

الفصل الرابع

الدراسة الأساسية

* الأدوات

* العينة

* البرنامج

- تصميم اطار البرنامج الارشادى .
- مراحل الخبرة الجماعية .
- الجدول الزمنى لتطبيق البرنامج .

مراحل اعداد المقياس

- ١ - لاعداد مقياس للتوافق النفسى كان من الضرورى ان يتعرف الباحث اولاً على ابعاد التوافق والصحة النفسية فقام بالاطلاع على المقاييس والاختبارات الموجودة فى الميدان والمعدة لقياس التوافق والصحة النفسية وذلك للتعرف على كل مقياس والجوانب التى يقيسها فوجد ان هناك العديد من تلك المقاييس فرؤى القيام باعداد بطارية لقياس جوانب او ابعاد التوافق المختلفة ويتم تطبيقها وهى التى تحدد ابعاد التوافق التى يعانى منها الطلاب الموهوبين فتم اقتباس وتجميع (٣٠) بعداً من المقاييس والاختبارات المختلفة وقام الباحث بتجميع العبارات التى تقيس كل بعد . ملحق رقم (٥)
- ٢ - رؤى تنظيم تلك العبارات فى مقياس (بطارية قياس التوافق) بحيث يتم اخذ العبارة رقم (١) من البعد الاول ، ثم العبارة رقم (١) من البعد الثانى ، والعبارة رقم (١) من البعد الثالث وهكذا حتى الانتهاء من جميع الابعاد ثم العبارة رقم (٢) من البعد الاول ، والعبارة رقم (٢) من البعد الثانى ، والعبارة رقم (٢) من البعد الثالث .. وهكذا وبذا تم تشييت العبارات وبحيث تحتوى الصفحة الواحدة على ثلاثين عبارة كل عبارة تمثل جانباً من جوانب التوافق الثلاثين الفرعية . ملحق رقم (٦)

وبناء على ماتقدم نجد ان المفحوص يجد فى الصفحة الواحدة عبارات مختلفة لانها لو تركت كما فى الحالة الاولى لكل بعد مجموعة عبارات تحته تقيسه لفطن لذلك وتأثرت بذلك استجاباته على العبارات ، فرؤى وضعها بالطريقة المذكورة سابقاً حتى يكون هناك تجديد باختلاف العبارة الاولى عن الثانية والثانية عن الثالثة وهكذا فتولد لديه الرغبة فى الاستمرار فى الاستجابة على كل العبارات . ولتحديد درجة التوافق نضرب مثلاً لقياس بعد الاعتماد على النفس نجد ان ارقام العبارات التى تقيسه هى ١ ، ٣١ ، ٦١ ، ٩١ ، ١٢١ ، ١٥١ ، ١٨١ ، ٢١١ ، ٢٤١ ، ٢٧١ ، وبعد الشعور بالامن عبارات ٢ ، ٣٢ ، ٦٢ ، ٩٢ ، ١٢٢ ، ١٥٢ ، ١٨٢ ، ٢١٢ ، ٢٤٢ ، ٢٧٢ ، وهكذا .

وبجمع الاستجابات فى الصفحات نحصل على مجموع التوافق للمفحوص ، والاستجابة على كل عبارة تحتوى على استجابتين فقط اما نعم او لا فالاستجابة (بنعم) على العبارة تاخذ درجة واحد ، والاستجابة ب (لا) تعطى درجة صفر ، وبجميع الدرجات نحصل على درجة التوافق وهى تتمثل على متصل يبدأ من (صفر) وحتى (٣٠٠) درجة ، فالدرجة المرتفعة تمثل توافقاً بدرجة عالية ، والدرجة المنخفضة تعنى سوء التوافق اى حسب موقع الدرجة على المتصل ، أهى فى الارباعى الاعلى او فى الارباعى الادنى ام هى فى المنتصف.

وكذلك يمكن قياس درجة التوافق فى كل بعد من ابعاد التوافق بتجميع الدرجات والتعرف على موقع الدرجة بالنسبة للدرجة الكلية للبعد المراد معرفة درجة التوافق بالنسبة له .
ونلاحظ ان بطارية قياس التوافق اشتملت على (٣٠٠) عبارة وهى بذلك تعتبر طويلة وقد تودى بالمفحوص الى الملل وعدم الرغبة فى الاستمرار فى الاستجابة على كافة العبارات، وايضاً نظراً لاحتوائها على ابعاد متشابهة كان من الممكن تجميعها تحت بعد واحد ومحاولة وضع مقياس للتوافق النفسى بابعاده المختلفة يكون مشتقاً من هذه البطارية بحيث يتوفر فيه عدم التطويل ويراعى تجنب عدم التداخل والتكرار بين الابعاد المختلفة وفيما يلى الصورة الاخيرة للمقياس .

مقياس التوافق النفسى فى صورته الاخيرة

ملحق رقم (٨)

١ - تم الاستفادة من نتائج الدراسة الاستطلاعية من خلال التعرف على المشكلات التى تعوق توافق الطلاب الموهوبين - رؤى - أن يشمل المقياس هذه المشكلات وكان عددها (١٥) مشكلة وكانت تحت ثلاثة ابعاد رئيسية (التوافق الشخصى - التوافق الاجتماعى - التوافق النفسى) .

٢ - تم اختيار العبارات المناسبة لقياس هذه الابعاد من بطارية قياس التوافق فاصبح المقياس يضم ثلاثة ابعاد رئيسية هى ابعاد (التوافق الشخصى - التوافق الاجتماعى - التوافق النفسى) وكل بعد يتم قياسه من خلال (٥٠) عبارة موزعة على خمسة جوانب فرعية لكل بعد ، وبذلك يكون عدد عبارات المقياس (١٥٠) عبارة فقط ، تم عرضها على مجموعة من المتخصصين لادخال التعديلات المقترحة وتم بعد ذلك تشيئتها كما اتبع فى بطارية قياس التوافق وبذلك اصبح المقياس فى صورته النهائية .

٣ - صياغة العبارات : تم صياغة عبارات القياس بحيث يكون نصفها موجباً والاخر سالباً .
أ - العبارات من (١ - ٧٥) تم صياغتها صياغة موجبه اى الاجابه عليها (بنعم) يأخذ المفحوص درجة واحدة ، والاجابة على العبارة ب (لا) يأخذ المفحوص (صفر) .

ب - العبارات من (٧٦ - ١٥٠) تم صياغتها بطريقة سالبة اى يتم تصحيحها تصحيحاً معكوساً ، اى الاجابة على العبارة ب (نعم) يأخذ المفحوص صفراً ، والاجابة عليها ب (لا) يأخذ المفحوص درجة واحدة .

- ٤ - ثبات المقياس : قام الباحث بحساب ثبات المقياس عن طريق اعادة الاختبار على عينة مكونة من (٣٠) طالباً من طلاب الصف الاول بمدرسة عين شمس للمتفوقين ، بفواصل زمنية (١٥) يوماً فبلغ معامل ثبات المقياس ٨٣ .
- ٥ - صدق المقياس : قام الباحث باستخدام اكثر من طريقة لقياس صدق المقياس كما يلي :
- * صدق المحكمين : عرضت صور من المقياس على (٥) من المحكمين (*) وهم من المتخصصين في مجال علم النفس ، وطلب منهم تحديد :
- ب - ما اذا كانت العبارة تنتمي للبعد المراد قياسه ام لا .
- ج - ايجابية العبارات وسليبتها . د - اضافة ما يروونه مناسباً من عبارات . هـ - حذف ما يروونه غير مناسباً من العبارات .
- * الصدق التجريبي (المرتبط بالمحكات) : تم تطبيق مقياس التوافق النفسي على عينة مكونة من (٣٠) طالباً تم حسب معامل الارتباط بين درجاتهم في مقياس التوافق ودرجاتهم في مقياس الصحة النفسية للشباب (حامد زهران وآخرون) ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٧١ ،) .

* المحكمين هم :

(١) جابر عبد الحميد جابر

(٢) على السيد سليمان

(٣) عاطف العطيفي

(٤) أمين سليمان

(٥) محمد درويش .

جدول رقم (٤)

يوضح النسب المئوية لتقديرات المحكمين على مدى انتماء العبارات
لبعد التوافق الشخصي .

(ن = ٥)

رقم العبارة	%	رقم العبارة	%	رقم العبارة	%	رقم العبارة	%	رقم العبارة	%
١	٨٠	١١	٨٠	٢١	١٠٠	٣١	١٠٠	٤١	١٠٠
٢	١٠٠	١٢	١٠٠	٢٢	١٠٠	٣٢	١٠٠	٤٢	١٠٠
٣	٨٠	١٣	١٠٠	٢٣	١٠٠	٣٣	٨٠	٤٣	١٠٠
٤	١٠٠	١٤	٨٠	٢٤	١٠٠	٣٤	١٠٠	٤٤	١٠٠
٥	١٠٠	١٥	١٠٠	٢٥	١٠٠	٣٥	١٠٠	٤٥	١٠٠
٦	١٠٠	١٦	١٠٠	٢٦	١٠٠	٣٦	١٠٠	٤٦	٨٠
٧	٨٠	١٧	٨٠	٢٧	١٠٠	٣٧	١٠٠	٤٧	١٠٠
٨	١٠٠	١٨	١٠٠	٢٨	٨٠	٣٨	١٠٠	٤٨	١٠٠
٩	١٠٠	١٩	١٠٠	٢٩	٨٠	٣٩	١٠٠	٤٩	١٠٠
١٠	١٠٠	٢٠	١٠٠	٣٠	٨٠	٤٠	٨٠	٥٠	٨٠

جدول رقم (٥)

يوضح النسب المئوية لتقديرات المحكمين على مدى انتماء العبارات
لبعد التوافق الاجتماعي .

(ن = ٥)

رقم العبارة	%	رقم العبارة	%	رقم العبارة	%	رقم العبارة	%	رقم العبارة	%
١	١٠٠	١١	١٠٠	٢١	٨٠	٣١	١٠٠	٤١	٨٠
٢	١٠٠	١٢	١٠٠	٢٢	٨٠	٣٢	١٠٠	٤٢	١٠٠
٣	١٠٠	١٣	١٠٠	٢٣	٨٠	٣٣	٨٠	٤٣	١٠٠
٤	١٠٠	١٤	١٠٠	٢٤	٨٠	٣٤	١٠٠	٤٤	١٠٠
٥	١٠٠	١٥	١٠٠	٢٥	٨٠	٣٥	١٠٠	٤٥	١٠٠
٦	١٠٠	١٦	١٠٠	٢٦	٨٠	٣٦	١٠٠	٤٦	٦٠
٧	١٠٠	١٧	١٠٠	٢٧	٨٠	٣٧	١٠٠	٤٧	١٠٠
٨	١٠٠	١٨	١٠٠	٢٨	٨٠	٣٨	١٠٠	٤٨	١٠٠
٩	١٠٠	١٩	١٠٠	٢٩	٦٠	٣٩	١٠٠	٤٩	١٠٠
١٠	٨٠	٢٠	١٠٠	٣٠	٨٠	٤٠	٨٠	٥٠	١٠٠

جدول رقم (٦)

يوضح النسب المئوية لتقديرات المحكمين على مدى انتماء العبارات
لبعد التوافق النفسى (الانفعالى)

(ن = ٥٠)

رقم العبارة	%	رقم العبارة	%	رقم العبارة	%	رقم العبارة	%	رقم العبارة	%
١	٨٠	١١	٦٠	٢١	١٠٠	٣١	١٠٠	٤١	١٠٠
٢	٨٠	١٢	٨٠	٢٢	٨٠	٣٢	١٠٠	٤٢	١٠٠
٣	١٠٠	١٣	٨٠	٢٣	٨٠	٣٣	١٠٠	٤٣	١٠٠
٤	١٠٠	١٤	٨٠	٢٤	١٠٠	٣٤	١٠٠	٤٤	١٠٠
٥	٨٠	١٥	٨٠	٢٥	١٠٠	٣٥	٨٠	٤٥	٨٠
٦	١٠٠	١٦	٨٠	٢٦	١٠٠	٣٦	١٠٠	٤٦	١٠٠
٧	١٠٠	١٧	١٠٠	٢٧	١٠٠	٣٧	١٠٠	٤٧	١٠٠
٨	١٠٠	١٨	٨٠	٢٨	١٠٠	٣٨	١٠٠	٤٨	٦٠
٩	١٠٠	١٩	٨٠	٢٩	١٠٠	٣٩	١٠٠	٤٩	٨٠
١٠	١٠٠	٢٠	٨٠	٣٠	٨٠	٤٠	١٠٠	٥٠	٨٠

٦ - العبارات التى تم تعديلها وفقاً لآراء المحكمين :

مقياس التوافق النفسى يتكون من ثلاثة ابعاد (مقاييس) هى (التوافق الشخصى -
التوافق الاجتماعى - التوافق النفسى الانفعالى) وكل بعد يشتمل على (٥٠) عبارة . وفيما
يلى نتناول العبارات التى تم تعديلها وفقاً لآراء المحكمين تحت كل بعد من هذه الابعاد .

أ - التوافق الشخصى : فى الجدول التالى العبارات التى تم تعديلها فى مقياس التوافق الشخصى وفقاً لآراء المحكمين .

جدول رقم (٧)

يوضح العبارات التى تم تعديلها فى مقياس التوافق الشخصى وفقاً لآراء المحكمين

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
١	لااعتمد على احد فى ان يذكرنى بعملى حتى اقوم به	لا احتاج الى من يذكرنى بعملى حتى اقوم به
١٤	اشعر بالامن والامان نحو مستقبلى	لدى احساس قوى بان مستقبلى آمن
١٧	اشعر بالاستقرار والتقدم فى عملى	لا اشعر باننى احقق تقدماً مستمراً فى عملى
٢٩	لم اجد صعوبة فى اتخاذ قرارات فى شئونى	اجد صعوبة فى اتخاذ قرارات فى شئون حياتى الحاضرة
٣٥	احب ان اقضى وقت فراغى وسط افراد عائلتى	احب ان اقضى جزء كبير من وقت فراغى وسط افراد عائلتى
٤٧	يهتم اصدقائى بما اقوم به من اعمال	لايثق كثير من اصدقائى فى قدراتى المتميزة

ب - التوافق الاجتماعى : فى الجدول التالى العبارات التى تم تعديلها فى مقياس التوافق الاجتماعى وفقاً لآراء المحكمين .

جدول رقم (٨)

يوضح العبارات التى تم تعديلها فى مقياس التوافق الاجتماعى وفقاً لآراء المحكمين

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٩	اشعر بحب وعطف المدرسين نحوى	لا اشعر بمتعه كبيرة عندما اكون فى مدرستى
١٠	لا افضل الغياب عن المدرسة بتاتاً	لا اشعر بمتعة كبيرة فى مدرستى
٢١	لا توجد مشاجرات او مشاحنات فى الاسرة	احافظ على علاقاتى الطيبة مع افراد اسرتى
٢٢	لا توجد مشكلات فى الاسرة	انجح فى حل جميع مشكلاتى داخل الاسرة
٢٣	اعتقد باننى على وفاق مع اخوتى واخواتى	اعتقد باننى على وفاق مع جميع افراد اسرتى
٢٩	لا يوجد احد فى اسرتى من يتعصب لرأيه ويتمسك به	اتعصب لرأى ان لم اجد رأياً داخل جماعتى افضل منه
٣٠	يسود جو ديمقراطى فى الحوار بين افراد الاسرة	لا يسود جو ديمقراطى فى الحوار بين افراد اسرتى
٤٠	لدى القدرة على التصرف السليم فى المواقف الاجتماعية المختلفة	لا يمكننى التصرف بلباقة فى المواقف المخرجة داخل الجماعة
٤١	ينبغى معاملة الناس على قدر عقولهم	ارى من الافضل معاملة الناس على قدر عقولهم
٤٦	يسهل على ان اتحدث الى ذوى المراكز العالية	اجد حرجاً عندما اتحدث الى ذوى المراكز العالية

ج - التوافق الانفعالى : فى الجدول التالى العبارات التى تم تعديلها فى مقياس التوافق النفسى (الانفعالى) وفقاً لآراء المحكمين .

جدول رقم (٩)

يوضح العبارات التى تم تعديلها فى مقياس التوافق النفسى (الانفعالى) وفقاً لآراء المحكمين

رقم العبرة	العبرة قبل التعديل	العبرة بعد التعديل
١	لا أعانى من القلق والتوتر	استطيع ان اتغلب على قلقى الذى ينتابنى فى بعض المواقف
٢	نادراً ما اتوتر اثناء اتخاذ قراراتى	استفيد من توترى فى بعض المواقف بتحويله الى نشاط مثمر
٤	اشعر فى معظم الاحيان بالهدوء وعدم التوتر	توترى عند مواجهة عقبة معينة يفيدنى فى تجميع طاقاتى للتغلب عليها
١١	لم افكر قط فى الانتقام من اعدائى	اتغلب دائماً على فكرة الانتقام من اعدائى
١٢	لا اشعر بتأنيب الضمير	تأنيب الضمير يساعدنى على تعديل سلوكى غير المناسب
١٤	لا اجد سعادة فى اىذاء الناس	اكره ان اكون سبباً فى اىذاء شخص آخر
١٨	اشعر بالندم بعد ارتكابى اى خطأ مهما كان بسيطاً	لا اشعر بالندم عندما ارتكب خطأ
٢٢	اشعر فى معظم الاوقات ان الحياة تستحق البقاء فيها	اشعر دائماً ان الحياة تستحق الحفاظ عليها
٢٤	لا ابكى لاتفه الاسباب	لا ابكى من اتفه الاسباب
٣٠	احب الحياة ولا تراودنى فكرة الانتحار	لا احب الحياة
٤٨	اعتز براى الناس فيما اقوم به من اعمال	لا استفيد من راي الاخرين فيما اقوم به من عمل
٤٩	يسر اصدقائى من وجودى معهم	اشعر بسعادة اصدقائى عندما اكون معهم

٧ - طريقة التصحيح وتقدير الدرجات :

أ - يتم تخريم الاعمدة (٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠) فى صحيفة الاجابة ، وترك الاعمدة (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) . فالاجابة بنعم فى الاعمدة من (١ الى ٥) تأخذ درجة واحدة ، ولا تأخذ صفراً اما الاعمدة من (٦ الى ١٠) المخرمة تصحح بطريقة معكوسة فالاجابة بنعم تأخذ صفراً والاجابة ب (لا) تأخذ درجة واحدة ، ولسهولة التصحيح حتى ولو لم يتم تخريم الاعمدة ففى النصف الايمن من صحيفة الاجابة يتم تجميع علامة (صح) او (نعم) فى الاعمدة (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) وتجميع علامة (×) او (لا) فى الاعمدة (٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠) فى النصف الايسر من صحيفة الاجابة ويتم تجميع الدرجة الكلية وهى تعنى التوافق العام .

ب - كل صف من صفوف صحيفة الاجابة يقيس جانباً فرعياً من جوانب كل بعد من الابعاد الثلاثة فى صحيفة قياس ابعاد التوافق . فمثلاً لقياس درجة (الاعتماد على النفس) كأحد الجوانب الفرعية للتوافق الشخصى يتم جمع علامة (صح) فى الشق الايمن من الصف الاول اى اسفل الاعمدة (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥) ويتم اضافة علامة (×) فى الشق الايسر اى تحت الاعمدة (٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠) على انها درجة وبذا يمكن التعرف على الدرجة الكلية تحت هذا الجانب .

ج - حاصل جمع الدرجات الكلية فى الصفوف الخمس الاول تعطى درجة المفحوص فى التوافق الشخصى .

د - حاصل جمع الدرجات الكلية فى الصفوف الخمس التى تليها اى الصفوف (٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠) تعطى درجة المفحوص فى التوافق الاجتماعى .

هـ - حاصل جمع الدرجات الكلية فى الصفوف الخمس الاخيرة (١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥) تعطى درجة المفحوص فى التوافق النفسى .

و - حاصل جمع الدرجات الكلية فى كل الصفوف من (١ الى ١٥) تعطى درجة المفحوص فى التوافق العام او الكلى .

ز - تسجل الدرجات المأخوذة من صحيفة الاجابة فى صحيفة قياس ابعاد التوافق ومنها يتم التعرف على درجة التوافق للمفحوص فى كافة الجوانب والابعاد .

٨ - زمن التطبيق : ليس للمقياس زمن محدد للتطبيق ، ولكن وجد ان المفحوصين فى عينة الدراسة اجابوا على المقياس فى مدة تتراوح ما بين (٣٠ - ٤٠) دقيقة ، وذلك بعد القاء التعليمات عليهم .

عينة الدراسة

قام الباحث بتطبيق مقياس التوافق النفسى على عينة الدراسة الاستطلاعية (جميع طلاب الصف الاول) بمدرسة عين شمس للمتفوقين وعددهم (١١٩) طالباً وكان معظم هؤلاء الطلاب قد حصلوا على درجات مرتفعة فى اختبارات (التفكير الابتكارى باستخدام الصور والكلمات - اوتيس لينون للقدرة العقلية العامة - الاستعداد المدرسى - الدافعية للانجاز) وأكدت هذه النتائج - واتفقت مع - صدق اختيار هؤلاء الطلاب من بين الاف المتقدمين للالتحاق بالمدرسة وذلك بناء على مجموعة من المحكات التى تقوم بوضعها وزارة التربية والتعليم بواسطة نخبة من علماء التربية فى مصر .

وبحساب الدرجات الحاصلين عليها فى مقياس التوافق النفسى وجد ان هناك (٢٣) طالباً قد حصلوا على درجات منخفضة (الإرباع الأدنى) مما يعنى انهم يعانون من سوء التوافق ، وتم اختيار عينة الدراسة الاساسية من بين هؤلاء الطلاب ، لتطبيق البرنامج الارشادى عليهم للتعرف على مدى فاعلية البرنامج فى تحقيق التوافق النفسى لهم .

تم الحاق (١٣) طالباً للجماعة الارشادية من بين هؤلاء الطلاب وكان ذلك باختيارهم ورغبتهم فى الانضمام للجماعة الارشادية (جماعة المواجهة) .

وبالاطلاع على الملحق رقم (١) الذى يشمل قوائم بأسماء أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية ، قام الباحث بوضع دائرة على أرقام المسلسل أمام أعضاء الجماعة الارشادية . وهذه الأرقام هى (١٤ - ١٨ - ٢٠ - ٢٦ - ٢٩ - ٥٦ - ٥٩ - ٦٩ - ٧٢ - ٩٣ - ١٠٣ - ١٠٥ - ١١٥) وكانت درجاتهم فى مقياس التوافق النفسى على الترتيب كالاتى (٣٠ - ٣١ - ٣٢ - ٣٥ - ٢٩ - ٣٢ - ٣٥ - ٣١ - ٣٥ - ٣٩ - ٤٥) .

البرنامج الارشادى

تصميم اطار البرنامج الارشادى

رؤى أن يقوم الباحث بوضع تصوراً لمراحل وخطوات البرنامج الارشادى . ويشير الباحث فيما يلى - بداية - إلى أنه سيقوم بعرض مراحل وخطوات اعداد البرنامج الارشادى وبعض المهارات او الفنيات المستخدمة فيه حسب العناوين الاتيه :-

- ١ - أهمية البرنامج .
 - ٢ - اهداف البرنامج .
 - ٣ - الطريقة التى يقوم عليها البرنامج .
 - ٤ - المنهج المستخدم فى البرنامج .
 - ٥ - النظرية التى يعتمد عليها البرنامج .
 - ٦ - الاستراتيجيه الارشادية لسير العمل بجلسات البرنامج .
 - ٧ - المهارات والفنيات المستخدمة فى البرنامج .
- ونعرض فيما يلى للنقاط السابقة : -

(١) أهمية البرنامج :

يمكن ايجاز أهمية برنامج الارشاد النفسى فى عدة نقاط منها ما يلى :

أ - البرنامج يقدم خدمة ارشادية متميزه لشريحة معينة من الطلاب فى المرحلة الثانويه وهؤلاء الطلاب من الموهوبين المتفوقين الذين يعانون من سوء التوافق النفسى .

ب - هذا البرنامج - وحسبما ستشير نتائج الدراسة إلى مدى جدوى فاعليته الارشادية - يمكن أن يعد نموذجاً جاهزاً يستخدمه المتخصصون فى مجال علم النفس الارشادى لدى طلاب المرحلة الثانويه - من المتفوقين بصفه خاصه - وطلاب المرحلة الثانويه ككل بصفه عامه .

ج - نظراً لأن مجموعة الافراد الذين سيطبق عليهم البرنامج من الطلاب الموهوبين المتفوقين يعانون من سوء التوافق النفسى - ومن هنا فإن البرنامج يهدف إلى تحقيق التوافق النفسى بأبعاده المختلفه لهؤلاء الأفراد .

(٢) أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج الى : التعبير الحر الطليق والتعامل المستمر مع المشكلات . وتخفيض القلق، وتحقيق الذات وتنمية فردية الشخص ، وتحقيق ذاته ، وممارسة مسؤولياته .
وفيما يلي موجزاً لبعض الأهداف :

- أ - الاستقلال : Independence وتعنى مساعدة الفرد من خلال الجماعة لتحقيق الاكتفاء الذاتي والتخفف من الاعتماد على الآخرين .
- ب - التلقائية : Spontaneity وتعنى المرونة والانفتاح على خبرة الفرد والآخرين والتخفف من الجمود ، والبعد عن الدفاعية ، وعن الأفكار الحتمية أو الأحكام العامة ، والقاء الاقنعة ، وأن يعبر الفرد عن حقيقة ذاته .
- ج - العيش " هنا والآن " (Living here and now) أى أن يعيش الفرد حاضره وأن يستمتع بكل لحظة داخل الجماعة .
- د - الثقة فى الذات : Self - Trust يقاس نجاح عملية العلاج والارشاد بتحقيق الذات فى تحقيق الثقة فى النفس والثقة فى قيمة الذات .
- هـ - الوعي : Awareness والوعي وزيادة الوعي من الأهداف الأولية لتحقيق الذات ويتضمن ذلك الشعور بالحيوية والاستجابية .
- و - الموثوقية : Authenticity ويعنى ذلك كون الفرد موثقاً به فى علاقاته مع الآخرين ، داخل الجماعة وهذا يساعد فى التغلب على الاغتراب والشعور بالوحدة النفسية ويدعم الانتماء للجماعة .
- ز - المسؤولية : Responsibility وتعنى نمو السلوك المسئول للفرد داخل الجماعة .
- ح - الفعالية : Effectiveness ويتضمن ذلك تحقيق الفعالية وتنميتها فى ضوء إستعدادات الفرد ومهاراته وقدراته ، بحيث يستطيع تحقيق مطلب النمو بفاعلية فى الجماعة .

(٣) الطريقة التى يقوم عليها البرنامج :

يقوم البرنامج أساساً على تبني طريقة الارشاد الجماعى (Group Counselling) وذلك لما تتمتع به هذه الطريقة من مزايا وفوائد متعددة عن الطرق الأخرى ، وتعد من أنسب الطرق التى تلائم موضوع الدراسة لسبب هام وهو تشابه المشكلات والاضطرابات لمجموعة معينة من الافراد الذين يعانون من سوء التوافق النفسى . والأسلوب الذى تنتهجه طريقة

الارشاد هو جماعة المواجهة (Encounter Group) والذي يهدف فيه إلى تحقيق التوافق النفسى والصحة النفسية وذلك بتحقيق نمو الشخصية وتحقيق التطابق بين مفهوم الذات والمجال الظاهرى والتخلص من والتعرف فى المحتويات المهددة بمفهوم الذات الخاص ويتجلى ذلك من خلال الاستبصار والثقة فى النفس وتعلم العميل حل المشكلات واتخاذ القرارات من خلال وجوده فى الموقف الجماعى فينشط اجتماعياً وعقلياً وانفعالياً ويسهل التنفيس والتعبير عن المشكلات ويزداد الشعور بالانتماء وإدراك التشابه مع الآخرين .

(٤) المنهج المستخدم فى البرنامج :

يعتمد البرنامج فى الدراسة على أسلوب قد يعتقد البعض أنه أسلوب أو وسيلة لجمع المعلومات ولكننا فى هذه الدراسة نعتمد على المنهج الكلينىكى مستخدمين أسلوب دراسة الحالة (Case Study) نظراً لأن الحالة هنا ليست فرداً واحداً وإنما هم مجموعة من الأفراد المتشابهين فى المشكلات النفسية والاضطرابات والذين يعانون من سوء التوافق النفسى . والهدف الرئيسى هنا هو تجميع المعلومات ومراجعتها ودراستها وتحليلها وتنظيمها وتلخيصها ووزنها كلىنىكياً ، والمناقشه والحوار فى جلسة الارشاد يودى إلى التطهير والتنفيس الانفعالى والمساعدة فى تحقيق التطابق بين مفهوم الذات الواقعى ومفهوم الذات الاجتماعى ومفهوم الذات المثالى .

(٥) النظرية التى يعتمد عليها البرنامج :

يعتمد البرنامج فى هذه الدراسة على نظرية الذات (Self Theory) فالذات هى جوهر الشخصية ، ونظرية الذات هو حجر الزاوية فيها وهو الذى ينظم السلوك . ونظرية الذات لكارل روجرز (Rogers) هى أحدث وأشمل نظريات الذات وذلك لارتباطها بطريقة من أشهر طرق الارشاد والعلاج النفسى وهى طريقة الارشاد والعلاج المتمركز على العميل (Client - Centered) أو غير المباشر .

(٦) الاستراتيجية الارشادية لسير العمل بجلسات البرنامج :

يقوم الباحث بوضع عدة قواعد ومبادئ وضوابط - هى فى واقع الأمر مستمدة من مبادئ وقواعد الارشاد النفسى - للاسترشاد بها أثناء سير العمل بجلسات البرنامج ، وتقوم هذه المبادئ فى جوهرها على حسن تخطيط منتظم وديناميه العملية الارشادية أثناء الجلسات وذلك كما يلى : -

- ١ - يعمل الباحث (مرشد الجماعة) على توفير جو عام للجلسات تسوده الحرية والتفاهم والتسامح والهدوء ، بحيث يكاد يقترب جو الجماعة من جو الأسرة العاديه الديموقراطي، يأخذ فيه (المرشد) دور الأخ الأكبر ، ويمثل فيه أعضاء الجماعة دور الأخوة الأصغر ، مما يوجد مناخاً عاماً صحياً وتربوياً مفيداً .
- ٢ - يجلس كل أعضاء الجماعة الارشاديه فى دائرة ومعهم (المرشد) فى نفس النسق ، ودون تحديد لمكان معين لأى فرد من أفراد الجماعة أو المرشد .
- ٣ - تبدأ كل جلسة وفى ذهن المرشد الجانب الذى يريد الاستبصار عنه من أفراد الجماعة وهذا الجانب من جوانب التوافق النفسى ويحاول استثارة أفراد الجماعة حوله بعد ما يسأل أحدهم ومحاولة معرفة آراؤه وآراء وتعليقات الجميع وذلك فى حرية تامة واحترام متبادل .
- ٤ - يطلب المرشد من أعضاء الجماعة التعليق على ما يثار بالجلسة ومن حقهم ابداء الآراء الشخصية المتعلقة بكل منهم ثم من حقهم الاستفسار والاستفهام والوصول به ومعهم إلى خلاصة الجلسة وتشجيعهم على الوصول إلى التوافق النفسى .
- ٥ - تدور أسئلة ذاتيه ومشكلات خاصة فيطلب من جميع الاعضاء ابداء كل ما يعانون منه من مشكلات نفسيه وصعوبات فى التوافق وبالتركيز من خلال مبادئ العمل فى الارشاد وأساسه وخبراته أن يركز على الجانب المعرفى حتى يساعداهم على النمو النفسى والتوافق .
- ٦ - تدور أسئلة واستفسارات الحوار ، حول ما يطرحه أعضاء الجماعة الارشاديه من تلقاء أنفسهم ومما يعانون منه من مشكلات نفسيه تعوق توافقهم ، على ألا يخرج خط سير الجلسة عن موضوع الجلسة المعد مسبقاً فى ذهن (المرشد) والذى يعبر عن أحد جوانب التوافق ، بما يعنى عدم الخروج عن نطاق الجانب المراد استثارة الجانب السيكولوجى لدى الأعضاء لتنمية الشخصية واثراء الجانب المعرفى لديهم وتكوين الاستبصار بأبعاد هذا الجانب أو ذاك وذلك يحقق لكل فرد مفهوم موجب للذات .
- ٧ - يساهم كل فرد من أفراد الجماعة بما لديه من آراء وأفكار ونقد فى الحوار القائم بين الأفراد مما يساهم فى الاختلافات الفردية المتعددة ، والتي تؤدي باستمرار إلى توليد أفكار جديدة واتجاهات جديدة وبالتالي يحدث لكل فرد مفهوم ذات واقعى يتطابق مع مفهوم الذات الاجتماعى لأفرادها فهى منبثقة من المجتمع .
- ٨ - يشجع (المرشد) أعضاء الجماعة على طرح المزيد من الحلول والآراء والأفكار المختلفة والممكنه للموضوعات المثارة ، مما يدفع الأفراد للتفاعل الدينامى وتحقيق أكبر

قدر ممكن من المعلومات حول الموضوعات ومن القدرة على التفكير المنطقي واتخاذ القرارات وحل المشكلات .

٩ - السماح لأي عضو في الجماعة طرح مشاكله الشخصية على أنها خاصة به ، أو أن يعرضها على أنها تخص أحد الزملاء وذلك لتشجيعهم على اخراج وطرح ما بداخلهم والمساعدة في مناقشتها وتوضيحها وإيجاد الحلول المناسبة ، مما يؤدي إلى اتساع المجال السيكولوجي لكل عضو وتوفير فرص ميسره لممارسة أدوار متعددة والتعبير عن نفسه والاتجاه تدريجياً إلى مزيد من الموضوعية والاستبصار .

١٠ - يمكن للمرشد طرح بعض المشكلات النفسية وعرضها على أفراد الجماعة ومحاورتهم حول تلك المشكلات وماذا يفعل كل منهم إذا كان هو الذي يعاني من تلك المشكلة فماذا يفعل وماذا يكون تصرفه - وبذا يكون المرشد قد ساعد الأعضاء على التفكير السليم وإدراك أبعاد الموقف السيكولوجي والوصول إلى حلول منطقية لتلك المشكلات

١١ - يتدخل المرشد في حالة أي استفسارات أو تفسيرات علمية لمشكلة ما لا يفهمها الأعضاء ويقوم بتفسيرها وتبسيطها وتحليلها إلى عناصرها ، مما يساهم في ادراك الجماعة لأبعادها وبالتالي يمكن التفاوض بشأنها في ضوء التفسيرات المقدمة من المرشد .

١٢ - بالنسبة لعدد الجلسات في البرنامج يتوقف على نوع وطبيعة المشكلات النفسية والاضطرابات التي يتشابه الأفراد - أفراد الجماعة الإرشادية - فيها .

١٣ - بالنسبة لزمن الجلسة يتراوح ما بين الساعة والساعة والنصف وقد يصل إلى الساعتين إذا لزم الأمر ذلك .

١٤ - بالنسبة لمكان الجلسة - فقد أعد مكان لذلك الغرض - وهو مكتب التوجيه والإرشاد بالمدرسة .

١٥ - بالنسبة لطبيعة الأفراد ، هم مجموعة من الطلاب من مدرسة عين شمس للمتفوقين ومن طلاب الصف الاول والذين تتشابه مشكلاتهم النفسية والتي تعوق توافقهم الشخصي والاجتماعي .

١٦ - بالنسبة لتقييم البرنامج يتم تطبيق مقياس التوافق النفسي - من اعداد الباحث - بعد البرنامج - وقد تم تطبيقه قبل ذلك وفرق القياس بحسب لصالح البرنامج ومدى فاعليته في تحقيق التوافق النفسي .

٧ - المهارات (الفنيات) المستخدمة فى البرنامج :

١ - مهارات الاستماع الايجابى (Active Listening Skills)

هذه المهارة البسيطة تقدم تعليمات وطرقاً لتحسين مهارات الاستماع الايجابى لديك،

وهذه المهارات تتضمن القدرة على :

- أ - الفهم : ان تفهم ما يقوله أو ما يحاول ان يقوله شخص ما .
- ب - الادراك : ان تجعل الشخص يدرك ان كلامه قد فهم .
- ج - الاحترام : احترام وقبول الشخص الآخر .
- د - الامانة : ان تكون اميناً فى اتصالاتك أو ماتريد توصيله بحيث لا تهتم اذا كان الشخص الآخر قد عرف ما كنت تظنه أو تفكر فيه .

والمعلومات التى يجب تناولها حول " مهارات الاستماع الايجابى " منها ما يلى :

أ - لماذا نستخدم مهارات الاستماع الايجابى ؟

* الانتباه : ان تجعل المتكلم (العميل) يعرف ان المستمع (المرشد أو المعالج) كان منتبهاً بالفعل .

* حرية التعبير : ان تعطى للمتكلم (العميل) الفرصة لكى يصحح اى انطباعات خاطئة قد تتكون لدى المستمع (المرشد أو المعالج) ولذلك فهذه المهارة ينبغى ان توجد فى اى وقت يكون فيه من المهم ان تفهم شخصاً آخر .

ب - ويعتقد كارل روجرز (Carl Rogers) ان استخدام مهارات الاستماع الايجابى يجعل الناس اقل ميلاً للدفاع ويساعدهم ذلك على النمو النفسى ، ويعتقد انه عندما يتعرض الناس لمهارات الاستماع الايجابى فانهم يكونون على استعداد اكثر للمعلومات الجديدة ويكتشفون المزيد عن انفسهم ويسهل التغيير .

مهارات استماع ايجابى — معلومات جديدة — اكتشاف المزيد عن النفس — التغيير

ج - وفى رأى (الكاتب) : ان هذه المهارات مفيدة خصوصاً فى تحويل النقد الغاضب وغير الشفهى الى مجموعة من الطلبات المحددة والعبارات الى معلومات جديدة يمكن مناقشتها بشكل مفيد .

د - وقد اكتشف ان هذه المهارات تتضمن ما يأتى : -

- * الأشخاص من ذوى المهارات المرتفعة نسبياً يفضلون ان يكونوا دائماً مختصرين فى تعاملاتهم وتفاعلاتهم ، (أى يفضلهم الناس لعدم تكلفهم فى التعامل والتفاعل معهم) عن الناس من ذوى المهارات المنخفضة من الاستماع الايجابى .
- * ان آباء الاطفال الذين يعانون من مشكلات سلوكية وعاطفية لديهم مستويات منخفضة من هذه المهارات عن الآباء للاطفال الذين لا يعانون من هذه المشكلات والاضطرابات
- * ان الطلاب الذين يتمتع مدرسوهم بمستويات عالية من هذه المهارات يتعلمون اكثر وافضل من الطلاب الذين لا يتمتع مدرسوهم بمستوى عال من هذه المهارات .
- * العملاء الذين يكون مرشدوهم النفسيون او المعالجون النفسيون لديهم خبرة عالية نسبياً بهذه المهارات يتحسنون اكثر بالعلاج من الذين لا يتمتع مرشدوهم او معالجوهم بمستويات عالية بتلك المهارات .
- * عندما يبدي الناس مستويات عالية نسبياً من هذه المهارات للآخرين يرد الآخرون بمستويات عالية مقابلة لها وعلى ذلك فان روجرز على حق فى تركيزه على اهمية هذه المهارات لان ابداء مستويات عالية من تلك المهارات للآخرين يساعدك بالتالى فى ان تكون اقل دفاعاً ، مادام الآخرون سيقابلونك بمهارات عالية ايضاً .

مهارات الاتصال عند روجرز (مهارات الاستماع الايجابى وكيفية تحديدها وتوضيحها) :
هناك طرفان لمهارات الاستماع الايجابى : -

- الاول : المرشد او المعالج (المستمع) - ان المستمع (المرشد او المعالج) لابد يفهم ما يريد ان يقوله المتكلم (العميل) وهذا الفهم يتضمن : -
- * مشاعر المتكلم (العميل) .
 - * الحقائق الفعلية التى يتحدث عنها المتكلم (العميل) .

الثانى : العميل (المتكلم) - على المستمع (المرشد) ان يجعل المتكلم (العميل) يعرف ما يأتى : -

- ١ - الفهم : ان المستمع (المرشد) يفهم فعلاً ما كان يريد المتكلم (العميل) قوله
- ٢ - احترام وتقدير المشاعر : ان المستمع فهم ما كان يشعر به المتكلم .
- ٣ - احترام شخصية المتكلم : ان المستمع يحترم شخص المتكلم (هذا لا يعنى بالضرورة ان المستمع موافق على مايقوله المتكلم) .

٤ - الخلاصة : ان المستمع الايجابي يحتاج الى ان يكون اميناً ومخلصاً ومهارات الاستماع الايجابي تكون واضحة في رد المستمع على المتكلم (وحياناً يكون رد المستمع (المرشد) على شكل تلخيص لما قاله المتكلم (العميل) . وحياناً يكون رد المستمع (المرشد) اكثر من ذلك فهو يلخص ثم يوضح ما كان يقوله المتحدث ودائماً يتسم الرد او التعليق بالاخلاص .

دور المرشد

الاستماع الايجابي (من خلال الانتباه والقبول والاحترام) ————— التلخيص ————— التعليق

والتعليق للمرشد (المستمع) يتضح منه ما يأتى : -

- ١ - دع المتكلم يعرف ان المستمع كان منتبهاً فعلاً .
- ٢ - اعطى المتكلم فرصة لتصحيح اى انطباعات خاطئة قد تكون تكونت لدى المستمع .

* متى ينبغي عليك استخدام مهارات الانصات الواعى (الاستماع الايجابي) :

هل يجب عليك ان تستخدم مهارات الاستماع الايجابي عند الاجابة على الآخرين اثناء المحادثة ؟ لا . بل يجب عليك ان تكون مرناً عند التحدث مع الآخرين لانه لا يوجد مجموعة من الخطوط العريضة الثابتة التى تغطى بها كل المواقف ، والسؤال البسيط غالباً ما يتطلب اجابة بسيطة مباشرة وحياناً يسال الناس كنصيحة ويريدونها فقط . ومن المؤكد ان التحدث مع شخص اعتاد ان يستخدم مهارات الانصات الواعى بدون التعليقات التلقائية او النكات او المزاح يكون فى غاية الملل فظروف المحادثة المختلفة تتطلب انماطاً مختلفة من الاجابات ومع ذلك فان معظم الناس استطاعوا ان يستخدموا مهارات الانصات اكثر مما يفضلونه الآن وكثير منا يندفع فى اعطاء النصيحة او النقد قبل ان نفهم تماماً ما يتحدث عنه الشخص الآخر والقدرة على اظهار مهارات الانصات الواعى فى اجابتنا تعمل على زيادة قدرتنا على سماع ما يحاول الآخرون ان يقولوه لنا .

* تعلم مهارات التخاطب : هذه نظره سريعه لما ستقوم به فى الجزء الاول من هذه المهارات

البسيطة (التى يمكن ان تقوم بها) ينبغي ان تبين كيف تستجيب بشكل طبيعى للناس الذين يطلبون المساعدة وهذا للعلم . والجزء الثانى يشرح المهارات التخاطبيه لروجرز وكيف تتعرف على المستويات المختلفة للمهارات ومهارة التعرف على مستويات المهارات العاليه والمنخفضه هامه للغاية . وبعد ذلك عندما تتطور المهارات المرتبة تعود وترتب اجاباتك

وتحاول ان تبني اجابات افضل مستخدماً الارشادات المعطاه واخيراً فى الجزء الرابع تتدرب على الاستجابة لرسائل اكثر .

بعض التعليقات العامة على استجابات الاستماع الجيد

الاستماع الجيد ————— الاستجابة الجيدة ————— التى تجعل رسالة المتكلم مفهومه لك

أمثلة

ابراهيم : انا قضيت وقت كويس مع اسرتى فى اجازتى ورحت الحقول وزرت اقاربى .
الاستجابة الجيدة : يبدو أنك قضيت وقتاً طيباً وممتعاً وكل شىء على مايرام .

* الاستجابة الجيدة تجذب مشاعر المتكلم كما انها واقعية .

صابر : انا قابلت زميلى وصديقى احمد ، كان معانا فى القرية .

الاستجابة الجيدة : هذه فرصة رائعة .

الاستجابة الرديئة : اذن انت قابلت احمد .

استجابات الاستماع الجيد توضح انك فهمت ماكان يحاول المتكلم ان يعبر عنها ، والاستجابات الرديئة تتجاهل المتكلم او تقدم نصيحة غير مخصصة او تنتقد وتركز على التفاصيل التافهة (الهامشية) .

المتكلم : استيقظت متأخراً هذا الصباح لذلك تناولت الافطار بصورة سريعة ، ولبست ملابسى بسرعة واسرعت الى طابور الصباح وما ان وصلت حتى عاقبنى مدرس التربية الرياضية .

الاستجابة الجيدة : لقد كان يومك سيئاً من البداية .

الاستجابة الرديئة : استيقظ مبكراً .

التعليق : ليس من الخطأ بالضرورة ان تعطى او ان تسأل سؤالاً لكن هذه الاستجابات ليست جيدة لانها عادة لاتجعل المتكلم يعرف انك فهمت ماكان يريد ان يقوله لك . ومن الملفت للنظر ان بعض الناس يطلبون منا النصيحة ولكن احياناً يكون طالب النصيحة يريد فقط ان يستمع اليه غيره وفى مثل هذه الاحوال قد تكون النصيحة غير مشجعة له على اكتشاف

افكاره ومشاعره فكلنا يبدى النصيحة حتى ولو لم يوجه الينا السؤال وحتى عندما لا نتفق فى رأى مع الآخرين ! فاستماعك الايجابى لهم او استجاباتك يجعلهم يشعرون انك مهتم بما يقولون وبالتالي يجعل من السهل عليهم ان يستمعوا لما تريد ان تقوله .

استجابات الاستماع الجيد محددة وليست غامضة وليست عامه .

تحديد مستوى مهارات الاستماع الايجابى : بعد انتهاء المتكلم من حديثه واجابة المستمع يمكن تصنيف الاجابة على مستوى من خمس نقاط كالمبين الآتى : - وهذا المستوى طوره العالم كارك هونت وبمجرد ان تصبح ماهراً فى تصنيف اجابات الناس الآخرين يمكنك تصنيف اجابتك وبمجرد ان تتعلم كيف تقيم مهارتك فى الاستماع الايجابى يمكنك ان تحسنها .

المستوى الاول : اجابة المستمع ليس لها علاقة بما قد قيل من قبل ويمكننا ان نلاحظ اللامبالاة او العداوة للمتحدث وقد تبدو اجابة المستمع غير مخلصه .

المستوى الثانى : اجابة المستمع تنصب على جزء مما قاله المتحدث ولكنها تهمل أجزاء أخرى والمستمع يظهر اهتماماً سطحياً للمتحدث .

المستوى الثالث : اجابة المستمع تشير الى ان رسالة المتحدث سمعت بوضوح له وعلى الاقل فان هناك درجة من الاحترام للمتحدث .

المستوى الرابع : اجابة المستمع تساعد بالفعل على توضيح رسالة المتحدث ويمكننا ملاحظة احترام واهتمام المستمع للمتحدث .

المستوى الخامس : اجابة المستمع تساعد للغاية على توضيح رسالة المتحدث وتقلل الاحترام والاهتمام والمتحدث صريح وامين بالنسبة لمشاعره .

التعليق : فالمستوى الثالث يلخص تقريباً رسالة ومشاعر المتحدث ، والمستوى الاول والثانى يترك جزءاً من الرسالة او الشعور ، واجابات المستويين الرابع والخامس تساعد على توضيح ما يحاول ان يقوله المتحدث والاجابات الدافئة والمواقفة تزيد من التصنيف اما الاجابات الجافة او غير الدافئة (اللامبالاة فيها) تقلل من التصنيف .

٢ - تنمية الهدف فى الحياة (Developing Purpose in Life)

هذه المهارة مثل المهارة البسيطة السابقة وهى (مهارة الاستماع الايجابى) وتصف هذه المهارة وجهة نظر يمكن الاستعانة بها لزيادة الاحساس بان الحياة ذات معنى وان لها هدفاً . ويفترض البحث ان الناس الذين يتبعون هذه الاقتراحات فهم حقاً قادرون على زيادة احساسهم بان الحياة ذات هدف كما قيست بواسطة (اختبار هدف فى الحياة) ومنذ ان وجدت مهارة الاستماع الايجابى واثبتت الدراسات بانها فعالة يمكنك اختيار وجهة النظر التى تبدو لك الافضل شخصياً او يمكنك استخدام كليهما الاول تلو الآخر . ومهارة تنمية الهدف فى الحياة تمثل كثيراً من المواد او الموضوعات مثل المواد التى استخدمت فى المهارة السابقة التى وصفت فى المهارة السابقة . وسترى ان هذه المهارة ايضاً لها علاقة بالمناقشة التى تؤدى الى زيادة مبدأ عدم الانانية فى انفسنا .

وظيفتك لن تكون صعبه ولكن تتطلب الفكر . ابدأ لمدة اسبوعين واجعلها نقطة لان تكون مساعداً وطيباً مع الآخرين كلما امكنت ذلك اثناء حياتك اليومية . فلا داعى ان تقدم توضيحات رئيسية او تعطى مالا او نشاطات رئيسية تطوعيه فقط ولكن اعطى الآخرين بطرق بسيطة وبقدر مايسمح به عملك العادى او الطبيعى ، والطريقة لعمل ذلك هو ان تصبح اكثر حساسيه بالطرق البسيطة التى من خلالها يمكن مساعدة الآخرين واكثر درايه بمطالب الناس الآخرين . هذه الخطة وهى ان تتوقع ، فى بداية كل يوم ، الفرص التى تمتلكها لمساعدة الآخرين اثناء هذا اليوم . وفى كل وقت فى اليوم وحاول ان تنفذ هذه الاعمال البسيطة وهذه التصرفات البسيطة العظوفة وفى نهاية اليوم راجع مافعلته او مالم تفعله ، هنىء نفسك على مافعلته وخطط وصمم للعمل بطريقة افضل فى اليوم التالى . وهناك صفحتان عمل يمكنك الاستعانة بهما فى هذا المجال . اول صفحة تسمى (الفرص الروتينية او اليومية للمساعدة) صممت هذه الصفحة لمساعدتك لكى تصبح اكثر درايه بالطرق التى من خلالها يمكن مساعدة الآخرين . اما الصفحة الثانية تسمى (استثمار تسجيل البيانات) وهدفها هو مساعدتك فى تذكر الاقتراحات وتنفيذها .

* الفرص اليومية وشكل المساعدات :

تقع فرص عديدة للمساعدة او كونك ان تكون طيباً او عطوفاً كثيراً ، فى الواقع ربما يكون صعباً علينا ان نضع هذه المساعدات فى قائمة كل يوم ولكن استخدم هذا الشكل لوضع الفرص اليومييه فى قائمة وذلك لجعل يوم شخص ما آخر اكثر سروراً . ولكى تضع

الفرص التي تقع كل يوم في حياتك . إتبع الأمثلة الآتية والتي تحتوى على بعض هذه الاحداث وأمثلة ذلك :

- ١ - مراعاة شعور الآخرين والزملاء وعدم إثارة مايزعجهم أثناء النوم أو المذاكرة .
- ٢ - إيقاظ الزملاء لعمل واجباتهم المدرسية والمنزلية .
- ٣ - تشجيع الزملاء في الحجرة على التكلم عن يومهم وأحوالهم فيه .
- ٤ - تبادل التهاني مع الآخرين .
- ٥ - السلوك المهذب مع الآخرين .
- ٦ - استمع بحرص للناس حينما يتحدثون عن مشكلاتهم .
- ٧ - دعوة الزملاء لآداء الصلاة في موعدها .

* استثمار تسجيل البيانات : هذه الاستثمارة يمكن ان تستخدمها كمذكرة لك ، ففيها صف من المربعات لكل يوم من أيام المشروع (البرنامج) إثنان من هذه المربعات يملآن في الصباح قبل تناول الاقطار وآخران يملآن قبل النوم . فكر فيما تكتبه لكن لاتستغرق وقتاً طويلاً لايجب ان يكون ملئ هذه الاستثمارة عبئاً عليك .

- ١ - في الصباح ضع خطأ في احد المربعات تحت عنوان الفرص الروتينية (النظام اليومي) بعد ان تقرأ الاستثمارة جيداً .
- ٢ - في الصباح ايضاً تحت عنوان (الفرص الخاصة المتوقعة) او الطارئة او المحتملة ضع قائمة مختصرة عن اى فرص للمساعدة لاتحدث عادة لكن ربما تحدث في هذا اليوم . افترض ان طالباً من أحد زملائك في احد الفصول في حاجة الى ان يستعير المذكرات الدراسية الخاصة بك في هذا اليوم ، او من الممكن ان يأتي صديق لك لاتراه الا مرة واحدة كل اسبوع .

- ٣ - وفي المساء قبل النوم استرجع ما حدث خلال هذا اليوم وفي المربع الخاص بعنوان (الفرص غير المتوقعة) اكتب باختصار اى فرص للمساعدة غير المتوقعة ظهرت خلال اليوم فربما طلب منك تأدية خدمة لشخص ما او ادخال السرور على شخص آخر غير سعيد .

- ٤ - في المربع تحت عنوان (النجاح) اكتب الى اى مدى استطعت ان تنتهز فرصة مساعدة الآخرين . ان كنت قد انتهزت جميع فرص مساعدة الآخرين اعطى لنفسك درجة (٥) ، وان لم تكن وفقت في اى من هذه الفرص اعطى لنفسك درجة (١) ،

وان كنت قد انتهزت معظم هذه الفرص اعطى لنفسك درجة (٤) ، ونصف الفرص درجة (٣) ، واقل من النصف درجة (٢) .

ملحوظة : عندما تملأ هذا الجزء من الاستمارة لاتنتقد نفسك ولاثقل من شأن نفسك لعدم انتهاز كل الفرص ، والمقصود هو ان تكون على درايه بمشاعر واحتياجات الآخرين . وهذا يأخذ وقتاً ، بعد ملئ هذه الصفحة قد تجد نفسك مؤهلاً لملئ صفحة أخرى من الاستمارة وكما حدث بالنسبة للمهارات البسيطة السابقة قد تجد نفسك اسعد بوجود هدف فى الحياة ومادامت هذه الاحساسيس ايجابيه فقد تجد ان لديك الرغبة فى برمجة هذه المهارة فى حياتك اليومية بحيث تصبح عادة حتى بعد ان تنتهى من العمل فى هذا البرنامج (المشروع) - الرغبة فى مساعدة الآخرين - أو قد تكرر هذه المهارة من آن لآخر لكى تذكر نفسك بالتأثير النفسى الذى يحدثه مساعدة الآخرين ، والخطوه التاليه هى ان تملأ استمارة حول المهارة البسيطة الأخرى فى زيادة حب الآخرين وعدم الأنانية معهم وإيثارهم على النفس . وفيما يلى استمارة المساعدة .

استمارة المساعدة

اليوم	الظروف العادية	الظروف الخاصة	الظروف الطارئة (غير المتوقعة)	مدى النجاح فى مساعدة الآخرين
الاول				
الثانى				
الثالث				
الرابع				
الخامس				
السادس				
السابع				

(Sappington, 1989 ,532 - 537)

٣ - طرق حل المشكلة (Problem-Solving Strategies)

كان هناك نقلة هامة في البحث النفسى والتربوى فى العقد الماضى نحو الاهتمام بالمحتوى وبناء العمليات المعرفيه اكثر من نتائج الاداء (نيوييل وسايمون ٧٢ ، وسكستون ٨٨ سوارنسون ، سترنبرج ٨١ ، سايدام ٨٠ وسوانسون ٨٨) (Newell & Simon, 1972; Sexton, 1988; Sternberg, 1981; Suydam, 1980; Swanson, 1988) .

ودراسات كثيره حول حل المشكلة ركزت على الاداء بافتراض ان انشطة حل المشكلة تتضمن سمات ثابتة نسبياً وقد استخدمت لتقييم الاداء المعايير الآتية : الوقت المستغرق فى حل المشكلة والدقة وأفضلية الحل . وهذا الاسلوب غير مفيد عندما يكون الهدف هو وصف العمليات الكامنه فى أداء الفرد والتي تعتبر اساساً نظرياً . أو عندما نتدخل لى تغيير الاداء بزيادة كفاءة حل المشكلة ولا يعرف الا القليل عن السلوك الحقيقى والطرق الفعلية التى ربما تكمن وراء هذه الفروق فى الاداء وعن الطريقة التى بها تختلف هذه العمليات من فرد لآخر حسب سمات كل فرد (ديبزويتلى وكولم ٧٩ ، ورو ٨٥) (Days, Wheatley, & Kulm, 1979; Rowe, 1985) .

تعريفات عملية حل المشكلة : المصطلح (عملية حل المشكلة) تم تطبيقه على أداء حل المشكلة ، ولكى نحصل على معلومات تتعلق بكيفية تأثير سمات الأداء هذه على نتيجة نشاط حل المشكلة فقد ركز السلوكيون على متغيرات الموقف (كوفر ٦١ وديفيز ٧٣ ، هل ٥٢ ، سكر ٦٦) . (Cofer, 1961; Davis, 1973; Hull, 1952; Skinner, 1966) اما اصحاب نظرية الجشطلت فقد ركزوا على الميكانيزمات الداخلية للمفحوص (دنكر ٤٥ ، كوهلر ٢٧ ، فرتهايمر ٥٩) . (Dunker, 1945; Koehler, 1927; ertheimer, 1959) والباحثون المعنيون لمعالجة المعلومات ركزوا أساساً على متطلبات المشكلة (جرينو ٧٨ ، ٨٠ - نيوييل وسايمون ٧٢ ، وردفورد وبيرتون ٧٤ ، وسترنبرج ٧٨) .

(Greeno, 1978a, 1980; Newell & Simon, 1972; Radford & Burton, 1974; Sternberg, 1978) .

اضافة الى ذلك معظم الدراسات المعاصره لطرق حل المشكلة ركزت أساساً على تقييم اداء المتعلم المتوسط فى مجموعة متنوعة من المواقف التى تحتوى على مشكلات . ولم يبدل الا اهتمام قليل للمتعلم الموهوب أو غير العادى من ناحية خطط حل المشكلة ، وقد برز الاهتمام اخيراً بالسمات التى تميز المتعلم الموهوب عن الطلاب المتوسطين (لدلو ودرام ٨٢) . (Ludlow & Woodrum, 1982) .

العلاقة بين الموهبة وحل المشكلة :

أحدى سمات الدراسات المتعلقة بالجوانب المعرفية هي التركيز على العمليات العقلية او بمعنى آخر كيف يفكر الناس ؟ وفى حالة الموهوبين تتضمن هذه الدراسات التأكد من الكيفية التى يفكر بها الطلاب الموهوبين وكيف يعالجون المعلومات ويحلون المشكلات او يستحدثونها والفرق بينهم وبين الطلاب الآخرين (شور ٨٦ - Shore 86) مع ان القدرة العاليه على حل المشكلة هي احدى السمات الرئيسية للطلاب الموهوبين فان الدراسات التجريبية حول طبيعة هذه القدرة كانت قليلة ويذكر (رينزولى ٨٠ - Renzulli, 80) بأن كثيراً من الاسئلة التى لم يجب عليها نتجت عن نقص فهمنا لعمليات التعلم عند الاطفال وخصوصاً عند الموهوبين ويشير (اندرسون ٨٦) Anderson, 1986 الى ان التأمل فى اساس تفكير الاطفال محدود نسبياً وكيف ان الاطفال الموهوبين يختلفون فيما بينهم فى ميكانيزمات التفكير وهذا لايزال غير معروفاً بدرجة كبيرة . وليس هناك الا التركيز القليل على الفروق فى استخدام عمليات حل المشكلة بواسطة الطلاب الموهوبين .

وقد اشار (ترافيرس ٧٢) Travers, 1972 الى ان القدرة على حل المشكلات تتضح فى الاستجابة لمواقف معينة ويختلف المفحوصون فيما يلى : أ - الطريقة التى يواجهون بها المشكلات . ب - الكفاءة . ج - اسلوب حل المشكلة كما ينعكس من خلال استجاباتهم والعمر العقلى المرتفع للطلاب الموهوبين الذين لديهم نمو كبير فى المهارات المعرفية تتوقع معه ان تكون قدرتهم على حل المشكلات مرتفعة وقد اشارت العديد من الدراسات الى ان الموهوبين لديهم مستوى اداء مرتفع فى مجموعة من اختبارات حل المشكلة . (اندرسون ٨٦ - ديفيدسون وسترنبرج ٨٤ ، كلوزمير ولافانج ٦١ ، ولدلو وودرم ٨٢) .

(Anderson, 1986; Davidson & Sternberg, 1984; Klausmeier Laughlin, 1961; Ludlow & Woodrum, 1982) .

وفى هذه الدراسة يتوقع من الطلاب الموهوبين ان يستخدموا طرق حل المشكلة بكفاءة اثناء الجلسات الارشادية وكذلك تنوع طرقهم فى حل المشكلة بتشجيع ومساعدة الباحث لهم .

تصنيف طرق حل المشكلة :

قد اشار (رو ٨٥) الى ان طرق تصنيف سلوكيات حل المشكلة تتضمن متغيرات كثيرة متداخله وكثير من المراحل والاطوار غير محددة ولذلك فمن الصعب ان نحكم بصدق اذا كان العملاء قد انتهجوا سلوكاً - معيناً ام لا . ولكى يكون التصنيف مفيداً فلا بد ان يؤدى الى اجراءات لا تتداخل للعمليات المستخدمة فى حل المشكلة وهذا المحك يمكن ان نتوصل اليه اذا كانت العناصر المستخدمة فى التصنيف تركز على سلوكيات محددة يمكن ملاحظتها وان تكون موضوعيه وفى هذا الشأن كان تصنيف (رو) لحل المشكلة مصمماً بحيث يؤدى الى

ظروف غير متداخله (تداخل بسيط) وقد توصل (رو) الى تصنيف يتكون من ثمانية عشر نوعاً من سلوكيات حل المشكلة وذلك من خلال تحليله لافكار وسلوكيات كثير من المفحوصين وفى هذه الدراسة استخدم الباحث طريقة (رو) فى تصنيف سلوكيات حل المشكلة مستعيناً بأثنى عشر نوعاً من هذا التصنيف اثناء الجلسات الارشادية وهى :

- ١ - تحديد المشكلة .
- ٢ - عملية المشاركة فى حلها .
- ٣ - مواصلة النشاط .
- ٤ - معايشة المشكلة
- ٥ - تنشيط الذاكرة .
- ٦ - التلخيص .
- ٧ - التخطيط والافتراض .
- ٨ - المحاولة والخطأ .
- ٩ - السلوك السلبي .
- ١٠ - المقارنه والربط مع مراجعة المحاولات السابقة
- ١١ - التفكير المجرد .
- ١٢ - التحقق من صحة النتائج . وقد استغنى الباحث عن انواع اخرى مثل :
- أ - القراءة .
- ب - الحساب .
- ج - التبرير .
- د - اعادة القراءة .
- هـ - عدم اشراك الذات فى المشكلة .
- و - التوقف .

وذلك لعدم ارتباطها بمشكلة الدراسة الحالية وعدم الحاجة اليها فى جلسات

البرنامج الارشادى . (Row, H, A, H. 1985)

طريقة التفكير بصوت مرتفع :

استخدمت هذه الطريقة لجعل المفحوصين يعبرون عما يدور فى رؤوسهم من الفاظ او تخمينات او افكار او اى شىء يدور بخاطرهم بينما يجرون اختبار حل المشكلة وقد اقترح كثير من الباحثين المعنيين بمعالجة المعلومات توصيات مقنعة للاستفادة من طريقة التفكير بصوت مرتفع (بايرن ٨٣ ، ايركسون وسايمون ٨٠ - ٨٤ ، جارنار ٨٨ ، كهنى ٨٦ ، نيوييل وسايمون ٧٢ ، اولشوفسكى ٧٧ ، وسوانسون ٨٨) .

(Byrne, 1983; Ericsson& Simon, 1980, 1984; Garner, 1988; Kahney, 1986; Newell & Simon, 1972; Olshavsky, 1977; Swanson, 1988) .

وذلك كوسيلة لكشف السلوكيات الكامنه التى تتم خلال عملية حل المشكلة .

(Sexton, R. R. 1988) .

وفى هذه الدراسة استخدم الباحث هذه الفنيه فى البرنامج الارشادى حتى يتيح لجميع اعضاء الجماعة ان يشاركوا ويعبروا تعبيراً حراً وطليقاً وممارسة المسئوليات اتجاه انفسهم والاخرين من خلال المناقشات فى الجماعة الارشادية .

تعريف المصطلحات :

حل المشكلة : هذا المصطلح يشير الى عمليات السلوك والتفكير الموجهه نحو الاداء في مشكلة معينه تحتاج الى قدره عقليه معينه (نيكرسون ، بيركيز وسميث ١٩٨٥) .

(Nickerson , Perkins & Smith ,1985)

المشكلة : يستدعى فرد معين لحل مشكلة معينه لم يقابلها من قبل وليست لها استجابات سهلة معروفة من قبل .

طريقة حل المشكلة : يشير هذا المصطلح الى اى استجابيه او اى جزء من استجابيه تتم ملاحظتها اثناء حل المشكلة ، والاستخدام المتكرر لطريقة معينه بمرور الوقت يمكن تعريفه بأنه خطة .

بروتوكول التفكير بصوت عال : يشير الى النطق الحرفى الذى يسجله جهاز تسجيل اثناء تحدث العميل فى جلسة حل المشكلة .

تصنيف سلوكيات حل المشكلة : هذا اللفظ يشير الى مجموعة من انماط السلوك تكون اساساً لتصنيف سلوكيات حل المشكلة من الطرق التى تم الحصول عليها .
سرعة حل المشكلة : الوقت الذى يستغرقه العميل فى حل المشكلة .
نتائج حل المشكلة : يشير الى النتائج ، والحكم عليها بالصح او الخطأ .

عمليات حل المشكلة (صياغة مفاهيم لعمليات حل المشكلة) :

عملية حل المشكلة بطبيعتها هى عملية معقدة ومتغيرة وتتنوع تعريفات كلمة مشكلة تبعاً لاختلاف الباحثين فى هذا المجال : فالمشكلة عند (ديوى ٣٣) Dewey ,1933 هى كل شئ يمثل تحدياً للعقل بحيث لا يتم الحسم فيه بسرعة . وعند (سكر ٦٦) Skinner,1966 هى مسألة ليس لها حل فى هذه اللحظة ، وعند (جونسون ٧٢) Jonson ,1972 تنشأ المشكلة عندما يكون لدى الشخص دافعاً نحو هدف معين ولا تثمر محاولته الاولى فى تحقيق هذا الهدف اما (ديفيز ٧٣ ، ونيوويل وسايمون ٧٢) Newell & Davis ,1973 ؛ Simon , 1972 فيعرفان المشكلة بانها موقف مفاجئ ليس لدى الشخص استجابيه جاهزه له وعند راسل (٥٦) Russell , 1956 المشكلة هى موقف يستطيع الطفل ان يفهمه ولكن ليس عنده حل فوري له . وعند (رسنك وجليسر ٧٦) Resnick & Glaser 1976 هى موقف يطلب من الشخص ان يجتازه ولم يقابله من قبل والمعلومات المتاحة له لا تحدد نمط الحل بشكل نهائى . ونلاحظ ان السمة المشتركة بين كل هذه التعريفات هى ان الشخص يريد ان يحقق هدفاً ما ووسائل الحل ليست واضحة له .

وتنتهي المشكلة عندما يصل الفرد الى حل صحيح او حل غير صحيح فى الحقيقة ولكن صحيح فى اعتقاده هو ومع انه لايعرف الا القليل عما يحدث اثناء محاولة حل المشكلة فان هناك محاولات كثيرة لتحديد العناصر او السلوكيات الاساسية التى يمكن ملاحظتها بينما ينشغل الشخص بحل المشكلة (جونسون ٧٢) Johnson , 1972 . وحل المشكلة عملية يتم وضعها فى ضوء عدد من الخطوات المنطقية رغم انها فى الظاهر تبدو وكأنها لا تخضع لهذا الترتيب المنطقي (هاريس ٦١) Harris, 1961 ويشير عدد من اصحاب النظريات الى انه هناك عدد من المكونات لعملية حل المشكلة مع انه لا يوجد اتفاق دقيق على سمات مشتركة للحل (برنسفورد وشتاين ٨٤ ، دوبونو ٨٥ ، ديوى ٣٣ ، هايس ٨١ ، نيوييل وسايمون ٧٢ ، سترنبرج ٧٧) .

(Bransford & Stein, 1984; de Bono, 1985; Dewey, 1933; Hays 1981; Newell & Simon, 1972; Sternberg, 1977; Wickelgren, 1974) .

وقد حدد (ديوى ٣٣) فى معرض كلامه عن التفكير المنعكس خطوات حل المشكلة فى

- ١ - الوعى بالمشكلة .
- ٢ - تعريفها ومكانها .
- ٣ - اقتراح (افتراض) حل ممكن للمشكلة .
- ٤ - اختبار الفرض .
- ٥ - التثبت (التحقق) من صحة النتيجة عن طريق الملاحظة والتجربة . وهذه الخطوات اعتبرها الباحثون منطقية ومقبولة فى مجال حل المشكلة . ويؤكد (برانسفورد وشتاين ٨٤) Bransford and Stein 1984 على وجود خمس مكونات لحل المشكلة .

- ١ - تحديد المشكلة .
- ٢ - تعريفها .
- ٣ - الاستكشاف .
- ٤ - التصرف .
- ٥ - النظر والتعلم . وهذه المراحل الخمس تشكل مايسمى بالنموذج المثالى لحل المشكلة . (وسترنبرج ٨٥) Sternberg 1985 فى نظريته لمعالجة المعلومات فى مجال التفكير الابتكارى اقترح سبع مكونات للاداء يجب ان تكون مشتركة بين كل اختبارات حل المشكلة .

١ - التقييم او عمل شفره او رموز .

٢ - الاستنتاج .

٣ - عمل خريطة تنظيمية للمعلومات .

٤ - التطبيق .

٥ - المقارنة .

٦ - التبرير .

٧ - الاستجابة .

ومن خلال تحليله للأفكار التي عبر عنها المفحوصون عمل (رو) على تطوير

تصنيف لسلوكيات حل المشكلة يتكون من ثمانية عشر نوعاً مختلفاً من السلوك . وهي :

- ١ - القراءة .
- ٢ - الحساب .
- ٣ - التوقف .
- ٤ - التبرير .
- ٥ - اعادة القراءة .
- ٦ - التلخيص .
- ٧ - البحث عن المرجع .
- ٨ - تحديد المشكلة .
- ٩ - السلوك السلبي .
- ١٠ - التخطيط والافتراض .
- ١١ - المحاولة والخطأ .
- ١٢ - المقارنه والربط مع مراجعة المحاولات السابقة .
- ١٣ - مواصلة النشاط .
- ١٤ - التفكير المجرد .
- ١٥ - عملية اشراك الذات فى المشكلة (معايشة المشكلة) المعنى .
- ١٦ - رد الفعل الانفعالى .
- ١٧ - التحقق من صحة النتيجة .
- ١٨ - النشاط المرتبط بالذاكرة .

البرنامج الارشادي

(جماعة المواجهة Encounter Group)

نقدم فيما يلي عرضاً لمراحل الخبرة الجماعية في جماعة المواجهة لكارل روجرز (Carle Rogers) مع اعطاء بعض الامثلة التي توضح تلك المراحل وذلك من خلال ديناميات التفاعل داخل الجماعة الارشادية (عينة الدراسة الاساسية) .

مراحل الخبرة الجماعية

١ - التجمع : (فترة جس النبض)

المرشد يعلم في البداية ان هذه الجماعة لها حرية غير عادية وسوف يتولى مسؤولية توجيهها ولا بد ان يسود الجماعة في البداية فترة من الارتباك والصمت والتفاعل السطحي ومحادثات ومناقشات عشوائية مختلطة والخوف من عدم الاستمرارية . والافراد يواجهون حقيقة مفادها انه لا يوجد بناء أو تماسك هنا الا مانصنعه نحن فنحن لانعرف الهدف من الجماعة ، وسوف نستمر معاً لفترة من الزمن لا يستهان بها ، وفي البداية يكون الارتباك والاحباط شيئاً طبيعياً - ويمكن لأي شخص خارجي ان يلاحظ عدم الرغبة في الاستمرار من جانب الاعضاء . مثال : احد الافراد يسأل : يجب ان نعرف سبب وجودنا هنا معاً ؟ ويسأل آخر : ماهو الهدف من هذه الجماعة ؟ وهذا يؤدي الى مناقشات بين أعضاء الجماعة يتمخض عنها أسئلة واستفسارات أخرى مثل : لماذا نحن بالذات تم اختيارنا من فصول المدرسة وبالذات فصول الصف الأول ؟

٢ - المقاومة : (مقاومة التعبير عن النفس أو الاستكشاف)

خلال الفترة السابقة من المحتمل أن يكشف بعض الافراد عن اتجاهاتهم الشخصية وهذا يؤدي الى اثار ردود فعل متناقضة بين افراد آخرين في الجماعة . فأحد الافراد يقول : مهما تعملوا مش ممكن أحد منكم يستطيع أن يأخذ مني معلومة واحدة عن حياتي الشخصية أو الدراسية فكل واحد في الدنيا وله أسرار ومشاكل ميقدرش يقولها لحد وهو اللي يحلها بنفسه . (من الواضح هنا ان هذا الشخص ليس لديه الثقة في الآخرين وأنه يعاني من الألم ومع ذلك لا يستطيع الاستعانة بأحد ، ويرفض من البداية أي حلول من جانب الجماعة) .

إبراهيم : انت كده ممكن تنفجر لما تفضل كاتم مشاكلك في نفسك .

احمد : عشان كده الاخصائي النفسي موجود لكي يساعدنا في حل مشاكلنا قبل ما نفرقع - ضحك احمد وباقي الافراد .

المرشد : ايه رأيكم في اللي قاله زميلكم ده .

(هنا إستثارة لفكر أفراد الجماعة وحثهم على التفاعل وحل المشكلة).

وليد : ما تزعشنى منى يامحمد - انت كده مش صح .

هانى (مقاطعاً) : مش صح إزاي - كل واحد فى الدنيا دى وله أسرار الخاصة وما يحبش حد يعرفها .

المرشد : الواجب يا جماعة نسمع كويس عشان نفهم كويس ونحترم آراء الغير وبعد كده نقدر نساعد ونصح أى شىء غلط لأن كل واحد محتاج لمن يساعده .

(هنا تنمية لمهارة الاستماع الايجابى القائمة على الفهم والادراك والقبول لمساعدة الافراد على اكتشاف المزيد عن النفس وهنا يبدأ التغيير فى السلوك).

هانى : يعنى نقدر نقول ان محمد عازل نفسه وحاطط نفسه فى قوقعة وعاش لوحده .

افراد الجماعة (معاً) : اهو انت زيه ياهانى .

وليد : لازم ياأستاذ الواحد منا ياخذ ويدى مع زمايله عشان تبقى الاستفادة مشتركة من الناحية العلمية ، اما بالنسبة للأسرار الخاصة ممكن يحكيها محمد لك على انفراد وانت تحلها له .

محمد : انا ماعنديش اسرار خاصة - انا اقصد المعلومات فى المذاكرة .

هانى : كلهم يااستاذ بيحتفظوا بمعلوماتهم لأنفسهم عشان كده احنا زيهم .

(من الواضح هنا ان نفس مشكلة محمد هى مشكلة هانى فكلاهما يعانى من الانطواء والانعزال عن الآخرين وان كان التعبير يدل على حبس معلوماتهما عن زملائهما فمن خلال التفاعل فى الجماعة والملاحظة نستنتج ذلك) .

٣ - وصف المشاعر الماضية :

بالرغم من التناقص حول ثقة الاعضاء فى الجماعة ، ومخاطرة الكشف عما بداخلهم يبدو ان التعبير عن المشاعر يشكل الجزء الاكبر من المناقشة ، ويعبر عن الاحباط وعدم الثقة الذى يمكن ان يشعر به الفرد فى مواقف معينة ، فأحد الاعضاء يبدأ فى وصف مشاعره تجاه احد زملائه .

صابر : تيمور بالرغم من اننى بأعامله كويس - اصحيه لما يكون عليه واجب واساعده فى حل أى مسائل هو مش فاهمها ومع كده هو معايا مش كده .

عصام : عامله بالمثل ياصابر .

المرشد : إيه رأيكم يا جماعة فى كلام عصام والموقف ده .

كل الجماعة : يااستاذ اللى بيقوله عصام غلط . وتيمور لازم يبقى كويس مع صابر .

(هنا تم التعبير عن المشاعر السلبية السابقة وتحولت المناقشة الى مناقشة عقلية تجاه المشكلات الشخصية فى الجماعة) .

٤ - المشاعر الشخصية : (التعبير عن المشاعر السلبية)

التعبير التلقائي عن المشاعر قد يكون في شكل اتجاهات سلبية نحو اعضاء الجماعة مثل الغرور والتعالى والكبر على الافراد في الجماعة من خلال المكانة الاجتماعية أى الوضع الاجتماعى للشخص نفسه أو احد اقاربه وايضاً مشاعر الكراهية أو الحقد والغيره وغير ذلك من المشاعر السلبية . ففي احد الجلسات خرج احد الاعضاء من هدوئه وذكر من باب التعالى على الآخرين انه ابن لاستاذ جامعى فهاجمه (احمد) وقال طول عمرى ياهانى وانت منعزل ومنطوى على نفسك ومحدث بيسمع لك صوت جاى تقرد عضلاتك علينا ما انا ابويا مساعد أول فى الجيش وانا احسن منك فى كل حاجة .

(هنا تعبير تلقائى عن المشاعر السلبية التى يكنها احمد تجاه هانى عندما تعرض لمكانة والده ومركزه الاجتماعى بقصد التعالى على الآخرين وايضاً اتهمه احمد بالانعزال والانطواء وفضل نفسه عليه بالرغم من مكانة والده (والد احمد) المتواضعة) .

هانى : يااستاذ : انا مش منطوى ولا منعزل لكن انا هادى وماقولتش انا ابن استاذ جامعى عشان التعالى عليهم ولكن عشان يكونوا هاديين - ايه الفرق بين المتعلم والجاهل مش سلوكه ويكون هادى .

احمد : انا ما قصدشى الاساءة لك ياهانى انا فهمت غلط .

(هنا تفاعل وتعبير عن المشاعر السلبية وظهر ايضاً اسلوب حل المشكلة بالاعتذار من احمد الى هانى) .

٥ - التعبير عن المشاعر مباشرة (اكتشاف ماله معنى بالنسبة للشخص والتعبير عنه)

ربما يبدو من المحير بعد كل المراحل السلبية السابقة من الارتباك المبدئى ، ومقاومة التعبير عن النفس ، والتركيز على الاحداث الخارجية ربما يبدو من المحير ان يكشف الفرد عما بداخله بشكل جاد ، وسبب ذلك هو ان الفرد يكون قد وصل الى انه اصبح يدرك ان هذه جماعته ويمكن ان يخرج فيها مايتمناه دون خوف ، فقد جرب ان المشاعر السلبية تم التعبير عنها بدون ان تكون هناك عواقب خطيرة . وقد ادرك ان هناك حرية وجو من الثقة . ولذلك نرى احد الاعضاء يفصح عن التعامل بينه وبين زميله ليجعل المجموعة تعرف عنه شيئاً .

ابراهيم : زميلى كان عليه واجب مدرس - وانا سبته نايم وماصحتهموش عشان لما ييجى الصبح فى الحصّة ويعاقبه المدرس يقوم ماينامشى وواره واجب أو مذاكره .

اعضاء الجماعة (يضحكون) : انت كده انانى ياابراهيم .

(من الواضح هنا تعبير تلقائى عن المشاعر تجاه ابراهيم من اعضاء الجماعة وان هناك نوعاً من المواجهة من جانبهم بوصفهم لسلوك ابراهيم بالانانية بالاضافة الى التهكم والسخرية من تصرفه وذلك لانهم ضحكوا على هذا التصرف . واتضح ان هناك نوعاً من الامن والثقة فى الجماعة ، وظهرت القدرة على ابداء الرأى دون حرج ، فالتعبير اصبح تلقائياً ومباشراً) .

المرشد : ايه رأيكم فى الموقف ده ؟

(هنا طلب المرشد من اعضاء الجماعة التعليق على الموقف الذى اثير فى الجلسة ومن حقهم ابداء الآراء ، وذلك لمساعدتهم على ادراك الموقف سيكولوجياً وذلك للوصول الى سلوكيات معتدلة ومنطقية ومقبولة) .

٦ - التلقائية (التعبير عن المشاعر أولاً بأول) :

وتتميز الجماعة بأن الاعضاء اصبح لديهم القدرة على التعبير التلقائى مباشرة تجاه المواقف أو الاعضاء أنفسهم فى الجماعة ، واصبح كل فرد لديه القدرة على التعبير عن مشاعره أولاً بأول وهذه المشاعر قد تكون ايجابية وقد تكون سلبية .

احمد : ابراهيم بتصرفاته دى مع زميله هيخلى زميله يزعل منه وبعدين مايقاش بينهم علاقه كويسه .

وليد : دا هو كده - المقصود ابراهيم - هيخلى زميله يعملها معاه زى ماهو عملها فيه - واللى عمله ابراهيم غلط .

(هنا ظهر من تعليقات اعضاء الجماعة ان هناك مواجهة فعلية للتصرف والسلوك الذى قام به زميلهم ابراهيم واتضح ان اهداف البرنامج قد اخذت فى التحقق ، فالمسئولية من جانب الاعضاء تجاه زميلهم اتضحت بعكس الجلسات فى بداية البرنامج حيث لا توجد مسئولية ولا مواجهة فكل واحد منهم فى مرحلة (جس النبض) وعدم الكشف عما بداخله تجاه الآخرين نتيجة للخوف والتردد وعدم الثقة فى البداية ومع توافر تلك العناصر من خلال الجلسات ومن خلال التفاعل والحرية اصبحت العلاقات مثمرة وايجابية فى الجماعة) .

صابر : لازم يا أستاذ يكون بينا تعاون ونساعد بعض على قد مانقدر ولازم ننظم وقت المذاكرة شريف : لا يا أستاذ فى المدرسة دى بالذات كل واحد مايبحبش الا نفسه وبس ومش ممكن ده يحصل .

(فى الواقع ان شريف قاطع كلام زميله صابر وتحدث بصراحة لانه يقصد فى المدرسة دى بالذات (مدرسة المتفوقين) كل واحد هدفه وهمه يطلع الاول على الاوائل وبالتالي هيحافظ

على كل معلومه ومش هيتعاون مع حد من زملايه اما صابر فكانت وجهة نظره انه من الضروري ان يكون هناك تعاون بين الزملاء للمصلحة العامه بينهم .

٧ - الاتجاه للعلاج (نمو القدرة على المعالجة فى الجماعة)

احدى الملامح أو المظاهر لنمو القدرة على العلاج داخل الجماعة هى الطريقة التى يتسم بها سلوك وتصرفات افراد الجماعة ، حيث تصبح تلقائية مع مشاعر الآخرين وتهدف الى المساعدة والنصح وتقديم العون والارشاد لهم .

هانى : يا أستاذ مش تنظيم الوقت يعنى ان الانسان يقدر يعتمد على نفسه .

المرشد : نعم - وماذا ؟

محمد : التعاون مطلوب ايضاً .

تيمور : والتخطيط للعمل مطلوب ايضاً يا أستاذ .

المرشد : دا صحيح : الانسان عشان يعتمد على نفسه فى أداء عمله لازم يخطط للعمل المراد

القيام به بالاضافه الى تنظيم الوقت والتعاون - ولكن هل هناك تعليقات من الزملاء ؟

عصام : آه يااستاذ لازم اعرف العمل ده هل أستطيع القيام به وهياخد منى وقت قد ايه .

المرشد : برافو - الاعمال مش زى بعضها من حيث الجهد والوقت .

محمد فرغلى : يا أستاذ - انا عندى مشكلة الكسل - كل ما احاول ان امسك مثلاً مادة من المواد

عشان اذاكرها الاقى نفسى تركتها ورحت لزمايلى اقعد معاهم شويه - واقول فى نفسى يمكن

اروح عن نفسى شويه وبعدين آجى اذاكر - آلاقى نفسى كسلت .

المرشد : اللى بيقوله زميلكم ده معناه ايه ؟

محمد عبده : يا أستاذ هو اصله مش عاوز يذاكر - هو عاوز يعطل زمايله .

صابر : داهو مش عاوز يعطل زمايله وبس - داهو بيهرب من المذاكرة .

المرشد : كلامكم صحيح .

صابر (مقاطعاً) : كمان يا أستاذ هو مش مقدر دوره كطالب وما عندوش تحمل للمسئولية

ومش محترم دوره .

فى واقع الأمر ان الجماعة بهذا الاسلوب وتحت قيادة المرشد تساعد الاعضاء على

إدراك سلوكياتهم تجاه المواقف المختلفة وإدراك العلاقات واكتساب السلوك المطلوب والايجابى

وذلك بعد التأكد من مفهوم إيجابى للذات فاتضح نمو القدرة العلاجية داخل الجماعة من خلال

التفاعل والتعليقات فى اطار الثقة والحرية والامن داخلها وبالتالي يحدث التوافق الشخصى

والنفسى والاجتماعى . ونلاحظ ايضاً انه تم تحليل بعد الاعتماد على النفس كأحد ابعاد التوافق

الشخصى من خلال تحليل وتعليقات أفراد الجماعة فى عدة أبعاد فرعيه هى (التخطيط للعمل

- التفكير فى نوع العمل - ماذا أذاكر ؟ عدم الكسل - التعاون - تنظيم الوقت - الاستمرار فى العمل حتى إكماله - المثابرة الخ .

٨ - تقبل الذات وبداية التغيير :

فى الواقع ان تقبل الذات أمر ضرورى فى طريق التغيير ، لان مفهوم الانسان عن ذاته هو الذى يحدد وينظم سلوكه تجاه المواقف المختلفة . وفى هذه المرحلة يتضح ان أفراد الجماعة قد إتسع المجال الادراكى لكل منهم من خلال التفاعل والمشاركة بايجابية فى الجماعة . وأصبحت الافكار واقعية ومنطقية ، وأنه قد ساد جو من الحب والاحترام والتقبل بينهم .

٩ - خلع الاقنعة : (كسر المظاهر الكاذبة) :

باستمرار الجلسات نتابع أشياء كثيرة بحيث يصعب تمييز أيها حدث أولاً وأيها حدث آخر ، ومع مرور الوقت نجد أن الجماعة لا يمكن أن تتحمل أى شخص يعيش خلف قناع أو واجهة فالكلمات المهذبة والفهم العقلى للأشخاص الآخرين والعلاقات الأخرى والتكلف فى التعامل فكلها تدل على التفاعل السطحى وبالتالى فهى ليست كافية ولا جيدة . فالتعبير عن النفس من جانب أحد الاعضاء يجعل المواجهة ممكنة وأساسية والجماعة تسعى من أجل هذا الهدف وتحتم على الفرد ان يكون واقعياً وتستخدم فى ذلك أساليب التلطف أحياناً والشدة أحياناً أخرى والا يخبىء الفرد مشاعره الوقتية وان يزيل كل الاقنعة .

١٠ - تقبل الفرد للتغذية الراجعة (المرتدة)

فى ظل هذا التفاعل الحر المعبر يكتسب الفرد الكثير من المعلومات تتعلق بكيف يبدو للآخرين ، فيكتشف ذاته ويساعد ذلك على التغيير . فالشخص المتكلف يجد ان الآخرين يشمنزون منه فالعضو (هانى) خرج من عزلته وأصبح مشاركاً فى الجماعة متقبلاً لها وأصبح يبتعد عن التحدث باسم مكانة الأب كأستاذ جامعى .

(هنا ظهر التغيير فى شخصية هانى مما لمس من أعضاء الجماعة من الجدية وحب المساعدة وتقبل النقد مع تحمل المسؤولية تجاه الآخرين والثقة فى النفس والآخرين) .

١١ - المواجهة : (Confrontation)

أحياناً يكون اللفظ (التغذية الراجعة) أى المرتدة معتدلاً جداً ، وأحياناً لا يصف بدقة التفاعلات التى تحدث عندما يواجه فرد فرداً آخر وهذه المواجهة يمكن ان تكون إيجابية ولكنها فى أحيان كثيرة تكون سلبية واتضح ذلك فى الامثلة الواردة فى مرحلة التعبير عن المشاعر

السلبية تجاه الآخرين مثل عدم القبول والاحتقار والاشمئزاز وعدم الرضا عن الآخرين وسلوكياتهم .

١٢ - العلاقات المساعدة خارج جلسات الجماعة :

لا يمكن توقع النجاح فى الجماعة ان لم نستخدم كثيراً من الطرق (الاساليب) أو الفنيات والمهارات المناسبة والتي يمكن من خلالها مساعدة أفراد الجماعة بعضهم بعضاً ، وأحد الجوانب المثيرة فى أى تجربة جماعية هى الطريقة التى يساعد بها الافراد عضواً معهم اذا أراد التعبير عن نفسه أو أنه يعانى من مشكلة شخصية أو يتألم بسبب اكتشافه شيئاً جديداً فى نفسه وهذا يمكن ان يحدث داخل الجماعة ولكنه كثيراً ما يحدث فى علاقات الفرد خارج الجماعة . والتجربة داخل الجماعة توفر الفرصة لمساعدة الآخرين . وقد استخدم الباحث استمارة المساعدة كأحد فنيات مهارة تنمية هدف فى الحياة وحث أفراد الجماعة على استخدامها وذلك لأنها تهدف الى زيادة الاحساس لدى أعضائها بان الحياة ذات معنى وان لها هدف ، وتحتوى الاستمارة توقع الفرص التى يمكن مساعدة الآخرين فيها ويتم ذلك من خلال التعرف على حاجات ومطالب الآخرين . وباستمرار الجلسات أظهر اعضاء الجماعة تعاوناً ملحوظاً حيث قام كل عضو من اعضاء الجماعة بتسجيل أوجه المساعدات طبقاً لما ورد فى الاستمارة ومن الامثلة لذلك : ايقاظ زميله للمذاكره - مساعدته فى حل مسأله متعثر فيها - تنبيه زميله لموعد الصلاة أو إيقاظه لها حسب طلبه - حجز وجبة الغذاء لزميله - عيادة زميله فى مرضه - الوقوف بجانب زميله فى المواقف المختلفة والمطلوبه منه .

(هنا نجحت فنية هامه من فنيات البرنامج وهى (تنمية هدف فى الحياة) باستخدام تكتيك هام بها الا وهى استمارة المساعدة فاصبح كل عضو متحملاً للمسئولية تجاه الآخرين من خلال مساعداته لزملائه واصبحت المساعدة عادة لدى الاعضاء وبالتالي حل التعاون محل الانانية واصبح لدى الاعضاء وعياً بمشكلاتهم ونما لديهم القدرة على معايشة تلك المشكلات والعمل معاً على حلها وهذا ثمار فنية أخرى من الفنيات أو المهارات وهى مهارة حل المشكلة والتي تعنى القدرة على مواجهة المواقف اليومية والحياتية المختلفة) .

١٣ - المواجهة الاساسية :

الاعضاء يتقاربون ويصبحون فى اتصال مباشر ببعضهم البعض ، وهذه سمة من سمات التغيير فى الجماعة حيث التعبير الحر والتلقائى تجاه الآخرين والمواقف المختلفة والتعامل المستمر مع المشكلات وتخفيض حدة القلق والتوتر نتيجة للثقة والقبول والاحترام

والتقدير المتبادل بين الاعضاء والتفاعل الايجابي والمثمر بينهم مما ساعد على النمو النفسى لدى اعضائها وتحقيق التوافق النفسى والاجتماعى .

١٤ - التعبير عن المشاعر الايجابية والتقارب :

هناك جزء لا يتجزأ من عمل الجماعة أو ما يجرى داخلها انه عندما يتم التعبير عن المشاعر وتقبلها فى شكل علاقة يكون هناك الكثير من التقارب والمشاعر الايجابية ، وباستمرار الجلسات يزداد الشعور بروح الجماعة وتزداد الثقة ليس فقط بسبب المواقف الايجابية ولكن بسبب الواقعية التى تشمل المشاعر الايجابية والسلبية وقد عبر احد الاعضاء عن ذلك بعد الجلسة فقال باختصار : انا أصبحت واثقاً فى نفسى وفى زملائى واصبحت أبادلهم الحب والعطف والمساعدة وحب الخير لهم كما يحبونه لى .

١٥ - تغيير السلوك فى الجماعة :

باستمرار الجلسات اتضح ان كثيراً من انماط السلوك غير المرغوبة قد تغيرت فى الجماعة وابدى الاعضاء قدراً كبيراً من الاحساس بمشاعر الآخرين ومساعدتهم وحلت سلوكيات جيدة محل سلوكيات سلبية فحل التعاون واختفت الانانية ، والتلقائية محل التكلف مع زيادة النمو النفسى لدى الاعضاء والسعى للمساعدة من خلال تلك الجماعة غير العادية والتى يسود فيها الامن والثقة والاحترام والحرية فى إبداء الآراء والاسئلة والمناقشات وتحمل المسؤولية تجاه الآخرين بالحب والقبول المتبادل بين الاعضاء مما ساعد فى تحقيق التوافق الشخصى والنفسى والاجتماعى وهذا ما يهدف اليه البرنامج .

تطبيق البرنامج

البرنامج الزمني لجلسات البرنامج

قام الباحث بتطبيق البرنامج على عينة الدراسة الاساسية والتي بلغت (١٣) فرداً من بين طلاب الصف الاول بمدرسة عين شمس للمتفوقين والذين انطبقت عليهم شروط الاختيار ، وفيما يلي نستعرض الجلسات التي تمت في البرنامج وما تم فيها من نقاط المناقشة .

جدول رقم (١٠)

يوضح اليوم والتاريخ ورقم الجلسة الارشادية وبعض النقاط حول موضوعات البرنامج

م	اليوم	التاريخ	رقم الجلسة	الموضوع
١	السبت	١٩٩٥ / ٣ / ٢	الاولى	الاعتماد على النفس : التخطيط للعمل - التفكير في نوع العمل (ماذا افعل ؟) - اداء العمل دون معاونة - الكسل عن اداء العمل . (المذاكرة) - تنظيم الوقت .
٢	الاربعاء	١٩٩٥ / ٣ / ٦	الثانية	الاعتماد على النفس : اكمال العمل (المذاكرة) - تركيز الذهن - الاستمرار في العمل . (المذاكرة) - اتمام ما يسند من اعمال
٣	السبت	١٩٩٥ / ٣ / ٩	الثالثة	الشعور بالامن : الشعور بان الحياة امنة وهادئة - الامن والامان - الراحة والاستقرار والتقدم - الشعور بالسعادة والقبول والاحترام والحب والتقدير من الاخرين .
٤	الاربعاء	١٩٩٥ / ٣ / ١٣	الرابعة	الشعور بالحرية : ابداء الرأي - اختيار الاصدقاء - اختيار الملابس - نوع الدراسة - حرية اتخاذ القرار - حرية اختيار ماذا افعل .

تابع جدول رقم (١٠)

يوضح اليوم والتاريخ ورقم الجلسة الارشادية وبعض النقاط حول موضوعات البرنامج

٥	السبت	١٩٩٥/٣/١٦	الخامسة	الشعور بالانتماء : الرضا والحب والقبول عن (الاسرة الاصدقاء - الزملاء - الجيران) .
٦	الاربعاء	١٩٩٥/٣/٢٠	السادسة	قيمة الذات : الشعور بالاحترام والتقدير من قبل (افراد الاسرة - الزملاء - الاصدقاء - الجيران) .
٧	السبت	١٩٩٥/٣/٢٣	السابعة	العلاقات المدرسية : العلاقات مع (الزملاء - المدرسين - الادارة) من حيث الود والحب والعطف - نوع العلاقات .
٨	الاربعاء	١٩٩٥/٣/٢٧	الثامنة	العلاقات مع الاصدقاء والجيران : الشعور بالحب والود في العلاقات مع (الاصدقاء والجيران والاقارب) - التفاعل في تلك العلاقات .
٩	السبت	١٩٩٥/٣/٣٠	التاسعة	العلاقات الاسرية : العلاقات القائمة على الحب والود والتقدير بين افراد الاسرة - التفاعل بينهم في تلك العلاقات - الثقة المتبادلة - الجو الديموقراطي - المشكلات داخل الاسرة .
١٠	الاربعاء	١٩٩٥/٤/٣	العاشرة	المهارات الاجتماعية : تكوين العلاقات والصدقات والمشاركة في المناسبات واللباقة في التعامل والتصرف السليم والالتزام بالعرف والتقاليد .

تابع جدول رقم (١٠)

يوضح اليوم والتاريخ ورقم الجلسة الارشادية وبعض النقاط حول موضوعات البرنامج

١١	السبت	١٩٩٥/٤/٦	الحادية عشر	المستويات الاجتماعية : القدرة على التعامل مع الآخرين من كافة المستويات (الاكبر - الاصغر - الغنى - الفقير... الخ) .
١٢	الاربعاء	١٩٩٥/٤/١٠	الثانية عشر	القلق والتوتر : الخوف والتوتر المستمر (القلق كحالة - القلق كسمة) - الشعور بعدم الراحة والاستقرار - الشعور المستمر بالهموم .
١٣	السبت	١٩٩٥/٤/١٣	الثالثة عشر	الميول الاجتماعية : التفكير في الانتقام - الرغبة في اذاء الناس - التمرد على العرف والقانون .
١٤	الاربعاء	١٩٩٥/٤/١٧	الرابعة عشر	الميول الاجتماعية : عدم الشعور بتأنيب الضمير - الاعتداء على الآخرين بالسب والشتم والقذف ..
١٥	السبت	١٩٩٥/٤/٢٠	الخامسة عشر	الاكتئاب : الشعور بالعزلة والانطواء - عدم التقاؤل والسعاة - عدم الاحساس بقيمة الذات .
١٦	الاربعاء	١٩٩٥/٤/٢٤	السادسة عشر	الاكتئاب : الشعور بان الحياة تافهة ولا تستحق البقاء فيها - البكاء لأتفه الاسباب .
١٧	السبت	١٩٩٥/٤/٢٧	السابعة عشر	الاتزان الانفعالي : عدم التحكم في الانفعالات - الغضب والثورة بسرعة - التقلب في الانفعالات
١٨	الاربعاء	١٩٩٥/٥/١	الثامنة عشر	التقبل : تقبل الشخص للآخرين - الاهتمام بالآخرين - الشعور باهتمام الآخرين - الرضا عن الآخرين - السرور والسعادة مع الآخرين .