان يجانس بين اللاشعورين حتى يحقق لنفسه التكامل الفردي والاجتماعي ، ولكي يؤدي به الى اسلوب حياة ذي معنى (إبراهيم ، 1985 ، ص 56) . ويتمثل اسلوب يونج في العلاج من خلال تحليل دراسة الحالة ، واستخدام طريقة سلسلة الأحلام ، ومنح التخيل الإيجابي واستخدام اختبار تداعي الألفاظ .

(YOUNG ,1966 ,p.24)

خامساً : نظرية الذات لكارل روجرز

ان شخصية الفرد وسلوكه من وجهة نظر روجرز هي نتاج للتفاعل المستمر بين الذات والبيئة المادية والاجتماعية وان اسلوب حياة الفرد يمكن ان يعزى الى دافع القدرة على قيادة نفسه والتحكم بها ، وعندما يعمل الانسان بشكل كلي موحد نحو تحقيق الذات وتحديد اسلوب حياته ، فأن شخصيته عندئذ تتسم بالتكامل (القاضي ، 1981 ، ص 232) ، وقد يقع الفرد في صراع مع نفسه فيصبح اقل توافقاً في اختيار اسلوب الحياة الصحيح (عباس ، 1982 ، ص 24) ، لانه قد لايعتمد اسلوباً جديداً لمواجهة المواقف الجديدة لايمكن من تمثيل خبرات اخرى ودمجها في بناء ذاته (زهرا ، 1984 ، ص 182) لذلك فأن هدف العلاج عند (روجرز) يتركز في محاولة تغيير الذات كي تتطابق مع

الواقع ، او تحويل الذات المثالية لدى الفرد الى الذات الواقعية وبذا يتم التوافق وينجح في تعديل أسلوبه الخاطى باختيار اسلوباً جديداً لمواجهة المواقف الجديدة (ARNOLT , JR. ,1974, P308) .

سادساً . نظرية المجال لكيرت ليفين

يفسر (ليفين) اسلوب حياة الفرد بالموقف الكلي للفرد وان اسلوب حياة الفرد هو وظيفة لادراكه للبيئة الخارجية اعتماداً على دوافعه وميوله وتنظيم شخصيته ، ولكل شخص مجاله الحيوي الذي يكون مليئاً بالمواقف الاجتماعية التي لها القدرة على توجيهه (اسلوب حياته) وفقاً لعلاقته بحاجاته ودوافعه (عوض ، 1981 ، ص59) .

لقد اكد (ليفين) ان السلوك وظيفة لكل القوى التي تعمل في مجال الحياة في لحظة ما . وبعض هذه القوى موجودة في الفرد والآخر عبارة عن مظاهر للموقف الاجتماعي الذي يوجد فيه كما يؤكد ان حيز حياة الفرد يتألف من حاجاته وامكانياته المتاحة للفعل على نحو ما يدركه حيز حياته (مجاله الحيوي) (لازاروس ، 1981 ، ص70) وبذلك افترض (ليفين) أن اسلوب حياة الفرد هو دالة للشخص والبيئة وان الفرد يرتبط بالخصائص الواقعة ضمن ذاته والموقف الاجتماعي الذي يشترك فيه بوجود الآخرين في هذا الموقف او غيابهم عنه والمدى الذي بالامكان ان يعاك تحقيق اهدافه واتجاهاته في المجتمع (WRIGHTS MAN , 1972 , p.16) .

وبما ان العصابي يكون في حالة عدم القدرة على الاتصال الملىء (من كل الجوانب) بذاته وبالبيئة من حوله لذلك لا يدرك العالم ولا نفسه بالشكل الدقيق ولا يستطيع التعبير عن حاجاته والعمل على اشباعها لانه مكبل بنفسه . وعليه فان هدف العلاج هنا هو تحقيق التكامل النفسي للشخصية .. اما الاستراتيجيات المستخدمة فهي الكرسي الفارع - لعب الدور .. الخ .

سابعاً : مورس

افترض مورس وجود (13) طريقة ممكنة للحياة تتضمن كل طريقة محتوى قيمياً يختلف عن الطريقة الاخرى والتي تمثل اساليب مفضلة وسائدة لدى الشخص فهو قد يتبع اكثر من طريقة بيد ان هناك طرق سائدة لديه مقارنة باختياره للطرائق الاخرى (MORRISSE ,1965 ,P.14) .

وقد أوضح مورس إن اساليب الحياة تتأثر بأربعة محددات وهي البيئة الطبيعية والبيولوجية والاجتماعية والنفسية وان أي تغيير في احدى هذه المحددات يرتبط بالتغيير في

متغيرات المحددات الاخرى مما ينجم عنه تغيير في اساليب الحياة التي يفضلها الفرد (صالح ، 1988 ، ص 25) .

ثامناً : البورت (نظرية السمات)

يرى البورت ان السمات تنتظم في ما بينها على شكل مدرج هرمي وهذه السمات هي :-

- سمات مركزية

- سمات ثانوية

- سمات أصلية وهذه الاخيرة تتسم بالشمولية والعمومية وتظهر على اغلب سلوك الفرد وتوجهه وتسيطر عليه في معظم المواقف ويعرف (اسلوب حياة الفرد) من خلالها وتوصف شخصيته بها مثل الشخصية المتسلطة والمتحدية والانطوائية والانانية .. الخ . (ALPORT, 1961, P.20) .

ووفقاً للبورت فإن الشخص السليم نفسياً والذي يكون في حالة مستمرة من الملاءمة (BECOMING) اما غير الناضج غير السليم نفسياً هو الذي اعيق نموه ، وهو يعتقد شأنه شأن فرويد ، أن تطور الفرد يمكن ان يتوقف نتيجة علاقات خاطئة مع والديه ولاسيما الام ، وذلك في طفولته المبكرة ، ويعتقد البورت إن كل واحد منا يحتاج الى ان يكون امنياً ومحماً وان الحرمان من الحب والتعاطف الوجداني يمكن ان يكون له تأثير مؤلم ومستمر على نمونا ، ولتخطي هذه الحرمانات يعتقد البورت بأنه يجب أن يصل المريض الى حالة يشعر فيها بأنه مقبول ومرغوب فيه من قبل المعالج النفسي والاسرة والآخرين ممن له علاقات معهم ، ويجب أن يشعر بأنه محبوب ويجب أن يتعلم الحب او كما يقول البورت " ان الحصول على الحب أو منح الحب يؤلف افضل العلاج النفسي " (ALPORT, 1963, P.33) ، غير أن هذا يؤلف جانباً واحداً من الصورة فالكثير من الناس الذين كانوا قد حصلوا في حياتهم السابقة على الامان والحب اصبحوا فيما بعد عصبيين والسبب في ذلك يعود الى انه قد وقعت عليهم ضغوط حادة تجبرهم على التكيف لمعايير اجتماعية وان هذا التكيف اعاق نمومهم الايجابي ، ويرى البورت إن المجتمع حين يفرض على الفرد مطالب بشكل مشوش وينتج من هذا تقييد لامتداد الذات لدى هذا الفرد وصورة مشوهة عن الذات وذات دفاعية ، فيصبح في حالة لا يطبق فيها الاخرين (صالح ، 1998 ، ص 190) .

وان مثل هذا الفرد ينظر الى نفسه واهدافه بدلالات قيم الاخرين ومعاييرهم ، فعلى سبيل المثال قد ينظر الى نفسه على انه محامياً ولهذا فإنه يتابع سعيه لتحقيق هذا الهدف الذي حدده له والده ، وأنه يتخلى ويطرح جانباً تلك الاهداف المهمة التي يرغب هو في تحقيقها ، وحالة كهذه تجعل الفرد بحيرة صراع نفسي وتدفعه نحو ممارسة مناورات دفاعية

للتخفيف من معاناته ، وعليه يرى البورت أن مهمة المعالج النفسي هي مساعدة الفرد على ان يصبح عارفاً بمصادر اهدافه المشوهة ومعاونته على الوصول الى النضج . (ALPORT ,1961 , P. 72) .

اسلوب الحياة والمنظور المعرفي والتعلم الاجتماعي

إن مصطلح المعرفة (COGNITION) يجمع بين مجموعة العمليات الفعلية المتمثلة بالادراك الحسي والتمييز والتعرف والتصور والتخيل والحكم على الاشياء والاستنتاج ومحور اهتمام علم النفس المعرفي هو الكيفية التي يبني بها الناس خبراتهم وكيف يضيفون المعنى عليها بتحويل التنبية البيئي الى معلومات قابلة للاستعمال (DAVISION JNEAL , 1982, P.54) .

ويرى باندورا (BANDURA) ، إن السلوك هو نتاج لتفاعلات معقدة بين عمليات داخلية وتنبهات بيئية (BANDURA ,1977 ,P.2) ، وان هذه العمليات الداخلية تكون قائمة بشكل كبير على الخبرات السابقة للفرد ، ، ويؤكد (باندورا) على دور المحددات المعرفية في السلوك ، اذ يرى إن كفاءة الفرد المعرفية العالية غالباً ما تحدد (اسلوب حياته) (BANDURA , 1969 , P. 38) .

وتؤدي العمليات المعرفية دوراً مركزياً في نظرية (باندورا) وهي تعد نظاماً تمثيلية رمزية تتخذ عادةً شكل الافكار والصور الذهنية ، وتتحكم العمليات المعرفية في سلوك الفرد والبيئة وإن السلوك الانساني فضلاً عن كونه دالة المتغيرات الذاتية المستقلة والمتغيرات البيئية المستقلة فهو دالة المحددات السابقة المتعلمة واللاحقة المحددة وهذا ما يسميه (باندورا) بالتحتمية المتبادلة (PECIPROCAL DETERMINISN) (غازا داو كورسيني ،1986، ص 145) .

وطبقاً لنظرية التعلم الاجتماعي فإنه ينظر الى السلوك غير المتكيف على انه نتيجة لتعلمات غير مناسبة تعلمها الفرد نتيجة للخبرة المباشرة او نتيجة لتعرض الفرد لنماذج " مريضة " وهكذا يفترض باندورا أن مستوى ونوعية سلوك الوالدين يشكل عاملاً حاسماً في تطور المرض كما ان هنالك مسألتان أخريتان تؤديان الى نشوء الأمراض النفسية هما الاختلال الوظيفي في تامين الذات وتقديرها ، والاختلال الوظيفي في التوقعات . أو ترتبط هاتان المسألتان حين يضع الفرد معايير قاسية ، تؤدي الى معاقبة الذات والكتابة ، وعلى حد تعبير باندورا فإن المعايير القاسية لتامين الذات تؤدي الى ردود فعل اكتئابية ، وفشل مزمن ومشاعر من عدم القيمة والعجز ، وإن الاستخفاف بالذات هو في الواقع احد الخصائص المميزة للكتابة (BANDURA, 1977 ,P.141) ولهذا تؤكد النظرية في ان العلاج يكون بالتبعية منصباً على تغيير مشاعر الاحساس بعدم الكفاءة وعدم القدرة .. وتعرض الفرد الى مواقف كان يخشاها او يتجنبها .. كما ان عملية تغيير السلوك لا تتضمن

فقط اكتساب انماط جديدة من السلوك والتفكير بل ان يقترن ذلك بإدامتها وتعميمها كما ويؤكد أسلوبه العلاجي على اكتساب قدرات سلوكية ومعرفية من خلال النمذجة والمشاركة الموجهة (صالح ، 1998 ، ص 197) .

نظرية ادلر

اشار ادلر من خلال ما جاء في اسلوبه الجديد الذي اطلق عليه علم النفس الفردي (الشخص ككل) ، إن الانسان مخلوق اجتماعي وان هناك هدفاً أساسياً للشخصية الانسانية وهو الرغبة في التفوق والكمال وهو يمثل القوة الدافعة او المحركة لاغلب النشاطات الانسانية ، وان هناك طرقاً عديدة يسلكها الناس لتحقيق هذا التفوق أي لكل اسلوبه الذي يسلكه لبلوغ هذا الهدف ومن هنا اصبح لكل شخص اسلوب حياته المميز (ZIMBARADO ,1980 ,P. 1309) .

ويعتبر ادلر اسلوب الحياة بمثابة النظام الذي تمارس بمقتضاه شخصية الفرد وظائفها وانه الكل الذي يأمر الاجزاء الاخرى لتأدية وظائفها فهو المبدأ الذي بمقتضاه يفسر لنا تفرد الشخصية الانسانية فلكل فرد اسلوبه في الحياة (صالح ، 1998 ، ص 200) .

ولقد افترض ادلر وجود اربعة اساليب يتبناها الناس خلال حياتهم وهي :-

1. اسلوب السيطرة (DOMINANCE STYLE) .

ويتمثل هذا الاسلوب عند الشخص الذي لا يعير في تصرفاته أي اعتبار للآخرين ويقوم بأعمال ضدهم فهو يكون قاسياً وطاغية وجانحاً مؤذياً (الكردي ، 1980 ، ص 57) .

2. الاسلوب الآخذ (GATING STYLE) .

يتمثل هذا الاسلوب عند الشخص الذي يتوقع الحصول على كل شيء من الآخرين لاعتماده عليهم (شلتز ، 1983 ، ص 78) .

3. اسلوب التجنب (AVOIDING STYLE) .

ويتمثل هذا الاسلوب عند الشخص الذي لا يقوم بأي محاولة لمواجهة مشكلات الحياة ولذلك فهو يتجنبها خوفاً من احتمال الوقوع في الفشل او الاخفاق (صالح ، 1988 ، ص 57) .

4. الاسلوب السليم (CORRECT STYLE) .

ويتمثل في الشخص الذي يتحكم بذاته وله القدرة على التعاون مع الآخرين والعمل معهم بنشاط وفاعلية بما تقتضيه اهداف المصلحة الاجتماعية (الشناوي ، 1994 ، ص 82) .

اسلوب الحياة والشعور بالنقص والكفاح من اجل التفوق

لقد اكد ادلر على مفهوم الشعور بالنقص حيث اشار الى ان الشخص الذي يمتلك عضواً ضعيفاً يعوض ضعفه هذا عن طريق بذل جهود خاصة تقوي ذلك العضو او بتطوير صاحبها لان يكون بارزاً او متميزاً في مجال من مجالات الحياة المختلفة (ADLER, 1959, P.225).

كما يؤكد على ان الكفاح من اجل التفوق يتبع من الشعور بالنقص فان كل انسان يتخذ من التفوق كوسيلة تعويضية لشعوره بالنقص ، واعتبر الكفاح من اجل التفوق الحقيقة الاساسية لحياهم (ADLER, 1964, P.200).

لقد صنف ادلر الكفاح من اجل التفوق الى صنفين :-

تفوق فردي او تفوق بمعنى اشباع الفرد لحاجاته على حساب الاخرين الذي ينمي عقدة العظمة ، والشخص الذي لديه عقدة التفوق يميل الى الاستبداد والتبجح والعجرفة وتقليل قيمة الاخرين ، ومثل هذا الشخص تنقص لديه جوانب الاهتمام الاجتماعي (SOCIAL INTREST) ويكون في الواقع غير مرغوب فيه (القصيري ، 1995، ص 406).

أما الصنف الاخر فهو الكفاح من اجل الكمال فهو صحيح لانه يتضمن تحقيقاً لامكانيات الفرد نتيجة لمساعدة الاخرين (RYCKMAN, 1978, P.103). ويعتبر الكفاح من اجل التفوق من وجهة نظر ادلر امر فطري موجود في كل انسان منذ ولادته .

وهنا يبرز لدينا سؤال مهم . اذا كان البشر لديهم نفس الهدف النهائي وهو "التزوع للنضال من اجل التفوق" فكيف يكون لاختلاف بينهم ؟ .

ان الاختلاف يتأتى في الواقع من الكيفية التي يبحثون بها عن التفوق ومن الظروف الفردية لكل منهم والوسائل التي يحاول بها فرد ما ان يصل الى التفوق والتي يطلق عليها اسلوب الحياة ، وفي هذا يشير ادلر " ان هدف التفوق هو امر شخصي وفردى انه يعتمد على المعنى الذي يعطيه هذا الشخص للحياة وهذا المعنى ليس بكلمات بل انه موجود في اسلوب حياته ويسري فيه كمنظومة من صنعه ... كما ان تفهم اسلوب الحياة يشبه عمل الشاعر . فالشاعر يستخدم كلمات ولكن المعاني التي يطلقها اكبر من مجرد الكلمات التي يستخدمها ، والجانب الاكبر مما يعنيه الشاعر يخضع للتخمين ولما نقرأه بين السطور ، لذا يجب ان يتعلم المختص في علم النفس ان يقرأ ما بين السطور انه ينبغي عليه ان يتعلم من تقدير معاني الحياة " (ادلر ، 1959، ص 57-58).

متى وكيف يصوغ الفرد اسلوب حياته

يرى ادلر إن اسلوب حياة الفرد يتبلور حول سن الرابعة أو الخامسة ويتوقف اسلوب الحياة الذي ينميته الطفل على ظروفه الشخصية ، فأذا كان لديه سبب خاص (حقيقي أو تخيلي) لمشاعر النقص فإن اسلوب حياته يمكن أن يهدف الى التعويض او زيادة التعويض عن هذا النقص ، كما يمكن ان ينمو اسلوب الحياة عندما يصوغ الطفل نفسه على غرار شخص ادركه على انه ذو تأثير عالٍ وفعال ، وفي هذا يقول (الاشول ، 1988 ، ص 154).

" إن الاطفال ينظرون الى الاشخاص الاقوى في بيتهم ويتخذون منهم نماذج أو اهدافاً لهم وقد يكون الشخص هو الاب او الام وقد يتخذ بعض الاولاد الذكور الاقوى وقد يعاقب المعلم الطفل ومع ذلك فإنه يستثير احترامه (ادلر، 1969، ص154) ، كما يرى أن الاساليب الخاطئة تنشأ في الطفولة في نفس الوقت الذي تنشأ فيه الاساليب الصحيحة وقد حدد ادلر ثلاثة عوامل يمكن أن توجد في حياة الطفل تؤدي الى اساليب خاطئة في حياته وهذه العوامل هي :-

النقص البدني

الإهمال

التدليل

(Adler, 1959, p.156)

أساليب الحياة و الفياتل النهائية أو الغايات (الذات المثالية).

يرى ادلر إن الفرد يقوده هدف مستقبلي يبينه هو لنفسه ويتحرك لتحقيقه ، وإن هذا الهدف المستقبلي خيالي يخرعه الانسان ليحعل حياته اكثر دلالة ومعنى مما هي عليه (ادلر ، 1984 ، ص 132) .

فبالاسوياء يغيرون هذه الاهداف الخيالية عندما تدحضها الظروف وبمعنى اخر انهم يستخدمون اهدافهم الخيالية أو المثالية كأدوات في التعامل مع الحياة لان الحياة لا يمكن إحتمالها بغير معنى لها وإن افكارهم واهدافهم وخططهم هي وسيلة لحياة اكثر فاعلية (ADLER , 1962, P.105) .

أما العصايون فعلى العكس من ذلك يتعلقون بخيالهم بكل وسيلة فتصبح اهدافهم أو خططهم المثالية غايات في حد ذاتها بدلا من كونها وسائل نحو غايات (الشناوي ، 1994 ، ص 376) .

وعليه فالشخص السوي من وجهة نظر ادلر لا يفقد رؤية الواقع على الاطلاق أما العصايي فتصبح خططه هي الواقع .

اضطرابات الشخصية (نظرية المرض النفسي) واسلوب العلاج عند ادلر

يرى ادلر إن السبب الرئيسي وراء شذوذ السلوك وانعدام التوافق هو الشعور الزائد بالنقص ، ويأتي ذلك نتيجة لتنمية الفرد لمشاعر متزايدة بالنقص في مرحلة مبكرة من حياته ، ثم انه في محاولة منه للتعامل مع هذا التوتر الجاثم عليه والذي تولده هذه المشاعر ، ينمي انماط غير مناسبة من السلوك للتعويض الزائد عن مشاعر النقص ، وقد ترجع تنمية الفرد لهذه المشاعر ، نقص بدني أو عقلي منذ الولادة أو الى تدليله من جانب الاسرة أو كنتيجة لتعرضه للإهمال (العبيدي، 1990، ص 175) .

1. جوانب النقص البدني والعقلي

على الرغم من إن ادلر يعتقد أن الاطفال الذين ولدوا بعيوب بدنية على نحو ما ، من المتوقع أن يطوروا مشاعر متزايدة بالنقص وهذا لا يعني انه يمثل النمو التلقائي ، فالنقطة المهمة عند (ادلر) هي إن النقص العضوي يلعب دوراً مركزياً في النمو يصرف النظر عن وجهته ، وبعض الافراد الذين يعانون من عيوب عضوية قد لا يمكنهم التغلب على الاطلاق على مشاعر النقص وبذلك تنمو لديهم اساليب فاشلة للحياة . (FAILURE LIFE STYLE) .

اما البعض الاخر فأهم يعوضون بشكل ما عن عيوبهم البدنية ويعيشون انماط حياة عادية وفي المقابل نجد أن بعض الافراد قد يزيّدون في التعويض (OVER COMPENSATE) (ملكوش ، 1998 ، ص 132) .

وفي الواقع إن القصور البدني أو العقلي ليس هو في حد ذاته العامل الحاسم وانما الاستجابة التي تقع من جانب الفرد لما حدث له ، وكذلك استجابات الافراد من حوله هي التي تؤثر على مجرى النمو . فإذا كانت الاستجابات مثالية من جانب الطفل أو من جانب أولئك الذين من حوله باعتبارهم هذا القصور نقصاً خطيراً فأن احتمالات شذوذ في النمو (عدم السواء) تزداد .

2. عيوب تنشئة الطفل

ركز ادلر على فكرة إن السلوك غير المتكيف أو الشاذ انما هو حصيلة البيئة ، وبصفة عامة فأن سلوكيات الوالدين تؤثر على الطفل الصغير ، وهو يرى إن الطفل المدلل هو الذي يتلقى الرعاية والاهتمام دائماً سيرى نفسه غير قادر على رعاية نفسه ، وبالتالي تزداد لديه مشاعر النقص ، والطفل من هذا النوع في البيئة لا تعطى له الفرصة ليحاول مع الاشياء بنفسه وأن يجبر بحاجاته واحفاقاتة ، وبذلك يعاق نحو عمليات التوجيه الذاتي ، والاستقلالية والشعور بالضبط الذاتي ، ومن المحتمل ان يصبح مثل هذا الطفل شخصاً متمركزاً حول ذاته (EGO CENTERIC) يبحث عن التفوق عن طريق الاخذ من الاخرين مما يؤدي الى اضرار للفرد

وللمجتمع ، كذلك فالطفل الذي يعاني من الإهمال لا تتوقع أن ينمو نمواً سوياً فمثل هذا الطفل لا يتلقى التوجيه ، وبالتالي فإن عليه أن يعتمد بشكل كبير على اساليب المحاولة والخطأ في التعلم وحتى عندما يحقق درجة دنيا من النجاح فإنه لا يتلقى أي مكافئة من والديه عن إنجازه وتكون النتيجة من وجود مثل هذه البيئة في حياة الطفل أن ينمي اسلوباً واهناً في الحياة لا يجلب الرضا ولا السعادة له ولا لغيره ، وإن مثل هذا الفرد قد يسبب ضرراً للمجتمع أقل مما يسببه الفرد المدلل ولكنهما يتساويان في الضرر الذي يلحقانه بأنفسهما .

وعلى حين يمكن أن تكون هناك اساليب اخرى كي ينمي الفرد مزيداً من مشاعر النقص ، فإن ادلر يرى أن الاسباب التي ذكرت (النقص العضوي والعقلي ، التذليل والاهمال) هما الاسباب الاساسية لهذه الظاهرة . (رمزي ، 1981 ، ص 73) .

وبمجرد أن ينمي الفرد كمية غير عادية من التوتر بسبب هذه المشاعر المتزايدة بالنقص يزداد الاحتمال أن يصبح السلوك غير سوي ، وأن الاضرار التي يمكن ان ينتج عنها مثل هذا السلوك هي النضال الزائد من اجل التفوق ، وكما أن الفرد في محاولة منه للتعامل مع توتره قد ينشئ هدفاً في غاية الخيال لنفسه ولسلوكه .. ولكي يصل الى هذا الهدف يصبح متشدداً للغاية .

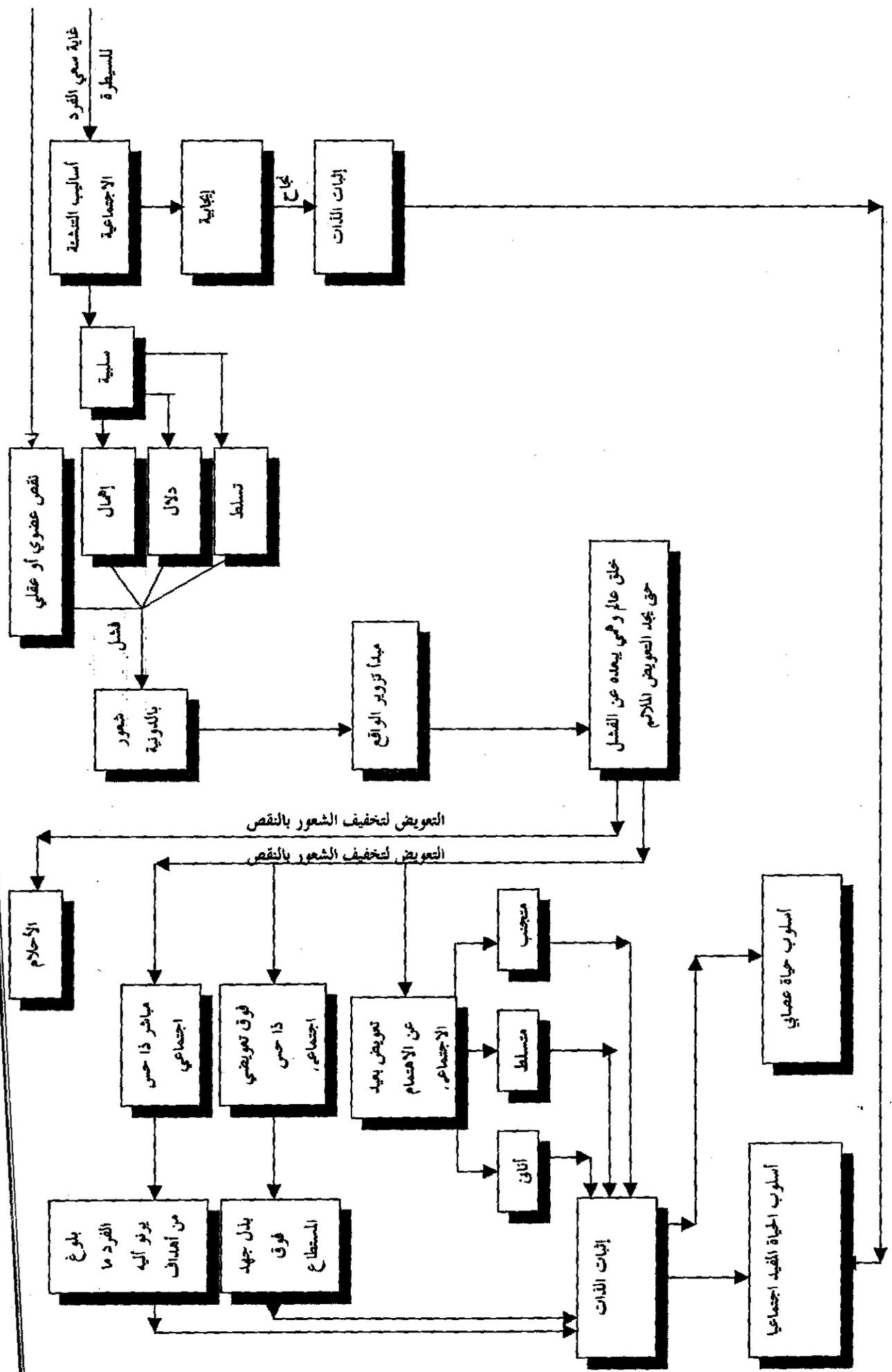
أما النتيجة الثانية لمشاعر النقص الزائد ترتبط بتنمية الفرد للاهتمام الاجتماعي ، فالطفل الذي يُدلل أو الذي يُعاني من الإهمال أو الذي يُعامل بشكلٍ ما على انه مختلف (بسبب نقص لديه) .. لا تتوقع أن تكون لديه تفاعلات مرضية مع الاخرين تماماً (DREIKURS , 1935 , P.3) .

وبالتالي فإن الطفل الذي لديه مثل هذه الظروف يخلص الى ان التعاون مع الاخرين في متابعة اهدافه ليس من ورائه فائدة مما يؤدي الى إختيار اهداف يرى انها تشبع حاجاته الخاصة بدون أي اعتبار للاهداف المشتركة التي تخدم الاخرين كما تخدمه شخصياً ، وبدلاً من أن يتعلم لان يكون ذا توجه اجتماعي فإنه يصبح اناني مهتماً بذاته في اهدافه وفي سلوكه وهذا بدوره يؤثر على كمية التفاعل بينه وبين سائر الناس .

وفيما يلي شكلاً توضيحياً لنظرية المرض النفسي عند ادلر .

شكل (1)

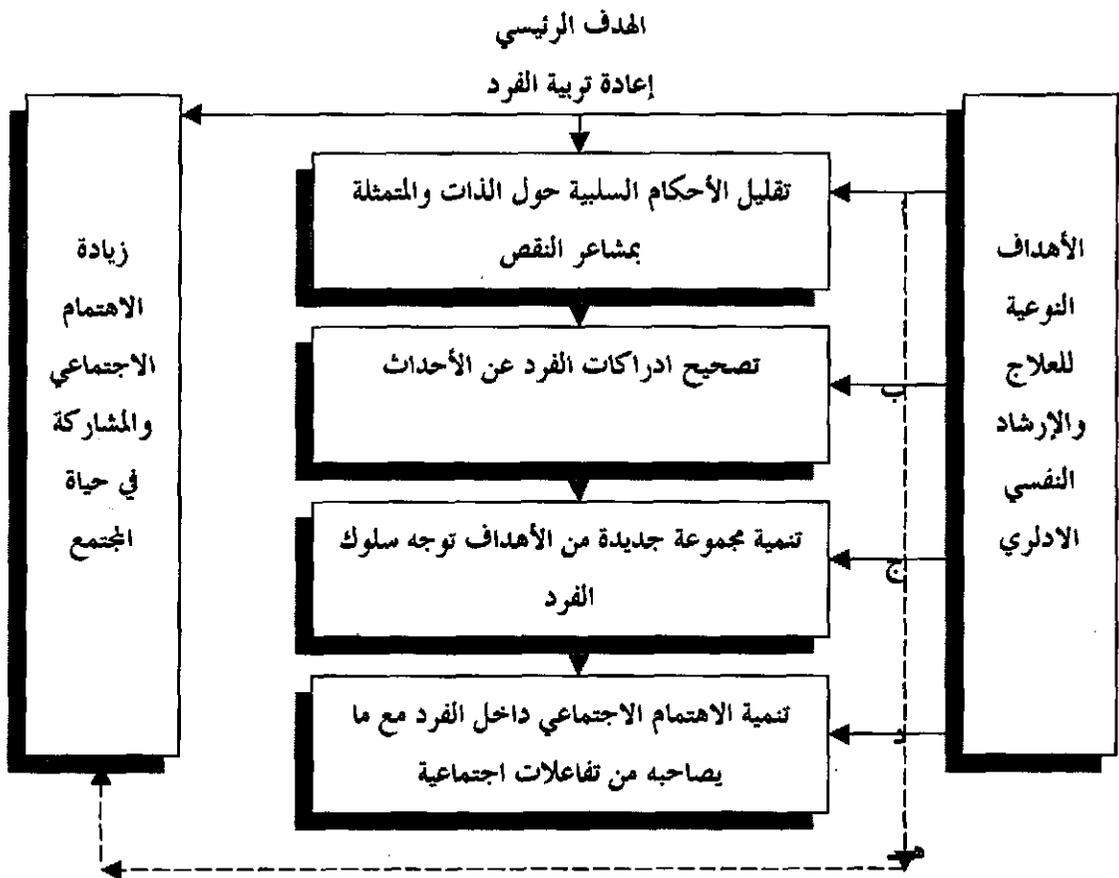
نموذج النظرية العقلانية للتعويض عن النقص في الحياة الفردية



أما هدف العلاج فيرى هانسن (HANSEN, 1993) إن العلاج والارشاد بأستخدام نظرية ادلر لا يهدفان الى محاولة تغيير انماط السلوك وازالة الاعراض وانما ينصب الهدف على محاولة تغيير الاهداف والمفاهيم التي لدى المسترشد ، واذا عدل الفرد سلوكه الى الاحسن فأن ذلك يرجع الى اكتشاف إن هذا التغير مفيد . (HANSEN ,1993 ,p.203) .
 أما الاهداف النوعية للارشاد والعلاج فيمكن تحديدها بالاهداف الموضحة في الشكل ((2)) .

شكل ((2))

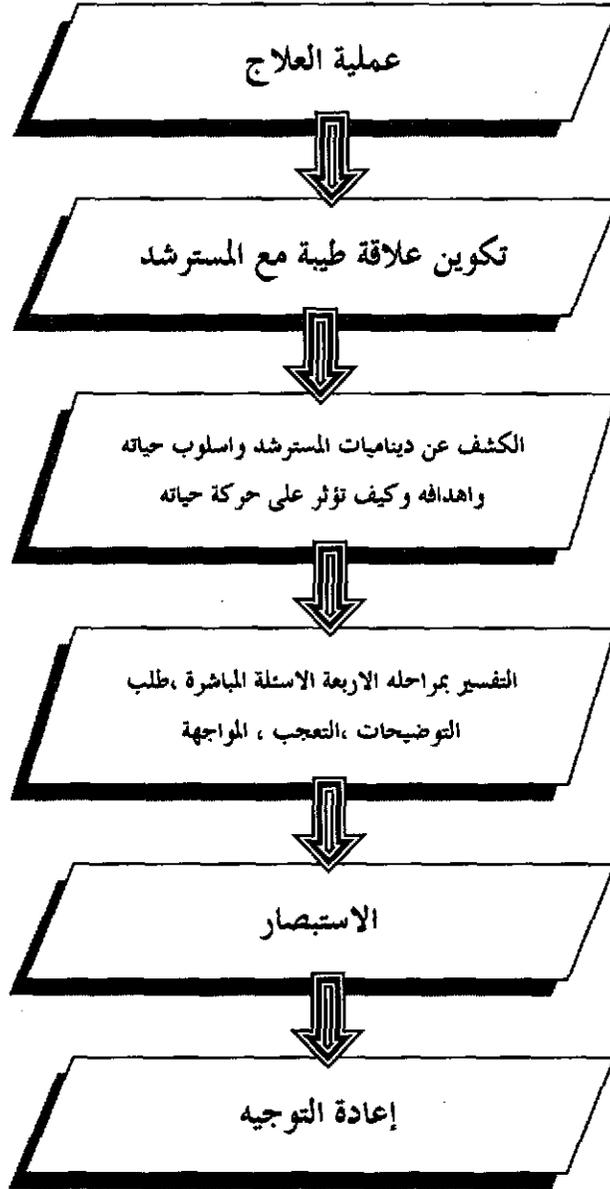
الاهداف النوعية للارشاد والعلاج النفسي لدى أكلر



أما عملية الإرشاد من وجهة نظر أدلر فتشمل أربعة جوانب هي كما موضحة في الشكل ((3)) .

شكل ((3))

الجوانب الأساسية في عملية الإرشاد النفسي الأدلري



وقد يلي سنتناول هذه الجوانب بالتفصيل

1. العلاقة

إن العلاقة الإرشادية الجيدة هي علاقة صداقة ومودة بين طرفين متكافئين ، وفي هذا النوع من العلاج ، فإن كل من المرشد والمسترشد يجلسان وجهاً لوجه ويفضل كثير من المعالجين بطريقة ادلر عدم وجود مكتب يفصل بين المرشد والمسترشد ويتشكل العلاج بأسلوب يتعلم فيه المسترشد أن الانسان لقدرته على الابتكار فإنه يلعب دوراً في ابتكار مشكلاته وأنه مسؤول عن تصرفاته الخاصة ، وأن مشكلاته مبعثها إدراكه وتعلمه الخاطآن وطالما كان الامر كذلك فان الفرد يمكن ان يتحمل مسؤولية التغيير وما لم يتعلمه يمكنه ان يتعلمه وما تعلمه في صورة ضعيفة يمكن بها ان يحل محله تعلم افضل ومنذ بداية الارشاد يشجع المرشد على ان يكون له دور ايجابي (عمر ، 1990، ص598) .

ونظراً لان المسترشد يحضر للعلاج ومعه اسلوب حياته الخاص الذي يقتنع به ويشعر معه بالامن فإنه يكون من الصعب عليه التخلي عنه مقابل شيء لا يعرفه ولهذا يجب ان يتبناه المعالج الى ما يديه المسترشد من مقاومة . (الشناوي ، 1994، ص417) .

2. التحليل

يتم التحليل بالبحث في ديناميات المسترشد وينقسم هذا العمل على قسمين :

أ . فهم اسلوب حياة المسترشد .

ب. فهم كيف يؤثر اسلوب حياة المسترشد على ادائه الراهن في ما يتصل بمهام الحياة ومتطلباتها (أدلر ، 1980 ، ص202) .

ويبدأ البحث التحليلي منذ اللحظة الاولى للتعامل مع المسترشد بالطريقة التي يدخل بها الى الغرفة ووضع الجسمي ، كيف يجلس ؟، أين يجلس ؟، ماذا يقول ؟، وكيف يقول ؟ .

3. البحث في اسلوب الحياة

في هذا النوع من الدراسة يقوم المعالج في البحث في التركيبة الاسرية (FAMILY CONSTELLATION) ليتعرف على الظروف السائدة في الاسرة، عندما كان المسترشد طفلاً في مرحلة تكوين اسلوب حياته ، وكما يحصل على لمحات عن الموقع الذي وجد في اسرته وكيف مضى في سبيل الوصول الى مكان له داخل اسرته وفي المدرسة وبين زملائه .

أما الجزء الثاني من الدراسة فيشمل التعرف على الذكريات المبكرة للمسترشد (EARLY RECALLECATION) وهذه الذكريات هي التي تتعلق

بالاحداث التي تقع قبل تكوين الذكريات المستمرة ، وقد تكون هذه الذكريات دقيقة أو قد تكون مجرد تخيلات ، وهي تمثل احداث متفردة ترد على النحو التالي (اذكر في يوم من الايام) بدلاً من كونها احداثاً مستمرة على النحو التالي "لقد اعتدنا ان " وهذه الصورة يطلق عليها المعالجون ((الادريون)) التقارير (REPORTS) (روتز ، 1984، ص144) .

وتعامل الذكريات من جانب المعالجين الادريين على انها اسقاطات ، واذا فهم المرء تلك الذكريات المبكرة فانه يفهم قصة حياة المريض ، وعادةً فإن الناس يتذكرون أو يستجمعون من ذكرياتهم الماضية بصورة انتقائية تلك الاحداث التي تتفق مع اسلوب حياته ، ويمكن تقسيم هذه الاخطاء على النحو التالي :

- تعميمات زائدة
- غايات خاطئة أو مستحيلة
- الادراكات الخاطئة عن الحياة ومطالبها
- التقليل أو الانكار لاهمية الفرد
- القيم الخاطئة
- واخيراً فإن على المعالج أن يهتم بالجوانب الايجابية التي يعرف المريض انها لديه وقد يتعرف المعالج على امكانيات اخرى في المريض ولكنه في هذه المرحلة يهتم بما يدركه المسترشد من جوانب ايجابية في نفسه (زيغور ، 1984 ، ص259) .

4. الأعلام

اعتبر ادلر الاحلام نشاط موجه نحو حل مشكلة وهذا النشاط ذو توجه مستقبلي وهذه النظرية المستقبلية للاحلام وهي عكس ما راه فرويد من ان الحلم يهدف الى حل مشكلة قديمة كما يرى ان الحلم هو تمرين او بروفة يحتمل حدوثها في المستقبل من التصرفات ، فاذا كنا نرغب في تاجيل اجراء فأننا ننسى الحلم وإذا كنا نود ان نثني انفسنا عن اجراء فأننا نخيف انفسنا بالفرع من الحلم والكوابيس ، ويقول (ادلر) عن الاحلام انها مصنع العواطف وفيها تخلق الامزجة التي تحركنا صوب او بعيد عن انشطة اليوم التالي ، وكما ان الذكريات المبكرة تعكس اهدافاً بعيدة المعنى فإن الاحلام لها دور تجريبي حيث نجرب مع اجابات ممكنة لمشكلات مباشرة وقد رفض (ادلر) فكرة الرمزية ، فالمعالج الادلري لا يستطيع ان يعرف الحلم دون معرفة الحالم ولا ينتهي تفسير الحلم بتحليل مضمونه وانما ينبغي ان يتجه التفسير الى وظيفة غرضية (الشناوي ، 1994 ، ص419) .

وتخدم الاحلام في العلاج حيث انها تظهر المشكلات الى السطح وتشير الى حركة الفرد في الحياة حيث يشير (دريكرز ، 1961) . ان مريضاً كانت احلامه المتكررة قصيرة وليست فيها أي تصرف وقد ربط (دريكرز) بين هذه الاحلام واسلوب حياة المريض فقال ان "افضل طريقة

للخروج من المشكلة هي عدم فعل أي شيء " وعندما بدأت احلام هذا المريض في الحركة اصبح نشطاً وبدأ في تحريك حياته (DRIKUR .K,1961 ,P.21-25) .

5. التفسير INTERPRETATION

يرى موساك (MOSAK 1979) إن العلاج الادلري يقوم بتسهيل الاستبصار بشكل اساسي عن طريق التفسير فهو يقيس الاتصالات الصادقة (التخاطب) والاحلام والتخيلات (احلام اليقظة) والسلوك والاعراض والمعاملات بين المعالج والمريض والتحويلات داخل المريض نفسه ويركز المعالج على الغرض اكثر مما يركز على السبب وعلى الحركة اكثر من الامتلاك ، ويصحح المعالج في التفسير كما لو كان يمسك بمرآة للمريض يرى فيها كيفية تعامله الان مع الحياة ، ويمكن للمعالج أن يعطي التفسير في صورة مباشرة أو في صورة تساؤل مثلاً يقول "هل من الممكن ان يكون ... " وتكون فنية التفسير من اربعة مراحل كما حددها (WEINER , 1976) (الشناوي ، 1994 ، ص225) وهي :-

المرحلة الاولى

الاسئلة المباشرة DIRECT QUESTIONS وهذه تساعد المريض على توجيه انتباهه الى وجهات نظر جديدة أو معاني مختلفة وذلك مثل " كيف استجاب ابوك لنجاحك؟ " ، " هل فضلت ان تلتزم بالصمت دون ان تعبر عن مشاعرك؟ " ، " ما الذي فعلته بعد ذلك؟ " (ابراهيم ، 1980 ، ص202-203) .

المرحلة الثانية

طلب التوضيحات CLARIFICATION والهدف منها التركيز على مجالات الحديث بشكل مختلف بحيث تفتح امام المريض باباً لادراك جديد لتصرفاته السابقة وذلك كأن يقول المعالج " أتريد ان تقول انك عندما تجد نفسك مع اناس اكثر ذكاء او نجاحاً منك فأنتك تجد صعوبة في التفاعل معهم؟ " او " هل افهم من هذا انك تعتقد ان ابوك لا يراعي مشاعرك امام زملائك؟ " .

المرحلة الثالثة

استخدام طريقة التعجب او الاستغراب EXCLAMATION والهدف منها تدعيم موضوع معين أو تشجيع استعداد في الحديث وقد يكون ذلك بشكل لفظي مثل " جميل " أو " استمر " أو " هذا عجيب " (عمر، 1992، ص75) .

المرحلة الرابعة

مرحلة المواجهة CONFRONTATION وهي من المراحل الممهدة للتفسير والتي يمكن من خلالها مساعدة المريض على وضع تفسير جديد للربط بين مجموعة الاحداث التي تساعد على الاستبصار الدقيق بالمشكلة تمهيد الطريق للتفسير بالمعنى الدقيق .

المرحلة النهائية

مرحلة التفسيرات والتي يمكن من خلالها تعريف المريض ومواجهته بأشياء في نفسه لم يكن يدرك صلتها في اثاره مشكلاته .
ويرى كولبي (COLBY , 1951) إن توقيت التفسير ومقاديره أمر معقد لا يوجد له قواعد ثابتة يمكن تعلمها بصورة دقيقة (ابراهيم ، 1985 ، ص 165) .

6. الاستبصار INSIGHT

تعطي طرق العلاج النفسي التحليلي اهمية كبيرة للاستبصار (INSIGHT) على اساس افتراض إن التفسير الاساسي لا يمكن ان يجدي في غياب الاستبصار ، وقد ينتج عن الاقتناع بأن الاستبصار ينبغي أن يسبق التغيير في السلوك ، ينتج عنه غالباً إمتداد العلاج حيث يحزر المريض نفسه من مسؤولية عيش حياته حتى يتحقق الاستبصار كذلك أفقد حاول بعض المعالجين التمييز بين نوعين من الاستبصار هما (الذهني العقلي) INTELLECTUAL والاستبصار (العاطفي) EMOTIONAL وهي ثنائية اخرى لا يوافق عليها الادلريون الذين يؤمنون بمدأ كلية الفرد (عمر ، 1992، ص736) .

اما الاستبصار عند (المعالجين الادلريين) فإنه يعني "الفهم المترجم الى التصرف البناء" انه يعكس فهم المريض للطبيعة الغرضية لسلوكه وللادراكات الخاطئة التي لديه وفهم الدور الذي يلعبه كلا الجانبين في حركة حياته" (ADLER , 1927, P.228-229) .

اساليب العلاج الادلري

يستخدم المعالجون بطريقة (ادلر) مجموعة من الاساليب العلاجية منها :-

1. اسلوب لعب الدور .
2. اسلوب التحدث الى كرسي فارغ .
3. اسلوب ضبط الذات .
4. اسلوب التشجيع .
5. اسلوب معالجة ودراسة الحلم .
6. استخدام قصص وحكايات من السير الشخصية وغيرها من الاساليب العملية لمساعدة المريض على اعادة توجيه نفسه ويتوقف الاستخدام على تفضيل المعالج لاسلوب معين وعلى مدى تدريبه واستعداده للتجريب مع الجديد (الشناوي ، 1994 ، ص422) .

بالإضافة إلى ما تقدم من أساليب إرشادية لتعديل أساليب الحياة لدى طلبة الجامعة ...
فإن الباحثة ستستخدم استراتيجية (تصحيح القيم) ، لمساعدة المسترشدات على إعادة توجيه
انفسهن .

وفيما يلي توضيحاً لبعض الأساليب الإرشادية التي تم استخدامها في الدراسة الحالية .

1. استراتيجية (تصحيح القيم)

أ . المرحلة التمهيدية : إيجاد صلة تعارف بين المرشد والمسترشد من أجل خلق مناخ من
الالفة والثقة .

ب. عملية تصحيح القيم : وتتضمن الخطوات التالية :-

أولاً : إيقاظ الإيمان المخدر في نفس العميل ومساعدته على ادراك ما يحمله من قيم دينية
مع مراعاة الفروق الفردية بين مسترشد وآخر .

ثانياً : معاونة المسترشد على التعرف على طبيعة ما يواجهه من مشكلات وادراك
صاهية حاله بطريقة تدريجية تناسب قدراته .

ثالثاً : ارجاع الموقف المشكل بعد التعرف عليه الى المعايير الايمانية التي تم ايقاضها
والتعرف عليها لدى المسترشد .

رابعاً : تثبيت القيمة الايجابية الواضحة عن طريق التأكد من :-

(1) اعلانها والاعتراف بها .

(2) الاستحواذ القلبي على مفهومها .

(3) العمل بما تمليه سرّاً وعلانية .

(4) الاحساس بالفخر بما ينجز الفرد وازالة الحرج مما قد يعتريه من نقص .

ج. مرحلة المتابعة

متابعة المسترشد عن طريق دوام الاتصال به او ايجاد مجال التعارف والمشاركة داخل الجماعة
حتى يداوم على الترجمة العملية للقيمة واستشعارها في نفسه(عيسى ، 1984 ، ص 65-66).

2. استراتيجية لعب الدور

وهو اسلوب يتضمن اداء الفرد لمجموعة مواقف سلوكية مقترحة لهدف مساعدته على
فهم مشكلته وتعديل اسلوب التعامل معها . ومن اهم الاساليب التي تنتمي الى استراتيجية
لعب الدور والتي استخدمتها الدراسة الحالية .

أ. اسلوب العجلة THE WHEEL TECHNIGU

في هذا الاسلوب يجلس الباحث وسط حلقة حولها افراد المجموعة التجريبية ، يوجه
لهم سؤالاً معد مسبقاً من قبل الباحث ، فيذكر كل فرد من افراد المجموعة وجهة نظره أو

اية حادثة او موقف يتعلق بالرد على السؤال ، ثم يختار الباحث في النهاية ما يبدو انه يمثل إجابة (كان تكون موافقاً) له دلالتة بالنسبة للجميع ثم يمثل الموقف إذ يطلب الباحث من افراد المجموعة التجريبية أن يقوم كل منهم بالاستجابة للمواقف التي تم تدوينها من قبل الباحث لاعادة تلخيصها للمجموعة لمناقشتها اذ يتم بعد ذلك الاتفاق على احسن إستجابة للموقف ، ثم تدور العجلة على كافة افراد المجموعة (مليكة ، 1970 ، ص368) .

ب. اسلوب المرآة MIRROR TECHNIQUE

وفيه يقوم المسترشد بتمثيل دوره ، ثم يطلب من احد المسترشرين أن يقلده ، حيث يقوم المسترشد بمراقبة الشخص وهو يقوم بلعب دوره وبهذه الصورة يستطيع الحدث ان يرى كيف يراه الاخرون . (ملكية ، 1970 ، ص368) .

ج. اسلوب الكرسي الفارغ

يعتبر الكرسي الفارغ من التقنيات التي ابتكرها وطورها (بيرلز) وتتلخص هذه الطريقة بأن يقوم المريض بتمثيل صراعاته المختلفة كما يقوم بالتحول من دور الى اخر ومفتاح الطريقة هو ان يقوم الفرد بأداء دوره بدراية وصدق ، حيث يقنع المعالج المسترشد بالجلوس على الكرسي الذي كان جالساً امامه ويتحدث اليه ومن ثم التعليق على ما كان يجري في ذلك الوضع وعادة ما يكون لذلك دوراً مؤثراً في استخراج الاوهام وردود الافعال بالاضافة الى ذلك فأن المعالج ينتظر إنشاق الصراع لدى الفرد على اساس وجود جزئين في داخله جزء يريد منه ان يفعل هذا والاخر لا يريد منه أن يفعل ذلك (ROWAN , 1981,P.82) إن ممارسي العلاج بهذا الاسلوب يهتمون بتفرد الفرد UNIQUENESS والتركيز على الميل الطبيعي للشخص نحو النمو وتحقيق الذات ، فالمعالج لا يفسر سلوك المسترشد أو يحاول تعديله وانما هدفه تسهيل إستكشافات الافكار والمشاعر الخاصة بالفرد ومساعدته للتوصل الى حلوله (ATKINSON,1981,P.508) ويوضح (ROWAN 1981) إستجابة المعالج للمتابعة باعتماد ذات الخطوات التي اعتمدها وهي :-

اولاً : الانتظار حتى يأتي الشخص بصورة معينة عن المقاومة .

ثانياً : وضع المقاومة على الكرسي .

(1) الحديث اليها .

(2) إقناع المسترشد على تغيير وضع جلوسه على الكرسي

(ROWAN , 1981 , P. 117-119) (الطعان ، 2000 ، ص 165) .

د. اسلوب ضبط الذات

ويقصد به الاساليب والعمليات المستخدمة في ضبط الذات لدى الافراد وعادةً ما تستخدم استراتيجيات مختلفة في ضبط الذات لاغراض العلاج النفسي (KENDAL JBRASWELL, 1993 , P. 89) إن استخدام اساليب ضبط الذات في العلاج النفسي بدأ بجهود طائفة من المعالجين من علماء النفس الانساني (HUMAN PSYCHOLOGISTS) وذلك بالتأكيد على قدرة الفرد على توجيه نفسه خلال قدرته على التعلم الذاتي وتوظيف لقدراته وامكانياته ، وطريقة روجرز ROGERS في (العلاج المتمركز حول العميل) تعد المريض هو صاحب الدور الاساسي والفعال في عملية العلاج وتغيير الشخصية .

وتشتمل الاستراتيجيات المعرفية في ضبط الذات على وسائل ومهارات متعددة كالتدريب والتمرين وتعليم وتنظيم الذات والايحاء والاسترخاء والاقناع وتقوية الارادة وحل المشكلات وتعليم الذات ، ويتألف العلاج المعرفي حسب (بيك ، 1979) من كافة السبل التي تقلل من الاضطرابات النفسية بواسطة تصحيح أخطاء الادراكات والاستجابات الذاتية (BECK , 1991, P. 368-376) ويعد الايحاء أحد الاستراتيجيات المعرفية المهمة في ضبط الذات استخدمت بوصفها علاجاً نفسياً للعديد من الاضطرابات النفسية ، فقد وجد كل من (إيفانز و باول) (EVANS, JPAUL) انه يمكن توليد الاحساس بالالم لدى الافراد عن طريق الايحاءات التنويمية وغير التنويمية وكذلك يمكن تحقيق حالات الاحساس بالالم بالوسيلة الايحاءية نفسها ولاسيما لدى الافراد الاكثر حساسية وقد توصلت دراسات اخرى الى نتائج مماثلة في هذا المجال (HILGARD JOTHERS , 1978 ; ROSENBUM , 1980).

اما استرخاء الذات (SELF RELAXTION) فهو حسب (كلاينكة KLEINKE, 1978) أحد اشكال ضبط الذات ، وهو استراتيجية معرفية مركزية للعلاج المنهجي ، وتهدف الى تعليم الناس للتحرر من القلق (ANXIETY PROVOKING) وإطلاق المواضيع والاحداث الخاصة بالقلق خارج العالم كاشارات لبدء الاسترخاء (KLEINKE , 1978, P. 60) ، ويتمكن المعالج أن يقدم بعض الايحاءات المساعدة للمريض لحنه على الاسترخاء وبواسطة تعليم هذه التقنيات في استرخاء الذات والتدريب عليها يتمكن الناس من التعلم لتقليل مشاعرهم بالعجز والمحافظة على حياة مفعمة بأعلى إدراك للذات واعلى ضبط داخلي وكذلك تقوية الادارة من اجل مواصلة العيش من دون الاستسلام لمنغصات الحياة (KLENKE , 1978 , P. 103) .

وقد ايدت دراسات متعددة كفاءة وفاعلية استخدام التدريب والتحكم ضمن استراتيجية ضبط الذات بعده علاجاً معرفياً لدى المرضى المكتئبين ، وتنبأت هذه الطريقة وبدلالة إنخفاض حاد جداً لدى الافراد المعالجين مقارنة بالمجموعة الضابطة (CONOLEY J GARBER ,1985;ARNTZ J KUNKLS , 1995) .

من خلال ما تقدم ذكره في الاطار النظري يتضح لنا ما يلي :-

1. لقد تباينت اساليب البحث لدى منظري الشخصية بتباين منطلقاتهم النظرية ، على إن المسألة الجوهرية هي الدقة في الاساليب وضرورة تمتعها بالموضوعية والقابلية على الاختيار وبديهي جداً إن عامل الزمن له تأثيره الحتمي على طبيعة اساليب البحث فمستوى القياس والاختيار في الثمانينات من هذا القرن ليس كحاله في زمن فرويد ولن يكون بعد عام الفين على حاله كما هو عليه الان فقد إستعمل فرويد اساليب في بحث الشخصية تعوزها الدقة والموضوعية والمطاوعة على الاختيار وهي برغم فائدتها لا يمكن ان تكون اساليب كافية لدراسة الشخصية .

ولم يقدم أدلر إضافات جوهرية لما قدمه فرويد في هذا المجال والشيء نفسه يقال لقروم وربما كان البورت يمثل نقلة نوعية في اساليب بحث الشخصية عندما أكد على ضرورة إستعمال كل طريقة تتمتع بالصدق والثبات فأوحى بأتماد اساليب متنوعة بدأ من تواريخ الحياة وانتهاءً بمقياس الشخصية واختياراتها .

وعلى هذا الاساس فإن الباحثة ستعتمد نظرية البورت منهجاً لبناء مقياس بحثها الحالي ، والاعتماد على نظرية أدلر في تحديد مفهوم اساليب الحياة وتحديد مكوناته السلوكية .

2. تتباين بعض طرق العلاج تبايناً جذرياً وهذا التباين يمكن حصره بمصدرين اساسيين هما :-

اسباب الاضطرابات ، وكيفية معالجة هذه الاسباب فهناك من يرى إن هذه الاسباب توجد داخل المريض نفسه ، حيث يرى فرويد إن سبب الصراع النفسي هو وجود خبرات مؤلمة مكبوتة أدت بالتالي الى ضعف الأنا و اصبح هذا الفرد غير قادراً على التوافق مع الواقع الخارجي ، فيما يرى روجرز ان السبب يعود الى وجود صراع بين الذات المدركة للفرد وبين خبراته ، بينما يرى باندورا إن السلوك غير المتكيف هو نتيجة لتعلمتات غير مناسبة تعلمها الفرد نتيجة الخبرة المناسبة أو نتيجة لتعرضه الى نماذج مرضية ومن جانب اخر يرى عدد من المنظرين إن اسباب الصراع او الاضطراب النفسي لا يكون الفرد مسؤولاً عنها مسؤولية كاملة إذ ان المجتمع يتحمل جانباً كبيراً من هذه

الضغوط التي يفرضها على الفرد أو إعاقته نموه وتطوره .. والتي تتجذر كلها بشعور هذا الفرد بعدم الامان مما يضطره الى التشبث بأساليب خاطئة في التعامل مع الحياة (أدلر ، فروم ، مازلو ...) .

وفي هذا نرى بعض التشابه بين وجهة نظر باندورا والمنظرين السابق ذكرهم اذ يرى باندورا ان الامراض النفسية تنشأ من الاختلال الوظيفي في تثمين الذات وتقديرها ، اذ يضع الفرد معايير قاسية لتثمين الذات وتقديرها تؤدي به بالتالي الى ردود افعال إكتئابية ، ومشاعر من عدم القيمة والعجز .

وهذا ما ذهبت اليه الدراسة الحالية في تحديدها لاسباب السلوك المضطرب (اسلوب الحياة الخاطيء) .

وكما اختلف المنظرون في تشخيص الاسباب فأهمم اختلفوا بالتبعية في علاج هذه الاضطرابات اذ ركز فرويد على ان يتحمل المعالج الدور الاساس في عملية شفاء المريض وذلك بأن ينجح في الغوص في اللاشعور وينقل الصراعات من هذا العمق الى مستوى الشعور ، وتقوية الانا لديه تشبه الى حد كبير تقوية الذات بمفهوم (روجرز) من خلال إحداث التطابق بينها وبين خبرات الفرد ، فيما ذهب المهتمون بنظرية التعلم الى ان العلاج يجب ان يكون منصبا على تغيير مشاعر الاحساس بعدم الكفاءة وعدم القدرة ، كما تتضمن عملية تغيير السلوك اكتساب انماط جديدة من التفكير من خلال النمذجة والمشاركة الموجهة التي تمكن الفرد من اكتساب قدرات سلوكية ومعرفية كما اكد كل من (ادلر ، البورت) على اهمية تبصير الفرد باهدافه واعادة تنظيم معتقداته الخاطئة حول ذاته والآخرين والمحيطين به وبيئته ، واستبعاد الاهداف الخاطئة كما يؤكد العلاج الادلري على عملية اعادة تربية الفرد من خلال تنمية السلوك المفيد اجتماعياً من خلال تهيئة نماذج سلوكية طيبة أو عرض افلام او سماع قصص وحكايات من السير الشخصية وفي هذا يشير (بندورا) الى نفس الرأي حيث يرى ان عملية الارشاد تساعد الطلبة الى حد كبير باستخدام النموذج على اعادة بناء وتنظيم انفسهم وسلوكهم في شتى المجالات وتقبلهم للحجج الاكاديمية ومساعدتهم على التعلم الاجتماعي وكل ما هو مفيد في حياتهم واكسابهم السلوك المفيد اجتماعياً (THERSTON , 1976 ,P.43) .

ومما تقدم ذكره يبدو لنا ان العالم (ادلر) قد وضع اللبنات الاولى للعلاج المنطقي حيث اعتمد في تعديله لاسلوب الحياة على تعديل الافكار اللامنطقية وعلى تعديل اتجاهات ومعتقدات الفرد ، وينطبق القول نفسه على العلاج بالتعلم الاجتماعي حيث يتضح ذلك

من خلال اعتماد ادلر على توفير النماذج الحية من خلال سرد القصص والحكايات للسير الشخصية ولاستخدامه اسلوب الحوار والنقاش .

كما يعزى لنظرية ادلر في الشخصية تأثيرها في علم النفس المعرفي وعلم النفس الانساني من خلال توكيدها على اهمية الخبرات الذاتية بخصوص الواقع .

كما اثرت نظرية ادلر في تطور النظرية الانسانية في الشخصية لدى كل من (رولومي) و (روجرز) و (مازلو) الذين يدينون له بالفضل لما استلهموا من نظريته من افكار اهمها المصلحة الاجتماعية ، والخيالية النهائية و اسلوب الحياة (SDOROW , 1995 ,P.472) وعلى هذا الاساس فان الدراسة الحالية ستعتمد العلاج الادلري اسلوباً (لتعديل اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة) للاسباب التي سبق ذكرها بالاضافة الى الاسباب التالية :-

1. يعتمد على تقنيات و استراتيجيات متنوعة .
2. يعد اسلوباً شاملاً يتم من خلاله اعادة تشكيل شخصية الفرد عن طريق اساليب متنوعة ومختلفة تعتمد على مخاطبة العقل ، وتأكيد الذات والتشجيع ... الخ .
3. يعد هذا الاسلوب اقتصادياً في الوقت والجهد والتكاليف .
4. يصلح تطبيق هذا الاسلوب على الافراد الذين لديهم مستوى ذكاء مناسب ولديهم قدرة على فهم التعليمات اللفظية وهذا ما يفترض ان يتميز به طلبة الجامعة .

وفي ضوء ذلك سيبني برنامج ارشادي يتم التطرق له بالتفصيل في الفصل الثالث اعتماداً على نموذج التخطيط - الموازنه

(PJANING PROGRAMMING BYDGOTING SYSTEM)

الذي يقوم على عدة خطوات تخطيطية حيث يعتبر من الاساليب الفعالة التي تصل الى اقصى فائدة وباقل التكاليف وهي :-

1. تحديد الحاجات .
2. اختيار الاولويات .
3. تحديد وكتابة الاهداف .
4. ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف .
5. تقويم النتائج (الدوسري ، 1982 ، ص 240) .

اما فيما يتعلق بمراحل بناء البرنامج الارشادي ، فقد اشار لويس (LEWIS)

الى ان هناك ثلاثة مراحل وهي :-

1. ادراك حاجات المستفيدين .
2. تحديد الاساليب الارشادية المناسبة .
3. استخلاص النتائج وتقييم العمل .

(LEWIS, 1974, P.320)

وعلى الرغم من ان الدراسة الحالية تتضمن تعديل عدة اساليب حياتية خاطئة الا انها ستعتمد برنامجاً ارشادياً واحداً يتضمن العديد من الاستراتيجيات ، يعتمد الجزء الاول منه على الارشاد الفردي واما الجزء الثاني على الارشاد الجماعي . وسيتم تعريف كافة أفراد الجامع التجريبية الى هذا البرنامج اذ يرى ادلر ان نشأة الاساليب الحياتية الخاطئة تعود الى نفس الاسباب ولهذا فأنها تتطلب نفس الاساليب العلاجية (العبيدي ، 1990 ، ص 275) .

الدراسات سابقة

1. دراسات تتعلق بمتغير أسلوب الحياة أو بعض متغيراته
أ . الدراسات العربية .
ب . الدراسات الأجنبية .
2. دراسات تتعلق بمتغير اثر الإرشاد النفسي في تعديل أسلوب الحياة أو بعض متغيراته
أ . الدراسات العربية .
ب . الدراسات الاجنبية .
3. مناقشة الدراسات السابقة

دراسات سابقة

ان الهدف من استعراض الدراسات السابقة هو الافادة منها في مجال تحديد الاهداف ، وانتقاء الاسلوب الافضل لتحقيقها ، وحسن اختيار العينة واختيار الاساليب الاحصائية المناسبة ، ومناقشة اهم النتائج التي توصلت اليها ، لذا فقد حرصت الباحثة على ابراز هذه الجوانب قدر المستطاع في استعراضها لهذه الدراسات التي توزعت على محورين رئيسيين ثم تصنيف كل محور من هذه الدراسات الى دراسات عربية ودراسات اجنبية وحسب تأريخ صدورها وكالاتي :-

1. دراسات تتعلق بمتغير اسلوب الحياة أو بعض المتغيرات المرتبطة به .
2. دراسات تتعلق بمتغير اثر الارشاد في تعديل اسلوب الحياة أو بعض المتغيرات المرتبطة به .
1. دراسات تتعلق بمتغير اسلوب الحياة أو بعض المتغيرات المرتبطة به .

أ. الدراسات العربية

((دراسة الكبيسي ، 1986))

هدفت الدراسة الحالية الى قياس الالتزام الديني لدى طلبة الجامعة والتعرف على اساليب الحياة وطبيعة العلاقة بين الالتزام الديني واساليب الحياة لدى طلبة الجامعة واقتصرت حدود الدراسة على عينة من طلبة المراحل الدراسية الرابع في اقسام كليات جامعة الانبار ولتحقيق اهداف بحثه قام ببناء مقياس للالتزام الديني تكون من اربعة مجالات في ضوء اقسام الدين الاسلامي وهي (العقائد ، العبادات ، المعاملات ، الاخلاق) .

وقد تحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحتوى والصدق الداخلي ، وصدق البناء ، وتم حساب ثبات المقياس بطريقتين التجزئة النصفية حيث بلغ (0.92) وبطريقة اعادة الاختبار حيث كان معامل الثبات (0.87) ولايجاد العلاقة بين الالتزام الديني واساليب الحياة استخدم مقياس مورس (MORRIS) الذي يتألف من (13) اسلوبا حياتيا يمكن ان يسلكها الفرد في حياته تمثل توجهات قيمية مفضلة ضمن الحضارة الواحدة .

طبق المقياس على عينة من طلبة الجامعة المسلمين بلغت (415) طالبا وطالبة من طلبة اقسام كليات جامعة الانبار ، وبعد ان جمعت المعلومات تم معالجتها احصائيا باستخدام الاختبار التائي لعينتين منفصلتين ومعامل ارتباط بيرسون والتحليل العاملي ، وتوصل البحث الى النتائج الاتية :

1. ان افراد عينة البحث من طلبة الجامعة هم من الملتزمين دينياً وفق مقياس الالتزام الديني الحالي غير ان متوسط درجة التزام اعلى من المتوسط الفرضي بقليل مما يدل ان هذا الالتزام ليس قوياً .
 2. تبين ان مجموعة الالتزام العالي كانت بنسبة (13.3%) من المجموع الكلي لعينة البحث وان مجموعة الالتزام المتوسط كانت بنسبة (72.4%) من المجموع الكلي للعينة وان مجموعة الالتزام الضعيف كانت بنسبة (14.3%) من المجموع الكلي لعينة البحث .
 3. ظهر ان متوسط عينة الذكور اعلى من متوسط الاناث .
 4. ان الطلبة من ذوي الالتزام الديني العالي يفضلون اساليب الحياة الآتية :-
الاسلوب الثالث في المرتبة الاولى والذي يؤكد على (اظهار التعاطف مع الاخرين وتبني الجشع والشذوذ الجنسي والتسلط على الاخرين) .
ويليه في المرتبة الثانية الاسلوب الاول والذي يؤكد على (افضل ما توصل اليه الانسان) ويليه الاسلوب المباشر الذي يتضمن السيطرة على الذات .
 5. ان الطلبة من ذوي الالتزام الديني الضعيف يفضلون اساليب الحياة الآتية :-
الاسلوب السابع في المرتبة الاولى (الذي يؤكد على التكامل الفعال ما بين العقل والمنفعة والتأمل ، وان يتقبل شيء ما من كل اساليب الحياة) يليه الاسلوب السادس والذي يؤكد على (السيطرة على ظروف الحياة المتغيرة وبشكل مستمر) ثم يليه الاسلوب الاول الذي يؤكد على المحافظة على افضل ما توصل اليه الانسان .
- كما أظهرت نتائج البحث ان الالتزام الديني العالي يرتبط بأساليب حياتية هي في معظمها غير الاساليب التي ترتبط بالالتزام الديني الضعيف ، كما ان مستوى الالتزام الديني يمكن ان يحدد التوجهات القيمية والسلوكية للأفراد مما يجعلهم يفضلون ويرغبون ويمارسون اساليب حياتية تتفق مع مستوى الالتزام الديني الذي هم عليه .
(الكبيسي ، 1996 ، ص 3-8) .

((دراسة التكريني 1995))

هدفت الدراسة الى قياس اساليب الحياة وقياس التوافق الشخصي والاجتماعي لدى الطلبة المراهقين الاسوياء والجائحين والتعرف على العلاقة بين اساليب الحياة لدى المراهقين الجائحين وتوافقهم الشخصي الاجتماعي .
وقد تحددت عينة البحث بعينة من طلبة المرحلة الاعدادية الصباحية من الذكور والاناث بعينة من الجائحين المودعين في مدرسة تأهيل الفتیان الكائنة في مدينة بغداد .

ولكي يحقق الباحث اهدافه قام ببناء مقياس لاساليب الحياة تكون من خمسة مجالات (الاسلوب الاجتماعي ، اسلوب السيطرة ، اسلوب التحكم بالذات ، اسلوب النشاط والفاعلية ، اسلوب الاخذ) وفق نظرية ادلر ، وقد تحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحتوى ، وصدق البناء والصدق الداخلي وتم حساب ثبات مجالات المقياس بطريقة اعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات (0.74 ، 0.70 ، 0.64 ، 0.61 ، 0.54) . وبطريقة التجزئة النصفية (0.68،0.76،0.76،0.77،0.85) ومقياس التوافق الذي تكون من ستة مجالات (الصحي ، العقلي ، تقدير الذات ، للسرّي ، مع الاخرين ، المدرسي) وقد تحقق من صدقه باستخدام صدق المحتوى ، صدق البناء والصدق الداخلي .

وتم حساب ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات للمقياس (0.90) وبطريقة التجزئة النصفية (0.88) .

طبق المقياسين على عينة مكونة من (430) طالب وطالبة بواقع (210) من الاسوياء و(220) من الجانحين وبعد جمع المعلومات تم معالجتها احصائياً باستخدام الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون وقد توصل الي النتائج الاتية :-

1. إن الطلبة الاسوياء يتفوقون على الجانحين باستخدام اساليب الحياة (الاجتماعي ، التحكم بالذات والنشاط) بينما تفوق الجانحين على الاسوياء باستخدام اساليب الحياة (الاخذ ، المتسلط) .

2. هناك فروق بين الذكور والاناث الاسوياء في استخدام اساليب الحياة وقد كانت دالة لصالح الذكور في اسلوب الحياة (الاجتماعي ، السيطرة ، النشاط) ماعدا اسلوب التحكم بالذات فلم تكن فروق دالة بين الذكور والاناث .

3. هناك فروق في التوافق الشخصي والاجتماعي بين المراهقين الاسوياء والجانحين لصالح المراهقين الاسوياء .

4. هناك علاقة بين استخدام الاسوياء لاساليب الحياتية الايجابية وتوافقهم الشخصي الاجتماعي .

أما بالنسبة لعينة الجانحين فقد اظهرت النتائج ان هناك علاقة ايجابية بين اسلوب (السيطرة والاخذ) بالتوافق لديهم في حين لم تكن هناك بين الاسلوب (الاجتماعي ، التحكم بالذات ، النشاط والفاعلية) (التكريتي ، 1995، ص 8-12) .

((دراسة الخيري 1993))

هدفت الدراسة الى قياس التحكم بالذات بين المتسقين وغير المتسقين في قصد المساعدة وسلوك المساعدة الفعلي كما هدفت الدراسة الى التعرف على مدى كفاية التحكم بالذات في التمييز بين الاشخاص الذين يزيد احتمال تقديمهم للمساعدة الفعلية والذين يقدمون تلك المساعدة .

ولتحقيق هذه الاهداف تم بناء مقياس للتحكم بالذات بلغ معامل ثباته (0.85) ، طبق على عينة تألفت من (100) طالب وطالبة تم اختيارهم بصورة عشوائية من ست كليات من جامعة بغداد ، وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسن والاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتحليل التمايز والانحدار المتعدد ، توصلت الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مجال التحكم بالذات بين الافراد المتسقين في قصد المساعدة و الافراد غير المتسقين بها كما اظهر الذكور اكثر تحكماً من الاناث في الحالة الانفعالية والانشغال الزائد بالآخرين .

إن الطلبة في الاقسام الانسانية اكثر انشغالاً في الاخرين من الاقسام العلمية .
(الخيري ، 1993 ، ص8-10) .

((دراسة الهيتي 1992))

هدفت الدراسة الى معرفة تفصيلات الطلبة في الجامعة لطرائق الحياة بين الذكور والاناث التي وضعها مورس (MORRISSE) عام 1956 حيث استخدم الباحث مقياس (مورس) لطرائق الحياة والذي تضمن (13) طريقة في الحياة ، طبقت على عينة بلغ عددها (384) طالباً وطالبة تم اختيارهم من طلبة جامعتي بغداد والمستنصرية ، وقد اعتمدت الدراسة في استخراج صدق المقياس على اختيار بعض الفرضيات المتعلقة بالجنس وتساوت نتائج التحليل العاملي .

اما معامل الثبات فقد استخرج بطريقة اعادة الاختبار حيث تراوح ما بين (0.44-0.90) .

وبعد معالجة البيانات بأستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط سبيرمان والتحليل العاملي ، توصلت الدراسة الى ان طلبة الجامعة يفضلون الطرائق التي تتضمن الاعتدال والاسهام في الحياة الاجتماعية والسيطرة على النفس والتكامل الفعال في ما رفضوا الطرائق التي تركز على الاستقلالية والتفرد وتقبل الطبيعة والتعاطف الوجداني مع الاخرين وكانت الاناث

اكثر رفضاً للطريقة التي تتضمن التعاطف الوجداني والاهتمام بالآخرين بينما تقبلها الذكور وتفردوا بالفاعلية والتحمدي والنشاط . (الهيتي ، 1992 ، ص 39-71) .

بج. الدراسات الأجنبية

دراسة سلفرمان 1984, SILVERMAN

هدفت الدراسة الى التعرف على الترتيب الولادي وتأثيره في تشكيل اساليب الحياة للافراد . ولغرض تحقيق هدف الدراسة تم اختيار عينة مكونة من (300) فرد ، وبأستخدام اسلوب دراسة الحالة تم تحليل الذكريات المبكرة للافراد لمعرفة علاقتها بأساليب حياتهم ، وبعد معالجة البيانات توصلت الدراسة الى ان هناك اثرأ للترتيب السولادي في تشكيل اسلوب الحياة وكآلاتي :-

إن الشخص الاول (البكر) يميل الى الالتزام بالعادات القديمة وتحمل المسؤولية والتسلط في حين كان الشخص ذو الترتيب الاوسط يميل لكسب ود الاخرين والتفاعل معهم بصدق.

كما اكدت الدراسات إن الشخص ذو الترتيب الاخير اكثر ميلاً للتفرد والاعتماد على الاخرين اما الشخص الوحيد لاسرته فقد اظهر اكثر اتكالية واعتماداً على الاخرين واكثر ميلاً لاستخدام الحيلة والخداع . (SILVERMAN , 1989 , P. 379) .

دراسة موليس (MULLIS 1984)

هدفت الدراسة الى التعرف الى المتغيرات التي تسهم في قياس موضوعات اساليب الحياة ، حيث تم استخدام قائمة تضمنت موضوعات تتعلق بالتوافق ، ومركز التحكم والاهتمام الاجتماعي تم تطبيقها على عينة تألفت من (1010) افراداً وبعد استخدام التحليل العلملي لتحليل البيانات توصلت الدراسة الى ان الاهتمام الاجتماعي ومركز التحكم او الضبط له علاقة في اساليب حياة الاشخاص (MULLIS,1984,P.682) .

دراسة كارول (CAROL , 1980)

هدفت الدراسة الى التعرف على اساليب الحياة لدى طلبة مدارس التمريض من خلال ذكرياتهم المبكرة ، ولتحقيق الهدف استخدم اختبار تكملة الجمل ومقياس موقع الضبط تم تطبيقه على عينة مكونة من (65) طالباً تم اختيارهم من احدى مدارس التمريض ، وبعد معالجة البيانات احصائياً توصلت الدراسة الى ان الخبرات الايجابية التي تعرض لها الفرد في طفولته لها علاقة بتشكيل اساليب حياته الايجابية (CAROL,1980 ,P.1516) .

دراسة مورس (MORRISE , 1956)

هدفت الدراسة الى وصف اساليب الحياة المستمدة من قيم الحياة التي يفضلها طلبة الجامعة ولتحقيق هذا الهدف اعد مقياس تضمن (13) طريقة محتملة لطرائق الحياة تضمنت كل طريقة عدة مواصفات قيمة للذين يفضلونها ، ووضع ازاء كل طريقة مقياس مندرج متكون من سبع نقاط حيث يشير الرقم (1) الى انا اكرهها جداً في حين الرقم (7) انا احبها جداً ، وتدرج بين الرقمين الاختيارات الاخرى .

طبق المقياس على عينة تنتمي الى ثقافات مختلفة شملت ، امريكا ، كندا ، الصين ، الهند ، اليابان ، النرويج وقد بلغ عدد افراد عيناتها (2015) ، (314) ، (743) ، (1134) ، (307) ، (224) طالباً جامعياً من هذه الدول وعلى التوالي ، وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام التحليل العاملي توصلت الدراسة الى :-

- إن متوسطات التقديرات لطرائق الحياة ككل كانت اعلى لليابانيين والصينيين والهنود مقارنة بالامريكان والنرويجيين والكنديين .

- إن المجموعات الاسيوية كانوا اكثر مقاومة للتنوع الثقافي واكثر اتجاهاً للتمركز حول نشاط المجتمع مقارنة بالمجموعات الاوربية .

- ان المجموعات الغربية اظهرت تفصيلاً عالياً للطريقة التي تشير الى التكامل والموازنة في النشاط وانما اكثر اتجاهاً للاستقلالية والتمركز نحو الذات مقارنة بالمجموعات الاسيوية .

- ان هناك تشابه بين المجموعات الغربية والمجموعات الاسيوية في بعض الطرائق التي تتعلق بالمحافظة على افضل ما توصل اليه الانسان والتعاطف مع ما يهم الاخرين والسيطرة على حالات التغيير بشكل مستمر (التكريبي ، 1995 ، ص 67-68) .

2. دراسات تتعلق بأثر الإرشاد في تعديل اساليب الحياة أو بعض

المتغيرات المرتبطة به أو بعض جوانب الشخصية

أ. الدراسات العربية

دراسة الطعان 2000

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر اسلوبي التحليل بالموسيقى والكرسي الفارغ في علاج المكتسبين ، ولغرض تحقيق هدف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس التشاؤم -التفؤل لقياس وتحديد سمي التشاؤم والتفؤل لدى عينة البحث السوية وغير السوية حيث تمثلت

العينة السوية بطالبات معهد إعداد المعلمات أما عينة البحث غير السوية فتمثلت بالمرضى المكتئبين ممن يرتادون عيادات الأطباء النفسيين .

وبعد آن حددت الباحثة عن طريق القياس القبلي مجاميعها التجريبية والضابطة تم تطبيق أسلوب التحليل بالموسيقى والكرسي الفارغ حيث استغرقت التجربة لعينة الأسوياء المتشائمين بـ (12) أسبوعاً أما عينة المرضى قد استغرقت (21) أسبوعاً وفي نهاية التجربة تعرضت الجماع التجريبية والضابطة الى القياس البعدي .

وباستخدام تحليل التباين ومعاملات الارتباط وبعض الاختبارات المعلمية واللامعلمية ، توصلت الدراسة الى ما يلي :-

- أظهر الاسلوبان فاعلية كبيرة في علاج التشاؤم بالنسبة للعينة السوية المتشائمة إذ كانت الفروق بين المجموعات التجريبية والضابطة دالة إحصائياً .

- بينت نتائج افراد المجاميع التجريبية للعينة المريضة المستوى ذاته في التغيير حيث كانت الفروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مما يدل على فاعلية كلا الاسلوبين . (الطعان ، 2000 ، ص 1-10)

دراسات الالامي 1995

هدفت الدراسة الى بناء برنامج ارشادي لمعالجة سوء التوافق لدى طلبة الصفوف الاولى في الجامعة المستنصرية ، وتألفت عينة الدراسة من (22) طالباً وطالبة من ذوي التوافق الواطي من طلبة كلية التربية وبعد أن تعرضت العينة الى القياس القبلي تم تعريضها للبرنامج الارشادي لمدة ثلاثة أشهر ، وبعد انتهاء التجربة تم إجراء اختبار بعدي على افراد العينة التجريبية والضابطة وبعد تحليل النتائج باستخدام اختبار ولكوكسن وأختبار مان وتسي ، أظهرت النتائج إن البرنامج الارشادي كان ذا فاعلية في معالجة سوء التوافق لدى الطالبات والطلاب . (الالامي ، 1995 ، ص 7) .

ب. الدراسات الأجنبية

دراسة كليمان واخرون 1986, KLEIMAN ETAL

هدفت الدراسة الى تقييم برنامج ارشادي في تقليل أعراض الاكتئاب والعزلة لدى بعض الافراد العاطفيين عن طريق العمل على عينة تكونت من (38) فرداً ، تم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين ، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة تلقت المجموعة برنامجاً ارشادياً حول تقدير الذات الايجابي وتنمية الشعور بالرضى عن الحياة والابتعاد عن الافكار اللاعقلانية وقد اشارت النتائج الى ان البرنامج كان فعالاً في التقليل من مشاعر العزلة والاكتئاب وفعالاً في

زيادة حيلهم للمساعدة والاندماج معهم بعد تعرضهم للبرنامج الارشادي (التكريتي ، 1995 ، ص 232) .

دراسة كولدبرج 1980 COLDBERG

هدفت الدراسة الى معرفة أثر التمثيل النفسي في تعديل اسلوب الحياة لدى الفرد وتكامل شخصيته ، اذ تم تحليل الذكريات المبكرة للأفراد باستخدام التمثيل النفسي وقد تم الاعتماد على مقياس (التمان) لتكامل الشخصية الذي طبق على خمسين شخصاً ثم تقسيمهم الى اربع مجاميع (اثنان تجريبية) و(مجموعتان ضابطتان) باستخدام التمثيل النفسي وبعد تحليل النتائج بطريقة تحليل التباين ظهر أن هناك فرقاً ذا دلالة احصائية لصالح أفراد المجموعة التجريبية (COLDBERG ,1980 , P. 358) .

مناقشة الدراسات السابقة

من خلال ما تقدم عرضه من دراسات سابقة سنناقشها حسب المحاور الآتية ..

-الاهداف-

تباينت اهداف الدراسات السابقة فقد جاء من بين أهداف قسم منها لقياس لاساليب الحياة أو بعض مجالاتها لدراسة التكريتي 1994 ودراسة الخيري 1992 ودراسة مورس 1956 ، في حين تضمنت بعض الدراسات على أهداف كعرفة أثر الارشاد النفسي أو أثر بعض الاساليب الارشادية في تعديل بعض جوانب الشخصية لدراسة الطعان 2000 ودراسة اللامي 1995 ، ودراسة كولدبرج 1980 ، ودراسة كليان و زملاؤه 1986 . كما تضمنت بعضها إيجاد العلاقة بين اساليب الحياة وبعض المتغيرات الاخرى . كدراسة الكبيسي 1996 و الهيتي 1992 . أما الدراسة الحالية فتتضمن عدة اهداف تمثلت في بناء مقياس لقياس اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة ، والتعرف على أثر برنامج ارشادي في تعديل اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة .

-الاجراءات-

تباينت الاجراءات المستخدمة في الدراسات السابقة بتباين اهدافها ، فمثلاً تضمنت بعض الدراسات خطوات إجرائية لم ترد في بعضها الاخر وكما سيرد توضيحها وكما يلي :-

1. العينة : تنوعت العينات التي استخدمت في الدراسات السابقة التي تم عرضها آنفاً فقد استخدمت في دراسة (الطعان 2000) عينة من المكتبيين وعينة من طالبات معهد إعداد المعلمات ، كما استخدمت دراسة (الكبيسي 1996) و (اللامي 1995) و (الخيري 1993) و (الهيتي 1992) و (مورس 1956) عينة من طلبة الجامعة . كما تكونت العينة في دراسة (التكريتي 1994) ودراسة (كارول 1980) من طلبة الاعدادية .

في حين تكونت دراسة سيلفرمان وموريس وكولدبيرج من أفراد عاملين في وظائف مختلفة .

2. الاداة : لقد اختلفت الدراسات السابقة التي تم استعراضها من حيث الاداة فبعضها يعتمد على أداة جاهزة لتحقيق هدف دراسته كدراسة (الكبيسي 1996) و دراسة الهيتي 1992) ودراسة (موريس 1984) ودراسة (كارول 1980) . كما تم اعداد اداة خاصة لتحقيق اهداف الدراسة كما في دراسة (الطعان 2000) ودراسة (اللامي 1995) ودراسة (التكريتي 1994) و دراسة (الخيري 1993) .

كما اعتمدت دراسات اخرى على اداتين او اكثر لتحقيق اهدافها . وذلك ببناء برنامج ارشادي كدراسة الطعان 2000 ، اللامي 1995 ، كليان وآخرين 1986 ، ودراسة كولدبرج 1980 .

اما في الدراسة الحالية فقد تم بناء مقياس للكشف عن اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة بالاضافة الى إعداد برنامج إرشادي لتعديل الاساليب الحياتية الخاطئة لديهم .

3. التصميم التجريبي : من خلال ما تم استعراضه من دراسات تتعلق بأثر الارشاد لاحظت الباحثة ان

تنوع الاهداف ادى الى تنوع التصميمات التجريبية المتضمنة في هذه الدراسات . فبعضها استخدم تصميماً من نوع مجموعتان تجريبية ومجموعتان ضابطتان (كدراسة الطعان 2000) ودراسة (التامان 1986) . و (كولدبرج 1980) . واستخدم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في دراسة (اللامي 1995) و (كليان 1986) .

اما الدراسة الحالية فقد استخدمت التصميم التجريبي مجموعة تجريبية - مجموعة ضابطة .

4. الوسائل الاحصائية : لقد اعتمدت الدراسات السابقة في تحليل بياناتها على الاختبارات المعلمية واللامعلمية .

وقد اعتمدت الدراسة الحالية على الاختبارات المعلمية واللامعلمية في تحليل نتائجها ايضاً .

5. النتائج : لقد اظهرت الدراسات السابقة ان هناك أثر للبرنامج الارشادي النفسي في تعديل جوانب الشخصية أو اسلوب الحياة .

اما نتائج هذه الدراسة فسيتم التحقق منها من خلال ما سيعرض في الفصل الرابع .

الفصل الثالث

إجراءات البيع

منهجية البحث

1. مجتمع البحث وعينته

أ. مجتمع البحث: POPULION OF RESEARCH

يتكون المجتمع الاحصائي للبحث بعد استبعاد الطلبة غير العراقيين وطلبة الدراسات العليا وطلبة الصفوف الخامسة والسادسة الموجودة في بعض الكليات من (20133) طالبا وطالبة توزعوا على تخصصات علمية وانسانية بمراحلها الدراسية الاربع في (13) كلية تابعة لجامعة البصرة ، بواقع (10529) طالبة و(9604) طالب للعام الدراسي 1999 - 2000 والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

اعداد طلبة جامعة البصرة للعام الدراسي 1999-2000 للمراحل الدراسية الاربع من الدراسات الاولية

المرحلة الرابعة		المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		المرحلة و الجنس الكلية
اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
302	225	342	240	389	310	474	554	الاداب
125	149	172	140	187	131	277	201	العلوم
66	249	112	367	104	414	167	578	الهندسة
73	185	78	170	99	196	105	212	الزراعة
256	217	241	191	211	227	352	507	الادارة والاقتصاد
351	203	424	245	445	208	580	345	التربية
43	46	31	54	37	5	31	53	الفنون
22	89	12	11	14	151	12	100	التربية الرياضية
50	80	59	74	136	150	50	97	القانون
54	106	67	110	96	109	47	48	الطب
26	28	12	18	13	16	23	54	طب بيطري
278	100	291	146	272	176	282	206	معلمين ميسان
231	232	443	190	596	163	316	149	تربية ذي قار
1955	2009	2254	2154	2604	2374	2716	3717	المجموع

المجموع الكلي = 20133

ب. أسلوب اختيار عينة المقياس

تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية فبلغ عددها (2024) طالبا وطالبة توزعوا على ست كليات في محافظة البصرة وعلى المراحل الدراسية الاربعة مثلت هذه العينة (عينّة التطبيق النهائية) لقياس اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة حيث بلغ متوسط اعمارهم (18.5-25.5) وبأنحراف معياري (3.73) اذا كان اقل عمر (18) واعلى عمر (26) جدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

عينة البحث الاساسية موزعة حسب الكليات والمراحل الدراسية والجنس

المجموع	المرحلة الرابعة		المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		المرحلة و الجنس الكلية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
	60	50	81	50	64	72	49	45	الاداب
	30	35	35	41	51	50	37	44	الادارة والاقتصاد
	30	10	10	20	36	45	50	14	القانون
	20	55	49	85	54	80	65	70	الهندسة
	75	19	40	20	45	50	50	30	العلوم
	27	35	10	26	20	32	36	37	الزراعة
2024	221	203	224	242	270	329	287	240	المجموع

2. ادوات البحث

اعتمدت الباحثة في قياس اساليب الحياة على مقياس اعدته لغرض الدراسة فضلا عن اعداد برنامج ارشادي وفيما يلي تفصيل ذلك .

أ. مقياس اساليب الحياة .

لغرض بناء مقياس اساليب الحياة تم الاطلاع على عدد من المقاييس التي تناولت جوانب ومجالات ذات علاقة بأساليب الحياة ومنها

اولا : مقياس مورس 1956 . ويتكون من (13) طريقة محتملة لطرائق الحياة (MORRIS , 1956).

ثانيا : مقياس الكبيسي 1989 . لقياس (التصلب ، المرونة) وقد تكونت من 56 فقرة تقيس في

بعض جوانبه اسلوب السيطرة (الكبيسي ، 1989 ، ص 243-250) .

ثالثاً : مقياس الكيبسي 1990 . لقياس العلاقات الاجتماعية السوسيومترية يتكون من (30) فقرة وله علاقة مباشرة بالاسلوب الاجتماعي (الكيبس 1990 ، ص 12-15)

رابعاً : مقياس المبالي 1991 . لقياس التسلفية وقد تكون من (72) فقرة له علاقة مباشرة بأسلوب السيطرة (المبالي ، 1991 ، ص 130-139) .

خامساً : مقياس الخيري 1993 . لقياس التحكم بالذات وقد تكون من (23) فقرة لقياس اسلوب التحكم بالذات (الخيري 1993، ص 100)

سادساً : مقياس علي 1994 . لقياس نمط الشخصية وقد تكون من (72) فقرة يقيس في بعض جوانبه اسلوب النشاط والسيطرة (علي 1994 ، ص 132-135) .

سابعاً : مقياس التكريتي 1995 . لقياس اساليب الحياة لدى المراهقين الجانحين وغير الجانحين تكون من (60) موقفاً .

وبعد دراسة تلك المقاييس تبين للباحثة ان بعضها غير ملائم لطبيعة المجتمع الذي يتناوله البحث الحالي فضلاً عن ان بعضها جاء من مقاييس غير ملائمة وبشكل اساس لقياس اساليب الحياة المعتمدة في هذا البحث وازاء ذلك وجدت ان من الافضل بناء مقياس لاساليب الحياة لدى طلبة الجامعة يتلائم ومعطيات بيئتنا ومعالم هويتنا العربية الاسلامية الاصيلة .

اعداد مجالات المقياس وصياغة مواقفه

اعتماداً على الاطار النظري الذي تبنته الباحثة وفقاً لنظرية ادلر والتي صنفت اساليب الحياة الى اربعة اساليب .

1. الاسلوب المفيد اجتماعياً . GOOD MAN والذي يشمل :

أ. التحكم بالذات ب. النشاط والفعالية ج. الاجتماعي المتعاون

2. الاسلوب الاخذ (الاناني) GETTING STYLE

3. الاسلوب المتجنب AVOIDING STYLE

4. الاسلوب المتسلط (السيطرة) DOMINANCE STYLE

وبعد ان تم تحديد مجالات المقاييس الاربعة قامت الباحثة بتوجيه سؤالاً مفتوحاً لعينة بلغ عددها (200) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة في محافظة البصرة توزعوا بالتساوي على الفروع العلمية والانسانية والمراحل الاربعة التي شملها البحث وجدول (3) يوضح ذلك

جدول (3)

عينة الاستبيان الاستطلاعي

المجموع	المرحلة الرابعة		المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		المرحلة و الجنس الكلية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
100	13	12	13	12	13	12	13	12	علميات
100	13	12	13	12	13	12	13	12	انسانيات
200	26	24	26	24	26	24	26	24	المجموع

بعد ذلك تم صياغة (80) موقفاً موزعاً على اربعة مجالات تمثل نمط اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة تلت هذه الخطوة القيام بجمع اكبر قدر ممكن من البدائل حيث قدم استبيان استطلاعي ثاني الى عينة عشوائية بلغت (200) طالباً وطالبة اختبروا من كليات علمية وانسانية طلب اليهم الاجابة على كل سؤال من هذه الاسئلة التي شملها الاستبيان .

وفي هدى تحليل استجابات الطلبة على الاستبيان المفتوح الثاني اختيرت اجابة واحدة من اجابات كل اتجاه وهي الاكثر تكراراً لتمثل بدائل الاجابة الثلاث لكل موقف اهملت الاجابات الاخرى التي لم تحصل على نسبة (20 %) فأكثر .

تم عرض المقياس بشكله الاولي على مجموعة من الخبراء* بلسغ عددهم (4) لاعطاء الازان (0،1،2) لبدائل الاجابة الثلاث حسب موقعها في مقياس الاسلوب لموازنة ارائهم مع تحديد الباحثة المسبق لهذه الازان .. وفي ضوء ارائهم عدلت بدائل بعض الفقرات غير المتسقة في قيمها التفضيلية . لتقليل من تزييف الاستجابة ثم صياغة بدائل الاستجابة بحيث كانت متقاربة من حيث المرغوبة الاجتماعية ، كما تم صياغتها بصورة غير مباشرة أي بصيغة الغائب كي يسقط المستجيب ما في داخله من خلال الاجابة التي تتفق معها مما يقلل من تزييفه للاجابة .

*الخبراء

1. الاستاذ د. قاسم حسين صالح قسم علم النفس كلية الاداب-جامعة بغداد
2. الاستاذ د. قبيل كودي قسم الارشاد التربوي كلية التربية-الجامعة المستنصرية
3. الاستاذ د. ابراهيم عبد الحسن الكنانى قسم علم النفس كلية الاداب-الجامعة المستنصرية
4. الاستاذ المساعد د. سلوى عقراوي قسم علم النفس كلية الاداب-الجامعة المستنصرية

التحقق من صلاحية فقرات المقياس

عرض المقياس بصورته الاولى ملحق (1) على عدد من الخبراء* والمختصين في العلوم التربوية والنفسية والارشاد التربوي لبيان مدى صلاحية كل فقرة من فقراته في مقياس كل اسلوب من اساليب الحياة الذي وضعت كقياس وبيان ما اذا كانت تحتاج الى تعديل ، ما هو التعديل الملائم وقد ارفقت قائمة تضمنت التعريفات الاجرائية والنظرية لاساليب الحياة لتحكيم المقياس في ضوءها ولابداء ارائهم في التعريفات الاجرائية والنظرية التي تم صياغتها .

وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها بأستخدام مربع كاي لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفروق بين آراء المحكمين من حيث تأييد صلاحية الموقف او عدمه (عيسوي ، 1974 ، ص 33) .

تم استبقاء الموقف عند مستوى دلالة (0.05) ولصالح الذين ابدوا صلاحيتها وبذلك استبقى (73) موقفاً ملحق (2) واستبعدت (7) مواقف حيث لم نحصل على مستوى الدلالة المذكورة انفاً جدول (4) يوضح ذلك .

***الخبراء**

وزارة التربية	1. أ.د. ماهر الجعفري
كلية التربية - الجامعة المستنصرية	2. أ.د. قبيل كودي حسين
كلية التربية - جامعة بغداد	3. أ.د. كامل ثامر الكبيسي
كلية الآداب - جامعة بغداد	4. أ.د. وهيب ميمعان الكبيسي
كلية التربية - الجامعة المستنصرية	5. أ.د. نهدت قاسم صالح
كلية التربية - الجامعة المستنصرية	6. أ.د. صالح مهدي صالح
جامعة بغداد	7. أ.د. قاسم حسين صالح
كلية الآداب - الجامعة المستنصرية	8. أ.د. ابراهيم عبد الحسين الكناني
كلية التربية للبنات - جامعة بغداد	9. د. شاكر مبدر جاسم
كلية التربية - جامعة بغداد	10. أ.د. ناجي عبيد ملاغي
كلية التربية - الجامعة المستنصرية	11. أ. صبحي عبد اللطيف
كلية الآداب - الجامعة المستنصرية	12. أ.م.د. سلوى عقراوي

جدول (4)

يوضح اراء المحكمين في صلاحية الموقف وبدائلها لمقاييس اساليب الحياة

قيمة مربع كاي	المعارضون		الموافقون		رقم الموقف	الاسلوب	ت
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
12	-	-	100	12	34,31,27,26,24,21,22	الاخذ	1
					54,48,47,46,44,42,41,39	المتسلط	
					74,72,66,65,61,59	المتجنب	
					21,13,12,11,8	التحكم بالذات	
						النشاط والفعالية	
					15,10,9,2,1	الاجتماعي المتعاون	
8.33	8.34	1	91.66	11	38,35,33,29,25	الاخذ	2
					56,55,53,52,50,49,45,43,40	المتسلط	
					76,70,69,68,67,64,63,62,60	المتجنب	
					17	التحكم بالذات	
					7	النشاط والفعالية	
					6,5,3,4	الاجتماعي المتعاون	
5.33	16.63	2	83.33	10	37,32,28	الاخذ	3
					58,57,51	المتسلط	
					78,73,71	المتجنب	
					16,20	التحكم بالذات	
					18	النشاط والفعالية	
					19	الاجتماعي المتعاون	

قيمة مربع كاي	المعارضون		الموافقون		رقم الموقف	الاسلوب	ت
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار			
3	25	3	75.3	9	36.30	الاخذ	4
					-	المتسلط	
					80.77.75	المتجنب	
						التحكم بالذات	
					79.14	النشاط والفعالية	
					-	الاجتماعي المتعاون	

التجربة الاستطلاعية للمقياس .

وقد كان الهدف منها التحقق من مدى وضوح تعليمات المقياس وفقراته بأستخدام ورقة الاجابة المنفصلة ومعرفة الوقت الذي تستغرقه الاجابة عليه ، ولتحقيق ذلك تم تطبيق الاداة على عينة استطلاعية اختيرت عشوائياً من كليتين تمثل التخصصات العلمية والانسانية بمراحلها الاربعة التي شملت البحث حيث بلغ عددها (80) طالباً وطالبة جدول (5)

جدول (5)

عينة التجربة الاستطلاعية للمقياس

المجموع	المرحلة الرابعة		المرحلة الثالث		المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		المرحلة و الجنس الكلية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
40	5	5	5	5	5	5	5	5	علمي
40	5	5	5	5	5	5	5	5	انساني
80	10	10	10	10	10	10	10	10	المجموع

النهائية (GHISSELLIETAL ,1969,P.64) ولتحقيق ذلك طبق المقياس على عينة مكونة من (440) طالباً وطالبة من جامعة البصرة ، توزعوا على (5) كليات علمية وانسانية جدول (6) اذ يرى (هنريسون 1971) ان حجم العينة المناسب في عملية التحليل الاحصائي لحساب القوة التمييزية للفقرات يفضل ان لا يقل عن (400) او (500) فرد يتم اختيارهم بدفءة من المجتمع الاصلي (HENRY SOON ,1971,P.132) ، لان في حالة اعتماد نسبة (27%) من افراد العينة في تحديد المجموعتين المتطرفتين في الدرجة الكلية تحقق حجم مناسب في كل مجموعة وتباين جيد بينهما (EBLE ,1972, P.385) ، فضلاً عن ذلك فان (NUNALY ,1978) يرى ان حجم عينة التحليل الاحصائي لحساب القوة التمييزية ، ينبغي ان لا يقل اى خمسة افراد لكل فقرة من فقرات المقياس للتقليل من اثر الصدفة (NUNALY ,1978,P.262)

جدول (6)

يوضح افراد عينة تمييز الفقرات موزعة بحسب الجنس والتخصص والمراحل الدراسية الرابع .

المجموع	المرحلة الرابعة		المرحلة الثالث		المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		المرحلة و الجنس الكلية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
88	11	11	11	11	11	11	11	11	قانون
88	11	11	11	11	11	11	11	11	اداب
88	11	11	11	11	11	11	11	11	تربية
88	11	11	11	11	11	11	11	11	زراعة
88	11	11	11	11	11	11	11	11	هندسة
440	55	55	55	55	55	55	55	55	المجموع

وبعد تحليل اجابات افراد العينة اتضح ان هناك (37) استمارة اجابة لم يكن فيها الجيبون دقيقون في الاجابة على وفق المعيار المعتمد في البحث وان هناك (3) استمارات اخرى لم تكن الاجابة فيها على جميع فقرات المقياس مما تم استبعادها من هذه العينة بذلك اصبح حجم العينة (400) طالباً وطالبة ربتت اجاباتهم تنازلياً من اعلى درجة كلية الى ادنى درجة كلية ثم حددت المجموعتان المتطرفتان على الدرجة الكلية نسبة (27%) من افراد عينة التمييز في كل مجموعة فأصبح عدد الافراد في كل مجموعة (108) فرداً وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين في معرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين في

درجات كل فقرة من فقرات المقياس حيث ان القيمة النائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة (EDWARD , 1957 ,P.153-154 ، والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

القوة التمييزية لمواقف مقياس اساليب الحياة باستخدام اسلوب العينتين المتطرفتين .

القيمة التائية	رقم الموقف	القيمة التائية	رقم الموقف	القيمة التائية	رقم الموقف
2.28	49	8.61	25	3.58	1
5.94	50	3.34	26	*0.96	2
2.65	51	5.38	27	6.32	3
5.61	52	5.34	28	4.81	4
*1.45	53	6.51	29	4.857	5
*1.62	54	5.51	30	2.82	6
8.11	55	5.56	31	7.13	7
4.64	56	9.22	32	5.52	8
*0.96	57	6.40	33	*1.276	9
6.05	58	6.31	34	6.23	10
3.72	59	6.33	35	2.74	11
2.63	60	6.84	36	4.85	12
6.38	61	5.96	37	9.26	13
7.77	62	4.18	38	*1.62	14
4.57	63	5.87	39	7.60	15
5.44	64	6.39	40	3.36	16
8.77	65	6.21	41	4.41	17
9.04	66	5.36	42	8.15	18
7.30	67	10.93	43	8.13	19
9.47	68	6.29	44	2.31	20
3.98	69	6.03	45	8.61	21
5.98	70	5.32	46	3.34	22
4.15	71	6.41	47	5.38	23
8.20	72	7.39	48	2.31	24
5.61	73				

*θ غير دالة عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 .

وقد اظهرت نتائج التحليل للاختبار التائي عند مستوى دلالة (0.05) درجة حرية (214) لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.96) ما يلي :-

1. الاسلوب الاول : كل الفقرات مميزة ماعدا (14,9,2) .
2. الاسلوب الثاني : كل الفقرات مميزة .
3. الاسلوب الثالث : كل الفقرات مميزة .
4. الاسلوب الرابع : كل الفقرات مميزة ماعدا (57,54,53) .

حيث كانت قيم تلك الفقرات اقل من القيمة الجدولية لذلك تم حذفها لان الفقرة التي لم تصل الى مستوى الدلالة الاحصائي تعد غير مميزة .

ب. صدق الفقرات ITEM VAIDITIG

لقد اشار المختصون في القياس النفسي الى ان ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني انها تقيس الخاصية او السمة التي يقيسها المقياس (ANASTASI,1988, P.202) ولتحقيق هذا الهدف سحبت عينة مؤلفة من (100) فرد بالاسلوب الطبقي العشوائي من العينة التي خضعت للتحليل الاحصائي والبالغة (400) فرد والجدول (8) يوضح ذلك .

جدول (8)

يوضح عينة صدق الفقرات موزعة حسب الكلية والمرحلة والجنس والتخصص .

المجموع	المرحلة الرابعة		المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		المرحلة و الجنس الكلية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
20	3	2	3	2	3	2	3	2	قانون
20	3	2	3	2	3	2	3	2	اداب
20	3	2	3	2	3	2	3	2	تربية
20	3	2	3	2	3	2	3	2	زراعة
20	3	2	3	2	3	2	3	2	هندسة
100	15	10	15	10	15	10	15	10	المجموع

ومن هذه العينة حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.64-0.69) انظر جدول (9) .

جدول (9)

معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس والقيمة الناتجة للدلالة الاحصائية لمعاملات الارتباط .

رقم الوقف	قيمة معامل الارتباط	القيمة الناتجة	مستوى الدلالة	رقم الوقف	قيمة معامل الارتباط	القيمة الناتجة	مستوى الدلالة	رقم الوقف	قيمة معامل الارتباط	القيمة الناتجة
1	0.530	6.187	دالة	25	0.455	5.058	دالة	49	0.476	5.358
2	0.069	0.654	غيردالة	26	0.418	4.55	دالة	50	0.300	3.13
3	0.439	4.836	دالة	27	0.128	1.277	غيردالة	51	0.431	4.728
4	0.441	4.864	دالة	28	0.438	4.823	دالة	52	0.403	4.395
5	0.024	0.090	غيردالة	29	0.411	4.463	دالة	53	محذوفة	محذوفة
6	0.441	4.864	دالة	30	3.278	2.864	دالة	54	محذوفة	محذوفة
7	0.645	8.355	دالة	31	0.289	2.988	دالة	55	0.427	4.541
8	0.473	5.314	دالة	32	0.501	5.730	دالة	56	0.431	4.728
9	0.069	0.654	غيردالة	33	0.425	4.645	دالة	57	محذوفة	محذوفة
10	0.128	1.288	غيردالة	34	0.468	5.242	دالة	58	0.005	0.549
11	0.517	5.979	دالة	35	0.435	4.782	دالة	59	0.336	3.856
12	0.466	5.358	دالة	36	0.644	8.33	دالة	60	0.255	2.010
13	0.644	8.333	دالة	37	0.313	3.262	دالة	61	0.320	3.343
14	0.525	6.106	دالة	38	0.356	3.776	دالة	62	0.363	3.856
15	0.614	7.70	دالة	39	0.233	2.71	دالة	63	0.307	3.193
16	0.255	2.610	دالة	40	0.328	3.437	دالة	64	0.279	2.876
17	0.244	2.490	دالة	41	0.344	3.626	دالة	65	0.375	4.004
18	0.551	6.536	دالة	42	0.102	1.010	غيردالة	66	0.307	3.193
19	0.042	0.416	غيردالة	43	0.532	6.219	دالة	67	0.526	6.122
20	0.328	3.437	دالة	44	0.501	5.730	دالة	68	0.367	3.905
21	0.405	4.385	دالة	45	0.221	2.243	دالة	69	0.052	0.560
22	0.022	0.217	غيردالة	46	0.379	4.054	دالة	70	0.291	3.011
23	0.330	3.46	دالة	47	0.479	5.401	دالة	71	0.416	5.242
24	0.029	0.287	غيردالة	48	0.326	3.413	دالة	72	0.423	4.621
								73	0.260	2.665

وقد تبين ان معاملات الارتباط هذه ذات دلالة احصائية بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية

(98) وقيمة جدولية (1.980) بإستثناء (8) فقرات تم حذفها من المقياس بأعتبارها غير ذات دلالة

احصائية وكالاتي :-

1. الاسلوب الاول (2،9،10،19) .

2. الاسلوب الثاني (22،24،27) .

3. الاسلوب الثالث (42،53،54،57) .

4. الاسلوب الرابع (58،69) .

وبهذا اصبح عدد فقرات المقياس (60) فقرة توزعت كالآتي :-

1. الاسلوب الاول (المفيد اجتماعياً تكون من (18) فقرة توزعت على ثلاثة مجالات ولكل مجال (6) فقرات) .

2. الاسلوب الثاني (الانائي) (14) فقرة .

3. الاسلوب الثالث (المتسلط) (14) فقرة .

4. الاسلوب الرابع (المتجنب) (14) فقرة .

ج. استقلالية المقياس (صدق الارتباطات الداخلية)

وللتحقق فيما اذا كانت هذه الاساليب الحياتية مستقلة أختبرت عينة طبقية عشوائية من كليتي (الاداب ، العلوم) بلغ عددها (100) طالب وطالبة وزعوا وفق متغيرات الجنس والمرحلة والكلية والجدول (10) يوضح ذلك .

جدول (10)

عينة معاملات الارتباطات الداخلية لمقياس اساليب الحياة موزعة وفق متغيرات الجنس والمرحلة والكلية .

المجموع	المرحلة الرابعة		المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		المرحلة و الجنس الكلية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
50	6	6	6	6	6	6	7	7	الاداب
50	6	6	6	6	6	6	7	7	العلوم
100	12	12	12	12	12	12	14	14	المجموع

وبعد تحليل البيانات احصائياً باستخدام معامل الارتباط بيرسون كانت النتائج كما في الجدول (11) مما يدل على عدم وجود عامل عام في مثل هذه الحالة .

جدول (11)

معاملات الارتباطات الداخلية بين اساليب الحياة .

الاسلوب	المفيد اجتماعياً	الاناني	المتسلط	المتجنب
المفيد اجتماعياً	-	0.051-	0.0541-	0.073-
الاناني	-	-	0.193	0.014
المتسلط	-	-	-	0.018
المتجنب	-	-	-	-

الخصائص السيكومترية للمقياس

1. صدق المقياس SCALE VALIDITY

يعد الصدق من أكثر المؤشرات السيكمترية أهمية (MALONEY & WORD k 1980 , P.366) ،لانه يعبر عن قدرة المقياس على قياس السمة التي اعد لقياسها (TYLER & WALSH ,1979,P. 29) .

واشارت (انستاز 1985) الى ان الصدق هو تجمع للدلالة التي يستدل بها على قدرة المقاييس النفسية لقياسه ، وقد حددت ثلاثة مؤشرات لصدق المقاييس النفسية وهي :-

أ. صدق المحتوى CONTENT VALIDITY .

ب. صدق المحك CRITERION VALIDITY .

ج. صدق البناء CONSTRUCT VALIDITY .

(ANASTASI , 1988 ,P.139) .

لذا تم التحقق من مؤشرين (نوعيين) من هذه المؤشرات وهما صدق المحتوى ، وصدق البناء .

أ. صدق المحتوى CONTENT VALIDITY

يشار احيانا الى صدق المحتوى بالصدق العيني SAMPLE VALIDITY ، اذ يتضمن تحليلاً لمحتوى المقياس لتحديد مدى كفاءته في قياس السلوك المراد قياسه ، ويعتمد في ذلك على فحص الخبراء منطقياً لفقرات المقياس للتحقق من مدى تمثيلها للمحتوى المراد قياسه ، حيث ينبغي التحقق منه في المراحل الاولى لتكوين المقياس (الكيسي ، 1987 ، ص 168) ، وهذا الاجراء قامت به الباحثة في بداية اعداد فقرات المقياس حيث تم القيام بتحديد مفهوم اساليب الحياة ومجالاته ، واعداد فقرات المقياس لكل اسلوب ومن ثم تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في العلوم التربوية والنفسية والارشاد الذين قاموا بتقدير قياس كل فقرة للموقف السلوكي الذي اعدت لقياسه والجدول (4) يوضح عدد الموافقين وغير الموافقين وقيمة مربع كاي لدلالة الفرق بينهما .

ب. صدق البناء CONSTRUCT VALIDITY

يعد حساب صدق البناء اكثر تعقيداً من بقية انواع الصدق الاخرى ، لانه يعتمد على افتراضات نظرية يتم التحقق منها تجريبياً (CRONBACH , 1970 ,P.105) وكثيراً ما يستخدم في التحقق من صدق بناء مقاييس الشخصية (HELMSTADTERS , 1966 ,P. 134) ، وتعتمد فكرة صدق البناء التي طورت من قبل (كرونباخ ، وميهل ، 1955) (CRONBACH & MEEHL) على وضع عدد من الافتراضات المتعلقة بالسمة المراد قياسها والتأكد من صحتها تجريبياً فإذا تطابقت نتائج التجريب مع الافتراضات يكون المقياس صادقاً في بنائه (FRANELLA , 1981 ,P.98) لذا فإن هذا النوع من الصدق يهتم بالربط بين درجات الاختبار والتنبؤ النظري للسمة المراد قياسه (TYLER & WALSH , 1979 ,P.30) وبما ان الباحثة اعتمدت بعض الافتراضات النظرية في بناء المقياس مثل تجانس الفقرات وتباين الافراد في اساليب الحياة ، لذا يمكن اعتبار معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية ، وحساب الثبات بطريقة تحليل التباين ، والقدرة التمييزية للفقرات من مؤشرات صدق بناء مقياس البحث الحالي ، واما كانت معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس جميعها ذات دلالة احصائية، انظر جدول (9)

وان معامل الثبات المحسوب بطريقة تحليل التباين كان جيداً ، انظر ثبات المقياس ص (١٤) وان الفقرات جميعها لها القدرة على التمييز بين المجيبين لذا يعد مقياس البحث الحالي صادقاً في بنائه .

2. ثبات المقياس RELIABILITY OF SCALE

ان الهدف من حساب الثبات هو تقدير القياس واقتراح طرق للتقليل من هذه الاخطاء (MURPHY, 1988, P.63) وعليه بعد الثبات من الخصائص السايكومترية المهمة بالمقاييس النفسية والذي سيشير الى اتساق درجات المقياس في قياس ما يجب قياسه بصورة منظمة (MALONEY & WARD, 1980, P.60) (الخطيب ، واخرون ، 1980 ، ص5) ولاجل التحقق من ثبات مقياس اساليب الحياة تم اتباع طريقتين هما :-

أ. طريقة اعادة الاختبار TEST- RETEST METHODS

يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار (ZELLER & CARMINE , 1980 , P.52) الذي يتطلب اعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات نفسها بعد مرور فتره من الزمن ، و حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الاول والثاني (MURPHY , 1988 , P.65) لذي طبق المقياس مره ثانيه بعد مرور (3) اسابيع على افراد عينة الثبات البالغ عددها (108) طالب و طالبة وعند تصحيح اجابات التطبيق الثاني استبعدت ثلاث استمارات من استمارات الاجابه لعدم توافر الدقه و الجديه في الاجابه وخمس استمارات لاهمال الاجابه على بعض الفقرات ، لذلك تم استبعاد استمارات الاجابه في التطبيق الاول لهؤلاء ايضا ، مما جعل حجم عينة الثبات للتطبيقين الاول والثاني (100) طالب وطالبه موزعين على الاختصاصات العلميه والانسانيه في الكليه ومراحلها الاربع . وجدول (12) يوضح ذلك

جدول (12)

عينة الثبات موزعه حسب التخصص والمرحله الدراسيه والجنس

المجموع	المرحلة الرابعة		المرحلة الثالثة		المرحلة الثانية		المرحلة الاولى		المرحلة و الجنس الكلية
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
54	6	6	6	6	6	6	9	9	علمي
54	6	6	6	6	6	6	9	9	انساني
108	12	12	12	12	12	12	18	18	المجموع

وباستخدام معامل ارتباط بيرسون (PERSON CORRELATION -COFFRCRENT) بين درجات التطبيق الاول والثاني كان معامل الثبات للاسلوب المفيد اجتماعياً (0.73) ومجالاته الثلاث على التوالي (0.67-0.73-0.80) التحكم بالذات ، النشاط والفعالية والاجتماعي المتعاون .
 اما الاسلوب الاناني فبلغ معامل ثباته (0.89) .
 والاسلوب المتسلط بلغ معامل ثباته (0.90) .
 ثم الاسلوب المتجنب بلغ معامل ثباته (0.86) .
 والجدول (13) يوضح ذلك .

جدول (13)

معاملات الثبات لمقياس اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة

التحكم بالذات	النشاط والفاعلية	الاجتماعي المتعاون	المفيد اجتماعياً	الاناني	المتسلط	المتجنب
0.67	0.73	0.80	0.73	0.89	0.90	0.86

بج. طريقة تحليل التباين ANALYSIS OF VARIANCE METHOD

يؤشر معامل الثبات المحسوب بطريقة تحليل التباين ، تجانس الاداء (احمد ، 1981 ، ص239) وتعتمد هذه الطريقة على اساس تطبيق المقياس مرة واحدة على العينة ومن ثم إيجاد التباين بين الافراد ، وتباين الخطأ ، وباستخدام معادلة هويت ^{*} HOYT ، اذ قدم (هويت ، 1941) منهجاً منتظماً لتقدير الثبات بالاعتماد على المقارنة بين تباين الخطأ وتباين الافراد (KLINE, 1979,P.3) .

ولحساب ثبات المقياس الحالي بطريقة تحليل التباين تم تحليل درجات عينة التطبيق الاول عند حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار البالغ عددها (100) طالب وطالبة فكانت نتائج تحليل التباين كما في جدول (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) للاسلوب المفيد اجتماعياً ، والاناني ، والتسلط والمتجنب على التوالي .

* معادلة هويت = 1 - (تباين الخطأ / تباين الفقرات)

ءءول (14)

نءاءء ءءليل ءبائن لءرءاء عينة ءبء للاسلوب المءقء اءءماعياً على مءال ءءكم بالءاء .

مءسء المءموءاء	مءموء المربعاء	ءرءاء الءرية	مءسء ءبائن
10.70	53.51	5	بئب الفقراء
0.41	41.43	99	بئب الافراء
0.49	242.66	495	الءطأ المءبءي
	337.60	599	الءلى

وعءء اسءءءاء معاءلة هوءء HOYT كان معامل ءبء (0.95) وبعء هءا مؤسء ءبء على

ءءءانس الءاءلى بئب فقراء المءياس

ءءول (15)

نءاءء ءءليل ءبائن لءرءاء عينة ءبء للاسلوب المءقء اءءماعياً على مءال النءاء والفاءلية .

مءسء المءموءاء	مءموء المربعاء	ءرءاء الءرية	مءسء ءبائن
6.15	30.75	5	بئب الفقراء
0.48	47.95	99	بئب الافراء
0.45	224.08	495	الءطأ المءبءي
	302.79	599	الءلى

وباسءءءاء معاءلة هوءء HOYT كان معامل ءبء (0.92) وبعء هءا مؤسء ءبء على

ءءءانس الءاءلى بئب الفقراء .

ءءول (16)

نءاءء ءءليل ءبائن لءرءاء عينة ءبء للاسلوب المءقء اءءماعياً على مءال الاءءماعى المءءاون

مءسء المءموءاء	مءموء المربعاء	ءرءاء الءرية	مءسء ءبائن
8	40.01	5	بئب الفقراء
0.51	50.91	99	بئب الافراء
0.373	184.65	495	الءطأ المءبءي
	275.57	599	الءلى

وعءء اسءءءاء معاءلة هوءء HOYT كان معامل ءبء (0.95) وبعء هءا مؤسء ءبء على

ءءءانس الءاءلى بئب الفقراء .

جدول (17)

نتائج تحليل التباين لدرجات عينة الثبات للاسلوب المقيّد اجتماعياً (كلي) .

متوسط المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين
7.96	135.38	17	بين الفقرات
0.38	38.27	99	بين الافراد
0.44	753.40	483	الخطأ المتبقي
	927.06	599	الكلي

وباستخدام معادلة هويت HOYT كان معامل الثبات (0.95) ويعد هذا مؤشر جيد على التجانس الداخلي بين الفقرات .

جدول (18)

نتائج تحليل التباين لدرجات عينة الثبات لاسلوب الحياة الاتاني .

متوسط المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين
10.03	130.41	13	بين الفقرات
0.59	58.50	99	بين الافراد
0.57	742.23	487	الخطأ المتبقي
	931.14	599	الكلي

وباستخدام معادلة هويت HOYT كان معامل الثبات (0.94) ويعد هذا مؤشر جيد على التجانس الداخلي بين الفقرات .

جدول (19)

نتائج تحليل التباين لدرجات عينة الثبات لاسلوب الحياة المتسلط .

متوسط المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين
6.64	86.35	13	بين الفقرات
0.79	79.7	99	بين الافراد
0.60	784.51	487	الخطأ المتبقي
	949.93	599	الكلي

وباستخدام معادلة هويت HOYT كان معامل الثبات (0.91) ويعد هذا مؤشر جيد على التجانس الداخلي بين الفقرات .

(20) جدول

نتائج تحليل التباين لدرجات عينة الثبات لاسلوب الحياة المتجنب .

متوسط المجموعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين
12.53	162.96	13	بين الفقرات
0.31	30.93	99	بين الافراد
0.47	613.47	487	الخطأ المتبقي
	807.36	599	الكلي

وباستخدام معادلة هويت HOYT كان معامل الثبات (0.963) ويعد هذا مؤشر جيد على

التجانس الداخلي بين الفقرات .

3. الخطأ المعياري للمقياس STANDARD ERROR OF MEASUREMENT

يعد الخطأ المعياري للمقياس دليلاً من دلائل دقة المقياس ، لانه يوضح مدى اقتراب درجة

الفرد على المقياس من الدرجة الحقيقية (ابو حطب ، 1987، ص128)

(EBLE, 1972, P.424)

وتشير انستاز الى ان الخطأ المعياري للمقياس يمكن عده مؤشراً للثبات

(ANASTAS, 1976, P.139) ، وتفيد المعالجة الاحصائية لدرجات افراد العينة بكاملها (2024) ان

الخطأ المعياري للمقياس كان :-

(1.35) لاسلوب التحكم بالذات .

(1.01) لاسلوب النشاط والفاعلية .

(1.01) لاسلوب الحياة المفيد اجتماعياً .

(1.96) لاسلوب الحياة الاناني .

(1.52) لاسلوب الحياة المتسلط .

(1.80) لاسلوب الحياة المتجنب .

وهذه القيم صغيرة تدل على ان الدرجات دقيقة فلو فرضنا ان احدهم حصل على (17) في

مقياس الاسلوب المتجنب فان الدرجة الحقيقية تقع ضمن مدى (17±1.8) أي ما بين (16-18)

تقريباً .

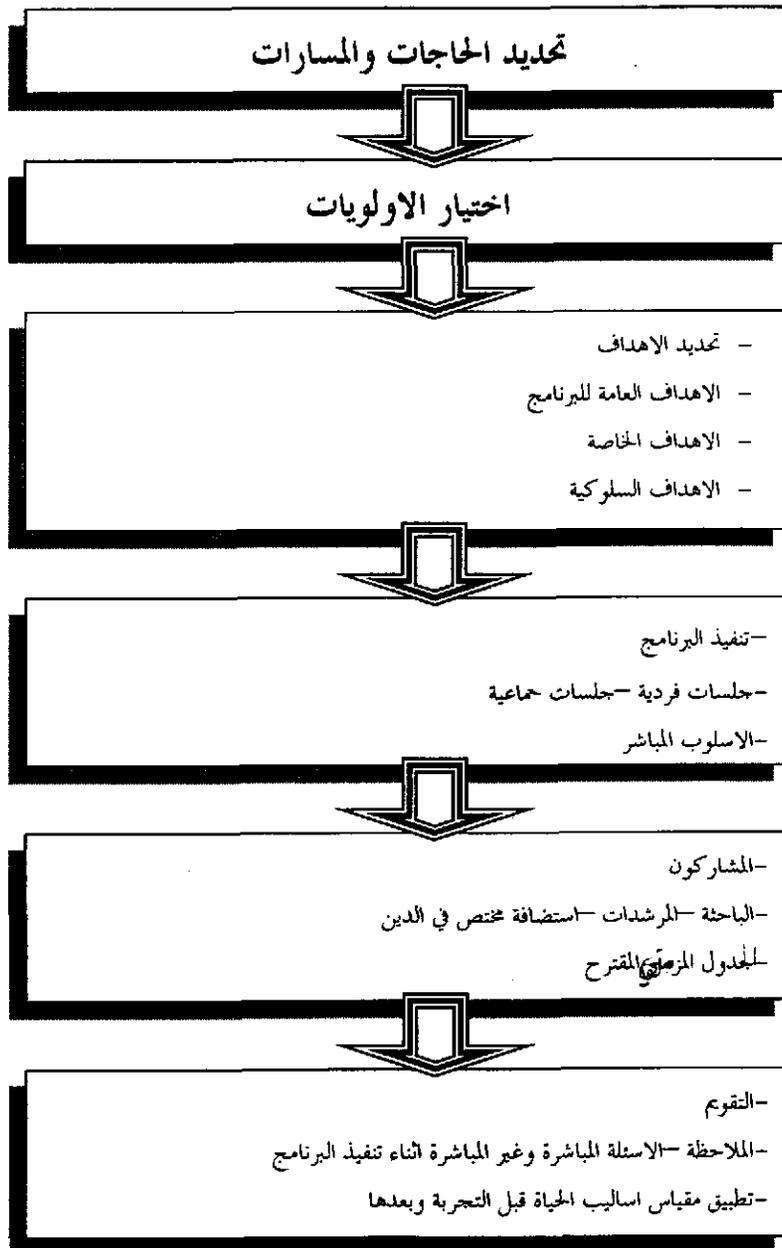
ب. البرنامج الإرشادي

- خطوات البرنامج الإرشادي

اعتمدت الباحثة في اعداد البرنامج الإرشادي على النموذج القائم على التخطيط والبرمجة والميزانية ، حيث يعد هذا النموذج من البرامج والاساليب الفعالة لتحقيق الاهداف المطلوبة وبأقل تكاليف . (الدوسري ، 1985 ، ص 24) والشكل (4) يوضح خطوات البرنامج الإرشادي .

شكل (4)

خطوات تصميم البرنامج الإرشادي لتعديل اساليب الحياة



أولاً: تحديد الحاجات

تعد هذه الخطوة حجر الأساس في عملية التخطيط حيث يتم تحديد احتياجات أفراد العينة المراد تقديم الخدمات الإرشادية لها وبناء على تلك المعلومات يتم تحديد الاتجاه الذي سيتبعه البرنامج ونوع الخدمات التي تقدم فيه ولغرض تحديد المجالات والمحاور التي سيقوم عليها البرنامج ، قامت الباحثة بجمع المعلومات من خلال الاطلاع على الادبيات والدراسات الخاصة بأسلوب العلاج النفسي الادلري ، فضلاً عن الاطار النظري المعتمد في البحث الحالي .
بعد ان تم تحديد (14) موضوعاً لها علاقة بتعديل اساليب الحياة الخاطئة (ملحق ٦) عرضت على متخصصين في الارشاد التربوي والنفسي ، لكي تستخدم محاوراً في الجلسات الجماعية .

ثانياً : اختيار الأولويات

حيث يتم في هذه الخطوة ترتيب الحاجات حسب اهميتها بالنسبة للمسترشدين ، ولتحقيق ذلك فقد تمت دراسة حالة كل مسترشدة من افراد المجاميع التجريبية بصورة فردية حيث بلغ عدد الجلسات الفردية لكافة افراد المجاميع التجريبية (180) جلسة فردية بواقع (6) جلسات لكل مسترشدة تم من خلالها تحديد المشكلات المشتركة والمواقف والخبرات النفسية المهمة في حياة المسترشدين (بالاضافة الى اهداف اخرى تعتبر حجر الأساس في العلاج تم تناولها بالتفصيل من خلال ما سيرد ذكره في تفصيل الجلسات الفردية) . ملحق (٦) وبعد تنظيمها في جدول تكراري حددت محاور الجلسات وموضوعاتها للجلسات الجماعية حسب اولوية كل موضوع بالنسبة لافراد عينة المجاميع التجريبية التي ستخضع للارشاد الجماعي بعد جلسات الارشاد الفردي .

ثالثاً : تحديد الاهداف

تم تحديد الاهداف العامة والخاصة وفق الحاجات التي تم تشخيصها وكالاتي :-
(1) الاهداف العامة : يتركز الهدف العام للبرنامج الحالي على اعادة تربية المسترشدين من خلال ، توكيد الثقة بالنفس . التغلب على مشاعر الدونية . ضبط الذات الحاجة الى الاستقلالية . خفض الشعور بالقلق (الشعور بالامن النفسي) . تقليل الذات وتقبل الآخرين . الحاجة الى الفهم والادراك . اتخاذ اهداف واقعية . تنمية اتجاهات ايجابية نحو الذات والآخرين . الالتزام القيمي . التفاعل الاجتماعي .
(2) الاهداف الخاصة : حددت الاهداف الخاصة لكل موضوع على حدة وكما سيرد تفصيله في البرنامج الارشادي الجمعي . ملحق (٦) .

رابعاً : تنفيذ البرنامج الإرشادي

سيتم تنفيذ البرنامج الإرشادي من خلال ما يلي :-

(1) الجلسات الإرشادية الفردية .

وقد تم تنفيذها اعتماداً على البرنامج الإرشادي الفردي الذي أعدته الباحثة ، ملحق (4) . حيث عقدت جلسات فردية لطالبات المجموع الفردية التجريبية بلغ عددها (180) جلسة فردية بواقع (6) جلسات لكل مسترشدة ابتدأت بتاريخ 1999/11/20 -2000/1/27 استخدمت فيها استراتيجية الكرسي الفارغ ، التفسير ، ومعالجة ودراسة الحلم .

(2) الجلسات الجماعية

وبعد ان تم الانتهاء من تحقيق الجلسات الفردية ، تم بتاريخ 2000/1/27-1/26 الانتقال بأفراد المجموعات التجريبية الثلاث للاتفاق على ان تكون مواعيد اللقاءات الجماعية بعد انقضاء عطلة نصف السنة ، وكما تم الاتفاق على الايام المناسبة لكل مجموعة ، وتم تحديد يومين في الاسبوع لكل مجموعة تجريبية اعتباراً من 2/19-5/11 . حيث تم تحديد يومي السبت والثلاثاء للمجموعة التجريبية الاولى ويومي الاحد والاربعاء للمجموعة التجريبية الثانية والاثنين والخميس للمجموعة التجريبية الثالثة وتدرج طول الجلسة الواحدة من (30) دقيقة في الجلسة الاولى حتى بلغت ساعة واحدة لباقي الجلسات .

(3) النشاطات المصاحبة للبرنامج الإرشادي

استخدم في هذه الدراسة عدد من النشاطات كالمحاضرة والمناقشة ، وعرض قصص من السير الشخصية

استراتيجية التخيل -ضبط الذات - التعامل مع الحلم .

استراتيجية تصحيح القيم -التفسير -التقارير الذاتية .

خامساً : التقوية

سيتم تقويم البرنامج الإرشادي من خلال ملاحظة التغيير لدى المسترشدات ، وذلك بتوجيه الاسئلة المباشرة ، وعن طريق المقارنة بين درجات الطالبات قبل التجربة وبعدها على مقياس اساليب الحياة لدى طالبات الجامعة .

- صدق البرنامج -

بعد تصميم البرنامج تم التداول مع خبراء في الارشاد النفسي والتربوي لابداء ارائهم في ما عرض عليهم لبيان .

1. مدى مناسبة الانشطة المستخدمة .

2. الزمن الذي يحتاجه .

3. أي تعديلات اخرى .

وقد اجمع الخبراء على مناسبة الهدف الرئيسي للبرنامج مع انشطته والزمن المخصص .

منهجية التجربة

1. التصميم التجريبي

- نوع التصميم التجريبي

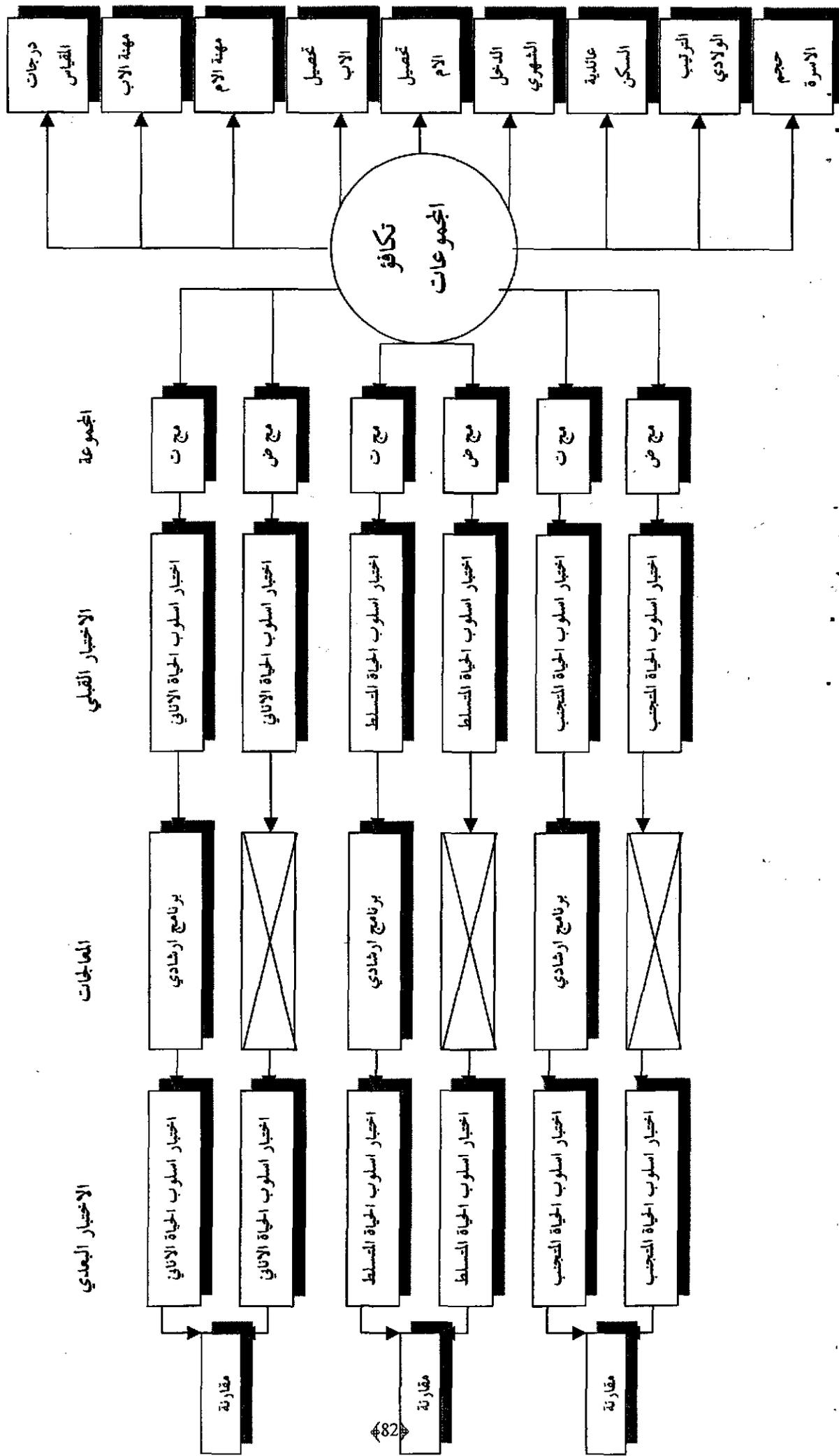
لاختيار فرضيات البحث تم استخدام تصميم الاختبار القبلي البعدي ذي المجموعة الضابطة ، حيث يرى واينر WHYNER ان هذا التصميم يمنح الباحث قدرا مقبولا من الثقة بأن الفرق بين المجموعتين بعد العلاج ينجم عن العلاج وحده (نيل ، وليبرت ، 1982 ، ص 76) .
وقد تم توزيع عينة البحث الى ست مجاميع تجريبية رُضعت كل مجموعة ضمن شروط مختلفة للمعالجة حيث تلقت المجموعات الثلاث الاولى نفس الاساليب الارشادية الا انها اختلفت في نوع النشاطات او في مضامين محاور النشاط كل حسب الاسلوب الذي تنتمي اليه ، في حين لم تتلق المجموعات الثلاث الباقية اية نوع من التدريبات .

طبق مقياس اساليب الحياة على المجموعات الست قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعد انتهائه مباشرة والشكل (5) يوضح نوع التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي .

وقد اعتمدت الباحثة هذا التصميم للاسباب الاتية :

1. انه من التصميمات التجريبية ذات الضبط المحكم والتي تعد من افضل التصميمات التجريبية المستخدمة في البحوث العلمية .
2. تصميم يتطلب التوزيع العشوائي واجراء التكافؤ في العديد من المتغيرات بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهذا ما يوفر درجة اعلى للضبط التجريبي .
3. يوفر الكثير من الوقت والجهد والمال (الزوبعي ، 1988 ، ص 112-113) .

شكل (5) التصميم التجريبي للدراسة



2. اختبار عينة التجربة

لغرض الوقوف على أي المراحل الدراسية ولدى أي التخصصات تتركز الأساليب الحياتية الخاطئة ليتسنى اختيار عينة تجريبية يتم تطبيق البرنامج الإرشادي المعد لغرض تعديل أساليب الحياة الخاطئة لديها .

قامت الباحثة بتطبيق مقياس أساليب الحياة على عينة مكونة من (2024) طالبا وطالبة للتعرف على الفروق في أساليب الحياة حسب متغير الجنس والتخصص والمرحلة وكانت النتائج كالآتي :

أ. أسلوب الحياة الاناني .

أولا : التعرف على دلالة الفروق في أسلوب الحياة الاناني وفق متغيري الجنس والتخصص تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من متغيري الجنس (ذكور ، اناث) والتخصص (علمي ، انساني) وكما موضح في الجدول (21)

جدول (21)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائي على مقياس أسلوب الحياة الاناني حسب متغيري الجنس والتخصص .

الجنس	التخصص	المتوسط	الانحراف	عدد افراد العينة
ذكور	علمي	14.36	4.43	523
	انساني	17.29	3.63	523
اناث	علمي	15.97	4.08	535
	انساني	15.97	4.08	535
كلي	علمي	15.14	3.92	966
	انساني	16.62	4.51	1058

وتم استخدام تحليل التباين الثنائي لمعرفة ما اذا كانت هناك فروقا في أسلوب الحياة الاناني وكما

مبين في الجدول (22)

جدول (22)

تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة الاناثي حسب متغيري الجنس والتخصص .

الدالة المعنوية	القيمة الفائية	متوسط التربييعات	مجموع التربييعات	درجات الحرية	مصدر التباين
دال	17.32	300.4	300.4	1	الجنس
دال	75.86	1315.5	1315.5	1	التخصص
دال	36.85	639	639	1	الجنس X التخصص
		17.34	35029.4	2020	الخطأ المتبقي
			37284.3	2023	الكلية

تبين المعالجة الاحصائية المذكورة انفا انه يوجد فرق ذو دلالة احصائية في اسلوب الحياة الاناثي بين الذكور والاناث عند مستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيمة الفائية المحسوبة (17.32) مقابل القيمة الفائية الجدولية (3.84) لصالح الذكور .

كما اظهرت المعالجة الاحصائية انه يوجد فرق ذو دلالة احصائية في اسلوب الحياة الاناثي فيما يخص متغير التخصص عند مستوى (0.05) حيث كانت القيمة الفائية المحسوبة (75.86) مقابل القيمة الجدولية (3.81) ولصالح الاناث كما بينت المعالجة الاحصائية انفا انه يوجد فرق ذو دلالة احصائية في اسلوب الحياة الاناثي فيما يخص متغير التفاعل (الجنس X التخصص) عند مستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيمة الفائية المحسوبة (36.85) مقابل القيمة الجدولية (3.84) ولدى مقارنة قيمة (RLSD) بالفرق بين المتوسطات اتضح ان الفرق دال معنويا لصالح ذكور الاناث .

ثانيا : التعرف على دلالة الفروق في اسلوب الحياة الاناثي حسب متغيري الجنس والمرحلة . وقد تم التحقق من ذلك باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الذكور والاناث في المراحل الأربع في هذا الأسلوب وعلى نحو ما مبين في الجدول (23)

جدول (23)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائي لاسلوب الحياة الاناني حسب متغيري الجنس والمرحلة .

المرحلة	الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الافراد
الاولى	ذكور	17.97	3.63	329
	اناث	17.21	3.66	269
الثانية	ذكور	15.488	4.294	288
	اناث	16.527	3.812	239
الثالثة	ذكور	15.04	4.37	242
	اناث	15.80	4.10	225
الرابعة	ذكور	12.26	4.77	187
	اناث	15.35	3.84	245
الكلي	ذكور	16.257	3.91	1040
	اناث	15.486	4.9	978
كلي	المرحلة الاولى	17.47	3.65	598
	المرحلة الثانية	15.95	4.11	527
	المرحلة الثالثة	15.39	3.65	567
	المرحلة الرابعة	14.01	4.53	432

ولقد تم استخدام تحليل التباين لاختبار معنوية تأثير عاملي الجنس والمرحلة في اسلوب الحياة الانلني

وكما هو مبين في الجدول (24)

الجدول (24)

تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة الاناني حسب متغيري الجنس والمرحلة .

الدالة المعنوية	القيمة الفائية	متوسط التربيعات	مجموع التربيعات	درجات الحرية	مصدر التباين
دال	20.02	300.4	300.4	1	الجنس
دال	69.63	1043.5	3130.4	3	المرحلة
دال	80.88	1212.43	3637.3	3	الجنس X المرحلة
		14.99	30216.2	2016	الخطأ المتبقي
			37284.3	2023	الكلية

وتبين المعالجة الاحصائية المذكورة انفاً انه يوجد فرق دال احصائياً فيما يخص متغير المرحلة عند مستوى دلالة (0.05) حيث كانت القيمة الفائية (69.63) مقابل القيمة الجدولية (2.60) ولدى مقارنة قيمة RLSD مع الفرق بين متوسط الدرجات اتضح انه دال احصائياً لصالح المرحلة الاولى .

كما اوضحت المعالجة الإحصائية إن هناك فرق دال إحصائيا فيما يخص متغير التفاعل (الجنس X المرحلة) عند مستوى (0.05) حيث بلغت القيمة الفائية (80.88) مقابل القيمة الجدولية (2.60) ولدى مقارنة RLSD مع متوسط الدرجات اتضح انه دال لصالح ذكور واناث المرحلة الاولى .

ثالثا : التعرف على الفرق في اسلوب الحياة حسب متغيري الجنس والمرحلة ، وللتحقق من ذلك فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الفرعين العلمي والانساني وللمراحل الاربعة وعلى نحو ما هو مبين في الجدول (25)

جدول (25)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائي لاسلوب الحياة الاناني حسب متغيري التخصص والمرحلة الدراسية

المرحلة	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الافراد
الاولى	علمي	17.44	3.6	317
	انساني	16.91	3.89	281
الثانية	علمي	16.47	4.38	240
	انساني	16.44	3.93	287
الثالثة	علمي	15.55	3.71	230
	انساني	15.30	4.30	237
الرابعة	علمي	12.43	4.69	215
	انساني	16.02	4.03	217

ولقد تم استخدام تحليل التباين الثنائي لاختبار معنوية تأثير عاملي التخصص والمرحلة في اسلوب

الحياة الاناني ، وكما مبين في الجدول (26)

جدول (26)

تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة الاناني حسب متغيري التخصص والمرحلة

مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع الترييبعات	متوسط الترييبعات	القيمة الفائية	الدالة المعنوية
التخصص	1	1315.5	1315.5	90.85	دال
المرحلة	3	3130.4	1043.5	72.06	دال
التخصص X المرحلة	3	3637.3	1212.43	83.73	دال
الخطأ المتبقي	2016	29201.1	14.48		
الكلية	2023	37284.3			

تبين المعالجة الاحصائية المذكورة انفا انه يوجد فرق دال احصائيا فيما يخص متغير التفاعل

(التخصص X المرحلة) ، حيث بلغت القيمة الفائية المحسوبة (83.73) مقابل القيمة الجدولية

(2.60) ولدى مقارنة قيمة RLSD مع الفرق بين متوسط الدرجات اتضح انه دال لصالح المرحلة

الاولى وللتخصصين كليهما (العلمي والانساني) .

ب. اسلوب الحياة المتسلط

اولاً : التعرف على دلالة الفرق في اسلوب الحياة المتسلط وفق متغيري الجنس والتخصص .
تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من متغيري الجنس (ذكور ، انثى) والتخصص (علمي ، انساني) وكما هو موضح في جدول (27)

جدول (27)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائية على مقياس اسلوب الحياة المتسلط حسب متغيري الجنس والتخصص

الجنس	التخصص	المتوسط	الانحراف	عدد افراد العينة
ذكور	علمي	15.83	3.50	523
	انسائي	17.423	3.604	523
اناث	علمي	16.76	3.17	443
	انسائي	15.271	3.27	535

ولقد تم استخدام تحليل التباين لاختبار معنوية تأثير عاملي الجنس والتخصص في اسلوب الحياة المتسلط وكما هو مبين في الجدول (28)

جدول (28)

تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة المتسلط حسب متغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع التربيعات	متوسط التربيعات	القيمة الفائية	الدلالة المعنوية
الجنس	1	19.1	19.1	1.66	غير دال
التخصص	1	2.8	2.8	0.24	غير دال
الجنس X التخصص	1	1414.2	1414.2	122.97	دال
الخطأ المتبقي	2020	23246.1	11.5		
الكلية	2023	24682.2			

تشير نتائج المعالجة الاحصائية الانفة الى وجود فرق ذو دلالة احصائية فيما يتعلق بمتغير التفاعل (الجنس X التخصص) عند مستوى (0.05) حيث كانت القيمة الفائية المحسوبة (122.97) مقابل القيمة الجدولية (2.60) ولدى مقارنة قيمة RLSD بالفرق بين متوسط الدرجات كان الفرق دال احصائيا لصالح ذكور الانسانيات يليه اناث العلميات .

ثانياً : التعرف على دلالة الفرق في اسلوب الحياة المتسلط وفق متغيري الجنس والمرحلة وقد تم التحقق من ذلك باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الذكور والاناث في المراحل الاربعة في اسلوب الحياة المتسلط وعلى نحو ما هو مبين في الجدول (29)

جدول (29)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائية في لاسلوب الحياة المتسلط حسب متغيري الجنس والمرحلة

المرحلة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الافراد
الاولى	ذكور	18.19	3.333	329
	اناث	16.74	3.76	269
الثانية	ذكور	14.87	2.88	288
	اناث	15.85	3.49	239
الثالثة	ذكور	15.86	3.10	242
	اناث	16.72	2.81	225
الرابعة	ذكور	16.24	3.92	187
	اناث	15.39	3.39	245

ولقد تم استخدام تحليل التباين الثنائي لاختبار معنوية تأثير عاملي الجنس والمرحلة في اسلوب الحياة المتسلط ، وكما مبين في الجدول (30)

جدول (30)

تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة المتسلط حسب متغيري الجنس والمرحلة

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع التربيعات	متوسط التربيعات	القيمة الفائية	الدلالة المعنوية
الجنس	1	19.1	19.1	1.71	غير دال
المرحلة	3	1589.2	529.7	47.42	دال
الجنس X المرحلة	3	558.7	186.2	16.66	دال
الخطأ المتبقي	2016	22515.2	11.17		
الكلية	2023	24682.2			

وتبين المعالجة الاحصائية ان هناك فرقاً دالاً احصائياً فيما يتعلق بمتغير المرحلة عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغت القيمة الفائية (47.42) مقابل القيمة الجدولة (2.60) ولدى مقارنة قيمة RLSD مع الفرق بين متوسط الدرجات اتضح ان الفرق دال لصالح المرحلة الاولى ، كما بينت المعالجة الاحصائية ان هناك فرق دال معنوياً عند مستوى دلالة (0.05) لمتغير التفاعل (الجنس X المرحلة) وعند مقارنة قيمة RLSD بالفرق بين متوسط الدرجات اتضح ان الفرق دال لصالح ذكور واناث المرحلة الاولى .

ثالثاً : التعرف على دلالة الفرق في اسلوب الحياة المتسلط حسب متغيري التخصص والمرحلة .
وللتحقق من ذلك فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الفرعين العلمي والانساني للمراحل الدراسية الاربع وعلى نحو ما مبين في الجدول (31)

جدول (31)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائي لاسلوب الحياة المتسلط حسب متغيري المرحلة والتخصص .

المرحلة	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الافراد
الاولى	علمي	18.11	3.31	317
	انساني	17.4	3.01	281
الثانية	علمي	14.68	3.21	240
	انساني	15.68	3.43	287
الثالثة	علمي	16.01	3.05	230
	انساني	17.30	3.54	237
الرابعة	علمي	15.51	3.43	215
	انساني	16.09	3.83	217

لاختبار معنوية تأثير عاملي التخصص والمرحلة لاسلوب الحياة المتسلط تم استخدام تحليل التباين الثنائي وكما هو موضح في الجدول (32) .

جدول (32)

تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة المتسلط حسب متغيري المرحلة والتخصص

الدالة المعنوية	القيمة الفائية	متوسط التربيعات	مجموع التربيعات	درجات الحرية	مصدر التباين
غير دال	0.25	2.8	2.8	1	التخصص
دال	47.29	529.7	1589.2	3	المرحلة
دال	14.47	162.16	486.5	3	التخصص X المرحلة
		11.21	22603.7	2016	الخطأ المتبقي
			24682.2	2023	الكلية

تشير المعالجة الاحصائية الانفة الى وجود فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بالنسبة لمتغير التفاعل (المرحلة X التخصص) حيث بلغت القيمة الفائية (14.47) مقابل القيمة الجدولية (2.60) ولدى مقارنة قيمة RLSD مع الفرق بين متوسط الدرجات اتضح ان الفرق دال احصائياً لصالح المرحلة الاولى للفرع العلمي والانساني .

ج. اسلوب الحياة المتجنب .

اولاً : التعرف على الفرق في اسلوب الحياة المتجنب لدى طلبة الجامعة حسب متغيري الجنس والمرحلة .

ولتحقيق ذلك تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الذكور والاناث في المراحل الاربع وعلى نحو ما هو مبين في الجدول (33)

جدول (33)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات عينة التطبيق النهائي لاسلوب الحياة المتجنب حسب متغيري الجنس والمرحلة

المرحلة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الافراد
الاول	ذكور	18.29	2.54	329
	اناث	18.52	3.52	269
الثانية	ذكور	16.69	2.87	288
	اناث	16.53	3.57	239
الثالثة	ذكور	18.11	3.70	242
	اناث	17.47	3.10	225
الرابعة	ذكور	17.75	3.62	187
	اناث	16.54	4.17	245

ولقد تم استخدام تحليل التباين الثنائي لاختبار معنوية تأثير عاملي الجنس والمرحلة في اسلوب الحياة المتجنب ، وكما هو مبين في الجدول (34) .

جدول (34)

تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة المتجنب حسب متغيري الجنس والمرحلة .

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع التربييعات	متوسط التربييعات	القيمة الفائية	الدلالة المعنوية
الجنس	1	62.1	62.1	5.4	دال
المرحلة	3	994.5	331.5	28.8	دال
الجنس X المرحلة	3	153.4	51.13	4.44	دال
الخطأ المتبقي	2016	23271.5	11.5		
الكلية	2023	24481.5			

تشير نتائج المعالجة الاحصائية الانفة الى وجود فرق دال معنوياً عند مستوى دلالة (0.05) بالنسبة لمتغير الجنس ولصالح الذكور والاناث ، وكما تشير المعالجة الاحصائية الى ان هناك فرقاً ذا دلالة احصائية عند مستوى دلالي (0.05) بالنسبة لمتغير المرحلة ولدى مقارنة قيمة $RLSD$ بالفرق بين متوسط الدرجات اتضح ان الفرق دال لصالح المرحلة الاولى تليها الثانية اما فيما يتعلق بالتفاعل (المرحلة X الجنس) فقد اظهرت المعالجة الاحصائية الى وجود فرق عند مستوى (0.05) ولدى مقارنة قيمة $RLSD$ بالفرق بين متوسط الدرجات اتضح ان الفرق دال احصائياً لصالح اناث وذكور المرحلة الاولى ، ويليهما ذكور المرحلة الثانية .

ثانياً : التعرف على دلالة الفرق في اسلوب الحياة المتجنب حسب متغيري الجنس والتخصص . ولتحقيق ذلك تم استخراج المتوسطات الحسائية والانحرافات المعيارية لدرجات الذكور والاناث في الفرعين العلمي والانساني ، وكما مبين في الجدول (35)

جدول (35)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات افراد عينة التطبيق النهائي في مقياس اسلوب الحياة المتجنب حسب متغيري الجنس والتخصص

الجنس	التخصص	المتوسط	الانحراف	عدد افراد العينة
ذكور	علمي	17.20	3.81	523
	انسائي	18.60	2.98	523
اناث	علمي	17.80	3.5	443
	انسائي	16.626	3.26	535

وباستخدام تحليل التباين لاختبار معنوية تأثير عاملي الجنس والتخصص في اسلوب الحياة

المتجنب كانت النتائج وكما هي موضحة في الجدول (36)

الجدول (36)

تحليل التباين الثنائي لاسلوبي الحياة المتجنب حسب متغيري الجنس والتخصص

الدالة المعنوية	القيمة الفائية	متوسط التربييعات	مجموع التربييعات	درجات الحرية	مصدر التباين
دال	5.35	62.1	62.1	1	الجنس
دال	0.57	6.7	6.7	1	التخصص
دال	91.11	1056.9	1056.9	1	الجنس X التخصص
		11.6	23355.8	2020	الخطأ المتبقي
			24481.5	2023	الكلية

تشير المعالجة الاحصائية الى وجود فرق دال معنوي بالنسبة لمتغير التفاعل (الجنس X التخصص) عند مستوى (0.05) حيث بلغت القيمة الفائية (91.11) مقابل القيمة الجدولية (2.60) ولدى مقارنة قيمة RLSD بالفرق بين متوسط الدرجات اتضح ان الفرق دال احصائياً لصالح ذكور الانسانيات تلتها بالدرجة الثانية العلميات .

ثالثاً : التعرف على دلالة الفرق في اسلوب الحياة المتجنب حسب متغيري التخصص والمرحلة . ولتحقيق ذلك فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لطلبة الفرع العلمي والفرع الانساني وللماحل الاربع وكما موضح في الجدول (37)

جدول (37)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات افراد عينة التطبيق النهائي لاسلوب الحياة المتجنب حسب متغيري المرحلة والتخصص

المرحلة	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد الافراد
الاولى	علمي	18.55	2.97	317
	انساني	18.55	2.97	281
الثانية	علمي	16.77	3.45	240
	انساني	16.81	2.83	287
الثالثة	علمي	17.86	3.14	230
	انساني	17.58	3.81	237
الرابعة	علمي	16.55	4.21	215
	انساني	17.79	3.49	217

وباستخدام تحليل التباين الثنائي لاختبار معنوية تأثير عاملي التخصص والمرحلة في اسلوب الحياة

المتجنب كانت النتائج كما هي مبينة ادناه في الجدول (38)

جدول (38)

تحليل التباين الثنائي لاسلوب الحياة المتجنب حسب متغيري التخصص والمرحلة .

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع التربيعات	متوسط التربيعات	القيمة الفائية	الدلالة المعنوية
التخصص	1	6.7	6.7	0.58	غير دال
المرحلة	3	994.5	331.5	28.8	دال
التخصص X المرحلة	3	179.8	59.93	5.21	دال
الخطأ المتبقي	2016	23300.5	11.5		
الكلية	2023	24481.5			

تشير المعالجة الاحصائية ان هناك فرق دال معنوياً عند مستوى (0.05) بالنسبة لمتغير التفاعل

(التخصص X المرحلة) ولدى مقارنة قيمة $RLSD$ بالفرق بين متوسط الدرجات اتضح ان

الفرق دال احصائياً لصالح المرحلة الاولى من التخصصين العلمي والانساني .

ولما كانت نتائج الفروق في اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة حسب متغير المرحلة والتخصص والجنس . تشير الى ان معظم الفروق كانت دالة معنوياً لصالح المرحلة الاولى بفرعيها العلمي والانساني وللجنسين كليهما (ذكور ، اناث) أي أهم أكثر طلبة المراحل الدراسية حاجة الى الارشاد ، وهذا ما اشارت اليه العديد من الدراسات (كدراسة الحيدري 1988 ، ودراسة اللامي 1995 ، ودراسة براتشر 1977) الى حاجة طلبة الجامعة وخاصة طلبة المرحلة الاولى الى الارشاد النفسي .

وعلى هذا فقد تم تطبيق مقياس اساليب الحياة مرة اخرى على طلبة المرحلة الاولى ليتسنى للباحثة اختبار عينة تجريبية وكان الاختبار كالآتي :-

1. اختيرت الطالبات اللاتي حصلن على درجات اعلى من الوسط الفرضي للقياس البالغ (14) بدرجة معيارية واحدة (+15) .

2. تم اختيار (60) طالبة من طالبات المرحلة الاولى ممن حصلن على درجات اعلى من (15) درجة على مقياس اساليب الحياة (الاناني ، المتسلط ، المتجنب) حيث كان الاختبار اولاً بناء على ما حصلت عليه من درجات وثانياً بناء على تطوعهن للتعرض للبرنامج الاشادي ، اذ يرى ادلر "ان العلاج النفسي محال اذا لم يسع المريض بنفسه الى المعالج ، اذ لا خير في علاج مريض ارغمه احد على العلاج دون رغبة منه في العلاج " (رمزي ، 1981 ، ص184) .

3. تم توزيع الطالبات على (3) مجاميع تجريبية و(3) مجاميع ضابطة بالطريقة العشوائية وبواقع (10) طالبات في كل مجموعة توزعت بصورة عشوائية على اقسام علمية وانسانية بواقع (5) طالبات من كل فرع دراسي والجدول (39) يوضح ذلك .

جدول (39)

عينة البحث التجريبية موزعة وفق متغير الاقسام العلمية والانسانية .

المجموع	التخصص		التخصص
	انساني	علمي	نوع المجموعة
10	5	5	التجريبية الاولى
10	5	5	الضابطة الاولى
10	5	5	التجريبية الثانية
10	5	5	الضابطة الثانية
10	5	5	التجريبية الثالثة
10	5	5	الضابطة الثالثة
60	30	30	المجموع

التكافؤ بين المجاميع التجريبية والمجاميع الضابطة

على الرغم من اختبار المجاميع التجريبية والضابطة من كلية واحدة في جامعة البصرة وهي كلية التربية ومن طالبات المرحلة الاولى اللاتي تم توزيعهن عشوائياً على ست مجموعات الا ان الباحثة حرصت على اجراء التكافؤ بين المجاميع في بعض المتغيرات الديمغرافية فضلاً عن الاختبار القبلي لكل مقياس والتي يمكن ان تؤثر في نتائج التجربة وهي :-

1. التحصيل الدراسي للاب .
2. التحصيل الدراسي للام .
3. مهنة الاب .
4. مهنة الام .
5. الدخل الشهري للأسرة .
6. عائدة السكن ، ملك ، اجار .
7. الترتيب بين الاخوة .
8. حجم الاسرة ، كبير ، متوسط ، صغير .

1. متغير درجات المقياس

يوضح جدول (40) ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اسلوب الحياة الاناني في الاختبار القبلي كان (18.8) وانحرافها المعياري (1.4) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (19.8) والانحراف المعياري (1.25) وبعد استخدام اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين وبا اعتماد اصغر قيمة لـ U البالغة (30.5) ومقارنتها بالقيمة الجدولية عند درجة حرية $N_1=1, N_2=1$ ، وبمستوى دلالة (0.05) والبالغة (23) لم يكن للفرق أي دلالة معنوية .

كما يوضح الجدول ذاته ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في اسلوب الحياة المتسلط في الاختبار القبلي كان (20.7) وانحرافها المعياري (1.73) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بلغ (20.1) وانحراف معياري (2.1) بعد استخدام اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين وبا اعتماد اصغر قيمة لـ U والبالغة (42) ومقارنتها بالقيمة الجدولية عند درجة حرية $N_1=1, N_2=1$. وبمستوى دلالة (0.05) والبالغة (23) لم يكن للفرق أي دلالة معنوية مما

يشير الى تكافؤ المجموعتين .

اما بالنسبة للاسلوب المتجنب فيشير الجدول الانف الذكر الى ان متوسط المجموعة التجريبية الفعلي كان (19.7) وانحرافها المعياري (1.005) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة

قامت الباحثة بتضمين هذه المعلومات في ورقة الاجابة على مقياس اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة ملحق (3)

(19.1) وانحرافها المعياري (1.4) وبعد استخدام اختبار (مان وتني) وباعتماد اصغر قيمة U والبالغة (33.5) ومقارنتها بالقيمة الجدولية عند درجة حرية $N1=1., N2=1.$ وبمستوى دلالة (0.05) والبالغ (23) لم يكن للفرق أي دلالة معنوية مما يشير الى تكافؤ المجموعتين .

جدول (40)

التكافؤ في الاختبار القبلي لاساليب الحياة بين الجامعات التجريبية والضابطة .

نوع المجموعة	اسلوب الحياة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة U1	قيمة U2	الدلالة المعنوية
ت	الاناني	10	18.8	1.4	30.5	69.5	غير دال
ض	الاناني	10	19.8	1.25			
ت	المتسلط	10	20.7	1.73	42	58	غير دال
ض	المتسلط	10	20.1	2.1			
ت	المتجنب	10	19.7	1.005	33.5	66.5	غير دال
ض	المتجنب	10	19.1	1.04			

2. متغير التحصيل الدراسي للاب

جدول (41) يوضح ان افراد الجامعات التجريبية الثلاث لا يختلفون عن افراد الجامعات الضابطة الثلاث في متغير التحصيل الدراسي للاب حيث بلغت قيمة مربع كاي عند مستوى دلالة (0.05) (2.200-4.867-3.667) على التوالي لاسلوب الحياة (الاناني ، المتسلط المتجنب) مقابل القيمة الجدولية (11.07) . مما يشير الى تكافؤ الجامعات التجريبية الثلاث في متغير التحصيل الدراسي .

جدول (41)

التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للاباء بين الجامعات التجريبية والضابطة .

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي المحسوبة	المجموع	التكرارات					اسلوب الحياة	المجموعة	
			جامعة	معهد	اعدادية	متوسطة	ابتدائية			امي
القيمة الجدولية 11.070										
غير دالة	3.667	10	1	2	1	4	2	-	الاناني	ت
		10	3	1	2	2	1	1	الاناني	ض
غير دالة	4.867	10	1	1	2	3	1	2	المتسلط	ت
		10	-	3	4	2	1	-	المتسلط	ض
غير دالة	2.200	10	1	2	1	2	3	1	المتجنب	ت
		10	2	1	3	1	2	1	المتجنب	ض

3 متغير التحصيل الدراسي للامهات

الجدول (42) يوضح ان افراد الجامعات التجريبية الثلاث والجامع الضابطة الثلاث لا يختلفون في متغير التحصيل الدراسي للامهات حيث كانت قيمة مربع كاي المحسوبة بمستوى دلالة (0.05) (1.067 - 1.067 - 1.38) على التوالي لاسلوب الحياة (الاناني ، المتسلط ، المتجنب) مقابل القيمة الجدولية (11.07) مما يشير الى التكافؤ في المجموعات .

جدول (42)

التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي بين الجامعات التجريبية والضابطة .

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي المحسوبة	المجموع	التكرارات					اسلوب الحياة	المجموعة	
			جامعة	معهد	اعدادية	متوسطة	ابتدائية			امي
القيمة الجدولية 11.07										
غير دالة	1.067	10	1	2	2	1	3	1	الاناني	ت
		10	1	1	3	1	2	2	الاناني	ض
غير دالة	1.067	10	1	1	1	3	1	3	المتسلط	ت
		10	1	1	2	2	2	2	المتسلط	ض
غير دالة	1.38	10	1	1	3	2	2	1	المتجنب	ت
		10	2	2	4	1	1	-	المتجنب	ض

4. متغير مهن الابداء

الجدول (43) يوضح ان افراد المجاميع التجريبية الثلاث والمجاميع الضابطة الثلاث لا يختلفون في متغير مهن الابداء حيث كانت قيمة مربع كاي المحسوبة لذلك المتغير (0.220- 0.952 - 0.202) على التوالي لاساليب الحياة (الاناني ، المتسلط ، المتجنب) عند مستوى دلالة (0.05) ومقابل القيمة الجدولية (3.841) وبدرجة حرية (1) . مما يشير الى ان المجاميع متكافئة في متغير مهن الابداء .

جدول (43)

التكافؤ في متغير مهن الابداء بين المجاميع التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي	التكرارات			اسلوب الحياة	المجموعة
		المجموع	مهن حرة	دوائر الدولة		
القيمة الجدولية 3.841						
غير دالة	0.220	10	7	3	الاناني	ت
		10	6	4	الاناني	ض
غير دالة	0.952	10	8	2	المتسلط	ت
		10	6	4	المتسلط	ض
غير دالة	0.202	10	5	5	المتجنب	ت
		10	6	4	المتجنب	ض

5. متغير مهن الامهات

الجدول (44) يوضح ان افراد المجاميع التجريبية الثلاث والمجاميع الضابطة الثلاث لا يختلفون في متغير مهن الامهات اذ كانت قيمة مربع كاي بمستوى دلالة (0.05) (0.833- 0.952 - 0.220) على التوالي لاساليب الحياة (الاناني ، المتسلط ، المتجنب) مقابل القيمة الجدولية (3.841) مما يشير الى تكافؤ المجاميع في هذا المتغير .



جدول (44)

التكافؤ في متغير مهن الامهات بين الجامعات التحريية والضابطة .

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي	التكرارات			اسلوب الحياة	المجموعة
		المجموع	مهن حرة	دوائر الدولة		
القيمة الجدولية 3.841						
غير دالة	0.952	10	6	4	الانائي	ت
		10	8	2	الانائي	ض
غير دالة	0.833	10	7	3	المتسلط	ت
		10	5	5	المتسلط	ض
غير دالة	0.220	10	4	6	المتجنب	ت
		10	3	7	المتجنب	ض

6. متغير عائلية السكن

الجدول (45) يوضح ان افراد الجامعات التحريية لا يختلفون عن افراد الجامعات الضابطة في متغير عائلية السكن حيث كانت قيمة مربع كاي عند مستوى دلالة (0.05) (0.220) - (0.202 - 0.267) على التوالي لاسلوب الحياة (الانائي ، المتسلط ، المتجنب) مقابل القيمة الجدولية (3.841) مما يشير الى ان الجامعات متكافئة في متغير عائلية السكن .

جدول (45)

التكافؤ في متغير عائلية السكن بين افراد الجامعات التحريية والضابطة .

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي	التكرارات			اسلوب الحياة	المجموعة
		المجموع	ايجار	ملك		
القيمة الجدولية 3.841						
غير دالة	0.220	10	6	4	الانائي	ت
		10	7	3	الانائي	ض
غير دالة	0.202	10	5	5	المتسلط	ت
		10	6	4	المتسلط	ض
غير دالة	0.267	10	7	3	المتجنب	ت
		10	8	2	المتجنب	ض

7. متغير الدخل الشهري

الجدول (46) يوضح ان افراد المجاميع التجريبية الثلاث والمجاميع الضابطة الثلاث لا يختلفون في متغير الدخل الشهري للأسرة اذ كانت قيمة مربع كاي بمستوى دلالة (0.05) (0.52) - 0.31 على التوالي لاساليب الحياة (الاناني ، المتسلط ، المتجنب) مقابل القيمة الجدولية (5.991) مما يشير الى تكافؤ المجاميع في هذا المتغير .

جدول (46)

التكافؤ في متغير الدخل الشهري بين افراد المجاميع التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي	التكرارات				الاسلوب	المجموعة
		المجموع	فوق المتوسط	متوسط	ضعيف		
القيمة الجدولية 5.991							
غير دالة	0.52	10	4	6	1	الاناني	ت
		10	3	5	2	الاناني	ض
غير دالة	0.31	10	3	5	2	المتسلط	ت
		10	3	4	3	المتسلط	ض
غير دالة	0.410	10	2	6	2	المتجنب	ت
		10	2	7	1	المتجنب	ض

8. متغير الترتيب الولادي

الجدول (47) يوضح ان افراد المجاميع التجريبية لا يختلفون عن افراد المجاميع الضابطة في متغير الترتيب الولادي اذ كانت قيمة مربع كاي المحسوبة لذلك المتغير عند مستوى دلالة (0.05) (0.400 - 0.97 - 0.400) على التوالي لاساليب الحياة (الاناني ، المتسلط ، المتجنب) مقابل القيمة الجدولية (7.851) مما يشير الى ان المجموعات متكافئة .

جدول (47)

التكافؤ في متغير الترتيب الولادي بين افراد المجاميع التجريبية والضابطة

مستوى الدالة	قيمة مربع كاي	المجموع	التكرارات				اسلوب الحياة	المجموعة
			الاول	الثاني	الثالث	الاخير		
القيمة الجدولية 7.815								
غير دالة	0.400	10	3	3	2	2	الاناني	ت
		10	2	3	2	3	الاناني	ض
غير دالة	0.97	10	1	3	1	5	المتسلط	ت
		10	2	2	2	4	المتسلط	ض
غير دالة	0.400	10	3	2	2	3	المتجنب	ت
		10	3	2	3	2	المتجنب	ض

9. متغير حجم الاسرة

الجدول (48) يشيران افراد المجاميع التجريبية لايختلفون عن افراد المجاميع الضابطة في متغير حجم الاسرة ، حيث كانت قيمة مربع كاي المحسوبة لذلك المتغير عند مستوى دلالة (0.05) (0.34 - 0.28 - 1.400) على التوالي لاساليب الحياة (الاناني ، المتسلط ، المتجنب) مقابل القيمة الجدولية (5.99) مما يشير الى ان المجاميع متكافئة .

جدول (48)

التكافؤ في متغير حجم الاسرة بين المجاميع التجريبية والضابطة .

متوسط الدالة	قيمة مربع كاي	التكرارات				الاسلوب	المجموعة
		المجموع	فوق المتوسط	متوسط	ضعيف		
القيمة الجدولية 5.99							
غير دالة	0.34	10	4	3	3	الاناني	ت
		10	4	4	2	الاناني	ض
غير دالة	0.28	10	3	3	4	المتسلط	ت
		10	3	4	3	المتسلط	ض
غير دالة	1.400	10	3	6	1	المتجنب	ت
		10	3	4	3	المتجنب	ض

3. الوسائل الاحصائية STATISTICAL MEANS

استخدمت العديد من الوسائل الاحصائية في البحث الحالي وهي كالآتي :-

- أ. اختبار مربع كاي .
- استخدم لمعرفة دلالة الفرق بين عدد الموافقين وغير الموافقين من الخبراء عن صلاحية فقرات المقياس وتكافؤ افراد العينة . (البياتي ، واخرون ، 1977 ، ص292) .
- ب. معامل ارتباط بيرسون .
- استخدم في استخراج ثبات المقياس ومجالاته بطريقة اعادة التطبيق لمعرفة العلاقة بين مجالات المقياس (NUNNALLY ,JC. , 1978 ,P.280) .
- ج. الاختبار التائي لعينة واحدة .
- استخدم لمعرفة قياس اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة . (RONYON , 1980 ,P. 238)
- د. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .
- استخدم لمعرفة القوة التمييزية بأسلوب العينتين المتطرفتين في مقياس اساليب الحياة (RONYON , 1980 ,P. 240) .
- هـ. اختبار ولكوكس WELCOXON TEST لمعرفة دلالة الفرق في مقياس اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة للمجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده (فريكسون ، 1991 ، ص493) .
- و. اختبار مان وتني MANN-WHITNEY . لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس اساليب الحياة قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده . (فريكسون ، 1991 ، ص269) .
- ز. تحليل التباين الثنائي بدون تفاعل .
- أستخدم لمعرفة التباين بين افراد عينة الثبات وبين فقرات المقياس وتباين الخطأ المتبقي عند حساب الثبات بمعادلة هويت HOYT (فريكسون ، 1991 ، ص307) .
- ح. معادلة هويت HOYT FORMULA .
- استخدمت لحساب الثبات بطريقة تحليل التباين (فريكسون ، 1991 ، ص307) .
- ط. تحليل التباين الثنائي .

* استخرجت كافة نتائج البحث عن طريق استخدام برنامج SPSS, MINTAB .

استخدم لمعرفة دلالة الفرق في اساليب الحياة .

ك. اختبار معنوية الفرق بين المتوسطات RLSD (فريكسون ، 1991 ، ص330) .

ل. الخطأ المعياري للمقياس .

م. الوسط الحسابي .

ع. الانحراف المعياري .

ص. النسبة المئوية . (فريكسون ، 1991 ، ص308) .

الفصل الرابع

النتائج

التوصيات

المقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق أهدافه المحددة في الفصل الاول ، ومناقشة النتائج وما يبنى عليها من توصيات ومقترحات وعلى النحو الآتي :-

1. عرض النتائج

الهدف الاول : بناء مقياس لاساليب الحياة لدى طلبة الجامعة ثم التحقق من الهدف الاول من

خلال الاجراءات التي تم عرضها في الفصل الثالث والتي توصلت الى ان المقياس يتمتع بصدق وثبات كافيين ولفقراته القدرة على التمييز وله خصائص احصائية وصفية من التوزيع الاعتدالي .

الهدف الثاني : بناء برنامج ارشادي لتعديل اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة .

وقد تم التحقق من هذا الهدف من خلال ما جاء من اجراءات لبناء البرنامج الارشادي في الفصل الثالث التي تم الاشارة اليها بصورة تفصيلية في الملحق (6) والملحق (7) .

الهدف الثالث :

أ. التعرف على اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة وقد تم التعرف على اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة بتطبيق مقياس اساليب الحياة على عينة بلغت (2024) طالبا وطالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية من طلبة جامعة البصرة حيث بلغ الوسط الحسابي لافراد العينة { لاسلوب التحكم بالذات } (6.075) والانحراف المعياري (1.81) بينما كان الوسط الفرضي له (6) ولعلاقة دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (1.97) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) .

كما بلغ الوسط الحسابي لاسلوب النشاط والفاعلية (5.9338) والانحراف المعياري (1.479) بينما كان الوسط الفرضي (6) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة (2.093) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) . اما اسلوب الحياة الاجتماعي المتعاون فقد بلغ وسطه الحسابي (5.416) وانحرافه المعياري (1.595) بينما بلغ الوسط الفرضي (6) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة (18.838) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) .

النتائج ، التوصيات و المقترحات _____ الفصل الرابع

وبلغ الوسط الحسابي لاسلوب الحياة الاناني (15.85) وانحرافه المعياري (4.293) بينما كان وسطه الفرضي (14) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة (19.557) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) بمستوى دلالة (0.05) .

اما متوسط اسلوب الحياة المتسلط فقد بلغ (16.29) وانحرافه المعياري (3.493) في حين كان وسطه الفرضي (14) ولدى اختبار الفروق باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة (29.857) وبمستوى دلالة (0.05) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) وبمستوى دلالة (0.05).

واخيرا بلغ متوسط اسلوب الحياة المتجنب (17.54) وانحرافه المعياري (3.479) ووسطه الفرضي (14) و باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت القيمة التائية المحسوبة (46.05) وبمستوى دلالة (0.05) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) وبمستوى دلالة (0.05) والجدول (49) يوضح ذلك .

جدول (49)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية المحسوبة قبل تطبيق البرنامج الارشادي لعينة البحث الكلية .

اسلوب الحياة	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة المعنوية
التحكم بالذات	2024	6.0751	1.810	6	1.97	دالة
النشاط والفاعلية	2024	5.933	1.479	6	2.093	دالة
الاجتماعي المتعاون	2024	5.4165	1.595	6	18.838	دالة
الاناني	2024	15.858	4.293	14	19.557	دالة
المتسلط	2024	16.299	3.493	14	29.857	دالة
المتجنب	2024	17.547	3.479	14	46.05	دالة

الهدف الرابع : التعرف على الفرق في اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة حسب متغير التخصص ، المرحلة و الجنس وقد تم التحقق من هذا الهدف من خلال ما سبق ذكره في الفصل الثالث من اجراءات لاختيار للعينة التجريبية للدراسة الحالية .

الهدف الخامس : التعرف على اثر البرنامج الارشادي في تعديل اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة .
تم التحقق من هذا الهدف في ضوء نتائج الفروض التالية وكالاتي :-

أولاً : فيما يتعلق بفرضيات اسلوب الحياة الاناني .

الفرضية الاولى : لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اسلوب الحياة الاناني .

لقد اظهرت النتائج باعتماد قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية الى وجود فروق واضحة بين القياسين القبلي والبعدي وباستخدام المعالجة الاحصائية لاختبار ولكوكسنن للازواج المترابطة وبحساب مجموع رتب اقل الاشارات الجبرية تكراراً وهي الموجبة والبالغة (صفر) ومقارنتها بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (10) ، والبالغة (8) كانت القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية الامر الذي يشير الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين لصالح الاختبار البعدي والجدول (50) يوضح ذلك

جدول (50)

قيم متوسط درجات المجموعة التجريبية وانحرافاتها المعيارية وقيم T+, T- ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاسلوب الحياة الاناني .

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T+	قيمة T-	مستوى الدلالة
التجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي	10	18.80	1.25	صفر	55	0.05
التجريبية بعد تطبيق البرنامج الارشادي	10	9.50	1.15			

الفرضية الثانية : لا يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

بعد تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الارشادي طبق اسلوب الحياة الاناني على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (9.5) وانحرافها المعياري (1.79) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (19.50) وانحرافها المعياري (1.247) وباستخدام اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين وباعتماد اصغر قيمة لـ U والبالغة (صفر) كان الفرق دال بين المجموعتين لصالح التجريبية عند مستوى دلالة (0.05) لكونها اقل من القيمة الجدولية البالغة (23) عند درجة حرية $N1=10, N2=10$ والجدول (51) يوضح ذلك

جدول (51)

المقارنة في اسلوب الحياة الاناني بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي - الانحراف المعياري	قيمة U1	قيمة U2	مستوى الدلالة
التجريبية	10	9.5	1.179	100	صفر
الضابطة	10	19.50	1.247		

كما تم تحليل البيانات احصائياً باستخدام تحليل التباين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي جدول (52) يوضح ذلك .

جدول (52)

تحليل التباين للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اسلوب الحياة الاناني

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع التربيعات	متوسط التربيعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
اسلوب الحياة الاناني	3	719.67	239.89	148		
الخطأ المتبقي	36	58.1	1.614			
الكلية	39	777.78				

وقد اظهرت نتيجة التحليل الاحصائي وجود فرق ذي دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين .

وبغية التعرف على دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أي الاختبارين (القبلي ، البعدي) استخدم اختبار RLSD الذي بلغت قيمته في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية (1.389) والجدول (53) يوضح ذلك .

جدول (53)

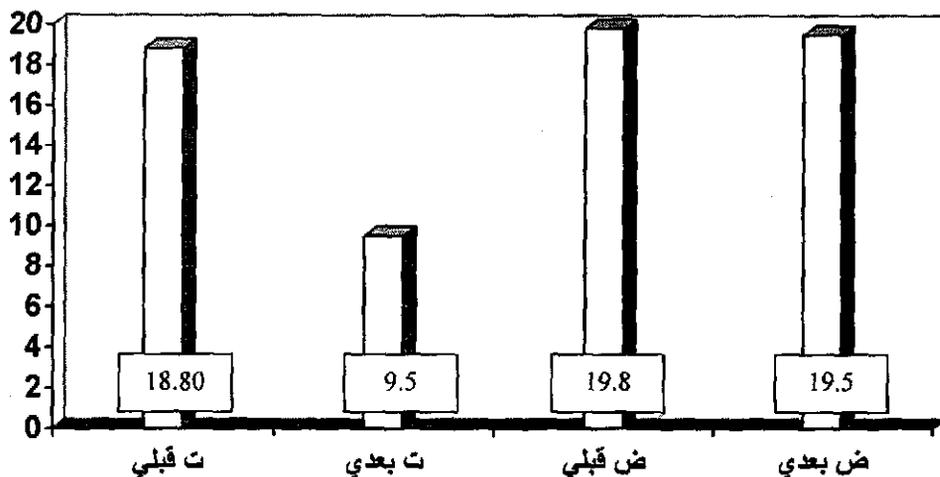
متوسطات العينات التجريبية والضابطة على مقياس اسلوب الحياة الاناني في القياسين القبلي والبعدي وقيمة (RLSD)

المجموعة	نوع المقياس	المتوسط	قيمة RLSD
التجريبية	قبلي	18.80	1.389
	بعدي	9.5	
الضابطة	قبلي	19.8	
	بعدي	19.5	

ولدى مقارنة قيمة RLSD مع الفرق بين متوسط الدرجات انضح بان اقل مستوى لاسلوب الحياة الاناني كان لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بفارق دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغ متوسط الاختبار البعدي (9.5) في حين لم يظهر التحليل الاحصائي أي اختلافات ذات دلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، كذلك لم يظهر التحليل الاحصائي فروقاً دالة احصائياً بين الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية والاختبار القبلي للمجموعة الضابطة . وهذا يعني ان هناك اثر للبرنامج الارشادي فعال في تعديل اسلوب الحياة الاناني لدى طالبات المرحلة الاولى والشكل (6) يوضح ذلك .

شكل (6)

اثر الارشاد النفسي في تعديل اسلوب الحياة الاناني لدى طالبات الجامعة



وعلى هذا الاساس تم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على ما يلي :-

- لا توجد فروق دالة احصائياً بين درجات مع ت في الاختبار القبلي والبعدي .
- لا توجد فروق دالة احصائياً بين درجات مع ت و مع ض في الاختبار البعدي .

ثانياً : فرضيات اسلوب الحياة المتسلط

الفرضية الأولى : لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اسلوب الحياة المتسلط .

لغرض الوقوف على دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس اسلوب الحياة المتسلط تم اعتماد قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية التي اظهرت وجود اختلافات واضحة بين القياسين . باستخدام المعالجة الاحصائية لاختبار ولكوكسن للازواج المترابطة وبحساب مجموع رتب اقل الاشارات الجبرية تكراراً وهي الموجبة والبالغة (صفر) ومقارنتها بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (10) والبالغة (8) كانت القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية الامر الذي يشير الى وجود فروق ذات دلالة بين القياسين وبمستوى دلالة (0.05) و الجدول (54) يوضح ذلك .

جدول (54)

قيم متوسط درجات المجموعة التجريبية وانحرافاتها المعيارية وقيم T- ,T+ ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لاسلوب الحياة المتسلط

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T+	قيمة T-	مستوى الدلالة
التجريبية قبلي	10	20.7	1.731	صفر	55	
التجريبية بعدي	10	9.2	1.98			

الفرضية الثانية : لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي .

بعد تعريض المجموعة التجريبية للبرنامج الارشادي طبق مقياس اسلوب الحياة المتسلط على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الارشادي (9.2) بانحراف معياري (1.98) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (20.2) وانحراف معياري (1.581) وبأستخدام اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين وبأعتماد اصغر قيمة لـ U والبالغة (صفر) كان الفرق دال بين المجموعتين عند مستوى دلالة (0.05) لكونها اقل من القيمة الجدولية والبالغة (23) ولصالح المجموعة التجريبية . و الجدول (55) يوضح ذلك .

جدول (55)

المقارنة في اسلوب الحياة المتسلط بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشادي

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة U1	قيمة U2	مستوى الدلالة
التجريبية	10	9.2	1.98	100	صفر	
الضابطة	10	20.2	1.58			

كما تم تحليل البيانات احصائياً باستخدام تحليل التباين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي والجدول (56) يوضح ذلك

جدول (56)

تحليل التباين للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اسلوب الحياة المتسلط

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع التربيعات	متوسط التربيعات	القيمة الفائية
اسلوب الحياة المتسلط	3	952.50	317.5	111.4
الخطأ المتبقي	36	102.60	2.85	
الكلية	39	1055.1		

وقد اظهرت نتيجة التحليل الاحصائي وجود فرق ذي دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المجموعتين .

ولاجل التعرف على دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولاي من الاختبارين القبلي والبعدي ، استخدم اختبار RLSD الذي بلغت قيمته في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية (1.861) والجدول (57)

جدول (57)

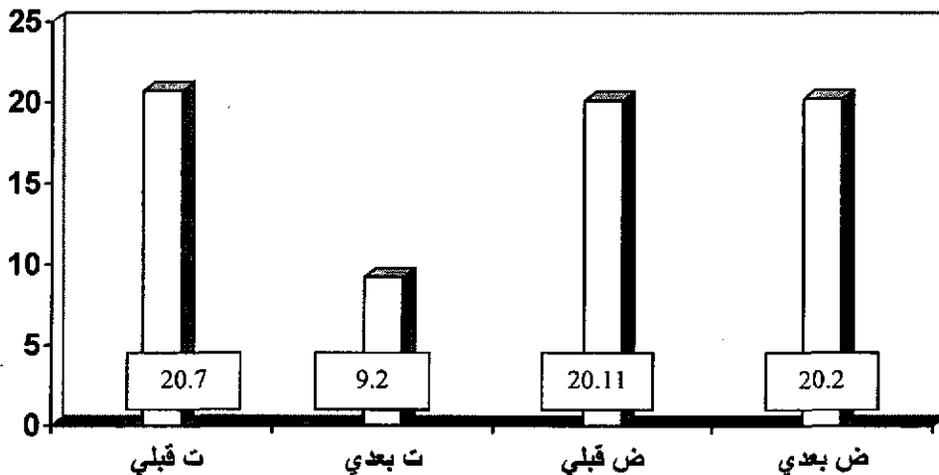
متوسطات العينات التجريبية والضابطة على مقياس اسلوب الحياة المتسلط في القياسين القبلي والبعدي وقيمة (RLSD)

المجموعة	نوع المقياس	المتوسط	قيمة RLSD
التجريبية	قبلي	20.7	1.861
	بعدي	9.2	
الضابطة	قبلي	20.1	
	بعدي	20.2	

وعند مقارنة قيمة RLSD مع الفرق بين متوسطات الدرجات في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة اتضح ان اقل مستوى لاسلوب الحياة المتسلط كان لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بفارق دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) حيث بلغ متوسط الاختبار البعدي (9.2) في حين لم يظهر التحليل الاحصائي أي اختلافات ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، فقد كان متوسط درجات الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (20.1) ومتوسط درجات الاختبار البعدي (20.2) ، وكذلك لم تظهر فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة اذ كان متوسط الدرجات في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (20.7) و متوسط الدرجات في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (20.2) وهذا يعني ان هناك اثر للبرنامج الارشادي فعال في تعديل اسلوب الحياة المتسلط لدى طالبات المرحلة الاولى والشكل (7) يوضح ذلك .

شكل (7)

اثر الارشاد النفسي في تعديل اسلوب الحياة المتسلط لدى طالبات الجامعة



- وعلى هذا الاساس تم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على مايلي
- لا توجد فروق دالة احصائياً بين درجات مج ت في الاختبار القبلي والبعدى .
 - لا توجد فروق دالة احصائياً بين درجات مج ت و مج ض في الاختبار البعدى .

ثالثاً : فرضيات اسلوب الحياة المتجنب

الفرضية الأولى : لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس اسلوب الحياة المتجنب .

لقد اظهرت النتائج وجود اختلافات واضحة بين القياسين القبلي والبعدى بأعتماد قيم المتوسطات والانحرافات المعيارية باستخدام المعالجة الاحصائية لاختبار ولكوكسن للازواج المترابطة وبحساب مجموع رتب اقل الاشارات الجبرية تكراراً وهي الموجبة والبالغة (صفر) ومقارنتها بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (10) والبالغة (8) كانت القيمة المحسوبة اقل من القيمة الجدولية الامر الذي يشير الى وجود فروق ذات دلالة بين القياسين وبمستوى دلالة (0.05) والجدول (58) يوضح ذلك .

جدول (58)

قيم متوسط درجات المجموعة التجريبية وانحرافاتها المعيارية وقيم T+, T- ومستوى الدلالة بين القياسين القبلي والبعدى للبحث لاسلوب الحياة المتجنب

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T+	قيمة T-	مستوى الدلالة
التجريبية قبلي	10	19.7	1.731	صفر	55	
التجريبية بعدي	10	9.2	1.98			

الفرضية الثانية : لا توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج .

بعد تعريض المجموعة التجريبية للبرنامج الارشادي طبق مقياس اسلوب الحياة المتجنب على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الارشادي (9.20) وبانحراف معياري (1.98) بينما كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (20.2) وبانحراف معياري (1.581) وباستخدام اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين وباعتماد اصغر قيمة لـ U والبالغة (صفر) كان الفرق دال بين المجموعتين عند مستوى دلالة (0.05) لكونها اقل من القيمة الجدولية والبالغة (23) ولصالح المجموعة التجريبية ، والجدول (59) يوضح ذلك .

جدول (59)

المقارنة في اسلوب الحياة المتجنب بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج

الارشادي

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة U1	قيمة U2	مستوى الدلالة
تجريبية	10	9.20	1.98	100	صفر	0.05
ضابطة	10	20.2	1.581			

كما تم تحليل البيانات احصائياً باستخدام تحليل التباين لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي والجدول (60) يوضح ذلك .

جدول (60)

تحليل التباين للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين القبلي والبعدي على مقياس اسلوب

الحياة المتجنب

مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع التربيعات	متوسط التربيعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
اسلوب الحياة الاناني	3	738.5	246.17	208.6	0.05	دالة
الخطأ المتبقي	36	42.6	1.183			
الكلي	39	871.1				

وقد اظهرت نتيجة التحليل الاحصائي وجود فرق ذي دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين المجموعتين .

ولاجل التعرف على دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولاي من الاختبارين القبلي والبعدي ، استخدم اختبار RLSD الذي بلغت قيمته في المجموعة الضابطة (0.94) والمجموعة

التجريبية (1.39) جدول (61)

جدول (61)

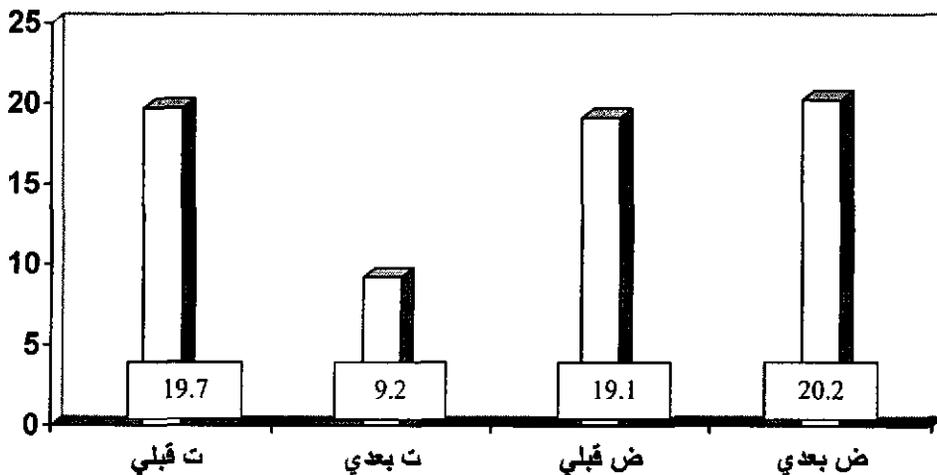
متوسطات العينات التجريبية والضابطة على مقياس اسلوب الحياة المتجنب في القياسين القبلي والبعدي وقيمة (RLSD)

المجموعة	نوع المقياس	المتوسط	قيمة RLSD
التجريبية	قبلي	19.7	1.391
	بعدي	9.2	
الضابطة	قبلي	19.1	0.54
	بعدي	20.2	

ولدى مقارنة قيمة RLSD مع الفرق بين متوسطات الدرجات في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة اتضح ان اقل مستوى لاسلوب الحياة المتجنب كان لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بفارق دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) حيث اذ بلغ متوسط الاختبار البعدي (9.2) في حين لم يظهر التحليل الاحصائي أي اختلافات ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، فقد كان متوسط درجات الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (19.1) ومتوسط درجات الاختبار البعدي (20.2) ، وكذلك لم تظهر فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية و الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة اذ كان متوسط الدرجات في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (20.2) وهذا يعني ان هناك اثر للبرنامج الارشادي فعال في تعديل اسلوب الحياة المتجنب لدى طالبات المرحلة الاولى والشكل (8) يوضح ذلك .

شكل (8)

اثر الارشاد النفسي في تعديل اسلوب الحياة المتجنب لدى طالبات الجامعة



المصافير

المصادر المرجعية

1. ابراهيم ، عبد الستار (1980) المحافظات المتسلطة - تقرير من واقع البحوث التي انجزت من 68-1973 . في مصطفى احمد تركي ، بحوث في سيكولوجية الشخصية بالبلاد العربية ، الكويت .
2. ابراهيم ، عبد الستار (1988) علم النفس الاكلينيكي ومناهج التشخيص النفسي ، دار المريخ للطباعة والنشر .
3. ابن حزم ، ابو محمد علي (1989). الاخلاق والسير في مداواة النفوس ، مكتبة الشرق الجديد ، بغداد .
4. ابن الازرق ، ابي عبد الله (1977) بدائع السلك في طبائع الملك بتحقيق وتعليق د. علي سامي النشار ، ج2 منشورات وزارة الاعلام ، جمهورية العراق . سلسلة كتب التراث (45) .
5. ابن منظور ، جمال الدين محمد بن مكرم الانصاري . لسان العرب ، الدار المصرية للتأليف والترجمة ، القاهرة .
6. ابو حطب ، فؤاد عثمان السيد احمد (1976) . التقويم النفسي ، ط2 ، القاهرة مكتبة الانجلو المصرية .
7. أبو عيطة ، سهام درويش (1997) . مبادئ الارشاد النفسي . عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
8. احمد ، محمد عبد السلام . (1988) . القياس النفسي والتربوي ، القاهرة مكتبة النهضة المصرية .
9. الاشول ، عادل عز الدين (1988) سايكولوجية الشخصية ، تعريفها ، نظرياتها ، نموها ، قياسها . القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية .
10. الاعرجي ، ابراهيم مرتضى (1997) . بناء مقياس الشخصية المتحدية لطلبة جامعة بغداد . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد .
11. ادلر . الفريد (1959) . العصاب . ترجمة احمد الرفاعي . بيروت : دار المعارف .
12. ادلر الفريد (1981) . معنى الحياة . ترجمة حمود هاشم الورداني . ط2. بيروت : دار الكتب .
13. اليورت . جورن (1978) . الشخصية في علم النفس . في سبفرين فرانك . علم النفس الانساني ، ترجمة طلعت منصور وآخرون . القاهرة : مكتبة الانجلو .
14. باترسون ، س.هـ (1981) نظريات الارشاد و العلاج النفسي ترجمة حامد عبد العزيز القفسي . الكويت : دار العلم .
15. البياتي ، عبد الجبار توفيق واثناسيوس ، زكريا (1977) . الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس . بغداد : مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية .

16. التركي ، ثريا واخرون (1995) . تغير القيم في العائلة العربية مجلة المستقبل العربي . العدد 200 .
تشرين الاول .
17. التكريتي ، واثق عمر موسى (1995) . اساليب الحياة لدى المراهقين الاسويار والجناحين وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي الشخصي . بغداد : جامعة بغداد / كلية الاداب (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
18. جلال، سعد الدين (1985) . الصحة العقلية ، القاهرة : دار الفكر العربي .
19. جلال، سعد الدين ، (1986) . الاسرة والابداع في الوطن العربي . ط2. الاسكندرية : منشأة المعارف .
20. الجنابي ، يحيى داوود (1989) اثر الارشاد المباشر في التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الاولى قسم العلوم التربوية والنفسية . بغداد: مجلة كلية العلوم التربوية العدد 14 ، السنة 21 .
21. جواد ، شوقي ناجي (1992) . سلوكيات الانسان وانعكاساتها على ادارة الاعمال . بغداد : دار الحكمة .
22. جورارد، سيدني . م وتيد لنزمن (1988) . الشخصية السليمة . ترجمة حمد دلي الكربولي وموفق الحمداني . بغداد : مطبعة التعليم العالي .
23. الحسن ، احسان محمد (1990) . خدمة الجماعة . بغداد : جامعة بغداد .
24. حسن ، محمد علي (1970) . علاقة الوالدين بالطفل واثرها في جنوح الاحداث . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
25. الحيدري ، احمد سيف (1998) . اثر برنامج ارشادي جمعي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طلاب جامعة صنعاء . الجامعة المستنصرية / كلية التربية (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
26. الخيري ، اروة محمد ربيع نوري (1993) . التحكم الموجة للذات والانسان بين قصد المساعدة وسلوك المساعدة . جامعة بغداد/كلية الاداب (رسالة ماجستير غير منشورة) .
27. الخطيب ، احمد واخرون (1985) . البحث والتقييم التربوي . عمان : دار المستقبل للنشر .
28. الدفاعي ، ماجد حمزة طعمة (1984) . دراسة مقارنة لبعض سمات الشخصية بين الطلبة المتفوقين والمتأخرين في التحصيل الدراسي بالمدارس الاعدادية . جامعة بغداد / كلية التربية (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
29. دارة ، مفيد جاسم (1995) . المشكلات السلوكية في الوسط الطلابي الجامعي بعد العدوان الثلاثيني . جامعة بغداد / كلية الاداب (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
30. الداهري ، صالح حسن (1988) . مبادئ الارشاد النفسي والتربوي . بغداد : مديرية دار الكتب .

31. الدوسري ، صالح جاسم (1985) . الاتجاهات العلمية في تخطيط برنامج التوجيه والارشاد . مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد 15 ، السنة 5 .
32. الريحاني ، سلمان ، والخطيب ، صالح (1985) . سمات الشخصية المميزة للمرشدين الفعالين وغير الفعالين . مجلة العلوم الاجتماعية ، العدد 24 ، كانون الاول .
33. روترو ، جوليان (1984) . علم النفس الاكلينيكي ، ترجمة عطية محمود هنا ط2. بيروت : دار الشروق .
34. رمزي ، اسحق (1988) . علم النفس الفردي اصوله وتطبيقه . القاهرة : دارالمعارف .
35. زهران ، حامد عبد السلام (1978) . الارشاد النفسي . ط1 . القاهرة : عالم الكتب .
36. زهران ، حامد عبد السلام (1980) . الصحة النفسية والعلاج النفسي . القاهرة : عالم الكتب .
37. زهران ، حامد عبد السلام (1984) . علم النفس الاجتماعي . ط5 . القاهرة : عالم الكتب .
38. الزوبعي ، عبد الجليل (1988) مناهج البحث في التربية . بغداد : مطبعة جامعة بغداد .
39. زيعور ، علي (1987) . التحليل النفسي للذات العربية ، انماطها السلوكية والاسطورية . ط4 . بيروت : دار الطليعة .
40. زيعور ، علي (1990) . مذاهب علم النفس . بيروت : دار الاندلس .
41. السامرائي ، مهدي صالح (1993) . الظواهر السلوكية بين اوساط طلبة المرحلة الثانوية . بغداد : مركز البحوث النفسية و التربوية .
42. سليمان ، علي (1986) . العمل مع الجماعات بين النظرية والتطبيق . القاهرة : المركز النموذجي .
43. السواد ، عبد الخضر ناصر (1960) . مقارنة مشكلات طلبة المدارس الاعدادية في مدينة بغداد وبعض المناطق الريفية في العراق . جامعة بغداد / كلية التربية (دراسة غير منشورة) .
44. شاخت ، ريتشارد (1985) الاعتراب - ترجمة كامل يوسف حسن . بيروت : الموسوعة العربية (سلسلة دراسات الشخصية) .
45. شرابي ، هشام (1984) . العائلة واثرها في شخصية الطفل ضمن ندوة الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية في مجتمع عربي . الكويت : الكتاب السنوي الاول .
46. الشرقاوي ، حسن (1988) الاخلاق الاسلامية . ط1 . القاهرة : مؤسسة المختار .
47. شلتز ، داون (1983) . نظريات الشخصية ، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي . بغداد : مطبعة جامعة بغداد .
48. الشناوي ، محمد محروس (1994) . نظريات الارشاد والعلاج النفسي . القاهرة : دار غريب .
49. صالح ، قاسم حسين (1986) . الانسان من هو . ط2 . بغداد : دار الشؤون الثقافية العامة .
50. صالح ، قاسم حسين (1988) . الشخصية بين القياس والتنظير . بغداد : مطبعة التعليم العالي .

51. صالح ، قاسم حسين (1998) الشخصية بين التنظير والقياس . صنعاء : مكتبة الجيل الجديد .
52. صالح ، قاسم حسين (2000) التفكير الاظطهادي لدى طلبة الجامعة . جامعة بغداد / كلية الاداب (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
53. الصراف ، قاسم (1993) . الطفل العربي المعاصر ومشكلة الاغتراب الثقافي . الكويت : جمعية الكويت للطفولة .
54. الطعان ، مائدة مردان (2000) اثر استخدام اسلوبي الكرسي الفارغ والتخييل بالموسيقى في علاج الشخصية التشاؤمية . جامعة البصرة / كلية التربية (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
55. فريكسون ، جورج أي (1991) التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس ترجمة د. هناء محسن العكيلي . بغداد : دار الحكمة .
56. فهمي ، مصطفى ، (1962) التكيف النفسي . ط2 . بيروت : دار النهضة العربية .
57. _____ (1987) . الصحة النفسية ، ودراسات في سيكولوجية التكيف . ط2 . قطر : مكتبة الخانجي .
58. فروم اريك (1960) المجتمع السليم ، ترجمة محمود حمود . القاهرة : سلسلة الفكر المعاصر .
59. _____ (1988) ازمة التحليل النفسي ، ترجمة طلال عتريس . بيروت : الموسوعة الجامعة للدراسات والنشر .
60. _____ (1989) الانسان بين الجوهر والمظهر (تمتلك او نكون) ، ترجمة سعد زهران . الكويت : مطابع السياسة .
61. الفقي ، حامد (1981) (مترجم) . نظريات الارشاد والعلاج النفسي . الكويت : دار العلم .
62. القاضي ، يوسف واخرون (1981) . الارشاد النفسي والتوجيه التربوي . الرياض : دار المعرفة .
63. القصيري ، انغام جلال (1995) . " التنشئة الاجتماعية في الاسرة العراقية " دراسة ميدانية ، جامعة بغداد / كلية الاداب ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
64. كاظم ، علي مهدي (1994) . بناء مقياس مقنن لسمات شخصية طلبة المرحلة الاعدادية في العراق . جامعة بغداد / كلية التربية / ابن رشد (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
65. الكبيسي ، وهيب مجيد (1989) . الاسلوب المعرفي (التصلب- المرونة) وعلاقته بمجل المشكلات . جامعة بغداد / كلية التربية (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
66. الكبيسي ، وهيب والخزرجي وكاظم (1990) . المنظور النفسي للظواهر السلوكية غير المرغوبة في الوسط الشبابي -التشخيص والمعالجات - بغداد: مركز البحوث والدراسات التربوية .

67. الكبيسي ، كامل ثامر (1987) . بناء مقياس لسمات الشخصية ذات الاولوية للقبول في الكليات العسكرية لدى طلاب الصف السادس الاعدادي في العراق . جامعة بغداد / كلية الاداب (اطروحة دكتوراة غير منشورة) .
68. الكبيسي ، عبد الكريم (1996) . الالتزام الديني وعلاقتة باساليب الحياة . جامعة بغداد / كلية الاداب (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
69. الكردي ، مها (1980) . التوافق والتكيف الشخصي الاجتماعي لدى اطفال الملاجيء واللقطاء ، المجلة القومية الجنائية المجلد 17 ، العدد 32 .
70. كرتش ، دافيد واخرون (1974) . سيكولوجية الفرد والمجتمع ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي وسيد خير الله . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية .
71. عباس ، فيصل (1982) . الشخصية في ضوء التحليل النفسي . بيروت : دار المسيرة .
72. عبد الامير ، سناء علي (1995) . الامن النفسي واثرة في تغيير القيم لدى طلبة الجامعة . الجامعة المستنصرية / كلية الاداب (رسالة ماجستير غير منشورة) .
73. عبد الدائم ، عبد الله (1990) . الثورة التكنولوجية في التربية . بيروت : دار العلم للملايين .
74. عبد العزيز ، كامل واسامة الخولي (1993) . المنظومة الاخلاقية في منظور الدين والعلم . الكويت : الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية .
75. العبيدي ، ناظم هاشم وعزيز ، حنا داوود (1990) . علم نفس الشخصية . بغداد : المكتبة الوطنية .
76. عوض ، عباس محمود (1981) . علم النفس العام . بيروت : دار المعرفة الجامعية .
77. _____ (1977) . الموجز في الصحة النفسية . الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
78. عبد الله ، بهاء الدين ، عبد الوهاب ، خولة (1994) . الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون بسبب الحصار المفروض على العراق . جامعة بغداد : مركز البحوث التربوية والنفسية .
79. عبدالله ، بهاء . والقيسي ، خولة (1984) . المشكلات السلوكية لدى بعض طلبة الجامعة . بغداد : مركز البحوث التربوية والنفسية .
80. علي ، وائل فاضل (1994) . نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على حدوث الجلطة القلبية . الجامعة المستنصرية / كلية الاداب (رسالة ماجستير غير منشورة) .
81. عمر ، محمد ماهر محمود (1992) . المقابلة في الارشاد والعلاج النفسي . الكويت : دار المعرفة الجامعية .

82. عيسى ، محمد تقي (1984) . توضيح القيم .. ام تصحيح القيم ؟ نحو استراتيجية جديدة في الارشاد النفسي . قطر : المجلة التربوية ، العدد 3 ، ديسمبر .
83. عيسوي ، محمد عبد الرحمن (1974) . القياس والتجريب في علم النفس . بغداد : دار النهضة للطباعة .
84. غازاد ، جورج ام وكورسيستي ، وديموندجي (1985) نظريات التعلم ، دراسة مقارنة . ج2 ، ترجمة علي حسين حجاج . الكويت : عالم المعرفة (سلسلة -11081) .
85. غنيم ، سيد محمد (1975) . سيكولوجية الشخصية ، محدداتها ، قياسها ، نظرياتها . القاهرة : دار النهضة العربية .
86. لازاروس ، ريتشارد د.س(1988) . الشخصية ، ترجمة سيد محمد غنيم . بيروت : دار الشروق .
87. اللامي ، نشعة كريم عذاب (1995) . بناء برنامج ارشادي للتوافق الدراسي للطلبة الجدد في الكليات الجامعة المستنصرية / كلية التربية (رسالة ماجستير غير منشورة) .
88. لثوي ، هول (1978) . نظريات الشخصية ، ترجمة فرج احمد فرج (واخرون) . القاهرة: الهيئة المصرية العامة للتأليف .
89. المعمرى ، احمد علي حسن (1994) . اثر الارشاد في التوافق الشخصي والاجتماعي للاحداث الجانحين ، في الجمهورية اليمنية . جامعة بغداد / كلية التربية / ابن رشد (رسالة ماجستير غير منشورة) .
90. مصطفى ، صفوان (1994) . علاقة التعليم بالابداع في المجتمع العربي . القاهرة : الناقد ، العدد 71 ، ايار 1994 (ص42-45) .
91. المعروف ، صبحي عبد اللطيف (1980) . التوجيه التربوي والارشاد النفسي في الاقطار العربية . بغداد : مطبعة الجميل .
92. محمد ، مازن بشير (1988) . دور الاسرة في تنشئة ابنائها على الثقة بالنفس واتخاذ القرار . قطر : مجلة دراسات الاجيال ، العدد 1 ، اذار .
93. محمد ، عبد الستار ابراهيم (1973) . " البناء المعرفي والمضمون الايديولوجي للتسلطية نحو مقياس جديد للتسلطية العامة " . القاهرة : المجلة الاجتماعية للتوجيه ، العدد 1 .
94. محمد ، جاجان جمعة (1995) . تطور الهوية للمراهق وعلاقتها بجنسة وعمره وحرمانه من الاب وموقع سكن عائلته . جامعة بغداد / كلية التربية / ابن رشد (اطروحة دكتوراة غير منشورة) .
95. محمد ، عودة محمد (1986) . مشكلات الطالب الجامعي وحاجاته الارشادية . الكويت : دار الجيل .

96. ملكوش ، رياض (1996). تأثير مساق علم نفس الاتصال في الميل الاجتماعي في اطار نظرية ادلر لدى عينة من طلبة الجامعة الاردنية .عمان: مجلة دراسات العلوم التربوية ، المجلد 23 ، العدد 2.
97. مليكة ، لويس كامل (1970) . دراسة الشخصية عن طريق الرسم . ط1 . القاهرة : مكتبة النهضة العربية المصرية .
98. مرسي ، محمد منير (1985). فلسفة التربية في الاسلام . دراسات في الشريعة الاسلامية ، المجلد 9 .
99. الميالي ، فاضل محسن يوسف (1991) . الشخصية التسلطية لدى مدرء واعضاء الهيئة التدريسية في مرحلة الدراسة الثانوية . الجامعة المستنصرية / كلية الاداب (رسالة ماجستير غير منشورة) .
100. نيل ، جون روبرت م (1982) التجريب في العلوم السلوكية :- مقدمة في البحث العلمي ، ترجمة موفق الحمداني وعبد العزيز الشيخ . بغداد : مطبعة جامعة بغداد .
101. هورني ، كارين (1988) . صراعاتنا الباطنية ، ترجمة عبد الودود محمد العلي . بغداد : دار الشؤون الثقافية العامة .
102. هول ، ك.ج ولندزي (1971) . نظريات الشخصية ، ترجمة فرج احمد فرج واخرون . القاهرة : الهيئة المصرية العامة .
103. الهيبي ، خلف نصار (1992) . طرائق الحياة لدى طلبة الجامعة في العراق . بغداد : مجلة كلية التربية ، العدد 3 ، المجلد 7 .
104. ياسين ، عطوف محمد (1981) . مدخل في علم النفس الاجتماعي . بيروت : دار النهار للنشر .
105. النقيب ، خلدون (1993) . التنشئة الاجتماعية في عصر مضطرب ، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية : الطفل والمجتمع (دراسات في التنشئة الاجتماعية للاطفال) نوفمبر ، (ص137_ 155) .
106. نجاتي ، محمد عثمان (1986) . القرآن وعلم النفس . ط4 . القاهرة : دار الشروق .

المصادر الأجنبية

1. Adler ,A(1917) Study Of Organ Inferiority And Its Physical Compensation . New York : Nervous And Mental Disease Publishing .
2. Adler , A. (1924) Progress In Individual Psychology . British Journal Of Medical Psychology. No.4, P.22-23 .
3. _____ (1929) . Problems Of Neurosis . New York : Harper Torch Book .
4. _____ (1932) . What Life Should Mean To You . New York : Grosset Dun Lap .
5. Adler , A.(1959) Understanding Human Nature . New York : Permley Book .
6. Adler , A.(1963) The Practice And Theory Of Individual Psychology Paterson .London : Little Field A Ams .
7. Adler , A.(1964) . Social Interest . A Challenge To Mankind . New York : Copricon Book .
8. Ahia And Emmanuel . (1983) Assessment Of The Problem Of Secondary Schools , Students In Nigerian State , Dissertation Abstract, No.3 .
9. Allport ,G.W (1961) Pattern And Growth In Personality . New York : Holt Rinhart And Winston .
10. _____ (1963) Becoming . New Haven : Yale University Press .
11. Anastasi , A. Psychological Testing . 6ed . New York : Mac Millan , 1988 .
12. Atkinson , Hilgard (And Other) (1981) Introduction To Psychology Harcourt Brace Jovanovich . New York : Atlanta Washington .
13. Bandura , A . (1969) Principles Of Behavior Modification Holt .New York : Rinhart And Winston.
14. _____ .(1977) " Social Learning Theory" .New Jersey : Prentice Hall .
15. _____ (1977) Psychological Modeling : Conflicting Theories . Chicago : Aldine Atherton .
16. Beck .A.T. (1991) Cognitive Therapy : A 30 Year . Retrospective .USA : American Psychologist .
17. Chisell, E.E (1964) Therapy Of Psychological . New York : McGraw Hill .
18. Conoley , Coliver And Garber , Ronald A. (1985) Effects Of Reframing And Self .London : Jhan Wely .
19. Cronback , L.J And Gleser ,G.C.(1970) Psychological Testing And Personality Decision ..2ed. Urbang Univer . New York : Allen Co. .

20. Darisio, G.G. And Nelal . J. M. (1982) Abnormal Psychology Anex – Perimentet Clinical Approach . New Yuork : Jhn Wiley .
21. Davison , G. C And Neal ,J.M (1982) Abnormal Psychology :- An Experimental Clinical Approach . New Yuork : John Wiley ,
22. Dreikurs . (1935) Introduction To Individual Psychology . London : Kegan Paul .
23. Ebel ,R.L (1972) Essentials Of Educational Measure . New Jersey : Englwood Cliffs Prentice Hall .
24. Edwards,A. L . (1967) . Techniques Of Attitudes Scal Construction .New Yuork : Appleton Contary Craft.
25. Ellise : (1973) Humanistic Psychotherapy : The Rational – Emotive Approach .(Ed) Sagrin . New Yourk : Mc Grow Hill .
26. Evans , M.B. And Paull ,G.L. Effects Of Hypnoticall As Suggested Anlyes On Psychological And Sub Jection Responses To Cold Strees Journal Of Consulting And Clinical Psychology ,Vol. 3 ,No. 35 ,Pp 362 –371 .
27. Epstein , R.(1985). Authoritarianism ,Displased Aygssion , And Social Status Of The Target Journal Of Personality And Social Psychology . Vol. 2 ,No .4 ,Pp . 585-589 .
28. Epstein , R. J Komorita , S. (1975). Parental Discipline , Stimulus Characteristics Of Out Groups , And Social Distance In Children . Journal Of Personality And Psychology . Vol. 2, No.3 .Pp .416-420 .
29. Fransella , F . (1981) Personality Theory , Measurement And Research . London : Methuenand Co .
30. Fromm , E(1974) “Man For Him-Self” Green Wich Faw .London : Ceft . Publication .
31. Golderg , C (1980) “Astudy Of Change In Early Recollections Through The Use Of Psychodrama . Dis. Int. Abs. Vol.42 .No.10 . July .
32. Good , Garter V. (1977) Dictionary Of Education .3 ed. . New-Yuork :Mcgraw – Hill . Book Company .
33. Grandall , J. (1977) Further Validation Of Social Intrest Scal , Journal Of Clinical Psychology . No.10 . P. 140-142 .
34. Hansen , D.J. (1993) Current Issues And Advancing Social Skills Assessment And Intervention With Children And Adressnest Modiffication .3ed .New Yourk : Alefent .
35. Hergen,Hain B.R.(1980) An Introduction To Theories Of Personality.London : Cliffs Jprentic Hall .
36. Henryson , S. (1971) “Gathering Analyzing And Using Data On Test Item “. In R.L, Thorndik(Ed) Education Measurment .2ed Wehington . American : Education .

37. Hillgard , E.R. And Hilgards, R J And Johnson , LS (1978) . Covert Pain In Hypothic Analgesia Its Relity As Tested By The Red Simulator . Restgin , Journal Of Abnormal Psychology . No.7. Pp 655-663 .
38. Horney , Karen , (1939) New Ways In Psychoanalysis . New Yourk : Morton Company .
39. Hollander “ Athoritor Lanisam And Leader Ship , Choices . Jornal Of Abnormal Psychology . Vol.49 ,No. 3.
40. Japline ,J.P (1971) . Dictionary Of Psychology . New Yourk : Den Puplisting Co. .
41. Jung , C.G. The Collected Works Of C.G. Jung (1985) . London : Routlege .
42. Karne, B. F. A. And Wheny, J.N. Personality Factors Of Upper Gifted Student Journal Of Personality Assessments Vol.47 No . 13
43. Kendal , P.C And Braswell , Lauren (1993) Cogntiv Behavioral Therapy For Impulsive Children .New Yourk : Mc Graw Hill .
44. Kline ,P. (1979) Psychometric Psychology. London : Acadimic Press .
45. Kleink ,Chrils . (1978) Self Perception The Psychology Of Personal Awarney . USA :W.H . Freeman And Company .
46. Lewise , D.G (1973) . Statistical Methods In Eduction . London: University Of London Press Limited .
47. Maloney, P.M. And Dward ,P.N (1980) . Psychological Assosment : Aconceptual Approachs . London : Oxford University Press .
48. Macclain , E. W.(1978) “Personality Differences Between Intvinsically Religions And Noure Ligons Students:- Afactor Analytic Study” . Journal Of Personality Assessment . Vol.42 , No.2 .
49. Mikesell , Willus H .And Gorder , Hanson .(1952) . Psychology Of Adjustment . New Yuork : Van Nostrand Copamy .
50. Morris, Charles W.(1956) Varieties Of Human . Chicago : University Of Chicago Press .
51. Mosak ,H.H (1979) Adlerain Psychotherapy . In C.R Corsini (Ed) Current Psychotherapies .2ed . It Asca Illif. E, Peacock .New Yourk : Jourg Adoard .
52. Murphy, R.K.(19) Psychological Testing Principles And Application . New Yuork : Hall Interest .
53. Murray ,J.A.H. (Ed) (1961) Anew English Dictionary On Historical Principles . London : Oxford University The Claren Press . Vol. 6 ,7 .
54. Nunnally ,J.C.(1973) Psychometrice Theory .2ed . New Yourk : Mc Graw Hill .

55. Osipow ,T. H. (1970) Clinical Behavior Therapy .New Yourk : Plenum Press .
56. Regby, K. (1984) "Acceptance Of Authoritarianism :- Anew Frame Work" Journal Of Social Psychology Vol . 122 ,No.13 .
57. Rice , F. (1982) "The Adolescent Development Relationship Culture" . 4ed. . Bosten : Allyn And Bacon .
58. Rowan , R. P. Harber, A. (1981) "Fundamentals Of Behavioral Stistically" . New Jersey : Wesly .
59. Ryckman , R.M. (1978) Theories Of Personaliby" .Germany : D. Van Nostrand .
60. Sdrow , I.M. (1995) Psychology . London : W.M.C. Brown Communication .
61. Shaffer , Lourance Frederic (1963) The Psychology Of Adjustment . New Yourk : Hongton Company .
62. Silverman , Norman (1989) "Early Recollections Perel The Effect Of Birth Order On The Style" .New Yourk : Johan Wely .
63. Smith , M. (1966) "The Relationship Between Item Validity And Test Validity Psychometric" .Dis. Int. Asb. Vol. 1 ,No.79 .
64. Tylor ,L . E.J. And Walesn,W. B. (1979) Tests And Measurments . New Jersey : Cliffs Prentice – Hall .
65. Wrightsman , L.S. (1972) . Social Psychology In The Seventien . New Yourk : California Wools Worth Publishing .
66. Zeller , R.A And Jcarmines , J G.(1980) "Measurment In The Social Sciences The Link Between Theory And Data" . New Yourk : Cambridge University Press .
67. Zunbardo And Anderson (1981) . Induced Hearing Deficit Generates Experiment Trandia Science . London : Claren Press .

الملاحق

ملحق (1)

جامعة البصرة

كلية التربية

قسم الارشاد التربوي

م/استبيان آراء المحكمين في مدى صلاحية مواقف وبدائل مقياس اساليب الحياة

الاستاذ الفاضل المحترم

تروم الباحثة القيام ببناء مقياس لاساليب الحياة لدى طلبة الجامعة لتستخدمه كاداة في بحثها الموسوم (اثر الارشاد النفسى في تعديل اساليب الحياة لدى طلبة الجامعة).

وقد عرفت الباحثة (اسلوب الحياة) بانه نمط الفرد المفضل والذي يميز اهدافه وافكاره واعماله وطباعه بطابع خاص يمكن اكتشافه من خلال سعية لمواجهة مشكلات الحياة (العمل ، الصداقة، الزواج) لتحقيق هدف التفوق على الشعور بالنقص او القصور الذي يولده سواء اكانت تلك المشاعر حقيقية ام متوهمة .

اما التعريف الاجرائى لاسلوب الحياة فقد عرفت الباحثة بانه المفهوم الذى يتمثل في استجابات طلبة الجامعة من حيث قبولهم ورفضهم للمواقف التى يتضمنها المقياس الذى ستعده الباحثة وستتفق عليه الخبراء على انه يقيس الاساليب الاربعة (المفيد اجتماعيا، والمتجنب، والمتسلط والانطى) معرا عنها بالدرجة الكلية التى يحصل عليها المستجيب على فقرات كل اسلوب من اساليب الحياة .

وقد تم تصنيف اساليب الحياة هذه وفقا للاطار النظرى المعتمد فى هذا البحث وحسب نظرية ادلر حيث يقصد بأسلوب الحياة المفيد اجتماعيا بأنه الطريقة التى يتفاعل فيها الفرد مع مشكلات الحياة اليومية بأسلوب يتمثل فى تحكم الفرد بذاته وقدرته على التعاطف مع الناس والتعاون معهم. بما تقتضيه حاجاتهم ليتمكن من مواجهة الصعوبات والسيطره عليها بالعمل الجاد والفعال لتحقيق اهدافه واهداف المجتمع .

- اسلوب الحياة الانانى : طريقة الفرد فى التعامل مع مشكلات الحياة اليومية والتي تتمثل فى رغبته فى الاستحواذ على كل شيء وحرمان الاخرين منه .

- اسلوب الحياة المتسلط : وهو الطريقة التى يعتمدها الفرد فى مواجهة مشاكل الحياة بأسلوب يتزع الى السيطرة او التحكم فى الاخرين دون ان يراعى أي اهمية لهم .

- اسلوب الحياة المتجنب : طريقة الفرد في التعامل مع مشكلات الحياة المختلفة باسلوب يغلب عليه العزلة ورفض التنافس او القيام بأي محاولة لمواجهة مشكلات الحياة خوفاً من احتمال الوقوع في الفشل .

اذ بني المقياس وفق اسلوب الاختيار المتدرج من (0،1،2) .

ولغرض التأكد من صدق الفقرات في قياس ما وضعت من اجله وللتأكد من دقة اختيار البديل الصحيح وتدرج الدرجة المعطاة له .. ولخبرتكم ودرائتكم يرجى بيان رأيكم بمدى صلاحية فقرات المقياس يوضع (✓) في الحقل المناسب ودرج اية ملاحظة شاكرين تعاونكم معنا ... مع التقدير .

طالبة الدكتوراه

بتول غالب الناهي

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة	
			1. عندما يترك المدرس للطلاب حرية الاتفاق مع مجموعة من الزملاء في كتابة واعداد تقرير في موضوع معين فأن عليه ان ... أ. يشترك مع مجموعة ويعمل على توجيهها في اختبار وكتابة وتنسيق التقرير . ب. يشترك مع مجموعة ويحاول ان يعرض موضوعه بصورة متميزة عنهم . ج. يعد التقرير بمفرده .
			2. عندما يغمى على شخص في حافلة المسافرين فعلى الجالس بجانبه ان ... أ. ينبه الاخرين عليه ليتخذوا اللازم ، ويغير مكان جلوسه . ب. يستقل سيارة اخرى تنقله الى المستشفى . ج. يطلب الى السائق تسليمه الى اقرب سيطرة حتى لايتأخر الركاب .
			3. عندما يفكر المرء في القيام بعمل ما فأنه غالباً ما يشعر بأنه ... أ. متردداً للقيام به . ب. قادر على تنفيذ ما فكر به . ج. بحاجة لاستشارة الاخرين في ذلك .
			4. اذا شعر الفرد بأن صديقه الحميم يريد استغلال صداقته فأن افضل تصرف يقوم به هو ان ... أ. يستجيب له بحكم علاقته به . ب. يستجيب لبعض مطالبه . ج. يقف سلباً امام رغباته .
			5. اذا تعرضت اسرة المرء لأزمة فأن عليه ان ... أ. يشارك افراد اسرته عندما يطلبوا منه . ب. ينتظر ما تثمر عنه جهود غيره ثم يتدخل . ج. يشارك افراد اسرته قبل ان يطلبوا منه ذلك .
			6. ان الاعمال التي تشعر الناس بالمتعة ... أ. التي تخضع للرقابة والتدقيق . ب. لا تتطلب جهد كبير ومسؤولية . ج. تتطلب مهارات ودقة .

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة	
			7. ان اهدج ساعات اليوم التي يقضيها الفرد في ... أ. النوم والراحة . ب. عمل يشغله طوال الوقت . ج. الراحة والعمل .
			8. الاتصال الاجتماعي بالآخرين ... أ. ييسر للفرد التنفيس عما يختلج في نفسه . ب. يجعله يكتب انفعالاته ويحتفض بها لنفسه . ج. يهيء له فرصة للتحدث عن بعض ما يجيش في نفسه والاحتفاض ببعضها للآخرين
			9. اذا كان الفرد مع جماعة في سيارة تقلهم الى مكان بعيد فأن عليه ان ... أ. يلازم الصمت طيلة الوقت . ب. يتحدث اليهم حتى لو كان لايعرفهم . ج. يتحدث عندما يطلب منه ذلك .
			10. في علاقات الفرد الاجتماعية يفضل ان ... أ. يكون له مجموعة من الاصدقاء الحميمين . ب. لاتكون له علاقات شخصية حميمة معهم . ج. تكون له علاقات مجاملة معهم .
			11. عندما تكون هناك صعوبات محتملة الحدوث فأن على الفرد ان ... أ. ينتظر حدوثها ليختار الطريقة المناسبة لعلاجها . ب. يفترض انه يستطيع معالجتها حال حدوثها . ج. يحاول التخطيط لها قبل حدوثها ليتجاوزها .
			12 . عندما يقوم الفرد بأي تصرف فأن عليه الانتباه لردود افعال الآخرين لكي. أ. ينسجم معهم . ب. يكسب رضاهم . ج. يتجنب الوقوع في الخطأ .

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة	
			13. في المناسبات والحفلات (الاعراس ، اعياد الميلاد) على الفرد ان ... أ. يتصرف بأسلوب ملائم ومناسب للاخرين . ب. يساير الحضور . ج. يتصرف وفق ما يرغب .
			14. عندما يكلف الناس شخصاً ما باداء عمل ما فأن عليه ان ... أ. يعتذر عن انجازه . ب. ينجزه بأتقان . ج. ينجزه كيفما اتفق .
			15. على المرء اذا كان في عجلة من امره وجاءه غريب يطلب منه ان يدلّه على مكان . أ. يصف له المكان ويدعه يفتش عنه بنفسه . ب. يحاول ان يعده عنه حتى لا يتأخر . ج. يدلّه على المكان حتى لو اضطره الامر الذهاب معه .
			16. عندما يكون المرء عصبي المزاج فمن الافضل ان ... أ. يحاول التظاهر بالفرح والانطلاق . ب. يسيطر على غضبه . ج. يظهر على وجهه علامات الغضب والانفعال .
			17. اذا تراءى للفرد ما يريد ان يقوم به مشحوناً بالصعاب فأن من الطبيعي ان ... أ. يتخلى عن القيام به . ب. يقل اندفاعه للقيام به . ج. يتحدى الصعاب ويستمر بالعمل .
			18. عندما يفكر المرء بوظيفة فأها يجب ان تكون ... أ. ممرتب محترم . ب. مريجة وبسيطة بغض النظر عن المرتب . ج. فيها بعض التنويع والمخاطرة .

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة
		<p>19. عندما يلجأ للفرد احد زملائه لتقويم عمل كلفهم به المدرس فإن عليه ان ...</p> <p>أ. يقوم له خطوات العمل ولو كان على حساب وقته والدرجة التي سيحصل عليها .</p> <p>ب. يلقي نظرة عابرة على العمل ويحتفظ بملاحظاته لنفسه .</p> <p>ج. يعمل جزءاً منه ويتركه يكمل الاجزاء الاخرى .</p>
		<p>20. على المرء عندما يتعامل مع اشخاص سبق وان حدث سوء فهم بينه وبينهم ان ...</p> <p>أ. يحدد اسلوب مجاملته معهم .</p> <p>ب. يتصرف معهم وفق ما يشعر به .</p> <p>ج. يتصرف معهم بود رغم عدم محبته لهم .</p>
		<p>21. حين يعمل الفرد مع مجموعة لانجاز عمل او نشاط معين فمن الافضل له ان ...</p> <p>أ. يكون له دور محدد وبسيط فيها .</p> <p>ب. يكون له دور متميز وفعال .</p> <p>ج. تقوم المجموعة بانجاز العمل باكماله وتنسب اليه دوراً فيها .</p>
		<p>22. ان الشخص الناجح في الحياة هو من يستطيع ان ...</p> <p>أ. يتعد عن كل ما يثير غضب الاخرين منه .</p> <p>ب. يحوز النار لرغيفه .</p> <p>ج. يتبادل مع الاخرين الاحتياجات .</p>
		<p>23. المال لا يكون ذا فائدة الا اذا ...</p> <p>أ. انفقته المرء على اهل بيته .</p> <p>ب. حافظ عليه ونماه .</p> <p>ج. انفقته لسد حاجياته هو والاخرين .</p>
		<p>24. يرى البعض في القول " لا يرد المحتاج الا اللئيم " قولاً ...</p> <p>أ. قديماً لا ينطبق على الوقت الحاضر .</p> <p>ب. فيه حكمة لا يمكن تطبيقها .</p> <p>ج. يبدو صحيحاً ولكن من غير المحيد العمل به .</p>

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة	
			25. عندما يوكل لفرد مسؤول عن مجموعة مهمة ترشيح مجموعة ممن يرأسهم للتكريم فإن افضل تصرف يقوم به هو ... أ. يرشح نفسه كمسؤول عن نشاطاتهم ومن يعرفهم . ب. لا يرشح احداً خوفاً من عدم مطابقة نشاطاتهم المعايير المطلوبة للتكريم . ج. يرشح الطلبة الذين لديهم نشاطات متميزة فقط .
			26. حين يوصي الاستاذ طالباً ما ابلاغ زملائه للحضور لغرض مناقشة متطلبات امتحان بمادة ما فإن عليه ان ... أ. يعتذر من الاستاذ عن قيامه بالتبليغ خوفاً من عدم رؤيته للجميع . ب. يحاول مناقشته بمتطلبات الامتحان في هذه المادة لوحده . ج. يحاول جهد امكانه الاتصال بجميع الطلبة .
			27. اذا تم توزيع الطلبة في مجاميع (في مادة دراسية معينة) موزعة حسب جدول زميني وجاء زميل او زميلة يطلب اليهم استبدال مجموعته معهم فإن افضل تصرف يقومون به هو ... أ. يرفضون الطلب . ب. يستجيبون له بعد ان يتأكدوا بأن الوقت الذي سيستبدلونه معه (معها) مناسب لهم . ج. يستجيبون لطلبه اذا شعروا بأنه مخرج .
			28. حين تكون امام الفرد فرصة للاختيار مع اخوته فإن عليه ان ... أ. يختار لاختوته ويقنعهم بما اختار لهم . ب. يختار لنفسه الاقل مما اختاره لاختوته . ج. يختار لاختوته الاقل مما اختاره لنفسه .
			29. عندما يلجأ الاخرون لفرد ناجح في اداء عمل ما فإن عليه ان ... أ. يقدم لهم معلومات عامة عن العمل . ب. يقدم لهم معلومات شرط ان يذكر اسمه في العمل . ج. يعدهم ويسوف بوعدته .
			30. ((اجعل نفسك ميزاناً فيما بينك وبين غيرك)) . يرى البعض في هذا القول ان على الفرد ان ... أ. لا يساوي غيره مع نفسه . ب. ينصف غيره على نفسه . ج. يعطي لنفسه ما لا يعطيه لغيره .

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة
		<p>31. عندما يجد المرء ان شخصاً ما يقوم بعمل كان هو قد بدأ به اولاً فأن عليه ان</p> <p>أ. يتركه يستمر بالعمل دون تقديم أي مساعدة له .</p> <p>ب. يتركه يستمر بالعمل ويتخلى عن القيام به .</p> <p>ج. يتركه يستمر بالعمل ويقدم له المساعدة .</p>
		<p>32. يشعر المرء بالاستمتاع لدى تعامله مع الاخرين حين</p> <p>أ. يرضيهم ويعمل وفق ما يريدون .</p> <p>ب. يلبون له كل ما يحتاجه .</p> <p>ج. يقضي لهم كل حاجياتهم .</p>
		<p>33. ((حب لغيرك ما تحب لنفسك واكره له ما تكره لها)) .. يرى البعض في هذا القول ان على الانسان ان ...</p> <p>أ. يضع في حسابه مصلحته مع ما سيقدمه للاخرين .</p> <p>ب. يضع في حسابه مصلحته ومن له معه مصلحة .</p> <p>ج. يضع في حسابه مصلحته ومصلحة عائلته .</p>
		<p>34. اذا كان الشخص يعمل مع مجموعة في انجاز عمل وارتكب خطأ اوقعه في مأزق فأن افضل تصرف له هو ان ...</p> <p>أ. يلقي اللوم على الجماعة التي يعمل معها .</p> <p>ب. يجعل من يعمل معه مشاركاً له في الخطأ .</p> <p>ج. يعترف بخطئه مهما كانت العواقب .</p>
		<p>35. عندما يجدد المدرس موعداً للامتحان ، وهناك طالب واحد فقط يمتلك المصدر الذي حددت منه موضوعات الامتحان فأن عليه ان ...</p> <p>أ. يدرس فيه مع اقرب الطلبة اليه منفعة .</p> <p>ب. يدرس فيه مع اقرب الطلبة اليه صداقة .</p> <p>ج. يعطيه لمن يبغى تصوير موضوعاته .</p>
		<p>36. رجل يعمل في السوق وبجوزته بضاعة يندر وجودها في السوق ، ان افضل تصرف يقوم به البائع هو ...</p> <p>أ. يجزئها حتى تشح من السوق ويبيعها بالسعر الذي يريده .</p> <p>ب. يبيعها بسعر مرتفع عن السوق قليلاً .</p> <p>ج. يبيعها بسعر السوق .</p>

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة	
			37. عندما تجري الامور عكس ما يريد الانسان فأن ذلك يعود الى ... أ. الاخرين . ب. الفرد نفسه . ج. الحظ .
			38. عندما يتفق مجموعة من الاصدقاء للذهاب لسفرة فمن الافضل ان ... أ. يساهم الفرد فيها باقصى امكاناته . ب. يكون هناك شخص يتكفل بكل مصاريفها . ج. تساهم في دفع مصاريفك لوحده .
			39. اذا جالس الفرد شخصاً يحاول ان يثبت وجهة نظره فأن عليه ان ... أ. يستمع لوجهة نظره . ب. يثير موضوعاً اخر يصرف فيه نظره عن ما كان يتحدث به . ج. تقاطعه كلما ابدى رأياً ولو كان صائباً .
			40. عندما يخطئ فرد بحق صديقه الحميم فأن عليه ان ... أ. يسعى بنفسه لمصالحته . ب. يوبخه ويتعد عنه ويتحدث امام الاخرين عن خطأه بحقه . ج. يقبل اعتذاره ويكتم حقه عليه .
			41. اذا تعرض القرار الذي اتخذه شخص مسؤول للنقد والمناقشة من قبل المجموعة التي يرأسها فأن عليه ان ... أ. يستمع لما يبدونه من اراء ويغير ارائه في ضوءها . ب. يفسح لهم المجال للمناقشة ثم يطلب منهم تنفيذ ما اتخذ من قرار . ج. يرفع قراره للمسؤول الاعلى للايعاز لهم بتنفيذ القرار .
			42. على المرء حين يفكر بأختيار صديق له ان يكون :- أ. ممن تقرب معتقداته من معتقداته . ب. ممن يستفيد منه . ج. ممن يكون ذا سمه طيبة .

التعديل المقترح	غير صالحه	صالحه	43. ((الحلم هو ان ترد غيظك في حشاك وتأخذ ابداء الغير لك بالمعروف ولو كنت غاضباً)) ان افضل موقف يتخذه الفرد ازاء هذا القول هو :- أ. اذا واجهته اساءات من الاخرين وغضب وكان غير قادر على الرد بالمثل فان عليه ان يكظم غضبه ويعفو . ب. اذا واجهته اساءات من الاخرين وغضب وكان قادر على الرد بالمثل فان عليه ان يكظم غضبه ويعفو . ج. اذا واجهته اساءات من الاخرين وغضب وكان قادر على الرد بالمثل ان يرد الصفة صفتين .
			44. لدى تعامل الفرد مع الاخرين عليه ان ... أ. يكون معتزاً برأيه لا يتنازل عنه . ب. لا يفرض رأيه عليهم ولا يأخذ بأرائهم . ج. يستمع لآرائهم ويأخذ بها .
			45. اذا اراد الانسان ان يحقق رسالته في الحياة فان عليه ان :- أ. يهين نفسه مادياً وعلمياً ويبلغ مكانة مرموقة . ب. يكون منسجماً مع افراد مجتمعه . ج. يكون جاداً في كسب رزقه طالباً للعلم حتى لا يرى من هو اكفأ منه .
			46. ان على المرأة في العلاقة الزوجية ان :- أ. تقبل كل ما يمليه عليها الزوج دون مناقشة لكي تستمر حياتهما الزوجية . ب. تناقش زوجها في كل كبيرة وصغيرة وتبدي رأيها في كل الامور . ج. تناقشه في بعض الامور المهمة وتغض النظر عن البعض الاخر .
			47. يشعر الفرد بالعصبية والتوتر لدى تعامله مع الاخرين في حالة :- أ. عدم تقبل الجماعة له . ب. عدم تمكنه من جذب انتباه الاخرين له . ج. في حضور من هو افضل منه .
			48. اذا استلف شخص مبلغاً من المال لمدة معينة من صديق وجاء موعد التسديد ولم يكن بحوزته المبلغ فان عليه ان :- أ. يعاتبه اذا طالبه بالمبلغ . ب. يحاول الابتعاد عنه . ج. يعطيه المبلغ تقسيطاً حتى لو كلفه الامر الاستلاف من شخص اخر .
			49. ان وجود الفرد مع افراد أسرته يملئ عليه ان يكون :- أ. صاحب كلمة مسموعة ورأي نافذ . ب. منفذا لكل ما يطلبونه منه دون نقاش . ج. مستجيباً لبعض مطالبهم .

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة	
			50. عندما يقابل المرء شخصاً لأول مرة فإن عليه ان :- أ. يبدو له وديعاً ومنفذا لكل طلباته . ب. يفرض شخصيته عليه كي يهاجها . ج. يبدو له على سجيته .
			51. ان افضل طريقة للحصول على تقدير الاهل والاصدقاء هي ان :- أ. يتعد عن اجواء التنافس معهم . ب. لا يتظاهر لهم بأنه افضل منهم . ج. ان يظهر لهم تفوقه .
			52. ((الظلم من طبيعة النفوس)) ان افضل تصرف يقوم به الفرد ازاء هذه الحكمة هو ان :- أ. يؤيد القول لان الذي لا يظلم لا تهابه الناس . ب. العفو والتسامح افضل من ملاقة الظلم بالظلم . ج. العفو والتسامح مع بعض الناس .
			53. ان المرأة خلقت :- أ. للانجاب وتربية الاطفال وتلبية متطلبات الزوج . ب. لكي ترتقي مكانه في المجتمع اسوة بالرجل . ج. لكي تتحمل مسؤولية تربية وتنشئة الجيل الجديد .
			54. على المرء الذي ترتكب جماعة ممن يعرفهم خطأ امامه ان :- أ. يعتبر اخطائهم لا تستحق الاهتمام بها . ب. لا يتجاوز على اخطائهم مهما كانت الظروف . ج. يناقشهم بأخطائهم ولا يدعهم عليها .
			55. ان افضل تصرف يقوم به الفرد ازاء شخص يطلب المساعدة التي سبق وان رفض تقديمها له أ. يعاتبه ثم يقدم له المساعدة . ب. يعامله بالمثل . ج. يحاول ان يبدو له انه افضل منه .
			56. حين يتعامل الفرد مع من هو افضل منه مستوى علمياً من زملائه فإن عليه ان :- أ. يشعره بذلك . ب. يتعامل معه بشكل طبيعي . ج. يحاول ان يبدو انه افضل منه .

التعديل المقترح	غير صالحه	صالحة	
			57. اذا شعر الطالب بأن زميلة له تحاول ان تجذب انتباهه لها فأن عليه ان :- أ. ينفر منها ويتعد عنها لان ذلك لا يتلائم و اخلاق الفتاة الشرقية . ب. يتقرب اليها ليتفهم حقيقة مشاعرها . ج. يغض النظر عما يلاحظه منها .
			58. اذا فاتح زميل زميلة له بشأن موضوع يخص الارتباط بعلاقة ايجابية فأن، عليها ان :- أ. ترفض الموضوع لانه لا يتلائم وقيم المجتمع ، وتبقى تتعامل معه كزميل . ب. تحاول الابتعاد عنه او التعامل معه هائياً . ج. تتقبل الموضوع .
			59. ان افضل تصرف يقوم به الفرد ازاء سوء الفهم بينه وبين جيرانه هو :- أ. ان يقف مع اهل بيته ويلقي اللوم على الجيران اياً كان المخطئ . ب. يطلب من اهل بيته الابتعاد عن التعامل مع الجيران . ج. يحاول ان يكون بعيداً عن مستوى سوء الفهم .
			60. على الفرد اذا تخاصم احد اصدقائه مع اخر تربطه به مصلحة ان :- أ. يحاول التقليل من التعامل مع صديقه مراعاة لمشاعر الاخر . ب. يقف مع من تربطه به مصلحة . ج. يحاول ان يتصرف مع الاثنين بصورة طبيعية .
			61. اذا اثير موضوع سياسي للنقاش بين مجموعة من الطلبة فأن افضل تصرف يقوم به الفرد هو :- أ. يترك المكان ويتجه الى مكان اخر . ب. يشترك معهم بمناقشة الموضوع . ج. يحاول تغيير الموضوع .
			62. اذا كان هناك طالباً يعيب بأثاث الكلية وجاء مسؤول يريد معرفة القوائم بهذا العيب فأن افضل تصرف يقوم به الفرد هو :- أ. يدعي بأنه لم يكن متنبهاً . ب. يذكر اسم الطالب مشيراً الى انه قام بنصحه ولم يرتدع . ج. يتظاهر بأنه لا يعرف اسم الطالب .

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة
		63. اذا تحدث الآخرون عن احدى الزميلات (الزملاء) فمن الافضل ان :- أ. يشاركهم بالحديث عنها (عنه) . ب. لا يؤيدهم في بعض ما يتحدثون به. ج. تتركهم وتنتقل الى مكان آخر .
		64. اذا لاحظ الفرد زميل له يغش في الامتحان فأن عليه ان :- أ. يحذره بأنه لن يسكت عنه اذا تكرر ذلك . ب. ينبهه الى خطورة ما يقوم به . ج. يدعه ولا شأنه في ما يقوم به .
		65. اذا تشاجر احد افراد الجيران في احدى المنتزهات او اذا اعتدت عليه جماعة فأن افضل تصرف يقوم به الفرد :- أ. يغض النظر ويسير في طريقه . ب. يدافع عنه ولو اضطر لاستخدام القوة . ج. يقف حاجزاً بينه وبينهم ليحميه .
		66. اذا شعر احد الافراد ان زميلاً له يحاول استغلال صداقته لفرض رأيه عليه فأن افضل تصرف يقوم به هو ان :- أ. لا يسمح له باستغلال صداقته . ب. يسامحه عليها لأول مرة . ج. يسامحه اذا وعد بعدم تكرارها .
		67. اذا قام الطلبة بأحتجاج حول تبليغ ما فأن افضل تصرف يقوم به الطالب هو :- أ. يقف مع زملائه ويشاركهم الاحتجاج . ب. يذهب الى رئيس القسم ويخبره بذلك دون ذكر الاسم . ج. يخرج من القاعة مبتعداً عن الموقف .
		68. اذا رأى شخصاً ان احد جيرانه يسرق اطارات سيارة لجاره الآخر فأن عليه ان :- أ. يخبر جاره بما رآه . ب. يحاول ان لا يكون طرفاً في ذلك . ج. يتدخل لايقاف السارق ولو بالقوة .

التعديل المقترح	غير صالحه	صالحه	
			69. على المرء اذا لجأ اليه احد يطلب مساعدته في اتخاذ قرار يخصه ان :- أ. يدعه يتخذ القرار بنفسه لان القضية قضيته . ب. يتخذ له القرار الذي يراه مناسباً له وينصحه بالعمل على تطبيقه . ج. يساعده في التوصل الى القرار المناسب .
			70. اذا شاهد المرء شخصاً مرمياً على الرصيف او في الشارع فأن افضل تصرف يقوم به :- أ. يواصل طريقه . ب. يتصل بالاسعاف . ج. ينبه الاخرين في الشارع عنه ويواصل طريقه .
			71. اذا ابدى احد الاشخاص سلوك مشيناً تجاه احدى الزميلات فأن افضل تصرف يقوم به الفرد هو ان :- أ. يدع الزميلة تتصرف ازاء الموقف لوحدها . ب. يقف الى جانب زميلته مؤنباً الشخص . ج. يترك الزميلة تتصرف ازاء الموقف ثم يتدخل .
			72. ان وجود الفرد مع فئة من معارفه يملي عليه ان يكون :- أ. احد المتحدثين بالموضوعات التي يخوضونها . ب. صامتاً بعض الوقت ويتحدث في الامور التي تخصه . ج. صامتاً طيلة الوقت .
			73. اذا دار نقاش حول موضوع يتعلق بالثقافة الجنسية فعلى الطالب ان :- أ. يحاول تغيير الموضوع لوجود الجنس الاخر . ب. يجهد الاستمرار والمناقشة في هذا الموضوع مع الجنس الاخر . ج. يرى من الافضل الانسحاب من المجموعة والاتجاه الى مكان اخر .
			74. اذا طلب زميل المساعدة من زميله في اعداد بحث فأن افضل تصرف يقوم به هو ان :- أ. يعتذر عن ذلك لانه مشغول بأجازه عمله . ب. يقدم له كل ما يستطيع من مساعدة . ج. يساعده في انجاز البحث اذا لم يؤثر على انجازه لواجباته .

التعديل المقترح	غير صالحة	صالحة	
			75. يكون الفرد علاقة مع الآخرين لان :- أ. ظروفه الخاصة تفرض عليه ذلك . ب. ذلك يعتبر من ضروريات الحياة الاجتماعية . ج. مصلحته الاجتماعية تتطلب ذلك .
			76. عندما يواجه زميل مشكلة خاصة فأن على الفرد ان :- أ. لا يتدخل في الشؤون الخاصة للآخرين . ب. يساعده في حلها . ج. يكتفي بالاستفسار عن مشكلته .
			77. عندما تحدث مشكلة بين الزملاء فأن افضل تصرف يفعله الفرد هو ان :- أ. يتعد عن الموقف خوفاً من الاحراج . ب. يساهم معهم في إيجاد حل لها . ج. يقدم لهم بعض النصائح لحلها .
			78. يرى البعض في الآية الكريمة (وامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه) ان على الانسان ان :- أ. ينصرف كلياً إلى عمله مكرساً كل جهوده للتفوق فيه . ب. يسعى لطلب رزقه بالاضافة الى مهمات الحياة الاخرى . ج . يسعى للاهتمام بمهمات الحياة الاخرى ويكرس جزءاً من وقته لعمله .
			79. ان اللقاء بالزملاء يجعل الطالب يشعر :- أ. بنوع من الارتياح . ب. الضيق والضحجر . ج. الانشراح والابتهاج .
			80. اذا كان هناك مشروع لمساعدة المحتاجين من الطلبة فان افضل ما يقوم به الفرد هو :- أ. يتبرع بما يزيد عن حاجته . ب. يعتبر حملات التبرع غير مجديه . ج. يتعاون معهم بما يمكن ان يوجد به .

ملحق (2)

جامعة البصرة
كلية التربية
قسم الارشاد التربوي
الدراسات العليا / الدكتوراه

الصيغہ الاولیة للمقیاس التي تعرضت لاجراءات التمييز

عزیزى الطالب

عزیزى الطالبة

يحتوي الكراس الذي بين يديك على مجموعة من المواقف التي يتعرض لها الشباب الجامعي في حياتهم اليومية او الاجتماعية في الجامعة ، الاسرة ، مع الجيران ، في الشارع ...
المطلوب منك بعد قراءة كل موقف بدقة ان تنتقل الى ورقة الاجابة المرفقة طياً ووضع علامة (✓) تحت البديل المناسب في المربع الموجود اسفل البديل في ورقة الاجابة .

ملاحظة :

هناك بيانات موجودة في الجهة العليا من ورقة الاجابة يرجى الاجابة عنها قبل البدء في الاجابة على فقرات المقياس ...

واعلم عزیزى الطالب (عزیزى الطالبة) ان اجابتك ستكون لاجراض البحث العلمي فقط .
شاكرة تعاونكم معي مع التقدير .

طالبة الدكتوراه
بتول غالب الناهي

1. عندما يترك المدرس للطالب حرية الاتفاق مع مجموعة من زملاء في كتابة واعداد تقرير في موضوع معين فأن عليه ان ...
 - أ. يشترك مع مجموعة ويعمل على توجيهها في اختبار وكتابة وتنسيق التقرير .
 - ب. يشترك مع مجموعة ويحاول ان يعرض موضوعه بصورة متميزة عنهم .
 - ج. يعد التقرير بمفرده .
2. عندما يغمى على شخص في حافلة المسافرين فعلى الجالس بجانبه ان ...
 - أ. ينبه الاخرين عليه ليتخذوا اللازم ، ويغير مكان جلوسه .
 - ب. يستقل سيارة اخرى تنقله الى المستشفى .
 - ج. يطلب الى السائق تسليمه الى اقرب سيطرة حتى لايتأخر الركاب .
3. عندما يفكر المرء في القيام بعمل ما فأنه غالباً ما يشعر بأنه ...
 - أ. متردداً للقيام به .
 - ب. قادر على تنفيذ ما فكر به .
 - ج. بحاجة لاستشارة الاخرين في ذلك .
4. اذا شعر الفرد بأن صديقه الحميم يريد استغلال صداقته فأن افضل تصرف يقوم به هو ان ...
 - أ. يستجيب له بحكم علاقته به .
 - ب. يستجيب لبعض مطالبه .
 - ج. يقف سلبياً امام رغبته .
5. اذا تعرضت اسرة المرء لأزمة فأن عليه ان ...
 - أ. يشارك افراد اسرته عندما يطلبوا منه .
 - ب. ينتظر ما تثمر عنه جهود غيره ثم يتدخل .
 - ج. يشارك افراد اسرته قبل ان يطلبوا منه ذلك .
6. ان الاعمال التي تشعر الناس بالمتعة ...
 - أ. التي تخضع للرقابة والتدقيق .
 - ب. لا تتطلب جهد كبير ومسؤولية .
 - ج. تتطلب مهارات ودقة .
7. ان اهج ساعات اليوم التي يقضيها الفرد في ...
 - أ. النوم والراحة .
 - ب. عمل يشغله طوال الوقت .
 - ج. الراحة والعمل .

8. الاتصال الاجتماعي بالآخرين ...
- أ. يسر للفرد التنفيس عما يخلج في نفسه .
- ب. يجعله يكبت انفعالاته ويحتفض بها لنفسه .
- ج. يهيء له فرصة للتحدث عن بعض ما يجيش في نفسه والاحتفاض ببعضها للآخرين .
9. اذا كان الفرد مع جماعة في سيارة تقلهم الى مكان بعيد فأن عليه ان ...
- أ. يلازم الصمت طيلة الوقت .
- ب. يتحدث اليهم حتى لو كان لايعرفهم .
- ج. يتحدث عندما يطلب منه ذلك .
10. في علاقات الفرد الاجتماعية يفضل ان ...
- أ. يكون له مجموعة من الاصدقاء الحميمين .
- ب. لا تكون له علاقات شخصية حميمة معهم .
- ج. تكون له علاقات مجاملة معهم .
11. عندما تكون هناك صعوبات محتملة الحدوث فأن على الفرد ان ...
- أ. ينتظر حدوثها لينتار الطريقة المناسبة لعلاجها .
- ب. يفترض انه يستطيع معالجتها حال حدوثها .
- ج. يحاول التخطيط لها قبل حدوثها ليتجاوزها .
12. عندما يقوم الفرد بأي تصرف فأن عليه الانتباه لردود افعال الآخرين لكي
- أ. ينسجم معهم .
- ب. يكسب رضاهم .
- ج. يتجنب الوقوع في الخطأ .
13. في المناسبات والحفلات (الاعراس ، اعياد الميلاد) على الفرد ان ...
- أ. يتصرف بأسلوب ملائم ومناسب للآخرين .
- ب. يساير الحضور .
- ج. يتصرف وفق ما يرغب .
14. على المرء اذا كان في عجلة من امره وجاءه غريب يطلب منه ان يدلّه على مكان
- أ. يصف له المكان ويدعه يفتش عنه بنفسه .
- ب. يحاول ان يعده عنه حتى لا يتأخر .
- ج. يدلّه على المكان حتى لو اضطره الامر الذهاب معه .

15. عندما يكون المرء عصبي المزاج فمن الافضل ان ...
 أ. يحاول التظاهر بالفرح والانطلاق .
 ب. يسيطر على غضبه .
 ج. يظهر على وجهه علامات الغضب والانفعال .
16. اذا تراءى للفرد ما يريد ان يقوم به مشحوناً بالصعاب فأن من الطبيعي ان...
 أ. يتخلى عن القيام به.
 ب. يقل اندفاعه للقيام به.
 ج. يتحدى الصعاب ويستمر بالعمل.
17. عندما يفكر المرء بوظيفة فأنها يجب ان تكون...
 أ. مرتب محترم.
 ب. مريحة وبسيطة بغض النظر عن المرتب.
 ج. فيها بعض التنوع والمخاطرة .
18. على المرء عندما يتعامل مع اشخاص سبق وان حدث سوء فهم بينه وبينهم ان ...
 أ. يحدد اسلوب مجاملته معهم .
 ب. يتصرف معهم وفق ما يشعر به .
 ج. يتصرف معهم بود رغم عدم محبته لهم .
19. عندما يلجأ للفرد احد زملائه لتقويم عمل كلفهم به المدرس فأن عليه ان ...
 أ. يقوم له خطوات العمل ولو كان على حساب وقته والدرجة التي سيحصل عليها .
 ب. يلقي نظرة عابرة على العمل ويحتفظ بملاحظاته لنفسه .
 ج. يعمل جزءاً منه ويتركه يكمل الاجزاء الاخرى .
20. حين يعمل الفرد مع مجموعة لانهجاز عمل او نشاط معين فمن الافضل له ان ...
 أ. يكون له دور محدد وبسيط فيها .
 ب. يكون له دور متميز وفعال .
 ج. تقوم المجموعة بانهجاز العمل باكماله وتنسب اليه دوراً فيها .
21. ان الشخص الناجح في الحياة هو من يستطيع ان ...
 أ. يتعد عن كل ما يثير غضب الاخرين منه .
 ب. يحوز النار لرغيفه .
 ج. يتبادل مع الاخرين الاحتياجات .

22. المال لا يكون ذا فائدة الا اذا ...
 أ. انفقته المرء على اهل بيته .
 ب. حافظ عليه ونماه .
 ج. انفقته لسد حاجياته هو والآخرين .
23. عندما يوكل لفرد مسؤول عن مجموعة مهمة ترشيح مجموعة ممن يرأسهم للتكريم فأن افضل تصرف يقوم به هو ...
 أ. يرشح نفسه كمسؤول عن نشاطاتهم ومن يعرفهم .
 ب. لا يرشح احداً خوفاً من عدم مطابقة نشاطاتهم المعايير المطلوبة للتكريم .
 ج. يرشح الطلبة الذين لديهم نشاطات متميزة فقط .
24. يرى البعض في القول " لا يرد المحتاج الا اللئيم " قولاً ...
 أ. قديماً لاينطبق على الوقت الحاضر .
 ب. فيه حكمة لايمكن تطبيقها .
 ج. يبدو صحيحاً ولكن من غير المحبذ العمل به .
25. حين يوصي الاستاذ طالباً ما ابلاغ زملائه للحضور لغرض مناقشة متطلبات امتحان بمادة ما فأن عليه ان ...
 أ. يعتذر من الاستاذ عن قيامه بالتبليغ خوفاً من عدم رؤيته للجميع .
 ب. يحاول مناقشته بمتطلبات الامتحان في هذه المادة لوحده .
 ج. يحاول جهد امكانه الاتصال بجميع الطلبة .
26. حين تكون امام الفرد فرصة للاختيار مع اخوته فأن عليه ان ...
 أ. يختار لآخوته ويقنعهم بما اختار لهم .
 ب. يختار لنفسه الاقل مما اختاره لآخوته .
 ج. يختار لآخوته الاقل مما اختاره لنفسه .
27. اذا تم توزيع الطلبة في مجاميع (في مادة دراسية معينة) موزعة حسب جدول زمني وجاء زميل او زميلة يطلب اليهم استبدال مجموعته معهم فأن افضل تصرف يقومون به هو ...
 أ. يرفضون الطلب .
 ب. يستحيون له بعد ان يتأكدوا بأن الوقت الذي سيستبدلونه معه (معها) مناسب لهم .
 ج. يستحيون لطلبه اذا شعروا بأنه محرج .
28. عندما يلجأ الآخرون لفرد ناجح في اداء عمل ما فأن عليه ان ...
 أ. يقدم لهم معلومات عامة عن العمل .

- ب. يقدم لهم معلومات شرط ان يذكر اسمه في العمل .
 ج. يعدهم ويسوف بوعدده .
29. عندما يجد المرء ان شخصاً ما يقوم بعمل كان هو قد بدأ به اولاً فأن عليه ان
 أ. يتركه يستمر بالعمل دون تقديم أي مساعدة له .
 ب. يتركه يستمر بالعمل ويتخلى عن القيام به .
 ج. يتركه يستمر بالعمل ويقدم له المساعدة .
30. يشعر المرء بالاستمتاع لدى تعامله مع الاخرين حين .
 أ. يرضيهم ويعمل وفق ما يريدون .
 ب. يلبيون له كل ما يحتاجه .
 ج. يقضي لهم كل حاجياتهم .
31. ((حب لغيرك ما تحب لنفسك واكره له ما تكره لها)) .. يرى البعض في هذا القول ان على
 الانسان ان ...
 أ. يضع في حسابه مصلحته مع ما سيقدمه للاخرين .
 ب. يضع في حسابه مصلحته ومن له معه مصلحة .
 ج. يضع في حسابه مصلحته ومصلحة عائلته .
32. اذا كان الشخص يعمل مع مجموعة في انجاز عمل وارتكب خطأ اوقعه في مأزق فأن افضل
 تصرف له هو ان ...
 أ. يلقي اللوم على الجماعة التي يعمل معها .
 ب. يجعل من يعمل معه مشاركاً له في الخطأ .
 ج. يعترف بخطئه مهما كانت العواقب .
33. عندما يجدد المدرس موعداً للامتحان ، وهناك طالب واحد فقط يمتلك المصدر الذي حددت منه
 موضوعات الامتحان فأن عليه ان ...
 أ. يدرس فيه مع اقرب الطلبة اليه منفعة .
 ب. يدرس فيه مع اقرب الطلبة اليه صداقة .
 ج. يعطيه لمن يبغى تصوير موضوعاته.
34. عندما تجري الامور عكس ما يريد الانسان فأن ذلك يعود الى ...
 أ. الاخرين .
 ب. الفرد نفسه .
 ج. الحظ .

35. عندما يتفق مجموعة من الاصدقاء للذهاب لسفرة فمن الافضل ان ...
 أ. يساهم الفرد فيها باقصى امكاناته .
 ب. يكون هناك شخص يتكفل بكل مصاريفها .
 ج. تساهم في دفع مصاريفك لوحده .
36. اذا جالس الفرد شخصاً يحاول ان يثبت وجهة نظره فأن عليه ان ...
 أ. يستمع لوجهة نظره .
 ب. يثير موضوعاً اخر يصرف فيه نظره عن ما كان يتحدث به .
 ج. تقاطعه كلما ابدى رأياً ولو كان صائباً .
37. عندما يخطئ فرد بحق صديقه الحميم فأن عليه ان ...
 أ. يسعى بنفسه لمصالحته .
 ب. يوبخه ويتعد عنه ويتحدث امام الاخرين عن خطئه بحقه .
 ج. يقبل اعتذاره ويكتم حقه عليه .
38. اذا تعرض القرار الذي اتخذه شخص مسؤول للنقد والمناقشة من قبل المجموعة التي يرأسها فأن عليه ان ...
 أ. يستمع لما يبدو انه من اراء ويغير ارائه في ضوءها .
 ب. يفسح لهم المجال للمناقشة ثم يطلب منهم تنفيذ ما اتخذ من قرار .
 ج. يرفع قراره للمسؤول الاعلى للايعاز لهم بتنفيذ القرار .
39. اذا اراد الانسان ان يحقق رسالته في الحياة فأن عليه ان :-
 أ. يهيئ نفسه مادياً وعلمياً ويبلغ مكانة مرموقة .
 ب. يكون منسجماً مع افراد مجتمعه .
 ج. يكون جاداً في كسب رزقه طالباً للعلم حتى لا يرى من هو اكفاً منه .
40. ((الحلم هو ان ترد غيظك في حشاك وتأخذ ايداء الغير لك بالمعروف ولو كنت غاضباً)) ان افضل موقف يتخذه الفرد ازاء هذا القول هو :-
 أ. اذا واجهته اساءات من الاخرين وغضب وكان غير قادر على الرد بالمثل فأن عليه ان يكضم غضبه ويعفو .
 ب. اذا واجهته اساءات من الاخرين وغضب وكان قادر على الرد بالمثل فأن عليه ان يكضم غضبه ويعفو .
 ج. اذا واجهته اساءات من الاخرين وغضب وكان قادر على الرد بالمثل ان يرد الصفحة صفحتين .

41. لدى تعامل الفرد مع الاخرين عليه ان ...
 أ. يكون معترفاً برأيه لا يتنازل عنه .
 ب. لا يفرض رأيه عليهم ولا يأخذ بأرائهم .
 ج. يستمع لآرائهم ويأخذ بها .
42. على المرء حين يفكر بأختيار صديق له ان يكون :-
 أ. ممن تقترب معتقداته من معتقداته .
 ب. ممن يستفيد منه .
 ج. ممن يكون ذا سمة طيبة .
43. ان على المرأة في العلاقة الزوجية ان :-
 أ. تتقبل كل ما يمليه عليها الزوج دون مناقشة لكي تستمر حياتهما الزوجية .
 ب. تناقش زوجها في كل كبيرة وصغيرة وتبدي رأيها في كل الامور .
 ج. تناقشه في بعض الامور المهمة وتغض النظر عن البعض الاخر .
44. يشعر الفرد بالعصبية والتوتر لدى تعامله مع الاخرين في حالة :-
 أ. عدم تقبل الجماعة له .
 ب. عدم تمكنه من جذب انتباه الاخرين له
 ج. في حضور من هو افضل منه .
45. اذا استلف شخص مبلغاً من المال لمدة معينة من صديق وجاء موعد التسديد ولم يكن بحوزته
 المبلغ فأن عليه ان :-
 أ. يعاتبه اذا طالبه بالمبلغ .
 ب. يحاول الابتعاد عنه .
 ج. يعطيه المبلغ تقسيطاً حتى لو كلفه الامر الاستلاف من شخص اخر .
46. ان وجود الفرد مع افراد أسرته يملئ عليه ان يكون :-
 أ. صاحب كلمة مسموعة ورأي نافذ .
 ب. منفذا لكل ما يطلبونه منه دون نقاش .
 ج. مستجيباً لبعض مطالبهم .
47. عندما يقابل المرء شخصاً لأول مرة فأن عليه ان :-
 أ. يبدو له وديعاً ومنفذا لكل طلباته .
 ب. يفرض شخصيته عليه كي يهاهما .
 ج. يبدو له على سحيته .

41. لدى تعامل الفرد مع الاخرين عليه ان ...
 أ. يكون معتزاً برأيه لا يتنازل عنه .
 ب. لا يفرض رأيه عليهم ولا يأخذ بأرائهم .
 ج. يستمع لآرائهم ويأخذ بها .
42. على المرء حين يفكر بأختيار صديق له ان يكون :-
 أ. ممن تقترب معتقداته من معتقداته .
 ب. ممن يستفيد منه .
 ج. ممن يكون ذا سمعة طيبة .
43. ان على المرأة في العلاقة الزوجية ان :-
 أ. تتقبل كل ما يمليه عليها الزوج دون مناقشة لكي تستمر حياتهما الزوجية .
 ب. تناقش زوجها في كل كبيرة وصغيرة وتبدي رأيها في كل الامور .
 ج. تناقشه في بعض الامور المهمة وتغض النظر عن البعض الاخر .
44. يشعر الفرد بالعصبية والتوتر لدى تعامله مع الاخرين في حالة :-
 أ. عدم تقبل الجماعة له .
 ب. عدم تمكنه من جذب انتباه الاخرين له
 ج. في حضور من هو افضل منه .
45. اذا استلف شخص مبلغاً من المال لمدة معينة من صديق وجاء موعد التسديد ولم يكن بحوزته المبلغ فأن عليه ان :-
 أ. يعاتبه اذا طالبه بالمبلغ .
 ب. يحاول الابتعاد عنه .
 ج. يعطيه المبلغ تقسيطاً حتى لو كلفه الامر الاستلاف من شخص اخر .
46. ان وجود الفرد مع افراد أسرته يملئ عليه ان يكون :-
 أ. صاحب كلمة مسموعة ورأي نافذ .
 ب. منفذا لكل ما يطلبونه منه دون نقاش .
 ج. مستجيباً لبعض مطالبهم .
47. عندما يقابل المرء شخصاً لأول مرة فأن عليه ان :-
 أ. يبدو له وديعاً ومنفذا لكل طلباته .
 ب. يفرض شخصيته عليه كي يهابها .
 ج. يبدو له على سجيته .

48. ان افضل طريقة للحصول على تقدير الاهل والاصدقاء هي ان :-
 أ. يتعد عن اجواء التنافس معهم .
 ب. لا يتظاهر لهم بأنه افضل منهم .
 ج. ان يظهر لهم تفوقه .
49. ((الظلم من طبيعة النفوس)) ان افضل تصرف يقوم به الفرد ازاء هذه الحكمة هو ان :-
 أ. يؤيد القول لان الذي لا يظلم لا يظلم لا تهابه الناس .
 ب. العفو والتسامح افضل من ملاقة الظلم بالظلم .
 ج. العفو والتسامح مع بعض الناس .
50. حين يتعامل الفرد مع من هو افضل منه مستوى علمياً من زملائه فأن عليه ان :-
 أ. يشعره بذلك .
 ب. يتعامل معه بشكل طبيعي .
 ج. يحاول ان يبدو انه افضل منه .
51. اذا طلب زميل المساعدة من زميله في اعداد بحث فأن افضل تصرف يقوم به هو ان :-
 أ. يعتذر عن ذلك لانه مشغول بأبحاثه .
 ب. يقدم له كل ما يستطيع من مساعدة .
 ج. يساعده في انجاز البحث اذا لم يؤثر على انجازه لواجباته .
52. ان افضل تصرف يقوم به الفرد ازاء شخص يطلب المساعدة التي سبق وان رفض تقديمها له
 أ. يعاتبه ثم يقدم له المساعدة .
 ب. يعامله بالمثل .
 ج. يحاول ان يبدو له انه افضل منه .
53. ان المرأة خلقت :-
 أ. للانجاب وتربية الاطفال وتلبية متطلبات الزوج .
 ب. لكي ترتقي مكانه في المجتمع اسوة بالرجل .
 ج. لكي تتحمل مسؤولية تربية وتنشئة الجيل الجديد .
54. على المرء الذي ترتكب جماعة ممن يعرفهم خطأ امامه ان :-
 أ. يعتبر اخطائهم لا تستحق الاهتمام بها .
 ب. لا يتجاوز على اخطائهم مهما كانت الظروف .
 ج. يناقشهم بأخطائهم ولا يدعهم عليها .

55. على الفرد اذا تخاصم احد اصدقائه مع اخر تربطه به مصلحة ان :-
 أ. يحاول التقليل من التعامل مع صديقه مراعاة لمشاعر الاخر .
 ب. يقف مع من تربطه به مصلحة .
 ج. يحاول ان يتصرف مع الاثنين بصورة طبيعية .
56. ان افضل تصرف يقوم به الفرد ازاء سوء الفهم بينه وبين جيرانه هو :-
 أ. ان يقف مع اهل بيته ويلقي اللوم على الجيران اياً كان المخطئ .
 ب. يطلب من اهل بيته الابتعاد عن التعامل مع الجيران .
 ج. يحاول ان يكون بعيداً عن مستوى سوء الفهم .
57. اذا شعر الطالب بأن زميلة له تحاول ان تجذب انتباهه لها فأن عليه ان :-
 أ. ينفر منها ويتعد عنها لان ذلك لا يتلائم و اخلاق الفتاة الشرقية .
 ب. يتقرب اليها ليتفهم حقيقة مشاعرها .
 ج. يغض النظر عما يلاحظه منها .
58. اذا فاتح زميل زميلة له بشأن موضوع يخص الارتباط بعلاقة ايجابية فأن، عليها ان :-
 أ. ترفض الموضوع لانه لا يتلائم وقيم المجتمع ، وتبقى تتعامل معه كزميل .
 ب. تحاول الابتعاد عنه او التعامل معه نهائياً .
 ج. تتقبل الموضوع .
59. اذا اثر موضوع سياسي للنقاش بين مجموعة من الطلبة فأن افضل تصرف يقوم به الفرد هو :-
 أ. يترك المكان ويتجه الى مكان اخر .
 ب. يشترك معهم بمناقشة الموضوع .
 ج. يحاول تغيير الموضوع .
60. اذا كان هناك طالباً يعث بأثاث الكلية وجاء مسؤول يريد معرفة القائم بهذا العث فأن افضل تصرف يقوم به الفرد هو :-
 أ. يدعي بأنه لم يكن منتبهاً .
 ب. يذكر اسم الطالب مشيراً الى انه قام بنصحه ولم يرتدع .
 ج. يتظاهر بأنه لا يعرف اسم الطالب .
61. اذا تحدث الاخرون عن احدى الزميلات (الزملاء) فمن الافضل ان :-
 أ. يشاركهم بالحديث عنها (عنه) .
 ب. لا يؤيدهم في بعض ما يتحدثون به .

- ج. تتركهم وتنتقل الى مكان اخر .
62. اذا لاحظ الفرد زميلاً له يغش في الامتحان فأن عليه ان :-
- أ. يحذره بأنه لن يسكت عنه اذا تكرر ذلك .
- ب. ينبهه الى خطورة ما يقوم به .
- ج. يدعه ولا شأ، له في ما يقوم به .
63. اذا تشاجر احد افراد الجيران في احدى المنتزهات او اذا اعتدت عليه جماعة فأن افضل تصرف يقوم به الفرد :-
- أ. يعض النظر ويسير في طريقه .
- ب. يدافع عنه ولو اضطر لاستخدام القوة .
- ج. يقف حاجزاً بينه وبينهم ليحميه .
64. اذا شعر احد الافراد ان زميلاً له يحاول استغلال صداقته لفرض رأيه عليه فأن افضل تصرف يقوم به هو ان :-
- أ. لا يسمح له بأستغلال صداقته .
- ب. يسامحه عليها لأول مرة .
- ج. يسامحه اذا وعد بعدم تكرارها .
65. اذا قام الطلبة بأحتجاج حول تبليغ ما فأن افضل تصرف يقوم به الطالب هو :-
- أ. يقف مع زملائه ويشاركهم الاحتجاج .
- ب. يذهب الى رئيس القسم ويخبره بذلك دون ذكر الاسم .
- ج. يخرج من القاعة مبتعداً عن الموقف .
66. اذا رأى شخصاً ان احد جيرانه يسرق اطارات سيارة لجاره الاخر فأن عليه ان :-
- أ. يخبر جاره بما رآه .
- ب. يحاول ان لا يكون طرفاً في ذلك .
- ج. يتدخل لايقاف السارق ولو بالقوة .
67. اذا شاهد المرء شخصاً مرمياً على الرصيف او في الشارع فأن افضل تصرف يقوم به :-
- أ. يواصل طريقه .
- ب. يتصل بالاسعاف .
- ج. ينبه الاخرين في الشارع عنه ويواصل طريقه .

68. اذا ابدى احد الاشخاص سلوكاً مشيئياً تجاه احدى الزميلات فأن افضل تصرف يقوم به الفرد هو ان :-

أ. يدع الزميلة تتصرف ازاء الموقف لوحدها .

ب. يقف الى جانب زميلته مؤنباً الشخص .

ج. يترك الزميلة تتصرف ازاء الموقف ثم يتدخل .

69. على المرء اذا لجأ اليه احد يطلب مساعدته في اتخاذ قرار يخصه ان :-

أ. يدعه يتخذ القرار بنفسه لان القضية قضيته .

ب. يتخذ له القرار الذي يراه مناسباً له وينصحه بالعمل على تطبيقه .

ج. يساعده في التوصل الى القرار المناسب .

70. ان وجود الفرد مع فئة من مع فئة من معارفه يملي عليه ان يكون :-

أ. احد المتحدثين بالموضوعات التي يخوضونها .

ب. صامتاً بعض الوقت ويتحدث في الامور التي تخصه .

ج. صامتاً طيلة الوقت .

71. اذا دار نقاش حول موضوع يتعلق بالثقافة الجنسية فعلى الطالب ان :-

أ. يحاول تغيير الموضوع لوجود الجنس الاخر .

ب. يجذب الاستمرار والمناقشة في هذا الموضوع مع الجنس الاخر .

ج. يرى من الافضل الانسحاب من المجموعة والاتجاه الى مكان اخر .

72. عندما يواجه زميل مشكلة خاصة فأن على الفرد ان :-

أ. لا يتدخل في الشؤون الخاصة للآخرين .

ب. يساعده في حلها .

ج. يكتفي بالاستفسار عن مشكلته .

73. يرى البعض في الاية الكريمة (وامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه) ان على الانسان ان :-

أ. ينصرف كلياً إلى عمله مكرساً كل جهوده للتفوق فيه .

ب. يسعى لطلب رزقه بالاضافة الى مهمات الحياة الاخرى .

ج . يسعى للاهتمام بمهمات الحياة الاخرى ويكرس جزءاً من وقته لعمله .

ملحق (3)

جامعة البصرة
كلية التربية
قسم الارشاد التربوي
الدراسات العليا / الدكتوراه

الصيغہ النہائیة للمقیاس

عزیزى الطالب

عزیزتى الطالبة

يحتوي الكراس الذي بين يديك على مجموعة من المواقف التي يتعرض لها الشباب الجامعي في حياتهم اليومية او الاجتماعية في الجامعة ، الاسرة ، مع الجيران ، في الشارع ...
المطلوب منك بعد قراءة كل موقف بدقة ان تنتقل الى ورقة الاجابة المرفقة طياً ووضع علامة (?) تحت البديل المناسب في المربع الموجود اسفل البديل في ورقة الاجابة .

ملاحظة :

هناك بيانات موجودة في الجهة العليا من ورقة الاجابة يرجى الاجابة عنها قبل البدء في الاجابة على فقرات المقياس ...
واعلم عزيزي الطالب (عزيزتى الطالبة) ان اجابتك ستكون لاغراض البحث العلمي فقط .
شاكرة تعاونكم معي مع التقدير .

طالبة الدكتوراه

بتول غالب الناهي

1. عندما يترك المدرس للطلاب حرية الاتفاق مع مجموعة من زملاء في كتابة واعداد تقرير في موضوع معين فأن عليه ان ...
 - أ. يشترك مع مجموعة ويعمل على توجيهها في اختبار وكتابة وتنسيق التقرير .
 - ب. يشترك مع مجموعة ويحاول ان يعرض موضوعه بصورة متميزة عنهم .
 - ج. يعد التقرير بمفرده .
2. عندما يفكر المرء في القيام بعمل ما فإنه غالباً ما يشعر بأنه ...
 - أ. متردد للقيام به .
 - ب. قادر على تنفيذ ما فكر به .
 - ج. بحاجة لاستشارة الاخرين في ذلك .
3. اذا شعر الفرد بأن صديقه الحميم يريد استغلال صداقته فأن افضل تصرف يقوم به هو ان ...
 - أ. يستجيب له بحكم علاقته به .
 - ب. يستجيب لبعض مطالبه .
 - ج. يقف سلبياً امام رغباته .
4. اذا تعرضت اسرة المرء لأزمة فأن عليه ان ...
 - أ. يشارك افراد اسرته عندما يطلبوا منه .
 - ب. ينتظر ما تثمر عنه جهود غيره ثم يتدخل .
 - ج. يشارك افراد اسرته قبل ان يطلبوا منه ذلك .
5. ان الاعمال التي تشعر الناس بالمتعة ...
 - أ. التي تخضع للرقابة والتدقيق .
 - ب. لا تتطلب جهد كبير ومسؤولية .
 - ج. تتطلب مهارات ودقة .
6. ان امج ساعات اليوم التي يقضيها الفرد في ...
 - أ. النوم والراحة .
 - ب. عمل يشغله طوال الوقت .
 - ج. الراحة والعمل .
7. الاتصال الاجتماعي بالآخرين ...
 - أ. ييسر للفرد التنفيس عما يختلج في نفسه .
 - ب. يجعله يكتب انفعالاته ويحتفض بها لنفسه .

- ج. يهيء له فرصة للتحدث عن بعض ما يجيش في نفسه والاحتفاض ببعضها للآخرين .
8. عندما تكون هناك صعوبات محتملة الحدوث فأنت على الفرد ان ...
- أ. ينتظر حدوثها ليختار الطريقة المناسبة لعلاجها .
- ب. يفترض انه يستطيع معالجتها حال حدوثها .
- ج. يحاول التخطيط لها قبل حدوثها ليتجاوزها .
- 9 . عندما يقوم الفرد بأي تصرف فأنت عليه الانتباه لردود افعال الآخرين لكي
- أ. ينسجم معهم .
- ب. يكسب رضاهم .
- ج. يتجنب الوقوع في الخطأ .
10. في المناسبات والحفلات (الاعراس ، اعياد الميلاد) على الفرد ان ...
- أ. يتصرف بأسلوب ملائم ومناسب للآخرين .
- ب. يساير الحضور .
- ج. يتصرف وفق ما يرغب .
11. على المرء اذا كان في عجلة من امره وجاءه غريب يطلب منه ان يدلّه على مكان
- أ. يصف له المكان ويدعه يفتش عنه بنفسه .
- ب. يحاول ان يعده عنه حتى لا يتأخر .
- ج. يدلّه على المكان حتى لو اضطره الامر الذهاب معه .
12. عندما يكون المرء عصبي المزاج فمن الافضل ان ...
- أ. يحاول التظاهر بالفرح والانطلاق .
- ب. يسيطر على غضبه .
- ج. يظهر على وجهه علامات الغضب والانفعال .
13. اذا تراءى للفرد ما يريد ان يقوم به مشحوناً بالصعاب فأنت من الطبيعي ان ...
- أ. يتخلى عن القيام به .
- ب. يقل اندفاعه للقيام به .
- ج. يتحدى الصعاب ويستمر بالعمل .
14. عندما يفكر المرء بوظيفة فأنت يجب ان تكون ...
- أ. ممتدحاً .
- ب. مريحة وبسيطة بغض النظر عن المرتب .

- ج. فيها بعض التنوع والمخاطرة .
15. على المرء عندما يتعامل مع اشخاص سبق وان حدث سوء فهم بينه وبينهم ان ...
- أ. يحدد اسلوب مجاملته معهم .
- ب. يتصرف معهم وفق ما يشعر به .
- ج. يتصرف معهم بود رغم عدم محبته لهم .
16. حين يعمل الفرد مع مجموعة لانجاز عمل او نشاط معين فمن الافضل له ان ...
- أ. يكون له دور محدد وبسيط فيها .
- ب. يكون له دور متميز وفعال .
- ج. تقوم المجموعة بانجاز العمل باكماله وتنسب اليه دوراً فيها .
17. ان الشخص الناجح في الحياة هو من يستطيع ان ...
- أ. يتعد عن كل ما يثير غضب الاخرين منه .
- ب. يحوز النار لرغيفه .
- ج. يتبادل مع الاخرين الاحتياجات .
18. عندما يوكل لفرد مسؤول عن مجموعة مهمة ترشيح مجموعة ممن يرأسهم للتكريم فأن افضل تصرف يقوم به هو ...
- أ. يرشح نفسه كمسؤول عن نشاطهم ومن يعرفهم .
- ب. لا يرشح احداً خوفاً من عدم مطابقتهم المعايير المطلوبة للتكريم .
- ج. يرشح الطلبة الذين لديهم نشاطات متميزة فقط .
19. حين يوصي الاستاذ طالباً ما ابلاغ زملائه للحضور لغرض مناقشة متطلبات امتحان بمادة ما فأن عليه ان ...
- أ. يعتذر من الاستاذ عن قيامه بالتبليغ خوفاً من عدم رؤيته للجميع .
- ب. يحاول مناقشته بمتطلبات الامتحان في هذه المادة لوحده .
- ج. يحاول جهد امكانه الاتصال بجميع الطلبة .
20. حين تكون امام الفرد فرصة للاختيار مع اخوته فأن عليه ان ...
- أ. يختار لاختوته ويقنعهم بما اختار لهم .
- ب. يختار لنفسه الاقل مما اختاره لاختوته .
- ج. يختار لاختوته الاقل مما اختاره لنفسه .
21. عندما يلجأ الاخرون لفرد ناجح في اداء عمل ما فأن عليه ان ...
- أ. يقدم لهم معلومات عامة عن العمل .

- ب. يقدم لهم معلومات شرط ان يذكر اسمه في العمل .
 ج. يعدهم ويسوف بوعدده .
22. عندما يجد المرء ان شخصاً ما يقوم بعمل كان هو قد بدأ به اولاً فأن عليه ان
 أ. يتركه يستمر بالعمل دون تقديم أي مساعدة له .
 ب. يتركه يستمر بالعمل ويتخلى عن القيام به .
 ج. يتركه يستمر بالعمل ويقدم له المساعدة .
23. يشعر المرء بالاستمتاع لدى تعامله مع الاخرين حين .
 أ. يرضيهم ويعمل وفق ما يريدون .
 ب. يلبون له كل ما يحتاجه .
 ج. يقضي لهم كل حاجياتهم .
24. ((حب لغيرك ما تحب لنفسك واكره له ما تكره لها)) .. يرى البعض في هذا القول ان على
 الانسان ان ...
 أ. يضع في حسابه مصلحته مع ما سيقدمه للاخرين .
 ب. يضع في حسابه مصلحته ومن له معه مصلحة .
 ج. يضع في حسابه مصلحته ومصلحة عائلته .
25. اذا كان الشخص يعمل مع مجموعة في انجاز عمل وارتكب خطأ اوقعه في مأزق فـأن افضل
 تصرف له هو ان ...
 أ. يلقي اللوم على الجماعة التي يعمل معها .
 ب. يجعل من يعمل معه مشاركاً له في الخطأ .
 ج. يعترف بخطئه مهما كانت العواقب .
26. عندما يحدد المدرس موعداً للامتحان ، وهناك طالب واحد فقط يمتلك المصدر الذي حددت منه
 موضوعات الامتحان فأن عليه ان ...
 أ. يدرس فيه مع اقرب الطلبة اليه منفعة .
 ب. يدرس فيه مع اقرب الطلبة اليه صداقة .
 ج. يعطيه لمن يبغى تصوير موضوعاته .
27. عندما تجري الامور عكس ما يريد الانسان فأن ذلك يعود الى ...
 أ. الاخرين .
 ب. الفرد نفسه .
 ج. الحظ .

28. عندما يتفق مجموعة من الاصدقاء للذهاب لسفرة فمن الافضل ان ...
- أ. يساهم الفرد فيها باقصى امكاناته .
 - ب. يكون هناك شخص يتكفل بكل مصاريفها .
 - ج. تساهم في دفع مصاريفك لوحده .
29. اذا جالس الفرد شخصاً يحاول ان يثبت وجهة نظره فأن عليه ان ...
- أ. يستمع لوجهة نظره .
 - ب. يثير موضوعاً اخر يصرف فيه نظرة عن ما كان يتحدث به .
 - ج. تقاطعه كلما ابدى رأياً ولو كان صائباً .
30. عندما يخطئ فرد بحق صديقه الحميم فأن عليه ان ...
- أ. يسعى بنفسه لمصالحته .
 - ب. يوبخه ويتعد عنه ويتحدث امام الاخرين عن خطأه بحقه .
 - ج. يقبل اعتذاره ويكتم حقه عليه .
31. اذا تعرض القرار الذي اتخذته شخص مسؤول للنقد والمناقشة من قبل المجموعة التي يرأسها فأن عليه ان ...
- أ. يستمع لما يبدو منه من اراء ويغير ارائه في ضوءها .
 - ب. يفسح لهم المجال للمناقشة ثم يطلب منهم تنفيذ ما اتخذ من قرار .
 - ج. يرفع قراره للمسؤول الاعلى للايعاز لهم بتنفيذ القرار .
32. ((الحلم هو ان ترد غيظك في حشاك وتأخذ ايذاء الغير لك بالمعروف ولو كنت غاضباً)) ان افضل موقف يتخذه الفرد ازاء هذا القول هو :-
- أ. اذا واجهته اساءات من الاخرين وغضب وكان غير قادر على الرد بالمثل فأن عليه ان يكضم غضبه ويعفو .
 - ب. اذا واجهته اساءات من الاخرين وغضب وكان قادر على الرد بالمثل فأن عليه ان يكضم غضبه ويعفو .
 - ج. اذا واجهته اساءات من الاخرين وغضب وكان قادر على الرد بالمثل ان يرد الصفعة صفعتين .
33. لدى تعامل الفرد مع الاخرين عليه ان ...
- أ. يكون معتزلاً برأيه لا يتنازل عنه .
 - ب. لا يفرض رأيه عليهم ولا يأخذ بأرائهم .
 - ج. يستمع لارائهم ويأخذ بها .

34. اذا اراد الانسان ان يحقق رسالته في الحياة فأن عليه ان :-
 أ. يهيم نفسه مادياً وعلمياً ويبلغ مكانة مرموقة .
 ب. يكون منسجماً مع افراد مجتمعه .
 ج. يكون جاداً في كسب رزقه طالباً للعلم حتى لا يرى من هو اكفاً منه .
35. ان على المرأة في العلاقة الزوجية ان :-
 أ. تتقبل كل ما يمليه عليها الزوج دون مناقشة لكي تستمر حياتهما الزوجية .
 ب. تناقش زوجها في كل كبيرة وصغيرة وتبدي رأيها في كل الامور .
 ج. تناقشه في بعض الامور المهمة وتغض النظر عن البعض الاخر .
36. يشعر الفرد بالعصبية والتوتر لدى تعامله مع الاخرين في حالة :-
 أ. عدم تقبل الجماعة له .
 ب. عدم تمكنه من جذب انتباه الاخرين له .
 ج. في حضور من هو افضل منه .
37. اذا استلف شخص مبلغاً من المال لمدة معينة من صديق وجاء موعد التسديد ولم يكن بمجوزته المبلغ فأن عليه ان :-
 أ. يعاتبه اذا طالبه بالمبلغ .
 ب. يحاول الابتعاد عنه .
 ج. يعطيه المبلغ تقسيطاً حتى لو كلفه الامر الاستلاف من شخص اخر .
38. ان وجود الفرد مع افراد اسرته يملئ عليه ان يكون :-
 أ. صاحب كلمة مسموعة ورأي نافذ .
 ب. منفذا لكل ما يطلبونه منه دون نقاش .
 ج. مستجيباً لبعض مطالبهم .
39. عندما يقابل المرء شخصاً لأول مرة فأن عليه ان :-
 أ. يبدو له وديعاً ومنفذا لكل طلباته .
 ب. يفرض شخصيته عليه كي يهاهما .
 ج. يبدو له على سجيته .
40. ان افضل طريقة للحصول على تقدير الاهل والاصدقاء هي ان :-
 أ. يتعد عن اجواء التنافس معهم .
 ب. لا يتظاهر لهم بأنه افضل منهم .
 ج. ان يظهر لهم تفوقه .

41. ((الظلم من طبيعة النفوس)) ان افضل تصرف يقوم به الفرد ازاء هذه الحكمة هو ان :-
 أ. يؤيد القول لان الذي لا يظلم لا تهابه الناس .
 ب. العفو والتسامح افضل من ملاقاته الظلم بالظلم .
 ج. العفو والتسامح مع بعض الناس .
42. ان افضل تصرف يقوم به الفرد ازاء شخص يطلب المساعدة التي سبق وان رفض تقديمها له
 أ. يعاتبه ثم يقدم له المساعدة .
 ب. يعامله بالمثل .
 ج. يحاول ان يبدو له انه افضل منه .
43. حين يتعامل الفرد مع من هو افضل منه مستوى علمياً من زملائه فأن عليه ان :-
 أ. يشعره بذلك .
 ب. يتعامل معه بشكل طبيعي .
 ج. يحاول ان يبدو انه افضل منه .
44. ان افضل تصرف يقوم به الفرد ازاء سوء الفهم بينه وبين جيرانه هو :-
 أ. ان يقف مع اهل بيته ويلقي اللوم على الجيران اياً كان المخطئ .
 ب. يطلب من اهل بيته الابتعاد عن التعامل مع الجيران .
 ج. يحاول ان يكون بعيداً عن مستوى سوء الفهم .
45. على الفرد اذا تخاصم احد اصدقائه مع اخر تربطه به مصلحة ان :-
 أ. يحاول التقليل من التعامل مع صديقه مراعاة لمشاعر الاخر .
 ب. يقف مع من تربطه به مصلحة .
 ج. يحاول ان يتصرف مع الاثنين بصورة طبيعية .
46. اذا اثير موضوع سياسي للنقاش بين مجموعة من الطلبة فأن افضل تصرف يقوم به الفرد هو :-
 أ. يترك المكان ويتجه الى مكان اخر .
 ب. يشترك معهم بمناقشة الموضوع .
 ج. يحاول تغيير الموضوع .
47. اذا كان هناك طالباً يعيب بأثاث الكلية وجاء مسؤول يريد معرفة القائم بهذا العيب قأن افضل تصرف يقوم به الفرد هو :-
 أ. يدعي بأنه لم يكن منتبهاً .
 ب. يذكر اسم الطالب مشيراً الى انه قام بنصحه ولم يرتدع .

- ج. يتظاهر بأنه لا يعرف اسم الطالب .
48. اذا تحدث الآخرون عن احدى الزميلات (الزملاء) فمن الافضل ان :-
- أ. يشاركهم بالحديث عنها (عنه) .
- ب. لا يؤيدهم في بعض ما يتحدثون به.
- ج. تتركهم وتنتقل الى مكان آخر .
49. اذا لاحظ الفرد زميل له يغش في الامتحان فأن عليه ان :-
- أ. يحذره بأنه لن يسكت عنه اذا تكرر ذلك .
- ب. ينبهه الى خطورة ما يقوم به .
- ج. يدعه ولا شأ، له في ما يقوم به .
50. اذا تشاجر احد افراد الجيران في احدى المنتزهات او اذا اعتدت عليه جماعة فأن افضل تصرف يقوم به الفرد :-
- أ. يغض النظر ويسير في طريقه .
- ب. يدافع عنه ولو اضطر لاستخدام القوة .
- ج. يقف حاجزاً بينه وبينهم ليحميه .
51. اذا شعر احد الافراد ان زميلاً له يحاول استغلال صداقته لفرض رأيه عليه فأن افضل تصرف يقوم به هو ان :-
- أ. لا يسمح له بأستغلال صداقته .
- ب. يسامحه عليها لأول مرة .
- ج. يحدد اسلوب تعامله معه .
52. اذا قام الطلبة بأحتجاج حول تبليغ ما فأن افضل تصرف يقوم به الطالب هو :-
- أ. يقف مع زملائه ويشاركهم الاحتجاج .
- ب. يذهب الى رئيس القسم ويخبره بذلك دون ذكر الاسم .
- ج. يخرج من القاعة مبتعداً عن الموقف .
53. اذا رأى شخصاً ان احد جيرانه يسرق اطارات سيارة لجاره الاخر فأن عليه ان :-
- أ. يخبر جاره بما رآه .
- ب. يحاول ان لا يكون طرفاً في ذلك .
- ج. يتدخل لايقاف السارق ولو بالقوة .
54. اذا شاهد المرء شخصاً مرمياً على الرصيف او في الشارع فأن افضل تصرف يقوم به :-
- أ. يواصل طريقه .

- ب. يتصل بالاسعاف .
- ج. ينبه الاخرين في الشارع عنه ويواصل طريقه .
55. اذا ابدى احد الاشخاص سلوكاً مشيناً تجاه احدى الزميلات فأن افضل تصرف يقوم به الفرد هو ان :-
- أ. يدع الزميلة تتصرف ازاء الموقف لوحدها .
- ب. يقف الى جانب زميلته مؤنباً الشخص .
- ج. يترك الزميلة تتصرف ازاء الموقف ثم يتدخل .
56. ان وجود الفرد مع فئة من مع فئة من معارفه يملي عليه ان يكون :-
- أ. احد المتحدثين بالموضوعات التي يخوضونها .
- ب. صامتاً بعض الوقت ويتحدث في الامور التي تخصه .
- ج. صامتاً طيلة الوقت .
57. اذا دار نقاش حول موضوع يتعلق بالثقافة الجنسية فعلى الطالب ان :-
- أ. يحاول تغيير الموضوع لوجود الجنس الاخر .
- ب. يجذب الاستمرار والمناقشة في هذا الموضوع مع الجنس الاخر .
- ج. يرى من الافضل الانسحاب من المجموعة والاتجاه الى مكان اخر .
58. اذا طلب زميل المساعدة من زميله في اعداد بحث فأن افضل تصرف يقوم به هو ان :-
- أ. يعتذر عن ذلك لانه مشغول بأجازه عمله .
- ب. يقدم له كل ما يستطيع من مساعدة .
- ج. يساعده في انجاز البحث اذا لم يؤثر على انجازه لواجباته .
59. عندما يواجه زميل مشكلة خاصة فأن على الفرد ان :-
- أ. لا يتدخل في الشؤون الخاصة للآخرين .
- ب. يساعده في حلها .
- ج. يكتفي بالاستفسار عن مشكلته .
60. يرى البعض في الاية الكريمة (وامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه) ان على الانسان ان :-
- أ. ينصرف كلياً إلى عمله مكرساً كل جهوده للتفوق فيه .
- ب. يسعى لطلب رزقه بالاضافة الى مهمات الحياة الاخرى .
- ج . يسعى للاهتمام بمهمات الحياة الاخرى ويكرس جزءاً من وقته لعمله .

ملحق (4) استمارة معلومات عامة وورقة الاجابة

معلومات عامة

الجنس : ذكر () انثى () العمر ()

عدد افراد الاسرة () عدد الذكور () عدد الاناث ()

ترتيبك بين اخوتك في الاسرة الاول () الاوسط () الاخير ()

التحصيل الدراسي للاب () التحصيل الدراسي لـ ()

مهنة الوالد () مهنة الوالدة ()

الدخل الشهري للأسرة ()

عائدية السكن ملك ()

موقع السكن : محافظة () مركز المدينة () ريف ()

الديانة :

المرحلة : الكلية : سنوات الرسوب :

عدد الاصدقاء المقربين ذكر () اناث ()

ورقة الاجابة

ت	أ	ب	ج	ت	أ	ب	ج	ت	أ	ب	ج	ت	أ	ب	ج
1				21				41				61			
2				22				42				62			
3				23				43				63			
4				24				44				64			
5				25				45				65			
6				26				46				66			
7				27				47				67			
8				28				48				68			
9				29				49				69			
10				30				50				70			
11				31				51				71			
12				32				52				72			
13				33				53				73			
14				34				54							
15				35				55							
16				36				56							
17				37				57							
18				38				58							
19				39				59							
20				40				60							

ملحق (5)

مفاتيح الاجابة لمواقف المقياس موزعة حسب مجالاته المختلفة .

رقم الموقف	الاسلوب الذي ينتمى اليه	اوزان بدائل الاستجابة			رقم الموقف	الاسلوب الذي ينتمى اليه	اوزان بدائل الاستجابة		
		2	1	صفر			2	1	صفر
1	الاناني	ج	ب	أ	31	متسلط	ج	ب	أ
2	نشاط وفاعلية	ب	ج	أ	32	متسلط	ب	ج	أ
3	تحكم بالذات	ج	ب	أ	33	متسلط	ج	ب	أ
4	اجتماعي	ج	ب	أ	34	متسلط	ج	ب	أ
5	نشاط وفاعلية	ج	أ	ب	35	متسلط	ج	أ	ب
6	نشاط وفاعلية	ج	أ	ب	36	متسلط	ج	أ	ب
7	اجتماعي	أ	ج	ب	37	اناني	أ	ج	ب
8	تحكم بالذات	ب	ج	أ	38	متسلط	ب	ج	أ
9	تحكم بالذات	ج	أ	ب	39	متسلط	ج	أ	ب
10	تحكم بالذات	ج	أ	ب	40	متجنب	ج	أ	ب
11	اجتماعي	ج	أ	ب	41	متسلط	ج	أ	ب
12	تحكم بالذات	ب	أ	ج	42	متسلط	ب	أ	ج
13	نشاط وفاعلية	ج	ب	أ	43	متسلط	ج	ب	أ
14	نشاط وفاعلية	ج	أ	ب	44	متسلط	ج	أ	ب
15	متجنب	ج	أ	ب	45	اناني	ج	أ	ب
16	نشاط وفاعلية	ب	أ	ج	46	متجنب	ب	أ	ج
17	اناني	ب	أ	ج	47	متجنب	ب	أ	ج
18	اناني	أ	ب	ج	48	متجنب	أ	ب	ج
19	اناني	ب	ج	أ	49	متجنب	ب	ج	أ
20	اناني	ج	أ	ب	50	متجنب	ج	أ	ب
21	اناني	ج	ب	أ	51	تحكم بالذات	ج	ب	أ
22	اناني	ب	أ	ج	52	متجنب	ب	أ	ج
23	اناني	ب	أ	ج	53	متجنب	ب	أ	ج
24	اناني	ب	ج	أ	54	متجنب	ب	ج	أ
25	اناني	أ	ب	ج	55	متجنب	أ	ب	ج
26	اناني	أ	ب	ج	56	اجتماعي	أ	ب	ج
27	تحكم بالذات	ب	أ	ج	57	متجنب	ب	أ	ج
28	اناني	ب	ج	أ	58	اجتماعي	ب	ج	أ
29	متسلط	ج	ب	أ	59	متجنب	ج	ب	أ
30	متسلط	ب	ج	أ	60	متجنب	ب	ج	أ

ملحق (٦)

البرنامج الإرشادي الفردي

الجدول الزمني لسير الجلسات الفردية واهدافها والستراتيجيات المعتمدة في تنفيذها

نوع اسلوب الحياة	تسلسل الجلسات الارشادية	تاريخ انعقادها	الهدف من الجلسة	الستراتيجية المستخدمة
الاناني-المتسلط-المتجنب	الاولى	11/25-11/20	-التعرف على المسترشدات	-المقابلة
الاناني-المتسلط-المتجنب	الثانية	12/7-11/27	-التعرف على الذكريات الميكرة	-التقارير الذاتية التفسير
الاناني-المتسلط-المتجنب	الثالثة	12/19-12/8	-استئناف الاخطاء الاساسية في اسلوب حياة المسترشدة	-التفسير
الاناني-المتسلط-المتجنب	الرابعة	12/30-12/20	-الاستبصار بطبيعة اسلوب الحياة والتبصر بعدم جدواه	-الكروسي الفارغ تحليل ومعالجة الاحلام والتفاعل معها مستقبليا
الاناني-المتسلط-المتجنب	الخامسة	1/14-1/2	-التهيئة لعملية اعادة التريية والتوجيه	-التشجيع- ذكر قصص من السير الشخصية
الاناني-المتسلط-المتجنب	السادسة	1/25-1/15	-جلسة ختامية وتقييم المسترشدات لبرنامج الارشاد الجمعي	-تلخيص ما دار في الجلسات السابقة

تفصيل الجلسات الفردية

الجلسة الاولى

استغرقت من 11/20-11/25/1999 اذ كان الهدف منها التعرف على كل مسترشدة ، وتكوين علاقة مهنية مبنية على التقبل والتفهم والتسامح بين المرشدة والمسترشدة (وقد كانت المرشدة تجلس وجهاً لوجه امام المسترشدة في كل الجلسات الفردية) .

-وقد كان التركيز في الجلسة الاولى على الكيفية التي تدخل فيها المسترشدة للغرفة ، ووضعها الجسمي في الجلوس ، ومكان جلوسها .

-كما تم التعرف على التركيبة الاسرية الحالية لاسرة المسترشدة لغرض التعرف على الظروف الحالية السائدة في اسرة المسترشدة .

-التعرف على موقع المسترشدة في اسرتها ، وكيف مضت في سبيل الوصول الى موقع لها داخل اسرتها ، بين زميلائها ... الخ .

الجلسة الثانية

استغرقت الفترة من 11/27-12/7/1999 لقد كان الهدف منها التعرف على الذكريات المبكرة للمسترشدة التي تتعلق بالاحداث التي تقع قبل تكوين الذكريات المستمرة فقد كانت بعض المسترشدات يتذكرنها بصورة دقيقة ، و بعضها الاخر تبدو عندهن مجرد تخيلات ... وعلى العموم فقد كانت اغلبها تمثل احداث متفردة على نحو " اذكر في يوم من الايام ... " .

ومن خلال هذه الذكريات المبكرة تم التوصل الى تكوين صورة واضحة عن حياة المسترشدات وقد لوحظ اثناء الجلسات ان المسترشدات كن يتذكرن او يستجمعن من ذكرياتهن الماضية بصورة انتقائية الاحداث التي تتسق مع اسلوب حياتهن ، أي كانت الباحثة تتعامل مع الذكريات على انها اسقاطات .

الجلسة الثالثة

استغرقت من 12/8-12/19/1999 الهدف منها كان اشتقاق الاخطاء الاساسية في اسلوب حياة كل مسترشدة ، حيث تم اشتقاق هذه الاخطاء من خلال ما جاء في ملخص الذكريات المبكرة ، وقد وجدت الباحثة ان معظم الاخطاء الاساسية في اسلوب حياة المسترشدات تتمحور في الاتي :-

أ. انكار اهميتها كإنسانة .

ب. قيم اجتماعية واخلاقية خاطئة .

ج. ادراك الحياة وهطالبتها بصورة غير صحيحة .

د. وضع غايات مستحيلة التحقيق .

هـ. افكار لاعقلانية تتمثل في التضخيم المبالغ فيه للامور .

وبعد ان تم اكتشاف الاخطاء الاساسية في اسلوب حياة المرشدة ، تم التركيز على الجوانب الايجابية في شخصية ما المرشدة والتي تدركها هي بنفسها ، على الرغم من ان الباحثة اكتشفت (تعرفت) على ايجابيات اخرى في شخصية المرشدة ، الا ان الاهتمام في هذه المرحلة كان بما تدركه المرشدة من جوانب ايجابية في نفسها ، وقد تم تنفيذ ما جاء في الجلسة الثالثة عن طريق استخدام استراتيجية التفسير بمراحلها المتعددة وبنوعيتها المباشر ، وغير المباشر لتحليل مقاومة المرشدة .

الجلسة الرابعة

استغرقت من 12/20-1999/12/30 ولقد تم في هذه الجلسة استخدام استراتيجية معالجة الحلم حيث كان التأكيد على الاحلام المتكررة للمرشدة وقد كانت المرشدة تركز على الوظيفة الفرضية للحلم ، وتشجيع المرشدة على ان تعيش الحلم بأعتباره (بروفة) يحتمل حدوثها في المستقبل من التصورات ، وقد تحقق ذلك باستخدام التخيل كما سيرد ذكره في نموذج للتعامل مع الحلم كما تم استخدام استراتيجية الكرسي الفارغ ، بغية تحقيق فرصه من التنفيس الانفعالي ، والكشف عن الذات ... للتحرك من الخيرات المؤلمة .

وقد لاحظت الباحثة ان مستوى من الاستبصار بدأ يتحقق في الجلسة الرابعة ... اذ بدأت المرشدات بأدراك الطبيعة الغرضية لسلوكهن والادراكات الخاطئة لديهن ، كما فهم الدور الذي يلعبه كلا الجنين (الطبيعة الغرضية للسلوك - والادراك الخاطيء) في حركة حياتهن .

نموذج الجلسة تحليل الحلم وكيفية التعامل معه

-المرشدة رقم (7)

ذكرت حلماً يراودها باستمرار ويقض مضجعها قي كل ليلة اذ تجدد نفسها تستيقظ متعبة فزعرة .

طلبت المرشدة من المرشدة ان تروي لها حلمها فكان كالآتي :

" كثيراً ما يراودني حلم بأني احاول تسلق جدار مرتفع جداً .. وكما اردت الصعود انزلت قدمي ، وعلى الرغم من استمرار محاولاتي الا انني لم اتمكن من التثبيت الا بيد واحدة ولطرف واحد من جوانب الجدار .. وفي كل مرة استيقظ وانا فزعرة متعبة ، لعدم تمكيني من الصعود " .

طلبت المرشدة من المرشدة رقم (7) ان تجلس في وضع الاسترخاء والبدأ في تخيل الحلم وحين تبدأ بالشعور بالخوف عليها ان تعود الى حالة الاسترخاء مرة اخرى . وقد طلبت المرشدة من

المسترشدة ان تعيش الحلم مرة اخرى وان تحاول صعود الجدار عن طريق التخيل لاحداث الحلم ..

وقد كان هدف المرشدة هنا جعل المسترشدة تستبصر بحقيقة وهي ان الاحلام من صنع خيالاتنا لذا فان علينا ان نوظفها من اجل اسعادنا لا من اجل تعاستنا . طلبت المرشدة من المسترشدة ان تتخيل الحلم مرة اخرى وتعيشه محاولة اتمام الهدف الذي تستيقظ دون انجازه ... وما ان توصلت المسترشدة الى هذه الحالة حتى شعرت بالاطمئنان والراحة .

نموذج لعالة فردية باستخدام أسلوب : الكرسي القارنخ

بعد دراسة وتحليل الخبرات المبكرة للمسترشدة رقم (3) والتي استغرقت الجلسات الثلاث الاولى اتضح انها تعاني من عدم الثقة بالنفس وكره الاخرين وعدم الرغبة في التفاعل معهم كما انها تتعامل مع الناس بأنانية وعلى اساس مادي .

وقد اتضح ان علاقة المسترشدة رقم (3) المضطربة مع والدتها من شعورها بأنها تفضل احتها الاكبر منها عليها مما ادى الى اضطراب علاقتها داخل اسرتها وفي محيط عملها وفي المحيط الاجتماعي مما دفعها الى الانسحاب من الحياة الاجتماعية والنظر بعدوانية لنفسها والتصرف بعدوانية مع الذات والاخرين .

وقد عبرت المسترشدة عن غضبها الشديد من والدتها وما تولده من مشاعر الضعة والاحتقار التي تحياها نتيجة لتحريض الام لاختوتها الصغار على ضربها في المنزل ... ونتيجة لمقارنتها بوضع الاخريات من زميلاتها اصبح لديها صراع ادى الى تفجر غضبها . مما ادى الى تكوين مفهوما للذات سلبياً واحتقار ذاتها مما قادها للتصرف بعدوانية وانانية تجاه الاخريين تصل الى حد الرغبة في الحصول على كل شيء ولو بالخديعة ، حتى وصل الامر الى حد الحاق الاذى بالاخرين .

تعميد الطريق المسدود

- رفض الحالة لموقعها في الاسرة ، والكلية .
- توتر العلاقة بالاخرين والتصرف بعدوانية وانانية ازانهم .
- احتقار الذات .

- اختراق نقطة المأزق الأول -

هيأت المرشدة المسترشدة لاختراق الطريق المسدود رقم (1) .. ودخلت المسترشدة وضع الاسترخاء وكانت المسترشدة تجلس على كرسي وامامها كرسي اخر فارغ .
او عزت المرشدة الى المسترشدة ان تواجه موقعها في الاسرة بتخيله جالس امامها على الكرسي الفارغ .

حدثت المواجهة بينها وبين موقعها في الاسرة فعبرت المسترشدة عن امتعاضها وغضبها الشديدين وشعورها بالاشمئزاز منه فهو موقع سيء لانه مليء بالمتاعب والهموم والاهانات ... حتى انها باتت تكره نفسها وتحتقرها في اكثر الاحيان .

- طلبت المرشدة للمسترشدة ان تستبدل المقاعد فأخذت المسترشدة الكرسي الفارغ لتقوم بتمثيل دور الموقع في الاسرة الذي اقمه المسترشدة بالانانية وحب التسلط وعدم طاعتها لوالدها ومحاولتها السيطرة على من هم اصغر منها سناً في الاسرة بما يلي :

" ان غيرتك وانانيتك قد جردت عقلك من التفكير بمنطقية . فأخذت تُفسرين أي اهتمام شرعي لوالدتك باخوتك على انه رفض لك ، ثم ان تصرفاتك غير المقبولة التي يجب ان تحاسبك عليها والذاتك جعلتك ترفضين موقعك في الاسرة ، وانت حقاً لا تستحقين هذا الموقع في الاسرة .

- اختراق المأزق (2) (الالتقاء بمشاعر الغيرة) .

- طلبت المرشدة من المسترشدة تحديد المشاعر المصاحبة (للعلاقة المتوترة بالآخرين والتصرف بعدوانية وانانية ازائهم) ، محددتها بمشاعر الانانية والغيرة .

- قررت المسترشدة الالتقاء بمشاعر الغيرة بعد ان طُلب اليها تخيل الغيرة جالسة على الكرسي الفارغ والتحدث معها .

فجاءت كلمات المسترشدة قاسية معاتبة من خلالها الغيرة بأنها احالت حياتها جحيماً ، جعلتها تفقد قناعتها بذاتها وبحب الآخرين لها وبما يعطى لها ، وبقدراتها ... الخ . مخاطبة اياها .
" لقد جعلتني اكره الآخرين واحسدكم على ما هم فيه وازداد غضباً وحقداً عليهم لانهم افضل مني لديهم ثقة بأنفسهم وقناعة بما يملكون فهم كثيرو العطاء والرحمة والعطف على الرغم من انهم بنفس مكانتي اوربما اقل منها في العائلة ، بت اكره الآخرين ، لاني لا امتلك ما لديهم من مشاعر الرحمة والعطف .

- طلبت المرشدة من المسترشدة ابدال المقاعد بأن تأخذ المسترشدة دور الغيرة فتحدثت عن لسانها مخاطبة ضعف وتردد المسترشدة قائلة بالجشعك وعدم قناعتك وترددك وعدم ايمانك بالله الذي

احالك الى انسانة مريضة ، اتكالية تنتظرين من الاخرين ان يحققوا امانيك وترين ما في يديهم قيمة يجب ان تحصل عليها ولو بالقوة والخديعة ، لقد وجدت نفسي من خلال ضعفك فباتت احقادك وغيرتك من الاخرين تزيدني اصراراً للسيطرة عليك ، فل تستطيع الخلاص مني " .
ومن خلال هذه المواجهة وجدت المسترشدة نفسها في تحدٍ مع مشاعر الغيرة لذا قررت طرد تلك المشاعر خارج حياتها لتستطيع اختراق نقطة المأزق .
وفي ختام الجلسة حددت المرشدة موعداً وموضوعاً للجلسة القادمة .

موضوع الجلسة (الالتقاء بمشاعر الانانية) .

قامت المسترشدة بالالتقاء بمشاعر الانانية بعد ان استرخت ... وقامت بالتحدث مع الكرسي الفارغ امامها وجاءت كلماتها معبرة عن اسفها الشديد وشعورها بالندم للالم الذي سببته لامها واخوانها الصغار ... ولزميلاتها وخاطبت تلك المشاعر " يالك من مشاعر مريعة كثيراً ما رافقتني في كل محاولة اسلب فيها حقوق الاخرين وانك مسؤولة عن كل الم سببته لغيري ، انك لا تنفعيني ولا ارجب بصحبتك لانها تزيدني احتقاراً لذاتي - لابتعاد كل الناس عني " .
-طلبت المرشدة من المسترشدة ابدال المقاعد فأخذت المسترشدة دور الانانية وتحدثت عن لسانها فأدانتها لاتكائها على الاخرين وعدم ثقته بنفسها ، وعدم قناعتها ورغبتها في الاستحواذ على كل شيء مما سهل لتلك المشاعر السيطرة عليها .
واستطاعت المسترشدة بعد ان تمكنت من ان تعي حقيقة ما يدور حولها وحقيقة تلك المشاعر وما يترتب عليها من نتائج سلبية تسيء الى علاقتها بنفسها والاخرين .
وبعد عودة المسترشدة الى وضعها الطبيعي عبرت عن شعورها بالارتياح لانها استطاعت مواجهة حقيقة ما يجري بداخلها كما استطاعت الوصول الى قرارات ذاتية للتخلص من كل شيء يعيق تطور علاقتها بالاخرين وببفسها .

الجلسة الخامسة

استغرقت 2000/1/14-1/2 وقد كان الهدف من هذه الجلسات هو تهيئة المسترشدات الى عملية اعادة التوجيه (بعد ان تحقق مستوى من الاستبصار بأدراك الطبيعة الغرضية لسلوكهن) من خلال دفعهن بلطف والبعض بشدة لكي يفهمن ان التغيير هو في مصلحتهن وان اسلوب الحياة الذي يحتفظن به الان يمدهن بالسلامة ولكنه لا يمدهن بالسعادة ، وكانت المرشدة تستخدم اسلوب التشجيع بشكل مكثف مع عرض قصص وحكايات من السير الشخصية للعرب والمسلمين الاوائل

وكان الغرض من هذا تشجيع الجوانب الايجابية لدى المسترشدات ومساعدتهن على كسب الثقة بالنفس وتقليل السلبية والتبصير بأن الانسان اذا سار وسقط فبوسعه ان يقف من جديد وان يعيش من جديد وان يصنع له اهدافاً اخرى يسعى لتحقيقها ولكي تكون حياته ذات معنى يجب ان لا تكون اهدافه انانية بل يضع في اعتباره الاهداف المشتركة التي تخدم الاخرين كما تخدمه شخصياً وبذلك يكون توجهه اجتماعياً لا ذاتياً .

الجلسة السادسة

استغرقت من 1/15-2000/1/25 والهدف من هذه الجلسة هو تقويم الجلسات السابقة ، حيث توصلت المرشدة الى ان معظم المسترشدات ادركن ان الفرد هو المسؤول عن تصرفاته الخاصة ، وان مشكلاته مبعثها ادراكه وتعلمه الخاطئان ، وطالما كان الامر كذلك فانه يمكن ان يتحمل مسؤولية التغيير وما لم يتعلمه يمكنه ان يتعلمه ، وما تعلمه بصورة ضعيفة يمكن ان يحل محله تعلم افضل .

-وقد تم بعد هذه الجلسة وبتاريخ 2000/1/27-1/26 الالتقاء بأفراد المجموعات التحريية الثلاث والاتفاق على مواعيد للقاءات جماعية بعد انقضاء عطلة نصف السنة ، كما تم الاتفاق على الايام المناسبة لكل مجموعة واعتباراً من 2000/ 5/11-2/19 حيث تدرج طول الجلسات الاولى (30) دقيقة اما باقي الجلسات فقد استغرقت كل جلسة (60) دقيقة وحسب اراء الخبراء وقد تم استخدام استراتيجيات متعددة كما سيرد تفصيلها في البرنامج الإرشادي الجمعي .

الجلسة الأولى والثانية:

يوضح الجدول ادناه الجدول الزمني لعدد الجلسات وتواريخ انعقادها وموضوعاتها المرتبطة بها .

اليوم والتاريخ	عدد الجلسات	الدة بالدقائق	اسلوب الحياة (المجال)	المشكلات المرتبطة بالمجالات	الحاجات المرتبطة بالمشكلات	الاهداف المرتبطة بالمجالات
السبت 2/19	1	30	الاناني	- الاحكام السلبية حول الذات	- توكيد الثقة بالنفس	- ان تقلل المسترشدة احكامها السلبية حول الذات والمرتبطة بمشاعر النقص
الاحد 2/20	1	30	المتسلط	- عدم الثقة بالنفس	- تنمية مشاعر الرضا عن النفس	ان تشعر بأهميتها في مجتمعها
الاثنين 2/21	1	30	المتجنب	- عدم تقبل الذات	- التغلب على مشاعر الدونية	- ان تثق بقدراتها التي وهبها الله لها
الثلاثاء 2/22	1	30	الاناني			- ان لا تتردد في ممارسة أي عمل وتذليله لتؤكد ذاتها
الاربعاء 2/23	1	30	المتسلط			ان تتمكن المسترشدة من تكوين علاقات ايجابية مع الاخرين
الخميس 2/24	1	30	المتجنب			

الاساليب والنشاطات المتضمنة لتحقيق الاهداف *

الاستراتيجية المستخدمة / (لعب الدور)

أ. اسلوب العجلة

قامت المرشدة بالجلوس في وسط دائرة وحوها افراد المجموعة التجريبية ... ثم وجهت اليهن سؤالاً:

- ما هي المواقف الاجتماعية التي تشعرك بالالام والاسى والرثاء للذات ؟ .
- ذكرت كل مسترشدة موقفاً خاص بها ، اختارت الباحثة موقفاً له دلالة بالنسبة لجميع المسترشدات وكالاتي .

سيتم عرض لنماذج من الجلسات التي توضح كيفية استخدام الاستراتيجيات المشار اليها .

-مجموعة (اسلوب الحياة الاناني) . كان الموقف هو (نجاحات الاخرين تقلل من قيمتي لذاتي) .
 -مجموعة (اسلوب الحياة المتسلط) .مكانتي بين اهلي وزميلاتي .
 -مجموعة (اسلوب الحياة المتجنب) . وجودي مع جماعة من الناس .
 ثم تم تمثيل الموقف بعد ان عدت المرشدة حواراً خاصاً به ... اذ طلبت المرشدة من افراد كل مجموعة تجريبية ان تستجيب كل منهن للموقف بأحسن استجابة .
 -وبعد تدوين الاستجابات واعادة تلخيصها لكل مجموعة تجريبية من قبل المرشدة ابدت كل مسترشدة رأيها فيه ... ثم دارت العجلة على كافة افراد المجموعة التجريبية ، وقد لاحظت المرشدة ان المسترشدين رقم (3) من المجموعة التجريبية الاولى والمسترشدة رقم (5) من المجموعة التجريبية الثانية والمسترشدين رقم (6، 7) من المجموعة التجريبية الثالثة لم يتفاعلا مع افراد المجموعة .

ب. اسلوب المرأة

لجأت المرشدة الى استخدام (اسلوب المرأة) للوقوف على الاسباب الحقيقية وراء عدم تفاعلهم مع الموقف اذ تم الطلب لكل منهن تمثيل الدور كما هو ... وبعد الانتهاء من تمثيله جلست المرشدة كمتفرجة حيث قامت احدى المسترشدات بتمثيله لكي ترى نفسها في الموقف .
 اما الاستراتيجية الثانية المستخدمة في الجلسة (الاولى والثانية) فهي المحاضرة .
موضوع المحاضرة (الثقة بالنفس وسبل الوصول اليها) .

تضمنت المحاضرة المحاور التالية :

- كيف يتمكن الفرد من تهدئة نفسه والرضا عنها على اساس انه انسان له مكانته واحترامه بين جميع الناس كباقي افراد المجتمع .
- الايمان بالقدرات التي وهبها له الخالق .
- تكوين علاقات ايجابية مع الناس .

وفي ختام المحاضرة تم اقناع المسترشدات ان يرددن كل صباح الايحاء الذاتي التالي :
 " سيكون هذا اليوم عظيماً بنعمة علي لاني معتبرة لذاتي ، وتوجد قوى كامنة بداخلي هائلة ... انني ارفض افكاري السلبية المدمرة سأقدم الى الامام وانال النجاح بثقتي بنفسي " .

الجلسة الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة

يوضح الجدول ادناه الجدول الزمني لعدد الجلسات والموضوعات المرتبطة بها .

اليوم والتاريخ	عدد الجلسات	الدة بالدقائق	اسلوب الحياة (المجال)	المشكلات المرتبطة بالمجالات	الحاجات المرتبطة بالمشكلات	الاهداف المرتبطة بالمجالات
السبت 3/4	1	60	الاناني	-عدم قدرة المسترشدة على ضبط الذات	-الحاجة الى تعلم كيفية تحمل الاعباء والمواقف الضاغطة	-ان تتمكن المسترشدة من ضبط ذاتها والتحكم بانفعالها الشديدة عند تعاملها مع الاخرين
الاحد 3/5	1	60	المتسلط	-عدم القدرة على التفكير بالنتائج المترتبة على سلوكها السلبي	-المشاركة الاجتماعية الفعالة مع الاخرين	
الاثنين 3/6	1	60	المتجنب	-عدم القدرة على التعامل مع الاحداث بعقلانية	-تحمل نتائج القرارات والافعال	
الثلاثاء 3/7	1	60	الاناني		-ضبط الانفعالات اثناء التعامل مع الاخرين	
الاربعاء 3/8	1	60	المتسلط			
الخميس 3/9	1	60	المتجنب			
السبت 3/11	1	60	الاناني			
الاحد 3/12	1	60	المتسلط			
الاثنين 3/13	1	60	المتجنب			
الثلاثاء 3/14	1	60	الاناني			
الاربعاء 3/15	1	60	المتسلط			
الخميس 3/16	1	60	المتجنب			

الأساليب والنشاطات المتضمنة لتحقيق الأهداف .

((المحاضرة))

موضوع المحاضرة تضمن محاور حول :-

- ضبط الذات واهميته لشخصية الفرد .

- التعرض لبعض السير العربية كسيرة الامام علي (ع) لبعض المواقف التي مرت به والكيفية التي تعامل معها . وبعد انتهاء المحاضرة استفسرت المرشدة عن الكيفية التي

تعامل بها المرشدة عندما تتعرض لموقف يثير غضبها .

وقد قامت المرشدة بمحورة الاجابة على الشكل التالي :-

أ. هل تفكرين بالموقف الذي ادى الى اثاره غضبك .

ب. هل تمتنعين عن القيام بأي تصرف لفترة من الوقت .

ج. هل تفكرين بجميع الطرق التي يمكن ان تتعامل بها مع الموقف .

د. هل تحددين النتائج المرتبطة بكل طريقة .

هـ. هل تختارين الطريقة التي تجنبك الوقوع في المزيد من المتاعب .

ثم قامت باستخدام استراتيجية لعب الدور (اسلوب العجلة) للموقف التالي .

-ماذا تفعلين لو ارجعت لك زميلة فستاناً كانت قد استعارته منك ولدى تفحصك له وجدت عليه بقعاً تبدو انها لاتزول .

-وبعد ان دارت العجلة على كافة افراد المجموعة .

-قامت المرشدة بالطلب من المرشدة رقم (1) بتمثيل الدور معها .

-المرشدة .. تنظر الى الفستان وفجأة تبدو عليها علامات التوتر والغضب .

-المرشدة رقم (1) لاتبدي أي تعليق ولا تأبه بحالة المرشدة .

-المرشدة يزداد توترها ثم تفكر (بصوت مسموع) وتقول انا الان غاضبة لن احسن التصرف وانا في

هذه الحالة سأنتظر قليلاً قبل ان اقدم على اية خطوة ثم تتساءل ماذا علي ان افعل ... ان الفستان

عائد لاختي وقد كان جيداً حين اعطيته لها . هل اوبخها واشتمها ؟ لكن قد تسبني وعندها سأفقد

حقي ! هل اسكت واقبل بالفستان كما هو ؟ هذا غير ممكن .. لان الفستان جديد ... كما ان

سكوتي لن يجعلني اشعر بالارتياح ولكن ؟ ماذا لو استوضحت منها الامر اولاً واخبرتها بما لحق

بالفستان من ضرر فأن ذلك لن يكلفني شيء .

-المرشدة تنظر الى المرشدة رقم (1) وتقول لها (بصوت مسموع) ، عندما اخذت الفستان مني

كان صالحاً ولكنه الان مبقع انظري اليه ولاحظي ما لحق به من تلف .

ثم طلبت المرشدة من المسترشدات تمثيل الدور للمواقف التي ذكرن بأنها تثير غضبهن ، إذ كانت المرشدة تقدم تعزيراً أثناء أداء الادوار وبصورة ايجابية .
- بعد انتهاء افراد المجاميع التجريبية من تمثيل المواقف تم تحديد موعد للجلسات التالية حيث تم تكليف المسترشدات بتطبيق هذه المهارة (ضبط الذات) في المواقف الحياتية اليومية وتسجيلها ليتم مناقشتها في الجلسات المقبلة .

اختلقت المواقف التي اختارها المرشدة في تمثيل الدور .

الجلسة : السابعة والثامنة والتاسعة والعاشرية .

يوضح الجدول ادناه جدولاً زمنياً لعدد الجلسات والموضوعات المرتبطة بها .

الاهداف المرتبطة بالمجالات	الحاجات المرتبطة بالمشكلات	المشكلات المرتبطة بالمجالات	اسلوب الحياة (المجال)	الدة بالدقائق	عدد الجلسات	اليوم والتاريخ		
-ان تدرك المسترشدة ان ما تشعر به ناجم عن افكارها اللاعقلانية حول نفسها والآخرين والمحيطين بها والحياة .	-الحاجة الى خفض الشعور بالقلق -الحاجة الى الشعور بالاطمئنان والامن النفسي -الحاجة الى الفهم والادراك .	-الشعور بالقلق وعدم الاطمئنان . -التعميمات المبالغ فيها في التفكير . -الغايات الخاطئة -القيم الخاطئة	الاناني	60	1	السبت 3/18		
			المتسلط	60	1	الاحد 3/19		
			المتجنب	60	1	الاثنين 3/20		
			عطلة					الثلاثاء 3/21
			الاناني	60	2	الاربعاء 3/22		
			المتجنب	60	1	الخميس 3/23		
			الاناني	60	1	السبت 3/25		
			المتسلط	60	1	الاحد 3/26		
			المتجنب	60	1	الاثنين 3/27		
			الاناني	60	1	الثلاثاء 3/28		
			المتسلط	60	1	الاربعاء 3/29		
			المتجنب	60	1	الخميس 3/30		

الأساليب والنشاطات المتضمنة لتحقيق الأهداف .

- محاضرة عن // الافكار اللانطقية حول الذات والآخرين والحياة // .

- وقد تضمنت المحاضرة المحور الآتي :-

- مساعدة المسترشدين في السيطرة على الافكار السلبية غير المنطقية والمرتبطة بالذات والآخرين والحياة .

- وبأستخدام استراتيجيات الدفع المتعقل لدحض الافكار غير المنطقية عن طريق التمرين الآتي :

- تم الطلب من المسترشدين تفصيل سلسلة من افكارهم غير المنطقية بصوت عال .

- وحين بدأت المرشدة بعرض افكارها بصوت عالٍ اعترضت المرشدة افكارها بصوت مسموع مصحوب بتصفيق اليدين .

- تم الطلب من المرشدة وصف ما حدث لها عندما تم اعتراض سلسلة افكارها غير المنطقية .

وهكذا تم الطلب الى باقي المسترشدين من افراد المجموعة التجريبية ان يفصلن سلسلة من افكارهم غير المنطقية وممارسة الاعتراض عليها بصوت عالٍ ثم خفية مع التخيل لأسوء النتائج المحتملة .

- قامت المرشدة بتوجيه انتباه المسترشدين الى افكارهم غير المنطقية والتي كانت تتمثل في " ان الحياة متعبة / لم اجد يوماً مريحاً على الاطلاق في حياتي " .

"انا عديمة الفائدة في هذه الدنيا " .

"انا انسانة غير مرغوب فيها " .

"لا احد يحبني في هذه الدنيا" .

- المرشدة .. ان هذه الافكار يجب ان تتوقف حينما تظهر فوراً ، كما انك يجب ان تكوني واعية بها وان تحاكيها .. فبدلاً من ان تقولي ان حياتي متعبة ولم اجد يوماً مريحاً على الاطلاق ... ابقيني

هادئة بدلاً من القلق والتوتر على ما انت عليه الان من تعاسة وتشاؤم .

- فكري في ما قمت به من اعمال ناجحة ومواقف شعرت بها بالسعادة .

بعد ذلك طلبت المرشدة القيام بالتمرين التالي :- ليكون موضوعاً للمناقشة في الجلسات القادمة .

التمرين

- فكري في موقف ما يكون فيه انجازك متأثراً بأفكارك .

- كوني مدركة لطبيعة هذه الافكار .

- احتفظي بقسم من هذه الافكار التي تحدث قبل واثناء وبعد الموقف لمدة اسبوع (لمناقشتها في

الجلسة القادمة) .

- حللي هذه الافكار لتعرفي أي منها محطمة للذات وأياً منها لا تقوم على اساس الواقع .

- حاولي استبعاد الافكار المدمرة للذات والتي تشعرك بالخوف والقلق ... ثم تمتعي بالاسترخاء .

- وانت تشعرين بالارتياح مع هذه الممارسة استدعي وبشكل تدريجي افكارك الحقيقية عن ذاتك والتي ستؤدي الى اعادة بناء ادراكك لذاتك وللمحيطين بك ومن حولك وللحياة .
- ثم حددت المرشدة ثلاثة امور طلبت من المسترشدات الالتزام بها .
- كوني صديقة لنفسك .
- اعترفي الان انه بإمكانك ان تكوني احسن صديقة لنفسك .
- ارفضي واطركي المرارة ... والخوف غير المنطقي لانها مثبطة للعزيمة ...
- ردددي مع نفسك كل صباح :
- " انني انسانة ذات قيمة للمجتمع كأني فرد اخر واعرف ان هذه هي الحقيقة " .
- اطركي القلق الان ... وابدأي الحياة ... وارم المنظار الاسود الذي تنظرين من خلاله الى الحياة حينذاك سترين الحياة جميلة ... وحينما تكونين متفائلة بتبسم لك الحياة ، وحينما تكونين متشائمة سوف تحزين لوحدك .
- قولي لذاتك كل يوم :
- " انا كرسيت نفسي للامور الحسنة وللخالق ولحب الاخرين " .
- وحين تطبقين هذا الايحاء الذاتي وترجمينه الى سلوك ستشعرين ان التشاؤم المدمر للنفس يتحول الى احساسيس التفاؤل البناء ... حينذاك ستحررين من القلق والآمه ... وتجدين حواليك مئات الفرص لانجاز الاعمال المثمرة التي تنتظرك .
- كما ان المجتمع سيرحب بك وسيضعك في المكان اللائق وسيؤدي بك سلوكك الايجابي هذا الى السعادة الحقيقية .

الجلسة الحادية عشرة - الثانية عشرة - الثالثة عشرة - الرابعة عشرة .

يوضح الجدول ادناه الجدول الزمني والموضوعات المرتبطة بها .

اليوم والتاريخ	عدد الجلسات	المدة بالدقائق	اسلوب الحياة (المجال)	المشكلات المرتبطة بالمجالات	الحاجات المرتبطة بالمشكلات	الاهداف المرتبطة بالمجالات
السبت 4/1	1	60	الاناني	-تنمية المسترشدة لاهداف غير واقعية تسعى الى تحقيقها بعيداً عن	-الحاجة الى اتخاذ اهداف واقعية تتناسب مع قدرتها الحقيقية	-ان تتمكن المسترشدة من تغيير اهدافها عندما تدحضها الظروف
الاحد 4/2	1	60	المتسلط	الحس الاجتماعي . -محاولة المسترشدة فرض سيطرتها وارادتها على	-الحاجة الى تنمية اهداف ذات حس اجتماعي	-ان تتمكن المسترشدة من تنمية اهداف فئوية تتماشى مع مثل المجتمع
الاثنين 4/3	1	60	المتجنب	الآخرين	-الحاجة الى السعي والاجتهاد وعدم الاتكال	-ان تبعد المسترشدة عن الغرور
الثلاثاء 4/4	1	60	الاناني		على الآخرين في تحقيق أي هدف	-ان تفكر بواقعية وترجم تفكيرها الى عمل
الاربعاء 4/5	عطلة					-ان تشعر المسترشدة بتقبل الآخرين وان لا تعارض اهدافها مع الآخرين
الخميس 4/6	2	60	المتسلط المتجنب			
السبت 4/8	1	60	الاناني			
الاحد 4/9	1	60	المتسلط			
الاثنين 4/10	1	60	المتجنب			
الثلاثاء 4/11	1	60	الاناني			
الاربعاء 4/12	1	60	المتسلط			
الخميس 4/13	1	60	المتجنب			

الأساليب والنشاطات المتضمنة لتحقيق الأهداف .

-استخدام المحاضرة

1. موضوع المحاضرة // اتخاذ الفرد لأهداف واقعية في الحياة //

وقد تضمنت المحاضرة المحاور الآتية :-

-معرفة الفرد لحدود قدراته وامكانياته .

-تحديد الأهداف في ضوء القدرات والامكانيات .

-السعي والاجتهاد في سبيل تحقيق الأهداف .

-تغيير الفرد لأهدافه في حالة عدم توفر الظروف الملائمة لتحقيقها .

-وفي نهاية المحاضرة تم مناقشة الأهداف الحياتية لكل مسترشدة وكانت محاور

المناقشة تدور حول ما يأتي :-

-هل لديك هدف في الحياة ؟

-هل تشعرين بأن حياتك ذات معنى ؟

-هل تشعرين بأن هدفك يتناسب مع قدراتك التي تمتلكينها ؟

-هل تشعرين بأن هناك ظروف صعبة تحول دون تحقيق هدفك ؟

-هل تشعرين ان هدفك صعب او مستحيل تحقيقه ؟

-هل فكرت بطبيعة هدفك أي اقصد هل هو مجرد تحقيق منفعة ذاتية فقط او لتحقيقي من خلاله

فوائد لك وللمحيطين بك ؟

-هل تحاولين تغيير أهدافك في حالة دحض الظروف لها الى أهداف أخرى ام ان ذلك يجعلك

تمسكين بها أكثر ؟

ثم فُتِحَ باب الحوار

وبعد ان اجابت المسترشدات على الاسئلة اعلاه ... سألت مسترشدة . وهل هناك ضرر من ان

يضع الفرد نصب عينيه هدفاً لمصلحة شخصية فقط اليس من حق كل فرد ان يحقق له

هدف في حياته ؟

-المسترشدة . ان الفرد حين يضع لنفسه هدفاً ذا طابعاً شخصي سينتابه اليأس والقنوط وربما الانهيار

العصبي ، حينما يظهر له انفلات ذلك الهدف من قبضته ويشعر ان جميع جهوده التي بذلها من اجل

تحقيقه ذهبت ادراج الرياح ... فبذل الجهود من اجل هدف نافع للفرد والمجتمع في ان واحد

سوف لا يذهب سدىً وسيغمر الفرد شعور بالاطمئنان ورضى البال حتى وان لم يتحقق ذلك

الهدف البناء ، اما اذا حالفه النجاح فسيغمره السرور مضاعفاً .

-مسترشدة اخرى. هل الانانية هي السبب في فشل الفرد ؟

-المرشدة . ان الانانية والجهل بطبيعة الاهداف التي تضعها نصب اعيننا هما السبب الرئيس للكآبة والفشل وضعف الاعصاب ولذلك يجب ازالتهما ولا يمكن ذلك الا بالتفكير بالآخرين ومعرفة الانسان لنفسه .

-في نهاية المحاضرة تم تحديد موضوع الجلسات القادمة .

2. موضوع المحاضرة //التعامل مع الظروف الضاغطة التي تحول دون تحقيق الفرد لاهدائه //

وقد تضمنت المحاضرة المحاور الآتية :-

-اهداف الفرد في الحياة ، فأثرتها في اضاء معنى لحياته .

-اعتراض حياة الفرد ظروف صعبة تحول دون تحقيقه لاهدائه .

-الكيفية التي يواجه بها الفرد الظروف الضاغطة وباستخدام اسلوب التخيل ... تم تحفيز المسترشدات لتخيل اسوء الظروف التي تحول دون تحقيقه لاهدائه ولأسوء النتائج التي سترتب عليها عدم تحقيق الاهداف .

-تم الطلب من كل مسترشدة التفكير بأهداف بديلة .

-وفي نهاية اللقاء تم مناقشة الاهداف البديلة ولاحظت المرشدة ان المسترشدات ادركن بأن هذه الاهداف هي من صنع الانسان يضعها ليحعل لحياته معنى ودلالة فإذا لم تتحقق ، فإننا يجب ان لا نفقد رؤيتنا للواقع على الاطلاق بل نضع لنا اهدافاً اخرى لنجعل حياتنا اكثر فاعلية .

الجلسة . الخامسة عشرة ، السادسة عشرة ، السابعة عشرة ، الثامنة عشرة .

يوضح الجدول ادناه الجدول الزمني وعدد الجلسات والموضوعات المرتبطة بها .

اليوم والتاريخ	عدد الجلسات	الدة بالدقائق	اسلوب الحياة (المجال)	المشكلات المرتبطة بالمجالات	الحاجات المرتبطة بالمشكلات	الاهداف المرتبطة بالمجالات
السبت 4/15	1	60	الاناني	-ميل المسترشدة الى العزلة وتجنب الآخرين	-الحاجة الى حب الآخرين ونبذ الخلافات	-ان تقبل الآخرين -ان تنبذ الخلافات مع الآخرين
الاحد 4/16	1	60	المتسلط	-تحديد المسترشدة لاهداف بعيدة عن الحس الاجتماعي	-الحاجة الى تعلم معنى التضحية والايثار	-ان تتمكن من تكوين علاقات ايجابية مع زميلاتها
الاثنين 4/17	عطلة			-التعامل مع الآخرين بأنانية وتسلط	-الحاجة الى احترام رأي الآخرين	-ان تفهم ان السعادة تأتي من الرغبة في مساعدة الآخرين دون
الثلاثاء 4/18	1	60	المتجنب الاناني		-الحاجة الى تنمية اتجاهات ايجابية نحو الذات والآخرين	انتظار مقابل هذه المساعدة -ان تتسامح مع الآخرين
الاربعاء 4/19	1	60	المتسلط		-الحاجة الى التعرف على معنى الصداقة الحقه	
الخميس 4/20	1	60	المتجنب			
السبت 4/22	1	60	الاناني			
الاحد 4/23	1	60	المتسلط			
الاثنين 4/24	1	60	المتجنب			
الثلاثاء 4/25	1	60	الاناني			
الاربعاء 4/26	1	60	المتسلط			
الخميس 4/27	1	60	المتجنب			

الأساليب والنشاطات المتضمنة لتحقيق الأهداف

- استخدام استراتيجيات تصحيح قيم

أ. القاء محاضرة عن سلوك الانسان المؤمن وعلاقته بأخوته وبعد انتهاء المحاضرة تم فتح باب الحوار والنقاش
اذ تم التعرف على طبيعة المشكلات التي تعانيها المسترشدين والتي تتعلق بطبيعة التعامل مع الآخرين ...
اذ تم تحديد موضوعات للمناقشة وهي :-

- قيم الصداقة الحقة .

- مساعدة الآخرين .

- وقد تم تحديد هذين الموضوعين للنقاش بعد ان تبين ان نسبة (86%) من المسترشدين قد اعطته الاولوية
على بقية الموضوعات الاخرى .

أ. ايقاظ القيمة الایمانية المخدرة

- قامت المرشدة بالتحاور مع المسترشدين حول القيم والمعايير الاسلامية المتعلقة بقيم الصداقة والمساعدة
والاخوة وكيف ان الشريعة الاسلامية تحثنا على ان سعادة الفرد لا تبدأ الا من داخل ذاته ولا تحصل الا
بخدمة الآخرين ... اذ جاء في الحديث النبوي الشريف (اصنع المعروف الى من هو اهله والى من ليس
اهله ، فإذا أصبت اهله فهو اهله وان لم تصب اهله فأنت اهله) .

فالسعادة الحقيقية تأتي من الرغبة في مساعدة الآخرين دون انتظار مقابل لهذه المساعدة .

- وبعد ان تم ايقاظ هذه القيمة الايجابية لدى المسترشدين .

ب. تأكيد القيمة الایمانية

- تم تأكيد هذه القيمة من خلال ذكر بعض السير الشخصية للصحابة وال بيت الرسول (ع) .

- التحدث بالقيم بصوت مسموع حيث طلب من المسترشدين ان يرددوا الاحاديث النبوية التي تتعلق بقيم
المساعدة وحب الآخرين وقيم الاخوة والصداقة الحقة .

وبعدها قامت المرشدة بذكر آيات من الذكر الحكيم تتعلق بتلك القيم ... وقد لاحظت المرشدة
ان جواً من الايمان والخشوع والطمأنينة كان يسود الجلسة حيث كانت الدموع تترقرق من عيون بعض
المسترشدين وهو امر استشف من خلاله ان تلك القيم استحوذت على قلوبهم .

وفي نهاية الجلسة طلبت المرشدة تسجيل السلوك الايجابي الذي ستقوم به كل مسترشدة في الايام
المقبلة تجاه المحيطين بها (لمناقشة في الجلسة القادمة) .

- وفي الجلسات التالية ذكرت المسترشدين المواقف الايجابية التي قمن بها تجاه المحيطين بهم وكانت المرشدة
تستخدم التشجيع لتثبيت هذه القيمة .

- في الجلسة التالية قامت المرشدة بأصطحاب افراد الجامع التحريبية الى دار المسنين ومعهد الصم والبكم
والامل وقد استغرقت الزيارة من الساعة التاسعة وحتى الساعة الثانية عشر
(وقد خصص لكل معهد يوم) .

الجلسة . التاسعة عشر ، العشرون ، الحادية والعشرون والثانية والعشرون .

يوضح الجدول ادناه الجدول الزمني وعدد الجلسات والموضوعات المرتبطة بها .

اليوم والتاريخ	عدد الجلسات	الدة بالدقائق	اسلوب الحياة (المجال)	المشكلات المرتبطة بالمجالات	الحاجات المرتبطة بالمشكلات	الاهداف المرتبطة بالمجالات
السبت 4/29	1	60	الاناني	-نبذ الاخرين والابتعاد عنهم	-الحاجة الى التعرف على اساليب التفاعل الايجابي مع الاخرين	-ان تتمكن المرشدة من التفاعل بايجابية مع الاخرين
الاحد 4/30	1	60	المتسلط	-الاتكال على الاخرين -الافراط بأبداء الافكار المتطرفة التي تهدف الى الانتقاص من قيمة الاخرين	-القدرة على تحمل المسؤولية -القدرة على التعاون لانجاز المهمات المتعلقة بالآخرين بصديق واخلاص	-ان تتمكن من التفاعل مع المشكلات والصعوبات التي تواجهها في تعاملها مع الاخرين بايجابية -ان تتكون لدى المرشدة القدرة على الاستجابة المرضية للاخرين .
الاثنين 5/1	عطلة					
الثلاثاء 5/2	2	60 60	المتجنب الاناني	-الايمان بعدم جدوى اجهاد النفس من اجل المجتمع -الايمان بأن، الفرد يجب ان لا يسعى إلى الخدمة مصالحة فقط	-الحاجة الى ابراز الروية غير الدقيقة والمعنى المغلوط للحياة الذي استعان به الفرد عن المعنى الحقيقي	-ان يستطيع الايمان المخدر في نفس المرشدة وما يتعلق به من قيم ايجابية تتجه نحو الايمان بأن اثار الاخرين على النفس يجعل العلاقات الانسانية اكثر دفاً .
الاربعاء 5/3	1	60	المتسلط			
الخميس 5/4	1	60	المتجنب			
السبت 5/6	1	60	الاناني			
الاحد 5/7	1	60	المتسلط			
الاثنين 5/8	1	60	المتجنب			
الثلاثاء 5/9	1	60	الاناني			
الاربعاء 5/10	1	60	المتسلط			
الخميس 5/11	1	60	المتجنب			

الأساليب والنشاطات المتضمنة لتحقيق الأهداف

- استخدام استراتيجية تصحيح القيم // وبخمس الخطوات التي ذكرت في الجلسات السابقة .
وباستخدام الحوار والنقاش البناء حيث اختارت المرشدة ثلاثة موضوعات تحقيقاً للأهداف المرتبطة بالمجالات .

المحاضرة الأولى

- موضوعها // بين الفردية والاجتماعية //

المحتوى

لقد اهتم الاسلام بالفرد وعني بعناية بالغة بهذيب ضميره وخلقه وتوجيه سلوكه وعمله ، ولقد الغى الاسلام الحواجز بين الفرد والجماعة فهما فيه لا ينفصلان ، وهو في عنايته بالاسلام فرداً ، انما ينظر فيه الى التي لا يمكن تصور انسانيته بمعزل عنها ، وهذا ما جاء في التكليف الشرعية المفروضة على الانسان والتوجيهات القرآنية لسلوكه تنظر اليه من حيث هو فرد في جماعة .
ان لفظ الانسان في القرآن مرتبط باجتماعيته الانسانية التي تميزه عن مجرد كونه انساناً وهذه الدلالة الانسانية تتضح باستقراء كل آيات الانسان في القرآن وهي تأتي جميعاً في سياق الاهليه لاحتمال تبعات التكليف وحمل الامانة والاختصاص بالعلم والبيان والجدل والتعرض للابتلاء وفتنة الغرور والطغيان وهذا كله مما لا يتصور في فردية منعزلة وفي القرآن يقترن العمل الصالح بالايمان نحو خمس وسبعين مرة لعلها تكفي لبيان الملحظ الاجتماعي لانسانيته .
ويؤكد القرآن هذا الملحظ المفهوم ضمناً من عمل الصالحات بصريح التقرير للمسؤولية الاجتماعية في التوصي بالحق والصبر والرحمة (العصا 33 ، البلد 17) . وتقرر كذلك مسؤولية الانسان الاجتماعية ، اصلاً من اصول الدين في التعاون على البر والتقوى وفي تكليف الامر بالمعروف والنهي عن المنكر .

(ولئن كن منكم امة يدعون الى الخير ويأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر)
(ال عمران 104)

(كنتم خير امة اخرجت للناس تأمرون بالمعروف وينهون عن المنكر وتؤمنون بالله)
(ال عمران 110) وحاقت اللعنة بالذين تخلوا عن هذه التبعة الكبرى من كفار بني اسرائيل
(يأمرون بالمنكر وينهون عن المعروف ويقبضون ايديهم ، نسوا الله فنسيهم ، ان المناقبتن هم
الفاستقون) (التوبة 67) .

فقواعد الاسلام الخمس ترسخ هذا المفهوم الاسلامي للذاتية الجماعية فالتوحيد هو جوهر الدين كله يحمي الانسان من مهانة العبودية لغير خالقه ، ويفرض عليه تبعة رفض الاستعباد وتألبه

لبشر لا يعدو احدهم ان يكون مخلوقاً من الناس . والناس سواء لا يتفاضلون إلا بالتقوى والايمان والعمل الصالح ويرفض الاسلام ان تؤدي شعائر الدين طقوساً لا نفع فيها للناس .

اذن اين مجال الفردية في هذا كله ؟

وانى لمذهب وضعي ان يرقى باجتماعية الانسان الى مستوى عقيدة تعد عدم التراحم والتكافل

تكديماً بالدين لا تغني عنه مراعاة بالعباد .؟

(أرايت الذي يكذب بالدين فذلك الذي يكذب بالدين ولا يخض على طعام المسكين ، فويل

للمصلين الذين هم عن صلاتهم ساهون الذين هم يرؤون ، ويمنعون الماعون) (الماعون 1-7)

واي عمل لا ينفع الناس ، زيد يذهب جفاء

(فاما الزيد فيذهب جفاء ، واما ما ينفع الناس فيمكث في الامرض ، كذلك يضرب الله الامثال)

(الرعد 17) .

ولكل كلمة يتلفظ بها المسلم يتحمل مسؤوليتها وينال ثوابها ، ويلحقه اثمها .

(المرقر كيف ضرب الله مثلاً كلمة طيبة كشجرة طيبة اصلها ثابت وفرعها في السماء ، تؤتي اكلها

كل حين باذن ربها ، ويضرب الله الامثال للناس لعلهم يتذكرون ، ومثل كلمة خبيثة كشجرة خبيثة ،

اجثت من فوق الارض ماله من قرار) (ابراهيم 24-26) .

-وبعد ان تم ايقاظ القيم الايجابية لدى المسترشدة وتم تأكيدها من خلال ما ذكر من سير

للمسلمين الاولين .

-تم الايعاز لكل مسترشدة التحدث بهذه القيم بصوت مسموع من خلال ذكر آيات قرآنية

او احاديث نبوية شريفة ، او مواقف شخصية تخص المسترشدة وبغية التحقق من ان هذه القيمة قد

تشربت بها قلوب المسترشدة تم طرح مجموعة من المواقف الحياتية للتعرف على كيفية التصرف

ازائها .

- المحاضرة الثانية

الموضوع // بين العبادة والجهاد //

المحتوى

لقد ذكرنا في الجلسة السابقة موضوعاً حول الذاتية الاجتماعية ، وفي ، هذه الجلسة

ستتحدث عن فكرة شائعة هي ان المنقطعين للعبادة المنصرفين اليها عن الدنيا وما فيها اقربنا الى

الشخصية الاسلامية .

إن الاسلام لا يريد لإيمته هذه العزلة المنقطعة عن العالم المستغرقة في خلوة التعبد ، ولم يؤمر الانسان بلزوم المساجد بعد قضاء الصلاة ، انما امره بأن ينتشر في الارض ساعياً ، عاملاً بيتغي من فضل الله (فأذا قضيت الصلاة ، فأنشروا في الارض وابتغوا من فضل الله كثير) (الاحزاب: 41) (الجمعة 10) واذا كنا لا نجهل ان الجهاد عبادة فقد ينبغي ان نتعلم ان مفهوم الجهاد في الاسلام اعم واشمل من النطاق الذي اعتدنا ان نحصره فيه .

والجهاد كما يكون بالنفس يكون بالبدل والعمل الصالح فقد جاء في صحيح البخاري ان الرسول (ص) خرج غازياً في نهار قانظ من رمضان فأفطر بعض الصحابة برخصة السفر ، وبقي آخرون على صيامهم طلباً للمثوبة والاجر ، وقال انس بن مالك ، كنا مع النبي (ص) اكثرنا ضلماً ممن يستضل بكسائه ، اما الذين صاموا فلم يعملوا شيئاً ، واما الذين افطروا وامتهنوا فضل الخدمة وعالجوا ... قال النبي (ص) ذهب المفطرون بالاجر .

ويكون الجهاد كذلك يحمل امانة الكلمة وشهادة الحق والامر بالمعروف والنهي عن المنكر لا يخشى فيه المؤمن لومة لائم ، لا يبالي غضب غاضب او بغى ذي سلطان فذلك اهون عليه من ان يكتم كلمة الحق فيبوء بلعنة اثم القلب (ومن يكنها فإنه اثم قلبه) (البقرة 383) .

فالمؤمنون يشهدون لله ولو على انفسهم والوالدين والاقربين ... وما من اذى في الدنيا ، يحمل عباد الرحمن على الشهادة الزور او السكوت عن المنكر ، وقد كان يعصم المستضعفين في عصر البعثة ان يقولوا كلمة ترضي طغاة المشركين فيكفوا عنهم ادائهم فلم يقولون كلمة التوحيد فكانوا شهداء الكلمة وان لم يحملوا سلاحاً ولا شاركوا في قتال .

واذا كانت المدرسة قد علمتنا في طفولتنا انه اذا كان الكلام من فضة فان السكوت من ذهب ، فينبغي لنا ان نتعلم ان الاسلام يعد السكوت عن المنكر اثم وخطيئة والسكوت عن الحق شيطان اخرس . فقد قال الرسول (ص) (من لم يهجم امر المسلمين فليس منهم) لان كمال ايمان الانسان ان يتحسس مشاعر اخوانه كمسلمين لان معاني الانسانية موجودة في الاسلام ويؤكد عليها سواء كان بالنسبة للمسلم وغير المسلم ايضاً لذلك يقول الرسول (ص) (في كل كبد رطبة اجر) ويقول (ص) (من سار في حاجة لآخيه ساعة من النهار قضاها او لم يقضها قضى الله له الف حاجة من حوائج الدنيا) (الاحرة)

- بعد ان تم ايقاظ القيم الايجابية لدى المسترشدين .

- تم تأكيدها من خلال ما ضرب من امثال من السير الشخصية للمسلمين العرب .

-التحدث بها بصوت مسموع من قبل المرشحات وترك المجال للتحدث بها مع المرشدة او بين المرشحات .

وفي ختام الجلسة تم تحديد موعداً للجلسة الختامية .

الجلسة الختامية

تم في هذه الجلسة تقويم الجلسات السابقة من خلال الحوار المفتوح مع المرشحات واعترافهن بالتغيير الذي حدث في شخصياتهن وشعورهن بالسعادة الحقة . لانهن ادركن ان الابتعاد عن المجتمع بالشكل السلبي حالة مرضية فعطاء الانسان يجب ان لا ينتهي ولا يبخل الانسان و تقدم القليل ولو بالكلمة الطيبة كما يقول الرسول (ص) (ابنسأمنك في وجه اخيك صدقة) .

او بالتضحية الصادقة فالدين التضحية كما يقول الرسول (ص) فمن هذه المعاني يمكن ان ينطلق الانسان نحو انسانيته منسجماً معها مستحقاً لتكريم الله سبحانه وتعالى ، من هذه المعاني الربانية يجب على كل منا ان يصنع سلوكه بما ينسجم معها فتجده بين اخوانه لا يتكلم الاطيباً ولا يقول الاحسناً ، وعلى المسلم ان لا يأس من الحياة مهما كانت الظروف لان اعتماده على الله سبحانه وتعالى وهو يعلم ان الدنيا دار ابتلاء وامتحان يختبر الله عباده بثباتهم على الايمان ومدى صدقهم ولذلك قال الله تعالى (افحسب الناس ان يتركوا ان يقولوا امنا وهم لا يفتنون) .

-ثم تم في نهاية الجلسة تطبيق مقياس اساليب الحياة على افراد المجموع التجريبية الثلاثة .
وفي ختام الجلسة تم توديع المرشحات وتحديد موعداً للقاء المرشدة في العطلة الصيفية في حالة شعور المرشدة انها بحاجة لذلك .

- There are differences distinguished statistically among the marks of the experimental group in the before-after ,style on the basis of getting style of life measurement .
- In the after test ,differences distinguished statistically have been found among the marks of the experimental and control groups on the measurement .

B. The domination style of life:

- differences distinguished statistically have been found among the marks of the experimental group in both before-after tests on the measurement of obsession style of life .
- There are differences distinguished statistically among the marks of the control group in the after test on the measurement obsession style of life .

C. Avoiding style of life:

- Differences distinguished statistically have been found among the marks of the experimental group in both after-before tests on the measurement of avoiding style of life.
- There are differences statistically distinguished among the marks of the experimental and control groups in the after test on the measurement of avoiding style of life .

* In the light of the result of the study it recommends the following:

1. In interest should be given to create social feeling and spread the moral consciousness by using the academic lectures.
2. Effective and serious interest should be put on the direction in university and supply the counseling center with counseling programmes which aim style improve the style of life or the socially useless style .

The counseling programme is constructed on the current model which is based on planning pragmatic ,budget . the programme is designed on the base of Idlerian therapy which contains individual programme through which (180) individual meetings have been hold , about(6) meetings to each and it began on November ,20,1999-January ,27,2000 . the strategy of (playing the role ,the empty chair ,explaining and studying and treating the dream) has been used in the meetings .Each meeting took about 30-60 Minutes .The counseling programme also includes a collective programme through which (22) collective meetings have been hold .

The strategies used there are (correcting principle, playing the role, lecture ,encouragement ,imagination ,and self control) . The meetings began on February 19-jun,11,2000. Each meetings have taken about half an hour to an hour .

*** Experimental Design:**

The before-after test design has been used and it has a control group. The sample of the research has been classified in to six experimental groups and different conditions have been subjected to each group for treatment.

The first three groups received the same counseling (individual and collective) but the kinds of activity and implication of activity sours were different depending on the style of life which it follows .

As for the other three groups (control) they did not receive any direction .

Each of the six groups they consisted of ten female students which were equating in all variables.

*** The Results:**

The current study has concluded the following :

1. The result of the study have shown the spread of the life way style (socially useless) among the university students the common is the avoiding style of life,then the selfish style ,finally the obsession style .
2. The counseling programme which has been used in this study is proved to be effective including the activities and different strategies which is used in improving the socially useless style of life as the following:

A. The getting Style :

*** Limits Of The Study :**

The research is confined to the university students of basrah .of the year (1999-2000). The research includes male and female academic students distributed on all the educational stages and all the scientific and humanistic specialization in order to construct a tool and declare the styles of life among university students. It also includes a sample of academic female students from the first stage of the year (2000) to accomplish the test of the research.

*** The Theoretical Framework :**

The theoretical framework allows this study to state all the theories that explain the styles of life with regard to their negative and positive structure and the ways of treating or improving the inconvenient style. Emphasis is given to Idler's theory and Idler's therapy because it is a general and variant therapy it takes a short time, it is also regarded as a principal therapy on which many knowledge and social strategy depend in order to improve the inconvenient style.

*** Procedures:**

A: Tools Of The Study:

In order to construct a tool to measure the style of life for the university students ,(73) behavioral situations have been designed in it prior way of choosing from a variety of three choices . The responsive has to choose the alternative that he finds suitable . The measurement consists of four secondary measure : the socially useful style contains (self control , activity and effectiveness , social cooperative), the selfish style ,avoidance style ,and obsession style ,About (400) statements have been distributed on an arbitrary natural sample from the university students (mal and female) which is analyzed statically in order to verify the validity of the tool by using (content validity , structure validity) . Also the constant is found by the retest way and anova with regard to the first way , the constant coefficient is:(%67,%73,%80,%89,%90,%86) for the life way styles(self control ,activity and effectiveness, socially cooperative ,selfish, , and avoidance) respectively then some situations were eliminated because they could be distinguished . so the ultimate measurement contains (60) situation which is distributed on a sample of (2023) students (male and female) to explore the current style of life among the university students .

*** B/ The Counseling Programme:**

ABSTRACT

The style of live is considered as one of the major aspects to study and conceive the behavior of man which is formalized in the age of four or five years old. The style of live which one formalized depends largely on his individual circumstances . if he has a feeling of deficiency for special reason (real or imaginary), the style of his life may tend to compensate or extra compensate this deficiency . Beside the child could formalize a style to him self similar to some one has as deep impact on him.

The ways of breeding the child play an important role in formalizing the style of his life , his thought of him self , the measuring of the right and wrong and his attitudes to words others . consequently , the man's style of life determines the aspect of life he will concentrate on. It also gives the man his identity because it identifies the way he can treat his problems . the right style of life may approach man to perfection and live congruously with society . where as the wrong style which results from selfishness and domination may cause the man to behave against the society .

The behavior of man may be changed during his life as a result of direct requirement of the situation and the long range goals underlying the style life . the style of life remains relatively constant unless he is satisfied with the changes by psychological therapy which involves techniques aim to recognize and direct his goals and modify his beliefs .

*** The Problem :**

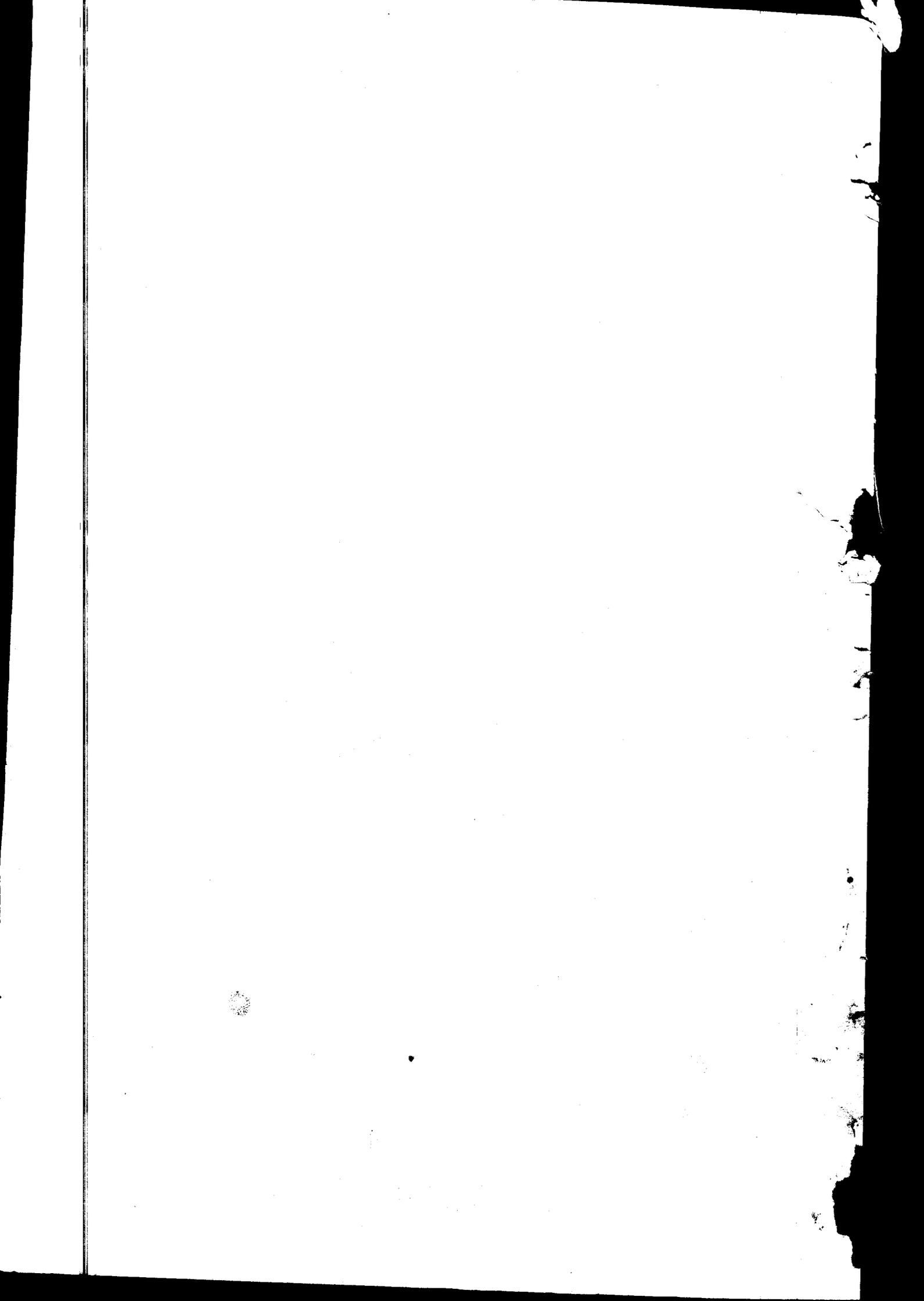
The following question identifies the problem of the research:-
It is possible to modify the socially useless style of life by using counseling programme depending on a variety of techniques in psychological treatment which is draw from idlerian therapy .

*** Objectives Of The Study :**

The main aim of the research is to improve the socially useless styles of life of the university students.

There are also secondary aims:

1. Constructing measurement to the style of life of the university students .
2. Establishing counseling programme to improve the socially useless styles life .
3. Recognizing the impact of counseling programme on the improvement of socially useless styles of life.



**THE EFFECT OF PSYCHO-COUNSELING
ON THE MODIFICATION OF
UNIVERSITY STUDENTS' LIFE STYLES**

*A Thesis Submitted To The Council Of College Of
Education Of Basrah University In Partial Fulfillment
Of The Requirement For The Degree Ph.D. Of
Education In Educational Counseling*

By
BATTOL GHALIB AL-NAHI

Supervised By
Dr. SAED J. AL-ASADI

2001



- وعلى هذا الاساس تم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على مايلي
- لا توجد فروق دالة احصائياً بين درجات مج ت في الاختبار القبلي والبعدى .
 - لا توجد فروق دالة احصائياً بين درجات مج ت و مج ض في الاختبار البعدى .

مناقشة النتائج

1. لقد اظهرت نتائج الدراسة الحالية شيوع الاساليب الحياتية الخاطئة بين طلبة الجامعة وخاصة الاسلوب المتجنب و يليه الاسلوب الاناني ثم اسلوب الحياة المتسلط حيث جاءت هذه النتيجة متطابقة مع دراسة (دارة 1995) التي اشارت الى سيطرة المعايير المادية على المعايير الاخلاقية والميل الى استغلال الاخرين . . مما ادى الى التغيير في نمط الشخصية السائدة في المجتمع العراقي .
 2. اظهرت الدراسة الحالية حاجة طلبة الجامعة الى خدمات الارشاد حيث جاءت هذه النتيجة متطابقة مع دراسة (عبد الامير 1995) التي اشارت الى ان التغيرات السريعة والعميقة في المجتمع ادت الى تخلخل الكثير من القيم والى الاختلاف في اساليب الحياة التي يتبناها الافراد كل هذا نتيجة لاختلاف في وسائل التنشئة الاجتماعية وتعدد الالتزامات المفروضة على الفرد وتنوع اساليب اشباعها وتعقد وسائل التوافق مما ادى الى زيادة أعباء الفرد النفسية والانفعالية والعقلية . . . لذلك بدت الحاجة ملحة وضرورة الى الارشاد بأعتباره يسهم في تخفيف هذه الاعباء ويساعد في فهم الفرد لنفسه .
 3. اما بالنسبة لنتائج التجربة فقد اظهرت الدراسة الحالية فاعلية البرنامج الارشادي النفسي المستخدم بما تضمنه من نشاطات و استراتيجيات لتعديل اساليب الحياة غير المفيدة اجتماعياً وجاءت نتيجة الدراسة متسجمة مع ما جاء في نظرية ادلر حيث يرى هانس 1977 HANSEN " ان العلاج والارشاد باستخدام نظرية ادلر لا يهدفان الى محاولة تغيير انماط السلوك وازالة الاعراض وانما ينصب الهدف على محاولة تغيير الاهداف والمفاهيم لدى المسترشد ، فإذا عدل الفرد سلوكه الى الاحسن فأن ذلك يرجع الى اكتشاف ان هذا مفيد " ، وبما ان البرنامج الارشادي الذي أعد لغرض تحقيق اهداف هذه الدراسة قد انصب نشاطه وتكنيكاته على تغيير اهداف الافراد ومفاهيمهم من خلال تشجيع المسترشدات (وبمساعدة المرشدة) البحث عن اسلوب جديد للحياة مليء بالاهتمام الاجتماعي لجعله اكثر فاعلية واداء في الحياة .
- وقد جاءت نتائج هذه الدراسة متطابقة مع نتائج الدراسات السابقة التي تضمنت فاعلية الارشاد في تعديل اسلوب حياة الفرد كدراسة (اللامي 1995) ودراسة (الطعان 2000) ودراسة (كولدبرج 1980) .

كما جاءت نتائج هذه الدراسة متطابقة مع دراسة (ميلر MILLER وزملائه 1987) والتي اشارت الى ان زيادة الميل او الاهتمام الاجتماعي ادت الى نرجسية اقل لدى الافراد كما اتفقت مع دراسة (كابلان 1986) التي اشارت الى ان زيادة الميل الاجتماعي ترتبط بتأكيد حقوق الاخرين والتعاون معهم والاهتمام بالشؤون الاجتماعية للمجتمع المحلي وهذا ما قامت به الباحثة في الدراسة الحالية ومن خلال البرنامج الارشادي المعد لاغراض هذه الدراسة بزيادة الاهتمام الاجتماعي لدى عينة البحث التجريبية وللأساليب الحياتية (الاناني ، المتسلط ، المتجنب) مما ادى الى انخفاض درجاتهم في مقياس (الانانية ، التسلطية ، التجنبية) وهذا مؤشر يدل على فاعلية البرنامج الارشادي في تعديل اساليب الحياة الخاطئة لدى طلبة الجامعة .

الاستنتاجات

- من خلال استعراض ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج يتضح لنا ما يلي :-
- ان طلبة الجامعة بصورة عامة يمارسون اساليب حياتية خاطئة بعيدة عن الاهتمام الاجتماعي وعسّن كل ما يجب ان يتحلى به الفرد المؤمن المسلم .
- ان طلبة الجامعة بحاجة ماسة الى خدمات الارشاد والتوجيه .
- ان لتنوع البرنامج الارشادي ونشاطاته التي تضمنها اثرأ فعالاً في تعديل اساليب الحياة .

التوصيات

- في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي توصي الباحثة فيما يلي :-
- ضرورة الاهتمام الجاد والفعال بالبرامج الارشادية في الجامعة .
- تزويد مركز الارشاد التابع لجامعة البصرة بنسخة من البرنامج الارشادي الحالي او اية برامج ارشادية اجريت على مستوى الارشاد الجامعي ليتسنى للمسؤولين عن الارشاد في الاقسام التابعة لكليات جامعة البصرة تطبيقها .
- ضرورة الاهتمام بخلق الحس الاجتماعي وبتث الوعي الاخلاقي من خلال توجيه المحاضرات الاكاديمية لذلك .

المقترحات

- في ضوء ما جاءت الدراسة الحالية به من نتائج توصي الباحثة بما يلي :-
- اجراء دراسة لمعرفة علاقة بعض المتغيرات في تشكيل اسلوب الحياة لدى طلبة الجامعة .
- بناء مقياس اساليب الحياة على عينة من الاطفال .
- تطوير البرنامج الارشادي الحالي واستخدامه في تعديل الاساليب الحياتية الخاطئة لدى عينة من طلبة الاعدادية .
- بناء برنامج ارشادي لتعديل اساليب الحياة لدى عينة من الاطفال .

المصاوير