



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



اثر برنامج ارشادي معرفي في تخفيض التفاؤل غير الواقعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية

رسالة مُقدّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات
نيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية (الإرشاد النفسي والتوجيه
التربوي)

من الطالبة

جميلة غازي جمهور العزاوي

بإشراف

الأستاذ الدكتور

عدنان محمود عباس المهداوي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((فجعلناه في قرار مكين ❖ إلى قدر معلوم ❖))

((فقدرنا فنعم القادرون ❖))

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

(سورة المرسلات: الآية 21-23)

إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي معرفي في تخفيض التفاؤل غير الواقعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية) والمقدمة من قبل الطالبة (جميلة غازي جمهور)، قد جرت تحت إشرافي في قسم العلوم النفسية والتربوية / كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) .

التوقيع:

أ.د. عدنان محمود عباس

التاريخ: / / 2023

بناءً على التوصيات المتوفرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة:

التوقيع :

الاستاذ المساعد الدكتور

محمد ابراهيم حسين الجبوري

رئيس قسم العلوم النفسية والتربوية

التاريخ: / / 2023

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّي قد قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي معرفي في تخفيض التفاؤل غير الواقعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية) التي قدمتها الطالبة (جميلة غازي جمهور)، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية تخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وقد تمت من الناحية اللغوية ولهذا اصبحت صالحة.

التوقيع :

الاسم :أ.د. عثمان رحمن حميد

مكان العمل :كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريخ: / / 2023

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي معرفي في تخفيض التفاؤل غير الواقعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية) التي قدمتها الطالبة (جميلة غازي جمهور) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، كونها جزءاً من متطلبات نيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وقد تمت مراجعتها إحصائياً ووجدتها صالحة للمناقشة من الناحية الإحصائية ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم: أ.د. بشار غالب البياتي

مكان العمل:

التاريخ : / / 2023

إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي معرفي في تخفيض التفاؤل غير الواقعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية) التي قدمتها الطالبة (جميلة غازي جمهور)، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، كونها جزءاً من متطلبات نيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وقد تمت مراجعتها علمياً ووجدتها صالحة للمناقشة من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د احمد عودة خلف

مكان العمل: وزارة التربية/ مديرية تربية بغداد الرصافة الثالثة

التاريخ : | | 2023

إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنّي قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي معرفي في تخفيض التفاؤل غير الواقعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية) التي قدمتها الطالبة (جميلة غازي جمهور)، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، كونها جزءاً من متطلبات نيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وقد تمت مراجعتها علمياً ووجدتها صالحة للمناقشة من الناحية العلمية ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم: أ.م.د سناء علي حسون

مكان العمل: كلية التربية المفتوحة

التاريخ : / / 2023

اقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة بأننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج ارشادي معرفي في تخفيض التفاؤل غير الواقعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية)، وقد ناقشنا الطالبة (جميلة غازي جمهور) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونُقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) بتقدير () .

التوقيع :	التوقيع :
الاسم : أ.م.د جبار ثاير جبار	الاسم : أ.م.د تهاني انور اسماعيل
التاريخ : / / 2023	التاريخ : / / 2023
عضوا	عضوا

التوقيع :	التوقيع :
الاسم : أ.د عدنان محمود عباس	الاسم : أ.م.د سناء حسين خلف
التاريخ : / / 2023	التاريخ : / / 2023
عضوا ومشرفا	رئيسا

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى بتاريخ: / / 2023م

التوقيع :
الأستاذ الدكتور
نصيف جاسم محمد الخفاجي
العميد

الاهداء

إلى شهداء العراق الأبرار

إلى والدي ووالدتي حفظهما الله تعالى .

إلى فلذات كبدي الاتي أسأل الله تعالى أن يجعلهن ذخرا للإسلام والمسلمين ،

إلى بناتي العزيزات .

الى من تعجز حروفي أن تكتب لك كل ما حاولت ذلك، ولا أجد في قلبي ما أحمله لك إلا الحب

والعرفان والشكر

على ما قدمت لي، الى زوجي الغالي، رفيق الدرب والحياة .

إلى إخوتي الاعزاء .

إلى كل من يفكر ويبحث للارتقاء بالعلم في كل مكان

أهدي هذا الجهد المتواضع

الباحثة

شكر وامتنان

قال تعالى (ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه) {لقمان:12}

وقال رسوله الكريم : "من لم يشكر الناس، لم يشكر الله عز وجل" أحمد الله تعالى حمداً كثيراً طيباً مباركاً ملئ السموات والأرض على ما أكرمني به من إتمام هذه الدراسة التي أرجو أن تنال رضاه.

ثم أتوجه بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى كل من: الدكتور الفاضل/ عدنان محمود عباس المهداوي، حفظه الله وأطال في عمره، لتفضله الكريم بالإشراف على هذه الدراسة، وتكرمه بنصحي وتوجيهي حتى إتمام هذه الدراسة.

كما اتقدم بالشكر الى اساتذتي في قسم العلوم التربوية والنفسية، وخص بالذكر (أ.م.د محمد ابراهيم حسين) رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية، واعضاء لجنة (السمنار) الاساتذة (أ.د سالم نوري صادق، أ.د سميعة علي حسن) لما قدموه من توجيهات علمية قيمة

والشكر موصول ايضا الى الاساتذة المحكمين الذين اعطوني جزء من وقتهم في تحكيم اداتي الرسالة فلهم مني كل الشكر والتقدير على جهدهم وعلمهم الذي منحوني اياه في تحكيم اداتي الرسالة

ومن الوفاء ان اشكر كل من ساندني ووقف معي في الدعاء والمشورة والعمل وساعدني بصورة او اخرى لاتمام هذه الرسالة من الاهل والاصدقاء والزملاء .

وشكري وتقديري الى المرشد التربوي (الاستاذ علي جاسم) لما قدمه لي من خدمة في مجال الاحصاء

وشكري للزميلة غصون ذياب على مسانبتها لي والدكتور الفاضل حسن القرعة غولي والشكر الموصول لست زينب و للاستاذ حسنين وكل من نفعني بمعلومة لأتم هذه الدراسة
الباحثة

المستخلص

يستهدف البحث الحالي التعرف على (أثر برنامج ارشادي معرفي في تخفيض التفاؤل غير الواقعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية) ويمكن التحقق من ذلك عن طريق اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي .

ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استخدمت الباحثة (التصميم التجريبي، تصميم المجموعة التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي)، شمل مجتمع البحث طالبات المرحلة الاعدادية في المدارس النهارية الحكومية البالغ عددها (17) مدرسة التابعة لمديرية تربية قضاء بعقوبة، حيث بلغ عدد الطالبات (9788) طالبة للعام الدراسي (2022-2023)، وتكونت عينة البحث من (20) طالبة من طالبات المرحلة الاعدادية موزعتان بطريقة قصدية على مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وبواقع (10) طالبات لكل مجموعة، وتم اجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات وهي (الدرجات التي حصلت عليها الطالبات على مقياس التفاؤل غير الواقعي، العمر، التحصيل الدراسي للاب، التحصيل الدراسي للام، مهنة الاب، مهنة الام، والترتيب الولادي)، وقد اعتمدت الباحثة على مقياس التفاؤل غير الواقعي الذي اعدته الباحثة بعد التحقق من صدقه وثباته من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس والذي اتفقوا بنسبة (80% فأكثر) على صلاحية فقرات مقياس التفاؤل غير الواقعي، وبذلك تحقق الصدق الظاهري، اما الثبات فقد

تم ايجاده بطريقتين هما: طريقة الاختبار وأعادة الاختبار اذ بلغت (0,86) وطريقة الفا كرونباخ اذ بلغت (0,84).

وقامت الباحثة بتطبيق برنامج ارشادي اعدته لغرض تخفيض التفاؤل غير الواقعي, وجرى التحقق من صدق البرنامج عن طريق الصدق الظاهري من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي, وقد تكون البرنامج الارشادي من (12) جلسة ارشادية وبواقع ثلاث جلسات في الاسبوع. ولمعالجة بيانات البحث استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (SPSS).

وقد اظهرت نتائج البحث الحالي :-

1-وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) في المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

2-لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) في المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

3-وجود فرق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وخرجت الباحثة في ضوء نتائج البحث بعدد من الاستنتاجات, التوصيات والمقترحات.

** ثبت المحتويات **

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار الخبير اللغوي
هـ	إقرار الخبير الاحصائي
و	إقرار الخبير العلمي الاول
ز	إقرار الخبير العلمي الثاني
ح	إقرار لجنة المناقشة
ط	الإهداء
ي	شكر والامتنان
ك - ل	مستخلص الرسالة باللغة العربية
م - س	ثبت المحتويات
ص - ع	ثبت الجداول
ف	ثبت الأشكال
ف	ثبت الملاحق
15-1	الفصل الأول: التعريف بالبحث
3-2	مشكلة البحث
12-4	اهمية البحث
13	هدف البحث
13	حدود البحث

15-13	تحديد المصطلحات
41-16	الفصل الثاني: الإطار نظري ودراسات سابقة
36-17	المحور الأول: الاطار النظري
18-17	ادبيات الارشاد والتوجيه النفسي
19-18	الاساليب الارشادية
21-20	مناهج الارشاد والتوجيه
22-21	طرائق الارشاد
22	الاساليب الارشادية
25-23	النظرية المعرفية
29-26	نظرية كيلي Kelly theory
32-29	الاساس النظري للتفاؤل غير الواقعي
36-32	النظريات التي فسرت التفاؤل غير الواقعي
41-36	المحور الثاني: الدراسات السابقة
74-42	الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته
43	منهج البحث
45-44	التصميم التجريبي
47-45	مجتمع البحث
50-47	عينات البحث
56-50	تكافؤ المجموعتين
61-56	اداتا البحث
74-62	التحليل الاحصائي

120-75	الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي
76	مفهوم البرنامج الارشادي
77-76	اهمية البرنامج الارشادي
78-77	نماذج البرنامج الارشادي
84-78	بناء البرنامج الإرشادي
120-85	جلسات البرنامج الارشادي
128-121	الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
125-122	عرض النتائج
127-126	تفسير النتائج
127	التوصيات
128	المقترحات
141-129	المصادر
160-124	الملاحق
A-D	المستخلص باللغة الانكليزية

** ثبت الجداول **

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
46	مجتمع البحث موضحاً اسم المدرسة وموقعها وعدد الطالبات	1
47	العينات المستخدمة في البحث واعدادها	2
49	عينة التحليل الإحصائي موزعة حسب المدارس وعدد الطالبات في كل مدرسة	3
50	عينة البرنامج الإرشادي	4
51	قيمة الإحصائية لاختبار (مان وتني) في التكافؤ بين درجات المجموعتين	5

	التجريبية والضابطة في التفاؤل غير الواقعي	
52	قيمة اختبار مان وتني في متغير العمر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	6
53	القيمة الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير التحصيل الدراسي للأب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	7
54	القيمة الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير التحصيل الدراسي للأم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	8
54	القيمة الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير مهنة الأب بين المجموعتين الضابطة و التجريبية	9
55	القيمة الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير مهنة الأم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	10
56	القيمة الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير الترتيب الولادي بين المجموعتين الضابطة و التجريبية	11
64-63	القوة التمييزية لفقرات مقياس التفاؤل غير الواقعي	12
66-65	معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التفاؤل غير الواقعي	13
67	قيم معامل ارتباط كل فقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه	14
68	مصفوفة الارتباطات بين مجالات المقياس	15
68	علاقة درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس	16
72	يبين المؤشرات الاحصائية لمقياس التفاؤل غير الواقعي	17
81-80	فقرات المقياس وتحويلها الى حاجات	18
84	الجلسات الارشادية حسب اليوم والتاريخ وعنوان الجلسة	19
123	قيمة ولكوكسن لدرجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده	20
124	قيمة ولكوكسن لدرجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي	21
125	قيمة مان وتني لدرجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي	22

**** ثبت الأشكال ****

رقم الصفحة	المحتوى	رقم الشكل
45	التصميم التجريبي المستخدم في البحث	1
73	المدرج التكراري لتوزيع درجات افراد عينة التحليل الاحصائي	2

**** ثبت الملاحق ****

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
143	تسهيل مهمة	1
144	استبانة استطلاعية للمرشحات	2
145	استبانة استطلاعية للطالبات	3
146	(مقياس التفاؤل غير الواقعي بصورته الاولى)	4
149	الفقرات المعدلة	5
150	مقياس التفاؤل غير الواقعي بصورته النهائية	6
153	استبانة اراء الخبراء المحكمين على صلاحية البرنامج الارشادي	7
155	اسماء الخبراء المحكمين بحسب اللقب العلمي ومكان العمل	8
157	استمارة التكافؤ بين المجموعتين	9
158	تأييد تطبيق البرنامج	10
159	صور تطبيق البرنامج	11

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- أولاً : مشكلة البحث .
- ثانياً : أهمية البحث .
- ثالثاً : هدف البحث وفرضياته .
- رابعاً : حدود البحث .
- خامساً : تحديد المصطلحات .

أولاً: مشكلة البحث (The problem the research) :-

التفاؤل غير الواقعي هو اعتقاد الفرد بقدراته بشكل كبير دون تأكيد ذلك من الناحية الواقعية ويعطي قدراً من التفاؤل غير الحقيقي اكبر من حجمه الطبيعي وبالتالي تكون نظرتة نحو توقع حدوث الجانب السلبي من الحدث اقل مما يمكن حدوثه وبالتالي تدفع الافراد الى ممارسة السلوك غير الصحي (محمد ، 2013 ، 1546).

ويتمثل التفاؤل غير الواقعي بحدوث نتائج غير متوقعة ازاء الاحداث التي يمر بها الفرد وبالتالي يصبح في قمة الاحباط مما يعرضه الى ضغوط نفسية وبالتالي تؤثر على صحة النفسية (Tayler et al , 1992, 19).

إذ ان التفاؤل غير الواقعي يشير الى تقليل الافراد من تقديراتهم وتوقعاتهم من الاحداث التي سوف تواجههم في المستقبل وينعكس ذلك على حدوث نتائج غير متوقعة فيصبح الافراد في حالة من القلق تجاه مستقبلهم (Taylor & Brown,1988, 12) وقد يسبب للتفاؤل غير الواقعي بتوليد افكار غير حقيقة ولا تلمس الواقع الذي يعيشه وبالتالي تؤثر في تفكيره المستقبلي وترتكب افكاره, وكذلك يعرض الفرد للكثير من الاحباطات نتيجة الطموحات الزائدة وغير الواقعية والتي يصعب تحقيقها حيث يخوض أصحاب التفاؤل غير الواقعي توقعات بعيدة عن حدود للنجاح نتيجة عدم ممارسة التفكير الواقعي الذي يستخدمه الفرد في اشباع حاجته و عملية حل المشكلات التي تواجهه في مواقفه الحياتية (محمد, ١٩٩٣ : ٢٥).

وقد اشارة دراسة (Kahneman & Tversky, 1972) ان التفاؤل غير الواقعي يحدث نتيجة للخطأ المعرفي الذي قد يقع فيه الفرد، فقد يستبعد الفرد في تصوراته الذهنية تعرضه لأزمة قلبية بعكس الأفراد الذين يعانون منها والذين يتوقعون احتمالات الإصابة بها (Kahneman & Tversky, 1972,450).

كما وقد اشارة دراسة (Weinstein, 1980) حول التفاؤل غير الواقعي بأنه تشوه معرفي يجعل الأفراد يعتقدون بأن الحوادث السلبية يقل احتمال حدوثها معهم مقارنة بالآخرين، وهذا ما يدفعهم إلى التهاون في ممارسة السلوك الصحي. (Weinstein, 1980: 806).

وفي ذات السياق ان اعتقاد الفرد بقدراته بشكل كبير دون تأكيد ذلك من الناحية الواقعية، أي يتوقع دائما الجانب الايجابي من الحدث ويعطي قدرا من التفاؤل اكبر من حجمه، والطبيعي بالمقابل تكون نظرتة إلى الجانب السلبي من الحدث اقل مما هي في حقيقة الأمر، وهذا النوع من الشعور المتزايد بالتفاؤل يقود الفرد إلى نتائج سلبية غير متوقعة قد لا تحمد عقباها، يجعله في حالة إحباط وبالتالي يكونون عرضة لجملة من المخاطر والأمراض المستعصية، فضلا عن ذلك قد تدفع بهؤلاء الأشخاص إلى ممارسة السلوك غير الصحي (Taylor &Brown, 1988:10).

واشارة كل من (Middleton&Harris,1994) ان الفرد الذي يتوقع الجوانب الايجابية من الحياة فقط ، ويبعد عن نفسه الأحداث السلبية ،حتى مجرد التفكير بها، فانه يجد صعوبة في مواجهة مشكلات الحياة، ولربما تولد لديه الصدمة والإحباط وصعوبة القدرة على التكيف، فيجعله في حالة فقدان الاستقرار والاتزان. (Middleton&Harris,1994, 34)

وبناء على المعلومات التي وضحت اعلاه تحسست لباحثة بوجود مشكلة في عدم تقدير الاحداث لدى طالبات المرحلة الاعدادية و المبالغة في حدوث اجانب الايجابي فقط دون توقع او تقدير بخلوها من التوقعات السلبية ولكي تتحقق الباحثة من احساسها فقد قامت الباحثة بتطبيق استبانة استطلاعية كما في ملحق (3) على عينة من الطالبات بلغت (30) طالبة، ولم تكتف الباحثة بذلك بل قامت بتقديم استبانة استطلاعية في ملحق (2) الى (4) مرشدات تربويات و (10) مرشدات صف من اللواتي يعملن في مدارس الاعدادية التابعة لقضاء بعقوبة ملحق رقم (2)، ومن خلال اجابتهن تبين ان التفاؤل غير الواقعي موجود بنسبة اجابتهن (اكثر من 73 %) ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحثة للقيام بالدراسة الحالية من خلال التساؤل الاتي : (هل للبرنامج الارشادي المعرفي أثر في تخفيض التفاؤل غير الواقعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية) ؟

ثانياً : أهمية البحث :Research Importance:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد لأنها تحتاج الى اهتمام خاص حتى يتم تجاوز معوقاتها وتعقيداتها من اجل التوافق السليم مع الآخرين ، وقد وصفت هذه المرحلة بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الازمات النفسية وتسودها المعاناة وصراع الافكار و الضغوط الاجتماعية و القلق و المشكلات وصعوبات التوافق ، ويصفها البعض الاخر بأنها مرحلة نمو عادي ولكن قد تتخللها اضطرابات و مشكلات يسببها ما يتعرض له المراهقين في الاسرة و المدرسة و المجتمع من ضغوط (الdda،2008، 4)

إذ إن المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية المنتشرة في المجتمع تُعد من العوامل الأساسية في شعور الفرد بعدم الاتزان النفسي وعدم استقرارها إذ إن هذه المشكلات التي تحوم حول الفرد تمهد عدم قدرة الفرد على التعبير عن نفسه هذا فضلاً عن أن الافكار السلبية التي تدور في عقله عن حياته تؤدي الى شعوره بضغط نفسي كبير فقد تجعله يفقد السيطرة والتحكم بانفعالاته (محمود ، 2016 ، 146) .

لذلك زداد الاهتمام بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي يوماً بعد يوم ، نتيجة للتغيرات الحاصلة في جميع مناحي الحياة ، ونتيجة لهذه التغيرات ازداد ظهور الحالات النفسية ، وأعراض الكثير من الاشكال السلوكية التي قد تعيق عملية مواكبة التغيرات الحياتية ، لذلك لا بد أن يكون للإرشاد دور بارز في مساعدة جميع فئات المجتمع وخصوصاً مرحلة المراهقين من حيث تقديم خدمات ارشادية يستطيع كل فرد من خلالها اكتشاف امكانياته وقدراته وتعليمه ما يمكن فعله ليجعل حياته في أفضل حال ممكن له وللمجتمع الذي يعيش فيه ، وتوعيته بكل توقعاتهم التي قد تكون متاحة له وتشجيعه على اظهار الجوانب الايجابية بدقة وحكمة ومسؤولية في ضوء معرفة نفسه مع مراعاة الحذر و توقع حدوث المواقف السلبية ، وواقع المجتمع الذي يعيش فيه ، وان يكون قادراً على تنمية ذاته الى اقصى حد مستطاع لإشباع حاجاته (مصطاف ، ٢٠١٤ ، ١٣).

إذ يسعى الإرشاد النفسي بوصفه علماً وفناً إلى تقديم الخدمة الإرشادية لأولئك الطلبة الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية سواءً أكانت نفسية أم انفعالية أم

اجتماعية أم أكاديمية ، بهدف التغلب عليها والحد من آثارها أو نتائجها السلبية (السيد ومرزوك، 2010، 24-25) .

ويقوم ارشاد المراهق الى مساعدته في تحقيق نمو سليم متكامل نفسي وتربويا ومهنيا واجتماعيا والمساعدة كذلك في حل مشكلاته اليومية وتحقيق توافق سوي وكذلك تحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية (محم، 2006، 404)

وللعلمية الإرشادية أهداف يسعى القائمون عليها للوصول من خلال تحقيق الصحة النفسية و التوافق الاجتماعي للفرد ، وهي حالة تدلُّ على مستوى فاعلية الفرد وقدرته على التفاعل والتأثير في الجماعة وقدرته على التعامل الفعال الناجح، وذلك يدلُّ على حسن توافقه ومن ثم يكون مؤشراً على صحة نفسية السليمة (جاسم ، 2000 ، 6) .

وإن الإرشاد يعمل على تشجيع المسترشد على معرفة نفسه واكتشاف قدراته ويصل إلى فهم كامل لذاته. ولكي يحقق الارشاد اهدافه المرجوة لابد الاعتماد على العملية الارشادية التي تقوم على مبدأ اساسي هو مساعدة الافراد في تنمية انفسهم، والتعبير عن ذواتهم وتوجيههم وتغييرهم نحو الافضل لكي تكون فعالة ومؤثرة وتحقق الاهداف المرجوة منها يجب أن تنطلق من حاجات ومشكلات الافراد، وأن يكون عمل الارشاد على مبدأ الطوعي وليس على مبدأ الاجبار والضغط لأن المسترشد اذا شعر بأن البرنامج لا يلبي حاجته ولا يحل مشكلاته سوف يؤدي الى ترك البرنامج او لا يعيرون له اي اهتمام، ولذلك يجب ان تقوم العملية الارشادية على اسس و مبادئ ونظريات متعددة، يستخدمها المرشد حتى يصبح البرنامج بدرجة من الوعي والفهم الجيد (الشمري والتميمي، 2012: 54).

والبرنامج الارشادي له سمات رئيسة منها مساعدة المسترشدين على استخدام امكانياتهم وقدراتهم استخداما سليما ليتألم مع تطورات الحياة، ومساعدتهم لتعلم اساليب جديدة، ليولد لديهم الرضا عن أنفسهم وعن الآخرين وعن متطلبات الحياة، سواء كانت هذه الاساليب والبرامج الارشادية وقائية او نمائية او علاجية لأنها تكون وفق اساليب علمية واستراتيجيات تعمل على تنمية ميولهم واتجاهاتهم وتوافقهم مع الحياة. فالبرامج الإرشادية من الحاجات المهمة في العملية الإرشادية بسبب الضغوط والمشاكل التي

يتعرض لها الطلبة، وبهذا فإنهم بحاجة إلى برنامج إرشادي وتوجيهي يكون مخططاً ومنظماً بشكل صحيح، ويجب أن نتعامل بموضوعية علمية مع المشكلات والضغوط التي تؤثر على دراستهم (رشيد وآخرون، ٢٠١١: ١٧). ويجب الاهتمام بالبرامج الإرشادية لأنها أصبحت حاجة ضرورية يتطلب توفيرها للطلبة، لأنهم يمرون بمشاكل أسرية ودراسية ومهنية، مما يجعلهم بأمس الحاجة إلى من يوجههم ويرشدهم ويعمل على معالجة المشاكل التي تواجههم (الحريري والأمامي، ٢٠١١: ١٧٧).

وتبرز أهمية البرنامج الإرشادي من خلال تقديمه المساعدة للطلبة فهو يعمل على تشخيص المشكلات النفسية وتقديم المعالجات الموضوعية التي تساهم في رفع مستواهم العلمي والعملية ويوفر له المناخ المناسب ويمدهم بالمهارات اللازمة لحل المشكلات التي تواجههم بالاعتماد على أساليب وفتيات إرشادية (الفحل، ٢٠٠٧: ٢٧٧).

إنَّ الإرشاد المعرفي الناجح يعلم الفرد كيف يفكر تفكيراً صحيحاً وبالتالي يستطيع أن يسلك ويتصرف بطريقة ناجحة، ومن ثم فإن نجاح الإرشاد النفسي لدى هؤلاء يجب أن يكون مصحوباً بتحسين في طريقة تفكير المسترشد والتغير فيها، وتحقيق أهداف الإرشاد النفسي عندما يستطيع المسترشد أن يفهم ويستوعب جيداً طرقه الخاطئة من التفكير، وأن يمكن للفرد أن يتخلص منها ويتعرف على الوسائل التي تساعد في ذلك من خلال توجيهات المرشد الذي يساعد المسترشد في استبدال طرائق التفكير السلبية والمرضية بأساليب تفكير إيجابية تساعد في التطور الصحي والمهني وتحقيق السعادة. (إبراهيم، 2006: 14).

وقد نمت في السنوات الأخيرة اتجاهات الإرشاد المعرفي التي تتفق في مجملها على تأكيد أن نجاح الإرشاد النفسي أو نجاح شخص في الإرشاد يتوقف على الطريقة التي يدرك بها الفرد الأشياء ويفكر فيها، أو على توقعه للطرق التي ستحدث بها أشياء معينة في المستقبل، أو عما يحمل من معتقدات واتجاهات عن ذاته وشخصيته. بعبارة أخرى فإن سلوك الفرد تحكمه إلى حد بعيد عوامل معرفية وفكرية كالتوقع وطريقة التنبؤ بحدوث أشياء معينة فضلاً عما نَحْمَلُهُ من اتجاهات ومعتقدات عن الذات، ويتم ذلك عادة عن طريق استبدال الأفكار الخاطئة بأفكار صحيحة، أو عن طريق التوجيه المباشر والتربية،

أو تعلم طرائق جديدة لحل المشكلات العاطفية والسلوكية أو التغيير من أهداف الشخص لتؤدي إلى تغيير سلوكه (إبراهيم، 2006: 16).

إن الإرشاد المعرفي هو الوسيلة الأكثر فاعلية في هذا المجال إذ يستخدم أساليب المواجهة العقلية لتغيير طريقة تفكير الفرد للموقف الذي يسبب له الصراع وبالتالي تغيير استجابته لهذا الموقف من خلال المعرفة وزيادة قدرته على التحكم في ردود أفعاله تجاه المواقف الصعبة والتغلب على مشاعره السلبية وبالتالي يساعد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وتمكينه من تجاوز الأزمات والمشكلات التي يتعرض لها مستقبلاً. (نيستل، 2015: 210)

إن أساليب الإرشاد المعرفي تعد من الأساليب الحديثة في علم النفس عامة وفي علم النفس المعرفي خاصة وقد ظهر هذا المصطلح في دراسات (كردنر و بلاك ورامسي 1953) ثم اتسع نطاق البحث في موضوع الأساليب المعرفية بحيث امتد إلى محاولة الربط بينها وبين الكثير من الأبعاد في مجالات السلوك الإنساني سواء في المجالات التربوية أم المهنية أم في مجال العلاقات الإنسانية ودراسة الشخصية ونموها ، وتؤكد النظريات المعرفية منها نظرية ارون بيك A.Beck والبرت الس A.Eills بان أساليب الإرشاد المعرفي تؤكد على دور العمليات المعرفية في نمو المشكلات العقلية، حيث يشير بيك الى ان الناس هم نتاج التفاعل بين العوامل الفطرية والبيولوجية والنمائية والبيئية . (Beke&Weishaar,1989)

واوضحت الدراسات كدراسة وتكن واخرون (Witkin et Al1981) بان الأساليب الإرشادية المعرفية هي أساليب فعّالة وحديثة في تعديل الطرائق الخاطئة من التفكير والمعتقدات وتبنى بحوث علماء النفس أن الاقناع من خلال الأساليب التربوية والمحاضرات والمناقشات يؤدي إلى تعديل واضح في السلوك فكلما زاد وعينا وتبصرنا بأن هناك بدائل فكرية صحيحة، ازدادت جاذبية تلك الأفكار الصحيحة واحتمال تبنيها أسلوب دائم وجديد في الشخصية وقيمة هذه الأساليب تكمن في تأثيرها على عمليات التفكير السابقة ومن خلالها تزداد فاعلية الانسان الاجتماعية وتتحسن قدراته على التوافق ومن الأساليب الممكنة للزيادة من معتقداتنا الصحيحة أن نغير من أهمية الأهداف نفسها

بالنسبة للشخص كذلك استخدام التغيير في البيئة الاجتماعية لأحداث التغيير في الشخصية الاعتيادية . (سليمان, 2003: 72)

أن الاساليب الارشادية المعرفية تمتاز بكونها متركزة حول المشكلات اي انها تهدف الى تصحيح المشكلات (النفسية, والمعرفية, والانفعالية) بالإضافة الى تحسين المهارات التكيفية للتخفيف من حدوث الضغوطات على الفرد ومن اهم خصائص الارشاد المعرفي انه محدد بالزمن بالإضافة الى كونه موجها نحو المشكلة ويتبع خطة واضحة للتعامل مع الحالة الواقعية الراهنة ويتبنى نموذجاً للتعلم وتعد طريقة علمية تتضمن وضع الفرضيات واختبارها و يعطى المسترشدين واجبات بيئية منتظمة ويتم العمل من خلال العلاقة التعاونية بين المرشد والمسترشد (الشامي, 2008 : 25)

ويحث المرشد المعرفي مسترشده على تصحيح أفكاره الخاطئة مستخدماً في ذلك نفس التقنيات الخاصة بحل المشكلات التي كان يستخدمها طوال حياته, فمشاكل المسترشد مستمدة من تحريفات معينة للواقع , مبنية على مقدمات منطقية مغلوبة ومفاهيم عقلية خاطئة , وتصحيح الاعتقادات الخاطئة بغير الاستجابات الانفعالية الزائدة غير المناسبة (بيك ، 2007: 227) .

والمرشد الذي يتبع الاسلوب المعرفي عادة لا ينظر للمشكلات النفسية على انه نتاج لغرائز فطرية أو صراعات داخلية لا شعورية ، بل على انه استجابات وعادات شاذة تكتسب من خلال تعلم خبرات خاطئة , ولهذا يكون هدف المرشد هو مساعدة المسترشد من خلال مبادئ التعلم في تكوين عادات جديدة للتعامل مع ضغوط الحياة والصراعات الاجتماعية التي يتعرض لها المسترشد (ارفورد ، 2012: 34)

وتسعى أساليب الارشاد المعرفي وفنياته الى إحداث تغيير أو تعديل أو تخفيض حدة التفكير الخاطئ والمشوه والمتطرف والتصورات والقناعات الخاطئة من أجل فهم أفضل لذات المسترشد , ويُعد الإرشاد المعرفي اسلوباً مباشراً تستعمل فيه فنيات معرفية وأنشطة لمساعدة الفرد (المسترشد) في تصحيح أو تعديل أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي يصاحبها خلل في السلوك (الشامي. 2008 : 27).

وللعالم "Kelly" دور في اتباع الارشاد المعرفية باعتبارها أحد الأساليب التي يستخدمها المرشد وسيلة لمساعدة المسترشد في فهم ذاته والتخلص من مشكلاته، ويقدم التعضيد من جانب المرشد من غير مجادلة، أو يفهم ما يحاول المسترشد أن يوصله من شكوى من غير إخباره بأنه على صواب قبل أن يمتلك الفرصة للقيام بالتجربة، وعلى المرشد أن يكون مستعداً للقاء الحالة في الوقت المحدد بالضبط، وأن يتذكر ما سمعه منه في اللقاء السابق، وبتفسير الأشياء على النحو الذي تفسره به تلك الحالة، وإن يقوم المسترشد بالتجريب وعلى نطاق واسع، ويتضمن التعضيد أيضاً التكيف للتغيرات التي تحدث في تفكير المسترشد (باترسون، ١٩٩٠: ٢٥٩).

وعمل (Kelly) على استثارة نشاط المسترشد، وتغيير ادراكاته، وتغيير وجهة نظره في بعض مظاهر الحياة، حيث إن الاضطرابات النفسية يمكن إرجاعها إلى خصائص النظام الافتراضي للشخص، وهي تعبر عن نفسها في صورة تألم أو تضجر الشخص من نفسه ومن الآخرين، فالشخص الذي يعاني من التفاؤل غير الواقعي على سبيل المثال هو الشخص الذي فشل نظامه الافتراضي وليس لديه نظام أفضل جديد، وربما يواجه السلوك كله نحو الهرب من الواقع، وواجب المرشد مساعدته في كيفية التخلص من التفاؤل غير الواقعي بدلاً من الهروب منه (باترسون، ١٩٩٠: ٢٤٢).

وإن التفاؤل غير الواقعي صفة تؤثر على الحالة العامة للفرد وهي لها الأثر البالغ على سلوكه وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل، بينما عندما يكون التفاؤل حقيقي و يتسم بالواقعية فإن يمكن الفرد من تحقيق الذات و التوافق النفسي حيث يشير "هينز" الى ان التفاؤل غير الواقعي هو اتجاه تهيؤي دائم لدى الفرد يتضمن توقعاته المحتملة للمستقبل على نحو يخالف نتائج الماضي، ومعطيات الحاضر، وذلك في اتجاه المبالغة في العوائد الايجابية (Mckenna, 1993:62).

و التفاؤل غير الواقعي يتمثل في شعور الفرد بقدرته على إدارة الأحداث دون مبررات منطقية تؤدي الى هذا الشعور. مما يتسبب في نتائج غير متوقعة ثم يصبح الفرد في قمة الإحباط والتعرض للأمراض وهذا ما أكدته دراسة (تايلور وزملائه) إذ أثبتت أن التوقعات غير الواقعية للأفراد إزاء أحداث المستقبل قد تدفع بهم الى عدم ممارسة السلوك الصحي

الجيد، وللتقاؤل غير الواقعي عواقب عديدة وذلك لان توقعات الفرد لا تتفق مع الواقع الحقيقي. ومن الملاحظ ان المنحازين للتقاؤل غير الواقعي يميلون إلى الانشغال باستراتيجية لمعالجة الصعوبات بالتركيز على المشكلة التي تواجههم ولكن على نحو غير واقعي والابتعاد عن الحقيقة الواقعية وذلك لإعادة توازنهم تجاه الصعوبات والضغط النفسية والأكاديمية والاجتماعية والصحية (Taylor,et, 1992:58).

بينما اهتم علماء النفس الايجابي بدراسة التقاؤل الواقعي لانه يحقق بالسعادة والمثابرة والصحة والانجاز في مختلف مواقف الحياة، حيث يعد التقاؤل الواقعي مصدرا واقيا للعواقب فهو يساعد على التحمل ويرتبط بالجرأة لا سيما العواقب الناتجة عن الضغوط المؤذية لصحة الإنسان الجسمية والنفسية ويجب على الأفراد فهم أسباب أحداث الحياة الضاغطة (Peterson,et.al, 1988:7).

وترجع أهمية دراسة التقاؤل غير الواقعي إلى وجود علاقة وثيقة بالقابلية للمشكلات الصحية وينكر (Weinstein, 1983) في دراسة له أجريت على مئة طالب جامعي من الجنسين وقدمت لهم قائمة تضم (45) مشكلة صحية تشتمل على عنصرين فرعيين: الأمراض وأسباب الوفاة حيث ان التقاؤل غير الواقعي يضعف الاهتمام بتخفيض احتمالات خطر الإصابة بالأمراض ويكون ذلك بطريقة غير مباشرة، إذ يخفض القلق (Weinstein, 1983: 11-20).

وقد درس ديبييري وآخرون (Dewberry et al, 1990) التقاؤل غير الواقعي وذكروا أنه عندما يقدر الناس احتمال تورطهم في حادث من حوادث الحياة فأنهم يميلون إلى أن يكونوا متفائلين على نحو غير واقعي فهم يعتقدون مثلاً أن الحوادث السلبية يقل حدوثها لهم بالمقارنة مع الآخرين. وأنهم يعتقدون أن الحوادث الإيجابية يزداد احتمال حدوثها لهم قياساً إلى غيرهم من الناس، فعندما يطلب منهم مثلاً أن يقدروا احتمال أن يصبوا ضحية في حادث تصادم في السكة الحديد، فالغالب أنهم سيذكرون أن احتمال كونهم ضحية سيكون أقل من أقرانهم وتتوافر الأدلة على هذه الظاهرة إلا أن بعض الدراسات برهنت على أن أثر التقاؤل غير الواقعي يصبح معكوساً أحياناً، بحيث يصبح الناس متشائمين على نحو واقعي (Dewberry et. Al., 1990, P. 731-738)

وتعد المرحلة الإعدادية مرحلة دراسية مهمة، لأنها ميدانٌ لتطوير شخصية الطالب ومفترق طرق يتحدد خلالها الطريق الذي سيعتبعه في المستقبل، حيث تمثل إحدى مراحل البناء المعرفي بكل جوانبه فهي محصلة تغيرات تربوية واجتماعية وفكرية يعيشها الطالب، ومن أهداف هذه المرحلة تنمية قدراته العقلية وتدريبه على التفكير، ليكون مخططاً استراتيجياً لتعليمه إذ أن تدريبه هذا يهدف إلى تطوير عملياته العقلية التي يمكن أن تتكون من الخبرات التعليمية والمواقف الحياتية التي يمر بها، وبذلك تساعده على حل المشكلات التي تواجهه عن طريق تحديد عناصرها وتحليلها، ومن ثم تعميم الحلول التي يتوصل إليها على مواقف تعليمية أخرى (الدهان، ٢٠١٢: ١٠).

وان المرحلة الإعدادية من المراحل الأساسية في التعليم، إذ من خلالها تتبلور الشخصية وتأخذ ملامح ثابتة نسبياً، وأن المسترشد يمثل محور العملية التربوية لأنه الأساس لتحقيق معظم النشاطات والعمليات التربوية (جديد، ٢٠٠٩: ١٥).

وكذلك هي من مراحل الحياة المهمة لدى الفرد التي تحدث فيها تغيرات عقلية واجتماعية، وانها تولد الكثير من السلوكيات غير المرغوبة وقد وصف علماء النفس هذه المرحلة بأنها صراع نفسي (السلطاني، ٢٠٠٤: ٢).

وتزداد أهمية المدرسة ودورها في المرحلة المتوسطة كون هذه المرحلة تقع ضمن المراهقة، والذين يحتاجون إلى رعاية في جميع مجالات الحياة، وهذه المرحلة الدراسية التي اختارها الباحث وهي المرحلة المتوسطة وهي من المراحل المهمة بوصفها تقع ضمن مرحلة المراهقة والتي تظهر عندها بعض المشكلات النفسية والتربوية والأسرية والاجتماعية نتيجة التغيرات المختلفة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة. (الداهري، 2001 : 11)

وفي هذا الصدد يشير العاني (1989) بأن المدرسة تؤدي دوراً كبيراً في إنضاج الشخصية لدى الطلاب وهذه ما ينسحب على المدرس ودوره في بناء شخصية الطالب وتعليمه وكيفية بناء العلاقات الاجتماعية مع زملائه داخل المدرسة ومن خلال ذلك ينمي لديهم حقوق المجموعة على الطالب فضلاً عن احترام القوانين والأنظمة التي من شأنها

ان تهذب شخصية الطالب وتوجهه الى النشاطات التي تتناسب مع سلوكه وأفكاره. (زيدان, 2011: 11)

وتعد المدرسة هي المجال الخصب لتشجيع تنمية الشخصية الناضجة، إذ إنها مؤسسة تربوية يمكن من خلالها تحقيق جميع الشروط التي تحول دون تنمية شخصية غير ناضجة ، لأنها مؤسسة لا تفرق في المعاملة بين أعضائها وتقوم بواجباتها للرعاية في جميع نواحي الحياة وما زاد من أهمية المدرسة كونها واحدة من أهم المؤسسات الاجتماعية القادرة على القيام بدور مهم وأساسي في الحفاظ على الطالب وانتمائه للمجتمع المدرسي وتنمية شخصيته والتي يستطيع الطالب من خلالها ان يتفاعل مع المجتمع والحفاظ على عادات وقيم المجتمع الأصيلة وتطويرها بما ينسجم ومرحلة التطور التي يشهدها (ابو اسعد, 2009: 79)

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي بالجانبيين النظري والتطبيقي:

▪ الجانب النظري:

- 1-تعد أول دراسة تجريبية محلية على حد علم الباحثة التي تهدف إلى تخفيض التناول غير الواقعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية.
- 2-تثير اهتمام الباحثين بأهمية دراسة التناول غير الواقعي ونتائجها على طالبات المرحلة الاعدادية .

▪ الجانب التطبيقي:

- 1-الافادة من مقياس التناول غير الواقعي لتشخيص الطالبات اللاتي يعانين من ارتفاع التناول غير الواقعي ومحاولة تخفيضها لديهن.
- 2-الافادة من البرنامج الارشادي في هذه الدراسة في تخفيض التناول غير الواقعي لدي طالبات المرحلة الاعدادية من خلال استعمال الارشاد المعرفي

3- ثالثاً: هدف البحث وفرضياته : (The objective of Research &hypothese):

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر برنامج ارشادي معرفي في تخفيض التناؤل غير الواقعي لدى طالبات المرحلة الاعدادية من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الاتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التناؤل غير الواقعي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس التناؤل غير الواقعي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التناؤل غير الواقعي.

4. رابعاً : حدود البحث (The Limits of Research) :-

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الاعدادية للدراسة الصباحية في مركز قضاء بعقوبة التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (2022-2023).

خامساً : تحديد المصطلحات : (Assigning the Terms) :-

❖ **اولاً: أثر : عرفه**

▪ الحنفي (١٩٩١):

"انه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل" (الحنفي، 1991: 231).

❖ **ثانياً: البرنامج الارشادي: عرفه**

▪ حمد (٢٠١٣):

"نشاط منظم على وفق اهداف محددة وحاجات يتم التوصل اليها عن طريق جمع المعلومات وتحليل البيانات عن المجتمع المراد بالإرشاد الأحداث تغيرات في المواقف تبعا لمستوياتهم الدراسية والعمرية" (حمد، ٢٠١٣: 148).

- **بوردرز ودراري (Border&dryra, 1992):**
- هو مجموعة من الأنشطة يقوم بها المرشدون في التفاعل والتعاون بما يعمل توظيف طاقاتهم وإمكانياتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعدادهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة فيما بينهم وبين المرشد " (Border&dryra,1992:461).
- **التعريف النظري للبرنامج:** لقد تبنت الباحثة تعريف بوردرز ودراري (Border & dryra,1992) في تحديدها لمصطلح البرنامج الإرشادي.
- **التعريف الإجرائي للبرنامج:**
- هو مجموعة الأنشطة والفنيات التي يستخدمها المرشد وفق خطة منظمة وعلمية وهي (تحديد حاجات المسترشدات وتقديرها - صياغة الاهداف- تحديد الاولويات - تحديد عناصر البرنامج- تحديد نشاطات البرنامج الإرشادي - تقويم كفاية البرنامج الإرشادي).

❖ **ثالثا: الإرشاد المعرفي:**

- باترسون (, 1990Patterson):
- إن الإرشاد المعرفي في صورته الواسعة يشمل على كل الطرائق التي تزيل الألم النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم والإرشادات الذاتية الخاطئة والإرشاد المعرفي هو تطبيق الطرائق الشائعة في التفكير والتي طورت في الحياة الاعتيادية (باترسون ، 1990 ، 70)
- النمر (1995) :
- هو عملية تعديل او تغيير المكونات المعرفية الخاطئة او السلبية على الذات بأخرى ايجابية (النمر ، 1995 : 29) .

❖ **رابعا: التفاؤل غير الواقعي:**

- **وينشتاين (Weinstein, 1980):**
- ميل الأفراد إلى الاعتقاد بأنهم أكثر عرضة من غيرهم للأحداث الإيجابية، وأقل عرضة للأحداث السلبية (Weinstien, 1980:15).

▪ **تايلور وبراون (Taylor&Brown, 1988):**

شعور الأفراد بقدرتهم على التفاوض تجاه الأحداث دون مبررات منطقية أو مظاهر أو وقائع تؤدي إلى هذا الشعور فيتسبب أحياناً بحدوث نتائج غير متوقعة ومن ثم يصبح الفرد محبطاً مما يعرضه للخطر (Taylor&Brown, 1988:195).

▪ **شيبيرد (Shepperd, 2002):**

ميل الفرد للاعتقاد إنه أقل احتمالاً للتعرض للأحداث السلبية وأكثر احتمالاً للتعرض للأحداث الإيجابية من الآخرين" (Shepperd, 2002:11)

▪ **التعريف النظري:**

لقد اعتمدت الباحثة تعريف وينشتاين (Weinstein,1980) للتفاوض غير الواقعي كونه يتلائم مع متطلبات البحث.

▪ **التعريف الإجرائي للتفاوض غير الواقعي:**

الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة (من افراد عينة البحث) من خلال اجابتها عن فقرات مقياس التفاوض غير الواقعي المعد من قبل الباحثة.

❖ **خامساً: المرحلة الاعدادية:**

تبنت الباحثة تعريف وزارة التربية (٢٠١١) لهذه المرحلة وهو كما يلي:
هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة، مدتها (٣) سنوات، والتعليم الاعدادي عام ومتنوع ويهدف الى الاستمرار في اكتشاف قابليات الطلاب وميولهم وتمييزها والتوسع في الثقافة ومطالب المواطنة السليمة والتدرج في الحصول على مزيد من التنوع في ميادين المعرفة والتدريب على تطبيقاتها تأهيلاً للحياة العلمية ولمواصلة مراحل الدراسة اللاحقة (وزارة التربية، ٢٠١١: 4)