

أثر الإرشاد النفسي الواقعي في خفض الشعور بالتوتر لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.م علي سلمان منصور
م.م سجاد عبد المهدي جاسم
وزارة التربية / مديرية تربية واسط

المستخلص:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على أثر الإرشاد النفسي الواقعي في خفض الشعور بالتوتر لدى طلبة المرحلة الإعدادية. ولتحقيق هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعرف على الشعور بالتوتر يتكون من (٤٠) فقرة، وبعد التأكد من توافر الخصائص السايكومترية في المقياس كالصدق والثبات تم تطبيقهما على عينة مكونة من (٨٠) طالباً وطالبة من المدارس الإعدادية، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية، وبعد جمع الاستمارات ومعالجة بياناتها إحصائياً توصل الباحث إلى النتائج الآتية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات (الذكور والإناث) على المقياس.
- الكلمات المفتاحية: (الإرشاد النفسي الواقعي، التوتر، المرحلة الإعدادية).

The effect of realistic psychological counseling in reducing the feeling of tension among middle school students

Ali Salman Mansour.

Sajaad Abdulmahdy Jasem

Ministry of Education / Wasit Education Directorate

alisalmein835@gmail.com

Abstract:

The current research aims to identify the effect of realistic psychological counseling in reducing the feeling of tension among middle school students. To achieve the goal of the research, the researcher built a scale to recognize the feeling of tension consisting of (40) items, and after making sure that the psychometric characteristics were available in the scale, such as honesty and consistency, they were applied to a sample of (80) male and female students from middle schools, who were chosen by the random stratified method. Collecting the forms and processing their data statistically, the researcher reached the following results:

1-There are statistically significant differences in favor of the experimental group.

2-There are no statistically significant differences between the average ranks of degrees (males and females) on the scale.

Key words: (protective psychological counseling, stress, middle school).

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

إنَّ التطورات والتحوّلات السريعة التي شهدها العالم والتي شملت نواحي الحياة كافة حققت للمجتمعات تقدماً كبيراً في مختلف مجالات الحياة، فأصبح أفرادها يعيشون ظروفاً تنوعت وسائلها وتعقدت أساليب العيش فيها وأصبح التغير السريع المتلاحق سمة من سمات العصر، إن لم تكن هذه السمة أبرز ملامح العصر على الإطلاق بحيث لا يكاد يستقر الإنسان على أمر من الأمور إلا وتستجد في حياته دوافع ومسوغات تدفعه لاستئناف عناء البحث من جديد، وترتب على هذا الإيقاع السريع للحياة المعاصرة أن أصبحت حياة الإنسان يسودها الكثير من ضروب التنافس والتوتر والقلق بعد أن استنفذ الإنسان جل قدراته وإمكانياته في سعيه لبلوغ متطلباته المادية غير المحدودة .

(Wood1996:370)

مما جعل عدداً غير قليل من الناس يعانون من اضطرابات في سلوكياتهم والكثير منهم يعانون من مشكلات نفسية تتفاوت فيما بينهم في القوة والضعف ومنها الشعور بالتوتر مما يجعل من الإرشاد النفسي الواقعي ضرورة حتمية لا بد من التوسع فيه وإعداد المتخصصين له من أجل تقديم أفضل الخدمات النفسية الضرورية للأفراد. (ملحم، ٢٠٠٨: ٤)

لذلك فقد نال موضوع الإرشاد الواقعي بشكل عام اهتمام الباحثين، ولقد حظي موضوع الاتجاهات حول الإرشاد الواقعي بجزء كبير من هذا الاهتمام، ولكن النتائج التي توصلت إليها دراسات الباحثين جعلتهم بين متقائل ومتشائم حول إمكانية تطبيق هذه التجربة وتعميمها، ومن بين الدراسات العربية التي أجريت في هذا المجال دراسة (الزهراني، ١٩٩٠) والتي توصلت نتائجها إلى أن اتجاهات الطلبة نحو الإرشاد النفسي الواقعي كانت سلبية، في حين توصلت نتائج دراسة (العمر ٢٠١١) إلى أن الطلبة لديهم اتجاهات ايجابية نحو الإرشاد النفسي الواقعي

وعليه فإن مشكلة البحث الحالي يمكن أن تتحدد بالإجابة على السؤال الآتي:

- ما اثر الإرشاد النفسي الواقعي في خفض الشعور بالتوتر لدى طلبة المرحلة الاعدادية؟

أهمية البحث:

لقد أولت معظم دول العالم المتقدمة والنامية في العصر الحالي ميدان التربية والتعليم اهتماماً متزايداً لأهميته في تقدم المجتمع وتحقيق أهدافها، لكونه الأداة الفاعلة في بناء الإنسان وتطوير شخصيته وأحد العناصر المهمة التي تساعده على تنمية قدراته وتفجير طاقاته الإبداعية كي يكون قادراً على التغيير والإبداع (الابراشي، ١٩٩٥: ١٥)، ولكون عملية التربية و التعليم عملية مقصودة وموجهة بالأساس إلى العنصر البشري بهدف إعداده وتأهيله وتطوير إمكاناته واستثمار قدراته لخدمة المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه، لذلك لا بد من وجود إدارة واعية وكفوءة تقود النشاط الإنساني وتوجهه الوجهة الصحيحة للوصول إلى مجموعة من الأهداف بكفاءة وفاعلية .
(المرسي وإدريس، ٢٠٠١: ٣٩).

كما تركز المدرسة على محاولات الشخص المستمرة لأن يضيف معنى لحياته ويتحمل مسؤولية أفعاله الخاصة، واهتمت بدراسة جوهر وجود الفرد، وركزت على خبرته الشخصية بشكل مباشر، وأشارت إلى أن الشخص الأصيل هو شخص متكامل بشكل جيد بيدي الأصالة والتغيير بشكل واضح، وتوجهه الأساس يكون باتجاه المستقبل، وبكل ما يرتبط من مجهول أو عدم يقين، وهذا المجهول أو عدم اليقين هو الذي يقود إلى خبرة القلق، ولكنه يتقبل هذا القلق على انه ضرورة ملازمة للحياة الفاعلة . (Battista ،33،p،1993).

وإنّ المدرسة على اختلاف مراحلها ومستوياتها تعنى ببناء الشخصية المتوازنة والمتكاملة والمستقلة في أبعادها أو خصائصها عن طريق مراحلها الدراسية ونشاطاتها وفعاليتها وما يرافقها من إرشاد وتوجيه ورعاية لمتطلبات النمو وحاجاته الأساسية، وبما يحقق للطلبة الصحة النفسية، والتفاعل الاجتماعي، إذ إن وظيفة المدرسة التأثير في سلوك الناشئة، بما يحقق لديهم تغييرات سلوكية تتفق ومطالب المجتمع وتحقيق أهدافه وفي الوقت ذاته تتفق مع مطالب نموهم وحاجاتهم (خضير، ١٩٩٣: ١٠).

وأهم ما يحرص عليه الإرشاد النفسي الواقعي هو: مساعدة الفرد على أن يتولى مسؤولية سلوكه بأسلوب متسامح وغير عقابي (القذافي، ١٩٩٦ : ٤٤). كما إنّ الخدمات الإرشادية التي تعمل على تحقيق الذات للفرد واكتسابه المهارات والمفاهيم العقلية هي التي تعمل على استمرار العملية التعليمية وتنمية الاستقلالية وتقبل المسؤولية الاجتماعية، وقالت (Leonatyler) " إنّ وظيفة الإرشاد هي إحداث تغييرات في الفرد تُمكنه من اتخاذ قرارات مستقبلية حكيمة، فضلاً عن تخليص نفسه من المتاعب الحالية، إذ إنّ السلوك يتغير عندما يكون هناك تقدم نحو الحل". (العيسوي، ٥٤: ٢٠٠٠)

ويعتبر كيركيغورد (Kierkegaard) أول من تناول مفهوم القلق والشعور بالتوتر في كتابه المعروف (مفهوم القلق والتوتر)، إذا رأى أن حياة الإنسان سلسلة من القرارات الضرورية، وأن الإنسان عندما يتمعن في اتخاذ قرار باتجاه معين، فإن هذا القرار سيعمل على تغيير حياته، وسيضعه أمام مستقبل مجهول، ومن ثم يشعر هذا الإنسان بالقلق والتوتر. (أمام، ١٩٩٢: ٥٧) ومن خلال ما تقدم يمكن إجمال أهمية البحث في:

- ١- تبرز أهمية البحث من كونه يسعى إلى التعرف على أثر الارشاد النفسي الواقعي في الشعور بالتوتر لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
- ٢- يجري على شريحة مهمة، وهي (المرحلة الاعدادية).
- ٣- يسهم البحث في بناء مقياس الشعور بالتوتر، وبالتالي يمكن الاستفادة منه في تعديل سلوك الطلبة.
- ٤- التأكد من فعالية الارشاد النفسي في خفض الشعور بالتوتر لدى الطلبة عينة البحث.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى :

التعرف على أثر الارشاد النفسي الواقعي في خفض الشعور بالتوتر لدى طلبة المرحلة الاعدادية. ولتحقيق هذا الهدف صاغ الباحث الفرضيتين الصفريتين الآتيتين:

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تطبيق مقياس الشعور بالتوتر.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات المجموعتين وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) في التطبيق مقياس الشعور بالتوتر.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الصف الرابع الادبي في المدارس الاعدادية النهارية للبنين والبنات التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة واسط للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) م .

تحديد المصطلحات:

الأثر/ عرفه كلاً من:

(لغة) : بقية الشيء والجمع آثار وخرجت في أثره أي بعده والتأثير في ابقاء الاثر في السوء ترك فيه أثراً (ابن منظور، ب.ت)، والاثـر مشتق من "أثر ب، أثر على، أثر في، يؤثر تأثيراً فهو مؤثر والمفعول مؤثر به" ورد ذكر الاثر في القرآن الكريم (فَأَثَرُنَّ بِهِ نَقْعًا) (سورة العاديات: الآية ٤) .

أثر : (اصطلاحاً) الحنفي (١٩٩١): (مقدار التغيير الذي يحدث للمتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل). (الحنفي، ١٩٩١ : ٢٥٣).
الارشاد النفسي الواقعي / عرفه كلاً من:
- عمر (١٩٩٢):

بأنه عملية ارشادية نفسية تعليمية تساعد الفرد على أن يفهم نفسه بالتعرف على الجوانب الكلية للمشكلة الشخصية حتى يتمكن من اتخاذ قراراته بنفسه وحل مشكلاته بموضوعية. (عمر، ١٩٩٢: ٤٢)
التعريف النظري:

عملية تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهدافه .
التعريف الإجرائي:

هو مجموعة الاجراءات والعمليات التي تنظم وتنفذ بهدف تحقيق اهداف تربوية وشخصية معينة لطلبة المرحلة الاعدادية "عينة البحث".

التوتر / عرفه كلاً من:

- بارك (2003) Park:

هو حالة من التأزم النفسي تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول دون اشباع دافع أو حاجة ملحة أو تحقيق هدف محدد والتوتر يحدث للجماعة كما يحدث للفرد. (park, 2003,p12)

التعريف النظري:

هو حالة نفسية تصيب الشخص نتيجة تعرضه لبعض المواقف المختلفة والمصاعب والضغوط اليومية والاجتماعية المختلفة والتي لا يستطيع تحملها ويشعر أنه واقف أمام هذه المؤثرات مكتوف الأيدي لا يتحرك ولا يستطيع أن يظل ساكناً .

التعريف الاجرائي:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة بعد الإجابة على فقرات المقياس.

المرحلة الاعدادية:

هي المرحلة التي تلي المرحلة المتوسطة، ومدة الدراسة ثلاث سنوات وتشمل الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥-١٧ سنة. (وزارة التربية، ٢٠١٢: ٩)

الفصل الثاني

الاطار النظري - دراسات سابقة

- الإرشاد النفسي الواقعي:

مع بدايات العقد السابع من القرن العشرين شهد ميدان الإرشاد النفسي الواقعي تطورات كبيرة جداً وأخذ دوره في الاتساع ووضع قوانين ودراسات في بريطانيا والسويد والولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا حول مهنة الإرشاد النفسي واعتبارها من المهن المساعدة للأفراد والجماعات والمؤسسات، ثم انتقل علم الإرشاد النفسي الواقعي إلى باقي دول العالم فكانت مصر والأردن والعراق من الدول السبقة في هذا المجال وركزت على تخريج الأخصائيين النفسيين وفتح المراكز المتخصصة في الإرشاد النفسي الواقعي وممارسة المهنة ضمن تشريعات مناسبة، وتعد مراكز الإرشاد النفسي في جامعة عين شمس من المراكز الريادية في هذا الميدان فضلاً عن مراكز الإرشاد في عدد من الجامعات العربية. (أبو أسعد والغريز، ٢٠٠٩: ١٨)

مفهوم الإرشاد النفسي الواقعي:

مصطلح أو كلمة يبدو أن كل شخص يفهمها، لكن في الحقيقة لا يوجد شخصان يفهمان هذا المصطلح بنفس المعنى لذا يعد مصطلح الإرشاد من المصطلحات الجامعة والمتعددة الأوجه، فقد وردت في الكتب السماوية وعلوم اللغة ولها مدلولات ومعان عديدة أهمها (الصلاح والهدية والاستدلال والمساعدة)، والتي أشارت إليها (أبو عيطة، ١٩٨٨)، وكلمة أو مصطلح الإرشاد (Counseling) كما أشار إليها (Ray Woolf) الواردة في قاموس اللغة الانكليزية لأنها تستعمل في مجال الإرشاد النفسي والتي تعني " تلك المعلومات والبيانات ونتائج الاختبارات التي تجمع عن الحالة من خلال علاقة مهنية بين متخصص (المُرشد) وشخص (المسترشد) تقدم فيها المساعدة له في موقف أو مواقف مختلفة تعليمية أو مهنية أو شخصية أو اجتماعية. (أبو أسعد والغريز، ٢٠٠٩: ١٨)

وأن الإرشاد الواقعي هو مساعدة الفرد لكي يفهم إمكاناته وقدراته واستعداداته واستخدامها في حل مشكلاته وتحديد أهدافه ووضع الخطط لحياته المستقبلية من خلال فهمه لواقعه وحاضره ومساعدته في تحقيق أكبر قدر من السعادة والكفاية. (أحمد، ٢٠٠٠: ٦٦)

ويعرف الزياي والخطيب (٢٠٠١) الإرشاد الواقعي على أنه عملية واعية مستمرة بناءه ومخططه تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته ويفهم خبراته ويحدد مشكلته وحاجاته وينمي إمكاناته (الزياي والخطيب، ٢٠٠١: ٤٣).

أهمية الإرشاد النفسي الواقعي:

يدخل الإرشاد النفسي الواقعي في كل مفاصل الحياة الإنسانية كالأُسرة، من خلال خدمات الإرشاد الزوجي والأسري، وفي المجال الاجتماعي من خلال معالجة حالات الانطواء والعزلة التي يعاني منها الأفراد، وفي المجال المهني في المصانع والمعامل من أجل زيادة الإنتاج وتقديم الأفضل، ويقدم خدماته في المجال التربوي أيضا من خلال تقديم الحلول المناسبة للمشكلات المدرسية الكثيرة كمشكلات التسرب من المدرسة والهروب منها والرسوب والغش والسلوك العدواني والقلق الامتحاني وغيرها الكثير. (الدفاعي، ٢٠١٠: ١٩)

فالإرشاد النفسي الواقعي لم يكن ترفاً تسعى المؤسسات التربوية و التعليمية لتحقيقه بل أصبح ضرورة تربوية و إنسانية واجتماعية ملحة و مؤشراً على تقدم المجتمع وتطوره.(السميح، ٢٠١٠: ٨٥) ويمكن تلخيص مجموعة من الأسباب التي أعطت له تلك الأهمية ولعل من أهمها ما يأتي:

- فترات الانتقال .

- القلق والتوتر والصراع والذي أصبح سمة من سمات العصر .
- زيادة انتشار الاضطرابات النفسية والانحرافات المختلفة وانتشار الجريمة .
- زيادة معدلات البطالة والفقر والغلاء .
- انتشار مشكلات الأسرة وتفاقمها وضعف رقابة الأسرة على توجيه أبنائها .
- نقشي مشاعر التوتر واليأس لدى عدد كبير من الأفراد ومنهم ذوي الكفاءة
- تدني الدافعية للتحصيل الدراسي لدى الطلبة .
- الحروب والأزمات النفسية والاجتماعية، وما ينتج عنها من الاضطرابات الانفعالية والسلوكية والتوترات. (العيسوي، ١٩٩٧: ٢٦)

أهداف الإرشاد النفسي الواقعي:

- هنالك مجموعة من الأهداف يسعى لتحقيقها بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستويات التوافق والصحة النفسية، ومن أهم هذه الأهداف ما يأتي:
- ١- تخفيض أو ازالة السلوكيات غير المسؤولة واستبدالها بسلوكيات مسؤولة هادفة ومقبولة اجتماعياً.
 - ٢- تزويد المسترشد بمهارات تمكنه من التعايش والاندماج مع الاخرين ومواجهة الواقع الذي يعيشه.
 - ٣- مساعدة المسترشد على إمتلاك القدرة على السيطرة على ظروفه وامتلاك مهارات عملية تساعده على اتخاذ القرارات وحل المشكلات.
 - ٤- مساعدة المسترشد على تقييم أهدافه وسلوكياته وقراراته، ومعرفة مايريده. (أبو أسعد، ٢٠٠٩: ١٨)

دور الإرشاد النفسي في العملية التربوية:

إنَّ المشكلات التي يواجهها الطلبة سواء كانت داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها جعلتهم بأمس الحاجة إلى الإرشاد النفسي الواقعي وخدماته، فمن المعلوم إن الطالب يعيش في محيطين ، محيط خاص وهو محيط المؤسسة التعليمية (المدرسة)، ومحيط عام وهو محيط المجتمع ، ومن خلال وجوده في هذين المحيطين فإنه سيواجه مشكلات عديدة، لا تقتصر على المشكلات التربوية كمشكلة عدم التكيف المدرسي ومشكلة التسرب المدرسي وضعف الدافعية للدراسة وغير ذلك من المشكلات ، بل تمتد إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية، وبما إن الهدف الرئيس للإرشاد النفسي هو الوصول بالفرد إلى أقصى حالات التوافق في جميع مجالاته، لذلك يبرز دور المرشد النفسي في محيط المدرسة بشكل خاص لتقديم المساعدة والعون للطلاب لحل مشكلاته واكتشاف مواهبه وتعزيز ثقته بنفسه وبقدراته (ربيع، ٢٠٠٨: ٤٥)

- التوتر:

أنه المرحلة المتقدمة من العاطفة النفسية ، بحيث تصل بنا إلى نقطة الاستسلام ، والشعور بالعجز، والرغبة في الانطواء. يؤثر الإجهاد سلباً على سلوكياتنا ، حيث إنه يعيق تقدمنا في استمرار الحياة ويجعلنا نبدو مقيدين بالهموم وغير قادرين على الإنجاز. يحدث التوتر عندنا عندما نتعرض لضغوط اجتماعية أو نفسية لا نستطيع تحملها. يؤدي إلى التوتر والاستسلام والشعور بالعجز وبالتالي الإجهاد. عندما تتراكم المشاكل والعقبات والحوازج التي نفشل في حلها ، يدفعنا كل هذا إلى الشعور بالتوتر. والتوتر من أخطر المشاكل التي يواجهها الإنسان بشكل مستمر في حياته اليومية ، وبالتالي يجب ألا نستسلم لهذا الموقف ، وهذا يشمل محاولة تهدئة أنفسنا من خلال تغيير الجو وأخذ نفس عميق في الهواء الطلق ، أو القيام بالأشياء التي نحب القيام بها عادة في أوقات فراغنا ، لأنه يأخذنا إلى مزاج أفضل ، أو يفرغ مشاكل الفضة لشخص مقرب ، ولا ضير في البكاء إذا شعرنا بالرغبة في ذلك دون عناد ، ودعونا نذكر أنفسنا دائماً بأن استمرارية الوضع مستحيل ، وأن الوقت كافٍ لإنهاء هذا الوضع ، ودعونا نتأكد أيضاً من الاعتناء بطعامنا. إن تناول بعض العناصر ، مثل البروتين والعلس ، يكفي ليكون بمثابة مضادات طبيعية للاكتئاب. في علم النفس ، الإجهاد هو الموقف الذي يواجهه الفرد عندما يكون غير قادر على تلبية رغباته النفسية أو الاجتماعية بسبب عائق .. (أحمد، ١٩٩٨: ٤٨)

أسبابه:

١- أسباب مادية :

يشير إلى جوانب الطبيعة المادية التي تمنع التشبع، مثل الكوارث الطبيعية مثل البراكين أو الزلازل أو الفيضانات، أي كل ما يتعامل مع الجانب المادي من حياة الشخص.

٢- أسباب اجتماعية :

تتعلق هذه الأسباب بالجانب الاجتماعي للفرد، مثل تقييد الحرية أو الضغوط الاجتماعية ، والقوانين التي تمنع الشخص من تحقيق أهدافه.

٣- أسباب اقتصادية :

قد يكون الفقر من أهم العوامل المسببة للإحباط، لأنه لايعطي الإنسان فرصة إشباع رغباته سواء كانت معيشية أو تعليمية أو غيرها من الجوانب التي تحتاج إلى المال.

٤- العيوب الذاتية :

هي عيوب تتعلق بالشخص نفسه من الناحية الجسدية، فقد يعاني من إعاقات أو سمنة تمنعه من تحقيق دوافعه، وقد يعاني من التواضع في قدراته العقلية التي تمنعه من تحقيق التميز أو الإنجاز، وقد يعاني من الخوف والخجل والاحراج مما يمنعه من الاختلاط بالآخرين ومواجهتهم.

(ربيع، ٢٠٠٨: ٩٥)

كيف يواجه الإنسان التوتر:

يواجه الإنسان التوتر بأساليب مباشرة وغير مباشرة:

١-أساليب مباشرة:

أ - تغيير الجهد ومضاعفته: هنا يضاعف الشخص الجهد من أجل تخطي العقبات ، مما يمنحه القدرة والطاقة لتجاوز العقبات، كزيادة الرياضة أو الدراسة أو التدريب في مجال آخر.

ب - تغيير الطريقة :

عندما يكتشف الشخص أن الطريقة التي أتبعها لم تكن مفيدة، فإنه يختار طريقة أخرى للوصول إلى الرضا.

ج - تغيير الهدف :

إذا فشلت الطريقتان الأوليان، يقوم الشخص بتغيير الهدف نفسه. قد يكون يأمل في الحصول على وظيفة معينة ، ولكن هنا لا يمكنه تغيير الهدف، حتى يتخلص من عملية التوتر.

٢- أساليب غير مباشرة:

في حالة فشل الطرق الثلاث المستخدمة، يعاني الشخص حالة من القلق والتوتر، مما يؤثر على سلوكه وتوافقه النفسي، وهنا يلجأ إلى الحيل الدفاعية اللاواعية التي تساعده على تقليل التوتر، وما يسمى بالحيل العقلية. (السميح، ٢٠١٠: ٦٧)

- دراسات سابقة:

عنوان الدراسة	اسم الباحث ومكان وسنة الدراسة	العينة وعددها	الهدف	الأداة	الوسائل الاحصائية	النتائج
فعالية تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الواقعي لتنمية فعالية الذات الاجتماعية وأبعادها لدى أفراد المجموعة الإرشادية	(علي ٢٠١١) العراق	(١٣) طالب وظالبة	هدفت هذه الدراسة إلى فعالية تطبيق برنامج الإرشاد النفسي الواقعي لتنمية فعالية الذات الاجتماعية وأبعادها لدى أفراد المجموعة الإرشادية	مقياس فعالية الذات الاجتماعية	-الاختبار التائي لعينة واحدة. - معامل ارتباط بيرسون.	إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من العينة الأساسية على مقياس فعالية الذات الاجتماعية
استقصاء أثر الإرشاد النفسي الواقعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من الأطفال اليتام	(الصمادي، والزربي، ٢٠١٣)	(٣٠) طالب وظالبة من اليتام	تهدف الى معرفة استقصاء أثر الإرشاد النفسي الواقعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة من الأطفال اليتام	مقياس تنمية المسؤولية الاجتماعية	-الاختبار التائي لعينة واحدة. - معامل ارتباط بيرسون.	فقد توصل الباحثان إلى أن برنامج الإرشاد النفسي المستند إلى نظرية العلاج النفسي يساهم في تنمية المسؤولية الاجتماعية

مناقشة الدراسات السابقة: العينة:

تباينت عينات تلك الدراسات في العدد والنوع، فمن حيث العدد فقد تراوحت بين وطالبة، كما في (دراسة علي ٢٠١١)، و(٣٠) طالباً وطالبة، كما في دراسة (الصمادي، والزغبى ٢٠١٣)، أما عينة الدراسة الحالية فقد كانت من طلبة المرحلة الإعدادية وعددها (٨٠).

الهدف:

تباينت أهداف تلك الدراسات فيما بينها ، فدراسة (علي ٢٠١١) كانت تهدف إلى معرفة الفروق بين الجنسين في فعالية الذات الاجتماعية وابعادها لدى عينة الدراسة الأساسية، أما دراسة (الصمادي، والزغبى ٢٠١٣) فتهدف الى معرفة استقصاء الارشاد الواقعي في تنمية المسؤولية الاجتماعية، أما الدراسة الحالية فتهدف الى معرفة أثر الارشاد النفسي الواقعي في خفض الشعور بالتوتر لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

منهجية البحث:

استعمل الباحثون في جميع هذه الدراسات المنهج التجريبي أسلوباً لهم لتحقيق أهداف دراساتهم ، وقد اتفقت الدراسة الحالية مع تلك الدراسات في المنهج المتبع.

الأدوات :

بالنسبة للأدوات المستعملة في هذه الدراسات فكانت الاختبارات والمقاييس في الدراستين دراسة (علي ٢٠١١) ، دراسة (الصمادي، والزغبى ٢٠١٣)، والدراسة الحالية ايضاً اعتمدت على مقياس الشعور بالتوتر.

الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثون في دراساتهم مجموعة من الوسائل الإحصائية ، كمعامل ارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ومعادلة ألفا كرنباخ ، وقد استعمل الباحث نفس تلك الوسائل الإحصائية لمعالجة بيانات بحثه.

جوانب الافادة من الدراسات السابقة:

- ١-تحديد المشكلة وتبيان أهميتها.
- ٢-تحديد متغيرات البحث نظرياً وإجراءياً.
- ٣-تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة التي يتطلبها البحث الحالي.
- ٤-مناقشة النتائج وتفسيرها.

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

منهج البحث:

اختار الباحث المنهج التجريبي لتحقيق هدف بحثه، لأنه منهج ملائم لإجراءات البحث والتوصل إلى النتائج.

التصميم التجريبي:

التصميم التجريبي هو مخطط وبرنامج عمل لكيفية تنفيذ التجربة من خلال ضبط الظروف والعوامل المحيطة، ويعد التصميم التجريبي أولى الخطوات التي ينفذها الباحث، ولا بد أن يكون لكل بحث تجريبي تصميم خاص به لضمان سلامته ودقة نتائجه.

نوع الاختبار	المتغير التابع	المتغير المستقل	مج
مقياس الشعور بالتوتر	الشعور بالتوتر	الارشاد النفسي الواقعي	تجريبية
		—	ضابطة

شكل (١)

التصميم التجريبي

- مجتمع البحث:

تألف من طلبة الصف الرابع الادبي في المدارس الاعدادية النهارية للبنين والبنات التابعة لمديرية العامة لتربية واسط . للعام الدراسي ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م. والبالغ عددهم (٢,٤٥٨) موزعين على مدارس المركز. بواقع (١,٣١٩) طالباً و (١,١٣٩) طالبة.

- عينة البحث :

تألفت عينة التطبيق من (٨٠) طالباً وطالبة بنسبة (٣,٢٥%) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من المديرية العامة لتربية واسط (إعدادية السياب للبنين، إعدادية ذات النطاقين للبنات).

جدول (١)

توزيع افراد عينة البحث حسب الجنس

ت	أسم المدرسة	الذكور	الإناث	العدد الكلي ^١
١	إعدادية السياب للبنين	٤٠	-	٨٠
٢	إعدادية ذات النطاقين للبنات	-	٤٠	

^١ تم التطبيق يوم للذكور ويوم للإناث في بنفس البيئة التعليمية.

جدول (٢)

توزيع عينة البحث على مجموعتي البحث

ت	المجموعة	العينة	ذكور	أناث	العدد الكلي
١	التجريبية	٤٠	٢٠	٢٠	٨٠
٢	الضابطة	٤٠	٢٠	٢٠	٨٠

إجراء التكافؤ بين المجموعتين:

إنَّ توافر التكافؤ بين مجموعتين البحث أمراً ضرورياً لتصميم البحث، إذ يسعى الباحث الى ان تكون مجموعتين البحث متكافئتين حتى لا تكون الفروق في إدائها تابعة إلى الفروق بين المجموعتين ، ولهذا فقد تم مكافأة افراد المجموعتين بحسب المتغيرات الآتية:

جدول (٣)

تكافؤ المجموعتين

مستوى الدالة (٠,٠٠٥)	القيمة T		درجة الحرية	الضابطة		التجريبية		مج المتغير
	الجدولية	المحسوبة		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة	١,٩٨٠	٠,٣٢١	٧٨	٥,٧٦	١١٤,١	٤,٥٧	١١٢,٢١	العمر الزمني لعينة البحث بالشهور
		٠,٦٧٣		٦,٥١	٢١,١٨	٥,٧١	٢٤,١٤	الذكاء
		٠,١٥٢		٤,٣٦	١٦,٢١	٥,٢٣	١٥,١٦	اختبار المعلومات السابقة

- أداة البحث:

لتحقيق هدف البحث قام ببناء مقياس الشعور بالتوتر، وفيما يأتي استعراض الإجراءات التي قام بها الباحث:

مقياس الشعور بالتوتر:

- ١- تحديد السمة المقاسة.
- ٢- تعريف السمة المقاسة إجرائياً.
- ٣- تحليل السمة المقاسة.
- ٤- صياغة فقرات الأداة.
- ٥- تحليل الفقرات.
- ٦- استخراج مؤشرات الصدق والثبات. (عبد الرحمن، ١٩٩٣: ٢٦٦).

- صياغة فقرات الأداة:

قبل البدء في صياغة الفقرات، لابد من تحديد العدد الكلي لفقرات المقياس والذي يفترض إن يغطي النطاق السلوكي لمكونات المقياس (محمود، ٢٠١٣: ٩٨). وفي ضوء ذلك تأكد الباحث ان العدد الكلي للفقرات يغطي النطاق السلوكي لمكونات مقياس الشعور بالتوتر بعد عرضه على الخبراء، وبذلك تم صياغة (٤٠) فقرة لمقياس الشعور بالتوتر.

إعداد تعليمات المقياس:

سعى الباحثان إلى إن تكون تعليمات المقياس واضحة ودقيقة، إذ يتطلب من المستجيب التأشير على أحد البدائل الثلاثة لفقرات المقياس، وهي (دائماً، أحياناً، نادراً) والإجابة عنها بكل صراحة وصدق وموضوعية من خلال ورقة الإجابة التي وضعها الباحث في نهاية المقياس، وأن هذا الإجراء لأغراض البحث العلمي، كما أشار الباحث إلى عدم وجود إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن الرأي ولا داعي لذكر الاسم، لان الإجابة لن يطلع عليها أحد سوى الباحث، يشير مفتاح التصحيح الذي يشير إلى أعطاء الدرجة (٣) للبدل الأول (دائماً) ، والدرجة (٢) للبدل الثاني (أحياناً) ، والدرجة (١) للبدل الثالث (نادراً)، إذ إن فقرات المقياس جميعها باتجاه واحد هو الشعور بالتوتر.

إجراء تحليل الفقرات:

- التحليل المنطقي:

وإستناداً الى ذلك فقد عرضت الفقرات بصيغتها الاولية، والتي بلغ عددها (٤٠) فقرة على مجموعة من الحكام المتخصصين في علم النفس التربوي والإرشاد النفسي والصحة النفسية والقياس والتقويم، متضمناً إيجازاً عاماً لمفهوم الشعور بالتوتر التي يتألف منها لإبداء آرائهم في مدى مناسبة الفقرة والحكم على مدى ملائمة الفقرات للمعايير التي اشتقت منها ومدى مناسبتها للبدائل الإجابة وإجراء ما يروونه مناسباً من تعديلات على الفقرات فضلاً عن تحديد مدى وضوح كل فقرة من الفقرات، واعتمدت موافقة نسبة (٨٠%) فما فوق من آراء الخبراء للدلالة على صلاحية الفقرات.

التجربة الإستطلاعية:

من أجل التعرف على وضوح تعليمات مقياس الشعور بالتوتر وفقراته وبدائله ومعرفة معدل الوقت الذي تستغرقه الإجابة على المقياس، فضلاً عن الكشف عن الفقرات غير الواضحة لدى أفراد العينة ومحاولة تعديلها ، قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (٨٠) طالباً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من إعدادية ذات النطاقين للبنات ضمن مديرية تربية واسط، وتبين للباحث أن تعليمات المقياس وفقراته وبدائله كانت واضحة.

جدول (٤)

زمن الإجابة على المقياس

الزمن المناسب	المجموع	الزمن التجريبي		زمن المقياس " بالدقيقة "
		إجابة أول فرد	إجابة آخر فرد	
١٢.٥ دقيقة	٢٥ دقيقة	١٥ دقيقة	١٠ دقائق	

- التحليل الإحصائي لل فقرات:

١. القوة التمييزية لل فقرات:

تراوحت القيمة T المحسوبة لل فقرات بين (١,٣٤٢) و(٦٥٠,٨) وهي اكبر من القيمة T الجدولية والبالغة (١,٩٨٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٧٨) مما يدل على أن فقرات المقياس اغلبها مميزة

- الاتساق الداخلي :

ولقد تحقق الباحث من مؤشر الصدق في المقياس الحالي من خلال ما يأتي:
أ- علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية:

قام الباحث بالاعتماد على (٨٠) استمارة وهي نفسها استمارات التحليل الإحصائي لغرض استخراج العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة على كل فقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس ثم استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون للقيم الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٧٩) وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,١٦٢) و(٠,٧٨٣) كما أظهرت معاملات الارتباط جميعها أنها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (٠,١١٤).

ب. ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه:

ولتحقيق ذلك استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرات لأفراد عينة البحث ودرجات كل مجال من المجالات التي تنتمي إليه، ومن ثم استعمل الاختبار التائي لاختبار دلالة معاملات الارتباط فوجد جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً مما يؤشر إلى صدق بنائها وصلاحيتها لقياس المجال الذي وضعت لقياسه

ج- علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى (الارتباط بين مجالات المقياس):

إذ تم إيجاد الترابطات الداخلية بين كل مجال والمجالات الأخرى من المقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

صدق المقياس:

أ. الصدق الظاهري:

تحقق الباحث من الصدق الظاهري عندما عرض المقياس على مجموعة من الخبراء لتمثيل الفقرات لمفهوم الشعور بالتوتر.

ب. الصدق البنائي:

تم استخراج صدق البناء للمقياس عن طريق حساب القوة التمييزية للفقرات وعن طريق علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وعن طريق علاقة الفقرات بالمجال الذي تنتمي اليه، وعن طريق درجة علاقة المجال بالمجال.

ثبات المقياس:

وقد جرى التحقق من ثبات الاختبار بالطرق الآتية:

أ - طريقة إعادة الاختبار:

وتقوم على تطبيق المقياس على نفس العينة مرتين بفارق زمني ولتحقيق ذلك أعيد تطبيق المقياس مرة أخرى بعد (١٥) يوماً من التطبيق الأول. وكان عدد عينة الثبات (٤٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع البحث فضلاً عن ذلك فسر الثبات من خلال التباين المفسر والذي يشير إلى تباين الدرجات المعتمد على الدرجات الحقيقية وحسبت معاملات الارتباط بين التطبيق. وكلما زادت نسبة التباين المفسر، كانت معاملات الثبات أكثر قبولاً.

ب- معادلة إلفا - كرونباخ:

استعمل الباحث معادلة إلفا - كرونباخ (Al - phacronbach) في استخراج الثبات، والتي تقوم على احصاءات الفقرات، وتعد المعاملات مقبولة لأنها فسرت أكثر من (٥٠%) من التباين درجاتها الحقيقية.

جدول (٥)

معاملات الثبات المقياس

التباين المفسر	معادلة إلفا - كرونباخ	التباين المفسر	إعادة الاختبار	حجم العينة
٨٤،٤%	٠،٧٨١	٧٠،٦%	٠،٧٠٥	٤٠

وفي ضوء النظرية التقليدية يمكن الكشف عن مؤشر الصدق الذاتي والذي يقوم تخلص الدرجات الحقيقية من شوائب أخطاء الصدفة، ويكشف من خلال قيمة الجذر التربيعي لمعامل الثبات لان هذا

المفهوم يتفق مع تفسير الثبات من خلال ارتباط الدرجات الحقيقية لأداة القياس إذا أعيد على نفس العينة.

التطبيق النهائي :

قام الباحث بتطبيق المقياس بتاريخ ٢ / ١٢ / ٢٠٢٠. بصيغته النهائية المكون من (٤٠) فقرة على افراد عينة التطبيق المؤلفة من (٨٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث، بواقع (٤٠) طالباً و(٤٠) طالبة.
الوسائل الإحصائية:
استعمل الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS).

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

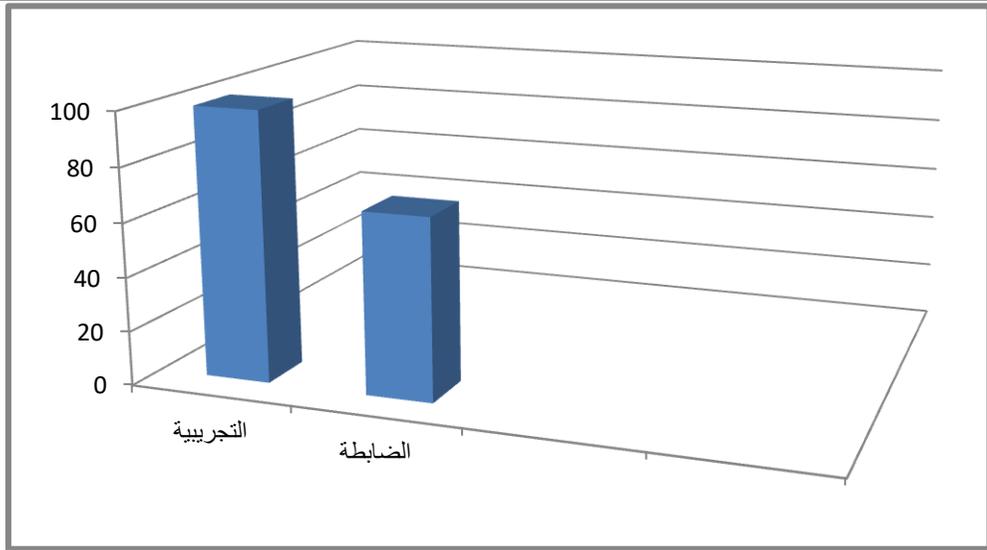
- عرض النتائج:

حيث اظهر التحليل الإحصائي للبيانات ان متوسط درجات المجموعة التجريبية قد بلغ (١٠٠,٤٥) في حين بلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة (٦٨,٧٥) ولمعرفة دلالة الفرق بينهما تم استخراج القيمة T حيث بلغت القيمة المحسوبة (١٠,٣٢٨) وهي أصغر من القيمة T الجدولية البالغة (١,٩٨٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجة حرية(٧٨)، وهذا يعني انها دالة لصالح المجموعة التجريبية، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

القيمة T لمجموع درجات المجموعتين

الدلالة الإحصائية	القيمة T		التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة					
دالة عند مستوى (٠,٠٥)	١,٩٨٠	١٠,٣٢٨	٩٥,٨٤٤	٩,٧٩٠	١٠٠,٤٥	٤٠	التجريبية
			٢٨١,٠١٣	١٦,٧٦٣	٦٨,٧٥	٤٠	الضابطة



شكل (٢)

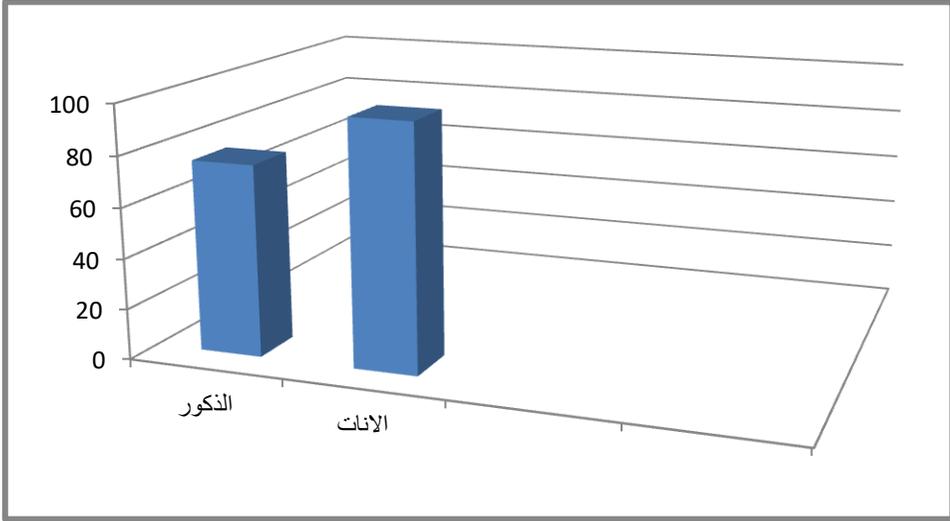
يوضح متوسط الدرجات للمجموعتين

أظهر التحليل الإحصائي للبيانات ان متوسط درجات (الذكور) قد بلغ (٧٦,٣٣) في حين بلغ متوسط درجات الإناث (٩٧,٧٨)، ولمعرفة دلالة الفرق بينهما تم استخراج القيمة T حيث بلغت القيمة المحسوبة (-٧,٠٧٤٢) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٨٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات (الذكور والإناث) على المقياس، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

القيمة T دلالة الفروق بين الذكور والإناث

الدلالة الإحصائية	القيمة T		التباين	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة عند مستوى (٠,٠٥)	١,٩٨٠	-٧,٠٧٤٢	٢٢٧,٦٦١	١٥,٠٨٨	٧٦,٣٣	٤٠	الذكور
			٧٩,٤١٠	٨,٩١١	٩٧,٧٨	٤٠	الإناث



شكل (٣)

يوضح متوسط الدرجات لمتغير (الذكور، الاناث)

تفسير النتائج:

١. يتضح من نتائج الفرضية الأولى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في تطبيق المقياس ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى إن المجموعة التجريبية التي تعرضت للإرشاد النفسي الواقعي، انخفض مستوى الشعور بالتوتر لدى أفرادها بشكل واضح بينما المجموعة الضابطة لم تتعرض لأي إرشاد نفسي واقعي بقت على حالها.

٢. يتضح من نتائج الفرضية الثانية انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية من الذكور والإناث في تطبيق المقياس، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى ان طبيعة المرحلة العمرية لكلا الجنسين متقاربة، وكذلك إن مرحلة التي يمرون بها تكون متشابهة نوعاً ما للذكور والإناث من حيث التغيرات النفسية والاجتماعية والمعرفية التي تحدث فيها، وانفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الصمادي، والزغبى ٢٠٠٧)، ودراسة (علي ٢٠١١) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالتوتر.

- الاستنتاجات:

١. أثر الإرشاد النفسي الواقعي بنسبة عالية في خفض الشعور بالتوتر لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
٢. حاجة الطلبة إلى الإرشاد النفسي الواقعي لتعريفهم كيفية التغلب على الشعور بالتوتر وتنمية السلوكيات الاستقلالية في شخصياتهم.
٣. حاجة الطلبة إلى الإرشاد النفسي الواقعي لتعلمهم يشتركون بفعالية في عملية تعديل سلوكياتهم وتنمية الجوانب الاستقلالية فضلاً عن تعديل أساليب تفكيرهم ويشعرون بأنهم قادرين على تحقيق توافق نفسي وتوازن ذاتي بينهم وبين الآخرين من حولهم من دون تردد أو خجل .
٤. كان لأتباع الإرشاد النفسي الواقعي الأثر الإيجابي في تعديل شخصية الطلبة.

- التوصيات:

يوصي الباحث في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث بما يأتي :

- ١- إقامة ندوات تعريفية من قبل المرشدين التربويين في مختلف المراحل الدراسية بخطورة الشعور بالتوتر، وما يترك وراءه أثار سلبية في حياة الطلبة.
- ٢- حث المرشدين التربويين على تضمين جلساتهم الإرشادية تدريب الطلبة على ملاحظة سلوكهم ومقارنته مع السلوك الصحيح والتفكير بعقلانية قبل التصرف لأنه يساعد على تنمية الشخصية الاستقلالية.
- ٣- استفادة المرشدين التربويين من المقياس الذي استعمله الباحث في بحثها الحالي لتشخيص الشعور بالتوتر لدى الطلبة.
- ٤- على وزارة التربية إعداد دليل إرشادي يتبنى أساليب إرشادية من نظرية الإرشاد النفسي الواقعي وتدريب المرشدين التربويين على استعمالها.

- المقترحات:

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:

- ١- إجراء دراسة أثر الإرشاد النفسي الواقعي في خفض اضطراب الشخصية على مراحل دراسية مختلفة مثلاً تلاميذ المرحلة الابتدائية أو طلبة المتوسطة.
- ٢- إجراء دراسة وصفية إرتباطية لمعرفة العلاقة بين اضطراب الشخصية والتوتر لدى طلبة الجامعة .
- ٣- دراسة للتعرف على اثر الإرشاد النفسي الواقعي في خفض سلوكيات سلبية لدى طلبة المرحلة المتوسطة.

المصادر

العربية والاجنبية

- ١- الأبراشي، محمد (١٩٩٥): سياسات التربية والتعليم في البلاد العربية، مكتبة النهضة، القاهرة ، مصر .
- ٢- أبو اسعد، احمد عبد اللطيف (٢٠٠٩): العملية الإرشادية ، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- ٣- أبو اسعد، احمد، أحمد الغزير (٢٠٠٩): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان- الأردن.
- ٤- أبو عيطة، سهام درويش (٢٠٠٢): مبادئ الإرشاد النفسي، ط٢ ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- ٥- أحمد، عبد المجيد (١٩٩٨): الاسس النفسية والاجتماعية والهدى الاسلامي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- أمام، عبد الحميد (١٩٩٢): علم النفس التربوي ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر ، عمان.
- ٧- الحفني، عبد المنعم (١٩٩١): معجم علم النفس والتحليل النفسي، ط٣، مكتبة مدبولي، القاهرة.
- ٨- خضير، أميرة ابراهيم عباس. (١٩٩٣): أثر استخدام الألغاز الصورية في تدريس العلوم في تنمية التفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الأول متوسط، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية- ابن رشد ، جامعة بغداد.
- ٩- الدفاعي، كاظم علي (٢٠١٠): الإرشاد النفسي، ط١، مطبعة جعفر العصامي، بغداد، العراق.
- ١٠- ربيع، هادي مشعان (٢٠٠٨): الإرشاد التربوي والنفسى من منظور حديث ، ط١، مكتبة المجتمع العربي الحديث، عمان، الأردن.
- ١١- رولو حي، وليبيرت، (١٩٩٤): التجرب في العلوم السلوكية مقدمة في البحث العلمي ، ترجمة الحمداني، موفق والشيخ عبد العزيز، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
- ١٢- زهران، حامد عبدالسلام (١٩٩٨): الصحة النفسية والعلاج النفسي ، القاهرة، عالم الكتب.
- ١٣- الزهراني، أحمد خميس (١٩٩٠): التوجيه والإرشاد الطلابي بين النظرية والتطبيق، اللقاء السنوي الثاني للتوجيه والإرشاد الطلابي في التعليم، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ١٤- الزيايدي، احمد محمد والخطيب، هاشم إبراهيم (٢٠٠١) : مبادئ التوجيه والارشاد النفسي، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
- ١٥- السميح، عبد المحسن بن محمد (٢٠١٠)، مهام المرشد الطلابي بين الأهمية والممارسة، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية و الإنسانية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ١٦- الشراقوي، أنور، آخرون (١٩٩٦): اتجاهات معاصرة في القياس والتقويم النفسي والتربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ١٧- الصمادي، احمد عبد المجيد، الزعيبي، فايز كريم احمد (٢٠١١): أثر برنامج الإرشاد النفسي الواقعي بطريقة العلاج النفسي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى عينة خاصة من الطلبة الأيتام، بحث منشور، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد (٨) ، العدد (١) ، البحرين (ص ١١١-١٣١).
- ١٨- عبد الرحمن ، سعد (١٩٩٣): القياس النفسي، ط١، مكتبة الفلاح ، الكويت.
- ١٩- علي، حسام محمود زكي (٢٠١١): فعالية الإرشاد الواقعي بالواقع لتنمية فعالية الذات الاجتماعية لدى عينة من الطلبة المتأخرين دراسياً بكلية التربية جامعة المنيا، (رسالة ماجستير منشورة).

- ٢٠- عمر، محمد ماهر محمود.(١٩٩٢): المقابلة في الإرشاد والعلاج النفسي ، ط٢ ، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- ٢١- العمر، عبد الرحمن بن إبراهيم (٢٠١١): اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية بمدينة الرياض نحو المرشد وعلاقتها بتعاونهم معه، كلية العلوم الاجتماعية، الرياض، (رسالة ماجستير غير منشورة) .
- ٢٢- العيسوي، عبد الحكيم(٢٠٠٠): اضطرابات المراهقة، الطبعة الاولى، دار الرتب الجامعية، بيروت.
- ٢٣- العيسوي، عبد الرحمن (١٩٩٧): العلاج السلوكي ، دار الطالب الجامعية ، بيروت ، لبنان.
- ٢٤- الفذافي، رمضان محمد، (١٩٩٦): الشخصية، نظرياتها واختباراتها وأساليب قياسها، بنغازي، منشورات الجامعة الجمعة المفتوحة.
- ٢٥- الكبسي، كامل ثامر (٢٠٠٢): " أثر استبعاد الفقرات غير المميزة وغير الصادقة في زيادة صدق المقياس النفسي وثباته"، دراسة ميدانية، مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية، كلية الادارة والاقتصاد / جامعة بغداد، العدد(٣٢)، ص ١٨٤.١٩٣.
- ٢٦- محمود، بان إسماعيل(٢٠١٣): أساليب التفكير لدى معلمات رياض الأطفال المرتبطة بعلاقة المعلمة - الطفل (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية.
- ٢٧- المرسي، جمال الدين وإدريس، ثابت عبد الرحمن (٢٠٠١): السلوك التنظيمي نظريات ونماذج وتطبيق عملي لإدارة السلوك في المنظمة، الدار الجامعية للنشر والتوزيع، القاهرة ، مصر .
- ٢٨- ملحم، سامي محمد (٢٠٠٨): علم النفس، ط١، الرضوان للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٢٩- النجار، عبدالرحمن، الزغبى، أبودلف (٢٠٠٩): ملامح التربية الذاتية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- ٣٠- النوايسة، فاطمة عبد الرحيم (٢٠١٣)، الإرشاد النفسي الواقعي والتربوي ، ط١ دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٣١- وزارة التربية (٢٠١٢): المديرية العامة للتخطيط التربوي والإحصاء، العراق.
- 32- Asca,j.(2003): Gathering. Analyzing. and using Data on Test Item in Educational measurement Thorndike، R.I,2nd.ed.
- 33- Bandura – bert (1993) & Walters R.H. : Social Learning and Personality Development Holt – Rinhart and Winston ، Inc. ، London.
- 34- Park، NR. (2003) Relation ship between Anxiety and Extrnalizing pisorders in youthe. The influences of age and Gender Journal of Anxiety Disorders، New. Jersey، 4.S.A.Vol.21.