

الفصل الأول

مدخل وتمهيد للدراسة

كيف ظهرت فكرة الدراسة ؟

مقدمة لموضوع الدراسة

مشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

مصطلحات الدراسة

الفيئات التدريبية المستخدمة في برنامجي الإرشاد المقترحين

في الدراسة

فروض الدراسة

منهج الدراسة والأدوات

مجتمع وعينة الدراسة

التصميم والتحليل الإحصائي والأساليب الإحصائية المستخدمة

خطوات الدراسة

الفصل الأول

مدخل وتمهيد للدراسة

كيف ظهرت فكرة الدراسة؟

لقد تبين للباحثة من خلال تجربتها وخبرتها في التعامل مع قطاع الطالبات الجامعيات اللواتي تراوحت أعمارهن من ١٨-٢١ سنة ، (مرحلة المراهقة المتأخرة) ، أن كثيرا منهن كن يعانين من مشكلات وصعوبات عديدة خلال فترة دراستهن الجامعية ويمكن أن تعزى بعض هذه المشكلات للمرحلة العمرية ومتطلباتها ، كما يعزى البعض الآخر إلى البيئة الجامعية الجديدة عليهن ومتطلباتها من اختلاط ، واستقلالية ، وقرارات اختيار شريك الحياة ، ومسؤولية التحصيل الدراسي ، والمواءمة بين الوضع البيئي الأسري والوضع البيئي الجامعي بما فيه من تباين ، فالبيئة الأسرية قد تكون مليئة بجو الرعاية والحب والحنان والاهتمام ، ولكن البيئة الجامعية مليئة بمسؤوليات فردية وبعلاقات رسمية^٢ تعزز إحساس الطالبة بالغرابة والوحدة ، هذا بالإضافة لبعض الصعوبات المالية الناجمة عن عجز الأسرة ، وعن متطلبات الحياة الجامعية الغالية الثمن نسبيا .

وكانت تشاهد بنفسها مئات الطالبات وهن يفدن إلى الجامعة في أيامهن الأوائل مليئات بأحلام وردية ، أو متعثرات بهويات ذاتية غير واضحة ، يملأهن الحجل من عجزهن عن الكلام والتحدث والتعبير عن ذواتهن ، ومن احتكاكهن بالجنس الآخر وما فيه من إثارة لدوافعهن ، ومن مواقف إيجابية لعدم ملاءمة ملابسهن وإمكاناتهن المادية للحياة الجديدة، ومن مقارنات يجربنها مع زميلات أخريات يتمتعن بمزايا عالية مالية وأسرية . وكانت دوما تجد أن الطالبة تأتي إلى الجامعة وتغلف نفسها بمظهر مرسوم ومطلوب منها الظهور به يناقض ما دأبت عليه في بيتها القروية ، أو البسيطة ، وما كانت هذه المحاولة تكلفها من سلوكيات سلبية عديدة .

ولقد أكدت هذا نتائج الدراسة التي أجرتها عام ١٩٨٧ على ظاهرة العزلة لدى طالبات المنازل الداخلية حيث بلغت نسبة اللواتي يعانين من الشعور بالعزلة ٦% والعزلة المتوسطة ٥٦% ، مما يشير فعلا إلى مشكلة بحاجة لجهود إرشادية ويشير بشكل خاص إلى إخفاق هؤلاء في المرحلة النمائية السابقة ، فالمعنى الحقيقي للإحساس بالألفة لا يمكن اكتسابه ما لم يكن الفرد قد حقق قبل ذلك هوية شخصية متماسكة محكمة ، وهذا ما دعا الباحثة للانتقال إلى المدارس الثانوية للتعرف على أوضاع هذه الفئة ، حيث لاحظت أيضا من خلال زيارتها ولقاءها مع بعض المرشدين والمرشدات والمديرين والمديرات في بعض المدارس الحكومية والخاصة ، والتي تزود الجامعات الأردنية بالعديد من طلابها ، الشكاوى المتكررة من المشكلات التوافقية التي يصطدم بها المسؤولون التربويون خلال العملية التعليمية ، واستمعت إلى آراء وملاحظات تشير إلى تفشي وانتشار المظاهر اللاتكيفية بين فئة المراهقين والتي تراوحت بين مشكلات التحصيل الدراسي والأمراض السيكوسوماتية والتغيب والحجل والعدوان والانسحاب الاجتماعي والقلق والاكتئاب وقلة الأصدقاء وعدم الانضباط ، وما إلى ذلك من مشكلات تدرج تحت مجالات : التوافق الأسري ، التوافق الصحي ، التوافق الاجتماعي ، التوافق النفسي والانفعالي .

ولقد لمست الباحثة أن دور المدرسة والإرشاد يتوقف عند ظهور المشكلة إلى حيز الوجود حيث تحاول الجهة المختصة معالجة المشكلة بأساليب تراوحت بين إرشادية وبين عشوائية لا تمت بصلة إلى التعامل الفعال مع هذه المشكلة بصورة تمنع استمرارها وحدوثها مستقبلاً ، من هنا رأت الباحثة أن استمرار هذا سيزود الجامعات والكليات ومؤسسات المجتمع بشكل دائم بأفراد مشكلين ما لم يمارس الإرشاد المدرسي بصورة شاملة إلى حد ما ، ومن قبل أشخاص مؤهلين لهذه المهمة ومزودين بمعلومات كافية عن مشكلات القطاعات التي يتعاملون معها . وبحيث يتمكن هؤلاء من وضع خطط إرشادية تعزز مهارات الطلبة لحل مشكلاتهم بأنفسهم للوصول بهم إلى النماء بشكل سوى ومعالي وبالتالي تقلل من فرص إعادة ظهور هذه المشكلات في مراحلهم الدراسية المتقدمة ، ومن هنا ظهرت أهمية الدراسة المقترحة للتعرف على الصعوبات التوافقية للمراهقات (في المرحلة الثانوية) قبل أن يلتحقن بالدراسة الجامعية ، واقتراح برنامج إرشادي لمساعدة هؤلاء المراهقات على تعلم كيفية مواجهة هذه المشكلات ، من خلال تعديل أفكارهن اللامنتطقية ، والتدريب على مهارات اجتماعية لزيادة كفاءتهن الاجتماعية ، في محاولة علمية لوضع أسس برامج إرشادية علاجية لهذه الفئة من المراهقين للوصول بها إلى مستوى مقبول من التوافق الشخصي والاجتماعي .

مقدمة لموضوع الدراسة:

تتصف مرحلة المراهقة المتوسطة (١٦-١٧ سنة) موضع الدراسة الحالية بالتمرد على قيم ومعايير الكبار مما يشكل جزءاً من نضال المراهقين في هذه المرحلة في سبيل إنهاء علاقات مرضية خارج الأسرة ، مع الأتراب وفي سبيل تشكيل هوية محسنة ، وتتصف أيضاً هذه المرحلة بتمركز المراهق حول نفسه وانشغاله بجمه وما يحتويه من رغبات جنسية عارمة وبالزيادة في السلوك العدواني الذي يجد متفهماً في الألعاب الرياضية أو الشاحن مع الأقران أو السلوك المناهض للمجتمع . (غريب عبد الفتاح ، ١٩٩٥ : ١٢٢)

وما سبق ذكره يؤكد على أن مرحلة المراهقة المتوسطة تتضمن العديد من المواصفات والخصائص التي يمكن أن تمثل مصدراً لكثير من الضغوط التي تؤدي إلى الشعور بالتوتر والقلق .

ولقد افترض " سوليفان " Sullivan (١٩٥٣) ، أن هناك ثلاثة اهتمامات تعتبر أكثر هيمنة خلال المراهقة وهي : الحاجة للتفريغ الجنسي والرضى الجنسي العام ، والحاجة إلى علاقات وصدقات حميمة ، والحاجة إلى الأمن ودرء القلق . (غريب عبد الفتاح ، ١٩٩٥ : ١٠٨)

وكان " هول " Hall (١٩٠٩) ، من أوائل الذين أشاروا إلى أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة الضغوط والعواصف (Storm & Stress) ، بينما توصل " أريكسون " Erikson (١٩٦٨) ، إلى أن الضغوط والعواصف لا تعتبر ظروفًا حتمية لمرحلة المراهقة ، مركزاً على أن الأزمة الأساسية للنمو الوجداني في مرحلة المراهقة هي أزمة الهوية في مقابل اختلاط الأدوار ، وأن تكوين الهوية يعتبر مهمة شاقة ومعقدة ، ويتأثر بعوامل عديدة بالإضافة إلى المراهق ذاته ، مثل علاقاته بوالديه والضغوط الثقافية العامة في المجتمع وفي الثقافات الفرعية ، ومعدل التغير الاجتماعي في المجتمع . (آمال صادق وفؤاد أبو حطب ، ١٩٨٨ : ٢٧٨)

وهناك عدة مظاهر للهوية ، بعضها يتم تشكيله بسهولة أكثر من الآخر ، فالهوية الجسمية والهوية الجنسية يبدو أنهما يتم تشكيلهما بصورة مبكرة ، فالمرهق يكون أكثر اهتماماً بصورة ذاته قبل أن يبدأ في اختيار المهنة أو

.. حتى قبل أن يختبر قيمه الأخلاقية أو السياسية ، والهويات المهنية والسياسية والأخلاقية يتم تكوينها بشكل بطيء نسبيًا ، حيث يعتمد تشكيلها على وصول المراهق إلى مرحلة التفكير المجرد والتي تتيح له اكتشاف أفكار وسلوكيات بديلة ، بالإضافة إلى أن إعادة تكوين هذه الهويات تتطلب درجة عالية من استقلالية التفكير . وأن نجاح المراهق في هذه المرحلة العمرية في سعيه الدؤوب نحو تحديد الهوية وتجنب الغموض والخلط هو شرط أساسي للانتقال السلمي لمرحلة الرشد ، أما إذا فشل في هذه المهمة ، فإن ذلك سيؤدي به إلى الشعور بالاغتراب ، وإلى رفض عميق لقيم المجتمع ، ومن ثم الانعزال عن الآخرين ، مع سيطرة الشعور بالوحدة وفقدان الجذور وعدم إدراك معنى للحياة أو هدف أو وجهة ، والشعور المختلط المضطرب بالذات (آمال صادق و فؤاد أبو حطب ١٩٨٨ : ٢٨٨) ، مما يعرض المراهق في مرحلة الرشد للوقوع فريسة للعديد من الاضطرابات النفسية ، قد يكون القلق مقدمة لها .

ويذكر " باكان " Bakan (١٩٧٥) ، في تناوله للمراهق ما يسمى بالوعد (The Promise) إذ يرى باكان أن هناك وعداً من المجتمع للشباب بأنه في حالة ما إذا قام بأداء كل الأشياء التي يفترض أن يقوموا بها خلال المراهقة فإنهم في المقابل سوف يحصلون على النجاح والمكانة والدخل والقوة وما إلى ذلك في مرحلة الرشد . ولقد أشار " مسجروف " Musgrove (١٩٦٤) ، إلى نفس المعنى حيث قال بأن المراهقين يدخلون في اتفاق مع الكبار في مجتمعهم ، والذي فيه يقايضون إشباعاتهم الفورية بإشباعاتهم أكثر ، ولكن في وقت لاحق . ويفصل ما بين الإشباع من النوع الأول والثاني فترات طويلة من التعليم والتدريب ولنا أن نتصور أن المجتمع الذي لا يستطيع أن يفي بدوره في هذه الصفة ، فإنه يخلق العديد من مصادر الهم والقلق لشبابه . (غريب عبد الفتاح ، ١٩٩٥ : ١٠٦ - ١٠٨)

هذا ولقد حظيت مرحلة المراهقة باهتمام شديد من قبل علماء النفس والمتخصصين في الإرشاد والصحة النفسية ، حيث يلاحظ من استعراض البحوث والدراسات السابقة التركيز الشديد على مرحلتَي الطفولة والمراهقة دون سواهما من المراحل العمرية الأخرى . ويؤكد الباحثون والمتخصصون في مجال علم النفس بمختلف فروعه على ضرورة الاهتمام بالدراسات التي تتناول الفتيات المراهقات نظراً لخصوصية المشكلات التي تتعرض لها الفتاة المراهقة منذ فترة طفولتها وخلال فترة المراهقة ، وما تلاقيه من صعوبات توافقية من نوع خاص بسبب جنسها وطبيعة الدور الذي تقياً له ، خاصة في مجتمعاتنا العربية التي تحيط الفتاة المراهقة بسياج من القيود الاجتماعية تحرم عليها حتى مجرد التعبير عن مشاكلها وهومها واضطراباتها النفسية بصورة صريحة واضحة .

ويؤدي هذا التضيق الذي يتعرض له المراهقة العربية إلى تفاقم الصراعات والضغط النفسي لديها والتي غالباً ما تظهر بعد استفحائها وتفاقمها لتبرز في صورة مشكلات حادة مثل مشكلات السرقة ومحاولات الانتحار والاكتئاب الشديد والأمراض السيكوسوماتية الحادة ، وهي مشكلات ناتجة عن صعوبات لتوافقية خاصة على المستويين الشخصي والاجتماعي التي قد تتخطى دور الإرشاد ، وتصبح أمراضاً نفسية تحتاج إلى علاج متخصص يصل أحياناً إلى حد الإيداع في المؤسسات العلاجية . وهي في النهاية مشكلات كان يمكن تلافي معظمها لو تم التدخل الإرشادي المبكر ، الواعي والمدرّس لتناول هذه المشكلات منذ بداياتها . لذا اهتم كثير من الباحثين بالمشكلات التوافقية للمراهقات نظراً لشيوعها وأهميتها . وتؤكد فيوليت فؤاد (١٩٧٣) في دراستها حول أحلام اليقظة لدى المراهقات ، وعلاقتها بمجاجتهن النفسية ومشكلاتهن الانفعالية ، أن المشكلات الانفعالية ومشكلات التوافق الاجتماعي كانتا تحتلان الترتيب الأول والثاني بالنسبة للصعوبات التوافقية لدى هؤلاء الطالبات .

وأشار منذر الضامن (١٩٨٤) في نتائج دراسته التي تناولت المشكلات السلوكية عند الطلبة المراهقين في المدارس الإعدادية والثانوية في الأردن ، إلى أن القلق والشروع والتشتت والحجل والسلوك المتخاذل والحساسية الزائدة والانسحاب من المشاركة هي أهم المشاكل التي يعاني منها هؤلاء المراهقون ، واحتل متغير الجنس المرتبة الثانية بالنسبة للعوامل التي ساهمت في تبين نتائج الدراسة بالنسبة لكل من المراهقين والمراهقات ، حيث تبين أن المراهقات كن أكثر خجلا من المراهقين (٧،٦ للإناث مقابل ٦،٤ للذكور) كما كن أكثر اعتمادية (٩،١ للإناث مقابل ٥،٩ للذكور) ، هذا بالإضافة إلى أن معاناة المراهقات من مشاكل الانسحاب من المشاركة الاجتماعية والسلوك غير المنضبط والسلوك المتخاذل وصعوبة التواصل ، كانت تفوق معاناة المراهقين .

كما أشارت كريمة خطاب (١٩٨٦) في دراستها حول أزمة الهوية في المراهقة إلى أن إخفاق المراهقين في اجتياز أزمة الهوية يؤدي إلى الإحباط والصراع والقلق ، وأكدت على أهمية القيم والعلاقة الدينامية بين الجنسين ، حيث يؤدي افتقار المراهق للقيم أو عدم قدرته على استيعابها إلى فشله أيضا في اجتياز هذه الأزمة ، كما أوضحت أن سلسلة التحريمات التي تفرض على المراهق في الأسرة والمدرسة والمجتمع تؤدي إلى النفور من الجنس الآخر ، مما يؤدي إلى بعض القصور في تكوين الذات ، لأن الإحساس بالذات لا يتأتى إلا من خلال صورة الذات عند الآخرين ، خاصة عند الجنس الآخر .

ويعاني قطاع الطالبات الأردنيات من كثير من المشكلات والصعوبات النفسية والاجتماعية خلال فترة دراستهن . ويشير المرشدون والمرشدات ومديرو المدارس الحكومية والخاصة إلى وجود كثير من المشكلات التوافقية التي يصطدم بها مسؤولو المدارس والتربويون خلال العملية التعليمية ، حيث تنتشر المظاهر اللاتوافقية بين فئة المراهقين ، فتشيع مشكلات التحصيل الدراسي والأمراض السيكوسوماتية والهروب من المدرسة والحجل والعدوان والانسحاب الاجتماعي والقلق والاكتئاب وقلة الأصدقاء وعدم الانضباط ، وما إلى ذلك من المشكلات التي يمكن أن تندرج تحت مجالات التوافق بشقي صورته وأشكاله (أسري، اجتماعي ، صحي ، نفسي ، انفعالي ١٠٠٠ الخ) .

وغالبا ما يتوقف دور المدرسة عند تشخيص المشكلات وإبرازها إلى حيز الوجود ، وحتى إذا حاولت بعض الجهات المختصة حل هذه المشكلات بالأساليب الإرشادية المعروفة ، فإنها تظل جهودا محدودة لا تتجاوز تناول هذه المشكلات الفردية بعد تفاقمها واستفحائها ووصولها إلى درجة عالية من الحدة والجروح نحو الانحراف ، وذلك نظرا لندرة الكوادر المتخصصة في الإرشاد النفسي الذي يعد مجالا جديدا وغير مألوف نسبيا في مجتمعاتنا العربية بصفة عامة ، والمجتمع الأردني بصفة خاصة . وما زال مجال الإرشاد النفسي بعامة والإرشاد النفسي المدرسي بخاصة لا يلقي لدينا الاهتمام المادي أو المعنوي اللائق به ، والذي يتمثل أساسا في توفير الموارد والدعم المادي اللازم لإعداد الكوادر الإرشادية المتخصصة والكافية إعدادا أكاديميا يؤهلهم للقيام بالمهام الإرشادية المخططة والقائمة على الأسس العلمية السليمة التي تسعى إلى تحقيق أهداف الإرشاد النفسي العلاجية والنمائية والوقائية .

مشكلة الدراسة :

تحدد مشكلة الدراسة الحالية في وجود عدد من المشكلات الشخصية والاجتماعية ، التي تواجه الطالبات الأردنيات المراهقات خلال مرحلة الدراسة الثانوية وتؤدي إلى عدم توافقهن الشخصي والاجتماعي ، مما ينعكس أثره

على حياتهن الشخصية والاجتماعية ، ويستدعي تدخلا إرشاديا منظمًا وواعيا ومدروسا من قبل المتخصصين والعاملين المؤهلين علميا وأكاديميا في مجال الإرشاد التربوي والنفسي .

أهمية الدراسة :

تتبع أهمية الدراسة الحالية من الأهمية البالغة لدراسة عالم المراهقات المليء والمشحون بالعديد من المشكلات والأزمات والتوترات التي يمكن أن تعزى إلى المرحلة النمائية المتميزة لهذه الفئة العمرية ، هذا بالإضافة إلى مسؤولية المجتمع والأسرة والثقافة السائدة ، وما تفرزه من مظاهر سلوكية مختلفة ، لذا ظهرت الحاجة الملحة لإجراء البحوث العلمية الجادة التي تتناول هذه المرحلة وتسعى إلى تقديم برامج إرشادية لتحسين مستوى التوافق لديهن ، خاصة بالنسبة للفئة المراهقة الأردنية التي يتبين من خلال استعراض الدراسات والبحوث السابقة أن هناك قصورا شديدا في تناولها ، وذلك على الرغم مما تشير إليه البحوث والدراسات السابقة من أن مشكلات التوافق الشخصي والنفسي تحتل المرتبة الأولى في ترتيب المشكلات المهمة والشائعة لدى المراهقات . (منيرة حلمي ، ١٩٦٢)

وتؤكد الدراسات أيضا على خصوصية مشكلات المراهقات واختلافها عن مشكلات المراهقين ، حيث تبدو الفتيات أكثر قلقا وأكثر توترا وأكثر جمودا واهتماما بالرأي الآخر وأكثر شعورا بالعزلة والوحدة والخجل . (صفاء الأعسر ، ١٩٦٤)

كما تشير " شودورو " Chodorow إلى أن تكيف الذكور موقفي **Positional** حيث يهتم الذكور بالقواعد ، بينما يكون تكيف الإناث شخصا **Personal** لاهتمامهن بالعلاقات . (Carol Gilligan ، 1994)

وترى هناء المطلق (١٩٩٥) في ثنايا بحثها عن المرأة والرجل الخليجين ، أن الاضطرابات النفسية وتوهم المرض والاكتئاب والهستيريا ، هو مستقبل الطفلة التي "يكف عندها حب الاستطلاع وتلجم الشجاعة ويكبت لديها حب المعرفة وتأكيد الذات . وتؤكد الباحثة أنها سألت أكثر من ستمائة امرأة عن مشكلاتهن النفسية ، فوجدت في إجاباتهن علاقة وثيقة بين النظرة المتدنية إلى أنفسهن وبين اضطرابهن التي تمثلت في نقص الثقة بالنفس ، وعدم الجرأة ، وعدم القدرة على البوح بالمشاعر للآخرين ، وسرعة الغضب والإحساس بالاكتئاب والخوف من كل جديد والتردد ، حيث يبدو هذا التقييم السلبي للذات أنه العامل المشترك في كل هذه الأعراض اللاتوافقية . (هناء المطلق ، ١٩٩٥)

وتأتي الدراسة الحالية للكشف عن عالم المراهقة ووضعه الحالي في الأردن ، لوضع توصيات للتأكيد على قيام المجتمع بدوره السليم في مساعدة هذه الفئة من المراهقين الذين سيصلون قريبا إلى مرحلة الشباب ، والتي تعتبر المرحلة التي يقوم فيها الفرد بعملية التكامل لعناصر الهوية والتي سبق له أن شكّلها في السنوات السابقة في هوية تتضمن كل من الإحساس بالفردية والإحساس بما يشترك فيه مع الآخرين ، وبكلمات أخرى إنما المرحلة التي يدرك المراهق فيها أنه على وشك الانتهاء من تأدية دوره في الصفقة المعقودة بينه وبين المجتمع ليدخل عالم الراشدين ويتمتع بالنجاح والمكانة والدخل والقوة وبكل ما قام بتأجيله خلال المراحل السابقة . (غريب عبد الفتاح ، ١٩٩٥ : ١٢٢-١٢٣)

ومن هنا تبدو أهمية التصدي للكشف عن هذه المشكلات التي تعاني منها الفتيات المراهقات ومحاولة علاجها من خلال برنامج إرشادي يهدف لتعليمهن كيفية حل مشكلاتهن ويؤدي بالتالي إلى تحسين توافقهن الشخصي

والاجتماعي ، خاصة وأن هذه الفئة لم تحظ بقدر كاف من الدراسات كغيرها من الفئات والمراحل العمرية الأخرى في المجتمع العربي بصفة عامة ، وفي المجتمع الأردني خاصة .

أهداف الدراسة :

على الرغم من أن الهدف الرئيسي للدراسة هو تصميم برنامجين للإرشاد الجماعي لتحسين مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى عينة من المراهقات الأردنيات والتحقق من كفاءتهما ، والاستفادة من النتائج في المجال العملي ، إلا أن تنفيذ الدراسة تضمن أيضا تحقيق الأهداف التالية بالإضافة للهدف الرئيسي وهي :-

١- التعرف على مشكلات التوافق الشخصي والاجتماعي لدى المراهقات في مرحلة المراهقة المتوسطة (والتي يقابلها في المرحلة الدراسية الصف الأول الثانوي من سن ١٦ إلى ١٧ سنة) ، وذلك بواسطة بناء وتطوير أداة قياس مستمدة من واقع المراهقة الأردنية .

٢- التعرف على أكثر المشكلات انتشارا وتكرارا لدى فئة المراهقات الأردنيات ، والتي يتكرر ذكرها في قائمة المشكلات وفي استمارة السؤال المفتوح ، ومن رصيد خبرة المرشحات النفسيات العاملات في المدارس الثانوية واختيار أهم المشكلات لدى العينة النهائية للدراسة ، لتكون موضع الدراسة الشخصية وهدف البرنامج العلاجي المقترح .

٣- التعرف على مستويات هوية الأنا وقوة الأنا والقلق الاجتماعي والوحدة النفسية وتقدير الذات، لدى العينة النهائية للدراسة من المراهقات الأردنيات لارتباطها الوثيق بالمشكلات التوافقية لدى فئة المراهقات .

٤- تصميم برنامجين للإرشاد والعلاج النفسي الجماعي لتحسين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى العينة النهائية للدراسة من المراهقات الأردنيات .

٥- التحقق من فاعلية أسلوب برنامجي الإرشاد المستخدم في الدراسة الحالية (العلاج العقلاني الانفعالي والتدريب على المهارات الاجتماعية) ، في إحداث تغيير باتجاه التوافق الشخصي والاجتماعي وذلك على متغيرات التوافق الستة: المشكلات التوافقية وهوية الأنا وقوة الأنا والقلق الاجتماعي والوحدة النفسية وتقدير الذات لدى العينة النهائية للدراسة من المراهقات الأردنيات .

٦- استخدام نتائج الدراسة المقترحة لتوجيه الآباء والأمهات من خلال برامج الإرشاد الأسري ، وإبراز أهمية الدور الذي يلعبه أولياء الأمور في تحديد مستوى توافق أبنائهم ، عن طريق التربية الصالحة المليئة بالحب والاهتمام والرعاية الموجهة والمشعبة بقيم المجتمع الصالحة ، كما أن هذه النتائج يمكن الاستفادة منها في توجيه اهتمام المدرسين والمرشدين النفسيين للاهتمام بالمؤشرات السلبية للتوافق لدى الطلاب قبل استفحالها ، وبالتالي بناء البرامج الإرشادية المناسبة على المستوى الوقائي والنمائي والعلاجي ، مما يعطي المجتمع فرصة للتزود بطاقات إنتاجية كفوة ، وبمعايير أسرية مستقبلية ذات مستوى توافقي مقبول .

مصطلحات الدراسة :

أولا : المراهقة : تشتق كلمة مراهقة من الفعل اللاتيني Adolescence ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي . وتستخدم في علم النفس كتعبير عن مرحلة الانتقال من الطفولة المتأخرة إلى

٢٢ مرحلة الرشد والنضج ، فالمرحلة مرحلة تاهب لمرحلة الرشد (حامد زهران ، ١٩٩٠) وهي فترة من العمر تشهد انتقال الفتاة إلى مرحلة البلوغ نحو النضج الجسمي والجنسي والاجتماعي وتتناول الدراسة الحالية مرحلة المراهقة المتوسطة ، ويقابلها الصف الدراسي الأول الثانوي الذي يتراوح عمر المراهقة فيه من ١٦ إلى ١٧ سنة .

ثانيا : أ – التوافق الشخصي Personal Adjustment : وهو عبارة عن قدرة الفرد على إحداث

التوازن بين الوظائف المختلفة للشخصية ، مما يترتب عليه أن تقوم الأجهزة النفسية بوظائفها دون صراعات شديدة (علاء الدين كفاي ، ١٩٩٠ : ٣٧) ، ويتمثل في استبيان المشكلات التوافقية المستخدم في الدراسة الحالية في الأبعاد التالية : الأوضاع الانفعالية والشخصية وتعبر الأخيرة عن المشكلات الخاصة وما يتعلق بإقامة علاقات مع الجنس الآخر بشكل سوي ، والأوضاع الصحية وهي : الخلو من الأمراض الجسدية والعصائية والسيكوسوماتية ، ويظهر ذلك في (البعد الانفعالي والبعد الشخصي والبعد الصحي) . كما ترتبط به متغيرات (قوة الأنا وهوية الأنا والوحدة النفسية وتقدير الذات) .

ب – التوافق الاجتماعي Social Adjustment : وهو عبارة عن قدرة الفرد على أن ينشئ علاقة

منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها (علاء الدين كفاي ، ١٩٩٠ : ٣٧) ، ويتمثل في استبيان المشكلات التوافقية المستخدم في الدراسة الحالية في الأبعاد التالية : العلاقات الاجتماعية بين الشخصية والعلاقات الأسرية والمدرسية والقيمة وقت الفراغ ، ويظهر ذلك في (البعد الاجتماعي والبعد الأسري والمدرسي والقيمي والخلقي ووقت الفراغ) ، كما يرتبط به متغير (القلق الاجتماعي) .

والتوافق الشخصي والاجتماعي : وهو محصلة المفهومين السابق ذكرهما ، والتعريف الإجرائي له عبارة عن

الدرجة الكلية للمفحوص على استبيان المشكلات التوافقية التي تشمل مشكلات التوافق الشخصي والاجتماعي ، ولقد فصلت الباحثة بينهما فقط لغاية التوضيح حيث أنه لن يتم قياسهما بشكل منفصل .

ثالثا : هوية الأنا Ego Identity : وهي المجموعة المعقدة لصور الذات المرجعية ، والتي يمكن تحقيقها من خلال

التفاعل الاجتماعي ، والتي يمكن من خلالها رسم ووصف الذات. إنها التمييز للذات ، وللنفس ، والنتائج المتراكم لتنظيم الشخصية ، والذي تم تشكيله من خلال التغذية الراجعة المقدمة من الآخرين . (Dignan, 1963: 6)

وتقاس في الدراسة الحالية حسب الدرجة الكلية على مقياس دجانان هوية الأنا والمعدل للبيئة الأردنية .

رابعا : قوة الأنا Ego Strength : وهي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية ، وتشير في الدراسة الحالية إلى

التوافق مع الذات ومع المجتمع ، علاوة على الخلو من الأعراض العصائية والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا ، وهي القطب المقابل للعصائية Neuroticism ، ولقياس قوة الأنا المستعمل في الدراسة الحالية مهمتان رئيسيتان الأولى هي قياس قوة الأنا ، أي قدرته على القيام بوظائفه ، والثانية هي التنبؤ بمدى نجاح العلاج النفسي ، حيث يمكن التنبؤ من خلال الدرجات على المقياس بمدى فاعلية العلاج وجدواه ، وكلما زادت درجة المفحوص على المقياس ، زاد احتمال شفاؤه ، وقصرت مدة علاجه . (علاء الدين كفاي ، ١٩٨٢ : ٣ - ٤)

خامسا : القلق الاجتماعي Social Anxiety : وهو عبارة عن " عدم القدرة على إقامة علاقات

اجتماعية ، والهروب من المواقف الاجتماعية ، ومن إبداء السلوكيات الاجتماعية " (Buss, 1980) .

تاسعا: برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي Rational Emotive Counseling Program

وهو البرنامج الإرشادي العلاجي المقترح استخدامه مع المجموعة التجريبية الأولى في الدراسة الحالية ، ويتألف البرنامج من اثنتين وعشرين جلسة إرشاد جماعي تضمنت أولا : دروس في التعليم العقلاني الانفعالي حسب نموذج مولتسي **Maultsby** (١٩٩٠) والذي قامت باتون **Patton** (١٩٩٢) بتطويره لتعليم المهارات العقلانية السلوكية للطلبة ذوي الإعاقات الاجتماعية والانفعالية . وهذا البرنامج الدراسي صمم لمساعدة التربويين على تعليم مبادئ التدريب العقلاني السلوكي والتي تهدف لتحسين سلوكيات التفكير وسلوكيات المشاعر والاستجابات السلوكية نحو البيئة . من خلال تعلم أسلوب التحليل الذاتي العقلاني ، والتخيل العقلاني . ثانيا : شرح لنظرية العلاج العقلاني الانفعالي ، وكيفية دحض الأفكار اللاعقلانية التي وضعها أليس **Ellis** (١٩٧٥) ، واستبدال الأفكار العقلانية باللاعقلانية ، وذلك باستخدام أساليب الشرح والتعليم ، ولعب الدور ، والتدريب على الأحاديث الذاتية الإيجابية ، والواجبات البيتية . ولقد اعتمدت الباحثة على دليل فيرنون **Vernon** (١٩٨٩) للتعليم العقلاني الانفعالي المستند إلى نظرية أليس ، والمعد خصيصا لطلبة المرحلة الثانوية لمساعدتهم على التخلص من العسر النفسي . هذا ويعتبر هذا البرنامج نموذجا للعلاج العقلاني الانفعالي ورائده ألبرت أليس **Albert Ellis** (١٩٥٥) .

عاشرا: التعليم العقلاني الانفعالي Rational Emotive Education: يعتبر التعليم العقلاني

الانفعالي (ت.ع.أ) أسلوب منهاج منظم من أجل التعلم الانفعالي ، حيث تقدم دروس متتابعة مخطط لها للأطفال والمراهقين في المستويات الابتدائية - الثانوية . والهدف الرئيسي ل (ت.ع.أ) هو تعليم مهارات تفكير عقلانية للمسترشدين بحيث يتمكنون من حل مشاكلهم بفعالية أكثر ، ويكتسبون تبصرا انفعاليا ، ويتعلمون أساليب مواجهة منطقية للتقليل من الكرب العاطفي الذي عاشوه بشكل عام في مرحلة الطفولة أو المراهقة . ويبدو التعليم العقلاني الانفعالي متطابقا من الناحية الفلسفية مع العلاج العقلاني الانفعالي وهو في واقع الأمر الجانب التعليمي المستمد منه . فهو يركز على خبرات التعلم المبنية كوسائل للتعريف بطرق المواجهة العقلانية . ويعتبر التعامل مع الأفكار اللاعقلانية التي صعّدت المشاعر السلبية المضطربة ، أحد الأهداف الأساسية لهذا الأسلوب ، ولا يعتبر (ت.ع.أ) فقط منهجا وقائيا عميقا ، إنما يعد أيضا أسلوبا فعالا للمساعدة الذاتية ، كما يمكن تقديمه في طابع علاجي أكثر للتعامل مع مشاكل توافقية صعبة . ويستخدم (ت.ع.أ) مهارات التفكير العلمي أو العقلاني لزيادة الفهم الذاتي وتعزيز التغيير المعرفي والانفعالي والسلوكي ، وذلك من خلال أنواع من الفنيات كلعب الدور ، تمارين ارتياد الخطر ، العلاج بالقراءة ، وألعاب المحاكاة ، والواجبات المنزلية ، وهذه تقدم للمسترشدين المبادئ والمفاهيم والمهارات الأساسية العقلانية الانفعالية ، والتي بمجرد تعلمها يمكن استخدامها للتعامل مع مشكلات المستقبل . (Vernon , 1990) .

حادي عشر: برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية Social Skills Training

Program : تعتبر برامج التدريب على المهارات الاجتماعية برامج علاجية للتربية السيكولوجية لزيادة كفاءة المسترشدين في تفاعلاته الاجتماعية بين الشخصية ، ويتألف برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية المقترح والذي استخدم كبرنامج علاجي للمجموعة التجريبية الثانية في الدراسة الحالية ، من دروس متتالية استندت إلى نموذج التدريب على المهارات بين الشخصية الذي أعده جولدستاين وسبرافكين وجيرشو وكلاين **Goldstein**

Sprafkin, Gershaw & Klein (1980) ، تحت اسم المنهج التعليمي المحدد البناء لتعليم المهارات الاجتماعية المرغوبة **Structured Learning Approach to Teaching Prosocial Skills** ، ولقد وضع هذا المنهج بشكل خاص للمراهقين ذوي الصعوبات التكيفية والانفعالية ، ويتضمن مقررات لتعليم المراهقين مهارات اجتماعية للتعامل مع المشاعر ، والبدائل السلوكية للسلوكيات غير الاجتماعية ، ومهارات الاستجابة بفعالية للتوترات الحياتية، ومهارات التخطيط ، ومهارة حل المشكلة . هذا وتألقت جلسات البرنامج الإرشادي الجماعي ، الأثنتين والعشرين من أولا : دروس تدريبية على مهارة حل المشكلة (Goldstein, 1988) . وثانيا : دروس تدريبية على مهارات الصداقة ، والبدء في حديث ، والتوكيدية ، والمستمدة أيضا من جولدستاين (1988) ومن دليل مورغانيت (Morganett, 1990, 1995) ، للمهارات الحياتية ، واستخدمت في هذا البرنامج فنيات الشرح والنمذجة ولعب الدور والتغذية الراجعة والتعزيز الذاتي والاجتماعي والملاحظة والتعليمات الذاتية والواجبات البيتية ، ويعتبر هذا البرنامج نموذجاً للعلاج المعرفي السلوكي وخاصة منهج تعديل السلوك لميشنوم (1977) .

الفنيات التدريبية المستخدمة في الدراسة :

يشتمل برنامجا الإرشاد المستخدمان في الدراسة الحالية على العديد من الفنيات التدريبية العلاجية ، والتي تم استخدامها حسب حاجة الجماعة الإرشادية وهدف الجلسة الإرشادية وهي نوعان : فنيات مشتركة بين البرنامجين الإرشاديين وفنيات خاصة بكل منهما وسيتم تقديم عرض لأهمها كما يلي :-

١- الفنيات المشتركة :

١/١- النمذجة (الاقتراء) Modeling : وتصف هذه العملية الخطوات المعرفية والسلوكية المشكّلة للمهارة التي سيتم تعلمها والتي (تم شرحها) من قبل المرشد ، وتعتبر فنية أساسية في برامج تعديل المعارف والسلوك ، وتستند إلى فرضية أن الإنسان قادر على التعلم من خلال ملاحظة سلوك الآخرين ، وتعرضهم بصورة منتظمة للنماذج . ويعطي المرشد فرصة لملاحظة النموذج المقدم من المرشد ، ويطلب منه أداء نفس العمل ، وتعمل النمذجة على أساس تعزيز المرشد نتيجة تقليده لسلوك الآخرين ، ويرى باندورا أن النمذجة تقدم معلومات يكتسبها المرشد بوصفها تمثيلات رمزية للحدث النموذج . (لويس مليكة ، 1994 : 104)

٢/١- لعب الدور Role Play : يجب أن تركز المناقشة التي تتبع عرض النمذجة على صلة المهارة النمذجة بحياة المتدربين ، وأن تستدعي تعليقات المتدربين على الخطوات السلوكية وأهميتها في حياتهم اليومية التي يواجهونها . ويقدم لعب الدور كتجريب سلوكي Behavioral Rehearsal ، أو تدريب للاستعمال المستقبلي للمهارة .

٣/١- التغذية الراجعة Feed back : هي عبارة عن معلومات تعطى للشخص الآخر وتدور حول تأثيره على الآخرين . وحتى تكون مفيدة ، يجب أن تكون محددة وخاصة ، بدلا من أن تكون عامة ، وأن تكون وصفية تتعلق بأداءات حدثت فعلا ولاحتظها الآخرون ، بدلا من أن تكون تقييمية . فهي تصف ما حدث لكنها لا تعطي صفات للناس ، أي أن التقييم يكون كميا وليس نوعيا ، ولا يتم التعامل مع الاستنتاجات بل مع الملاحظات ،

فالتعزيز يكون على ما حدث وليس على ما سبب ما حدث . (Gallup, 1980: 341 - 343) ، هذا ويتبع تمثيل كل دور فترة تغذية راجعة ، لمساعدة المرشد على أن يعرف مدى إتقانه أو عَدَم إتقانه للمهارة المتعلمة . وتزود التغذية الراجعة المرشد بالتشجيع على محاولة أداء سلوكات المهارة خارج الجلسة في الحياة اليومية . والتغذية الراجعة تكون إما سلبية أو إيجابية في مضمونها ، والتعليقات السلبية يجب أن تتبع بتعليق بنائي لكيفية تحسین أو تجاوز خطأ معين في أداء المهارة ، ويشترك في أداء هذه العملية المرشد وأعضاء المجموعة .

٤/١- التعزيز الذاتي Self Reinforcement: ويتضمن ذلك مكافأة المرشد لذاته عند إتقانه

الاستجابة المطلوب منه تعلمها ، والتي يسمى هو للوصول إليها ، مما يساعد على تشكيل هذه الاستجابة بالتدريج .

٥/١- التعزيز الاجتماعي Social Reinforcement: ويتضمن ذلك الثناء على المرشد من قبل المرشد

وأعضاء المجموعة الإرشادية عند إتقانه للاستجابة المطلوب منه أداءها . ويجب أن يؤخذ بعين الاعتبار أن الاستجابة التي يسعى للوصول إليها ستشكل بالتدريج من خلال استعمال هذا الثناء (التعزيز) .

٦/١- الواجبات البيتية Homework Assignment: وهي عبارة عن قيام المرشد بالتدرب على

محاولة أداء الخبرة المتعلمة ، التي تدرب عليها خلال الجلسة في حياته الواقعية ، ويطلب من المرشد أخذ ملاحظات عن محاولة نقل التدريب هذه ، وذلك على نموذج الواجب البيتية المقدم من المرشد ، ويخصص الجزء الأول من كل جلسة إرشادية لتقديم ومناقشة تقارير الواجبات البيتية حيث يقدم المرشد التعزيز الاجتماعي في حالة النجاح ، والتعبير بنجبة الأمل في حالة الفشل أو عدم القيام بها . (Goldstein, Sprafkin, Gershaw & Klein , 1980 : 45)

٢- الفنيات الخاصة ببرنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي :

١/٢- الدحض والمناقضة للمعتقدات اللاعقلانية Disputing Irrational Beliefs: تعتبر

فنية الدحض واحدة من أكثر الطرق شيوعا في العلاج العقلاني الانفعالي ، حيث يناقض المرشد بقوة ونشاط معتقدات المرشدين اللاعقلانية ، ويعلمهم كيفية القيام بهذا التحدي لوحدهم ، وذلك عن طريق الأسئلة وأساليب الإقناع الفلسفي والشرح التعليمي . وتم هذه العملية المليئة بالتحدي لنظام المعتقدات اللاعقلانية على مستويات ثلاثة ، معرفية وتخييلية و سلوكية . (Wilde 1992) بأنها " جعل المرشد يفحص معتقداته وفلسفته الحياتية ويحدد ما إذا كانت عقلانية أو لاعقلانية " . (Wilde, 1992: 46)

٢/٢- التحليل الذاتي العقلاني Rational Self - Analysis: وهو أحد أساليب المساعدة الذاتية

التي تعلم في برامج التعليم العقلاني السلوكي الذي قدمه مولتسي Maultsby (1974) ، وهو عبارة عن المخطط العقلاني لعملية التغير ويتضمن قيام المرشد بتسجيل الحدث A والمشاعر C ، والأحداث اللاعقلانية B ، مقارنتها فيما لو قامت كامرا بأخذ صورة للموقف A والتعديلات التي ستطرا على C و B بالمقابل . وهي عملية تتم تمهيدا للاستعانة بها في مرحلة الدحض Disputing ، والتخيل العقلاني الانفعالي . (Maultsby, 1990: 175 - 183)

٣/٢ - التخييل العقلاني الانفعالي Rational Emotive Imagery: وهو أحد الأساليب الدحضية

الفعالة جدا ، ويعتبر من أشهر المساهمات التي قدمها مولتسي Maultsby (١٩٧١) ، والتي قام أليس Ellis (١٩٧٣، ١٩٧٥) ، بتوسيع انتشارها في العلاج العقلاني الانفعالي ، وتوصف بأنها شكل من أشكال إزالة الحساسية Desensitization ، لكن إزالة الحساسية للمشاعر والفلسفات بدلا من مجرد الاستجابات السلوكية ، فإزالة الحساسية المنظمة تتعامل مع سلوكيات لا تكيفية أكثر توصيفا ، ومحدودية ، في حين يتعامل التخييل العقلاني الانفعالي مع أنواع إزالة حساسية معرفية أكثر (Ellis , 1973) ، وتعتبر هذه الفنية إجراء للضبط الذاتي ، أي الالتزام باستجابات مرغوبة . (Franks , 1969) ، (Lipsky, 1978: 48) ، وتتألف من الخطوات التالية : -

- ١- القيام بتحليل الذاتي العقلاني للحدث المطلوب تناوله بعقلانية .
- ٢- تذكر قسم فحص الكاميرا للحدث A ، والأحداث الذاتية الجديدة في B ، والمشاعر والسلوكيات الجديدة المتوقعة في C .
- ٣- القيام بالتنفس البطيء وذلك أثناء الجلوس أو الاستلقاء مستريحا ، وإغلاق العينين ، ووضع ابتسامة على الوجه ، وكل ذلك من الأعماق . والتنفس ببطء لمدة ثلاث إلى أربع ثوان أثناء التفكير في A ، وأخذ زفير ثم شهيق ثلاث إلى أربع مرات ، فيما تفكر ببطء في B ، مع استمرار الشهيق والزفير ببطء ، للوصول إلى C ، والتحدث مع النفس " أنا مسترخ " وتكرار العملية ببطء مرة وأكثر إلى أن يشعر المترشد بالهدوء .
- ٤- بعد الوصول إلى وضع الهدوء (عادة بعد دقيقة أو ثلاث دقائق) ، ابدأ في تصور عقلي لنفسك وبتفاصيل كثيرة قدر الإمكان للموقف الموصوف في قسم A في نموذج التحليل العقلاني الانفعالي .
- ٥- استمر بإغلاق عينيك وابتسامتك ، ومعدل تنفسك البطيء ، واحتفظ بتخيلك لتفاصيل الحدث A . وفكر فقط بالأفكار الرئيسية العقلانية في B (حسب نموذج التحليل العقلاني الانفعالي) .
- ٦- وهذا هو أهم قسم وأنت تتصور نفسك بكل التفاصيل في موقف A ، والأفكار في B ، تخيل أيضا وبشكل خصب أنك تشعر مشاعرك وسلوكياتك الجديدة في C . وحافظ بهدوء على استمرار وضعك في التنفس والابتسامة والتفكير الخصب .
- ٧- كرر العملية خمس إلى سبع مرات . (Maultsby, 1990: 202 - 204)

٣- الفنيات الخاصة ببرنامج التدريب على المهارات الاجتماعية :

١/٣ - التدريب على تأكيد الذات Self-Assertion : ويعتبر هذا من أعلى التدخلات السلوكية

قيمة (Goldstein, 1973: 228) ، فهو أسلوب لتعديل السلوك غير الموائم في العلاقات بين الأشخاص ، ويمارس هذا التدريب من خلال الجمع بين تدخلات تقود المترشد إلى الشعور والى التصرف على أساس افتراض أن له الحق في أن يكون ما هو عليه وأن يعبر في حرية عن مشاعره طالما أنه لن يسبب الأذى لأحد ، ولا يشمل تأكيدات الذات التعبير عن الغضب أو الضيق فقط ، لكن يشمل أيضا التعبير عن كل المشاعر بما في ذلك مشاعر الحب والدفء ، ويقترح جولدستاين مصطلحا يراه أدق تعبيرا عن المعنى المقصود وهو " التدريب على التعبير الملائم " ذلك أن التعبير الملائم هو الذي ينقل بدقة مشاعر الفرد بطريقة تؤدي إلى أكثر النتائج الإيجابية الممكنة . (لويس مليكة ،

١٩٩٤ : ١٥٥) ، ويهدف التدريب على تأكيد الذات إلى تعليم المسترشد السلوك التوكيدي المناسب والفعال والمعقول بدون تجاهل للمعايير الثقافية ، أي من خلال التعرف على الحقوق الشخصية ، وحقوق الآخرين . (لويس مليكة ، ١٩٩٤ : ١١٢)

٢/٣ - التدريب على التعليمات الذاتية : وهو نوع من الإدارة الذاتية **Self -Management** التي تركز على أهمية الأفكار والحوارات الداخلية للفرد (التعليمات الذاتية **Self-Instruction**) ، وتوسط التعليمات الذاتية بين السلوك والتغير السلوكي ، ويعزز التدريب على الاستخدام المنظم لفنية التعليمات الذاتية مفعول وتعميم العلاج . وتعتبر التعليمات الذاتية فنية مفيدة جدا في حالات تعلّم مهارات جديدة وفي تعزيز أداء الاستجابات التلقائية (Dobson, 1988 : 140) ، وتنطوي جميع أساليب التوسط المعرفي على تعليمات ذاتية أو الكلام الخاص عند القيام بمراقبة الذات ، وتقييم الذات وممارسة تعزيز وعقاب الذات ، وأيضا الضبط الذاتي الذي يتضمن التطبيق الشخصي لفنيات محددة يقوم بها المسترشدون من أجل تغيير سلوكهم . (Maag, 1989, Bullock, Gable, & Rutherford, 1996 : 60 - 65)

فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق دالة بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (مجموعة العلاج العقلاني الانفعالي) في متغيرات التوافق الشخصي والاجتماعي مقاسة بمقاييس التوافق الستة (استبيان المشكلات التوافقية ، ومقاييس هوية الأنا ، وقوة الأنا ، والقلق الاجتماعي ، والوحدة النفسية ، وتقدير الذات) في القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج الإرشادي) ، ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي (بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة) .
- ٢- توجد فروق دالة بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (مجموعة التدريب على المهارات الاجتماعية) في متغيرات التوافق الشخصي والاجتماعي مقاسة بمقاييس التوافق الستة في القياس القبلي ، ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي.
- ٣- لا توجد فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة (التي لم تشارك في أي برنامج إرشادي) في متغيرات التوافق الشخصي والاجتماعي مقاسة بمقاييس التوافق الستة في القياس القبلي ومتوسط درجاتهم في القياس البعدي .
- ٤- توجد فروق دالة بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى في متغيرات التوافق الشخصي والاجتماعي مقاسة بمقاييس التوافق الستة ، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي .
- ٥- توجد فروق دالة بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية في متغيرات التوافق الشخصي والاجتماعي مقاسة بمقاييس التوافق الستة ، ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي .
- ٦- يوجد تأثير متساو في نسبة التحسن الناجمة عن تطبيق برنامج العلاج العقلاني الانفعالي على متغيرات التوافق الشخصي والاجتماعي مقاسة بمقاييس التوافق الستة ، لدى أفراد المجموعة التجريبية الأولى في القياس البعدي .

٧- يوجد تأثير متساو في نسبة التحسن الناجمة عن تطبيق برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية على متغيرات التوافق الشخصي والاجتماعي مقاسة بمقاييس التوافق الستة ، لدى أفراد المجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي .

٨- لا توجد فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (مجموعة العلاج العقلاني الانفعالي) في متغيرات التوافق الشخصي والاجتماعي مقاسة بمقاييس التوافق الستة في القياس البعدي ، ومتوسط درجاتهم في القياس التبعي (بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي) .

٩- لا توجد فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية (مجموعة التدريب على المهارات الاجتماعية) في متغيرات التوافق الشخصي والاجتماعي مقاسة بمقاييس التوافق الستة ، في القياس البعدي ، ومتوسط درجاتهم في القياس التبعي.

١٠- توجد فروق دالة بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى في متغيرات التوافق الشخصي والاجتماعي مقاسة بمقاييس التوافق الستة ،، ومتوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية في القياس البعدي .

منهج الدراسة والأدوات :

المنهج المستخدم في هذه الدراسة هو المنهج التجريبي ، حيث قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية شملت عينة عشوائية كلية قوامها ٨٤٤ طالبة في الصف الأول الثانوي الأكاديمي الحكومي ، وذلك بهدف اختيار العينة النهائية للدراسة التجريبية التي تألفت من (٢٤) طالبة واللاتي تراوحت أعمارهن ما بين ١٧ - ١٨ سنة ، موزعة على النحو التالي :-

١- المجموعة التجريبية الأولى وعددها ٨ طالبات (حيث خصعت لبرنامج للتعليم العقلاني الانفعالي والمستمدة من العلاج العقلاني الانفعالي) .

٢- المجموعة التجريبية الثانية وعددها ٨ طالبات (حيث خصعت لبرنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية المستند على العلاج المعرفي السلوكي) .

٣- المجموعة الضابطة وعددها ٨ طالبات (لم تشترك في أي برنامج إرشادي) .

ولقد قامت الباحثة بإعداد واستخدام بعض الأدوات اللازمة لجمع البيانات المطلوبة لإنجاز الدراسة وهي :-

١- استبيان المشكلات التوافقية والذي قامت الباحثة بتطويره مستمدة إياه من المقاييس النفسية المماثلة ،

والتراث النفسي ، وما ورد من الطالبات والمرشدات في مجتمع الدراسة .

٢- مقياس هوية الأنا Ego Identity ، والذي وضعته دجان Dignan عام ١٩٦٣ ، ولقد تم

تكييفه للبيئة الأردنية لأغراض الدراسة الحالية .

- ٣- مقياس قوة الأنا **Ego Strength** ، لعلاء الدين كفاي ، (١٩٨٢)
- ٤- مقياس القلق الاجتماعي، وأعدته للبيئة الأردنية بسام علاونة ومحمد اللاذقاني (١٩٩٥).
- ٥- مقياس الوحدة النفسية **University of California Los Angeles (UCLA)** Loneliness Scale ل راسل وبيلاو وكترونا (Russel, Peplau & Cutrona) (١٩٨٠) ، وأعدته للبيئة الأردنية هدى الراعي (١٩٩٠) .
- ٦- مقياس تقدير الذات ، وأعدته للبيئة الأردنية هند قسوس (١٩٨٥) .
- ٧- دليل الوضع الاجتماعي الاقتصادي للأسرة ، إعداد عبد السلام عبد الغفار وإبراهيم قشقوش (١٩٧٨) .
- ٨- برنامج العلاج العقلاني الانفعالي للمجموعة التجريبية الأولى ، والذي بدأ من ١٩٩٧/٩/٢٧ - ١٩٩٧/١٢/٩ ، ويتألف من ٢٢ أثنين وعشرين جلسة بمعدل جلستين أسبوعياً ، تراوحت مدة كل منها من ساعة إلى ساعة ونصف - ساعتين.
- ٩- برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية للمجموعة التجريبية الثانية ، والذي بدأ من ١٩٩٧/٩/٢٩ - ١٩٩٧/١٢/١٠ ، ويتألف من ٢٢ أثنين وعشرين جلسة ، بمعدل جلستين أسبوعياً ، تراوحت مدة كل منها من ساعة إلى ساعة ونصف - ساعتين.

مجتمع الدراسة وعينة الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من (٧٠٥٩) طالبة في المرحلة الثانوية (الصف الأول الثانوي) ، في منطقة تربية عمان الأولى ، الحكومية ، وذات التعليم الأكاديمي الثانوي ، موزعات على أربعين مدرسة ثانوية ، حيث قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية مؤلفة من (٨٤٤) طالبة من مجتمع الدراسة الأصلي أي بنسبة ١٢% ، وذلك من أربع مدارس ثانوية من أصل أربعين مدرسة تمثل مدارس مجتمع الدراسة الأصلي (الزيبدية ، ليس بنت عمر ، أم معبد ، الشاملة) . ولقد راعت الباحثة تمثيل المدارس للمناطق الجغرافية ، ووجود مرشدة متعاونة ، وأن يكون عدد الطالبات في الأول الثانوي مائة طالبة وأكثر ، وذلك لزيادة احتمال وجود الحالات غير المتوافقة ، وذلك كما يتبين في الجدول التالي :-

اسم المدرسة	الموقع	عدد الطالبات في الأول الثانوي الأكاديمي
١- ليس بنت عمرو	ماركا	٢٦٤
٢- عين جالوت الشاملة	الشمساني	١٩٠
٣- أم معبد	جبل التاج	١٨٠
٤- الزبيدية	جبل الهاشمي	٢١٠

ولقد اختيرت العينة النهائية للدراسة والمؤلفة من (٢٤) طالبة من المدرسة رقم (٤) والتي سجلت أعلى نسبة في الحالات اللاتوافقية بالنسبة للمدارس الأربع ، ولقد روعي في اختيار هذه العينة ، الدرجة العالية لعدم التوافق والرغبة الشخصية في الاستفادة من الإرشاد الجماعي و موافقة الأهل ومناسبة وقت الفراغ للجلسة الإرشادية .

التصميم والتحليل الإحصائي :

تعتبر الدراسة الحالية من الدراسات التجريبية نظراً لاهتمامها بالتعرف على فاعلية برامج إرشادية علاجية (العلاج العقلاني الانفعالي ، التدريب على المهارات الاجتماعية) ، في تحسين مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي (مقاسا بمقاييس الدراسة الستة : استبيان المشكلات التوافقية وهوية الأنا وقوة الأنا والقلق الاجتماعي والوحدة النفسية وتقدير الذات) ، وذلك لدى عينة من المراهقات في مرحلة المراهقة المتوسطة واللواتي يعانين من مشكلات توافقية على المستويين الشخصي والاجتماعي . والتصميم المستخدم ، لفحص أثر المتغير المستقل وهو برنامج الإرشاد الجماعي (العقلاني الانفعالي ، المهارات الاجتماعية) ، على المتغير التابع وهو التوافق الشخصي والاجتماعي (مقاسا بمقاييس الدراسة الستة الموضحة أعلاه) ، هو تصميم المجموعات المستقلة (بين المفحوصين) المتكافئة عشوائيا ، وذلك بقياسات قبلية وبعديّة وتتبعية (فؤاد أبو حطب ، وآمال صادق ، ١٩٩١ : ٣٩٤ - ٤٠٠) . حيث تم تطبيق مقاييس متغيرات التوافق الستة (وهي المتغيرات التابعة) على أفراد المجموعات التجريبية الأولى والتجريبية الثانية ، والضابطة . قبل بدء البرنامج الإرشادي (وهو المتغير المستقل) وبعد الانتهاء من البرنامج مباشرة ، وبعد شهر من انتهاء البرنامج ، وبين الجدول رقم ١/١ الجدول الزمني لهذه القياسات .

جدول رقم (١/١) يوضح التواريخ الزمنية للقياسات القبلية والبعديّة والتبعية لمقاييس متغيرات التوافق الستة (المعبر التابع) ، والتي تم تطبيقها على أفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية والمجموعة الضابطة ، ويوضح التواريخ الزمنية لبرنامج الإرشاد (المعبر المستقل) ، والتي تم تطبيقهما على أفراد المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

الجدول الزمني للقياسات				عدد أفراد	المجموعات
القياس التبعي	القياس البعدي	تطبيق البرنامج	القياس القبلي	كل مجموعة	
من ١٩٩٨/١/١٧ حتى ١٩٩٨/١/١٩	من ١٩٩٧/١٢/١٣ حتى ١٩٩٧/١٢/١٧	من ١٩٩٧/٩/٢٧ حتى ١٩٩٧/١٢/١٠	من ١٩٩٧/٩/٢٠ حتى ١٩٩٧/٩/٢٤		
قياس	قياس	٢٢ جلسة إرشادية	قياس	٨	المجموعة التجريبية الأولى (العلاج العقلاني الانفعالي)
قياس	قياس	٢٢ جلسة إرشادية	قياس	٨	المجموعة التجريبية الثانية (التدريب على المهارات الاجتماعية)
قياس	قياس	لا يشتركن في أي برنامج إرشادي	قياس	٨	المجموعة الضابطة

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

أ- استخدام اختبار "t Test" للتأكد من دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ، في التوافق

الشخصي والاجتماعي للمجموعات التجريبية والضابطة ونتائج القياسات القبلية والبعديّة والتبعية .

ب- اختبار تحليل التباين (ANOVA) للمقارنة بين المتوسطات القبلية والبعديّة والتبعية لدى أفراد

المجموعة الضابطة والتجريبية لبيان أثر البرنامج الإرشادي العلاجي.

خطوات الدراسة :

- ١- مراجعة واستيعاب الأسس النظرية والدراسات والبحوث السابقة التي أجريت في مجال الدراسة .
 - ٢- إعداد وتقنين الأدوات اللازمة للقيام بالدراسة الميدانية .
 - ٣- إجراء دراسة استطلاعية لتصميم استبيان المشكلات التوافقية ، وحساب صدقه وثباته ، واختيار العينة التجريبية .
 - ٤- تحديد الطالبات اللواتي حصلن على درجات عالية في استبيان المشكلات التوافقية ، وعددهن (٢٤) طالبة ، وذلك من المدرسة التي سجلت طالباتها أكبر عدد حالات لاتوافقية .
 - ٥- توزيع العينة النهائية للدراسة على المجموعات الثلاث التالية كما يلي :-
 - أ - المجموعة التجريبية الأولى وعدد أفرادها ثماني طالبات .
 - ب - المجموعة التجريبية الثانية وعدد أفرادها ثماني طالبات .
 - ج - المجموعة الضابطة وعدد أفرادها ثماني طالبات .
- هذا مع التحقق من تكافؤ وتجانس هذه المجموعات إحصائيا على المتغيرات والعوامل الدخيلة التي يمكن أن تؤثر على نتائج الدراسة مثل عدد أفراد الأسرة والمعدل الدراسي والسن والمستوى الاجتماعي والاقتصادي .
- ٦- تطبيق مقاييس الدراسة الأخرى على العينة النهائية للدراسة (٢٤ طالبة) ، وذلك كقياس قبلي (قبل بدء البرنامج) .
 - ٧- إعداد برنامجين للإرشاد الجماعي (الأول قائم على العلاج العقلاني الانفعالي ، والثاني قائم على التدريب على المهارات الاجتماعية) .
 - ٨- تطبيق البرنامجين على المجموعتين التجريبتين ويتألف كل منهما من اثنتين وعشرين (٢٢) جلسة إرشادية ومعدل جلستين أسبوعيا خلال الأشهر التالية: سبتمبر (أيلول) ، أكتوبر (تشرين الأول) ، نوفمبر

(تشرين الثاني) ، وديسمبر (كانون الأول) ، من عام (١٩٩٧) .

- ٩- إعادة تطبيق مقياس التوافق الستة على أفراد المجموعتين التجريبتين والمجموعَة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج ، وذلك في منتصف شهر ديسمبر (كانون الأول) من عام (١٩٩٧) ، (مباشرة بعد تنفيذ البرنامج) ، لقياس فعالية برنامج الإرشاد المستخدمين في تحسين مستوى التوافق الشخصي والاجتماعي ، وهو القياس البعدي .
- ١٠- تطبيق مقياس التوافق الستة بعد مرور شهر على انتهاء البرنامج وذلك في منتصف شهر يناير (كانون الثاني) من عام (١٩٩٨) ، وذلك لمتابعة استمرار والاحتفاظ بأثر البرنامج الإرشادي ، وهذا هو القياس التبعي .
- ١١- تصحيح الأدوات واستخراج النتائج وتفسيرها.
- ١٢- إعداد التقرير النهائي للدراسة وتقديم التوصيات والمقترحات .
- ١٣- إعداد ملخص للدراسة باللغتين العربية والإنجليزية .