

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من المستخدمات للفيس بوك

د. زهراء عبد المهدي

الجامعة المستنصرية/ كلية الآداب

المستخلص :

استهدف البحث الحالي ما يأتي :

1. التعرف على مستوى التفكير الاضطهادي لدى طالبات جامعة بغداد من مستخدمات الفيس بوك.
2. بناء برنامج إرشادي معرفي لخفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات جامعة بغداد من مستخدمات الفيس بوك.
3. التعرف على اثر البرنامج الإرشادي المعرفي في خفض التفكير الاضطهادي لدى الطالبات.

وذلك من خلال التحقق من الفرضية الآتية :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التفكير الاضطهادي في الاختبار البعدي .
حيث يتكون مجتمع البحث من (6247) طالبة من طالبات جامعة بغداد لجميع الأقسام العلمية والإنسانية/الدراسة الصباحية وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة ، إذ بلغت عينة البحث (120) طالبة ، وتم بناء مقياس للتفكير الاضطهادي ، وتم استخراج الصدق الظاهري له بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين في التربية وعلم النفس ، كذلك تم التحقق من صدق البناء وتم استخراج الثبات للمقياس بطريقة (التجزئة النصفية ، والفا- كرونباخ) ، ثم تطبيق المقياس بصيغته النهائية إذ تكون من (54) فقرة ذات الخمس بدائل (تاتي في تفكيري باستمرار ، تاتي في تفكيري كثيرا ، تاتي في تفكيري باعتدال ، تاتي في تفكيري قليلا ، لاتاتي في تفكيري) تعطى لها

الدرجات (0,1,2,3,4) وتم بناء برنامج إرشادي معرفي على وفق احتساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفقرات التي حصلت على أعلى درجة ضمن المقياس ، إذ رتبت الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة ، وتم تحديد الحاجات والموضوعات والأنشطة والاستراتيجيات للبرنامج الإرشادي على وفق نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي لـ (أليس) وتكون البرنامج من (12) جلسة إرشادية ، وتم عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس واستخراج صدق البرنامج . تم استعمال الوسائل الإحصائية (معامل ارتباط بيرسون ، مان وتني ، مربع كاي " كا 2 ") . وقد توصلت الباحثة مجموعة من النتائج منها :

1. يوجد لدى الطالبات التفكير الاضطهادي .
2. ان هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في البرنامج .

وقد توصل البحث الحالي إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات ومن ضمن التوصيات ما يأتي :

إفادة الوحدة الإرشادية في الجامعات العراقية من المقياس المستعمل في البحث الحالي ومن أنشطة البرنامج الإرشادي المعرفي . ومن المقترحات ما يأتي :
إجراء دراسة على شرائح أخرى في المجتمع من غير طلبة الجامعة مثل المرشدين التربويين أو طلبة الإعدادية ومقارنتها مع النتائج البحث الحالي

مشكلة البحث : Persecutory thinking

إن معاناة طلبة الجامعة على المستوى النفسي كثيرة ومتنوعة وهي إما إن تكون انفعالات وصراعات نفسية أو قلق وتوتر واندفاعات عاطفية ، تحددها طبيعة المرحلة ومقومات شخصية الطالب الجامعي . (الزبيدي والشمري ، 1999:ص77)

يختلف المنظرون في تحديد مصادر محددات السلوك على اختلاف مشاربهم الفكرية وما بين مواقفهم النظرية من تعارض ، كلها صحيحة اذا نظرنا الى هذه المصادر، إذ انها تسهم في التأثير في السلوك وفي الشخصية بهذا القدر او ذلك بالصيغة الحتمية ، وهذا يعني ان السلوك يمكن ان يكون دالة التفكير ، بمعنى ان طبيعة او نوعية التفكير تؤثر في السلوك ، وان هذا التأثير قد يكون له الدور الاساسي لدى بعض الافراد

في تحديد نوعية سلوكهم .والتفكير على انواع : عقلاني وغير عقلاني ، موضوعي وذاتي، واقعي وخيالي ، وما الى ذلك من مسميات ، من بينها التفكير بالاضطهاد (صالح، 2000 ، ص 1)

والتفكير بالاضطهاد يعني شعور الانسان بانه مضطهد ومقهور او انه مظلوم ، او وقع عليه حيف ولم ينصفه قانون او عدالة ، او انه حرم من حق له في الحياة ،وبما اننا نعيش في زمن تنوعت فيه مفردات الحياة وتعقدت مطالبها وكثرة فيه الضغوط بأنواعها وازدادت حدتها وتعددت فيه اهداف الطموح وتعددت معها انواع معوقاتها ، وان هذه الامور وغيرها وضعت الانسان امام مشكلات متنوعة تتطلب حولا مناسبة . وبما ان حل المشكلات ، على ما يرى مايبير يمثل التفكير (mayer,1977,p.6) بل يمثل قمة التفكير على راي ماركس (marx,1977,p.6)،فان المنطق يقودنا الى ان نستنتج بانه يصعب على انسان تفكيره من النوع الاضطهادي الوصول الى حلول لمشكلاته بنفس القدرة والنجاح مقارنة باخر يكون تفكيره عقلانيا وموضوعيا ومتحررا نسبيا من مشاعر الاضطهاد . ولا يكون بنفس مستوى الحالة من التوافق النفسي والاجتماعي والمهني التي يكون عليها فرد اخر لا يكون تفكيره من النوع الاضطهادي ،وعليه فان الامر يستوجب بحث هذه المشكلة لاسيما انها تتعلق باوسع واهم شريحة في المجتمع متمثلة بطالبات الجامعة من المستخدمات للفييس بوك ،وما للمرأة من دور حيوي ومهم في المجتمع فهن يسهمن في صياغة الحاضر وعليهن يتوقف صنع اجيال المستقبل ومن هنا يمكن القول بان مشكلة البحث تتجلى با لسؤال الحالي : هل هناك اثر للبرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من مستخدمات الفييس بوك
اهمية البحث :

تعد شريحة الشباب بصورة عامة والمرأة الشابة بصفة خاصة فهي تعد من اهم الشرائح الاجتماعية التي يعتمد عليها البلد في تكوين البنى الاساسية ورفد حركة المجتمع الى الامام والمساهمة في حركة الاعداد والتنمية الشاملة واعداد اجيال المستقبل وقد اشارت نتائج بعض الدراسات التي تناولت اثار العوامل الثقافية السائدة في احد المجتمعات في تطور شخصية الشاب الجامعي حتى يقتربوا من نموذج الشخصية السائدة في المجتمع، وهي دراسات تدخل ضمن علم النفس الانساني والانثروبولوجي والتي قامت بها الباحثة

ماري كريت عام 1942 على شباب جزيرة (سامو) تقع جنوب المحيط الهادي حيث اكدت نتائج الدراسة ان الكثير من الشباب في تلك المجتمعات البسيطة والهادئة لا تقترن لديهم المراهقة باضطراب سلوكي . وارجع مرسي عام 1987 مظاهر السلوك الغير متوافق في مرحلتي المراهقة والشباب الى الظروف الثقافية الاسرية التي يعيشها الشاب في المجتمعات الحديثة والظروف التي تكتنف مسؤولياتهم وحقوقهم 0ولما كانت مرحلة الشباب مرحلة تكوين الكيان الاجتماعي موجود ضمن المجتمع بما يمكن اكتساب المهارات والمعارف والممارسات السلوكية والفردية وصقل شخصيته وتنمية مواهبه وتكوين وجدانه وعواطفه , فتظهر اضطرابات مختلفة منها التردد وضعف الثقة بالنفس والانطواء والقلق والاحباط والعدوان فتزيد بذلك عدد حالات الانحراف واضطرابات الشخصية حيث ان التعرف على الاضطرابات النفسية يتم عموما خلال مرحلة المراهقة او بوقت مبكر وتستمر خلالها الاضطرابات الامر الذي يؤكد حتمية الافكار الاضطهادية (العظماوي ، 1984 : ص 82)

ويمكن ايجاز اهمية البحث بما يلي :

- 1-اهمية شريحة الشباب الجامعي لكونهم عماد المجتمع والاساس الذي يدفع عجلة التنمية والتقدم الى الامام والمساهمة في نهضة الثقافة وبشكل خاص للمرأة الشابة المتعلمة الدور الحيوي فهي تمثل نصف المجتمع وهي التي تعد الاجيال للمستقبل المزهر
- 2-اهمية مفهوم التفكير الاضطهادي بوصفه اضطراب حاد في الشخصية وما ينتج عنه من سلوكيات لا توافقه وتؤثر في تحصيل الطالب وانخفاض دافعيته الدراسية
- 3-اهمية الارشاد النفسي في تعديل السلوك و الأفكار اللاسوية وخفض بعض انواع السلوكيات المضطربة من خلال فنيات ارشادية متنوعة تسهم في تعديل ذلك السلوك

أهداف البحث :

- 1-قياس التفكير الاضطهادي لدى الطالبات وقد قامت الباحثة ببناء مقياس للتفكير الاضطهادي مكون من (56) فقرة
- 2-بناء برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض التفكير الاضطهادي لدى الطالبات المستخدمات الفيس بوك

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيس بوك د. زهراء محمد الممدي

3- التعرف على اثر البرنامج الارشادي في خفض التفكير الاضطهادي لدى الطالبات من
المستخدمات الفيس بوك

من خلال التحقق من الفرضية الصفرية التالية :

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة
على مقياس التفكير الاضطهادي

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة بغداد من المستخدمات الفيس بوك للدراسات
الصباحية للعام الدراسي 2012 - 2013

تحديد المصطلحات : Limited OF Terms :-

اولاً: الأثر لغةً بقية الشيء والجمع آثار وخرجت في أثره أي بعده، والتأثير إبقاء
الأثر في السوء ترك فيه أثراً (ابن منظور، 1992).

ثانياً: الأثر اصطلاحاً النتيجة التي تترتب على حادثة أو ظاهره في علاقة سببية.
(الحسني، 1975: 253).

ثالثاً: الاثر (عرفه)

1- منير الدين (2000) ذلك المؤشر الذي يمكن من خلاله اصدار الاحكام كما انه
بمثابة المحصلة النهائية الناتجة من تأثر عوامل تابعة بعوامل مستقلة في ظل ظروف
تجريبية او شبه تجريبية منضبطة. (منير الدين، 2000: 7).

ثانياً: البرنامج : عرفه كل من

1- الجميلي (2000) مجموعة من المحاضرات والتعليمات التي تتضمن خبرات
تعليمية تهدف الى تعديل الاسلوب المعرفي عند الفرد. (الجميلي، 2000: 19)

2 - عبد الله (2001) مجموعة من الخبرات المعدة وفق تنظيم يزيد على امكانية
تنفيذها . (عبد الله، 2001: 173).

3 - العناني(2001) مجموعة من الانشطة والاساليب المحددة التي تستخدم بهدف
تحقيق الاهداف المنوطة بالبرنامج والتي تعمل بدورها على تزويد الطلبة بالخبرات التي
من شأنها تدريبيه على انماط التفكير . (العناني، 2001: 13)

4- العتبي (1996) مزيج متداخل من مجالات النشاطات والتجارب والخبرات التي يمر بها اعضاء الجماعة بصفتهم اعضاء في جماعة تساعد في تطويرهم ونموهم نفسيا وعقليا واجتماعيا وهو وسيلة وليس غاية. (العتبي,1996:13).

5- الحسن (1990). خطة مصممة لبحث اي موضوع يختص بالفرد او المجتمع بشرط ان تكون هادفة للأفراد تتضمن بعض العمليات المحددة بدقة. (الحسن,1990:220).

6- (بيرس) peirce 1963 مجموعة من الفعاليات والانشطة تستخدم الافراد الذين يحتاجون الى تعديل في السلوك النفسي والاجتماعي. (Peirce,1963:10).

ثانيا. البرنامج الإرشادي (Counseling Program).

عرفه كل من :-

1 - تايلر 1969 (Tyler) خدمة يتم تقديمها بغية مساعدة الاشخاص الاسوياء في سبيل اتخاذ قرارات تؤدي الى نموهم في المستقبل. ((Tyler,1969:20

2- قاموس وبستر (1971)، (Webster كل الأنشطة المدرسية المخططة الى جانب الدروس وتشمل الفعاليات المنظمة والألعاب والفنون المسرحية والنوادي والبرامج البيئية (webster,1971,p.93).

3- زهران (1980) هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المدرسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي وتحقيق التوافق النفسي داخل المدرسة وخارجها (زهران، 1980 : 439)

4- أيليس (Ellis,1993)

أنه عملية مساعدة الأفراد على الشعور بالرضا عن ذواتهم وتقبلهم لها والأحاساس بالسعادة وكذلك مساعدتهم على التفكير المنطقي الواضح ليتمكنوا من حل مشاكلهم بأساليب عقلانية. (ellis,1993,42).

ثالثا: الاسلوب المعرفي .: يوليانج ودين .: عرفه

بنى الافراد واستعداداتهم المميزة في الادراك والتذكر والتنظيم والعمليات والتفكير وحل المشكلات. (yuliang&dean 2004:1-19)

رابعا الاسلوب السلوكي

عرفه راجح هو كل نشاط يصدر عن الانسان وهويتعامل مع بيئته حركيا ام عقليا ام
انفعاليا - انما يصدر عن الانسان باسره (راجح. بلا: 23).

خامسا: التفكير: عرفه كوستا1985 ((

1- هو المعالجة العقلية للمدخلات الحسية وذلك لتشكيل الافكار وبالتالي قيام الفرد من
خلال هذه المعالجة بادراك الامور والحكم عليها. (costa,1985:16).

2- صالح (2000) عملية عقلية معرفيه منجزه في الدماغ يتضمن صورا ذهنيه وافكارا
واقعية او خيالية ضمنية كلام داخلي او صريحه تبدو في كلام منطوق او سلوك الفرد ما
اذا كان سويا ام غير سوي دالا عليه. (صالح,2000:6) .

3 - ابو جادو (2000) سلسلة من النشاطات العقلية غير المرئية التي يقوم بها الدماغ
عندما يتعرض لمثير يتم استقباله عن طريق واحد او اكثر من الحواس الخمسة بحثا عن
معنى في الموقف او الخبرة . (ابو جادو,2000:472).

4- الشربيني (2001) عملية تشمل تتابع الافكار نحو غرض معين وتفسير الرموز
والامور بما يؤدي الى استنتاج منطقي . (الشربيني ,2001:377) .

5- بير (2001) Byer عملية عقلية يستطيع المتعلم عن طريقها عمل شي ذي معنى
من خلال الخبرة التي يمر بها . (الخالدي ,2003:54) .

6- ولسون (2002) Wilson

عملية عقلية يتم عن طريقها معرفة الكثير من الامور وتذكرها وفهمها وتقبلها او رفضها.
(سعادة,2002:40) .

سادساً: الاضطهاد:

عرفه كل من

1- بادو (1992) Badawe الاضرار المادية او المعنوية التي يلحقها ظلما بعض الافراد
بالاخرين واضطهادهم لاسباب سياسية او دينية (Badawe.1992:310) .

2- صالح (2000) مفهوم عقلي ونفسي يتضمن افكارا او معتقدات يدور معظمها حول
شكوك الفرد بان الاخرين يضمرون له العداة ويتآمرون عليه لاحاق الاذى به, وشعوره
بأن حيفا او ظلما اصابه او انه معرض لهما. (صالح,2000:12) .

1- صالح (2000)

عملية عقلية ونفسية تتضمن افكارا صريحة اوضمنية تدور حول التحيز لخدمة الذات، والشك، والعداء، واللامعيارية، والنشاط المحدود، والحيف، والظلم ياخذ شكل بعد في الشخصية يقع على احد طرفيه الاشخاص الادنى مستوى منه ويقع على طرفه الاخر الاشخاص الاعلى مستوى فيه ويتباين الناس في مستوياتهم عقليا بتباينهم فيما يحملونه من نوع وكم العوامل المكونه له. (صالح، 2000:14).

التعريف النظري : هو عملية نفسية وعقلية تتضمن افكارا ومعتقدات وصورا ذهنية وافكارا واقعية اوخيالية ضمنية او ظاهرة في كلام منطوق او سلوك واضح يدور معظمها حول شكوك الفرد بالآخرين وبان ظلما او اذى اصابه او قد سيلحق به .

التعريف الاجرائي : الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس التفكير الاضطهادي الذي اعد من قبل الباحثة

الفيس بوك : (face book)

وهو واحد من التطبيقات الجديدة للويب ويعتبر من اهم واوسع وسائل التواصل الاجتماعي التي لاقت رواجاً في العالم اجمع لسهولة استخدامه ، أنه واحد من التطبيقات الجديدة للويب، والتي لاقت رواجاً كبيراً بين الشباب والشابات في العالم اجمع وخاصة في بلادنا، والذي يعرف باسم ال'فيس بوك': (Face Book) وهذا الاختراع الذي كسر الدنيا في عالم الشباب، من صنع شاب أمريكي من جامعة هارفارد، عمره 23 عاماً فقط، واسمه جوكر بيرج ، و ثروته تقدر حالياً بالملايين. جوكر بيرج: عمره 23 عاماً أصبح مليونيراً في غمضة عين، يبدو التشابه واضحاً بين بيل جيتس ومارك جوكر بيرج. كلا الرجلين بدأ العمل في صناعة المعلومات في بداية العشرينات من العمر، وكلاهما أصبح من اصحاب الملايين في العشرينات ايضاً، وكلاهما صاحب رؤية اثمرت نجاحاً وتغييراً في سوق المعلومات استفاد منه الملايين في العالم .

يفتح ابواب موقعه امام كل من يرغب في استخدامه، وكانت النتيجة طفرة في عدد مستخدمي الموقع، اذ ارتفع من 12 مليون مستخدم في شهر ديسمبر العام الماضي الي

اكثر من 40 مليون مستخدم حالياً، ويأمل ان يبلغ العدد 50 مليون مستخدم بنهاية عام
2007. الانترنت .

الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة :

1- العلاج العقلاني الانفعالي لـ(ايلس) (Rational Emotive Therapy)

واضع هذه النظرية هو البرت ايلس حيث بدأت قناعة ايلس وثقته في التحليل
النفسي في الهبوط مما دفعه الى البحث عن طريق له في المدرسة الفرويدية الحديثة
(Neo-Freudian) ومنا بدأ بحثه في العلاج النفسي الموجه بالتحليل
(Psychoanalytically Oriented Psychotherapy) الا انه لم يشعر بالرضا عن
هذه المدارس العلاجية واصبح كثر ميلاً لكل حركة جديدة في مجال العلاج النفسي، فزاد
اهتمامه بنظرية التعلم والاشراط الامر الذي جعله اكثر فاعلية ونشاطاً، واكتشف ان
سلوكيات مرضاه ليست نتيجة مطلقة للتعلم والاشراط وانما بدأ له ان سلوكهم هو نتيجة
للاستعدادات الاجتماعية البيولوجية للبقاء على افكار او اتجاهات غير منطقية. ،. تركز
نظرة ايلس، في العلاج العقلاني الانفعالي، للانسان في ان هناك تشابكاً بين العاطفة
والعقل او التفكير والمشاعر. ويركز العلاج العقلاني الانفعالي على ان البشر يفكرون
ويشعرون ويتصرفون بشكل متأن (اي في نفس الوقت) وهم نادراً ما يشعرون بدون ان
يفكروا لأن المشاعر تستثار عادة عن طريق موقف معين.

ويعبر ايلس عن فكرته بقوله، عندما يفعلون فأنهم ايضاً يفكرون ويتصرفون،
وعندما يتصرفون فأنهم ايضاً يفكرون ويفعلون، وعندما يفكرون فأنهم ايضاً يفعلون
ويتصرفون) ولكي نفهم سلوك قهر الذات يجب ان نفهم كيف يشعر الناس ويفكرون
ويدركون ويتصرفون. ويقدم ايلس مجموعة من الافكار حول طبيعة البشر والاضطرابات
الانفعالية التي يعانون منها، ويلخص باترسون هذه الافكار فيما يلي (باترسون 1986
ص5 Patterson).

الانسان كائن عاقل متفرد في كونه عقلياً وغير عقلي، وهو حين يفكر
ويتصرف بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة. ان الاضطراب
الانفعالي والنفسي هو نتيجة للتفكير غير العقلاني وغير المنطقي، ويصاحب الانفعال
التفكير، وفي الواقع ان الانفعال انما هو تفكير متحيز ذو طبيعة ذاتية عالية وغير منطقي.

ينشأ التفكير غير العقلاني (غير المنطقي) في التعلم غير المنطقي المبكر والذي يكون الفرد مهياً له من الناحية البيولوجية والذي يكتسبه بصفة خاصة من والديه ومن المجتمع. وفي خلال عملية النمو فإن الطفل يتعلم ان يفكر وان يشعر بأشياء معينة بالنسبة لنفسه وللآخرين، وترتبط بعض هذه الاشياء بفكرة (هذا حسن) فتصبح انفعالات انسانية موجبة، على سبيل المثال الحب والفرح، بينما تلك التي ترتبط بفكرة (هذا سيء) تصبح انفعالات سالبة، وتكون مشاعر مؤلمة فيها الغضب او الاكتئاب.

وان البشر هم كائنات ناطقة، وفي المعتاد ان يتم التفكير عن طريق استخدام الرموز واللغة. وطالما ان التفكير يصاحب الانفعال فإن التفكير غير المنطقي من الضروري ان يثابر اذا استمر الاضطراب الانفعالي. ويبقى الشخص المضطرب على اضطرابه محافظاً على السلوك غير المنطقي عن طريق الكلام الداخلي والافكار غير المنطقية.

واكد ايلس ان استمرار حالة الاضطراب الانفعالي نتيجة لحديث الذات لا يتقرر بفعل الظروف والاحداث التي تحيط بالفرد (الاحداث الخارجية) فقط، وانما يتحدد ايضاً من خلال ادراكات الفرد لهذه الاحداث واتجاهاته نحوها. ويرجع ايليس هذا التصور الى بعض الفلاسفة مثل ابكتاتس (Epictetus) الفيلسوف اليوناني الذي يقرر ان الناس لا يضطربون بسبب الاشياء (الاحداث) انما نتيجة لوجهات نظرهم عن هذه الاشياء والتي تجعلها تبدو غير سارة.

فينبغي مهاجمة وتحدي الافكار والانفعالات السلبية او القاهرة للذات، وذلك بأعادة تنظيم الادراك والتفكير بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وعقلانياً. وهدف الارشاد والعلاج النفسي هو ان يوضح للفرد المسترشد ان حديثه مع ذاته (حديث النفس) هو المصدر الاساسي للاضطراب الانفعالي، وان يبين له كيف ان هذه الاحاديث الذاتية غير منطقية، وان يساعده على تعديل تفكيره بحيث يصبح اكثر عقلانية وبالتالي تقل الانفعالات الكدرة وسلوك قهر الذات او تنتهي تماماً.

ينظر العلاج العقلاني الانفعالي للفرد العادي على انه ينمو في صورة رغبات شخصية واماني وتفضيلات. وفي هذا الصدد فإن كل شخص يختلف عن غيره من الافراد، حيث ان لكل منا عدداً هائلاً من السمات والتفضيلات التي تتراوح ايضاً بين

البيسط والكثيف تبعاً للجوانب الوراثة والخبرات الاجتماعية لكل منا. ومع هذا الاختلاف، فإن البشر يتشابهون في الجوانب البيولوجية العامة مثل الاكل، والاعراج، والتنفس، والحركة، والانتقال الى اعمار اكبر. كذلك فإن البشر يشتركون في تفضيل بعض الاشياء على اشياء اخرى كتفضيل الحلو على الحامض وتفضيل التقبل من جانب الاخرين على تلقى الرفض. كذلك فإن لكل منا رغبات قوية نسميها حاجات (Needs) او ضرورات (Necessities) نحب ان تتحقق، ولكننا لن نموت اذا لم تشبع وانما نميل حينئذ الى الاحساس بالتعاسة في حياتنا.

وعلى الرغم من قناعة بعض المنظرين النفسيين امثال فرويد وايريكسون بأن البشر يرتقون في اطوار نمو متتابعة فإن ايليس لم يتبع في تنظيره اياً من هذه النظريات كما لم يفكر في مثل هذه النظرية. (ايليس 1979 Ellis ص179) ويركز العلاج العقلاني الانفعالي على كيفية اعادة النمو (Redevelopment) للفرد اكثر من تركيزه على النمو (Development).

ورغم عدم الاهتمام الواضح من جانب ايليس بتكوين نموذج نظري للشخصية فإنه قد صاغ مجموعة من المفاهيم الاساسية لنظريته الخاصة بالعلاج العقلاني الانفعالي تسهم في التعرف على وجهة نظره في الشخصية الكاملة من العلاج العقلاني الانفعالي تستخدم الاساليب المعرفية، والانفعالية، والسلوكية لتغيير الشخصية.

رابعاً: اساليب اعادة البنية المعرفية (Cognitive-Restructuring Techniques)

توجد مجموعة من الطرق العلاجية توضع تحت مسميات العلاج بأعادة البنية المعرفية او العلاج بالدلالات اللفظية (Semantic Tleraby). وتركز هذه الطرق على تعديل تفكير المسترشد واستدلالاته وافتراضاته، والاتجاهات التي تقف وراء الجوانب المعرفية لديه. وينظر في هذه الحالات الى المرض العقلي على انه اختلال في التفكير يشتمل على عمليات تفكير محرفة تؤدي الى رؤية محرفة للعالم، والى انفعالات غير سارة وصعوبات ومشكلات سلوكية. وتمثل هذه الطرق ما يعرف عادة بأسم العلاج الموجة بالاستبصار (Insight Oriented Therapy) باترسون 1992 290 العيسوي 1997 -116- 120 .

2- نظرية العلاج المعرفي عند بيك (Beck's Cognitive Therapy)

تعتبر المدرسة المعرفية (Cognitive) من احدث المدارس في علم النفس بصفة عامة وفي مجال الارشاد والعلاج النفسي بصفة خاصة. ولا يمكن القول بأن العمليات العقلية كانت بعيدة عن حسابان الباحثين في مجال علم النفس الى درجة اهمالها في المدارس السابقة، التحليل النفسي والسلوكية والانسانية، وانما لم يكن هناك اهتمام كاف بها سواء في تفسير السلوك السوي او المرضي او في علاج الاضطرابات النفسية. ولقد ساعدت التطورات في مجال الحاسب الالي الباحثين في علم النفس على وضع تصورات للوظائف العقلية، ومن ثم عادوا الى الاهتمام بها من جديد.. ويتعدد النماذج المفترضة تعدد الباحثون في هذا المجال. والنموذج الذي اخترته للعرض هو نموذج العلاج المعرفي عند بيك، الذي شاع استخدامه في حالات الامراض النفسية وبصفة خاصة حالات الاكتئاب.

واضع هذه النظرية هو آرون بيك (Aaron Beck) المولود عام 1921، وهو من الباحثين المعاصرين، وقد حصل على الدرجة الجامعية والدكتوراه في الطب من جامعة بيل (Yale) بالولايات المتحدة الامريكية عام 1946، كما حصل على درجة التخصص العالية في الطب النفسي عام 1952، وعلى شهادة معهد فلادلفيا للتحليل النفسي عام 1958. وله ابحاث عديدة في مجال تشخيص وعلاج حالات الاكتئاب، وكذلك بعض المقاييس المعروفة في مجال التشخيص مثل مقياس الاكتئاب ومقياس القنوط، وقد تدريب بيك في مجال التحليل النفسي ومارس هذا الاسلوب العلاجي ولكنه لم يكن راضياً عن التعقيدات الكثيرة والمفاهيم المجردة لهذه المدرسة، كما ان محاولاته البحثية لأثبات مصداقية التحليل النفسي باءت بالفشل في اثبات صحة فروضها. وقد ادت تشجيع بيك لمرضاه على القيام بتحليل معرفي لأفكارهم الى اعادة صياغة مفاهيم الاكتئاب، والقلق، والمخاوف المرضية، وعصاب الوسواس والقهار في صورة تحريفات معرفية. وقد طور عدة اساليب لتصحيح التفكير الخاطيء، وبالتالي التخلص من العصاب.

وقد جذبت المدرسة السلوكية، والعلاج السلوكي في بداية تطوره آرون بيك حيث درس هذا العلاج ومارسه، وقد شعر ان الاساليب السلوكية لها فاعلية ولكن ليس نتيجة الاسباب التي يبيدها المعالجون السلوكيون وانما لأنها تؤدي الى تغييرات اتجاهية او معرفية في المرض. ويعتبر العلاج السلوكي محدوداً لأنه يهمل تفكير المرضى حول

انفسهم، وحول المعالج، وحول العلاج نفسه. ويبدو ان تركيز العلاج السلوكي في الحصول على بيانات موضوعية من المرضى، والتخطيط المنتظم لعملية العلاج، وعلى تكميم التغيير في السلوك (القياس الكمي) كانت كلها ذات اهمية لبيك في تطوير العلاج المعرفي. وقد احس بيك ان النموذج المعرفي يقدم تفسيراً ابسط واقرب لمشكلات المرضى عما تفعله نظرية التحليل النفسي او نظرية العلاج السلوكي والتي لا تقدم تفسيراً للاعصبة العامة او تحسن المرضى.

يرفض العلاج المعرفي ما تنادي به مدرسة التحليل النفسي من ان اللاشعور هو مصدر الاضطراب النفسي، وكذلك ما تنادي به المدرسة السلوكية بما تعطيه للسلوك من اهمية، وكذلك ما تدعيه مدرسة طب الاعصاب التقليدية من ان الاختلالات الفيزيولوجية والكيميائية هي سبب الاضطرابات الانفعالية. ويقوم العلاج المعرفي على الفكرة القائلة بأن ما يفكر فيه الناس وما يقولونه حول انفسهم وكذلك اتجاهاتهم وآراؤهم ومثُلهم انما هي امور هامة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض. وفي اثناء رحلة الحياة، فأن الناس يكتسبون مخزوناً كبيراً من المعلومات والمفاهيم والصيغ للتعامل مع المشكلات النفسية التي تصادفهم في حياتهم. وتستخدم هذه المعرفة من خلال الملاحظة وتنمية واختبار الفروض واجراء الاحكام والتصرف بشكل اقرب ما يكون الى العالم التطبيقي. ويتعلم الناس من خلال ارائهم الثقافي ومن خلال التعليم والخبرة ان يستخدموا الحس العام، وان يصوغوا الفروض ويختبرونها، وان يقوموا بالتمييزات والتعليل من اجل حل الصراعات ولا حكم على ما اذا كانوا يستجيبون بواقعية للمواقف التي يتعرضون لها. الا ان الحس العام يخفق في امدادنا بتفسيرات للاضطرابات الانفعالية. وعلى سبيل المثال فأن افكار وسلوكيات مرضى الاكتئاب تتعارض مع القواعد العامة للطبيعة الانسانية وما فيها من غريزة حب الحياة. وعندما يحاول المرء ان يدخل الى النظام التصوري لهؤلاء المرضى وينظر الى العالم من خلال اعينهم فقد يجد ان سلوكهم له معنى. ومن خلال المشاركة يمكن للمرء ان يفهم المعنى الذي يعطونه لخبراتهم، وان يقدم التفسيرات التي تبدو معقولة من الاطر المرجعية لهم. اما فيما يتصل بالواقع فأن تفكير مرضى الاكتئاب تحكمه افكار خاطئة حول انفسهم وحول العالم وحول المستقبل وهي افكار تصبغ حياتهم بصبغة التشاؤم. ويساعد العلاج المعرفي المرضى على ان يستخدموا طرق حل

المشكلات التي يستخدمونها خلال الفترات العادية من حياتهم. يقول بيك: (ان وصفات العلاج يمكن ان توضع في صورة بسيطة، فالمعالج يساعد المريض على التعرف على تفكيره الشخصي، وان يتعلم طرقاً اكثر واقعية لصياغة خبراته) وهذه الطريقة تعطى معنى للمرضى لأنها تتيح لهم استخدام معرفتهم عن المفاهيم الخاطئة والتفسيرات الخاطئة في وقت مبكر. ويرى بيك ان ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية بالنسبة للمثير الخارجي، وانما يجري تحليل المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي (العقلي) الداخلي، وقد ينتج عن عدم الاتفاق بين النظام الداخلي والمثيرات الخارجية وجود الاضطرابات النفسية.

ان ردود الفعل التي يستجيب بها الناس لكثير من المواقف تكون متسقة مما يوحي بأن هذه الاستجابات توجهها مجموعة من القواعد. وتشكل هذه القواعد الاساس الذي تنطلق منه تفسيرات الافراد وتوقعاتهم وارشاداتهم لأنفسهم (ما يقولونه لأنفسهم). ومن ثم فهي تقدم اطار لفهم خبرات الحياة. ومثل هذه الخطوط الارشادية لا تشتمل فقط على معادلات وصيغ ومقدمات منطقية تمكن الشخص من ان يرتب ويضيف ويركب ملاحظاته حول الواقع بحيث يصل الى استنتاجات ذات معنى، بل انها تشتمل ايضاً على معايير يمكن من خلالها توجيه تصرفاته وتقويم سلوكياته الشخصية وكذلك سلوك الاخرين. ويرى بيك، ان القواعد تمثل جزءاً من التراث الاجتماعي للمجتمع الذي يعيش فيها الفرد، وبالتالي فإنها تكتسب من خلال الخبرة الشخصية وملاحظة الاخرين، وتساعد هذه القواعد (التي يمارسها المريض) والمعالج او المرشد على فهم السلوك غير المنطقي، وكذلك الاستجابات الانفعالية الشاذة، وعندما تكون هذه القواعد منفصلة عن الواقع او اذا استخدمت بتطرف او بعشوائية، فأن من المتوقع ان ينتج عنها مشكلات نفسية شخصية او مشكلات في العلاقات.

وان اضطرابات التفكير ليست مقصورة فقط على حالات الفصام فقط، وانما توجد أيضاً ولكن بصورة اخف في كل الامراض النفسية والعقلية الشائعة. فكل المرضى يظهرون تشويشات للواقع بدرجات مختلفة. وتتميز الآراء المشوشة بالافكار التلقائية حيث يبدو انها معقولة لدى المريض، ولكن لا تكون كذلك بالنسبة للآخرين، وهي مقامة للتغيير باستخدام العلة او الدليل. يهدف العلاج عند جلاسر بالواقع التعامل مع عملية تحريف

الواقع والتي تبدو لدى مرضى البارانويا (في صورة هذات) وكذلك في بعض الامراض الاخرى. التعامل مع التفكير غير المنطقي: فقد لا يكون هناك تشويش للواقع وانما يكون التفكير نفسه قائماً على اساس افتراضات خاطئة ومشتتة على استنتاجات خاطئة او الوصول الى استنتاجات خاطئة من المشاهدات او حدوث زيادة في التعميمات. وفي ايجاز، فإن الهدف من العلاج المعرفي هو تصحيح نمط التفكير لدى المسترشد او المريض بحيث تصحح صورة الواقع في نظره ويصبح التفكير منطقياً. ويركز العلاج المعرفي على حل المشكلات. باترسون 1992 ، ص 310.

3- نظرية العلاج بالواقع ل ويليام جلاسر (Reality Therapy):

قدم ويليام جلاسر (William Glasser) عام 1962 فكرة العلاج بالواقع كنتيجة لخبرته في العمل رئيساً لمجموعة من الاطبار النفسانيين في مؤسسة كاليفورنيا للفتيات الجانحات. وقد اسس في أعقاب ذلك معهد العلاج بالواقع الذي خصص لتدريب المتخصصين في الخدمات الانسانية. كما عمل جلاسر نتيجة خبرته في المدارس الحكومية على تطويع طريقته لتناسب المؤسسات التعليمية، ونشر آراءه في مؤلفة الشهير (مدارس بلا فشل) الذي صدر عام 1969.

وتتميز نظرية العلاج بالواقع بالبساطة وسهولة تطبيقها بواسطة المرشدين، كما انها تستند الى مجموعة بسيطة من القواعد الملموسة في الحياة اليومية. كما تعتبر من اكثر النظريات فاعلية الى الجانب الوقائي للصحة النفسية.

تتضح نظرة جلاسر الايجابية للانسان من طريقته في التعليم. فمن الناحية التقليدية نجد انظمة التعليم وقد تعاملت مع المتعلم على انه وعاء فارغ وعلى المدرس العارف بالعلوم ان يفرغ في هذا الوعاء الحقائق، والارقام والمفاهيم، ويرى جلاسر (1969) ان هذا هو الواقع الذي يتصرف المعلمون من منطلقه في الوقت الراهن. فهم يركزون على الذاكرة وعلى المعرفة بالحقائق بينما يقللون من استخدام اساليب حل المشكلات، والتفكير النقاد ومدى ملاءمة المادة التعليمية للتلميذ، ويعتمد هذا الاسلوب على المدرس اكثر من اعتماده على جهد الطالب.

وعلى النقيض من ذلك فإن جلاسر يثق بشكل كبير في قدرة الطلاب على تحديد ملاءمة خبرته التعليمية والمساعدة في اتخاذ قرارات جيدة حول المناهج والنظم الخاصة

بمدارسهم، كما يركز على حل المشكلات والتفكير النقاد والمهارات الاجتماعية، بدلاً من التركيز على الحقائق. كما ينظر الى المدرس على انه ميسر او مستقطب حيث يعمل على جذب طاقة التعلم التي يجي بها الطالب معه الى حجرة الدراسة. وترفض طريقة جلاسر هذه وجهة النظر الجبرية للسلوك، وتفترض ان الطلاب عقلانيون ولديهم الطاقة لاستكشاف طاقاتهم للتعلم والنمو والاستفادة بها. وفي سائر الحياة، كما رأينا في مجال التعلم، فأن جلاسر يحافظ على اعتقاد اساسي بأن كل شخص قادر على توجيه حياته، وبوسع الناس اذا اعتمدوا على قراراتهم اكثر من الاعتماد على مواقفهم، ان يحيوا حياة مسؤولة وناجحة وراضية، وفي رأى جلاسر ان الناس هم ما يفعلونه بمعنى ان تصرفاتهم تحدد شخصياتهم وبذلك فأن التغيير في حياة غير راضية يمكن ان نبدأه بقرار ان نغير السلوك. ويلخص جلاسر وجهة نظره المضادة للجبرية والمتصفة بالنظرة الايجابية للناس والتي تضع مسؤولية سلوك الناس وانفعالاتهم عليهم انفسهم فيقول: (اننا نعتقد ان كل فرد لديه قوة للصحة وللنمو. وان الناس في الاساس يريدون ان يكونوا مسرورين وان يحققوا هوية نجاح، وان يظهروا سلوكاً مسؤولاً وان تكون لديهم علاقات شخصية ذات معنى).

قبل ان نناقش كيف تنمو الشخصية السوية، يهمننا ان نناقش بعض المفاهيم الاساسية المرتبطة بنظرية العلاج بالواقع مثل مفهوم الدافعية، والمسؤولية، والواقع، والصحيح. هي كيف يصلوا الافراد إلى احكام تقويمية وان يتعاملوا مع المشكلات ويوجهوها) يرى جلاسر في نظريته للعلاج بالواقع ان الناس عندما يعجزون عن اشباع احدى الحاجتين الاساسيتين، الحب والاهمية، او كليهما فأنهم يعايشون الالم النفس (Glasser 1965 P11). والالم يشير الى مشكلة ويدفع الناس لمحاولة ازالته، ومن الناحية الغريزية فأن الانسان يحاول ان يزيل او يخفض الالم من خلال الاندماج مع الاخرين. واذا امكن للفرد الاندماج بنجاح مع شخص اخر فأن مشاعر عدم الارتياح تتلاشى ويصبح هذا الشخص على الطريق المناسب لتعلم كيف يشبع حاجاته بفاعليه، اما اذا كانت محاولات الاندماج مع الاخرين (شخص واحد على الاقل تكون له هوية نجاح يندمج معه من يعايش الالم النفسي) غير ناجحة فأن الفرد لن يكون قادراً على اشباع حاجاته للحب والاهمية، وقد تزداد كمية الالم النفسي نتيجة لذلك. ان الاخفاق في الاندماج مع الاخرين، والذي يعد مطلباً بيولوجياً لأشباع الحاجات الاساسية، يولد سلسلة لا تنتهي من الفشل، حيث يؤدي

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديوك د. زهران محمد الممدي

نقص الاندماج مع شخص اخر الى عدم القدرة على الوفاء بحاجات الفرد (الحب
والاهمية) الامر الذي يؤدي به الى انكار هذه الحاجات، مما يؤدي الى انكار المسؤولية،
وهذا يؤدي بدوره الى ابعاد الشخص عن الاندماج الناجح مع الاخرين، وتبدأ الدورة مرة
اخرى، الاندماج مع الاخرين، (اني اعتقد ان كل حالة يجري تشخيصها نفسياً هي مثال
للاندماج مع الافكار الشخصية او السلوك او الاعراض او الانفعالات او مجموعة منها)
(Glasser, 1972, P.47). ان الاندماج الذاتي (اندماج الشخص مع نفسه بدلاً من
اندماجه مع الاخرين) يشتمل على الفشل في الاعتماد على قواعد المسؤولية والواقع
والصحيح، والاشخاص المندمجون مع انفسهم يرون انفسهم على انهم فاشلون، انهم لم
يتعلموا التصرف بمسؤولية اي انهم لم يتعلموا ان يقبلوا حاجاتهم الاساسية بطريقة واقعية
باترسون 1992 ص 340 - ابو عطية 1997 ص 150 - العزة 2001 ص 230

وبناء على ما تقدم كانت نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ل ايلس افضل الاطر النظرية
التي جعلت الباحثة تعتمد عليها في دراستها الحالية من خلال تقديمها معالجة واضحة
لمتغيرات الدراسة .

الدراسات السابقة:

أ- الدراسات التي تخص البرامج الإرشادية :

دراسة (النعاني, 1994).

هدفت الدراسة على التعرف على اثر البرنامج الارشادي لتعديل الافكار اللاعقلانية
في القلق المدرسي وتكونت العينة من (20) طالبا من المجموعة التجريبية و (20) في
المجموعة الضابطة واستعمل مقياس الافكار اللاعقلانية وبناء برنامج ارشادي على وفق
نظرية اليس واستخدم الوسائل الاحصائية لمعمل الارتباط سبيرمان براون والاختبار
التائي وكانت نتائج الدراسة ان للبرنامج الارشادي اثر ايجابي في تعديل الافكار
اللاعقلانية المتعلقة بالقلق المدرسي. وتوصلت دراسة (داود, 2001) الى التعرف على
فاعلية البرنامج الارشادي مستند الى العلاج العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين
التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر في الاردن وتكونت العينة من (446) طالبة
يتوزعن على (12) شعبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من (6) مدارس اناث بشكل قصدي
في مدينة عمان وقد طبق مقياس الافكار العقلانية واللاعقلانية على افراد العينة وقد

استخدم في الوسائل الاحصائية تحليل التباين وقد كان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعتين الضابطة والتجريبية اذ تحسن درجة التفكير العقلاني وانخفضت درجة التوتر بين افراد العينة. (داود، 2001:289). دراسة النعيمي (2004) . استهدفت هذه الدراسة بناء برنامج إرشادي في تعديل الأفكار غير العقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية وتكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية في محافظة التأميم واستعمل الباحث مقياس الكشف عن الأفكار غير العقلانية ، وتم بناء برنامج إرشادي تعديل الأفكار الغير عقلانية وتم استعمال (الاختبار التائي (t. test) ومعامل ارتباط بيرسون ومان وتتي) وأشارت النتائج إلى أن انتشار الأفكار غير العقلانية بين طلاب المرحلة الثانوية ، كما أشارت إلى ان طلاب المجموعة التجريبية أصبحوا أكثر نفاعلاً في علاقاتهم الاجتماعية مع بعضهم ومع الآخرين (النعيمي ، 2004 : 84 - 147) ودراسة (بيتشر ، 1985) (Becher,1985) هدفت الى التعرف على فاعلية التدريب على العلاج العقلائي الانفعالي في تحسين التحصيل الدراسي ، تكونت عينة البحث من (141) طالبا من كلية وليام وماري في فيرجينيا من ذوي الانجاز الواطئ في دراستهم ، توزعت عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة ، استخدم الباحث مقياس العادات الدراسية ومقياس الاتجاهات نحو الدراسة (لبراوان وهوتزمان) بوصفها ادوات للاختبارات القبلية والبعديّة وكذلك الاختبارات التحصيلية ، وأسفرت النتائج على ان المجموعة التجريبية التي تلقت العلاج العقلائي الانفعالي اكثر فاعلية في تحسين التحصيل الدراسي من مجموعة التدريب على المهارات الدراسية (جودة ، 2008 : 50).

ب- الدراسات التي تناولت التفكير:

1- الدراسات العربية:

دراسة الطيب (1990) استهدفت هذه الدراسة للتعرف على انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة وكذلك اثر كل من الجنس والتخصص في التفكير اللاعقلاني وتكونت العينة من (400) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة (الفيوم) في مصر طبق عليهم (اختبار الأفكار اللاعقلانية) وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى عينة الدراسة وانه لا توجد فروق جوهرية في الجنس والتخصص (الطيب ، 1990 : 112) .وتوصلت دراسة السامرائي(1990) للتعرف على انماط التفكير السائد

عند طلبة كليات التربية في جامعة بغداد حسب متغيري الجنس والتخصص وقد بلغت العينة من (255) طالبا وطالبة موزعه على (135) من كلية التربية ابن رشد و(120) من كلية التربية ابن الهيثم واستخدم الباحث مقياس يتكون من (120) فقرة مقسمة على انماط التفكير بحيث نال كل نمط منه (15) فقرة ووضع لكل فقرة ثلاث مستويات وثلاث اوزان واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون والانحرافات المعيارية والاختبار التائي والمدى والمنوال لمعالجة البيانات وتوصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة بين الاناث للاختصاصات العلمية والانسانية ولصالح الاناث في الاختصاصات الانسانية. ودراسة صالح (2000) وهدفها بناء مقياس للتفكير الاضطهادي حسب متغيري الجنس والتخصص في جامعة بغداد في العراق وتكونت العينة من (581) طالب وطالبة من جامعة بغداد واعد الباحث مقياسا للتفكير الاضطهادي يتكون من (6) مجالات لكل مجال (10) فقرات واستخدم الباحث الثبات بطريقة الفأ والمدى العالمي وكانت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمتغير الجنس ولصالح الاناث وفرق ذي دلالة معنوية لمتغير الاختصاص ولصالح الاختصاص الانساني. (صالح, 2000: 156). ودراسة الكنانيا (2004) وتهدف الى قياس المستوى التفكير الاضطهادي عند المراهقين وهل توجد فروق فردية في مستوى التفكير الاضطهادي حسب الجنس والمرحلة الدراسية وتكونت العينة من (650) طالب وطالبة في محافظة بغداد وتم الاعتماد على مقياس التفكير الاضطهادي الذي بناه صالح (2000) على طلبة الجامعة وامكانية استخدامه في البحث يتكون المقياس من (56) فقرة وعلى (6) مجالات ويتكون من (5) بدائل و(5) اوزان واستخدم الباحث معادلة سبيرمان - براون ومعامل ارتباط بيرسون لغرض استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية والاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ومربع كاي وكانت النسبة المئوية للاناث (49,8) وللذكور (50,2) وقد اظهرت الدراسة ان افراد العينة لا يعانون من التفكير الاضطهادي وان افراد العينة في المستوى الثقافي الواطي اكثر شعورا بالاضطهاد من افراد العينة في المستوى العالي وفي مستوى الفروق ظهر فرق دال معنويا لصالح الاناث ويفسر هذه النتيجة بان الاناث يشعرون بالضعف والعجز اكثر من اقرانهم الذكور وكذلك شعورهن بانهن مقيدات في المجتمع وان تصرفاتهن محكوم عليهن بالتقييد بالاحكام والتقاليد الاجتماعية اكثر من الذكور مما يولد لديهن هكذا نوع من التفكير. (الكناني, 2004: 57).

ج: الدراسات الاجنبية:

دراسة كيلي (Kelly & Lahey, 1988) استهدفت هذه الدراسة (الكشف عن دور الأفكار غير العقلانية في ظهور الحزن والكآبة من جهة وضغوط الحياة من جهة أخرى. تكونت عينة الدراسة من (286) طالباً من المرحلة الأولى الجامعية ، وتم استعمال ثلاثة مقاييس

1. قائمة بيك للكآبة Beck Depression Inventory

2. قائمة مسح خبرات الحياة Life experience survey

3. قائمة الأفكار غير العقلانية the Irrational ideas test

أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية دالة إحصائياً بين الأفكار غير العقلانية وحالات الحزن والكآبة وخبرات الحياة ، كما أشارت إلى وجود علاقة قد تغيرت عندما ظهرت العلاقة بين الأفكار العقلانية المسببة للحزن مثل الطلاق فقدان الوظيفة ، الفشل في الدراسة . وقد أكدت النتائج ان الأفكار غير العقلانية ترتبط بالجوانب الإدراكية وطبيعة نظرة الأفراد إلى حالة الحزن والكآبة. (Kelly & Lahey, 1983 : 175). ودراسة بيرنادو واخرين 2002 وهدفتها تناولت علاقة اساليب التفكير بالتحصيل الاكاديمي لدى طلاب الفلبين وتكونت العينه من (429) طالب وطالبة من الطلاب الجدد بجامعة مانيلا ودال سال واستخدم الباحث قائمة اساليب التفكير الصورة القصيرة (65) مفردته التي اعدتها ستيربزيك وواجنر(1992) واستخدم الوسئل الاحصائيه المتمثلة بمعاملات الارتباط والتحليل العاملي. واطهرت النتائج تمتع اساليب التفكير بدرجة مقبولة من معامل الثبات الفأ ووجود ارتباط موجب دال بين اساليب التفكير والتحصيل الدراسي.
(www.gulfkids.com).

مناقشة الدراسات السابقة

سيتم مناقشة الدراسات السابقة على النحو الآتي:

1. الهدف :

تباينت معظم الدراسات من حيث أهدافها ، فقد استهدفت دراسة بيتشر (1985) التعرف على فاعلية التدريب على العلاج العقلائي الانفعالي في تحسين التحصيل الدراسي، واستهدفت دراسة كيلي (1988) إلى التعرف على اثر برنامج إرشادي معرفي

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

سلوكي على انسحاب طلاب السنة الأولى، بينما استهدفت دراسة السامرائي (1990) التعرف على انماط التفكير السائد عند طلبة كليات التربية جامعة بغداد، واستهدفت الطيب (1990) التعرف على اثر انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الجامعة، و استهدفت دراسة النعاتي (1994) التعرف على اثر برنامج إرشادي لتعديل الأفكار اللاعقلانية في القلق المدرسي. واستهدفت دراسة صالح (2000) بناء مقياس التفكير الاضطهادي عند طلبة الجامعة، وبهذا تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الهدف . واستهدفت دراسة داود (2001) التعرف على فاعلية برنامج ارشادي مستند الى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسن التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر في الاردن، بينما استهدفت دراسة بيرنارد واخرون (2002) علاقة اساليب التفكير بالتحصيل الاكاديمي لدى طلاب الفلبين، واستهدفت دراسة الكناني (2004) التعرف على مستوى التفكير الاضطهادي عند المراهقين، بينما استهدفت دراسة النعيمي (2004) بناء برنامج إرشادي لتعديل الأفكار الغير عقلانية لدى طلاب المرحلة الثانوية

2. العينة :

تباينت العينات المستعملة في الدراسات السابقة من حيث انواعها وحجومها فبينما كانت عينة دراسة بيتشر (1985) تتألف من (141)، ودراسة باركلي (1988) تتألف من (286)، ودراسة الطيب (1990) تتألف من (400) طالبا من جامعة الفيوم، ودراسة السامرائي (1990) تتألف من (255) طالبا من كليات التربية جامعة بغداد، ودراسة النعاتي (1994) تتألف من (41) طالبا من طلاب المرحلة المتوسطة، اما دراسة صالح (2000) بلغت العينة (581) من طلاب جامعة بغداد، بينما دراسة داود (2001) بلغت (446) من مدارس عمان الثانوية، اما دراسة بيرنارد واخرون (2002) بلغت (429) من طلاب جامعات الفلبين، بينما بلغت عينة دراسة النعيمي (2004) (30) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية .

وبهذا اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من حيث عدد العينة ونوعها ، إذ تم تطبيق أداتي الدراسة على عينة تكونت من (120) طالبة ، بينما طبق البرنامج الإرشادي على عينة تكونت من (20) طالبة من طالبات المرحلة الاولى من كلية التربية - قسم العلوم التربوية والنفسية جامعة بغداد.

3. منهج البحث:

تشابهت الدراسة الحالية مع اغلب الدراسات السابقة من حيث منهج بحثها وتم اتباع المنهج التجريبي الذي اتفقت فيه مع دراسة (النعاتي ، النعيمي، باركلي ، داود، صالح، الكناني) .

4. أداة البحث :

اختلفت الدراسة الحالية عن معظم الدراسات السابقة حيث تبنت الباحثة مقياس صالح (2000) على عينة بحثها وقامت الباحثة ببناء برنامج ارشادي معرفي على وفق نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي (اليس) وبهذا تشابهت الدراسة الحالية مع كل من (دراسة النعاتي ، النعيمي ، داود ، صالح ، الكناني ،) واختلفت عن دراسة السامرائي (1990) ودراسة الطيب (1990) ودراسة بيتشر(1985) ودراسة كيلي(1988).

5. الوسائل الإحصائية :

اختلفت الوسائل الإحصائية التي استعملتها الباحثة في بحثها الحالي على وفق أهداف بحثها وفرضيته ، إذ تم استعمال (كا2 ، مان وتني، كا، الاختبار التائي لعينة واحدة) .

6. النتائج :

تباينت نتائج معظم الدراسات السابقة تبعاً لأهدافها . أما الدراسة الحالية فيتم التطرق إلى نتائجها في الفصل الرابع من

الفصل الثالث: الاجراءات البحث

أولاً : التصميم التجريبي :

يعد التصميم التجريبي المناسب من الشروط المهمة لإجراء التجربة العلمية لأنه يساعد في الوصول إلى الإجابة عن الفروض او الأسئلة الموضوعية للبحث كما يساعد على ضبط التجريبي وإن سلامة التصميم وصحته هي الضمان الأساسي للوصول إلى نتائج موثوق بها (الزوبعي،1981: 94-95).

يقصد بالتصميم التجريبي وضع الهيكل الأساسي لتجربه ما ، وعلى ذلك يتضمن التصميم التجريبي لتجربه ما وصف الجماعات التي يتكون منها أفراد التجربة وتحديد الطرائق التي يتم فيها اختيار هذه العينة (العيسوي ،2001: 80). وتوجد نماذج متعددة من التصميمات التجريبية لتحقيق هذا النوع من منهج الدراسة ، ويتوقف اختيار التصميم على

طبيعة الدراسة والشروط والظروف التي تجري فيها (عبدالحفيظ وباهي، 2000: 1
12). لذلك اعتمدت الباحثة في التصميم التجريبي على تصميم الضبط الجزئي تصميم
المجموعتان التجريبية والضابطة اللاعشوائية، وقد اتبعت الباحثة الخطوات الآتية :-
اختيرت (120) طالبة جامعية من طلبة الصف الاول بطريقة عشوائية كعينة للكشف
عن التفكير الاضطهادي وقد ظهر ان العينة باكملها تمتلك تفكيراً اضطهادياً لكن بدرجات
متفاوتة لذلك اخذت الباحثة اعلى الدرجات التي سجلت على مقياس التفكير الاضطهادي.
اختارت الباحثة (40) طالبة بطريقة اللاعشوائية (قصديه) من الذين كانت درجاتهم
مرتفعة على مقياس التفكير الاضطهادي بعد اجراء الاختبار القبلي وتم اختيارهم كعينة
للبرنامج الإرشادي

توزيع عينة البرنامج بطريقة عشوائية الى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى
تجريبية اجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات (درجات الاختبار القبلي الترتيب
الولادي، المستوى الاقتصادي، التحصيل الدراسي للأب، التحصيل الدراسي للأم).
تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية في حين تبقى المجموعة
الضابطة دون تطبيق البرنامج، وإجراء اختبار بعدي لمعرفة الفروق ودلالاتها بالنسبة
للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولمعرفة اثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي) في
المتغير التابع كما موضح في شكل (1)

ثانياً مجتمع البحث:

يتألف مجتمع البحث من طالبات كليات جامعة بغداد، اذ بلغ عدد كليات جامعة بغداد
(11) كلية للاختصاصات العلمية والانسانية بواقع (6) كلية علمية و(5) انسانية، وكان
مجموع طالبات الاختصاصات العلمية (2413) طالبة جامعية، في حين كان مجموع
طالبات الاختصاصات الانسانية (3798) طالبة جامعية والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول رقم (1)

التسلسل	الكلية	عدد الطلبة الاناث
1	الهندسة	359
2	التمريض	344
3	العلوم	525
4	علوم الحاسبات والرياضيات	152
5	القانون	372
6	التربية للعلوم الصرفة	753
7	الادارة والاقتصاد	107
8	التربية للعلوم الانسانية	1854
9	الاداب	1329
10	الزراعة	280
11	التربية الرياضية	136
	المجموع	6211

ثالثاً. عينة البحث :

قامت الباحثة بأتباع الخطوات الاتية لاختيار عينة بحثها :
اختيار (120) طالبة من طالبات كلية تربية للعلوم الانسانية ومن كلية الاداب
جامعة بغداد بطريقة عشوائية وقد وتم اختيارهم من طلبة الصف الاول وذلك لانهم
حصلوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي لمقياس التفكير الاضطهادي، وايضا انهم
في بداية المرحلة الدراسية الجامعية وحتى يتمكنوا من التفكير بمستقبلهم بشكل واقعي
وعقلاني ، وقد تم تطبيق مقياس التفكير الاضطهادي.

اختيار (40) طالبة بالطريقة اللاعشوائية (القصديّة) من اللذين حصلوا على درجات
اعلى من الوسط الفرضي لمقياس التفكير الاضطهادي من عينة (120)
وزعت الطالبات بشكل عشوائي الى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية بواقع
(20) طالبة في كل مجموعة والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2) يوضح عينة البحث

20	المجموعة الضابطة
20	المجموعة التجريبية
40	مجموع

رابعاً. التكافؤ بين المجموعتين :

إن عملية تكافؤ المجموعات أمر ضروري إذ يجب على الباحث إن يحاول على الأقل تكوين مجموعتين متكافئتين فيما يتعلق بمتغيراته ذات العلاقة بالبحث (الشربيني ، 1995: 44)، ولهذا فقد تم مكافأة المجموعتين في المتغيرات وهذا ما أكدته الدراسات والاطر النظرية، وهذه المتغيرات كالآتي:-

1- درجات الإختبار القبلي

2- الترتيب الولادي

3- المستوى الاقتصادي

4- التحصيل الدراسي للأب

5- التحصيل الدراسي للأم

أولاً: التكافؤ في درجات الإختبار القبلي:-

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في قياس التفكير الاضطهادي، قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، تم استعمال أختبار (مان - وتي) للعينات المتوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين متوسط رتب العينة عند هذا المتغير، وقد تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (156) وهي (غير دالة) لأنها أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (123) عند مستوى دلالة (0,05) وبذلك لم يظهر فرق دال إحصائياً بين المجموعتين على هذا المتغير، مما يدل على أن المجموعتين متكافئتان وإجابتهما متجانسة على المقياس والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3) التكافؤ في متغير درجات مقياس التفكير الاضطهادي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي المعياري	الانحراف	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (مان - وتي)	
							المحسوبة	الجدولية
الاختبار القبلي	التجريبية	20	140,15	9,241	454	22,70	156	123
	الضابطة	20	138,55	17,404	366	18,30		

ثانياً: - التكافؤ في متغير الترتيب الولادي

لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الترتيب الولادي تم استعمال اختبار (مربع كاي) وتبين أن القيمة المحسوبة (3.200) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (7.82) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (3) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائياً بين المجموعتين على هذا المتغير. مما يدل على ان المجموعتين متكافئتان والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

التكافؤ في متغير الترتيب الولادي لافراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

متوسط الدلالة	قيمة مربع كاي		الترتيب الولادي				العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	الرابع	الثالث	الثاني	الاول		
غير دالة	7,82	3,200	5	5	7	3	20	التجريبية
			5	5	3	7	20	الضابطة

*قيمة مربع كاي الجدولية تساوي 7,82 عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 3

ثالثاً: .التكافؤ في متغير المستوى الاقتصادي:.

لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير المستوى الاقتصادي استعملت الباحثة اختبار (مربع كاي) وتبين ان القيمة المحسوبة (0,158) وهي غير دالة لانها اصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (5,99) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائياً بين المجموعتين على هذا المتغير مما يدل على ان المجموعتين متجانستان والجدول (5) يوضح ذلك

جدول رقم (5) التكافؤ في متغير المستوى الاقتصادي

متوسط الدلالة	قيمة مربع كاي		المستوى الاقتصادي			العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	متوسط	جيد	عالي		
غير دالة	5,99	0,158	5	8	7	20	التجريبية
			6	7	7	20	الضابطة

*قيمة مربع كاي الجدولية تساوي 5,99 عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 2

رابعا:- التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب:-

لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التحصيل
الدراسي للأب استعملت الباحثة اختبار (مربع كاي) وتبين ان القيمة المحسوبة (7,200)
وهي (غير دالة) لانها أصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (7,82) عند مستوى دلالة
(0,05) وبدرجة حرية (3) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائيا بين المجموعتين على هذا
المتغير. مما يدل على أن المجموعتين متجانستان والجدول (6) يوضح ذلك
جدول (6) التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب لافراد المجموعتين الضابطة
والتجريبية

متوسط الدالة	قيمة مربع كاي		التحصيل الدراسي للأب				العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	أعدادي	متوسطة	ابتدائي		
غير دالة	7,82	7,200	3	6	3	8	20	التجريبية
			7	4	7	2	20	الضابطة

*قيمة مربع كاي الجدولية تساوي 7,82 عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 3

خامسا:- التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأم:

لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التحصيل
الدراسي للأم استعملت الباحثة اختبار (مربع كاي) وتبين ان القيمة المحسوبة (2,400)
وهي أصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (7,82) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة
حرية (3) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائياً بين المجموعتين على هذا المتغير، مما يدل
على ان المجموعتين متجانستان والجدول (7) يوضح ذلك.
جدول (7) التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأم لأفراد المجموعتين الضابطة
والتجريبية

متوسط الدالة	قيمة مربع كاي		التحصيل الدراسي للأم				العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	اعدادي	متوسطة	ابتدائي		
غير دالة	7,82	2,400	3	6	6	5	20	التجريبية
			7	4	4	5	20	الضابطة

*قيمة مربع كاي الجدولية تساوي 7.82 عند مستوى 0.05 وبدرجة حرية 3

خامسا. اداتا البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي لابد أن تتوفر لدى الباحثة اداتان :-

الاولى : بناء مقياس التفكير الاضطهادي الذي اعدته الباحثة .

الثانية :بناء البرنامج الإرشادي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة،
والتعرف على اثر ذلك البرنامج.وفيما يلي عرض لمراحل إعداد اداتا البحث :

مقياس التفكير الاضطهادي:.

بنت الباحثة مقياس للتفكير الاضطهادي لدى طلبة الجامعة حيث ان التنظير الذي
طرح هو ان التفكير الاضطهادي بعد من ابعاد الشخصية, بمعنى ان الافراد يتوزعون
عليه بشكل يقترب من التوزيع الاعتدالي, حيث يقع معظم الافراد في وسطه فيما يقع على
طرفيه الافراد الذين يتصفون بمستوى منخفض في طرف والافراد الذين يتصفون
بمستوى عالي في الطرف الاخر. حيث حددت الباحثة مجالات المقياس في (التحيز لخدمة
الذات, الشك والريبة, العدا, اللامعيارية, والنشاط المحدود(المقيد), الحيف والظلم),
واعتماد هذه المجالات في بناء التفكير الاضطهادي وتضمينه الفقرات التي تتناسق مع
مضامين تلك المجالات وقد تم صياغة الفقرات بحيث تغطي الافكار والمواقف التي
يتضمنها التعريف. حيث كانت فقرات المقياس بصيغته النهائية 56 فقرة وبوضع مقياس
خماسي متدرج اما كل فقرة يبدا من (تأتي في تفكيري باستمرار) وتنتهي ب(لا تأتي في
تفكيري مطلقا) واعطيت درجات متدرجة تبدأ ب (4) للبديل (تأتي في تفكيري باستمرار)
وتنتهي ب(صفر) للبديل (لا تأتي في تفكيري مطلقا) وكان المتوسط الفرضي (108)
ويتراوح مدى الدرجة الكلية للاجابة عند التصحيح بين (صفر) و(224) درجة .

التحليل المنطقي لفقرات مقياس التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة:

قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من المحكمين والمختصين في مجال
الإرشاد والتوجيه النفسي، ومجال الأختبارات والمقاييس وفي مجال التربية وعلم النفس
في جامعة بغداد والمستنصرية .

أ- مدى ملائمة التعليمات

ب- مدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت من اجله (إعادة صياغة، دمج، حذف،
إضافة) ما يروونه مناسباً للفقرات.

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد المصدي

وبعد جمع آراء الخبراء باستخدام (مربع كاي) لعينة واحدة لم تحذف اي فقرات من الفقرات ،وحصلت بعض الفقرات على اعادة صياغة كما موضح في جدول (8) الجدول (8) قيمة (كا2) لمعرفة آراء الخبراء في صلاحية مقياس التفكير الاضطهادي

مستوى الدلالة	قيمة كا ²		النسبة المئوية	عدد الموافقين	ارقام الفقرات	ت
	الجوية	المحسوبة				
0.05	3.84	12	%100	12	39 ، 37 ، 32 ، 31 ، 28 ، 27، 20 ، 10 ، 9 ، 4 ، 54،56 ،52 ،51 ، 50 33 ، 49 ،41 ،	1
		8.33	%92	11	، 22 ، 21، 12، 11 ، 8، 7 ، 5 ، 3 ، 6 ، 2 ، 1 30 ،29، 25، 24 ، 23 35،36،38،40،42،43،44،45،46،47،48،53،55،4	2
		5.33	%83	10	18،17،15، 26 ، 19 ،16 ، 14 ، 13	3

ومن خلال الجدول (8) يتضح ان (56) فقرة حصلت على درجة أعلى من قيمة (كا2) الجدولية والبالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0, 05) وبدرجة حرية (1) اي لم تحذف اي فقرة من فقرات المقياس الا انها اخضعت الى بعض التعديلات من قبل الخبراء.

الجدول (9) عينة التطبيق الاستطلاعي (لمقياس التفكير الاضطهادي)

المجموع	اناث	الكلية	ت
25	25	تربية للعلوم الانسانية	1
25	25	الاداب	2
50	50	المجموع	

تصحيح مقياس التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة :

يتم حساب الدرجة الكلية للمقياس من خلال جمع الدرجات التي تحصل عليها المجيبة عن كل بديل تختاره من كل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (56) ولكل بديل درجة من (-4 صفر) لذلك فان اعلى درجة يمكن ان تحصل عليها هي (224) درجة التي تحتل اعلى الدرجات واقل درجة تحصل عليها(صفر) والذي يمثل ادنى درجة على المقياس. كما موضح في الجدول (10)

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء عبد الممدي

جدول (10) بدائل الإجابة وأوزان الفقرات لمقياس التفكير الاضطهادي

البدائل	تأتي في تفكيري باستمرار	تأتي في تفكيري كثيرا	تأتي في تفكيري باعتدال	تأتي في تفكيري قليلا	لا تأتي في تفكيري ابدا
الوزن للفقرة	4	3	2	1	0

(عينة التحليل الإحصائي) تحديد حجم العينة :

هناك مجموعة من الاعتبارات العلمية التي تم على وفقها تحديد حجم العينة ، ولقد تم اختيار حجم عينة البحث الحالي على وفق الاعتبارات الآتية :-
رأي ايبيل (1972) الذي يشير إلى أن سعة العينة وكبرها هو الإطار المفضل في عملية الاختبار، وذلك انه كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري (ebel,1972,p.289-290) .

تأكيد ننلي (1978) nunnly على ان نسبة عدد أفراد العينة إلى عدد فقرات المقياس يجب ان لا تقل عن نسبة (1:5) لعلاقة ذلك بتقليل خطأ المصادفة في عملية التحليل الإحصائي (Nunnly,1978,p.262).

وفي ضوء هذه الاعتبارات، فقد شملت عينة التحليل الاحصائي (292) طالبة جامعية ، تم الاختيار بالطريقة العشوائية من خلال وضع اسماء الكليات في كيس وسحب اربع كليات من الإختصاصات العلمية والإنسانية حيث اختيرت (4) كليات نصفها كليات علمية ومثلها كليات انسانية والجدول (11) يوضح ذلك

الجدول (11) عينة التحليل الإحصائي حسب التخصص

ت	اسم الكلية	التخصص	إناث	مجموع
1	جامعة بغداد/العلوم	علمي	60	60
2	جامعة بغداد/ كلية الآداب	إنساني	82	82
3	جامعة بغداد/ كلية الهندسة	علمي	60	60
4	جامعة بغداد كلية التربية للعلوم الانسانية	إنساني	90	90
	المج	مجموع	292	292

التحليل الإحصائي لمقياس التفكير الاضطهادي:

عمدت الباحثة في التحليل الإحصائي لمقياس التفكير الاضطهادي إلى حساب ما يأتي:-
القوة التمييزية للفقرات :-

تعد عملية حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس مرحلة مهمة وأساسية في بناء المقاييس النفسية والتربوية ، والقصد منها هو تحسين نوعية الاختبار والاطمئنان على

الفقرات، من خلال التعرف على فقراته المميزة وتثبيتها وحذف الفقرات غير المميزة واستبعادها وإعادة صياغتها وتعديلها (البدران ،1996: 77)،الفقرة التي تكون مميزة وفعالة هي التي تميز بين فردين يختلفان فعلاً في درجة امتلاك السمة اختلافاً يظهر من خلال سلوكهم ، وهي أيضاً فقرة تقيس سمة محددة دون غيرها .

(عبد الرحمن ،1998: 338)، فإذا كانت الفقرة تمتلك قوة تمييزية ، فهذا يعني إن تلك الفقرة لها القدرة على التميز بين المستجيبين من ذوي الدرجات العليا ، والمستجيبين من ذوي الدرجات الواطئة في المفهوم الذي تقيسه تلك الفقرة (تايلر ،1989: 155) ويعد أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية ، إجرائيين مناسبين في عملية تحليل فقرات المقياس ، وهذا ما أتبعته الباحثة .

ففي أسلوب المجموعتين المتطرفتين من حجم العينة البالغة (292) طالبة جامعية ، قامت الباحثة بتحديد الدرجة الكلية لكل استمارة تم ترتيبها من أعلى درجة إلى أوطأ درجة (ahman,1971,p.182)، وتعيين (27%) لتمثل المجموعتين المتطرفتين (mehrens&lehman,1984,p.192)، اللتان تمثلان مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن ، حيث إن هذه النسبة لها أفضلية وقدرة على المقارنة بين مجموعتين متباينتين من المجموع الكلي لخصائص الفقرات وهذا ما أيده معظم المختصين باختبارات (Stanley&Hopkins,1972,p.268) (anstasi,1976,p.208). ويعد الاختبار التائي (t-test) لعينتين متطرفتين لاختبار دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس والبالغ عددها (56) فقرة. وان القيمة التائية المحسوبة تدل على القوة التمييزية لكل فقرة. وتبين وكما هو موضح في الجدول ان جميع الفقرات دالة احصائيا ما عدا الفقرتان (6,35) لان القيمة التائية المحسوبة هي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (156).

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد المصدي

جدول (12) القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		رقم الفقرة
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
10,143	1,119	1,47	1,077	3,24	1
3,515	1,148	2,84	0,870	3,41	2
5,155	1,226	1,58	1,304	2,62	3
6,391	1,319	1,05	1,393	2,43	4
2,567	1,190	2,24	1,227	2,73	5
0,606	1,458	2,52	1,431	2,66	6
6,856	1,139	0,90	1,647	2,44	7
4,976	1,367	1,48	1,446	2,59	8
6,350	1,211	1,37	1,366	2,67	9
7,812	1,123	0,76	1,462	2,38	10
9,114	1,259	1,53	1,129	3,27	11
3,536	1,477	2,19	1,158	2,94	12
8,646	1,207	1,53	1,185	3,18	13
6,995	1,125	0,87	1,365	2,27	14
5,670	1,367	1,53	1,411	2,78	15
3,203	1,416	24,2	1,314	2,94	16
7,268	1,318	1,33	1,353	2,87	17
12,118	0,828	0,56	1,300	2,66	18
7,545	1,307	1,22	1,307	2,78	19
2,143	1,456	2,33	1,439	2,82	20
10,709	0,975	0,85	1,278	2,78	21
10,014	0,799	0,51	1,471	2,39	22
7,696	1,025	0,77	1,351	2,24	23
9,176	1,046	0,57	1,483	2,44	24
6,665	1,051	1,81	1,143	2,97	25
7,676	0,918	0,49	1,552	2,05	26
8,848	0,904	0,49	1,504	2,24	27
9,036	0,860	0,52	1,530	2,30	28
8,095	0,536	0,24	1,520	1,71	29
4,126	1,269	2,46	1,314	3,30	30
6,077	1,448	1,82	1,183	3,10	31
11,521	0,860	0,49	1,431	2,66	32
8,716	1,261	0,97	1,313	2,76	33
4,844	1,372	0,84	1,577	1,97	34
0,585	1,285	2,20	1,430	2,8	35
7,347	1,042	0,87	1,532	2,41	36
9,986	1,143	0,89	1,305	2,48	37
4,187	1,535	1,47	1,655	2,53	38
9,090	1,164	1,51	1,110	3,15	39
8,165	0,696	0,34	1,500	1,86	40
9,41	1,020	0,68	1,534	2,56	41
4,337	1,335	1,75	1,451	2,71	42
6,202	1,253	1,09	1,483	2,44	43
8,100	0,876	0,94	1,291	2,35	44
7,384	1,132	1,23	1,318	2,67	45
5,763	1,314	1,87	1,308	3,08	46
14,112	0,979	0,70	1,146	3,09	47
9,898	0,869	0,39	1,427	2,25	48
7,485	1,024	0,48	1,540	2,04	49
9,238	0,916	0,73	1,524	2,58	50
10,595	1,035	0,82	1,334	2,84	51
9,688	1,066	0,94	1,258	2,73	52
6,009	1,474	1,67	1,301	3,00	53
4,812	1,483	1,82	1,426	2,94	54
6,909	1,114	0,61	1,566	2,10	55
7,752	0,743	0,32	1,607	1,86	56

صدق الفقرات :

ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية :

أن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للأداة تعد من أكثر الطرق شيوعاً في تحليل الفقرات لتحديد مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية (allen,1979,p.124)، واستعملت الباحثة معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، وقد كانت معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (291) وبهذا تكون جميع الفقرات داله إحصائياً كما موضح في جدول (13)

جدول (13) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية على مقياس التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
1	0,505	11	0,270	21	0,528
2	0,148	12	0,452	22	0,429
3	0,273	13	0,411	23	0,536
4	0,340	14	0,365	24	0,345
5	0,141	15	0,170	25	0,405
6	0,367	16	0,388	26	0,470
7	0,315	17	0,565	27	0,446
8	0,351	18	0,434	28	0,470
9	0,430	19	0,168	29	0,294
10	0,460	20	0,525	30	0,384
31	0,574	41	0,368	51	0,365
32	0,478	42	0,509	52	0,309
33	0,334	43	0,433	53	0,414
34	0,448	44	0,380	54	0,447
35	0,506	45	0,606		
36	0,295	46	0,563		
37	0,470	47	0,466		
38	0,464	48	0,541		
39	0,524	49	0,541		
40	0,312	50	0,471		

*القيمة الجدولية تساوي (1,96) عند مستوى دلالة (0,05)

ارتباط الفقرة بالمجال .:

ان مقياس التفكير الاضطهادي يتكون من ست مجالات رئيسية وقد استخرجت العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه.

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التوكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

واحتسبت الدرجة الكلية لكل استبانة من استبانات الطالبات البالغة (292) طالبة بحسب
مجالات المقياس وهي:

التحيز لخدمة الذات. الشك والريبة 0العداء 0 اللامعيارية 0 النشاط المحدود المقيد 0
الحيثف او الظلم

الجدول رقم (14) ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

الفقرة	مجال 1 التحيز لخدمة الذات	الفقرة	مجال 2 الشك والريبة	الفقرة	مجال 3 العداء	الفقرة	مجال 4 اللامعيارية	الفقرة	مجال 5 النشاط المحدود	الفقرة	مجال 6 الحيثف او الظلم
1	0,515	10	0,543	20	0,689	29	0,469	37	0,580	45	0,708
2	0,376	11	0,380	21	0,636	30	0,509	38	0,580	46	0,639
3	0,551	12	0,566	22	0,569	31	0,584	39	0,591	47	0,630
4	0,562	13	0,468	23	0,689	32	0,613	40	0,561	48	0,645
5	0,359	14	0,517	24	0,404	33	0,503	41	0,586	49	0,644
6	0,552	15	0,365	25	0,536	34	0,523	42	0,623	50	0,583
7	0,435	16	0,525	26	0,595	35	0,622	43	0,489	51	0,531
8	0,518	17	0,575	27	0,484	36	0,496	44	0,580	52	0,434
9	0,538	18	0,611	28	0,593					53	0,464
		19	0,432							54	0,515

* ارتباط مجالات بالدرجة الكلية للمقياس (مصفوفة الارتباطات):.

اذا يتم ايجاد الترابطات الداخلية بين كل مجال والمجالات الاخرى في المقياس باستعمال
معامل ارتباط بيرسون وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0,01).

جدول رقم (15)

المجموع	1	مجال 1	مجال 2	مجال 3	مجال 4	مجال 5	مجال 6
المجموع	ارتباط بيرسون						
	تعاقب						
	العينة	292					
مجال 1	ارتباط بيرسون	.667**	1				
	التحيز لخدمة الذات						
	العينة	292	292				
مجال 2	ارتباط بيرسون	.738**	.419**	1			
	الشك والريبة						
	العينة	292	292	292			
مجال 3	ارتباط بيرسون	.800**	.546**	.539**	1		
	اللامعيارية						
	العينة	292	292	292	292		
الارتباطات							
المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع	المجموع
مجال 4	ارتباط بيرسون	.766**	.370**	.449**	.521**	1	
	العداء						
	العينة	292	292	292	292	292	
مجال 5	ارتباط بيرسون	.752**	.338**	.455**	.605**	1	
	النشاط المحدود						

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهران محمد الممدي

	292	292	292	292	292	292	العينة	
1	.588**	.571**	.548**	.471**	.429**	.815**	ارتباط بيرسون	مجال 6
							الحيث والظلم	
292	292	292	292	292	292	292	العينة	

مصفوفة الارتباطات بين مجالات مقياس التفكير الاضطهادي المجال بالدرجة الكلية
والمجال بالآخر

*ان مصفوفة معاملات الارتباط اعلى تشير الى ان قوة العلاقة الارتباطية بين مجالات
المقياس والتفكير الاضطهادي تترتب على النحو التالي:

اولا: المجال السادس (الحيث او الظلم) (815).

ثانيا: المجال الثالث (اللامعيارية) (800).

ثالثا: المجال الرابع (العداء) (766). رابعا: المجال الخامس (النشاط المحدود) (752).

خامسا: المجال الثاني (الشك) (738).

سادسا: المجال الاول (التحيز لخدمة الذات) (667).

الخصائص السايكومترية للمقياس:-

تشير أدبيات القياس النفسي إلى عدد من الخصائص القياسية (السايكومترية) التي
يمكن أن تستعمل كمؤشرات لدقة المقاييس النفسية، إذ يكاد علماء القياس النفسي والمختصين
فيه يجمعون على إن خاصتي (الصدق ، والثبات) هي من أهم الخصائص السايكومترية
للمقاييس النفسية ، على الرغم من أن الصدق أكثر أهمية من الثبات ، لأن المقياس
الصادق بطبيعته يكون ثابتا ، في حين المقياس الثابت قد لا يكون صادقا إذ قد يكون
متجانسا ومتسقا في فقراته ولكنه يقيس خاصية أوسمه أخرى غير التي أعد لقياسها.
(فرج، 1980: 33)

صدق المقياس :-

يعد الصدق من الخصائص المهمة للحكم على صلاحية المقياس وقدرته على قياس
ما وضع لاجلته، وقياس الصفة المراد قياسها (عوده، 1998: 376) ويعد الصدق اهم
الخصائص السايكومترية للاختبار، او الخاصية التي اعد لقياسها وعدم تأثيره بالمتغيرات
الاخرى (القمشي والمعايطة، 2000: 109) . فالمقياس الصادق هو الذي يقيس فعلا ما يدعي
قياسه او يفترض ان تقيس فقراته (foangy&higgitt,1984,p.21) وقد تحققت الباحثة
من صدق الأداة من خلال إيجاد طريقتين من الصدق هما :

الصدق الظاهري :- face validity

هو المظهر العام أو الصورة الخارجية للأداة من حيث نوع الفقرات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها ومدى دقة التعليمات وما تتمتع به من موضوعية (الغريب، 1988: 68) وأفضل طريقة في أستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (allen,1979,p.96) وقد تحقق هذا النوع من الصدق في القياس الحالي وذلك عندما عرضت الباحثة مجالات وفقرات المقياس على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية ملحق (2)، وتم حساب صدق الفقرات من خلال قيمه (كا2) لمعرفة آراء الخبراء في صلاحية فقرات مقياس التفكير الاضطهادي ، فالفقرة التي حصلت على درجة أعلى من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3,84) ، تعد فقرة صالحة وتبقى في المقياس

صدق البناء :- construct validity

ويقصد به تحليل درجات المقياس استنادا إلى البناء النفسي الخاصية المراد قياسها أو في ضوء مفهوم نفسي معين (cronbach,1964,p.120) أي انه عبارة عن المدى الذي يمكن أن تقرر بموجبه أن للأداة بناءً نظرياً محدداً أو خاصية معينة ، إذ تعد الدرجة الكلية للأداة بمثابة قياسات محكية آنية من خلال ارتباطها بدرجات الأفراد على الفقرات ، ومن ثم فإن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للأداة وهذا يعني أن هناك اتساقاً داخلياً بين الفقرات في قياس السمة موضوع القياس (الامام،1990: 31) .

وتعد الأداة الحالية صادقة بنائياً على وفق المؤشرات الآتية :

المؤشر الاول: (تمييز الفقرات)

وتم استعمال الاختبار التائي (t.test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق الإحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (54) فقرة والجدول (12) يوضح ذلك .

المؤشر الثاني : (علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس)

فقد حلت الباحثة الفقرات بطريقة الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجة كل فقرة والمجموع الكلي لدرجات المجال الذي تنتمي إليه ، وكما موضح في جدول (13)

المؤشر الثالث : (ارتباط الفقرات بالمجال الذي ينتمي اليه)

وقد استخرجت العلاقة الإرتباطية بمعامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والمجموع الكلي للمجال الواحد الذي تنتمي إليه والجدول (14) يوضح ذلك .

المؤشر الرابع: (ارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس):

وتم احتسابه بواسطة ايجاد ارتباط المجالات (الست) بالدرجة الكلية للمقياس ، وقد تم استعمال معامل ارتباط (بيرسون) سواء بين المجالات او ارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس والجدول (15) يوضح ذلك.

ثبات المقياس :-

وهو الدقة والثبات والاتساق في أداء الأفراد ، وأن تعطي الأداء المستعملة النتائج نفسها إذا ما تم إعادة تطبيقها على عينة البحث في الظروف نفسها(عودة،1992: 194) فالمقياس الثابت هو مقياس موثوق فيه ويعتمد عليه(kerlinger,1973,p.429) ولغرض الحصول على الثبات اعتمدت الباحثة على طريقتين هما :-

أ- طريقة اعادة الاختبار (test-re test)

ويقصد بها أن يكون تطبيق نفس الاختبار بنفس الصورة وعلى المجموعة ذاتها التي طبق الاختبار عليهم ، فهي طريقة واقعية جدا في قياس الثبات بعد ضبط المدة (الزمن) بين الإجراء والإعادة .

وتصلح هذه الطريقة للاختبارات ذات الزمن المحدد والتي تعتمد على حد كبير من السرعة ، وأيضا التي لا تخضع للتحديد الزمني السابق وتقوم في جوهرها على قياس سرعة تلك الاستجابات الفردية أكثر مما تعتمد على قياس سرعة تلك الاستجابات.(السيد ، 1979: 519)، وتم حساب معامل الثبات وفقا لهذه الطريقة ، حيث قامت الباحثة بتطبيق الأختبار على عينة مكونة من (50) طالبة جامعية ، اختيرت بطريقة عشوائية من كلية التربية جامعة ذي قار ، وتم إعادة الاختبار بعد أسبوعين ،اذ تشير المصادر أن هذه المدة تعد كافية للتحقق من استقرار الإستجابة وثباتها .(الغريب،1988: 561)

إذ جرى التطبيق الأول في (3 / 2 / 2013) المصادف يوم الاحد ، ثم أعيد تطبيقه على العينة نفسها بتاريخ (18 / 2 / 2013) المصادف يوم الاثنين ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين ، وبلغ معامل الثبات للأداة ككل (0,82)، وهو يعد مؤشر جيد على ثبات المقياس .(عودة ،1988: 366).

ب- طريقة تحليل التباين باستخدام (معادله الفاكرونباخ) :

يطلق على هذه الطريقة في حساب معامل الارتباط بمعامل الفأ او معامل كرونباخ الفأ، وتستخدم في ايجاد معامل الثبات للاختبارات ذات الفقرات الموضوعية وغير الموضوعية.(عباس،2009:270). وتعد من أكثر الطرق شيوعا ، إذ تمتاز بتسويقها وإمكانية الوثوق بنتائجها ، وتعد هذه الطريقة على حساب الارتباط بين درجات جميع فقرات المقياس على اعتبار أن كل فقرة عبارة عن مقياس بذاته ، ويؤشر معامل الثبات على أتساق أداء الأفراد اي التجانس بين فقرات المقياس ، وتعطي هذه الطريقة الحد الأعلى الذي يمكن أن يصل اليه معامل الثبات (عودة ،1988: 354-355).

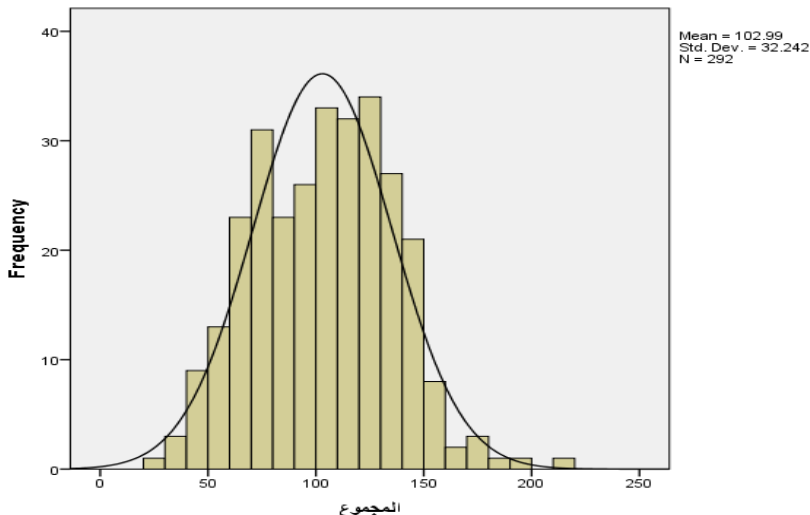
إذ طبقت معادله (الفاكرونباخ) على درجات أفراد العينة البالغ عددهم (50) طالبة جامعية إذ بلغ معامل الثبات للاداء ككل (0,89) وهو ثبات يمكن من خلاله الاعتماد على المقياس لتحقيق أغراض البحث الحالي

(التطبيق النهائي لمقياس التفكير الاضطهادي)

أصبح مقياس التفكير الاضطهادي بصيغته النهائية كما مبين في ملحق (3) الذي أعدته الباحثة مكونا من (54) فقرة ، امام كل فقرة (خمسة بدائل)

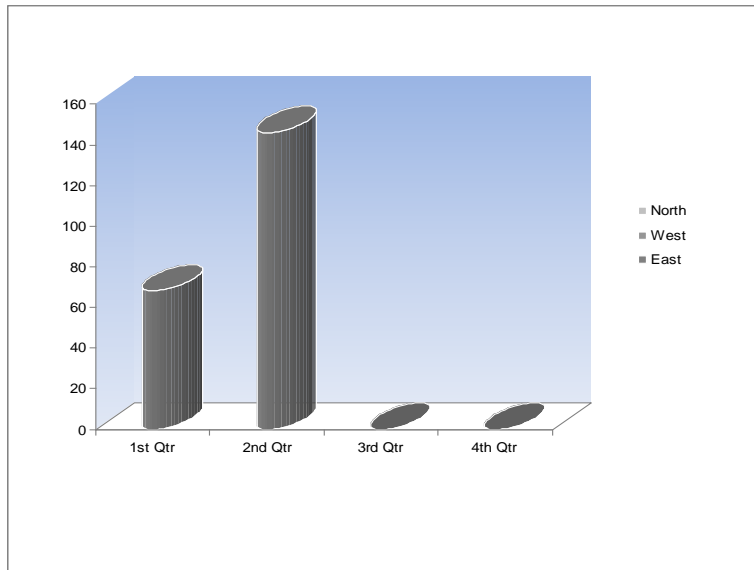
وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها وإن أعلى درجة هي (216) ، وأقل درجة هي (0) ، والوسط الفرضي للمقياس هو (108) درجة . عند الانتهاء من بناء المقياس والتحقق من تمتعه بالخصائص السيكمترية من قوة تميزية ، وصدق وثبات ، طبق على عينة البحث الحالي.(طالبات جامعة ذي قار) .

شكل(2) الشكل البياني لمقياس التفكير الاضطهادي



اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاخطائي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيس بوك د. زهراء عبد الممدي

الشكل (3) يوضح الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية



جدول رقم (17)

Sumالحاصل	Std. Error of Mean	Grouped Median	Medi anالوسيط	Std. Deviationالانحراف المعياري	N العينة	المتوسط Mean
30073	1.887	104.50	104.50	32.242	292	102.99
Std. Error of Kurtosisخطا التفطح	Kurtosisالتفطح	Varianceالاختلاف	Lastالاخير	Firstالاول	Rangمدى	Skewnessالالتواء
.284	-.174-	1039.522	28	216	188	.133
Minimumالحد الأدنى	Maximumالحد الاعلى	% of Totalالحاصل الكلي N	% of Totalالحاصل الكلي Sum	Geometric الوسيط الهندسي Mean	Harmonic الوسيط Mean	Std. Error of Skewness
28	216	100.0%	100.0%	97.49	91.40	.143

ثانياً. البرنامج الإرشادي .:

يعد البرنامج الارشادي عنصراً مهماً وجوهرياً من العملية التربوية ومن الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جو من الالفة والمحبة والاحترام ، فضلاً عن قدرته

في مساعدة الجماعة الارشادية على التخلص منها بمواجهتها من أزمت ومشاكل في جوانب الحياة التي أعدت لها تلك البرامج . (النعيمي ، 2005 :50).
وبعد اطلاع الباحثة على نماذج البرامج الارشادية كانموذج (ابو غزالة ، 1985) ،
وانموذج (بورداري ، 1992) ، وانموذج (ريان وزيران)،(هيل واوبرين).

خطوات بناء البرنامج الإرشادي :

حرصت الباحثة على مراعاة بعض الأمور المهمة التي اعتمدت عليها في بناء البرنامج الإرشادي لتساعدها على نجاحه وتحقيق أهدافه منها :

- 1- مناسبة إجراءات البرنامج لأفراد العينة
- 2- أن يراعى البرنامج الفروق الفردية بين المسترشدين حيث اشتمل على أنشطة وأمثلة متنوعة
- 3- مرونة البرنامج حيث لم يتصف بالجمود ولم يتقيد بتفاصيل دقيقة ، وإنما تم تصميم وقائع الجلسات تبعا لمتطلبات الموقف الذي تفرضه كل جلسة مع الالتزام بالخطوط العريضة للبرنامج
- 4- أن يكون للبرنامج أساس نظري حيث تبنت الباحثة نظرية (أليس) ومفاهيمها وفنياتها.
- 5- أن تتميز جلسات البرنامج الإرشادي بالحيوية بحيث تستثير لدى المسترشدين الانتباه والتركيز ، لأنها تمس واقع حياتهم وتتعلق بأهم الجوانب التي تشغل بال كل واحد منهم

التعرف على خصائص العينة ومدى حاجتهم لهذا البرنامج:

حيث تم الكشف عن الحاجات الإرشادية لدى الطلبة خلال اعتماد نتائج تطبيق الاختبار القبلي على مقياس التفكير الاضطهادي المعد لإغراض البحث كمؤشر لتحديد حاجات الطالبات من خلال إجابتهن على المقياس ، إذ يكون ترتيب الفقرات تنازليا من أعلى وسط إلى أدنى وسط لإخراج متوسطاتها وانحرافاتها المعيارية من اجل تحديد احتياجات الطالبات لخفض التفكير الاضطهادي عندهم كما موضح في الجدول (18)

جدول (18)

ترتيب الفقرات تنازليا حسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من
فقرات مقياس التفكير الاضطهادي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفقرات	رتبة الفقرة	تسلسل الفقرة في المقياس
1,35	2.84	لا اشعر بان القنون يطبق على الجميع	1	29
1,36	2.62	عادة ما اتسال عن الاسباب الخفية وراء من يقوم بعمل جيد لي	2	11
1,52	2.57	اعط اصبعي كثيرا ندما على فرص ضاعت مني	3	52
1,50	2.54	احذر ثم احذر، هذا هو شعاري في التعامل مع الاخرين	4	19
1,27	2.49	في حوار مع ذاتي اجد انها على حق	5	5
1,40	2.49	اشعر من الداخل بنشاط، ولكن تعوزني الهمة	6	44
1,39	2.48	وضعت في مواقف خرجت منها بقناعة ان العدالة مجرد لفظ وليس تطبيقا	7	30
1,48	2,48	اقيم معظم علاقاتي مع الاصدقاء لاني قد احتاجهم	8	15
1,35	2,47	هناك شخص ما يقوم بتحركات ضدي	9	23
1,44	2,42	انا متأكد ان هناك من يتحدث عني ورا ظهري	10	10
1,40	2,41	اجد ان معظم الناس يخيب ظني بهم	11	12
1,37	2,36	في كل ما اصابني من فشل سببه الاخرون او الظروف او القدر	12	1
1,48	2,36	لا استطيع التعبير عن امور تخص حياتي ومصيري	13	51
1,48	2,29	كثيرا ما يضيع الوقت مني في امور تافهه	14	40
1,49	2,28	الاسلام لك ان لا تتق باحد	15	14
1,32	2,28	اشعر ان نشاطاتي محدوده ومقيدة	16	37
1,56	2,19	الاقارب عقارب مقولة اخذ بها	17	16
1,49	2,09	احذر من هؤلاء الذين يبدون مبالغة في صداقاتي	18	18
1,65	2,08	انا في حقيقتي انسان لا حولة لي ولا قوة	19	36
1,46	2,05	يصعب علي القبول بفكرة تتعارض مع افكاري حتى لو كانت جديدة	20	7
1,30	2,04	عندما اقارن نفسي بالآخرين اجد انني افضل في قدراتي وقابليتي	21	3
1,408	1,97	لا احد يقدر قابلياتي المميزة	22	8
1,576	1,97	انا على يقين بانني عوقبت مرارا دون سبب	23	45
1,57	1,93	اتوقع دائما ان ظلم ما سيلحق بي	24	49
1,37	1,92	يضايرني الاخرون او الظروف الى ان اجعل نشاطاتي في اضييق الحدود	25	43
1,46	1,91	لم يتيح لي الاخرون فرصة لان احقق قدراتي ومواهب	26	50
1,41	1,87	هناك كثيرون يضمرون لي حقدا وضغينة	27	20
1,50	1,85	القانون لا ياخذ حقي علي ان اخذه بنفسه	28	35
1,55	1,80	اتقرب لمن هو اعلى مكانه او مسؤولية لتسيير اموري	29	32
1,43	1,75	لا اسمح لاحد لمناقشة افكاري لانها صحيحة	30	4
1,56	1,72	سواء درست بجد او عملت بنشاط فان اموري لا تتغير كما اريد	31	39
1,58	1,70	كثيرا ما تقف الجماعة التي انتمي اليها عائقا في تحقيق طموحي	32	11

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو د. زهراء محمد الممدي

1,47	1,69	لا اشعر انني اعامل بالتساوي مع الاخرين	33	48
1,58	1,65	لو كانت لديه سلطة لانزلت القصاص الذي يشفي غليلي بكل من اضطهمني	34	53
1,44	1,64	اشعر بان الغرباء ينضرون لي بريية	35	13
1,46	1,64	يخدعني الاخرون ويستغلوني	36	17
1,28	1,58	معظم النشاط الذي اقوم به ليس بذئ فائدة حقيقية	37	42
1,48	1,57	استطيع ان اقول عن نفسي بانني سلبي او بارد في علاقتي الاجتماعية	38	41
1,44	1,55	حتى لو اصبحت عالما او كفوءا في مجال اختصاصي فانني لا احصل على تقدير استحققه	39	34
1,42	1,52	معظم الناس في حقيقتهم لا يرغبون في مساعدة الاخرين	40	24
1,49	1,55	اشعر احيانا كما لو انني مطاردا او ملاحقا	41	21
1,39	1,51	اشعر ان الاخرين يغارون من افكاري الجديدة لانهم لم يفكروا بها قبلي	42	22
1,49	1,48	لان الامور تعقدت فانني اجد نفسي مجبرا على القيام باعمال غير صحيحة	43	31
1,45	1,45	الخلاف معي بالرأي اعده عدم ولاء لي	44	9
1,53	1,43	سبق ان كنت ضحية او كبش فداء	45	47
1,46	1,37	اغار جدا من انسان اراه احسن مني	46	27
1,48	1,31	المتدينون اكثر الناس التزاما بالمبادئ الاخلاقية	47	33
1,48	1,29	اذا وجه لي احد اهانة رددت عليه باعنف منها	48	25
1,46	1,29	(تعدي به قبل ان يتعشى بك) مقولة اخذ بها	49	26
1,41	1,25	انا متأكد انني اعامل في حياتي بفضاضة وقسوة	50	46
1,44	1,15	في كل ما حققته من نجاحات يعود خالصا الى جهدي وقدراتي	51	2
1,30	1,04	تولدت لدية قناعة بان الارادة والعزم غير مجديين	52	38
1,36	0,09	عندما استيقظ في الصباح فانني اتوقع الشر قبل الخير	53	54
1,28	0,08	انا من الاشخاص الذين يدبر الاخرين مكائد ضدهم	54	28

وبذلك قد حددت الأولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تنازليا كما موضح في
(الجدول السابق) إذ عدت الفقرة التي حازت على وسط حسابي أعلى من الوسط
الفرضي (2) هي بمثابة حاجة تؤدي إلى خفض التفكير الاضطهادي،
وكل فقرة تحصل على وسط حسابي أقل من الوسط الفرضي (2) يتم استبعادها من
البرنامج، وقد تبين أن هناك (21) فقرة تمثل كل فقرة حاجة من الحاجات التي يحتاج إليها
أفراد العينة في خفض التفكير الاضطهادي لديهم، وتم استبعاد (33) فقرات، وقد قامت
الباحثة بجمع الفقرات المتشابهة أو المتقاربة لموضوع جلسة واحدة كما موضح في جدول
(19) .

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

جدول (19) تحويل الفقرات الى مواضيع للجلسات الارشادية حسب اولوياتها

ت	الفقرات	موضوع الجلسة
1	في حوار مع ذاتي اجد انها على حق دائماً.	الثقة بالنفس
2	عادةً ما أتساءل عن الاسباب الخفية وراء من يقوم بعمل جيد لي. اشعر من الداخل بنشاط ولكن تعوزني الهمة. أشعر أن نشاطاتي محددة ومقيدة	تبنى افكار ايجابية
3	لا أشعر بأن القانون يطبق على الجميع. وضعت في مواقف خرجت منها بقناعة ان العدالة مجرد لفظ وليس تطبيق	عدالة ومساواة
4	اعط اصبعي كثيراً ندماً على فرص ضاعت مني. كثيراً ما يضيع الوقت مني في أمور تافهة.	تعلم مهارات وتطبيقها في وقت الفراغ (استثمار الوقت)
5	احذر ثم احذر هذا هو شعاري للتعامل مع الآخرين. الأسلم لك أن لا تثق بأحد. أنا متأكد ان هناك من يتحدث عني وراء ظهري.	تخلص من افكار سلبية (مشوهة)
6	اقيم معظم علاقاتي مع الأصدقاء لأنني قد أحتاجهم	الثقة بالآخرين
7	في كل ما أصابني من فشل سببه الآخرون أو الظروف أو القدر. أنا في حقيقتي انسان لا حول له ولا قوة.	تحلي بالصبر والقوة.
8	عندما أقارن نفسي بالآخرين اجد انني الأفضل	الاستقرار النفسي
9	لا أستطيع التعبير عن أمور تخص حياتي ومصيري	تحمل مسؤولية
10	يصعب علي القبول بفكرة تتعارض مع أفكاري حتى لو كانت جديدة	معنى الحياة

تحديد أهداف البرنامج :

حيث تنقسم أهداف البرنامج الحالي إلى :

أهداف عامة :-

- 1- التمييز بين الأفكار الاضطهادية وبين الأفكار الواقعية وتعميق الإقناع بالمعتقدات العقلانية (المنطقية) وتطبيقها في المواقف الحياتية
 - 2- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمعنى التفكير الاضطهادي
 - 3- تعريف أفراد المجموعة التجريبية أهم الأساليب التي تمكنهم من التخلص من التفكير الاضطهادي بشكل واقعي .
 - 4- تعريف أفراد المجموعة التجريبية الآثار السلبية للتفكير الاضطهادي والآثار الإيجابية للتفكير الواقعي .
- أهداف إجرائية أو سلوكية :-**

1- أن يتمكن أفراد المجموعة التجريبية من تنفيذ أفكارهم الاضطهادية او اللاواقعية واستبدالها بأفكار واقعية عقلانية وتعميق الاقتناع بالمعتقدات المنطقية وتطبيقها في المواقف المثيرة للضغط.

أن يتمكن أفراد المجموعة التجريبية من خفض التفكير الاضطهادي لديهم والوصول بهم إلى درجة التفكير الواقعي تدريب أعضاء المجموعة على الممارسة الدائمة للتفكير الإيجابي والتحليل المنطقي للأفكار.

إكسابهم مهارات أكاديمية وشخصية في التعامل مع الآخرين ومع انفسهم ، وتنمية الثقة بالنفس لديهم أن تتميز جلسات البرنامج بالحيوية بحيث تستثير لدى المتدرب الانتباه والتركيز ، لأنها تمس واقع حياتهم وتتعلق بأهم الجوانب التي تشغل بال كل فرد منهم (الفنيات المستعملة في الجلسة الإرشادية)

أسلوب الاسترخاء: اقتصر على نشاط الاسترخاء وتقنياته كونه يتضمن الاسترخاء العضلي والعقلي، التنفس العميق، التخيل الصوري، الموسيقى، الحوار الداخلي، التغذية الإحيائية، مع أنشطة التقويم والواجب البيتي.

المحاضرة The lecture : أسلوب تدريبي يستعمل الرموز اللفظية في توصيل مجموعة من الأفكار والحقائق العلمية والنظريات والمفاهيم من المرشد إلى المسترشدين، ويلاحظ على ان هذا الأسلوب المسيطر في الموقف التدريبي هو المرشد، فهو يقوم بإرسال المعلومات وتوضيحها باستعمال الرموز اللفظية، وتقتصر مشاركة بصفة عامة على إرسال المعلومات وتوضيحها باستعمال الرموز اللفظية، وتقتصر مشاركة المسترشدين بصفة عامة على الاستماع والاصغاء المركزيين. ويلجأ المرشد النفسي إلى استعمال استراتيجية المحاضرة في الإرشاد الجماعي وهناك خصائص في المحاضرة الجيدة وهي الوضوح والتنظيم والتوجيه والتغذية الراجعة ويستعمل المرشد النفسي أسلوب المحاضرات في إعداد البرامج وما يتطلب على إجراء بعض النشاطات لتنفيذ البرنامج ومنها إعطاء المحاضرات أثناء جلسات الاسترخاء وكثير منا قد استعمل هذا الأسلوب كتنمية سلوك (زياد، 2007: 81).

- التوجيه المباشر الحوار والمناقشة:

فالفرد يفكر بطريقة انهزامية لأنه لايعرف البدائل الصحيحة من التفكير البناء ،ولهذا أكد (اليس) كما يقول الشناوي (الشناوي،1994: 43) على إن الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي يجب أن يتضمن عملية إعادة تربية وتوجيه وحوار ، وضرورة التحوار مع الفرد بكل الطرق المنطقية الممكنة حتى تمكنه من استبدال فكره بفكره ، وحتى يتبين له الجانب الخاطيء من معتقداته.

المضمون التطبيقي لهذه الفنية

تبادل الرأي والتحوار حول موضوع المحاضرة يؤدي إلى تغيير المعرفة بشكل دينامي ، وتعديل الأفكار الخاطئة لأعضاء المجموعة الإرشادية ، وتعزيز التواصل بين أعضاء المجموعة الإرشادية
- إعادة البناء المعرفي :-

تعمل على إعادة تقييم رؤية المسترشد غير الواقعية لمواقف الحياة المختلفة ، مما يساعده على التمييز بين التهديد الحقيقي في البيئة والتهديد المحسوس بشكل خاطيء على انه خطر .

المضمون التطبيقي لهذه الفنية :

مساعدة المسترشد على اكتشاف إن أفكاره غير الواقعية هي السبب في أحاسنة بشدة الضغط وليست المواقف والأحداث, التي تعد بمثابة مادة شك في إقرار العميل بعدم واقعية أفكاره , وهذا ينمي قدرة العميل على التفكير العقلاني المنطقي .

الواجب المنزلي :

وتعمل هذه الفنية على توجيه وتشجيع العميل على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية, مما يمكنه من تعميم التغييرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها مع المرشد ، وهو يعطي للفرد قدرات تختبر أفكاره في الحياة الواقعية بالإضافة إلى التسجيل الأوتوماتيكي للأفكار التي تسبب القلق، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية :

تكليف العميل بواجبات منزلية يسعى من خلالها إلى ممارسة الأفكار المنطقية التي أكتسبها عمداً وفي مواقف حية, فالفرد الذي يخشى من رفض الآخرين يشجع على الدخول

في مواقف حية قد تعرضه للرفض كأن يقوم بنقد متعمد لرأى شخص آخر، يعرف أنه قد يهاجمه نتيجة لهذا النقد.

- أداء الدور :

إذ يقوم كل مسترشد بتمثيل دور اجتماعي غير المؤلف أو يؤدي دور آخر في الحياة غير دوره هو، مما يساعد على إدراك المسترشد لمواقف الآخرين ، ويمكن تمثيل عكس الدور حيث يقوم المسترشدتين بتبادل الأدوار.

(التقييم)

يعرف التقييم بأنه من أهم مقومات النجاح ، في أي خطة إرشادية ، وهو التأكد من دقة عملية التقييم فهو عملية مستمرة في البرامج الإرشادية وليس مجرد أن يتم في نهاية البرنامج الإرشادي (الشناوي، 1994: 83)

أنواع التقييم :

- التقييم التمهيدي:

ويقصد به الإجراءات التي يقوم بها المرشد قبل أن يبدأ بتنفيذ البرنامج للتأكد من صلاحيته فيعرضه على مجموعة من المحكمين بهدف تحديد الاحتياجات والتفوق والتعرف على ملائمته وأن كان يحتاج إلى تعديل أو حذف ولأهمية ذلك فقد ارتأت الباحثة استعمال أكثر من شكل واحد من أشكال التقييم من أجل استقصاء مدى فاعلية وتأثير البرنامج الإرشادي وقد تم تحديده على النحو الآتي :-

- التقييم البنائي :

هو تقييم متتابع ومستمر مع استمرار تنفيذ كل جلسة ، إذ يتم في نهاية كل جلسة إرشادية تطبيقية ، ومن ثم تناقش المعوقات أو العواقب فضلا عن الإيجابيات في الجلسة . (رضا وعذاب، 2011: 148).

- التقييم النهائي

من خلال تطبيق الاختبار البعدي المتمثل بمقياس التفكير الاضطهادي .
وقد قامت الباحثة باستعمال(الاشراط الاجرائي"التعزيز")

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التهكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

ويعد التعزيز أحد أساسيات تعديل السلوك فيقوم المرشد بتقديم تغذية راجعة لأفراد
المجموعة ،كما يتلقى أفراد المجموعة تغذية راجعة من بعضهم البعض لفظيا وهذا يجعلهم
تجربة سلوكية جديدة بناءً على افتراضات جديدة (corey,1991,p.468).
رابعاً. مراعاة التدرج في محتوى البرنامج وتحديد جلساته ب(12) جلسة:
وفيما يلي عرض لجلسات البرنامج:

تقوم الباحثة على التأكيد على كل متضمنة البرنامج من فنيات ،توجيه وإرشاد
والتأكيد على عناوين الجلسات ومدى الاستفادة منها
تقوم الباحثة بتحديد الترابط والتكامل بين أهم ما تم تعلمه في الجلسات
الفنيات / التأكيد على كل ما تضمنه البرنامج من فنيات من خلال استعراض جميع الفنيات
التي تم التدرب عليها ونوقشت أثناء الجلسات .
التقويم/ استعمال طريقة الملاحظة لتشخيص الايجابيات والسلبيات وتشجيعهم على تطبيق
ما تعلموه في الحياة اليومية .

خامساً :- تحكيم البرنامج

بعد الانتهاء من إعداد البرنامج الإرشادي بصورته الأولية ملحق (2) قامت الباحثة
بعرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في بناء البرامج الإرشادية ملحق (2)
لإبداء آرائهم فيما يرونه مناسباً او غير مناسب ، وإجراء التعديلات المناسبة عليه إن
وجدت والتعرف على مدى ملائمته للهدف المراد تحقيقه.

سادساً :- الخطوات التنفيذية للبرنامج

بدء تطبيق البرنامج الإرشادي المكون من (12) جلسة في شهر(نيسان) واستمر من
يوم (2013/4/1) الى يوم (2013/5/13) جلستان في الأسبوع ،وكانت مدة الجلسة
الأولى (30) دقيقة اما باقي الجلسات فكانت (45) دقيقة ، وقد تم عقد الجلسات في قاعة
من قاعات قسم العلوم النفسية والتربوية في كلية التربية ابن رشد وعلى قاعة رقم(3)
وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج في (2013/5/13) طبق على افراد المجموعة
التجريبية والضابطة الاختبار البعدي بعد مرور اسبوعين في (2013/5/29) كما وضح
في جدول(20)

جدول (20)

البرنامج الارشادي

خطة تنفيذ الجلسات الارشادية للمجموعة التجريبية

- ت عنوان الجلسة تاريخ انعقاد الجلسة الزمن المستغرق لتنفيذ الجلسة مكان التنفيذ
1. الافتتاحية 2013/4/1 الاثنين الساعة 10 صباحاً 30 دقيقة قاعة علم النفس
 2. الجلسة الاولى 2013/4/3 الاربعاء الساعة 10,30 صباحاً 45 دقيقة قاعة علم النفس
 3. الجلسة الثانية 2013/4/8 الاثنين الساعة 10,30 صباحاً 45 دقيقة قاعة علم النفس
 4. الجلسة الثالثة 2013/4/10 الاربعاء الساعة 10,30 صباحاً 45 دقيقة قاعة علم النفس
 5. الجلسة الرابعة 2013/4/15 الاثنين الساعة 10,30 صباحاً 45 دقيقة قاعة علم النفس
 6. الجلسة الخامسة 2013/4/17 الاربعاء الساعة 10,30 صباحاً 45 دقيقة قاعة علم النفس
 7. الجلسة السادسة 2013/4/22 الاثنين الساعة 10,30 صباحاً 45 دقيقة قاعة علم النفس
 8. الجلسة السابعة 2013/4/24 الخميس الساعة 10,30 صباحاً 45 دقيقة قاعة علم نفس
 9. الجلسة الثامنة 2013/4/29 الاثنين الساعة 10,30 صباحاً 45 دقيقة قاعة علم نفس
 10. الجلسة التاسعة 2013/5/6 الاثنين الساعة 10,30 صباحاً 45 دقيقة قاعة علم نفس
 11. الجلسة العاشرة 2013/5/8 الاربعاء الساعة 10,30 صباحاً 45 دقيقة قاعة علم نفس
 12. الاختتام 2013/5/13 الاثنين الساعة 10,30 صباحاً 45 دقيقة قاعة علم نفس
- علما ان يوم الاربعاء 5/1 عطلة رسمية
الوسائل الإحصائية :

استعملت الباحثة في تحليل البيانات وتفسيرها الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة
الإحصائية (SPSS) :

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t- test)

لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس التفكير الاضطهادي، وارتباط الفقرة بالدرجة
الكلية للمقياس وعلاقة الفقرة بمجالها وارتباط المجالات بالدرجة الكلية للمقياس.
معامل ارتباط بيرسون :

لمعرفة الثبات بطريقة إعادة الاختبار ، ومعرفة ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية
للمقياس، وارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه

معادله الفايرونباخ

لأستخرج الاتساق الداخلي لل فقرات (حساب الثبات ككل)

الاختبار التائي لعينة واحدة

للتعرف على مستوى التفكير الاضطهادي

اختبار مان وتني : أستعمل للتأكد من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير
مقياس التفكير الاضطهادي ، واستعمل لمعرفة دلالة الفروق لدى المجموعتين التجريبية
والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج في الاختبار البعدي
اختبار مربع كاي :

للتحقق من صلاحية فقرات مقياس التفكير الاضطهادي من خلال اراء الخبراء

أستعمل للتكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الترتيب الولادي ،
والتحصيل الدراسي للأب والتحصيل الدراسي للأم والمستوى الاقتصادي
تحديد المشكلة المستهدفة في البحث:

لقد تناول البحث الحالي مشكلة الافكار الاضطهادية لدى طالبات الجامعة من المستخدمات
الفيس بوك ، حيث قامت الباحثة في اختبار وتحديد الافكار الاضطهادية لدى طالبات
الجامعة واتبعت خطوات علمية متسلسلة انتهت أخيراً بفقرات بناء اختبار للافكار
الاضطهادية مكون (56)

حددت الباحثة الأهداف العامة للمشكلة المستهدفة في البحث:

•مساعدة الطالبات في التخلص من الافكار الاضطهادية وذلك باستخدام البرنامج
الارشادي المعد من قبل الباحثة

•باستعمال التخيل الصوري الموجه ، الحوار الداخلي، الاسترخاء و الموسيقى، ولعب
الادوار ، و النمذجة والتعزيز حيث تعني الأهداف العامة بما يصف النتائج النهائية
لمجمل البرنامج بجلساته المتتالية. وتصف توقعات الباحث حول إمكانية اكتساب
المسترشدين المهارات والقدرات بعد إكمال تطبيق برنامج الاسترخاء.
تحقيق الأهداف العامة. (الخطيب، 1995 :83).

وقد حددت الباحثة الأهداف السلوكية على وفق كل جلسة إرشادية ولكل هدف عام. كما
هو موضح في الجدول (12) كما حددت الباحثة الظروف الملائمة لحدوث السلوكيات

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التهكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيس بوك د. زهراء محمد الممدي

بمكان تنفيذ الجلسات والمدة المستغرقة لذلك وجميع ما يساعد على التنفيذ بنجاح من
معززات مادية ومعنوية. أما المعيار الذي اعتمدته الباحثة فهو أداة قياس الافكار
الاضطهادية الذي أعد في البحث من قبل الباحثة و الملحق (1). والجدول (12) يوضح
ذلك

جلسات البرنامج الارشادي

الجلسة التمهيدية / عنوان الجلسة (التعارف) مدة الجلسة (45) دقيقة

1	الحاجات	التعارف
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	مساعدة الطالبات (المتدربات) على التعارف	التعرف و توطيد الثقة بالمتدربات للمشاركة بالبرنامج, بأن تقوم الباحثة بشكر المتدربات على تعامهن والمشاركة بالبرنامج ومن ثم تقوم بتعريف المتدربات بالبرنامج والمدة التي يستغرقها, و زمن ومكان الجلسة, توضح الباحثة الاساليب المستخدمة اثناء الجلسة, الاتفاق مع المتدربات على مكان وزمان الجلسات.
	النشاطات والفنيات	تستخدم الباحثة عدة اساليب وفنيات: المحاضرة, المحاوره والمناقشة, اسلوب التخيل الصوري الموجه, الحوار الداخلي, الاسترخاء, الموسيقى, التنفس العميق, رياضة الايروبك, تمثيل الادوار, النمذجة, الاشرط الإجرائي (التعزيز او العقاب), وفي نهاية الجلسة توزع الباحثة بطاقة (كارت) مع وردة للمتدربات لتشجيع على الاستمرار والمشاركة
	التقويم	تحاول الباحثة التعرف على مدى استجابة المتدربات لما قدم لهن في الجلسة وبعد ذلك تطلب الباحثة من المتدربات ابداء آرائهن حول ذلك والتعبير بكل صراحة وان كان هناك بعض المقترحات لمناقشتها, ثم تطلب منهن بيان آرائهن حول الوقت والمكان الذي ستعقد فيه الجلسات وكل ما يتطلبه البرنامج.
	الواجب البيتي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين كل المواقف التي تساعدهن لاستحضار صورة ذهنية مريحة والتخلص من الأعراض السلبية وضمن مرحلة الحوار الداخلي للتأثير في البنى المعرفية وتغيرها, التدريب على الأساليب التي قدمت اثناء الجلسة في وقت الفراغ

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التهور الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

الجلسة الثانية : عنوان الجلسة (الأيمان بالله) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	الأيمان بالله
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	مساعدة المتدربات على تعزيز الأيمان بالله	مساعدة المتدربات على ان يتحلين بالأيمان بالله
	النشاطات والفنيات	بعد الترحيب بالمتدربات ان تبدأ الباحثة بذكر المواقف التي تعزز فيها قدرات الله والنعم التي امنه بها الله على عباده من صحة وكمال الصورة وحسن الخلق, مساعده المتدربات على التحلي بالأيمان الذي هو اساس كل شيء صحيح والأيمان بمشيئته عزة وجل
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات ذكر ما دار في الجلسة
	الواجب البيئي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين وذكر المواقف التي يتجلى بها الايمان بالله وقدرته ومحاولة التخلص من الافكار السلبية بقوة الايمان ومحاولة التغلب عليها بذكر الله دائماً

الجلسة الثالثة : عنوان الجلسة (الطمأنينة) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	الطمأنينة
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	مساعدة المتدربات على الشعور بالطمأنينة	ان تساعد الباحثة المتدربات على الشعور بالطمأنينة من خلال بث روح التفاؤل والثقة بان المستقبل سيكون افضل
	النشاطات والفنيات	تبدأ الباحثة باسترجاع ما دار في الجلسات السابقة مما قد يحقق نتائج ايجابية تعزز الشعور بالطمأنينة لدى المتدربات بعدها تبدأ الباحثة بحوار مع المتدربات حول الطمأنينة واهميتها لمواصلة المشوار نحو مستقبل افضل بعدها تبدأ الباحثة بتقديم مقطع من الموسيقى ل(باني) ومن ثم تواصل تطبيق برنامج خاص بالاسترخاء ومن تنفس عميق والى اخره بعدها يبدأ استخدام اسلوب التخيل الصوري الموجه الذي تساعد به الباحثة المتدربات بتخيل صورة ايجابية تشعرهن بالراحة والاطمئنان لتحل محل الصور السلبية السابقة بعدها يصبحن جاهزات للمرحلة الثانية حيث تساعد الباحثة المتدربات كيف يتعلمن انشاء حوار داخلي صحيح ليحل محل الحوار الداخلي السابق ثم تستخدم الباحثة اسلوب تمثيل الادوار وذلك للتأثير بالبنى المعرفية للمتدربات والتحدث عما يتحقق اذ تخلصن من الاعراض السلبية ثم مساعدهن باستخدام اسلوب النمذجة وان يقتدين بنموذج جدير بذلك ومن بعد ذلك تقوم باستخدام رياضة (الأيروبيك) للترفيه عن المتدربات
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات مناقشة ما دار في الجلسة
	الواجب البيئي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين المواقف التي تشعرهن بالطمأنينة وممارسة اسلوب الاسترخاء والرياضة والتخيل وغيرها من الامور التي دارت في الجلسة في اوقات فراغهن

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التهكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

الجلسة الرابعة : عنوان الجلسة (الهدوء والاستقرار النفسي) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	الهدوء والاستقرار النفسي
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	مساعدة المتدربات على الهدوء النفسي والاستقرار النفسي	تساعد الباحثة المتدربات في التخلص من التوتر والاجهاد النفسيين الذي يعانيين منه للوصول الى اعلى درجات الهدوء والاستقرار النفسي
	النشاطات والفنيات	تبدأ الباحثة باسترجاع ما دار في الجلسات السابقة مما قد حقق من نتائج ايجابية في تعزيز شعور الطمأنينة ومن ثم خلق حالة من الهدوء والاستقرار النفسي لدى المتدربات. بعدها تبدأ الباحثة بحوار مع المتدربات حول اهمية الهدوء والاستقرار النفسي واثره في التخلص من الاضطرابات ثم تهتم الباحثة بتقديم مقاطع من الموسيقى ل(باني) ومن ثم تواصل تطبيق برنامج خاص بالاسترخاء من تنفس عميق والى اخره بعدها يبدأ استخدام اسلوب التخيل الصوري الموجه الذي تساعد به الباحثة المتدربات بتخيل صورة ايجابية تشعرهن بالاستقرار والهدوء النفسي لتحل محل الصور السلبية السابقة بعدها يصبحن جاهزات للمرحلة الثانية حيث تساعد الباحثة المتدربات كيفية تطوير ما تعلمنه من حوار داخلي الذي ذكر في الجلسة السابقة وايضاً والتخلص من ما تبقى بداخلهن من حوار سلبي. بعدها تستخدم الباحثة اسلوب تمثيل الادوار وذلك للتأثير بالبنى المعرفية للمتدربات والتحدث عما يتحقق اذ تخلصن من الاعراض السلبية ثم مساعدهن باستخدام اسلوب النمذجة وان يقتدين بنموذج جدير بذلك ومن بعد ذلك تقوم باستخدام رياضة (الأيروبيك) لمزيد من الترفيه عند المتدربات
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات مناقشة ما دار في الجلسة
	الواجب البيتي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين المواقف التي تشعرهن بالاستقرار والهدوء النفسي وممارسة اسلوب الاسترخاء والرياضة والتخيل وغيرها من الامور التي دارت في الجلسة في اوقات فراغهن

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التهكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممحيدي

الجلسة الخامسة : عنوان الجلسة (الاعتداد بالنفس) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	الاعتداد بالنفس
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	مساعدة المتدربات على الاعتداد بالنفس	تقوم الباحثة بتعزيز ثقتهن بأنفسهن والاعتداد بها
	النشاطات والفنيات	تبدأ الباحثة باسترجاع ما دار في الجلسات السابقة مما قد حقق من نتائج ايجابية في تعزيز الهدوء والاستقرار النفسي لدى المتدربات. بعدها تبدأ الباحثة بحوار مع المتدربات حول اهمية الثقة بالنفس والاعتداد بها والتخلص من التردد والانسحاب والعزلة الاجتماعية واثرها في التخلص من المشاعر التي تحد من نشاطاتهن وأبداعهن وتلبية طموحاتهن المستقبلية بعدها تبدأ المتدربات بالاسترخاء من تنفس عميق والى اخره ثم استخدام اسلوب التخيل الصوري الموجه الذي تساعد به الباحثة المتدربات بتخيل صورة ايجابية تشعرهن بالثقة والاعتداد بالنفس لتحل محل الصور السابقة من الخجل والتردد وتساعدن بأنشاء علاقات اجتماعية ناجحة حيث يصبحن جاهزات للمرحلة الثانية حيث تساعد الباحثة المتدربات كيفية تطوير وتحديث ما تعلمنه من حوار داخلي الذي له الاثر الكبير بتعزيز الثقة والاعتداد بالنفس وايضاً التخلص من ما تبقى بداخلهن من تردد وتوتر وقلق . بعدها تستخدم الباحثة اسلوب تمثيل الادوار وذلك للتأثير بالبنى المعرفية للمتدربات والتحدث عما يتحقق اذ تخلصن من الاعراض السلبية ثم مساعدتهن باستخدام اسلوب النمذجة وان يقتدين بنموذج جدير بذلك, بعدها تقدم الباحثة ورده لكل مشتركة
	التقويم	تقوم الباحثة بمناقشة ما دار بالجلسة مع المتدربات
	الواجب البيتي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين المواقف التي تشعرهن بالثقة والاعتداد بنفس وممارسة اسلوب الاسترخاء والتخيل

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التهكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

الجلسة السادسة : عنوان الجلسة (التأمل والتفؤل) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	التأمل والتفؤل
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	مساعدة المتدربات على التأمل والتفؤل	تساعد الباحثة المتدربات على التأمل والتفؤل بالمستقبل
	النشاطات والفنيات	تبدأ الباحثة باسترجاع ما دار في الجلسات السابقة مما قد حقق من نتائج ايجابية في تعزيز شعور التأمل والتفؤل ومن ثم خلق حالة من الهدوء والاستقرار النفسي لدى المتدربات. بعدها تبدأ الباحثة بحوار مع المتدربات حول اهمية التأمل والتفؤل النفسي واثره في التخلص من الاضطرابات ثم والاخذ بمقولة (تفاءلوا بالخير تجده) بعدها تقوم الباحثة بتقديم مقاطع من الموسيقى ل(باني) ومن ثم تواصل تطبيق برنامج خاص بالاسترخاء تنفس عميق والى اخره بعدها يبدأ استخدام اسلوب التخيل الصوري الموجه الذي تساعد به الباحثة المتدربات بتخيل صورة ايجابية تشعرهن بالتفؤل بالحياة وان القادم افضل وعلى الانسان التفؤل الذي هو الاساس لتحقيق الاهداف بعد ذلك تقوم باستخدام رياضة (الأيروبيك)
	التقويم	تقوم الباحثة بمناقشة ما دار بالجلسة مع المتدربات
	الواجب البيتي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين المواقف التي تشعرهن بالتفؤل والتأمل ممارسة اسلوب الاسترخاء والتخيل , لتحقيق مستقبل افضل

الجلسة السابعة : عنوان الجلسة (التحلي بالقوة والصبر) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	التحلي بالقوة والصبر
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	مساعدة المتدربات على التحلي بالقوة والصبر	تساعد الباحثة المتدربات بالتحلي بالقوة والصبر وتخطي الهمم واحزانهم وتمدهن بثقة انهن قادرات بصبرهن وقوتهن على تخطي صعاب الحياة والظروف القاسية
	النشاطات والفنيات	تبدأ الباحثة باسترجاع ما دار في الجلسات السابقة مما قد حقق من نتائج ايجابية في تعزيز شعور الطمأنينة ومن ثم خلق حالة من الهدوء والاستقرار النفسي لدى المتدربات. بعدها تبدأ الباحثة بحوار مع المتدربات حول اهمية الهدوء والاستقرار النفسي واثره في التخلص من الاضطرابات ثم تهم الباحثة بتقديم مقاطع من الموسيقى ل(باني) ومن ثم تواصل تطبيق برنامج خاص بالاسترخاء من تنفس عميق والى اخره بعدها يبدأ استخدام اسلوب التخيل الصوري الموجه الذي تساعد به الباحثة المتدربات بتخيل صورة ايجابية تشعرهن بالاستقرار والهدوء النفسي لتحل محل الصور السلبية السابقة بعدها يصبحن جاهزات للمرحلة الثانية حيث تساعد الباحثة المتدربات كيفية تطوير ما تعلمنه من حوار داخلي الذي ذكر في الجلسة السابقة وايضاً والتخلص من ما تبقى بداخلهن من حوار سلبي. بعدها تستخدم الباحثة اسلوب تمثيل الادوار وذلك للتأثير بالبنى المعرفية للمتدربات والتحدث عما يتحقق اذ تخلصن من الاعراض السلبية ثم مساعدتهن باستخدام اسلوب النمذجة وان يقتدين بنموذج جدير بذلك ومن بعد ذلك تقوم باستخدام رياضة (الأيروبيك) لمزيد من الترفيه عند المتدربات
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات مناقشة ما دار في الجلسة
	الواجب البيتي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين المواقف التي تشعرهن بالثقة والاعتداد بنفس وممارسة اسلوب الاسترخاء والتخيل

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التهكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

الجلسة الثامنة : عنوان الجلسة (الترفيه) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	الترفيه
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	مساعدة المتدربات على خلق اجواء من الترفيه	ان تساعد الباحثة المتدربات بترفيه عن نفسهن لتكون هذه الجلسة متنفس للتفريغ الشحنات السلبية
	النشاطات والفنيات	تطلب الباحثة من المتدربات ان يجلسن على الارض بشكل دائري ثم تأتي الباحثة بكيس موضوع فيه قصاصات ورقية مكتوب عليها كافة اسماء المتدربات ثم تبدأ بسحب الاسماء واحدة تلو الاخرى والاسم الذي يتم سحب من الكيس تبدأ المتدربة بسردها ما تم تحقيقه من تقدم ايجابي في التغير الحاصل في البنى المعرفية لديها وتستمر العملية لحين مشاركة جميع المتدربات بعدها تطلب الباحثة من المتدربات المشاركة بمواقف طريفة مرت بها المتدربة بحياتها الشخصية اضافة الى تشجيع المتدربات للمشاركة بعدها تقوم الباحثة بتشغيل موسيقى هادئة لبتشعور الطمأنينة والألفة بين المتدربات
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات مناقشة ما دار في الجلسة
	الواجب البيئي	تطلب الباحثة من المتدربات الاستمرار بالترفيه بأوقات الفراغ لأهميته الوصول الى التنفيس الانفعالي ومن ثم تنويع الامور التي تشعرهن براحة النفسية وممارسة اسلوب الاسترخاء

الجلسة التاسعة :عنوان الجلسة (المودة والوئام) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	المودة والوئام
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	تساعد الباحثة المتدربات على ان يشعرن بالمودة والوئام	تدرب الباحثة المتدربات على كيفية الشعور بمودة ووثام الاخرين وملاحظة ان ثمة الكثير من المحيطين بنا قد يكونون لنا مشاعر المودة والألفة ولكن لا نعلم بأمرهم ومساعدتهن على التخلص من مشاعر الكره والبغض اتجاه الاخرين
	النشاطات والفنيات	ومن ثم تواصل تطبيق برنامج خاص بالاسترخاء و تنفس عميق والى اخره بعدها يبدأ استخدام اسلوب التخيل الصوري الموجه الذي تساعد به الباحثة المتدربات بتخيل صورة ايجابية نحو مودة وحب الاخرين لتحل محل الصور السلبية السابقة من مشاعر بغض وكره وحقد وعداء بعدها يصبحن جاهزات للمرحلة الثانية حيث تساعد الباحثة المتدربات كيفية تطوير ما تعلمنه من حوار داخلي الذي ذكر في الجلسة السابقة وايضاً والتخلص من ما تبقى بداخلهن من حوار سلبي. بعدها تستخدم الباحثة اسلوب تمثيل الادوار وذلك للتأثير بالبنى المعرفية للمتدربات والتحدث عما يتحقق اذ تخلصن من الاعراض السلبية ثم مساعدتهن باستخدام اسلوب النمذجة وان يقتدين بنموذج يتحلى بصفات المسامحة والمودة والوئام والسلام
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات مناقشة ما دار في الجلسة
	الواجب البيئي	تطلب الباحثة من المتدربات تنويع المواقف التي تشعرهن بالود والوئام وحب الاخرين وممارسة اسلوب الاسترخاء والتخيل والحوار الداخلي الصحيح

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التهكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

الجلسة العاشرة : عنوان الجلسة (تعزيز الثقة المتبادلة بالآخرين) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	تعزيز الثقة المتبادلة بالآخرين
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	مساعدة المتدربات على تعزيز الثقة بالآخرين	تحاول الباحثة تعزيز ثقة المتدربات بالآخرين
	النشاطات والفنيات	تطلب الباحثة من أي متدربة ان تقف امام المتدربات ومن ثم تعطي ظهرها للجميع وانت تلقي بنفسها الى الوراء وتقوم بقية المتدربات بسندها والحلول دون سقوطها من ما يعزز الثقة بين المتدربات ان هناك في الحياة دائماً أشخاص يستطيعون ان يساندون لكن يحتاجون منا الثقة فقط وتستمر العملية مع جميع المتدربات وتبدأ الباحثة باستخدام اسلوب التخيل الصوري الموجهة وتطلب من المتدربات باستحضار صور ذهنية فيها مواقف تعزز الثقة بالآخرين ونيز الافكار السلبية المتضمنة مشاعر الخوف وعدم الثقة بالآخرين ثم تبدأ بتغيير الحوار الداخلي السلبي لديهن بعدها تبدأ باستخدام اسلوب لعب الادوار وتطلب من المتدربات ان يتبادلن الادوار بالحياة
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات مناقشة ما دار في الجلسة
	الواجب البيتي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين المواقف التي تشعرهن بالثقة بالآخرين وممارسة اسلوب الاسترخاء والتخيل والحوار الداخلي الصحيح

الجلسة الحادية عشر : عنوان الجلسة (التخلص من الأفكار السلبية) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	التخلص من الأفكار السلبية
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	مساعدة المتدربات في التخلص من الافكار السلبية	ان تساعد الباحثة المتدربات في التخلص من الافكار السلبية لان هذه الافكار تؤثر مستقبلا في علاقتهن بالآخرين
	النشاطات والفنيات	تبدأ الباحثة باسترجاع ما دار في الجلسات السابقة مما قد حقق من نتائج ايجابية في تعزيز شعور الطمأنينة اتجاه الخرين والثقة بهم لان هذا يخلق حالة من الهدوء والاستقرار النفسي لدى المتدربات. بعدها تبدأ الباحثة بحوار مع المتدربات حول اهمية التخلص من الافكار ، تستخدم الباحثة مقطع من الموسيقى ل(باني) ومن ثم تواصل تطبيق برنامج خاص بالاسترخاء من تنفس عميق والى اخره بعدها يبدأ استخدام اسلوب التخيل الصوري الموجه الذي تساعد به الباحثة المتدربات بتخيل صورة ايجابية تشعرهن بالاستقرار والهدوء النفسي اذ ما تخلصن من افكارهن السلبية لتحل محل الصور السلبية السابقة بعدها يصبحن جاهزات للمرحلة الثانية حيث تساعد الباحثة المتدربات كيفية تطوير الحوار الداخلي للتخلص من ما تبقى بداخلهن من حوار سلبي. بعدها تستخدم الباحثة اسلوب تمثيل الادوار وذلك للتأثير بالبنى المعرفية للمتدربات والتحدث عما يتحقق اذ تخلصن من الاعراض السلبية
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات مناقشة ما دار في الجلسة
	الواجب البيتي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين ماذا يحدث اذ تخلصن من افكارهن السلبية

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التهكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

الجلسة الثانية عشر: عنوان الجلسة (تبنى افكار ايجابية صحيحة) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	تبنى افكار ايجابية صحيحة
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	النشاطات والفنيات	تبدأ الباحثة باسترجاع ما دار في الجلسات السابقة مما قد حقق من نتائج ايجابية في تعزيز شعور الطمأنينة ومن ثم خلق حالة من الهدوء والاستقرار النفسي لدى المتدربات. بعدها تبدأ الباحثة بحوار مع المتدربات حول اهمية الهدوء والاستقرار النفسي واثره في التخلص من الاضطرابات ثم تهم الباحثة بتقديم مقاطع من الموسيقى ل(باني) ومن ثم تواصل تطبيق برنامج خاص بالاسترخاء من تنفس عميق والى اخره بعدها يبدأ استخدام اسلوب التخيل الصوري الموجه الذي تساعد به الباحثة المتدربات بتخيل صورة ايجابية تشعرهن بالاستقرار والهدوء النفسي لتحل محل الصور السلبية السابقة بعدها يصبحن جاهزات للمرحلة الثانية حيث تساعد الباحثة المتدربات كيفية تطوير ما تعلمنه من حوار داخلي الذي ذكر في الجلسة السابقة وايضاً والتخلص من ما تبقى بداخلهن من حوار سلبي. بعدها تستخدم الباحثة اسلوب تمثيل الادوار وذلك للتأثير بالبنى المعرفية للمتدربات والتحدث عما يتحقق اذ تخلصن من الاعراض السلبية ثم مساعدهن باستخدام اسلوب النمذجة وان يقتدين بنموذج جدير بذلك ومن بعد ذلك تقوم باستخدام رياضة (الايروبك) لمزيد من الترفيه عند المتدربات
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات مناقشة ما دار في
	الواجب البيتي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين المواقف التي تشعرهن بالثقة بالآخرين وممارسة اسلوب الاسترخاء والتخيل والحوار الداخلي الصحيح

الجلسة الثالثة عشر : عنوان الجلسة (الشعور بأن الحياة تستحق العيش) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	الشعور بأن الحياة تستحق العيش
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	النشاطات والفنيات	
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات مناقشة ما دار في
	الواجب البيتي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين المواقف التي تشعرهن بالثقة بالآخرين وممارسة اسلوب الاسترخاء والتخيل والحوار الداخلي الصحيح

الجلسة الرابعة عشر : عنوان الجلسة (السعادة) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	السعادة
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	النشاطات والفنيات	تبدأ الباحثة باسترجاع ما دار في الجلسات السابقة مما قد حقق من نتائج ايجابية في تعزيز شعور الطمأنينة ومن ثم خلق حالة من الهدوء والاستقرار النفسي لدى المتدربات. بعدها تبدأ الباحثة بحوار مع المتدربات حول اهمية الهدوء والاستقرار النفسي واثره في التخلص من الاضطرابات ثم تهم الباحثة بتقديم مقاطع من الموسيقى ل(باني) ومن ثم تواصل تطبيق برنامج خاص بالاسترخاء من تنفس عميق والى اخره بعدها يبدأ استخدام اسلوب التخيل الصوري الموجه الذي تساعد به الباحثة المتدربات بتخيل صورة ايجابية تشعرهن بالاستقرار والهدوء النفسي لتحل محل الصور السلبية السابقة بعدها يصبحن جاهزات للمرحلة الثانية حيث تساعد الباحثة المتدربات كيفية تطوير ما تعلمنه من حوار داخلي الذي ذكر في الجلسة السابقة وايضاً والتخلص من ما تبقى بداخلهن من حوار سلبي. بعدها تستخدم الباحثة اسلوب تمثيل الادوار وذلك للتأثير بالبنى المعرفية للمتدربات والتحدث عما يتحقق اذ تخلصن من الاعراض السلبية ثم مساعدهن باستخدام اسلوب النمذجة وان يقتدين بنموذج جدير بذلك ومن بعد ذلك تقوم باستخدام رياضة (الايروبك) لمزيد من الترفيه عند المتدربات
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات مناقشة ما دار في
	الواجب البيتي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين المواقف التي تشعرهن بالثقة بالآخرين وممارسة اسلوب الاسترخاء والتخيل والحوار الداخلي الصحيح

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التهكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء عبد الممدي

الجلسة الخامسة عشر : عنوان الجلسة (الشعور بالمسؤولية) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	الشعور بالمسؤولية
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	النشاطات والفنيات	تبدأ الباحثة باسترجاع ما دار في الجلسات السابقة مما قد حقق من نتائج ايجابية في تعزيز شعور الطمأنينة ومن ثم خلق حالة من الهدوء والاستقرار النفسي لدى المتدربات. بعدها تبدأ الباحثة بحوار مع المتدربات حول اهمية الهدوء والاستقرار النفسي واثره في التخلص من الاضطرابات ثم تهتم الباحثة بتقديم مقاطع من الموسيقى ل(باني) ومن ثم تواصل تطبيق برنامج خاص بالاسترخاء من تنفس عميق والى اخره بعدها يبدأ استخدام اسلوب التخيل الصوري الموجه الذي تساعد به الباحثة المتدربات بتخيل صورة ايجابية تشعرهن بالاستقرار والهدوء النفسي لتحل محل الصور السلبية السابقة بعدها يصبحن جاهزات للمرحلة الثانية حيث تساعد الباحثة المتدربات كيفية تطوير ما تعلمنه من حوار داخلي الذي ذكر في الجلسة السابقة وايضاً والتخلص من ما تبقى بداخلهن من حوار سلبي. بعدها تستخدم الباحثة اسلوب تمثيل الادوار وذلك للتأثير بالبنى المعرفية للمتدربات والتحدث عما يتحقق اذ تخلصن من الاعراض السلبية ثم مساعدتهن باستخدام اسلوب النمذجة وان يقتديين بنموذج جدير بذلك ومن بعد ذلك تقوم باستخدام رياضة (الأيروبيك) لمزيد من الترفيه عند المتدربات
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات مناقشة ما دار في الجلسة
	الواجب البيتي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين المواقف التي تشعرهن بالثقة بالأخرين وممارسة اسلوب الاسترخاء والتخيل والحوار الداخلي الصحيح

الجلسة السادسة عشر : عنوان الجلسة (تعلم مهارات لشغل ساعات الفراغ) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	تعلم مهارات لشغل ساعات الفراغ
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	النشاطات والفنيات	تبدأ الباحثة باسترجاع ما دار في الجلسات السابقة مما قد حقق من نتائج ايجابية في تعزيز شعور الطمأنينة ومن ثم خلق حالة من الهدوء والاستقرار النفسي لدى المتدربات. بعدها تبدأ الباحثة بحوار مع المتدربات حول اهمية الهدوء والاستقرار النفسي واثره في التخلص من الاضطرابات ثم تهتم الباحثة بتقديم مقاطع من الموسيقى ل(باني) ومن ثم تواصل تطبيق برنامج خاص بالاسترخاء من تنفس عميق والى اخره بعدها يبدأ استخدام اسلوب التخيل الصوري الموجه الذي تساعد به الباحثة المتدربات بتخيل صورة ايجابية تشعرهن بالاستقرار والهدوء النفسي لتحل محل الصور السلبية السابقة بعدها يصبحن جاهزات للمرحلة الثانية حيث تساعد الباحثة المتدربات كيفية تطوير ما تعلمنه من حوار داخلي الذي ذكر في الجلسة السابقة وايضاً والتخلص من ما تبقى بداخلهن من حوار سلبي. بعدها تستخدم الباحثة اسلوب تمثيل الادوار وذلك للتأثير بالبنى المعرفية للمتدربات والتحدث عما يتحقق اذ تخلصن من الاعراض السلبية ثم مساعدتهن باستخدام اسلوب النمذجة وان يقتديين بنموذج جدير بذلك ومن بعد ذلك تقوم باستخدام رياضة (الأيروبيك) لمزيد من الترفيه عند المتدربات
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات مناقشة ما دار في
	الواجب البيتي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين المواقف التي تشعرهن بالثقة بالأخرين وممارسة اسلوب الاسترخاء والتخيل والحوار الداخلي الصحيح

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو د. زهراء محمد الممدي

الجلسة السابعة عشر التقويمية : عنوان الجلسة (الاختتام) مدة الجلسة (45) دقيقة

ت	الحاجات	اتهاء البرنامج الارشادي
	الاهداف العامة	الاهداف السلوكية
	النشاطات والفنيات	تبدأ الباحثة باسترجاع ما دار في الجلسات السابقة مما قد حقق من نتائج ايجابية في تعزيز شعور الطمأنينة ومن ثم خلق حالة من الهدوء والاستقرار النفسي لدى المتدربات. بعدها تبدأ الباحثة بحوار مع المتدربات حول اهمية الهدوء والاستقرار النفسي واثره في التخلص من الاضطرابات ثم تهتم الباحثة بتقديم مقاطع من الموسيقى ل(باني) ومن ثم تواصل تطبيق برنامج خاص بالاسترخاء من تنفس عميق والى اخره بعدها يبدأ استخدام اسلوب التخيل الصوري الموجه الذي تساعد به الباحثة المتدربات بتخيل صورة ايجابية تشعرهن بالاستقرار والهدوء النفسي لتحل محل الصور السلبية السابقة بعدها يصبحن جاهزات للمرحلة الثانية حيث تساعد الباحثة المتدربات كيفية تطوير ما تعلمنه من حوار داخلي الذي ذكر في الجلسة السابقة وايضاً والتخلص من ما تبقى بداخلهن من حوار سلبي. بعدها تستخدم الباحثة اسلوب تمثيل الادوار وذلك للتأثير بالبنى المعرفية للمتدربات والتحدث عما يتحقق اذ تخلصن من الاعراض السلبية ثم مساعدهن باستخدام اسلوب النمذجة وان يقتديين بنموذج جدير بذلك ومن بعد ذلك تقوم باستخدام رياضة (الايروبك) لمزيد من الترفيه عند المتدربات
	التقويم	تطلب الباحثة من المتدربات مناقشة ما دار في
	الواجب البيتي	تطلب الباحثة من المتدربات تدوين المواقف التي تشعرهن بالثقة بالأخرين وممارسة اسلوب الاسترخاء والتخيل والحوار الداخلي الصحيح

الفصل الرابع عرض النتائج Resulte Details:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي ومناقشتها وفقاً لفرضية البحث المبينة في الفصل الاول:

اولاً: تحقيقاً للهدف الاول من اهداف البحث الحالي والذي يهدف الى (التعرف على مستوى التفكير الاضطهادي لدى الطالبات).

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير الاضطهادي على طالبات الصف الاول والبالغ عددها (120) طالبة , وللتعرف على مستوى التفكير الاضطهادي استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test). والجدول (21) يوضح ذلك.

جدول (21)

نتائج الاختبار التائي (لعينة واحدة) لدرجات طالبات جامعة بغداد في مقياس التفكير الاضطهادي

عدد الطالبات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية *		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
120	133,99	17,541	108	16,232	1,96	0,05

*القيمة الجدولية تساوي 1,96 عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 119

ثانياً: تحقيقاً للهدف الثاني من أهداف البحث الحالي والذي يهدف الى (بناء برنامج ارشادي معرفي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات جامعة بغداد) وتم تحقيقه من خلال بناء برنامج ارشادي معرفي والذي تكون من (12) جلسة ارشادية وقد اعتمدت الباحثة في بناءه على نظرية الارشاد العقلاني الانفعالي. (البرت اليس). كما موضح في الفصل الثالث.

ثالثاً: تحقيقاً للهدف الثالث من اهداف البحث الحالي والذي يهدف الى (التعرف على اثر البرنامج الارشادي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات جامعة بغداد) فقد تحقق من خلال الفرضية الآتية :-

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التفكير الاضطهادي في الاختبار البعدي وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم تطبيق مقياس التفكير الاضطهادي على المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي كذلك المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي .

ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين استعملت الباحثة اختبار (مان وتني) للمقارنة بين عينتين مستقلتين متوسطي الحجم، أظهرت النتائج ان الفرق دال إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج الإرشادي في الاختبار البعدي حيث كانت قيمة (مان وتني) المحسوبة للاختبار البعدي (صفر)، (وقيمة مان وتني) الجدولية (123) وبما ان القيمة الجدولية اكبر من القيمة المحسوبة عند مستوى دلالة (0,05) فعلى

ذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة كما موضح في الجدول (22)
الجدول (22) نتائج اختبار (مان وتني) للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التفكير الاضطهادي في الاختبار البعدي

مستوى الدلالة 0,05	القيمة مان - وتني		انحراف معياري	وسط حسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
دالة لصالح التجريبية	123	صفر	9,960	68,05	10,50	210	20	التجريبية
			14,772	146,0030,50	30,50	610	20	الضابطة

عدد الطالبات الوسط الحسابي الانحراف المعياري المتوسط الفرضي القيمة التائية* مستوى الدلالة
*القيمة الجدولية تساوي 1,96 عند مستوى 0,05 وبدرجة حرية 119

تفسير النتائج ومناقشتها :

ستقوم الباحثة بتفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وكما يلي :

تفسير الهدف الاول : (التعرف على مستوى التفكير الاضطهادي لدى طالبات جامعة بغداد المستخدمات للفييس بوك)

يمكن تفسير هذه النتيجة أن طلبة الجامعة يسيطر التفكير الاضطهادي والنظرة اللاعقلانية في نظرهم الى الواقع ،وامتلاكهم الأفكار الخاطئة التي تجعل الفرد يحرف الواقع برؤيا غير حقيقية ويصور الأمور بغير منظورها الواقعي فلا يتمكن الفرد من تحقيق ذاته وبسبب الاعراف والتقاليد الخاطئة السائدة بالمجتمع تجعل الانسان عاجز عن تحرر التفكير من القيود، كما ظهر إن طالبات الجامعة لديهن تفكير اضطهادي في جميع مجالات التفكير المتمثلة (بالحيف والتحيز لخدمة الذات واللامعيارية والشك والريبة والظلم والعداء) وكانت هناك دراستين تناولت التفكير الاضطهادي الا انها حسب علم الباحثة لم توجد دراسة شملت البرنامج الارشادي و التفكير الاضطهادي على المستوى المحلي والعربي.

تفسير الهدف الثاني : (بناء برنامج إرشادي معرفي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات جامعة بغداد المستخدمات للفييس بوك)

تحقيقاً للهدف الثاني اعتمدت الباحثة الوسط الحسابي كمحك في قبول الفقرة واستبعادها حيث عدت الفقرة التي يكون وسطها الحسابي من (2) فأكثر تعد مشكلة وتدخل في البرنامج الإرشادي ، أما الفقرة التي يكون وسطها الحسابي (2) فأقل تستبعد من البرنامج الإرشادي .

وعليه أصبح عدد الفقرات التي دخلت في البرنامج الإرشادي (21) فقرة وتم استبعاد (33) فقرات فقط على وفق احتساب درجة الوسط الحسابي وكما موضح في الفصل الثالث من إجراءات البحث. إضافة إلى اعتماد الباحثة على نظرية (أليس) والأخذ بمفاهيمها وفنياتها وتنوع تلك الفنيات وقد ورد سبب اختيار الباحثة لهذه النظرية في الفصل الثاني (البرنامج الإرشادي).

تفسير الهدف الثالث: (التعرف على أثر البرنامج الإرشادي في خفض التفكير
الاضطهادي لدى طالبات جامعة بغداد)

أشارت نتائج اختبار (مان وتني) التي أجريت على نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، الى أن هناك تغيرات ايجابية لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الارشادي، مما يدل على فاعلية البرنامج الارشادي في خفض التفكير الاضطهادي لدى الطالبات في المجموعة التجريبية، إذ أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات سابقة مثل دراسة (بيتشر، 1985)، دراسة (النعاتي، 1994)، ودراسة (داود، 2001)، (النعيمي، 2004). وأن اعتماد الباحثة على جلسات البرنامج الإرشادي وفق أساليب (اسلوب الاسترخاء، التنفس، الموسيقى، المناقشة، الحوار، واستخدام تمثيل الادوار وغيرها من الأساليب المعرفية) كان له الأثر في خفض التفكير الاضطهادي لدى عينة البحث التجريبية ومما عزز ذلك استعملت الباحثة "اسلوب الاشراف الاجرائي التعزيز" بعد نهاية كل جلسة إرشادية مما يؤدي إلى تثبيت السلوك الصحيح وخفض السلوك الخاطيء، وهذا كان لإتباع الإرشاد الجمعي في تطبيق البرنامج الإرشادي الأثر الايجابي في خفض التفكير الاضطهادي، حيث انه لديه فاعلية في تحسين الكفاية الاجتماعية والقيمة الذاتية للأفراد التي تزيد من إمكانية التخلص مما تعلمه الفرد من سلوك وأفكار واتجاهات غير مرغوبة، إضافة الى مشاركة أفراد المجموعة التجريبية في نقاشات وحوار داخل الجلسة الإرشادية مما ادى الى إصغاء الباحثة إلى الأفكار والمقترحات التي يطرحونها داخل الجلسة والأخذ ببعضها، الأمر الذي أضاف إلى البرنامج طابع المرونة من حيث التغيير والتعديل. وأخيرا إن استعمال الباحثة للاتجاه العقلاني الانفعالي العاطفي في البرنامج كان له الأثر الكبير في نجاحه حيث انه يستعمل استراتيجيات يتم تدريب المسترشدين عليها مع التركيز على ما قد يواجه في المستقبل من عقبات ومشكلات، وانه يركز على المكونات المعرفية والسلوكية والوجدانية وبالتالي تنوع الفنيات المستخدمة خلال الجلسات الإرشادية لتشمل كل هذه المكونات.

الاستنتاجات :

- 1- إن (عينه البحث) تسيطر عليهن التفكير الاضطهادي في التعامل الحياتي .
- 2- فاعلية أساليب نظرية أليس في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة
- 3- حاجة (عينة البحث) الى أساليب إرشادية لتنمية التفكير الإيجابي لديهم ، وتنفيذ التفكير الاضطهادي والتفكر بشكل واقعي عقلائي وهذا ما لاحظته الباحثة من خلال اسلوب الاسترخاء المتمثل بالموسيقى
- 4- تفاعل (عينة البحث) مع الأنشطة المقدمة خلال الجلسات والذي ساعد في خفض التفكير الاضطهادي لديهن .

التوصيات :

- 1- استخدام مقياس التفكير الاضطهادي على مستوى طلبة الجامعة للكشف عن الطلبة الذين يعانون من التفكير الاضطهادي ، وتقديم الارشاد او العلاج النفسي المناسب لهم من الجهات العلمية ذات الاختصاص.
- 2- امكانية استخدام مقياس التفكير الاضطهادي بوصفه مؤشرا يفيد في انتقاء الافراد لاشغال وظائف او مسؤوليات تتطلب مهماتها اتخاذ قرارات حاسمة بحق الاخرين.
- 3- استخدام مقياس التفكير الاضطهادي من قبل الجهات العلمية ذات الاختصاص، في الحالات التي تعاني من صعوبات دراسية او سوء توافق، وتقديم الارشاد والعلاج النفسي المناسب لها.
- 4- بسبب الظروف المريرة التي مرت على العراق في السنوات الاخيرة اوصي منظمات المجتمع المدني من اقامة المؤتمرات وورش العمل في موضوع التفكير الاضطهادي وخصوصا في المجتمعات الجنوبية.
- 5- تطوير اليات التأهيل النفسي او(مراكز الارشاد) داخل الجامعات لملها الاثر الايجابي.
- 6- فتح دورات تدريبية وعلمية وتثقيفية مختلفة (بمكافآت مالية) اثناء العطلة الصيفية للطالبات لتطويرهن وإعدادهن إعدادا جيدا لخدمة المجتمع في المستقبل .

المقترحات :

استكمالا للبحث الحالي وتطويرا له، تقترح الباحثة اجراء البحوث والدراسات الاتية:

1 - إجراء دراسة حول العلاقة بين التفكير الاضطهادي وبعض متغيرات الشخصية في بعض المدن الجنوبية.

- 2 - إجراء دراسة للتعرف على الفروق بين المجاميع العمرية في التفكير الاضطهادي
- 3- إجراء دراسة مماثلة على شرائح أخرى في المجتمع من غير طلبة الجامعة مثل المرشدين التربويين ، او طلبة الإعدادية ومقارنه نتائجها مع نتائج البحث الحالي.
- 4- إجراء دراسات مماثلة في استخدام برامج ارشادية مختلفة في خفض الشعور بالإحباط وقلق المستقبل لدى طالبات الجامعة.

اولا: المصادر العربية.

- ابراهيم، عبد الستار، الدخيل، عبد العزيز، ابراهيم ، روضي (1993): العلاج السلوكي للطفل أساليبه ونماذج من حالاته ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب ، الكويت.
- ابن منظور ، 1992، لسان العرب المحيط ، ج3، بيروت : دار لسان العرب .
- ابو اسعد، وعربيات، احمد، احمد. (2011). نظريات الارشاد النفسي، ط1، منشورات دار المسيرة، عمان، الاردن.
- ابو اسعد، وعربيات، احمد، احمد، (2009) نظريات الإرشاد النفسي والتربوي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان- الأردن.
- أبو جادو ، صالح محمد علي (2000) : علم النفس التربوي ، ط2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن.
- أبو حطب ، فؤاد رشيد عثمان (1976) ، التقويم النفسي ، المكتبة المصرية ، القاهرة.
- أبو عيطة، سهام درويش(1988): نظريات الإرشاد والتوجيه التربوي، مكتبة الانجلو، مصر .
- ابو غزالة، هيفاء (1985)، دليل عمل المرشد التربوي، وزارة التربية والتعليم، عمان.
- الإمام ، مصطفى محمد(1990)، التقويم النفسي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد، بغداد .
- الامير، علي(2002). فلسفة النفس ، دار الشؤون العامة، بغداد، العراق.
- الأميري ، أحمد محمد ناجي ، (2001)، فعالية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، (اطروحة دكتورا غير منشورة)، كلية التربية الجامعة المستنصرية .
- باترسون ، س. هـ (1999) ، نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط1 ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- البدران، عبد أزهرة لفته عداي، (1996) ، بناء اداة لقياس المناخ النفسي للجلسه الارشادية ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربية ، جامعه البصرة ، العراق
- بطرس، بطرس حافظ، 2007، ارشاد الاطفال العاديين، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- تايلر ، ليونا (1989) ، الاختيارات والمقاييس النفسية ، ترجمة سعد عبد الرحمن ومحمد عثمان النجاتي ، ط2 ، دار الشرق ، القاهرة.

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممحيدي

- التحاقى, شذى غازي(2003) اثر برنامج تدريبي لتعليم مهارات التفكير في تنمية الشعور بالذات لدى طالبات المدارس الاساسية في بغداد, اطروحة دكتوراة غير منشورة, كلية التربية, الجامعة المستنصرية.
- جاسم,عزيز السيد,(1986), المفهوم التاريخي لقضية المرأة,ط1,بغداد,دائرة الشؤون الثقافية.
- جبريل, موسى (1992): التكيف والرعاية الصحية والنفسية, منشورات جامعة القدس المفتوحة, عمان.
- الجرجري, خشمان حسن علي (2003), أثر برنامج تعليمي لتنمية مهارات التفكير الشكلي لدى طلبة المرحلة الاعدادية, أطروحة دكتوراة غير منشورة, كلية التربية, جامعة الموصل.
- جروان,فتحي عبد الرحمن(2005). تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات, دار الطباعة للنشر,ط1, عمان, الاردن.
- جلال , سعد , (1967), التوجيه النفسي والتربوي , دار المعارف , القاهرة
- الجنادي, ليلى احمد(2003). التفكير الناقد وعلاقته بعدد من المتغيرات الدراسية(دراسة ميدانية لدى طلبة جامعتي دمشق والبعث), اطروحة دكتوراة غير منشورة, كلية التربية,جامعة دمشق.
- جودة , سعد عزيز , (2008), أثر العلاج العقلاني الانفعالي وتوكيد الذات في تنمية الصلابة النفسية , (اطروحة دكتوراة غير منشورة) , كلية التربية , الجامعة المستنصرية .
- حداد , عفاف شكري , (1993), نظريات الإرشاد النفسي , ودورها وأهميتها رد على الذين لا يستخدمون النظرية في الإرشاد, مجلة اتحاد الجامعات العربية , العدد(28) كانون الثاني .
- الحسن , إحسان محمد (1991) , مقدمة في علم الاجتماع , ط1 , المجمع العلمي العراقي , العراق .
- الحسن,احسان محمد والحسب, فاضل عباس.(1982). الموارد البشرية, بغداد, وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- الحياياني , عاصم محمود (1989): الإرشاد التربوي والنفسي, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل.
- الخالدي , امل ابراهيم , (2012) , أساسيات الارشاد والصحة النفسية , دار الكتاب والوثائق , بغداد .
- الخالدي, اديب محمد(2003). سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي, ط1. دار وائل للنشر, الاردن.
- الخطيب, جمال (1995): تعديل السلوك الإنساني, دار الفلاح, عمان.
- الخواجا , عبد الفتاح محمد (2009) , الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق (مسؤوليات وواجبات دليل الاباء والمرشدين) , دار الثقافة , ط1 , عمان .
- الخواجا, عبد الفتاح محمد سعيد,(2002),الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق مسؤوليات وواجبات دليل الاباء والمرشدين,ط1,الدار العلمية الدولية,عمان, الاردن.
- الخواجا, عبد الفتاح محمد سعيد,(2004): فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند الى الاتجاه العقلاني الانفعالي وأسلوب حل المشكلات في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الطلبة الموهوبين الذكور في سن المراهقة وتحسين مستوى تكيفهم,(أطروحة دكتوراه غير منشورة),عمان.
- الداھري, صالح حسن احمد.(2005). علم النفس الارشادي نظريات واساليب الحديثة,ط1,دار وائل للنشر, عمان, الاردن.
- الدوري,عدنان طلفاح محمد,(2004),التفكير الاستدلالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة, رسالة ماجستير غير منشورة,جامعة تكريت,كلية التربية. بيك , أرون.(2000) : العلاج المعرفي و الاضطرابات الانفعالية, ترجمة عادل مصطفى, بيروت دار النهضة العربية - الطبعة الاولى .

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو د. زهران محمد الممدي

- دي بونو ، ادوارد. (2001) : برمجة التفكير ، ترجمة عادل عبد الكريم واخرون، دمشق دار الرضا للنشر، ط1.
- الرشدي ، بشير صالح (2000) ، قياس الشخصية ، دار الكتاب الجامعي ، الكويت .
- الرشدي والسهل، بشير صالح وراشد علي (2000) مقدمة في الارشاد النفسي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- رضا ،كاظم كريم وعذاب ، نشعة كريم (2011) برامج الارشاد النفسي ،مفهومها - خطوات بنائها ، دار الكتب والوثائق ، بغداد .
- * راجح احمد عزت 2001 اصول علم النفس العام ط 10 دار الاسكندرية للنشر ، القاهرة .
- الزعبي ، احمد ، (1994) ، الإرشاد النفسي نظرياته - اتجاهاته - مجالاته ،دار الحكمة اليمانية للطباعة والنشر والتوزيع ،جامعة صنعاء ، صنعاء .
- زهران ،حامد عبدالسلام، (1980)، التوجيه والارشاد النفسي ،ط2، عالم الكتب، القاهرة.
- زهران ، حامد عبد السلام، (1986): التوجيه والارشاد النفسي، عالم الكتاب، القاهرة.
- زهران ، حامد عابد السلام،(1999)، علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة.
- زهران، سماح خالد عبد القوي(1994)، علاقة ابعاد الادراك الاجتماعي ببعض العمليات العقلية ، دراسة بين اطفال الابتدائية .
- الزوبعي ، عبد الجليل ، (1981) الاختبارات والمقاييس النفسية ، جامعة الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، نينوى .
- زياد، مسعد محمد(2007)،محاضرات في التربية، كلية التربية، المملكة العربية السعودية.
- الزبيد ، نادر فهمي، (1998) ،نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- الزبيد، نادر فهمي،(2008) ،نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ،ط2 ، دار الفكر ، عمان ، الاردن.
- سعادة، جودت احمد. (2002). تدريس مهارات التفكير مع امثلة تطبيقية، ط1، جامعة النجاح الوطنية نابلس، فلسطين.
- السليمان ، هاني ابراهيم (2005) ، الثقة بالنفس "دليلك الى تطوير الشخصية " ، ط 1 ،دار الإسراء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن.
- سليمان، علي.(2010). علم النفس الارشادي والعلاج النفسيو مركز الابداع والتطوير.المملكة العربية السعودية.
- سويد، عبد المعطي(2003). مهارات التفكير ومواجهة الحياة ، العين، دار الكتاب الجامعي.
- السيد، فؤاد البهي ، 1979 ، علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- الشربيني ،زكريا (1995)، الاحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، ط1، مكتبة الانجلو ،مصر .

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

- الشربيني, لطفي(2001). موسوعة شرح المصطلحات النفسية, دار النهضة العربية للطباعة والنشر, بيروت, لبنان.
- شعبان , نادية , (2004) , برنامج ارشادي مقترح للنزلاء في مدرسة الفتيات , المؤتمر التربوي الثاني - مركز البحوث التربوية والنفسية , جامعة بغداد , وزارة التعليم العالي , العراق , بغداد .
- الشمري , سلمان جودة مناع , (2005) اثر برنامج ارشادي في تخفيض السلوك العدواني على الممتلكات المدرسية , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , جامعة بغداد .
- الشمري, محمد سعود.(2001).الخصائص الشخصية لذوي قوة التحمل النفسي العالي والواطي وعلاقتها باساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة الجامعة. اطروحة دكتوراة غير منشورة , كلية التربية, الجامعة المستنصرية.
- الشناوي, محمد محروس(1990): العملية الإرشادية العلاجية, دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع, القاهرة.
- الشناوي, محمد محروس, (1994) نظريات الارشاد والعلاج النفسي ,دار غريب للطباعة والنشر, القاهرة.
- الشناوي, محمد محروس, (1996), العملية الإرشادية والعلاجية, القاهرة, دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.
- صالح , قاسم حسين (2000) , التفكير الاضطهادي وعلاقته بابعاد الشخصية , اطروحة دكتوراة غير منشورة ,كلية الاداب, جامعة بغداد.
- صالح, خمائل مهدي(2003) بناء مقياس القيم الفاضلة في شخصية المرأة العراقية,رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية ابن رشد, جامعة بغداد.
- طلافحة, فؤاد طه طالب.(2002) .اثر برنامج تدريبي لمهارات الادراك والتنظيم في القدرات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الصف السابع الاردنيين, اطروحة دكتوراة غير منشورة , كلي التربية ابن رشد, جامعة بغداد.
- العاسمي, رياض نائل , (2008)اهمية البرنامج الارشادي النفسي في تحقيق تفاعل الادوار وتكاملها بين العاملين في معاهد الاعاقة العقلية وذوي المعوقين, المكتبة الالكترونية مجلة اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
- العاني, بشائر مولود (2002) اثر استخدام الملخصات القبلية في تنمية التفكير الناقد في مادة التاريخ لدى طالبات الصف الخامس في معهد اعداد المعلمات , رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية ابن رشد, جامعة بغداد.
- العبايجي, ندى فتاح زيدان ذنون(2002). اثر برنامج الكورت التعليمي في تنمية بعض مهارات (الادراك-التفكير الناقد-التفكير التقاربي) لدى طلاب ثانوية المتميزين في محافظة نينوى, اطروحة دكتوراة غير منشورة, كلية التربية, جامعة الموصل.

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التهكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

- العبايجي، ندى فتاح زيدان (2002)، أثر برنامج الكورت التعليمي في تنمية بعض مهارات الادراك والتفكير الناقد والتفكير التقاربي لدى طلاب ثانوية المتميزين في محافظة نينوى، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل.
- عبد الحفيظ، اخلاص محمد وباهي، مصطفى حسن (2000). طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- عبد الرحمن ، سعد ، (1998) ، القياس النفسي ، ط (بلا) ، مكتبة الفلاح ، الكويت.
- عبد الرحمن، سعد (1998)، القياس النفسي، ط(بلا)، مكتبة الفلاح، الكويت.
- عبد الرحمن، محمد السيد، وعبد الله، معتز سيد. (1994): الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقته بكل من حالة القلق ومركز التحكم، مجلة دراسات نفسيه، القاهرة - العدد (3).
- عبد الستار إبراهيم (1994) ، العلاج المعرفي السلوكي ، ط1 ، منشورات دار النهضة المصرية .
- العبد اللات، اسماء ضيف الله صالح (2000). اثر البرنامج التدريبي ادوات التفكير والانتباه المباشر على التفكير الابداعي كقدرات وسمات ابداعية لدى عينة من طالبات الصف الاول ثانوي في كل من الفرعين العلمي والادبي ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية.
- عبد الله، فيصل الملا (2001). برنامج مقترح للتربية الحركية على النمو الحركي والمعرفي والاجتماعي لاطفال مرحلة ما قبل المدرسة، المجلة التربوية، العدد 6، البحرين.
- عبد الله، محمد قاسم. (2012). نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.
- عبد الهادي، نبيل. (2002). النمو المعرفي عند الطفل، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الاردن.
- العتايي، حيدر كريم سكر (2004). انماط التفكير وعلاقتها بالابعاد للشخصية، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية.
- العطار ، اسعد تقي عبد محمد (1995) : اتجاهات الوالدين نحو أبنائهم من ذوي قدرات الإدراك فوق الحسي ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية .
- العلوان ، فلاح شفيق (2007) ، علم النفس التربوي تطوير المتعلمين ، منشورات دار المسيرة ، ط2 ، عمان ، الأردن .
- العلي ، ماجدة هليل (1998): بناء برنامج إرشادي أكاديمي لطلبة الصفوف الأولى في كلية العلوم جامعة البصرة ، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- عودة ، أحمد سليمان والخليلي، خليل يوسف ، (1988) الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان .
- العيسوي، عبد الرحمن محمد (2001)، مجالات الارشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الراتب الجامعية، بيروت.
- غانم ، محمد حسن (2004): مدخل إلى العلاج النفسي السلوكي ، مكتبة مدبولي، القاهرة .
- غانم، محمود احمد (2004). التفكير عند الاطفال، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.
- الغريب ، رمزية ، (1988) ، التقويم والقياس النفسي والتربوي ، ط1 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

- الفحل ، نبيل محمد،(2009) ،برامج الارشاد النفسي (النظرية والتطبيق)، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- فرج ، صفوت(1980): القياس النفسي ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- القاضي ،يوسف مصطفى و فطيم ،لطي محمد وحسين ، محمود عطا .(1981).الارشاد والتوجيه التربوي، ط1، دار المريخ، الرياض.
- القرشي، مالك فضيل عبد الله (2012)، أثر برنامج أرشادي لتنمية الأساليب المرغوبة للتعامل مع الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس الابتدائية ، رسالة ماجستير (غير منشورة)،كلية التربية ابن رشد،جامعة بغداد.
- قطامي،نايفه(2001).تعليم التفكير للمرحلة الاساسية ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- القمشي، مصطفى، والمعايطة خليل، 2000،القياس والتقويم في التربية الخاصة،دار الفكر، عمان.
- كفاي ، علاء الدين (1999) ، الارشاد والعلاج النفسي الاسري ، المنظور النفسي الانفعالي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، مصر
- الكناني،حيدر لازم،(2004) ، التفكير الاضطهادي وعلاقته باساليب المعاملة الوالدية لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد،كلية التربية /ابن رشد.
- كوري، جيرالد،(1995) الارشاد والعلاج النفسي بين النظرية والتطبيق. ترجمة طالب الخفاجي، المكتبة الفيصلية، ط1، مكة المكرمة. السعودية.
- كوري، جيرالد ،(2011) النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي ، سامح وديع الخفش ، ط1 ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان ، الاردن.
- لازاروس ،ارنولد ، (2002) ، العلاج النفسي الشامل الحديث (الأسلوب المتعدد الأشكال والمختصر) ترجمة : محمد الحجاز ، مؤسسة الرسالة ، بيروت
- لندزي ، هول ك.ج ، 1978 ، نظريات الشخصية ، تر : فرح واخرون ، الهيئة العامة للتأليف والنشر ، القاهرة
- مايرز،شيت (1993) تعليم الطلاب التفكير الناقد، ترجمة . عزمي جرار، عمان، مركز الكتب الاردني.
- محمود، عبدالله(2007). نحو تعريف اجرائي لعلم النفس الارشادي وتطبيقاته، مجلة شؤون اجتماعية ،العدد 16، السنة 17، الشارقة،الامارات العربية المتحدة.
- المسعودي، عبد عون.(2000).قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- المشاقبة، محمد احمد خدام (2008) ، مبادئ الإرشاد النفسي للمرشدين والاختصاصيين النفسيين ، ط1 ، دار الناجح للنشر والتوزيع ، عمان .
- مشاقبه،محمد احمد خدام (2008) ،مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين والاختصاصيين النفسيين ،دار المناهج ، عمان ، الاردن .
- المشهداني ، خنساء عبد القادر محمود (2004) : بناء برنامج أرشادي لخفض الشعور بالوحدة النفسية لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ،كلية التربية-أبن رشد، جامعة بغداد .

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

- المعروف، صبحي عبد اللطيف (1980): أهمية البرامج الإرشادية في إرشاد تلاميذ وطلبة المدارس الثانوية ، بغداد.
- ملحم ، سامي محمد (2000) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط1 ، الأردن .
- ملحم، سامي محمد،2008،الارشاد النفسي للاطفال،ط1،دار الفكر، الاردن.
- منصور، علي(2003) علم النفس التربوي، دمشق، جامعة دمشق.
- الموسوي، عبد الله وآخرون .(2004). التفكير ومهارات التفكير (الكتاب الجامعي، العدد2، مجلة شهرية تعني بالتعليم الجامعي، تصدر عن مركز التطوير والتعليم المستمر، جامعة بغداد، العراق.
- الموسوي، احمد محمد حيدر(2012)، دراسة مقارنة في التوجه نحو الآخرين وفقا للشعور بالاضطهاد لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية.
- نادر ، امتياز (2007) ،تخلص من الافكار السلبية وكن ايجابيا "كيف تتخلص من افكارك السلبية والضغوط النفسية" ، ط1 ،دار حمورابي للنشر والتوزيع ،عمان ، الاردن .
- النقشبدي،محمد نجم الدين(2002). طبيعة التفكير، مجلة المعلم الجديدة، العدد1، السنة 47،بغداد، العراق.
- الهاشمي ، عبد الحميد محمد (1986) التوجيه والارشاد النفسي، الصحة النفسية الوقائية ، ط1، دار الشروق ، جدة .
- وزارة التربية ، (2008)المديرية العامة للتعليم العام ، مديرية الارشاد التربوي ، دليل المرشد التربوي ، ط1 ، مطبعة الشركة العامة لإنتاج المستلزمات التربوية ، بغداد .

ثانياً:-المصادر الأجنبية :

- A.z.(1992)the Dictionary of the social sciences :Beirut.
- Ahman,j,&stanly,d,clockmarvin,(1971),acnivement evaluation al meacuring .
- Allen, M. J. & yen, W. M. (1979) : Introduction to Measurement Theory. California-Brooks/ Cole.
- American psychological Association (2001) <http://www.apa.org>.
- Badawe,
- Badawe,A.Z,(1992).The Dictionary of the Socialsciences.Beirut.
- Borders,I.D.&Sandra,M.D.(1992).camprehensive school cainseling program a review for policy makers and.practitioners journal of counselin and development.vol.(70.(
- Burns,B.B,1983,counseling and therapy , M.t.p. press limited ,England
- Corey ,G (1991), theory and practice of counseling and psychotherapy –California-pacific grove.
- Costa,P.T.&Widiger,T.A(1994).Personality Disorders.American Psychological Association .
- Cronbach, L. J. (1964): Essestial of psychology testing New York Harper Brothers
- Ebel R. L. (1972) Essentiass of Educational Measurement , New Jersey

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التوكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء عبد الممدي

- Ebel, R. L. (1972) : Essential of Educational Measurement. 2 nd- ed, New Jersey, Prentice- Hill.
- Ellis ,a, (1993)A , the nature of disturbed marital interaction – ny- instistute for rational emotive therapy
- Ellis ,a,& Dryden,w, (1987) ,the practice of rational emotive therapy ,ny, springer publishing company.
- Ellis A. & Abrahm E. Brief psychotherapy in medical sciences, 5thed.
- Ellis, A. (1988), A. Workshops & Lectures Institute for rational emotive thera by New York.
- Fenigstein,A(1996)Personality.characteristics of the personality. Disorded,Edited, bycharles.6.costlo.chapter9.
- Fenigsten,(1996).paranoia.In.C.G,Costello(Eds) personality characteristics of personality disorders.(pp.242-275) New York:John Wiley&sons, Inc.
- Fongy, P. Higgitt, A. (1984) : Personality Theory and clinical Practice . London: Methuen.
- Gibson, R.m.m (1981) Introdoucation to Guidance, Mas
- Kelly & Lahey (1983) Irrational Beliefs as Moderators of life stress Depression Relationships. (A thesis) in Master degree in Arts in North Carolina university – college of Education.
- Kerlinger, F. (1973) : Foundation ofbehavioral Research. New York, Holt Rinehart & Winston.
- Nelson,R,(1996),The theory of counseling- London- british library cataloging.
- Nelson,R,(1996),The theory of counseling- London- british library cataloging.
- Nunally, I.C. (1978), Psychomettic theoty, 2nd, ed New York Mc Graw Hill.
- Nunnally, J. C. (1978): Psychometric theorg. New York, McGraw- Hill.
- Nunnally, J. C. (1978): Psychometric theorg. New York, McGraw- Hill.
- Shertzer, B. & Stone, Shelley, (1980) Fundamen- Tals of
- Shertzer, B. & Stone, Shelley, (1980) Fundamen- Tals of Counseling. 3th, ed dallas, Honghton Mifflin co, BostonStanley, C. J. & Hopkins, K. D. (1972): Educational and psgchological Masurement and Eraluation.
- Tylor, Leon, E. (1969). The wrok of the counselor New Jersey, Prentice-Hal, Inc.
- Tylor, Leon, E. (1969). The wrok of the counselor New Jersey, Prentice-Hal, Inc.
- White,ralphic,(1951), valu-analysis,the nayure and use of the method ,new jersey .
- White,ralphic,(1951), valu-analysis,the nayure and use of the method ,new jersey.
- Yuliang,L,&Dean,G(2004).cognitirestyles and Distance Education,Teras A.M.University- Commerce.

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو د. زهراء عبد الممددي

ملحق 1 مجالات المقياس (عناصره) :-

1- التحيز لخدمة الذات the self-serving bias

نزعة الفرد الى ان يعزو نجاحه الى نفسه ، فيما ينكر فشله ويعزوه الى الاخرين او الظروف . وميله ليرى نفسه انه اعلى او فوق الوسط العام للناس في قدرته الاستعدادية وقابلياته الفكرية ويكون تفكيره متمركزا اكثر على ذاته وهذا يتمثل في الفقرات (1 ، 6 ، 8 ، 10 ، 12 ، 14 ، 18 ، 20 ، 24)

2- الشك والريبة suspiciousness

تفسير الفرد لافعال الاخرين وتصرفاتهم نحوه بان فيها قصدا سيئا او مؤذيا ، فيواجهها بالحدز والتحوط نحو الناس بشكل عام والمعرف وزملاء العمل والاصدقاء بشكل خاص وهذا يتمثل في الفقرات (32 ، 34 ، 35 ، 41 ، 42 ، 47 ، 55 ، 52)

3- العداء hostility نزعة الفرد الى تفسير افعال الاخرين بانها عدااء موجه ضده ، يهدف الحاق

الاذى به وهذا يتمثل في الفقرات (31 ، 33 ، 37 ، 38 ، 50 ، 53)

4- اللامعيارية normlessness

شعور الفرد بان تطبيق المساوات والعدالة والمعايير الاجتماعية ضعيف ، وان غالبية الافراد لايلتزمون وهذا يتمثل في الفقرات (3 ، 5 ، 9 ، 21 ، 23 ، 25 ، 26 ، 28)

5- النشاط المحدود (المقيد) restricted effectivity

شعور الفرد بان فاعلية نشاطاته الشخصية والاجتماعية والوظيفية والمهنية محدودة ومقيدة وهذا يتمثل في الفقرات (4 ، 2 ، 7 ، 11 ، 15 ، 19 ، 27)

6- الحيف (الظلم) unfairness

شعور الفرد بان حيفا لحق به او ظلما اصابه او انه معرض لهما وهذا يتمثل في الفقرات

(16 ، 18 ، 30 ، 33 ، 35 ، 37 ، 39 ، 40 ، 41 ، 44 ، 43 ، 42 ، 51 ، 49 ، 54 ، 56)

ت	العبارات	تأتي في تفكيري باستمرار (دائماً)	تأتي في تفكيري كثيراً (غالباً)	تأتي في تفكيري بأعتدال (متوسطاً)	تأتي في تفكيري قليلاً (أحياناً)	لا تأتي في تفكيري (مطلقاً)
1	كل ما اصابني من فشل سببه الظروف والآخرين					
2	نشاطاتي محدودة ومقيدة					
3	اعتقد بأن القانون لا يطبق على الجميع					
4	انا انسان قدرتي محدودة					
5	اشعر بأن العدالة مجرد لفظ وليس تطبيقاً					
6	كل ما حققته من نجاحات يعود فقط لقدراتي					

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

7	لدي قناعة بأن الإرادة العزم غير مجديين			
8	أن قدراتي وقابلياتي تفوق الآخرين			
9	اذ تعقدت اموري فأنتي اجد نفسي مجبر على القيام بأعمال غير صحيحة			
10	لا اسمح لاحد بمناقشة افكاري لأنها صائبة			
11	سواء درست بجد او عملت بنشاط فإن اموري لا تسير كما أريد			
12	اجد نفسي دائماً على حق			
13	أضيع وقتي بأمور تافها			
14	اذا استعصت علي مشكلة فهذا يعني ان حلها مستحيل			
15	اشعر بأنني سلبي وبارد في علاقاتي الاجتماعية			
16	كثيراً ما يقف في تحقيق طموحاتي الآخرين			
17	كل ما أقوم به ليس بذئ فائدة			
18	لا احد يقدر قابلياتي المتميزة			
19	يضايرني لآخرين والظروف ان اضيق حدود نشاطاتي			
20	لا اقبل بفكرة تتعارض مع افكاري حتى لو كانت صحيحة			
21	ابالغ دائماً في اظهار قدراتي			
22	اتملق دائماً لمن هو اعلى مكانة مني			
23	لا اتقبل الخلاف معي في الراي			
24	حتى لو اصبحت عالم فأنتي لا احصل علا التقدير المناسب			
25	لا أومن بالقانون والقيم ولكن أومن بالمال والقوة			
26	اشعر بنشاط ولاكن تعوزني الهمة			
27	حقي اخذه بيدي			
28	من يدعي القيم لا يلتزم بها			
29	لا استطيع التخطيط للمستقبل			
30	اتعرض للعقاب مراراً دون مبرر			
31	الكثير يضمرون لي الكره والعداء			
32	اشعر بان الاخرين يتكلمون من			

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التهكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيديو بوك د. زهراء محمد الممدي

				وراء ظهري
				33 أعتقد بان هناك من يلاحقني ويطاردني
				34 أتساءل عن الاسباب الخفية وراء من يقدم المساعدة لي
				35 المحيطين بي يخيبون ضمني بهم
				36 اشعر بانني ضحية وكبش فداء للآخرين
				37 غالباً ما اجد الاخرين يغتاطون من افكاري الجيدة
				38 هناك شخصاً يتربص بي دائماً
				39 اشعر بلا مساواة من قبل الاخرين
				40 اتوقع دائماً ان هنالك ظلاماً ما سيلحق بي
				41 ارتاب من نظرة الغرباء لي
				42 من الأسلم لي ان لا اتق بأحد
				43 لم يتيح الآخرين لي فرصة لتحقيق ذاتي
				44 لا استطيع التعبير عن امور تخص حياتي ومصيري
				45 اشعر ان اغلب العلاقات هدفها المصلحة فقط
				46 اذا تعرضت للإهانة من شخص ارد عليه بأعنف منها
				47 اخذ بمقولة "الاقارب عقارب"
				48 اشعر ان الناس في طبيعتهم لا يرغبون في تقديم المساعدة
				49 اندم كثيراً على ما فاتني من فرص
				50 أؤذي الاخرين قبل ان يؤذوني
				51 اتعرض للخداع من قبل الاخرين
				52 الحذر ثم الحذر هو اسلوب في التعامل مع الاخرين
				53 يغيظني جداً من اراه افضل مني
				54 دائماً ما يدبر الاخرين المكائد لي
				55 اتوخى الحذر دائماً من المقربين لي
				56 عندما استيقظ صباحاً اتوقع حدوث امرأ سيء

اثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي في خفض التفكير الاضطهادي لدى طالبات الجامعة من
المستخدمات للفيس بوك د. زهراء محمد الممدي

ملحق (2)

اسماء السادة الخبراء بحسب الحروف الهجائية واللقب العلمي لتحديد صلاحية البرنامج الارشادي

ت	اسم الخبير ولقبه العلمي	الكلية - الجامعة
1	أ.م.د احمد لطيف	كلية الاداب - جامعة بغداد
2	أ. د صفاء حبيب	كلية التربية - ابن رشد
3	أ. د انعام لفته الهنداوي	كلية الاداب - جامعة بغداد
4	أ.د بئينه منصور الحلو	كلية الاداب - جامعة بغداد
5	أ.م.د عبد الامير الشمسي	كلية التربية - جامعة بغداد
6	ا.د ياسين	كلية التربية - جامعغداد
7	أ.م.د سناء مجول هزاع	كلية الاداب - جامعة بغداد
8	ا د نبيل عبد الغفور	كلية التربية - مستنصرية
9	أ.د محمود كاظم التميمي	كلية التربية - الجامعة المستنصرية
10	ا د خضر سواد	كلية التربية - الجامعة المستنصرية

Abstract

Extracted from targeted current research what comes:

- .1 identify the level of thinking paranoid to female students at the University.
- .2 Building an indicative program to reduce Cognitive Thinking paranoid schizophrenia to female students at the University of Dhi Qar.
- .3 Identify the impact of indicative program in reducing Cognitive Thinking paranoid schizophrenia to female students at the University of Dhi Qar. Through the verification of the hypothesis is the following: there are no significant differences between the average statistical degrees pilot group and the officer on the Richter thinking paranoid schizophrenia in dimensional test. research community consists of (6247) was a student of female students at the University of Dhi Qar all Departments and humanitarian / study morning was chosen as the research sample randomly Statistics, reaching research sample (120) student, was adopted measure Saleh (2000) to think PERSECUTORY was extracted honesty virtual after his presentation to the group of experts and arbitrators in education and psychology, It was also verified the veracity of construction was extracted consistency of the scale in a way (retail midterm, and alpha - Cronbach), then apply the measure as final as it will be from (54) paragraph with five alternatives (comes in my mind constantly, comes in my mind a lot, come in my thinking moderately , comes in my mind a little, do not come in my mind) have given grades (0,1,2,3,4) mentoring program was built on Gnostic according to the calculation of the mean and the standard deviation of the vertebrae that got the highest grade in the scale, as arranged grades Descending from highest score to lowest score, were identified needs and issues, activities and strategies of the program guideline on according to the theory guidance of rational emotive for (Alice) and the program (12) session guidelines, was presented the program on a group of experts in education and psychology and extract the sincerity of the program. was used Statistical methods (Pearson correlation coefficient, Mann-Whitney, chi square "Ca 2."

The findings set of results, including:

- .1 There have students thinking PERSECUTORY.
- .2 That there is a statistically significant difference between the average scores of the experimental group and control group in favor of the experimental group in the program.

The current research found a set of recommendations and proposals Among the following recommendations:

Benefit indicative unity in Iraqi universities of the scale used in the current research and program activities indicative of knowledge.

It is the following proposals:

conduct a study on the other segments of society from non-university students such as counselors of preparatory school students and comparing them with the results of the current search