

## بناء برنامج ارشادي مستند الى نظرية ستامفل لتنمية المواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الإعدادية

د.د. نشعة كريم عذاب

الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية

[drnashaa@gmail.com](mailto:drnashaa@gmail.com)

دعاء قيس نواف

وزارة التربية - مديرية الرصافة الثالثة

[duaaalmusawy21@gmail.com](mailto:duaaalmusawy21@gmail.com)

### مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على بناء برنامج ارشادي مستند الى نظرية ستامفل لتنمية المواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولغرض تحقيق هدف البحث قامت الباحثتان بالإجراءات الاتية:

بناء مقياس المواجهة الاستباقية يتألف من (33) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، المجال الاول يتضمن (التخطيط للمستقبل) والمجال الثاني يتضمن (تحديد الاهداف) والمجال الثالث يتضمن (الاستعداد المسبق للمواجهة)، وبعد استخراج الخصائص السايكومترية للمقياس تم بناء برنامج ارشادي وفق نموذج بوردرز وداردي متضمنا (12) جلسة ارشادية مقترحة لتنمية المواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الاعدادية بالاعتماد على فنيات نظرية ستامفل واستخرج الصدق الظاهري للبرنامج بعد عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وطبق على عينة استطلاعية تألفت من (24) طالبة ممن ظهر لديهم درجات متدنية في المواجهة الاستباقية مقارنة بالوسط الفرضي البالغ (93) واستخدمت الباحثتان الوسائل الاحصائية المناسبة لتحقيق هدف البحث، ووضعت الباحثتان عدداً من التوصيات والمقترحات.

**الكلمات المفتاحية:** برنامج ارشادي، نظرية ستامفل، المواجهة الاستباقية، طالبات المرحلة الاعدادية

### الفصل الاول

#### مشكلة البحث:

أن الافراد الاستباقيين يتصرفون على وفق سلوكهم بشكل هادف، والهدف يدفعهم لخلق تأثير من شأنه إحداث التغيير في بيئتهم، ويعمل الأفراد الاستباقيون بشكل جيد للغاية للمشاركة في الأنشطة المختلفة، وإجراء التبادلات الناجحة، وتجاوز التوقعات ويعتقد الافراد الاستباقيون أنه يمكنهم تغيير الظروف، نتيجة لسلوكهم. لهذا السبب، فهم مشاركون نشطون في التغيير، إذ ان الافراد الاستباقيين لا يتوقفون عند تصميم التغيير وإطلاقه فحسب، بل ينجحون في نهاية الامر، وهم يحاولون الوصول إلى هدفهم والنجاح عن طريق بذل الجهد الفعلي للحصول على أي شيء يتم تنفيذه. (Ozkurt & Alpay, 2018, p: 151)

لهذا يعد ادراك الفرد للموقف او الحدث الذي يتطلب مواجهة اهم ما اكد عليه الباحثون إذ أكد Houston (1972) على تأثير ادراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف التي تتطلب مواجهة انما هو اعتقاد الفرد بقدرته في مواجهة ذلك الموقف او تجنبه وهو المهم (Houston: 1972: p.250) وتساعد المواجهة الاستباقية الافراد من خلال التركيز على الاهداف المستقبلية والسيطرة على التوتر، اي ان المستقبل الجزء المهم في حياتهم، ولديهم القدرة في الوقت الحاضر على التهيؤ للأحداث المستقبلية، والأهداف المهمة التي يضعها الفرد بنفسه، اي ان المواجهة الاستباقية تحقق الاهداف البعيدة. (Zambianch&Ricci,2014: 493). ومن خلال ما تقدم تكمن مشكلة البحث الحالي بالاجابة على السؤال الاتي -

هل هناك أثر للبرنامج الإرشادي المستند الى نظرية ستانفل لتتمة مواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الإعدادية؟

### اهمية البحث:

الإرشاد هو عملية تعلم وتعليم تساعد الفرد على فهم نفسه وجوانب شخصيته وتساذه على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بدقة وموضوعية حتى يستطيع ان ينمو نموا شخصيا واجتماعيا وتربويا ومهنيا ويتم ذلك عبر علاقة انسانية بين المرشد الذي يقوم بالعملية الارشادية والمسترشده وصولا لتحقيق الغاية المرجوة (الداهري ، 1998 ، ص207) ، فضلا عن مساعدته على فهم ذاته ودراسة شخصيته ويعرفه خبراته وتحديد مشكلاته وتنمية إمكاناته وحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه لكي يصل الى تحديد وتحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والجسدية والتوافق شخصيا وتربويا ومهنيا واسريا وزواجيا . ( زهران ، 1985 : 11).

وأن من الخدمات الارشادية التي يجب توظيفها في المدرسة الإعدادية البرنامج الإرشادي الذي يضم مجموعة من الخبرات الارشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة، تقدم بطريقة بناءة بغية مساعدة الافراد المحتاجين الى المساعدة للتعرف الى متطلباتهم وحاجاتهم والى تنمية إمكاناتهم إزاء ما يواجههم من صعوبات نفسية او اجتماعية ومساعدتهم على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم، وذلك لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي. (صالح، 2016:18) لذا فان البرنامج الإرشادي ضروري لأنه يمثل الخطة العلمية المنتظمة والاداة العلمية التي يمكن من خلالها الكشف عن الكثير من الجوانب الغامضة والاجابة على بعض الأسئلة التي تحتاج الى إجابات فعلية وواقعية على أساسها تتعامل مؤسساتنا التربوية والتعليمية في عملية اعداد الخطة المؤسساتية الشاملة التي تتماشى مع السياسة والفلسفة التربوية العامة التي تعمل على تنفيذها بسهولة وتسهل عملية تنفيذ البرامج الارشادية وتهيئة ادواتها ومستلزماتها.

(القره غولي، 2019:29)

وهناك بعض المفاهيم الجديدة التي حدثت في حياتنا اليومية فضلا عن الظروف اليومية المتغيرة ، فهذه المفاهيم تؤثر في أسلوب حياتنا ورؤيتنا للعالم وعلاقاتنا وخططنا للمستقبل ، وأحد هذه المفاهيم هي المواجهة الاستباقية ، وقد ثبت أن المواجهة الاستباقية تستحق البحث بسبب ما تقدمه للناس من المزايا التي توفرها للمجتمع والحياة وفعاليتها في زيادة نوعية الحياة ، ويمكن العثور عليها في جميع مجالات الحياة المتأثرة بالعامل البشري ، على انها الاختلاف في التكوين العقلي للناس في الحركة أو المبادرة له التأثير في البيئة، ويساعد هذا الاختلاف أيضا في تحديد المواجهة الاستباقية عندما يتم فحص مفهوم المواجهة الاستباقية بشكل عام ، يتم تحديده عن طريق بنية الشخصية التي تحلل المخاطر وليس التخلي عن السيطرة ، والمجازفة في مكانها الصحيح، أذ تتميز المواجهة الاستباقية بنمط من السلام الذاتي واحترام الذات وسلوك احترام الذات العالي.

(Ozkurt & Alpay , 2018 ,p:151)

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث الحالي بما يأتي: -

### 1-الجانب النظري

أ- عرض مفهوم المواجهة الاستباقية والنظرية التي فسرتة والمعتمدة في بناء مقياس المواجهة الاستباقية.

ب- والبرنامج الإرشادي وفوائده وعناصره وأهدافه ومعاييرته والنموذج المعتمد في التخطيط للبرنامج الحالي هو انموذج بوردرز ودراري(1992)

ت- عرض النظرية التي استندت عليها جلسات البرنامج الإرشادي في البحث الحالي هي نظرية ستامفل وتوظيف أساليبها وفنيتها في تنفيذ البرنامج الإرشادي والدراسات السابقة والبحوث التي طبقت النظرية.

### 2- الجانب التطبيقي

ث- يتمثل في بناء برنامج إرشادي مستند إلى نظرية ستامفل لتنمية المواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، وذلك بتوظيف فنيات نظرية ستامفل في تنمية المواجهة الاستباقية.

ج- بناء مقياس لقياس المواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى بناء برنامج إرشادي مستند إلى نظرية ستامفل لتنمية المواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

### حدود البحث:

يقصر البحث الحالي على طالبات الصف الخامس العلمي الموجودات في المدارس الثانوية والإعدادية التابعة إلى المديرية العامة لتربية الرصافة الثالثة للعام الدراسي (2022\_2023) للدراسة الصباحية.

### تحديد المصطلحات :

تعرف الباحثتان المصطلحات التي وردت في عنوان البحث على النحو الآتي :

أولاً:- البرنامج الإرشادي :- عرفه كل من:-

1-موراي Murray (1970): -

سلسلة من النشاطات أو العمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين وهدف البرنامج هو تنظيم العلاقة بين أهداف الخطة ومشروعها وتنفيذها. (Murray,1970,19).

2- بوردرز و دراري Borders & Drury (1992) :-

برنامج تم التخطيط له وفق أسس علمية سليمة، ويتكون من مجموعة خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة يتم تقديمها لجميع أفراد المجموعة الإرشادية. (Borders&Drury,1992:461)

**التعريف النظري:** تبنى البحث الحالي تعريف بوردرز و دراري (1992)، لأنه الانموذج المعتمد للبرنامج الإرشادي الخاص في البحث الحالي.

**التعريف الإجرائي:** برنامج مخطط ومنظم يعمل من خلال مجموعة من الأنشطة والإجراءات السلوكية المعرفية التي تقوم على أسس علمية مخطط لها وفق نظرية ستامفل وفنيتها المتمثلة بالإفاضة والتفجير والواقع والتي استخدمتها الباحثتان لتنمية المواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

### ثانياً:- المواجهة الاستباقية (proactive coping)

عرفها كل من:-

أسبنول وتاييلور (1997) Aspinwall & Taylor

الإجراءات المتخذة مسبقاً لتجنب الأحداث المحتملة ان تكون سبباً للتوتر قبل حدوثه. (Aspinwall&Taylor,1997: 417).

**كرينغلاس (2002): Greenglass**

بأنها تخطيط متعدد المجالات، والوظائف، مخطط للمستقبل أو عملية إجراءات تدمج العمليات التي تهدف إلى الحفاظ على تحسين الحياة وتحقيق الأهداف الشخصية. (Greenglass, 2002,p:30)

التعريف النظري: تبنى البحث الحالي تعريف كريغلاس (Greenglass,2002,p:30) تعريفا نظريا لاعتماده على النظرية في بناء مقياس المواجهة الاستباقية .  
التعريف الاجرائي: -وهي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب (الطالبة) من خلال الاجابة على فقرات مقياس المواجهة الاستباقية المعد في هذا البحث.

### الفصل الثاني

#### البرنامج الإرشادي:

#### أ- مفهوم البرنامج الإرشادي

البرنامج الإرشادي هو مجموعة من الفعاليات والأنشطة والفنيات تعمل لمساعدة الفرد على تنمية قدراته وتوجيه نفسه توجيها مناسباً في المواقف المختلفة وتدريبية على الاتزان الانفعالي ومواجهة التحديات والأزمات. (يعقوب، 1989:243)

#### ب- فوائد البرنامج الإرشادي :

- يعد البرنامج الإرشادي امراً مهماً وضرورياً للمرشد في التعرف الى مدى ما تحقق من الأهداف المرحلية المتفق عليها وكذلك الأهداف النهائية للخطة.
- ان البرنامج الإرشادي مفيد للمرشد والمسترشد وذلك لتبيان جدواه بعد الانتهاء من تطبيقه، ومعرفة الأثر الذي أحدثه في سلوك المسترشد فكرياً ونفسياً واجتماعياً، لان أي برنامج لا يسعى الى تحقيق التوازن النفسي المطلوب لدى المسترشد يعد غير فعال في نظر العديد من مصممي البرامج الإرشادية، وينبغي ان يعاد النظر فيه وبالعوامل والأسباب التي لم يتناولها البرنامج بالتعديل والتغيير المطلوب لدى المسترشد، على اعتبار ان أي برنامج إرشادي هو عبارة عن رؤية متكاملة لمعالجة مشكلات الانسان ككل متكامل
- يساعد البرنامج الإرشادي المرشدين على تحليل اليات عمل التدخل الإرشادي بإشكالها المختلفة وتقويمها باستمرار، وتعديل ما يلزم تعديله من تلك الإجراءات التنفيذية لتطبيق البرنامج على العينة المستهدفة حتى يتناسب ويتوافق مع اهداف المسترشد المحلية والنهائية. الأهداف المتعلقة بالعملية، والاهداف المتعلقة بالنتيجة على أفضل صورة.
- يستفيد المرشدون من تدوين خطة الارشاد بوضوح لما توفره لهم من حماية احتمال قيام بعض المسترشدين بمقاضاتهم في المستقبل، نتيجة لأخطاء ارتكبوها بحقهم على المستوى الشخصي او الاجتماعي او النفسي.
- يسهل البرنامج الإرشادي المعد بإتقان في توضيح المشكلات التي يعاني منها المسترشد، وأساليب التدخل الإرشادي التي يقوم المرشد بتنفيذها خلال الجلسات الإرشادية. (العاسمي، ٢٠١٥ : ٣٥).

#### ج- نموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury، 1992)

- وتتلخص خطوات التخطيط في هذا النموذج في الآتي:  
تقدير وتحديد احتياجات المرشدين وتتمثل بما يأتي
- 1- صياغة اهداف البرنامج بناء على حاجات المرشدين.
  - 2- تحديد الأولويات.
  - 3- العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
  - 4- النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
  - 5- الأشخاص المنفذون للبرنامج الإرشادي.
  - 6- خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي.

- 7- تقييم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي. (Borders & Drury،1992: 487-495)  
اعتمدت الباحثتان نموذج بوردرز ودراري في البحث الحالي للمبررات الآتية -
  - 1- شمول الانموذج على خطوات متسلسلة وواضحة.
  - 2- امكانية تطبيقه في الواقع الحالي.
  - 3- يساعد هذا الانموذج في مساعدة المسترشدين على تنمية المواجهة الاستباقية لديهم.
  - 4- اغلب الدراسات التي اعدت البرامج الارشادية اعتمدت هذا الانموذج.
  - 5- حداثة هذا الانموذج مقارنة بالنماذج الاخرى.
  - 6- خطواته وسهولة التطبيق.
  - 7- لا يكلف مبالغ مادية.

### النظرية المعتمدة في بناء البرنامج الارشادي هي نظرية ستامفل (Implosive Therapy)

يرى ستامفل: أن المحوا يعمم على مثيرات أخرى وظروف أخرى مشابهة، ودور المرشد هو تقديم مثير الخوف للحالات، بالإضافة إلى أنه اقترح أفضل إجراء إرشادي ومناسب يمنع الحالة من تجنب الاستجابة المباشرة، وهو إجبار الحالة على خوض خبرة قائمة المثيرات الشرطية المعقدة في غياب التعزيز الأولي. (Rihane، 1972.231).

### أهداف نظرية ستامفل

يهدف الإرشاد فضلا عن تمكن المسترشد من مواجهة مخاوفه إما بالواقع وإما بالخيال عن طريق تعريضه لمثيرات القلق، والتوتر إلى أقصى حد ممكن، ومنعه من عدم مواجهتها أو تجنبها بشرط ألا يلحق به الأذى. ومن ناحية أخرى تهدف العملية الإرشادية إلى معرفة وفهم السلوكيات المتعلمة عند الفرد، والمسؤولة عن تكوين مخاوفه وأن تحليلها يساعد على تعديلها وفق مبادئ التعلم. ويرى ستامفل بأنه يجب أن يصنف الهدف بطريقة سلوكية النتيجة المرغوب فيها وصياغة هذا الهدف بطريقة تكفل للمرشد استعمال التكنيك اللازم له، وأن يتضمن الهدف السلوك النهائي المرغوب في حدوثه والمعايير اللازمة له. (العزة، عبد الهادي، 2015:106)

مبررات اعتماد نظرية ستامفل

- 1- شمول النظرية على خطوات متسلسلة وواضحة.
- 2- امكانية تطبيقها في الواقع الحالي.
- 3- تساعد النظرية المسترشدين على تنمية المواجهة الاستباقية لديهم.
- 4- سهولة تطبيق النظرية.
- 5- لا تكلف مبالغ مادية.

### الدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادي

#### دراسة سايجي (2004):

العنوان: فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي في الجزائر.

الهدف: يستهدف البحث الى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي ((مهارات الامتحان)) في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى عينة من تلميذات السنة الثانية ثانوي، ومن ثم فاعليته في تحسين مستوى التحصيل الدراسي.

المجتمع: (109) تلميذة من تلميذات الصف الثاني الثانوي من بعض المدارس الثانوية بورقلة في الجزائر.



العينة: تكونت عينة البحث من (28) تلميذة من تلميذات الصف الثاني الثانوي، تراوحت اعمارهن بين (16-18) سنة قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة.

الأداة: تكونت اداة البحث من مقياس قلق الامتحان من أعداد محمد حامد زهران (1999).  
الوسائل الإحصائية: استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المتمثلة بمربع كاي، الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، طريقة اعادة الاختبار، ومعادلة الفا كرونباخ، كولمجراف - سميرنوف، اختبار مان - وتي للعينات الصغيرة، اذا حلت جميع البيانات باعتماد الحقيبة الاحصائية لبرنامج (spss).

النتائج: اشارت النتائج الى فاعلية البرنامج الارشادي في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى افراد عينة البحث، وتلخص النتائج الى اهمية البرنامج الارشادي في تخفيض مستوى قلق الامتحان لدى التلميذات وعلى اهمية اساليبه في اكتساب مهارات الامتحان وتنميتها. (سايحي، 2004: ل)

**دراسة روبرت واخرين (2001) Robert, et. al:**

العنوان: فاعلية الارشاد السلوكي المعرفي في علاج اضطراب القلق في أمريكا.  
الهدف: هدفت هذه الدراسة الى معرفة فاعلية الارشاد السلوكي المعرفي في علاج اضطراب القلق لدى المراهقين

المجتمع: (360) مراهقا من مراهقي مدينة شيكاغوا الامريكية.  
العينة: تكونت عينة الدراسة من (26) مراهقا من الذين يعانون من اضطراب القلق، وتم تقسيمهم عشوائياً الى مجموعتين، المجموعة الاولى وهي المجموعة التجريبية وكان عددها (14) مراهقا، بينما كانت المجموعة الثانية وهي المجموعة الضابطة وكان عددها (12) مراهقا.

الأداة: مقياس القلق هوروتز واخرين (1991)  
الوسائل الإحصائية: اختبار كروسكال واليز، ومربع كاي، والاختبار التائي، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الفا كرونباخ، واختبار ولكوكسن، واختبار مان وتي  
النتائج: اظهرت نتائج هذه الدراسة تحسناً ملحوظاً بعد الانتهاء من البرنامج الارشادي كما اوضحت نتائج الدراسة تحسناً ل(6) من المسترشدين خلال فترة المتابعة، بينما لم يستطع الباحث متابعة عشرين مسترشداً (Robert, 2001 : p. 957).

**جوانب الافادة من الدراسات السابقة:**

- 1- التعرف على ادوات جمع المعلومات التي استخدمت في الدراسات.
- 2- الاستفادة من المصادر الموجودة واستعانت بها الباحثة في بحثها.
- 3- اطلاع الباحثة على احجام العينات وأسلوب اختيارها من المجتمع الاحصائي
- 4- اعطت الدراسات السابقة الصورة الواضحة لمفهوم المواجهة الاستباقية وعدتها الباحثة خبرة واناة في طريق بحثها.
- 5- اطلاع الباحثة على البرامج الارشادية والاساليب التي اعتمدت النظرية السلوكية المعرفية مما افادتها في اعداد برنامجها الارشادي الحالي
- 6- التعرف على النماذج التي استخدمت في بناء البرامج الارشادية ومدى فعاليتها وتوظيفها في تخطيط البرنامج الارشادي الحالي.

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءاته

منهج البحث:

اتبعت الباحثتان المنهج التجريبي الذي يؤكد على ملاحظة الوقائع ووضع الفرضيات إجراء التجارب للتحقق من صحة الفروض ثم الوصول الى النتائج التي تحكم العلاقات السببية بين الظواهر، ومن هنا فإن التجريب هو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادثة ما وملاحظة التغيرات الناتجة، و إن الغرض من المنهج التجريبي دراسة اثر المتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة ( النجار والزغبي ، 2009 : 37 )

مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث الحالي (2353) طالبة من طلاب مرحلة الخامس العلمي بواقع (19) مدرسة تابعة الى المديرية العامة لتربية الرصافة الثالثة للعام الدراسي (2022-2023) للدراسة الصباحية والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2)

حجم مجتمع البحث موزع حسب المدرسة في المديرية العامة للتربية محافظة بغداد / الرصافة 3

عدد الطالبات	اسم المدرسة	عدد المدارس / 19	مديرية تربية بغداد / الرصافة الثالثة
20	ثانوية ام ابوها		
93	ثانوية المسرة		
79	اعدادية الفكر		
113	اعدادية النجاة		
68	ثانوية الرباب		
132	ثانوية الاستقامة		
204	اعدادية خولة بنت الازور		
147	اعدادية الرميثة		
130	اعدادية السيدة نرجس		
95	اعدادية الفضيلة		
131	اعدادية العقيلة		
37	اعدادية سمية المسائية للبنات		
305	اعدادية مريم العذراء للبنات		
139	اعدادية زهرة الربيع		
142	اعدادية الهدى للبنات		
94	اعدادية الفيحاء		
146	اعدادية الشهيدة امنه الصدر		
94	اعدادية المآثر للبنات		
184	اعدادية زها حديد		
2353	المجموع		

\* احصائية مديرية التربية الرصافة الثالثة/ قسم التخطيط التربوي شعبة الاحصاء / 2022 - 2023 حسب كتاب تسهيل المهمة ملحق (1)

عينة التشخيص

تتضمن ما يأتي:

أ- عينة التحليل الاحصائي:

لغرض إجراء التحليل الاحصائي لمقياس المواجهة الاستباقية قامت الباحثة باختيار عينة مكونه (400) طالبة من طالبات المرحلة الاعدادية للدراسة الصباحية، وفي ضوء رأي هيرسون (1971) ان حجم عينة التحليل الاحصائي للفقرات يكون مناسباً إذا كانت (400) فرد من مجتمع البحث. (HerrySoon,1971:132) لذا قامت الباحثتان باختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة من مديرية تربية بغداد الرصافة الثالثة بواقع (50) طالبة من الصف الخامس العلمي من كل مدرسة من مدارس المديرية المذكورة كما موضح في الجدول (3)

جدول (3)

توزيع عينة التحليل الاحصائي حسب اسم المدرسة وموقعها

عدد الطلاب	الموقع	اسم المدرسة
50	جميلة محلة (518)	اعدادية مريم العزراء
50	قطاع (12)	اعدادية الفكر للبنات
50	قطاع (24)	اعدادية خولة بنت الازور
50	قطاع (58)	اعدادية الهدى
50	قطاع (2)	اعدادية العقيلة
50	الحبيبية	اعدادية النجاة
50	قطاع (43)	اعدادية زها حديد
50	قطاع (32)	اعدادية امنا الصدر
400		المجموع

اداة البحث Research Tools

ان طبيعة البحث الحالي وأهدافه يتطلب توفير اداتين، احدهما: مقياس المواجهة الاستباقية، الأخرى برنامج ارشادي مستند الى نظرية ستنامفل وفيما يأتي توضيح لإجراءاتها:

أ- مقياس المواجهة الاستباقية:

• قامت الباحثة بالاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع بحثها والتي تتمثل بما يأتي:

1- مقياس (Aspin wall & Taylor، 1997) اذ قامت الباحثتان ببناء مقياس المواجهة الاستباقية على وفق تعريفها ويتكون المقياس من (34) فقرة.

2- مقياس (Schwarzer, 2000) اذ قام الباحث ببناء مقياس المواجهة الاستباقية وفق تعريفها ويتكون المقياس من (38) فقرة.



3-مقياس (الخفاجي، 2021) اذ قام الباحث ببناء مقياس المواجهة الاستباقية على وفق تعريفها ويتكون المقياس من (31) فقرة.

ان المقاييس التي تم الاطلاع عليها كانت لعينات تختلف عن عينة البحث الحالي لذا قامت الباحثة ببناء مقياس المواجهة الاستباقية على وفق مجتمع البحث الحالي متبعة الخطوات الاتية:

### • التخطيط للمقياس

اطلعت الباحثتان على مصادر وادبيات ودراسات سابقة ذات علاقة بالمتغير واعتمدت الباحثة في صياغة الفقرات على بعض القواعد الأساسية كما حددها قسم من التربويين ومنها:

-ان يكون محتوى الفقرة واضحا وصريحا ومباشرا

-الابتعاد عن التعابير اللغوية الصعبة والمعقدة

-عدم استخدام الفقرات الطويلة

-احتواء الفقرة على فكرة واحدة (الزوبعي واخرون:1988,69)

لذا قامت الباحثتان ببناء مقياس المواجهة الاستباقية على وفق مجتمع البحث الحالي متبعتان الخطوات الاتية:

### • تحديد المفهوم المراد قياسه

اشتمت الباحثتان من نظرية كرينكلاس Grenglass للمواجهة الاستباقية: بأنها تخطيط متعدد الابعاد، والوظائف، مخطط للمستقبل او عملية اجراءات تدمج العمليات التي تهدف الى الحفاظ على تحسين الحياة وتحقيق الأهداف الشخصية. (Grenglass, 2002,p:30)

### • تحديد مكونات المفهوم المراد قياسه

أي تحليل تعريف المواجهة الاستباقية الى مكوناته ولتحقيق ذلك حددنا ابعاد المقياس بالآتي:

1 - **التخطيط للمستقبل:** يقصد به ان الافراد الاستباقين لديهم القدرة على توقع الاحداث المستقبلية وتطوير خطط واستراتيجيات موجهة نحو المستقبل للتعامل مع تلك الاحداث بطريقة استباقية. (Grenglass,2002,p:30).

2-تحديد الاهداف: أن الافراد الاستباقيين يتمكنون من التعامل مع المشكلات بأسلوب أكثر نشاطا من الاسلوب التقليدي في التعامل مع المشكلات اذ يقوم الافراد الاستباقيون ببناء الموارد العامة التي تشمل عملية التعامل الفعال مع المواقف الصعبة في المستقبل البعيد التي تعزز التنمية الذاتية من خلال تحقيق الأهداف. (Grenglass,2002 ,p:30)

3-الاستعداد المسبق للمواجهة: التصورات الإيجابية وأدراك المواقف الصعبة وتقييمها على انها تحديات وليست تهديدات اذ يمكن للأفراد الاستباقيين رؤية المخاطر والمطالب والفرص في المستقبل، ولكن لا يقيمونها على انها تهديدات محتملة وبدلا عن ذلك، فانهم يعدونها تحديات. (Grenglass,2002,p:30)

الخصائص السايكومترية لمقياس المواجهة الاستباقية:

تحققت الباحثتان من الخصائص السايكومترية للمقياس من خلال عدة مؤشرات

### 1- الصدق الظاهري:

تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية ،ونتيجة للفحص الظاهري من قبل المحكمين عد المقياس صادقا من حيث الشكل والمضمون .

### 2- صدق البناء :-

تعريف وقد تحققت الباحثان من هذا النوع من الصدق من خلال عدة مؤشرات منها تمييز الفقرات وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه وارتباط المجالات فيما بينها.

### 3- الثبات :-

يعني بالثبات ان تكون الاداة ثابتة إذا كانت تعطي نفس النتائج او ان تكون متقاربة عندما يتم تطبيقها أكثر من مرة وفي ظروف متشابهة ومن النادر ان نجد مقياسا صادقا ولا يكون المقياس ثابتا فالمقياس الصادق هو مقياس ثابت لكن العكس ليس صحيحا" (ابو عواد ونوفل، 2012: 91)

### تحققت الباحثان من ثبات المقياس بطريقتين هما :-

**طريقة اعادة الاختبار :** من خلال هذه الطريقة نقوم بتطبيق الاختبار على مجموعة من الطالبات واستخراج نتائجها ثم نقوم اعادة نفس الاختبار على مجموعة نفسها بعد فترة زمنية تتراوح (7-14) يوما، ثم نستخرج نتائجها في المرة الثانية ويجاد معامل ارتباط بين الاختبارين ويطلق عليها الارتباط الاستقراري، اي بمعنى نتائج الطالبات مستقرة اثناء فترتي التطبيق (ربيع، 2009: 83). ولغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد أعيد تطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (100) طالبة وبفاصل زمني بلغ (14) يوما من التطبيق الأول، اذ بين المتخصصون بأن إعادة تطبيق المقياس لغرض التعرف على ثباته يجب ألا يتجاوز الأسبوعين من التطبيق الأول ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني وبلغ معامل الارتباط (0.813) للمقياس، وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار إجابات الأفراد على المقياس عبر الزمن. ويؤكد العيسوي (1985) الى ان معامل الارتباط يجب ان يتراوح بين (0,70-0,90) لذلك فان الاداة ذات ثبات مقبول (عيسوي، 1985: 58).

### طريقة الاتساق الداخلي : ألفا كرونباخ Alfa-Cronbach

تعد طريقة ثبات الفاكرونباخ من الطرائق المهمة والرئيسة التي تعطي للباحث مؤشرات عالية وجيدة حول ثبات الاداة وهي الخاصة التي يتصف بها الاختبار والذي يمثل العلاقة الاحصائية بين فقرات المقياس اي تقيس متغير واحد (الاسدي وفارس، 2015: 212-213) وهذا الاتساق الداخلي يعد من الوسائل الاحصائية الدقيقة ويتم بواسطتها تجانس المقياس (عيسوي، 1985: 51) لذا قامت الباحثان باستعمال معادلة الفاكرونباخ لاستخراج معامل الثبات على عينة الثبات البالغة (100) طالبة وقد بلغ معامل الثبات (0.896) وهو معامل ثبات جيد.

### المؤشرات الاحصائية لمقياس المواجهة الاستباقية

من الموكد ان المؤشرات الاحصائية يتم توزيعها توزيعا اعتداليا بين افراد مجتمع البحث الحالي، وان استخراج المؤشرات تقوم على توضيح قرب توزيع درجات الطالبات من التوزيع الطبيعي وهذا يعد معيارا للحكم على تلك المؤشرات والتي تمثل عينة المجتمع وكذلك التأكد من تعميم النتائج (التميمي، 2004: 182).

استعملت الباحثان الحقيبة الاحصائية للعلوم التربوية والنفسية (Spss) للحصول على عدد من الخصائص الاحصائية لمقياس المواجهة الاستباقية.

### الفصل الرابع

#### نتائج البحث:

عرض نتائج البحث البرنامج الإرشادي المستند الى نظرية ستامفل لتنمية المواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

#### • الجانب النظري:

هو مجموعة من الأنشطة والفعاليات المبرمجة يتم من خلالها تقديم خدمات إرشادية وتربوية نفسية وفردية وجماعية لمساعدة المسترشد على تعلم أساليب خفض التوتر الذي يعاني منه (التكريتي، 1995: 20) 0

وأشار مهدي الى البرنامج الإرشادي ووضح بانه خطة منظمة تتضمن مجموعة من الإجراءات الإرشادية التي تقدم طرائق وأساليب مختلفة بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والدراسي والمهني (المهدي، 2001: 77).

وذكر موراي Murray بانه مجموعة من النشاطات أو العمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين وهدف البرنامج تنظيم العلاقة بين أهداف الخطة ومشروعها وتنفيذها وان هناك اختلافات أساسية بين البرنامج من حيث الهدف ووسائل التنفيذ والظروف المتاحة

(Murray , 1970 , p.3).

وذكرت اللامي ان البرنامج الإرشادي هو عنصر أساسي وجوهري في تنظيم العملية التعليمية ومن السبل الضرورية التي تسهم في تكوين جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام الى جانب قدرتها على مساعدة الجماعة الإرشادية في مواجهة الازمات والمشاكل التي تواجه الانسان في جوانب الحياة المختلفة(اللامى، كاظم، 2011: 40)

اعتمدت الباحثتان في تصميم البرنامج الإرشادي على نموذج بورنز وداردي للمبررات الأتية :-  
اولاً : اعتمدت الباحثتان على جميع فقرات المقياس لكونها تغطي الحالة المراد دراستها وذلك لان هذا النموذج شامل لجميع الفقرات و مجالات المقياس .

ثانياً : يعتمد التسلسل المنطقي في بناء البرنامج .

ثالثاً : الاقتصاد في الوقت والجهد

رابعاً : يتبع الاسلوب العلمي

وتكون الخطوات المتبعة في البرنامج الإرشادي على النحو الاتي :

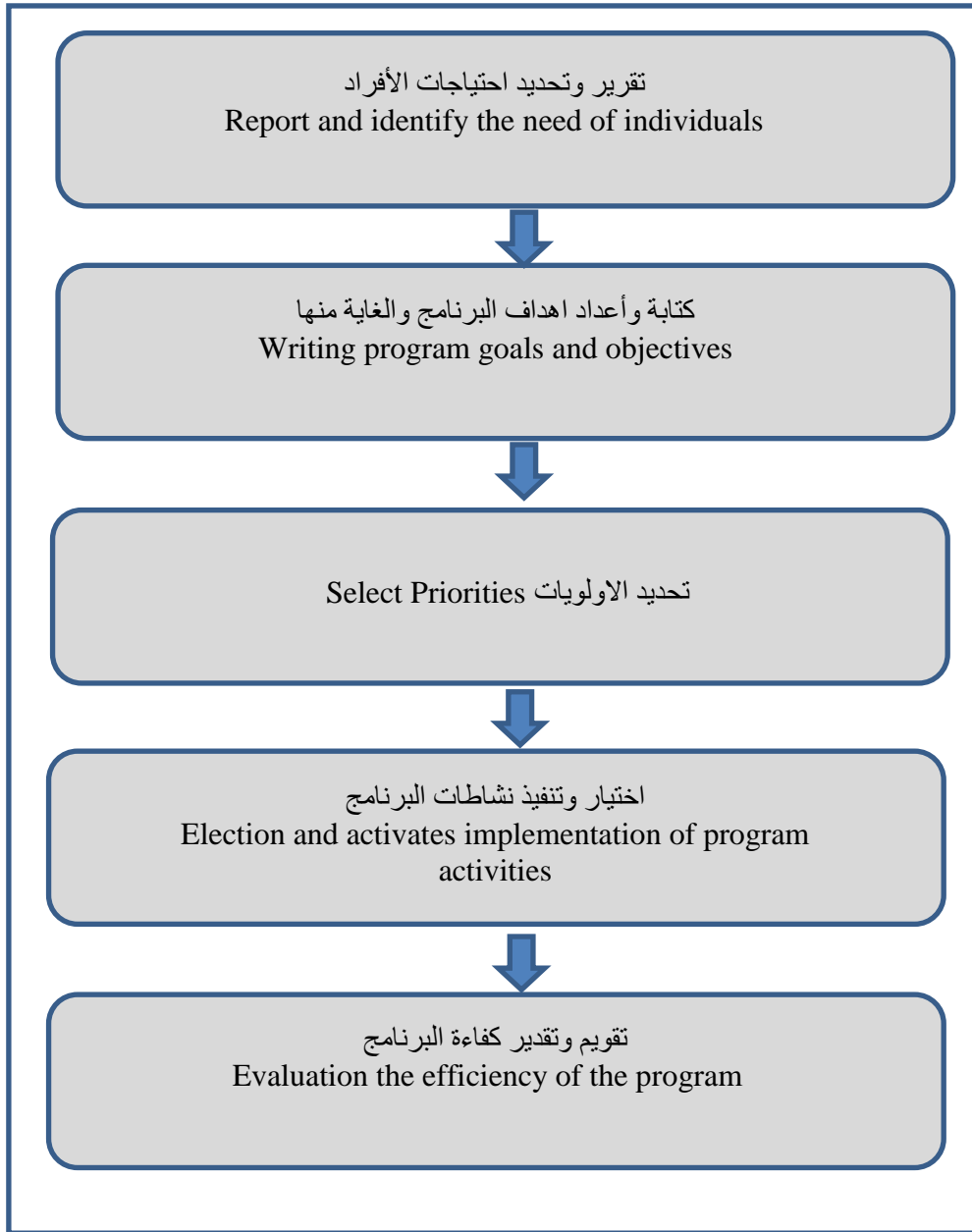
اولاً : تقرير وتحديد احتياجات الافراد .

ثانياً : كتابه واعداد اهداف البرنامج والغاية منه .

ثالثاً : تحديد الاولويات .

رابعاً : اختيار وتنفيذ نشاطات البرنامج .

خامساً : تقويم و تقدير مدى كفاءه البرنامج .



شكل (3)  
الخطوات المتبعة في بناء البرنامج الإرشادي وفق نموذج بوردرز ودراري

اتبعت الباحثان الخطوات الاتية في بناء البرنامج الارشادي :

**1- تقرير وتحديد احتياجات الأفراد: - Report and identify the need of individual-**

أعدت الباحثتان مجموعة من الخطوات و الاجراءات على البرنامج و تم صياغة الاهداف و الاحتياجات الأساسية لمواجهة المشكلة التي تسببها المواجهة الاستباقية و تبعا لنتائج مقياس المواجهة الاستباقية على عينة التطبيق التي مر ذكرها في الفصل الثالث و تم ترتيب الفقرات تنازليا بحسب متوسطاتها الحسابية و انحرافاتها المعيارية ، اذ قامت الباحثتان بصياغة موضوع جلساتها اعتمادا على فقرات مقياس المواجهة الاستباقية و ترجمته الى اهداف سلوكية و تم عرضها على الخبراء و المختصين في مجال الارشاد لإجراء التعديلات المطلوبة و الوصول الى صيغة نهائية للبرنامج كما موضح في جدول (21) .

**جدول (20)**

ترتيب الفقرات تنازليا بحسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات مقياس المواجهة الاستباقية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرة	رتبة الفقرة	ت
.83485	1.3000	احدد بدقة ما احتاجه للنجاح	29	1
.82731	1.3200	اتخيل نفسي حينما اتخرج من المدرسة	31	2
1.01921	1.4600	احدد احتياجات النجاح في الدراسة مسبقا	4	3
1.30717	1.7800	اضع خططا مستقبلية للأهداف التي اعمل على تحقيقها	12	4
1.27964	1.8300	اضع هدفا أكثر تحديا عندما احقق هدفي الحالي	13	5
1.27837	1.8900	ابذل اقصى الجهود لأجل تحقيق الأهداف الصعبة	14	6
1.27857	2.0400	أجهل ما يحدث لي في المستقبل	10	7
1.40648	2.0400	أستطيع ان اتخطى الصعوبات لتحقيق هدفي	11	8
1.31330	2.1500	اتألم عندما أفكر في الاحداث المستقبلية وطريقة التعامل معها	8	9
1.16965	2.1600	أحاول حل المشكلة التي تواجهني	15	10
1.30310	2.1700	افترض عدة حلول للمشكلة التي تواجهني	17	11
1.39302	2.3300	احدد ما اريد إنجازه في قائمة خاصة	7	12
1.53597	2.3800	اجمع مبلغا من المال ما يكفي في كبر سني	8	13
1.40630	2.3900	اعمل على تحقيق امنياتي المستقبلية بالتخيل	2	14
1.31422	2.4900	أتمكن من التنبؤ بالاحداث المستقبلية	1	15
1.56589	2.5500	اعرف الأشخاص الذين يقدمون لي المساعدة مسبقا	6	16
1.37304	2.5600	احدد أسباب المشكلة التي تواجهني لأتمكن من التعامل معها	16	17

1.51611	2.6200	احدد مواطن القوة والضعف في المواقف التي تواجهني بسهولة	28	18
1.50474	2.7200	اترك الأمور على ما هي عليه	19	19
1.52881	2.8100	اشعر ان الوضع الدراسي الحالي تحدي	22	20
1.25304	2.8400	اتبني استراتيجيات فاعلة في مواجهة الاحداث	3	21
1.51571	2.8400	احتفظ بالمبلغ الذي بحوزتي للحياة المستقبلية	5	22
1.47282	2.8500	اطلع باستمرار على احداث المعارف لتطوير ذاتي	18	23
1.48583	2.8800	استسلم عند تعرضي للمواقف الضاغطة	21	24
1.57813	2.8800	اوظف الصعوبات التي تواجهني في الدراسة الى خبرات إيجابية	24	25
1.57313	2.9000	أستطيع مواجهة المواقف العاكسة	27	26
1.49017	3.0400	ارغب بالتحديات ومواجهة الصعوبات	25	27
1.44684	3.2600	أجد مشقة في حل المشكلات التي تواجهني في الدراسة	30	28
1.55242	3.2900	أجد الواجبات البيتية تمنحني فرصة لمناقشة زملائي	23	29
1.38078	3.3500	أكون علاقات حميمية مع زملائي في الصف	19	30
1.52766	3.3600	أقوم بالتغيير البناء في وضعي الدراسي	26	31

## 2- تحديد الاولويات Baskal limitation

حددت الباحثتان الاولويات على وفق المشكلات التي شخصها المقياس على ضوء فقراته ثم ترتيب فقرات المقياس من اجل وضعها في جلسات البرنامج (الشمري والتميمي، 2012: 5)، وترى الباحثتان ان جميع فقرات المقياس يجب ضمها ضمن جلسات البرنامج الارشادي، وبذلك تم تحديد جميع فقرات المقياس ثم تحديد عناوين الجلسات الارشادية .

## 3- كتابة وأعداد اهداف البرنامج والغاية منها

### Writing program goals and objectives

تعد هذه الخطوة من الخطوات المهمة في تخطيط وتنفيذ البرنامج، لأنها تعطي فكرة واضحة عن محتويات البرنامج وتوضح الاساليب الواجب استعمالها في حل المشكلة وتساعد الباحث على تحديد الابداء الناجح والكشف عن المصدر الرئيسي للمشكلة حتى يمكن المسترشد ان يحرز النجاح في احداث التغيير المطلوب، (العزة، عبد الهادي، 2001: 18-21)، تم تحديد الهدف العام وهو التعرف الى اثر برنامج ارشادي مستند الى نظرية ستامفل لتنمية المواجهة الاستباقية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، ولكل جلسة اهداف خاصة تنسجم مع موضوع الجلسة واهداف سلوكية قابلة للملاحظة.

## 4- اختيار وتنفيذ نشاطات البرنامج

### Election and activates implementation of program activities

قامت الباحثتان بتطبيق البرنامج الارشادي استنادا الى نظرية ستامفل معتمدتين على فنياته وأساليبه في تطبيق الجلسات الارشادية منها، (الافاضة، الواقع، التفجير) تم شرحها مفصلا في الفصل الثاني



وكان البرنامج الإرشادي يتكون من (12) جلسة معتمدة على الإرشاد الجمعي وقد استغرقت الجلسة الواحدة (45 دقيقة).

### 5- تقويم وتقدير كفاءة البرنامج

يقصد بها العملية التي يتم من خلالها تحديد فعاليات البرنامج الإرشادي وهذه العملية تكون أكثر فعالية إذا انجزت في إطار يعتمد على مبدأ وأسس محدد (الساعدي 2002: 85) استخدمت الباحثتان ثلاثة أنواع من التقويم كالآتي:-

1- **التقويم التمهيدي:** تتلخص الإجراءات التي قامت بها الباحثتان قبل البدء في تنفيذ البرنامج الإرشادي والمتمثلة في صدق البرنامج والتكافؤ بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة وتحديد الحاجات والاختبار القبلي.

2- **التقويم البنائي:** تتلخص إجراء التقويم عند نهاية كل جلسة إرشادية من خلال توجيه الأسئلة لإفراد المجموعة التجريبية ومتابعة التدريبات في بداية كل جلسة.

3- **التقويم النهائي:** يحصل ذلك من خلال الاختبار البعدي من قياس المواجهة الاستباقية لطالبات المجموعة التجريبية لتحديد التغيير الحاصل في السمة المقاسة.

### صدق البرنامج الإرشادي (Virtual program honesty) :-

يعرف الصدق الظاهري بأنه قياس لمدى تمثيل الاختبار لنواحي أو المكونات المختلفة للجوانب المراد قياسها. (الداودي، 2019: 107).

قامت الباحثتان بعرض البرنامج الإرشادي قبل التطبيق على مجموعة من محكمين مختصين في الإرشاد النفسي البالغ عددهم (12) محكما مختصا في الإرشاد النفسي ملحق (8) لإبداء آرائهم حول:

1- صلاحية مواضيع الجلسات ومدى ملاءمة للفقرات.

2- صلاحية الأنشطة المقدمة التي تحقق أهداف الجلسة.

3- مدى ملاءمة عنوان الجلسات.

4- إضافة ما ترونه مناسباً للإضافة.

وقد اجرت التعديلات اللازمة على وفق آراء المحكمين إذ أصبح البرنامج الإرشادي جاهزا لتطبيق بشكل نهائي.

### تنفيذ البرنامج الإرشادي :-

قامت الباحثتان بعد اختيار عينه البحث وتحديد التصميم التجريبي وأعداد أدواته بالإجراءات الآتية:

1- اختيار 24 طالبة من طالبات عينة البحث بصورة قصديه ممن حصلن لى أدنى الدرجات على مقياس المواجهة الاستباقية وتوزعن عشوائيا بالتساوي الى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بواقع كل (12) طالبة في كل مجموعة.

2- حددت الباحثتان عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية ب (12) جلسة بواقع جلستين في كل اسبوع.

3- حددتا مكان الجلسات الإرشادية بواقع جلستين في الاسبوع ايام الاحد والاربعاء في إعدادية الفضيلة للبنات.

4- حددت يوم الاحد المصادف 2023/3/5 موعدا للجلسة الاولى.

5- تحديد موعد يوم الاحد 2023/4/16 لتطبيق الاختبار البعدي لمقياس المواجهة الاستباقية للمجموعة التجريبية والضابطة.

6- قامت الباحثتان بإعداد جدول حول انعقاد الجلسات الارشادية للبرنامج كما موضح في الجدول (21)

الجدول (21)

الجلسات الارشادية للبرنامج المقدمة للمجموعة التجريبية

موضوعها	تاريخها	الجلسة
الافتتاحية	2023/3/5	الجلسة الاولى
التفكير المستقبلي	2023/3/8	الجلسة الثانية
المواجهة	2023/3/12	الجلسة الثالثة
الوعي بالتنافضات	2023/3/15	الجلسة الرابعة
التأقلم الاجتماعي	2023/3/19	الجلسة الخامسة
التخيل المستقبلي	2023/23/22	الجلسة السادسة
التخطيط المستقبلي	2023/3/26	الجلسة السابعة
تنظيم الحياة الدراسية	2023/3/29	الجلسة الثامنة
تحقيق الاهداف	2023/4/2	الجلسة التاسعة
إدراك المواقف الصعبة	2023/4/5	الجلسة العاشرة
التحدي	2023/4/9	الجلسة الحادية عشرة
الختامية	2023/4/12	الجلسة الثانية عشرة

الزمن: (45 دقيقة)

التاريخ: 2023/3/8

الجلسة الثانية

الموضوع: التفكير المستقبلي

الموضوع	التفكير المستقبلي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- معرفة افراد المجموعة الارشادية معنى التفكير المستقبلي.
الهدف الخاص	- مساعدة افراد المجموعة على توجيه التفكير المستقبلي

<p>1- ان تتعرف افراد المجموعة الارشادية على معنى التفكير المستقبلي. 2- ان تفهم افراد المجموعة الارشادية اهمية التفكير المستقبلي وماله من دور ايجابي على حياتهن. 3- ان تحلل افراد المجموعة الارشادية كيفية تنمية التفكير المستقبلي.</p>	<p>الاهداف السلوكية</p>
<p>الافاضة (التدريب على التخيل)</p>	<p>الفنيات</p>
<p>1-ترحب الباحثة بأفراد المجموعة الارشادية وتشكرهن على الالتزام بالموعد. 2-تقوم الباحثة بتقديم موضوع الجلسة وهو التفكير المستقبلي وتعريفه لأفراد المجموعة الارشادية بانه عملية تقوم على محاولة فهم وأدراك الاحداث الماضية من خلال الاعتماد على الحاضر ومرورا بالمستقبل لمعرفة اتجاه وطبيعة التغيير وذلك بالاعتماد على معلومات متنوعة عن الحاضر وتحليلها والاستفادة منها) (السعدي ، 2008:22). 3-تقوم الباحثة بذكر الاساليب التي تزيد تفكيرهن للمستقبل بعرض بوستر يحتوي ذلك. 4-تقوم الباحثة بعرض فيديو لأفراد المجموعة الارشادية يبين اهمية التفكير المستقبلي.</p>	<p>الانشطة المقدمة</p>
<p>تقوم الباحثة بتلخيص الجلسة الارشادية من خلال توجيه سؤال لأفراد المجموعة الارشادية ما معنى التفكير المستقبلي؟ وماهي الاساليب التي تزيد من التفكير المستقبلي؟</p>	<p>التقويم البنائي</p>
<p>تطلب الباحثة من كل مسترشدة من افراد المجموعة الارشادية بذكر موقف تعبر فيه عن تفكيرها بالمستقبل.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

### ادارة الجلسة: -

• ترحب الباحثة بأفراد المجموعة الارشادية وتشكرهن على تواصلهن والتزامهن بالموعد.  
تقوم الباحثة بعرض موضوع التفكير المستقبلي وتعريفه بانه عملية تقوم على محاولة فهم وأدراك الاحداث الماضية من خلال الاعتماد على الحاضر ومرورا بالمستقبل لمعرفة اتجاه وطبيعة التغيير وذلك بالاعتماد على معلومات متنوعة عن الحاضر وتحليلها والاستفادة منها) (السعدي، 2008:22).  
• تقوم الباحثة بعرض فيديو لأفراد المجموعة الارشادية موضحة فيه اهمية التفكير المستقبلي وان التفكير المستقبلي والنجاح وجهان لعملة واحدة لان الفرد لا يمكنه النجاح من دون التفكير للمستقبل، وتطلب الباحثة من افراد المجموعة الارشادية ان يتخيلن انفسهن في المستقبل وماذا تريد كل واحدة منهن ان تصبح.

تسال الباحثة افراد المجموعة الارشادية:

-ماذا تتمنين ان تصبحي عندما تتخرجين من الإعدادية؟

-الى أي كلية تحبين ان تنظمي؟

• تقوم الباحثة بعد اخذ الإجابات من افراد المجموعة الارشادية بتدريبن على التخيل ، حيث تطلب الباحثة من افراد المجموعة الارشادية غلق اعينهن وتخيل انفسهن وهن ذاهبات الى الجامعة التي يحلمن الوصول اليها مثلا: ان تتخيل مسترشدة منهن انها امام باب كلية طب الاسنان وهي تلبس الصدرية البيضاء ومعها ادواتها وكتبها وتتخيل عندما تتخرج وتذهب لمعالجة المرضى، من خلال هذا التخيل ستحدث لديهن تفكير للمستقبل والابتعاد عن الأمور السلبية التي تثير القلق المستقبلي لديهن وتسعى هذه الطريقة على تحويل افكارهن ونظرتهم للمستقبل ويصبح لديهن فكرة عن كيفية التفكير للمستقبل والسعي للوصول الى هذا الهدف .

• تناقش الباحثة افراد المجموعة الارشادية بما تخيلن وتوضح لهن ان الانسان الذي لديه تفكير بالمستقبل ويكون لديه اهداف واضحة ويسعى لتحقيقها يكون انسان ايجابي وناجح في حياته.

• تقوم الباحثة بتوضيح اهمية التفكير المستقبلي بعرض بوستر لإفراد المجموعة الارشادية بمايلي:

1-ان التفكير المستقبلي يساعد الأفراد في تحديد رؤية لمستقبلهم الحالي من خلال التعرف على العقبات أو المشكلات المتوقعة، والبدائل والسيناريوهات المطروحة وبالتالي الأساليب التي يجب

اتباعها للوصول إلى مستقبل أفضل. (Milojevic Inayatullah, S, 2015,154)

2-يساعد التفكير المستقبلي على مواجهة التحديات المستقبلية ويعمل على الإعداد والتخطيط لعمليات التغيير الاجتماعي والحضاري على مدى زمن طويل (Reut, Guber 2016.49)

3-أن التفكير المستقبلي يعمل على المحافظة على التوازن الانفعالي للأفراد، ويقلل التعرض للإحباط والأفكار الانتحارية، بالإضافة إلى السيطرة على الضغوط الحياتية. (Sarkohi, Ali, 2011,21 & )

(Argemebeau,2010)

4-أن التركيز على المستقبل يعزز قيمة الكرم عند الأفراد، لأنه يجعل الناس أكثر انسجاما مع العواقب الاجتماعية المتكررة والمستقبلية، كما أنه يساعد في القدرة على اتخاذ القرارات المستقبلية بحكمة.

(Sjastad , Hallgeir, 2019)

• تقوم الباحثة بمناقشة افراد المجموعة الارشادية بما تم توضيحه في الخطوات السابقة وتشكر افراد المجموعة الارشادية على المناقشة.

• تقوم الباحثة بتلخيص الجلسة الارشادية من خلال توجيه سؤال لأفراد المجموعة الارشادية:

س/ ما معنى التفكير المستقبلي وما أهميته؟

تطلب الباحثة من كل مسترشدة من افراد المجموعة الارشادية واجب بيبي تذكر موقف تعبر فيه عن تفكيرها بالمستقبل.

• تودع الباحثة افراد المجموعة الارشادية في نهاية جلسة تؤكد عليهن الالتزام والحضور الى الجلسة القادمة.

الزمن: (45 دقيقة)

التاريخ: 2023/3/12

الجلسة: الثالثة

الموضوع: المواجهة

الموضوع	المواجهة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- الحاجة الى تنمية المواجهة لدى افراد المجموعة الارشادية.
الهدف الخاص	مساعدة افراد المجموعة الارشادية على معرفة المواجهة.
الاهداف السلوكية	1- ان تتعرف افراد المجموعة الارشادية معنى المواجهة. 2- ان تفهم افراد المجموعة الارشادية استراتيجيات المواجهة. 3- ان تمارس افراد المجموعة الارشادية المواجهة في الحياة اليومية.
الفنيات	الافاضة (ترتيب المواقف - تكرار المواقف).
الأنشطة المقدمة	1- ترحب بأفراد المجموعة الارشادية وتشكرهن على الالتزام بالموعد. 2- تتابع الباحثة التدريب البيبي للجلسة السابقة (التفكير المستقبلي). - تقوم الباحثة بتقديم موضوع الجلسة وهو (المواجهة) وتعريفه لأفراد المجموعة الارشادية بانه مجموعة الجهود السلوكية والمعرفية الموجهة للسيطرة وتقبل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد موارد الفرد أو تتعدها. (غني، 2010: 85) 3- تقوم الباحثة بذكر استراتيجيات المواجهة بعرض بوستر امام افراد المجموعة الارشادية. 4- تقوم الباحثة بمساعدة افراد المجموعة الارشادية من خلال تقديم موقف حقيقي لهن حتى يكون لديهن دافع نحو المواجهة في كل شيء في الحياة. 5- تقوم الباحثة بمناقشة افراد المجموعة الارشادية ثم تطلب منهن ان يواجهوا المواقف بطريقة منطقية اثناء تعرضهم لها التي تتطلب منهن المواجهة.
التقويم البنائي	تسال الباحثة افراد المجموعة الارشادية ماهي النقاط الايجابية والسلبية في هذه الجلسة وكيفية الاستفادة منها وتحاول محاورتهم.
التدريب البيبي	تطلب الباحثة من كل مسترشدة من افراد المجموعة الارشادية ذكر موقف تعبر فيه عن المواجهة.

ادارة الجلسة: -

• ترحب الباحثة بأفراد المجموعة الارشادية وتتابع الواجب البيبي وتقدم الشكر لأفراد المجموعة الارشادية اللواتي انجزن التدريب البيبي على نحو جيد وتشكرهن على تواصلهن والالتزام بالموعد.

- تقوم الباحثة بعرض موضوع الجلسة (المواجهة) وتقوم بتعريفه: بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية - سلوكية أو معرفية، يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها. (عبد الباسط، ١٩٩٤: ١٠٥).
- تناقش الباحثة افراد المجموعة الارشادية بالتعريف ومن خلال المناقشة تقوم الباحثة بتوضيح استراتيجيات المواجهة بعرض بوستر امام افراد المجموعة الارشادية بالشكل الاتي:
  - 1- استراتيجية التصدي للمشكلة: ويهدف إلى تخفيف العقبات بين الفرد وبين التكيف والاتزان أو تحقيق الأهداف الآنية، ويكون واضحاً جداً في حالات الأزمات أو الكوارث، ويقوم على التعامل النشط، وكف الأنشطة المتنافسة، والكبح.
  - 2- استراتيجية التجنب والهروب: فعندما لا يجد الفرد الإمكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، فيأمنه وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيؤ له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد، أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته فإنه يلجأ إلى العقاقير والكثير من الذين يتعاطون العقاقير يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة للتهديد عند بعض الناس، فهم لا يفعلون شيئاً وغالباً ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكئاب وعدم الاهتمام.
  - 3- استراتيجية الإبدال: يمكن التحكم بالاستجابات الناتجة عن الضغوط عن طريق الإبدال، فالضغوط وازدياد التوتر قد يجد مصرفاً له على مستوى الجسد، وكل تلك الأفعال يمكن اعتبارها تفرجات جسدية يتفاوت وعى الناس لها ولكنهم يمارسونها يومياً. (زهران، ١٩٩٨: ٣٩).
  - 4- استراتيجية ضبط النفس: يلجأ إليه البعض عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابعة من العقل. (العيسوي، ٢٠٠١: ٤٣)
- تقوم الباحثة بمساعدة افراد المجموعة الارشادية ان يواجهوا المواقف من خلال ترتيب المواقف الصعبة بشكل هرمي بوضع المواقف الأقل صعوبة في نهاية الهرم والأكثر صعوبة في اعلى الهرم.
- تطلب الباحثة من افراد المجموعة الارشادية ان ترسم هرم وتكتبن به المواقف التي مرت بهن والتي تحتاج الى مواجهة بحيث تكون المواقف الصعبة في اعلى الهرم والاقبل في أدني الهرم وأوضحت الباحثة ان الفرد الذي يتمكن من مواجهة المواقف يكون فردا سويا وموافقا ويعيش سعيدا اما الفرد غير السوي لا يستطيع مواجهة المواقف فيكون تعيسا.
- تطلب الباحثة من كل مسترشدة ان تذكر مواقف مرت بها احتاجت الى المواجهة وتقدم الباحثة الموقف الصعب وتواجه به المسترشدة وتطلب الباحثة من المسترشدة ان تقوم بالمواجهة عدة مرات للموقف بالتخييل وبالتكرار تصبح لديها قدرة على مواجهة المواقف الذي مرت به.
  - تقوم الباحثة بتوجيه الاسئلة التالية:
    - 1- ما معنى المواجهة؟
    - 2- إذا واجهت موقف صعب ماذا ستفعلين؟ هل ستواجهين الموقف ام ستتركين الموقف وتذهبين؟
  - تطلب الباحثة من كل مسترشدة واجب بيتي تذكر موقف تعبر فيه عن المواجهة.
  - تودع الباحثة افراد المجموعة الارشادية في نهاية جلسة وتؤكد عليهن الحضور الى الجلسة القادمة.



طبقت الباحثتان البرنامج الإرشادي المعد بالبحث الحالي المكون من (12) جلسة إرشادية على عينة استطلاعية البالغة (24) طالبة من الطالبات الذين ظهر لديهم مستوى متدن في المواجهة الاستباقية عند تطبيق المقياس المعد بالبحث الحالي مقارنة بالوسط الفرضي البالغ (93) في النصف الثاني من العام الدراسي (2022-2023) في احد قاعات اعدادية الفضيحة للبنات بواقع جلستين إرشاديتين في الاسبوع كل يوم احد والاربعاء واستغرقت كل جلسة (45)، وكان موعد الاختبار البعدي 2023\4\16، استملت الباحثتان اختبار ويلكوكسن للعينات المترابطة لمعرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي للعينات اذ كانت قيمة ولكوكسن المحسوبة تساوي (صفرًا) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (14) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي، وهذا الفرق لصالح الاختبار البعدي. ، تفسير هذه النتيجة ان البرنامج الإرشادي قام بتنمية المواجهة الاستباقية لدى طالبات العينة الاستطلاعية.

### التوصيات ((Recommendation))

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثتان بما يأتي:-

- 1- ضرورة تدريب المرشدين التربويين من قبل المختصين في الإرشاد النفسي في معهد التدريب التابع للمديرية العامة للتربية على استعمال فنيات نظرية (ستامفل) في برامج إرشادية للطلبة الموجودين في المدارس الابتدائية والمتوسطة والاعدادية لأجل
- 2- تطوير متغير المواجهة الاستباقية لديهم.

### المقترحات

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثتان اجراء الدراسات والبحوث الآتية :-

- 1- دراسة مماثلة للبحث الحالي على مراحل دراسية الاخرى كالابتدائية والمتوسطة وطلبة الجامعات.
- 2- دراسة مستندة الى نظرية ستامفل لتنمية متغيرات أخرى كمواجهة نظرية ستامفل مع الفوبيا (المخاوف المرضية) والإرشاد العائلي والزواجي والقلق العصبي لدى الطلبة.

### المصادر

- أبو اسعد، احمد عبد اللطيف، أبو اسعد/احمد عبد الحليم عربيات(2015): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- أبو عواد، فريال محمد ومحمد بكر نوفل (2012): البحث الإجرائي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- أبو غزالة، هيفاء (1985): دليل عمل المرشد التربوي، وزارة التربية والتعليم، عمان، الأردن.
- الاسدي، سعيد جاسم، فارس، سندس عزيز (2015): الاساليب الاحصائية في البحوث للعلوم التربوية والاجتماعية والادارية والعلمية، ط1، مطبعة صفاء للنشر والتوزيع، عمان الاردن.
- التكريتي، ثناء بهاء الدين، 1995، بناء برنامج إرشادي الاسترخاء لخفض التوتر المصاحب للقلق العصبي لطلبة مؤسسات التعليم العالي، بغداد، كلية التربية، جامعة بغداد، ابن رشد، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- التميمي، بشرى عناد مبارك (2004): البنى المعرفية والصورة وعلاقتها بالدور الجنسي، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة بغداد

- الجوفي، اميرة جابر هاشم (1997): اثر برنامج ارشادي في خفض القلق الامتحاني لدى طالبات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- الجيزاني، محمد كاظم جاسم (2020): مناهج البحث للعلوم التربوية والنفسية ، مكتبة زاكي للطباعة، ط1، بغداد - العراق
- حسين، طه عبد المنعم(2004): الارشاد النفسي. النظرية. التطبيق. التكنولوجيا، دار الفكر، عمان.
- الداھري، صالح حسن احمد (1998): مبادئ الارشاد النفسي والتربوي، بغداد، دار الكتب.
- الدوسري، صالح جاسم (1985): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد . مجلة الخليج العربي، العدد 15، مكتبة عبد العزيز العربية ، الرياض.
- الساعدي سلوى محمد حقي (2002) أثر برنامج إرشادي في خفض الاضطرابات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد
- ربيع، محمد شماته (2009): المرجع في علم النفس التجريبي، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن.
- زغير، داود سلمان، (2007): بناء برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس لدى المعاقين حركياً، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- زهران، حامد عبد السلام، (1985): التوجيه والارشاد النفسي، ط3، دار الكتب، مصر.
- الزوبعي، عبد الجليل، محمد الياس، إبراهيم الكناني(1988): الاختبارات والمقاييس النفسية، العراق.
- سايحي، سليمة، (2004): فاعلية برنامج ارشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة ورقلة.
- سليمان، عبد الله محمود (1999): نحو تصور اجرائي لبرامج علم النفس الارشادي في المدرسة، مجلة شؤون اجتماعية، الامارات
- الشمري، سليمان جودة مناع، التميمي، محمود كاظم محمود (2012) : الاساليب والبرامج الارشادية، ثائر جعفر للطباعة الفنية الحديثة، بغداد، العراق.
- الشمري، شاهين محمود عكاب (2020): فاعلية اسلوبين ارشاديين (العلاج السلوكي الجدلي والعلاج متعدد الوسائل في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة، أطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- صالح، عبد الكريم محمود(2016) تخطيط البرامج الارشادية، ط1، دار المصادر للتحضير الطباعي، بغداد، العراق.
- العاسمي ، رياض نايل (2015) : الارشاد والعلاج النفسي العقلاني الانفعالي بين النظرية والممارسة ، دار الاعصار العلمي ، عمان .
- عباس، محمد خليل، ومحمد، بكر نوفل، والعبسي، محمد مصطفى، وأبو عواد، فريال محمد (2014): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط 5، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- العزة، سعيد حسني، جودت عبد الهادي(2015): نظريات الارشاد ولعلاج النفسي، دار الثقافة للنشر، عمان الأردن.
- علام، صلاح الدين (2003): التقويم التربوي المؤسسي أسسه ومنهجيته وتطبيقاته في تقويم المدارس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- عيسوي، عبد الرحمن (1885): القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، ط 1، دار المعرفة الجامعية للنشر، بيروت، لبنان.
- اللامي، نشعه كريم عذاب، وكاظم، كريم رضا، (2011): برامج الارشاد النفسي، مفهومها، خطوات بنائها، دار الوثائق والكتب، بغداد.
- النجار، فائز، الزعبي، جمعة (2009): مناهج البحث العلمي، عمان، منشورات دار المسيرة.
- يعقوب، امال احمد(1989): علم النفس الاجتماعي: للصفوف الثانية في كليات التربية، ط1، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
- يوسف، اميرة عمر محمود، 2015، اساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بنمط الشخصية لدى بعض فئات مرضى الاضطرابات السايكوماتية دراسة متعمقة، اطروحة دكتوراه، كلية الآداب جامعة حلوان.
- Aspinwall, L. G. & Taylor, S. E. (1997): A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping. Psychological Bulletin by the American Psychological Association, Vol. 121, No. 3. Allen, M.J & Yen, W.M (1979) Introduction to Measurement theory California: Book/Cole.
- Allen, M. J., & yen, W. M. (1979). Introduction to measurement theory. Brook Cole, Publishing Company.
- Borders, L.D., & Drury, S.M. (1992). Comprehensive school counseling programs: A review for policymakers and practitioners. Journal of Counseling and Development, 70, 487-498
- Green glass, E. R. (2002). Proactive coping. London: Oxford University Press, pp. 37-62.
- Henry soon ,S.(1971):Correction of item-total correlation in Item Analysis Psychometric, Vol(28),No (3).
- Murray, (1970) counseling program, mac Growhill printing house, 2nd Ed.
- Ozkurt, B., Alpay, C. B., (2018), Investigation of Proactive Personality Characteristics of the Students of High School of Physical Education and Sports through Various Variables, Asian Journal of Education and Training, Vol. 4, No. 2, P:150-155.

ملحق (8)

اسماء السادة الخبراء الذين حكموا على صلاحية البرنامج الارشادي مرتبة بحسب الحروف الهجائية واللقب العلمي

مكان العمل	التخصص	الاسم واللقب والعلمي	ت
الجامعة المستنصرية / كلية التربية	الارشاد النفسي	أ.د امل إبراهيم حسون	1
الجامعة المستنصرية / كلية التربية	الارشاد النفسي	أ.د ازهار ماجد كاظم	2
الجامعة المستنصرية / كلية التربية	الارشاد النفسي	أ.د محمود عبد الرزاق شاكر	3
الجامعة المستنصرية / كلية التربية	الارشاد النفسي	أ.د هاشم فرحان خنجر	4
وزارة التربية   مديرية تربية الرصافة 3	الارشاد النفسي	أ.د هدية جاسم حسن	5
الجامعة المستنصرية / كلية التربية	الارشاد نفسي	أ.د نهاية جبر خلف	6
مديرية الرصافة 3 / الاشراف الاختصاص	الارشاد النفسي	أ.م.د احمد عودة خلف	7
جامعة بغداد / كلية تربية ابن رشد	الارشاد نفسي	أ.م. د رحيم هملي معراج	8
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية	الارشاد النفسي	أ.م.د علي محسن ياس	9
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية	الارشاد نفسي	أ.م.د فاطمة كريم التميمي	10
جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد	الارشاد نفسي	أ.م. د نادرة جميل حمد	11
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية	الارشاد نفسي	أ.م طالب حسن خلف	12

Abstract

The current research aims to identify building a counseling program based on Stampfel's theory to develop proactive confrontation among middle school students. The purpose of achieving the goal of the research, the researchers carried out the following procedures. Building a proactive confrontation scale consisting of (33) items distributed over three domains. The first domain includes (planning), the second domain includes (defining goals), and the third domain includes (advance preparation for confrontation). After extracting the psychometric characteristics of the scale, a counseling program was built according to the Boders and Dardi model, which included (12), suggested counseling sessions to develop proactive confrontation among middle school students. Relying on the techniques and methods of Stampfel's theory and extracting the virtual validity of the program after presenting it to a group of arbitrators specialized in psychological counseling and educational guidance. It was applied to an exploratory sample consisting of (24) female students who appeared to have low scores in the proactive confrontation compared to the hypothetical mean of (93). The two researchers used appropriate statistical methods to achieve the goal of the research.