



**فاعلية برنامج قائم على الدعم  
النفسي الايجابي في خفض الشعور  
بتشظي الذات لدى المراهقين**

The effectiveness of a program based on positive psychological support in reducing the sense of self-fragmentation among adolescents

م.د. بتول جعفر خضير

مديرية تربية الرصافة الثانية/ مدرسة الكرم

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





## الملخص

يسعى البحث الحالي الى التعرف على فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين. ومن اجل تحقيق اهداف البحث الحالي فقد استعملت الباحثة المنهج التجريبي من خلال تصميم تجريبي مكون من مجموعتين تجريبية وضابطة, والتحقق من تكافؤ كلا المجموعتين في مجموعة من المتغيرات, فضلا عن تبني مقياس لقياس تشظي الذات والتحقق من خصائصه السايكومترية المناسبة من صدق وثبات, وبناء برنامج ارشادي وفق الدعم النفسي الايجابي, وبعد تطبيق البرنامج توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- ١- احدث الدعم النفسي الايجابي تغييرا ايجابيا واضحا في خفض تشظي الذات نتيجة الفروق في الاختبار البعدي والقبلي وبذلك يمكن الاعتماد عليه في الدراسات الارشادية وللعينات المماثلة لعينة البحث الحالي.
- ٢- ان الدعم النفسي الايجابي كان مناسباً لطلبة المرحلة الثانوية عينة البحث الحالي .
- ٣- مناسبة الانشطة والاستراتيجيات المستخدمة في البحث الحالي.
- ٤- كان لأتباع فنيات الارشاد الجمعي (تقبل الذات, الاستقلالية, السيطرة على البيئة, العلاقات الايجابية مع الاخرين, الحياة الهادفة, النمو الشخصية) الاثر الايجابي في خفض تشظي الذات.

## Abstract

The current research seeks to identify the effectiveness of a program based on positive psychological support in reducing the sense of self-fragmentation among adolescents. In order to achieve the objectives of the current research, the researcher used the experimental approach through an experimental design consisting of two experimental and control groups, verifying the equivalence of both groups in a set of variables, as well as adopting a measure to measure self-fragmentation and verifying its appropriate psychometric characteristics of validity and stability, and building a mentoring program According to the positive psychological support, and after applying the program, the study reached the following results:

1- Positive psychological support caused a clear positive change in reducing self-fragmentation as a result of the differences in the post-test and the pre-test, and thus it can be relied upon in extension studies and for samples similar to the current research sample.

2- Positive psychological support was appropriate for secondary school students, the current research sample.

3- The appropriateness of the activities and strategies used in the current research.

4- The followers of group counseling techniques (self-acceptance, independence, control over the environment, positive relationships with others, purposeful life, personal growth) had a positive effect in reducing self-fragmentation.

## الفصل الاول : التعريف بالبحث

### مشكلة البحث

دخل الإنسان القرن الحادي والعشرين، حاملاً معه عبئاً ثقيلاً من القرن الماضي من المشاكل الاقتصادية والاجتماعية المعقدة، بعضها قابل للحل، وبعضها يتطلب جهداً وتكاليف كبيرة، وبعضها خطير وخطير للغاية لا يمكن حلها بسهولة ربما يكون تراكم المشكلات واشتدادها نتيجة لتطور تاريخي طويل عبر عصور مختلفة، ولكن من ناحية أخرى نجد اليوم أننا نمتلك قدرًا هائلاً من المعرفة والأدوات العلمية التي تجعلنا أكثر قدرة على مواجهة المشكلات (رضوان، ٢٠٠٢، ص ٢).

تتنوع شدة تشظي الذات، وتراوح من الاضطرابات القصيرة للتماسك الذاتي التي تظهر مرة أخرى بسرعة نسبية إلى حالات طويلة من التماسك الذاتي غير المنظم. ان تشظي الذات، سواء كانت ضعيفة أو شديدة، قد تؤدي أو تؤدي إلى نشاط مضطرب أو مجنون، أو إساءة استخدام مادة

طبية، وقد تكون سلوكيات جامحة تؤدي إلى اختلال ملحوظ في التماسك الذاتي يتفاوت شدته من التماسك الذاتي الضعيف إلى التفتت العلني للذات. يمكن فهم تفكك الذات على أنه انهيار للتماسك الذاتي حيث يُعتبر اضطراب الذات، مثل الشك والقلق المفرط الذي لا يقاوم، ميلاً إلى التشرذم في المقام الأول، لأن النضال الأساسي لمثل هذه الحياة لهؤلاء الأشخاص المضطربين يقوم على الجهود الحثيثة لإحباط تفتت الذات (مارشال، ٢٠٠٧، ص: ١١٦).

تظهر حالات تشظي الذات أولاً عندما يتم تخزين التجارب المؤلمة في الأصل في الذاكرة على شكل شظايا حسية بدون تماسك سردي، وتتبادر هذه إعادة التجزئة (إعادة التجزئة) إلى الذهن عندما يكون هناك فشل لاحق في تنشيط هذه الذكريات، وكذلك استدعاء السيرة الذاتية بشكل عام، دوراً في استراتيجية تجنب الضيق المرتبط بالصدمات. من ناحية أخرى، فهم يفهمون أن التجزؤ واسترجاع السيرة الذاتية يقوضان تماسك المعلومات في تذكر السيرة الذاتية

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

الإيجابي بدراسة وتحليل الخصائص الإيجابية للفرد مثل السعادة، وفهم المشاعر الإيجابية، والتسامح، وتحسين نوعية الحياة.

ويعد الدعم النفسي للجوانب الإيجابية في الشخصية في صورته المعاصرة اتجاها في العلاج النفسي الإيجابي الحديث لا تقتصر تطبيقاته على إثراء عملية العلاج النفسي بل تمتد لتشمل كل جوانب الشخصية سواء المعرفية والانفعالية والسلوكية، وظهر ذلك من خلال علم النفس الإيجابي في أواخر القرن الماضي، ولكنه ما زال ينمو ويتطور يوما بعد يوم على مستوى الدراسات والأبحاث والعلاج النفسي (عبد الستار، ٢٠١١، ٣٧٩)

كما يعد الإرشاد القائم على الدعم النفسي للجوانب الإيجابية في الشخصية من العلاجات النفسية الحديثة والأكثر استخدامًا مع الاضطرابات الانفعالية والنفسية ومداواة أصحاب القدرات الاجتماعية المتدنية (11، Xia, 2011, Huang, Wan & Yang).

ان المجتمع العراقي من المجتمعات

للفرد (Williams & et al, 1988، ص: ٣٤).

برزت مشكلة الدراسة عندما لاحظت الباحثة أن كثيراً من المراهقين المترددين على المراكز النفسية الارشادية غير راضين عن حياتهم وتخصصهم وغير مستمتعين بالحياة لغياب المعنى لديهم والإرادة التي تدفعهم للعمل ويشعرون بالعجز نتيجة دخولهم في مرحلة المراهقة وما يصحبها من تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية كل هذا كان كفيلاً بأن يعيقهم عن معايشة الحياة بإيجابية وفاعلية .

يؤكد سيليجمان (٢٠٠٢، ١١) أن علم النفس الإيجابي يهتم بالحياة الهادفة ذات المعنى، وكيفية بناء حياة ذات طبيعة إيجابية للفرد، وبالتالي يركز على الدور المهم الذي يمكن أن تلعبه بعض المتغيرات الإيجابية مثل جودة الحياة والرضا عنها ومتغيرات أخرى. والتي يمكن أن يكون لها دور مهم في تفعيل نقاط القوة لدى الفرد بدلاً من الاقتصار على دراسة العوامل السلبية للفرد على المستوى الفردي، يرتبط علم النفس

النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين؟  
ويتفرع من هذا السؤال الاسئلة الفرعية التالية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (05٠0) بين متوسط درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على تشظي الذات؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (05٠0) بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تشظي الذات قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (05٠0) بين متوسط درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تشظي الذات؟  
اهمية البحث

تتجلى اهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي.

الجانب النظري :

١- ندرة الدراسات التي اهتمت بموضوع

التي بحاجة دائمة إلى برامج إرشادية، وذلك نتيجة لما يمر به من أحداث وتحديات وضغوط وأزمات متعاقبة، كذلك قلة البحوث في الجانب الارشادي لاسيما المجالات المتعلقة بدعم الجوانب الايجابية في الشخصية.

يواجه المراهقين في المرحلة الثانوية في هذا العصر ضغوطا وصراعات نفسية قد تعود إلى الخبرات الشخصية وظروف المجتمع الذي يعيشون فيه نتيجة ما مر به البلد من ظروف أمنية واقتصادية واجتماعية غير مستقرة، وما يمكن أن ينجم عنه من تأثيرات سلبية تؤثر في كافة مجالات الحياة، ومنها بلورة تشظي ذات المراهق الى اجزاء او ذوات مستقلة غير مترابطة ، حيث انعكس تأثيره سلبا على شخصية الأفراد والطلبة مما جعلهم يعيشون في قلق دائم.

بناء على ما سبق يمكن تلخيص مشكلة البحث الحالي من خلال الاجابة عن السؤال التالي:

ما مدى فاعلية برنامج قائم على الدعم

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

المؤسسات التربوية .  
٣- استخدام برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي ملائم لخفض تشظي الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية المراهقين، الأمر الذي قد يساعد الباحثون والمرشدون في التغلب على الآثار السلبية التي يتركها تشظي الذات في النواحي المعرفية والسلوكية لدى الطلاب.

### اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على مدى (فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين) ولتحقيق هذا الهدف تشتق الباحثة الفرضيات الآتية :

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (05٠0) بين متوسط درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس تشظي الذات .
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (05٠0) بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تشظي الذات

الدراسة - في حدود علم الباحثة- فهي تُعد إسهاماً في هذا المجال، فعلى الرغم من إجراء العديد من الدراسات الميدانية التي تناولت الذات ومشكلاته إلا أنه لم تجر دراسات تناولت برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي لخفض الشعور بتشظي الذات، ومن هنا جاءت الحاجة الهامة لمثل هذه الدراسة.

٢- تعديل الاتجاهات السلبية لدى طلاب المرحلة الثانوية المراهقين من خلال البرنامج الارشادي القائم على الدعم النفسي الايجابي، فإن البرنامج يقوم على مساعدة الفرد في التعرف إلى الأفكار السلبية لديه وأن يحل محلها أفكار ايجابية

٣- اثراء المكتبة المحلية والعربية بمتغيرات اصيلة لم تدرس مجتمعه مع بعضها البعض .  
الجانب التطبيقي :

- ١- يزود الباحثين والمرشدين التربويين بأداة لتشخيص تشظي الذات لدى المراهقين في المرحلة الثانوية
- ٢- تقديم برنامج ارشادي يمكن استخدامه من قبل المرشدين التربويين في

- قبل تطبيق البرنامج الارشادي وبعده .
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (05٠0) بين متوسط درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تشظي الذات .
- حدود البحث
- المحددات البشرية : تتمثل في عينة الدراسة المختارة من طلاب المرحلة الثانوية في الفترة العمرية (١٢-١٨ سنة) وبلغ عددهم (٦٠) فرد، تم تقسيمهم الى مجموعتين بشكل عشوائي ،مجموعة ضابطة بلغت (٣٠) فرد (نصفهم ذكور والنصف الاخر اناث) لم تتلقى اي معالجة ،و(٣٠) فرد (١٥ ذكر، ٥ انثى) يمثلون المجموعة التجريبية التي تتلقى المعالجة .
- الحدود المكانية :تحدد هذه الدراسة في مكان تطبيقها وهي (مدرسة الضرار ابن الازور في الكرخ الثانية)حيث تم تطبيق جلسات البرنامج في هذه المدرسة .
- الحدود الزمانية: وتمثل فترة تطبيق البرنامج وهي (٢٠٢٣/٢/٢٨) الى
- (٢٠٢٣/٤/٥).
- كما تتحدد الدراسة بالادوات في البرنامج الارشادي المبني على الدعم النفسي الايجابي، كما تتمثل في مقياس تشظي الذات الذي قامت الباحثة بتبنيه على مراجعة للدراسات والادبيات السابقة
- تحديد المصطلحات
- اولا: الدعم النفسي الإيجابي Positive Psychological Support
- عرفة كل من :
١. (معجم علم النفس والتربية، ٢٠٠٣):  
نوع من العلاج الإيجابي عن طريق توظيف طاقات الإنسان الخلاقة من خلال تدخل المعالج لكي يكشف عن مزيد من النواحي الشعورية واللاشعورية الإيجابية - لدى الأفراد، وبذلك يقضي على المقاومة التي تعوق العلاج أو التحليل (معجم علم النفس والتربية، ٢٠٠٣، ٧).
٢. (غانم ٢٠٠٧):  
ذلك الارشاد المبني على فنيات تستند إلى الخبرة (الإمبيريقية) أي فنيات تثبت فعاليتها من ملاحظة نتائج تطبيقها أثناء

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

داخلياً وخارجياً، من خلال قوى إيجابية داخلية «ذاتية» وخارجية لتقديم المساعدة لكل شخص من أجل إحداث حالة من التكيف والتلاؤم والفاعلية، والتوافق، وحل الصراعات، وانسجام الذات، والدعم الاجتماعي وغير ذلك من الجوانب الأخرى التي تجعل الذات أكثر إيجابية وفاعلية (عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣، ٧٩).

٦. (جبر، ٢٠١٣):

هو مفهوم شامل يتضمن تقديم معلومات وخبرات إيجابية داعمة تساعد الفرد في الثقة بذاته وقدراته وقبوله على الحياة، وتقوية نظرتة لذاته بأنه محبوب وموضع رعاية وتقدير من الآخرين، ويشمل الدعم النفسي الإيجابي على مدى واسع من المواقف الفعلية المفيدة للصحة النفسية الإيجابية (جبر، ٢٠١٣، ٥٨).

التعريف النظري:

ويقصد بالدعم النفسي الإيجابي في هذه الدراسة: «الدراسة العلمية ذات الطبيعة النظرية والتطبيقية للخبرات الإيجابية، وللخصال والسمات الشخصية الفردية

الممارسات، وذلك لتشجيع نمو علاقة تدعيمية بين المرشد والمسترشد، وتخفيف معاناة المسترشد ودرجة اضطراب سلوكه، وتحرير المريض من قيود اضطراب النفسي إلى أقصى درجة ممكنة، ومنح المسترشد أكبر قدر من ممكن في حرية اتخاذ القرارات الخاصة بالارشاد (غانم، ٢٠٠٧، ٤٩).

٣. (أبوزيد، ٢٠٠٨) وهي تمديد العون، والتقوية هي أن تمنح القوة والصلابة، والقدرة على المواصلة، والمؤازرة هي أن تشد من الأزر، وهي أن تقف بجانب (أبو زيد، ٢٠٠٨، ١٠٩).

٤. (عبد الستار، ٢٠١١):

«تنشيط عدد من الخصائص المعرفية والعاطفية والسلوكية التي تتعاون مع بعضها البعض لتمكيننا من التفكير والعاطفة، وبالتالي التصرف والتفاعل في مواقف الحياة المختلفة بطريقة تحقق النجاح والفعالية والسعادة للفرد ومن حوله» (عبد الستار، ٢٠١١، ٤٣).

٥. (عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣)

هو عملية إدراك الفرد لمساندته

المجتمع، لدعم الشعور (بالسعادة والبهجة والتسامح، والتفاؤل، والأمل، والرضا عن جنبات الحياة والاستمتاع بها، كالإحساس بمعنى الحياة، ونوعية الحياة وجودتها وبهجتها)، هذا بالإضافة إلى الجوانب الإيجابية في علاقة الإنسان بأخيه الإنسان والبيئة، والواقع الخارجي من حوله.

ثانياً: تشظي الذات (Fragmenta- Self tion):

عرف تشظي الذات بتعريفات عديدة منها تعريف:-

١- أويرشال (١٩٧٣):- «إن النجاح الجزئي في تحقيق الأهداف، والتوتر قد يسبب تفتيت الذات» (Oberschall, 1973, p: 143).

٢- فان دن بيرج (١٩٧٤): «تجزئة الذات إلى ذات اصغر، وفقدان الروابط بين الفرد والمجتمع، والشعور الواضح بالوحدة والعزلة، وعدم القدرة على تكوين علاقات مستقرة مع الآخرين» (صالح، ٢٠٠٥، ص ١٦٩).

٣- كينيدي (٢٠٠٤): «هو نقص

الإيجابية positive individual traits النفسية والاجتماعية (Duckworth, Steen, T., & Seligman, 2005, 630)، والتي تعمل على تيسير وتنمية هذه الخبرات والحصول والارتقاء بها؛ ليصبح الفرد ذو شخصية فعالة ومؤثرة تهتم بالإضافة إلى ما هو كائن - بما ينبغي أن يكون، ووفقاً لهذا التعريف فإن أبرز متغيرات هذا الدعم هي:

١. التنعم (السعادة). Well being.

٢. التوظيف الكامل والفعال لما يملكه الفرد من طاقات وسمات إيجابية.

٣. جودة الحياة: Quality of Life (الصورة، ٢٠٠٨، ٢١).

يقصد بالدعم النفسي الإيجابي إجرائياً في هذه الدراسة ما يتلقاه الفرد داخل جلسات برنامج الدراسة الحالي من دعم إيجابي ذاتي داخلي، وجداني، ومعرفي، وسلوكي، ومادي، للخصال والسمات الإيجابية التي يمتلكها، ومن دعم خارجي لتلك السمات من المحيطين به كالباحث (المُرشد)، والأهل والأصدقاء، والزملاء والجيران ومؤسسات

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

حيث إن هدف الإرشاد في علم النفس الإيجابي يتعدى مجرد التخلص من أعراض الاضطراب النفسي إلى تحقيق أهداف أعلى كتنشيط جودة الحياة وازدهارها، ويتم التركيز على الهدف الذي يرغب العميل في تحقيقه وكيفية استخدام إيجابياته وإيجابيات بيئته لمساعدته في الوصول لهدفه بحيث يتحول المسترشد من شخص مضطرب انفعالياً إلى شخص يرغب في تحقيق هدف نفسي، كأن يرغب في اكتساب صفة مثل التواضع أو تنمية سمة مثل التسامح، مما يجعله شخص ذي فاعلية عالية في مجتمعه وعمله.

(الخنجي، ٢٠٠٦، ٢٣١)

وقد ظهر مصطلح الدعم منذ فترة ليست بالقريبة خاصة في مجال العلاقات الاجتماعية ضمن مصطلحات شبكة العلاقات الاجتماعية أو ما يسمونه بالإمدادات الاجتماعية (الشناوي وعبد الرحمن، ١٩٩٤، ٢٣).

ويرى البعض على أن مفهوم الدعم أو المساندة لا يأتي إلا في السياق الاجتماعي ويعني أنه مساعدة توجه من شخص أو

التكامل في الخبرات (الذكريات، التصورات، إلخ)، التي عادة ما تكون مترابطة» (كينيدي وآخرون، ٢٠٠٤، ص: ٢٦).

٤- طوس (٢٠٠٦): «انقسام الجهاز النفسي إلى أجزاء أو شظايا (اجزاء)» (طوس، ٢٠٠٦، ص: ١١٥).

اعتمدت الباحثة تعريف (Van den Berg) لتشظي الذات تعريفاً نظرياً، حيث تبنت نفس النظرية في بناء مقياس تشظي الذات.

أما التعريف الإجرائي فهو: - مجموع الدرجة التي حصل عليها المستجيب أثناء إجابته على فقرات مقياس تشظي الذات المعد في البحث الحالي.

### الفصل الثاني:

#### إطار نظري ودراسات سابقة

أولاً: الدعم النفسي الايجابي

مفهوم الدعم النفسي:

يعد الدعم النفسي أحد المفاهيم التطبيقية في علم النفس الإيجابي، ويمكن الاعتماد عليه كرافد مهم في مجال الإرشاد النفسي الإيجابي،

وجه بينما تدفع ظروف أخرى لكي يكونوا غير متعاونين أو غير سعداء .

ثانياً: لكل سلوك هدف يسعى له الفرد، فالسلوك يسمح للأفراد بإشباع حاجاتهم، اما بالتواصل مع من يريدونه من الأفراد الآخرين أو بتغيير الظروف السيئة الخاصة بهم. فقد يستخدم الأفراد سلوكهم لكي يلفتوا نظر الآخرين إليهم، أو يبحثون عن شيء يريدونه، أو للتعبير عن سخطهم على الموقف.

ثالثاً: يتأثر سلوك الفرد بالظروف الفيزيائية والانفعالية المحيطة: فعندما يمرض الفرد، أو يكون مرهف، أو محبط، أو جائعاً، وبصفة عامة عندما لا يشعر بالراحة، فقد يسلك بطريقة غير معتادة (جبر، ٢٠١٣: ٧٨).

رابعاً: يتأثر السلوك بالقضايا الحياتية الأكثر اتساعاً: إن الاستجابات التي تكمن وراء الحدث أو الموقف هنا والآن (مثل مشادة مع صديق في أول اليوم، جدول مزعج، الإحباط فيما يخص الظروف المعيشية) تؤثر على قدرة الأفراد على التكيف

أشخاص مساندين أو مؤازرين إلى شخص مساند أو مؤازر (الطيب، البهاص، ٢٠٠٩، ٣٩).

بينما يشير جبر محمد (٢٠١٣، ٦٤) إلى أن الدعم النفسي يمثل أحد أنواع المساندة الاجتماعية ويسميه بالمساندة النفسية، حيث تتضمن جوانب سلوكية ووجدانية مثل: تدعيم الثقة بالنفس، وتقدير الذات وفعاليتها، والتقبل من الآخرين.

فالدعم النفسي يعتمد على اعتبار الفرد ذاته هو الأداة الفعالة في سبيل تغيير أو تعديل سلوكه؛ فيبدأ المرشد بتقديم التدعيم بشكل ينتقل معه الفرد من تلقي الدعم الخارجي إلى الدعم الذاتي لسلوكياته الصحيحة (عبد الله، ٢٠١١، ٣٣٧).

الافتراضات التي يقوم عليها دعم السلوك الإيجابي:

أولاً: يرتبط السلوك بالبيئة التي يحدث فيها: يميل الأفراد إلى التصرف بصورة مختلفة في أماكن ومواقف مختلفة (مثال: المكتبة في مقابل الحفلة)، وقد تسمح بعض الظروف الخاصة للأفراد بالأداء على أفضل

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

مع الأحداث اليومية. بجوانبها النفسية والجسمية والاجتماعية، ويمكن تحديد ثلاثة مكونات رئيسة يتناولها المعالج الإيجابي من أجل تحقيق أهدافه العلاجية، وهي:

- ١- المكون المعرفي ويشمل الأفكار الإيجابية حول السمات الفاعلة لتنمية السلوك المرغوب أو تعديل السلوك غير المرغوب.
- ٢- المكون الوجداني/ الانفعالي الذي يمثل الدافع للسلوك والنشاط الإيجابي.
- ٣- المكون السلوكي الذي يتعلق بممارسة الإيجابية في الحياة العامة.

(عبدالستار، ٢٠١١، ٣٨١) (٤٥).

مكونات الدعم النفسي الايجابي:

يرتكز الدعم النفسي على الجوانب الأساسية في الشخصية لتنميتها متمثلة في الجانب العقلي، الجانب الوجداني، الجانب السلوكي، لذا يهدف المعالج النفسي الإيجابي - من خلال أدواته التشخيصية والعلاجية - إلى مساعدة المسترشدين على استكشاف وتدعيم تلك الجوانب الإيجابية من السلوك والشخصية من خلال السبل الإيجابية التي توجه التفكير وسلوك الفرد نحو الصحة

وفيا يلي وصف لكل مكون:

- ١- المكون المعرفي أو الأفكار الإيجابية: ويشير هذا المكون إلى إمداد متلقي الدعم بالمعارف البناءة والإيجابية حول السمات الإيجابية التي يتمتع بها ولكنه لا يستطيع استغلالها والتي تفيده في حل مشكلاته التي يواجهها في حياته اليومية، وذلك من خلال إبداء النصح له أو توجيهه أو إرشاده، فالمعالج الإيجابي يبدأ بغرس الأفكار الإيجابية في المسترشدين وتعليمهم بأن

الإيجابية تساعد الإنسان المضطرب من استعادة صحته النفسية، وتجديد نشاطاته وطاقاته وإقباله على الحياة، ولهذا الأمر قيمة علاجية رائعة، فعندما تترىد المشاعر الإيجابية تترىد معها مستويات التفكير والإبداع والمرونة النفسية العامة والمعالجة الإيجابية الفعالة لضغوط الحياة أو المنغصات اليومية، كبديل لمشاعر التوتر والقنوط والتشاؤم وغيرها من تلك المشاعر التي ترتبط عادة بالاضطراب النفسي والمرض البدني. (عبدالستار، ٢٠١١، ٢٠٦).

### ٣- المكون السلوكي:

ويشير إلى ترجمة الأفكار والانفعالات الإيجابية إلى سلوكيات إيجابية فعالة في التعامل مع الذات والآخرين ومن أمثلة ذلك تحديد الأهداف الشخصية، وتنفيذ المهام الحياتية، والقدرة على اتخاذ القرارات، والتعبير عن الحقوق والواجبات، القدرة على توجيه النصيح، والبحث عن الحلول المتنوعة، وتحمل المسؤولية، القدرة على حل المشكلات الطارئة، القدرة على التكيف مع التغيرات المتلاحقة (عبدالستار، ٢٠١١):

السلوكيات الإيجابية لا تكون إلا من خلال الأفكار والتوجهات الشخصية التي تتسم بالإيجابية (عبدالستار، ٢٠١١: ٣٨٦).

فعندما انطلق علم النفس الإيجابي بدأ من التفكير الإيجابي أو الواقعي تحديدا حيث إنه الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها. فالإيجابيون يتمتعون بالقوة ويتملكون زمام أمورهم ويستحثون على التقدم والنجاح، ومتفائلون وينشرون من حولهم التفاؤل، والطاقة الإيجابية على العمل والنشاط، ويحركون في الآخرين دوافع الإنجاز، ويثون بذور التعاون والتسامح (شاندلر، ٢٠٠٦، ٩).

### ٢- المكون الوجداني/ الانفعالي:

انتقد علماء النفس الإيجابي علماء النفس التقليدي على أنهم يخصصون جل وقتهم ومعظم طاقاتهم وإمكاناتهم لدراسة الانفعالات السلبية مثل: الغضب أو الاكتئاب والقلق بدلاً من الانفعالات الإيجابية مثل السعادة والبهجة، والمرح، والتفاؤل والأمل، والصمود، ويرى علماء علم النفس الإيجابي أن مثل تلك الانفعالات

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

وشعوره بالأمل والفاعلية في الحياة ( أبو  
الديار، ٢٠١٢، ١٣-١٤).

- مساعدة الفرد على تركيز انتباهه  
حتى يفهم الواقع ويستقرئ المستقبل.  
- يجعل حل المشكلات ممكنة، فقد  
استبصر الفرد بعناصر الموقف فيصبح  
مسيطرًا متحكمًا فيه، ومتحملاً للمسؤولية،  
فالشعور بالسيادة والتحكم يرتبط بجهود  
الفرد الناجحة المبذولة لحل المشكلة.

- يشعر الفرد بمشاعر إيجابية  
كالسعادة والانتفاء والتعاطف والحب،  
ويسلك الفرد بإيجابية و الشعور بتقدير  
الذات (جبر، ٢٠١٣، ٤١).

- بناء التمكين الشخصي والهناء  
الشخصي لدى الفرد في الحياة.  
- تعزيز الصحة النفسية في أبعادها  
الوجدانية والوجودية. تعزيز أداء الفرد في  
مختلف سياقات ومواقف الحياة. (الفرحاتي،  
٢٠١٢، ٢٠).

أشكال الدعم النفسي الإيجابي:  
تتعدد أشكال الدعم النفسي الإيجابي  
ما بين الدعم الذاتي دعم الفرد لنفسه- من

..(٨٧)

أهمية الدعم النفسي الايجابي :

المرضى النفسيون بحاجة ماسة إلى تطوير  
مهاراتهم وقدراتهم وخصالهم الإيجابية،  
وليس فقط تخفيف المعاناة النفسية من  
أمراضهم وتصحيح جوانب الضعف في  
شخصياتهم، ولكي يتم بناء قواهم النفسية  
لا بد أن تصبح حياتهم ذات معنى وهدف،  
وكل هذه المهارات والقدرات تأتي بالتدريب  
والتدعيم، لذلك يؤثر التدعيم النفسي على  
كل جوانب شخصية الفرد كالآتي:

- يساعد الفرد على إيجاد استراتيجيات  
فعالة لحل المشكلات.

- يوضح كيفية الاستفادة من إيجابيات  
الشخصية وكيفية تطويعها واستخدامها.

- يسهل كيفية اكتساب المهارات  
والخبرات الإيجابية لمواجهة المشكلات  
بمختلف طبيعتها وشدتها.

- يهتم بإلقاء الضوء على كيفية اتساع  
مدارك الشخص وعدم الانزواء في جانب  
واحد من الحياة وأهمية خروج الفرد من  
الحيز الشخصي الضيق ليزيد من ثقته في ذاته

التعبيرية، ومساندة احترام الذات، ومساندة التنفيس، والمساندة الوثيقة.

٢- الدعم المعرفي Information support: وهذا النوع من الدعم يظهر في إمداد متلقي الدعم بالمعارف البناءة والإيجابية، التي تفيده في حل مشكلة صعبة يواجهها في حياته اليومية، ومن خلال إبداء النصح له أو توجيهه أو إرشاده، ويطلق على هذا النوع من المساندة بعض المفاهيم الأخرى مثل، مساندة التوجيه المعرفي، والمساندة بالنصح والإرشاد (Cohen:54, 1985 & Wills).

٣- الدعم من خلال الآخرين (الصحة الاجتماعية) Social Companionship : يرى إكسفورد Oxford (1994) أن مصطلح الصحة الاجتماعية أدخل تحت مفهوم الدعم النفسي الاجتماعي بفضل كل من « كوهين وويلز، ١٩٨٥ »، ويعني قضاء وقت مع الآخرين المحيطين بالفرد في ممارسة بعض الأنشطة الداعمة الترفيهية والترويحية والمشاركة الاجتماعية في المناسبات المختلفة لإشباع الحاجة إلى الانتماء، والتواصل مع

خلال توجيه وإرشاده لذلك، أو من خلال دعم الآخرين له، ويرى كل من كوهين وويلز (1985) Cohen & Wills من خلال المراجعة الشاملة لنتائج الدراسات والبحوث السابقة التي أجريت على الأثر الواقعي، أو المخفف للدعم النفسي الإيجابي على الاضطرابات النفسية التي يمر بها الفرد في حياته اليومية، ومن خلال عرض الآراء ووجهات النظر في هذا الإطار، فقد توصل الباحثان إلى أربع أشكال الدعم النفسي الإيجابي هي:

١- دعم تقدير الذات Esteem Support self: ويتمثل هذا النوع من الدعم في أنه يركز على الذات ويتم عن طريق تقديم أشكال مختلفة من المعرفة الإيجابية لمساعدة الفرد على تعميق إحساسه الذاتي بقبول إيجابياته وقبوله من الآخرين، وأنه يمتلك مقومات التقدير الذاتي من المحيطين به، وهذا يعطي الإحساس بالقيمة الشخصية واحترام الذات، وهذا النوع من الدعم يطلق عليه العديد من المسميات الأخرى مثل المساندة النفسية، والمساندة

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة، وهي = (انفعالات إيجابية + اندماج + معنى إيجابي للذات + علاقات إيجابية).

(٢) التوظيف الكامل والفعال لها يملكه الفرد:

حتى لو كان مريضاً نفسياً لديه من الأعباء النفسية ما تنوء بحمله الجبال - من مهارات وقدرات وخصال شخصية، بحيث لا يتمكن فحسب من التخلص من مرضه النفسي أو الجسمي أو كليهما، بل يتمكن كذلك من تطوير حياة ملؤها الرضا والسعادة والانجاز بما يشبع ذاته ويحققها(الصبوة، ٢٠٠٨: ٤٣).

(٣) جودة الحياة Quality of Life:

وهي عملية الدمج والتكامل بين جوانب صحة الفرد الفسيولوجية والنفسية ومستوى عدم الاعتمادية والعلاقات الاجتماعية، وعلاقة ذلك بما يبرز في المستقبل من أحداث بيئية». وتعكس جودة الحياة الصحة والسعادة ودرجة الإشباع والرفاهية. وتتأثر جودة الحياة نتيجة المرض والتوترات

الآخرين، ومساعدة الفرد على التخلص من قلقه وهمومه والتخفيف عنه في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ولقد أشار بعض الباحثين لمصطلح الصحة الاجتماعية بأنه يمثل الوظيفة الوقائية للدعم النفسي (65: Oxford 1994).

٤- الدعم الإجرائي -Instrumental Support: ويشتمل هذا النوع على تقديم المساعدات الهادية وقت حاجة المتلقي لها في حل مشكلاته اليومية، أو تقديم الخدمات العينية لتخفيف أعباء الحياة عليه، ويطلق على هذا النوع بضع مسميات مثل مساعدة العون، أو المساعدات الهادية، أو المساندة الملموسة، Cohen & Wills (1985:44).

أهداف العلاج النفسي التدميمي الإيجابي:

(١) التنعم (السعادة أو حسن الحال) well - being:

من خلال إتاحة الفرص التي تمكن الأفراد من توظيف طاقات القوى الإيجابية التي تملكها الي أقصى حد ممكن ووصولاً

دوره العلاجي، فللدعم تأثير هام في الشفاء من الاضطرابات النفسية والعقلية كما يسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد، بل يجعل الشخص أقل تأثراً عند تلقيه أي ضغوط أو أزمات (Sarason, et al., 1986, 127-139)

### ٣- مواجهة ضغوط الحياة:

للدعم النفسي أثراً مخففاً وواقعياً لنتائج الأحداث الضاغطة، فالأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب والتوتر يحتاجون إلى العلاقات الودودة والمساندة، حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار الدعم كماً ونوعاً، ومن هنا نجد أن وقوف الإنسان بمفرده أمام أعراض الاضطراب النفسي وأمام ضغوط الحياة دون أن يكون له من يسانده ويعاضده ويهتم به ويرعاه من (الأسرة والأصدقاء والجيران) فإن ذلك يزيد من شدة تلك الضغوط، ومن ثم يشعر أنه وحيداً، مما قد يترك أثراً في نشأة واستمرار أعراض الاكتئاب واليأس لديه، حيث إن إدراك الفرد بأن هناك من يدعمه عند الحاجة له تأثير ملطف لضغوط أحداث

المصاحبة للمرض ( أبو حلاوة، ٢٠١٤؛ ٢١).

وظائف الدعم النفسي الإيجابي  
وتتمثل وظيفة الدعم في التالي:-  
١- حماية الذات:

يقوم الدعم النفسي الإيجابي بمهمة حماية الشخص لنفسه وزيادة الإحساس بفاعليته. في الواقع، تقل فرص إصابة الفرد باضطرابات نفسية وعقلية عندما يدرك الشخص أنه يتلقى دعماً نفسياً إيجابياً من شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة به ولا شك أن هذا الدعم يلعب دوراً مهماً في تجاوز أي أزمة قد يواجهها الشخص.

٢- الوقاية من الأمراض والاضطرابات النفسية:

للدعم النفسي الإيجابي أثر مهم على الصحة البدنية والنفسية، حيث إن الدعم النفسي الإيجابي يمكن أن يزود الفرد بخبرات إيجابية منتظمة، ومجموعة من الأدوار التي تلقي مكافأة من المجتمع، وهذا الدعم يمكن أن يرتبط مع السعادة. ويؤدي الدعم النفسي الإيجابي دوراً وقائياً بجانب

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

وتطورها (سعفان، ٢٠٠٤، ١٥٤). وترى سري (٢٠٠٠، ٢٦٩) أن الإرشاد الانتقائي يقوم على أساس: التمييز والانتقاء والتجميع والتوفيق بين نظريات وأساليب وإجراءات العلاج النفسي المختلفة بما يتناسب مع ظروف كلاً من المرشد والمسترشد والمشكلة والعملية الإرشادية بصفة عامة.

فيما ينظر العديد من الباحثين للإرشاد الانتقائي على أنه يتتقي أفضل شيء من كل نظرية، وهذا يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، وبمصدر قوة وضعف كل نظرية وكذلك عناصر بناء نظرية فعالة، وأفضل عمل إرشادي هو الذي يؤثر وينجح (العطاس، ٢٠١٠، ٥٧).

٢- المبادئ الأساسية للإرشاد الانتقائي: يقوم الإرشاد الانتقائي على مجموعة من المبادئ الرئيسية التي يتبناها ويعتمدها في العملية الإرشادية، إذ تنعكس هذه المبادئ على كافة مراحلها، فهي بمثابة الخريطة التي توجه المرشد والمسترشد كي يصلوا إلى الأهداف المنشودة. وقد أشار «جلادنج»

الحياة، كما أن الدعم النفسي يحسم ويعدل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية والتعامل معها (عبد الرحمن، ٢٠٠٠، ٣٢٠).

النظرية المتبناة (الإرشاد الانتقائي التكاملي)

قام هذا النوع من الإرشاد على يد العالم ثورن Thorn والذي يرى أنه لا بد أن تتم دراسة شخصية المسترشد ومن ثم إحتياجاته، ثم بعد ذلك يختار المرشد الفنيات والأساليب المناسبة، ويدعو أصحاب هذا الاتجاه إلى تجنب التحيز النظري وذلك باستخدام المنهج العلمي التمييز التقنيات والفنيات الأكثر فاعلية في إرشاد الفرد، إذ يؤكد على أنه لا بد على المرشد أن يكون ملم بكافة النظريات والفنيات الإرشادية والعلاجية التي يكون حتماً بحاجة إليها لمعالجة المشاكل المتنوعة للأفراد (Slife&Rebar,2001,215-216).

١- مفهوم الانتقائية والتكاملية : الافتراض الأساسي لثورن: هو أن الحالات والظروف المختلفة تستدعي ألوان مختلفة من العلاج، ويعتمد ذلك على طبيعتها

إرشاد الشخصية وعلاج اضطراباتها لأنه مبني على النسق الطبي الذي يعتبر اضطرابات الشخصية شبيها بالمرض الجسمي.

- تجنب ثورن أي محاولة للعرض النظري وهو يشعر أن كل النظريات الموجودة محدودة وغير كافية. ولهذا فضل الأسلوب الانتقائي.

- تضمنت مناقشات ثورن للتشخيص والإرشاد كل الأساليب الرئيسة للإرشاد والعلاج النفسي حيث أن ثورن عرض أشمل تصنيف وأكثره تفصيلاً.

- إن عمل ثورن محاولة جريئة في عمل النفس حيث كان هدفها تكامل كل المعرفة النفسية في نسق شامل.

ثانياً: تشظي الذات

:Self Fragmentation

استخدم العديد من الباحثين منظوراً تنموياً لوصف الأصل المؤلم لمتلازمات التجزئة الذاتية، مثل اضطراب الهوية واضطراب الشخصية الحدية. يقترح بوتنام (١٩٩٧) أن التغيير المفاجئ وغير المترابط

إلى هذه المبادئ في النقاط التالية (العطاس، ٢٠١٠، ٥٧-٥٨):

أ- تركز النظرة الانتقائية على التفرد الشخصي، ولكل مسترشد شخصية فريدة.

ب- تتعدد وتنوع الطرق والفتيات الإرشادية، ولا توجد طريقة واحدة هي الأفضل دائماً.

ت- لكل مشكلة مجموعة من البدائل الإرشادية.

ث- يمكن الربط بين الفتيات والاستراتيجيات الإرشادية المتنوعة ودمجها في منظومة جديدة متناسقة تكون ذات فاعلية وتناغم وتكامل.

ج- يتضمن الاتجاه الانتقائي استخدام نظريتين إرشاديتين أو أكثر على أن يكون المرشد النفسي على درجة من الفاعلية والاتقان لاستخدامها.

اسباب تبني نظرية (ثورن)

يشير بلان (٢٠١٤، ٢١١) إلى عدة إيجابيات جعلت النظرية الانتقائية في مقدمة الاتجاهات ذات المرونة في الاستخدام وهي:

- يعتبر أسلوب ثورن أشمل أساليب

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

من المستوى الأول: تجزئة الذات الأولية تنطوي على معالجة التجزئة (غير متكامل) للأحداث الصادمة، والمستوى الثاني: تجزئة الذات الثانوية التي تشمل وعي الفرد بالحدث دون المرور بتجربة التأثير العاطفي الكامل. أخيراً، المستوى الثالث، وهو تجزئة الذات من الدرجة الثالثة، ينطوي على تطوير هويات منفصلة. على الرغم من أن هذا النموذج يغطي نطاقاً شاملاً من أعراض التجزئة الذاتية، إلا أنه فشل في تقديم تفسير للعمليات النفسية التي تشكل الأساس لمستويات التجزئة الذاتية (Van & et al, 1996, p: 35).

أشار يونغ (يونغ ١٩٩٠) إلى أن المشاعر التي لا تطاق قد تكون مرتبطة بمخطط مرضي، أو بطريقة رؤية الذات والآخرين (يونغ، ١٩٩٠، ص: ٦٢). حيث يبذل الفرد جهداً سلوكياً ومعرفياً صعباً، عاطفياً ولا واعياً، لتجنب المرور بتجربة عاطفة لا تطاق، على سبيل المثال، تجنب مواجهة تحديات جديدة إذا كان لدى الفرد مخطط (نقص في الإنجاز) وتوجيه الانتباه

للحالات، الذي يذكرنا بما لوحظ عند الرضع، والذي يمكن فهمه على أنه فشل في اكتساب المهمة التنموية الرئيسية المتمثلة في دمج الحالات غير المتناسكة للوعي، تحدث جميعها كنتيجة مباشرة للصدمة. تجربة (بوتنام ١٩٩٧، ص: ٣٤).

وقد وسعت (McIntee & Crompton 1997) فكرة الصدمة لتشمل الإهمال في مرحلة الطفولة، واقترح أن تشظي الذات ينشأ من محاولات الطفل لتطوير «نفس مزيفة» أو نفسية تتكيف مع احتياجات مقدم الرعاية (McIntee & Crompton, ١٩٩٧، ص ٣٢) إذا كان هناك أكثر من جزء من الذات (مثل فصل الذات المصابة بالصدمة والمتوافقة مع النفس) وهذا يساعد على تقليل تأثير الصدمة (فان دير هارت، فان دير كولك وبوين ١٩٩٦: ٧٦)

وقد افترض نموذجاً هرمياً للذات. -التجزئة التي تتضمن نطاقاً أوسع من التجزئة الذاتية مما تم التعامل معه في النماذج السابقة، حيث اقترحت أن التجزئة الذاتية المرضية يمكن تقسيمها إلى ثلاثة مستويات

مستوى الممارسات السريرية. ومع ذلك، فإن هذه العلاجات ليست مترابطة ولا تعتبر نموذجًا متماسكًا حتى الآن ولا يتم تضمينها في منظور معرفي أوسع (كينيدي وآخرون، ٢٠٠٤، ص: ٢٧).

حاولت العديد من النظريات والتعريفات شرح البنية المعقدة لتشظي الذات، حيث يتم تعريفها على أنها انقطاع في استمرارية الحالات وكآلية بقاء مهمة. حيث يوفر تشظي الذات طريقة لتقسيم المعرفة وتخزينها في نمط يعتمد بشكل كبير على حالة الفرد، كما يختلف التفتت الذاتي المرضي الذي ينشأ عن الصدمة كمياً ونوعياً عن الأنواع الأكثر (العادية) لتشظي الذات. سابقاً، فقد تم تعريف تشظي الذات على أنها حالة خاصة ومميزة لفك الارتباط العميق في السلوك (بوتنام، ١٩٩٧، ص: ١١). عرفت جمعية علم النفس الأمريكية بأنه فصل العمليات التي عادة ما تكون متكاملة مثل الأحداث والعواطف والذكريات. تمت صياغة مفهوم التجزئة الذاتية كاستجابة للصدمة، والشبكة العصبية، وآلية البقاء،

بعيداً عن (تهديد) مادة تصف النقص، حيث إن التجنب السلوكي والمعرفي قد يؤدي إلى إبطاء عملية معالجة المعلومات (Foa & Kozak, 1986، ص: ٢١). أو أنه يمنع الشخص من الفحص الكامل لخصائص المنبه (Williams & et al, 1997، p: 54) اما (Brown 1988) افترض نموذج (Bask) (الذي يتضمن كلاً من السلوكيات والعاطفية والحسية و الجوانب المعرفية)، ومن خلال وصفها لهذه الجوانب المنفصلة لتجربة معينة (براون) يفترض أن هذه الجوانب قد تكون منفصلة أو مجزأة، بحيث يمكن للفرد المصاب بالتشظي في أي وقت التعرف على واحد أو أكثر من هذه الجوانب ولكن ليس كلها منهم ومن ثم توسيع ذلك إلى التطوير اللاحق للشخصيات المنفصلة أو المتغيرة. (Braun, 1988، p: 4)، حيث تختلف هذه التفسيرات المعرفية عن النماذج الوصفية المذكورة سابقاً والتي كانت تفسيرية وقابلة للدحض. من خلال تركيزه على أعراض تشظي الذات الذاتي وليس على المتلازمات، فإن له تطبيقات أوسع على

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

الأساسي لعلم النفس الوجودي: «الوجود في العالم»، بالإضافة إلى الحجة الأخرى القائلة بأنه لا يمكن فهم الناس إلا من خلال نهج ظاهري. نشأ علم النفس الوجودي من الفلسفة الوجودية، ويمكننا القول إنه نتاج ظروف القرن العشرين، بما في ذلك حربان مدمرتان، وتطور مذهل في التكنولوجيا، وإهمال المشاريع البشرية، واهتزاز ديني وعائلي وتقليدي للقيم والمعتقدات. من هنا، رأى الوجوديون أن التحدي الأكبر الذي يواجه الإنسان في القرن العشرين هو مسألة فهم أعمق لمعنى الوجود الإنساني. ما حدث في القرن العشرين هو أن الإنسان بدأ يسعى إلى إشباع متطلباته المادية من خلال ما توفره له التكنولوجيا من وسائل الاحتياج والترفيه والرفاهية، فانقطعت علاقته بالأسرة والمؤسسات الدينية، حيث كان لهذه المنظمات دورها في توجيه الحياة وإعطاء معنى لها. في ظل وجود مجتمع تكنولوجي غير أخلاقي، تخلى الناس عن قيمهم لحماية أنفسهم من متطلبات التكيف الاجتماعي. لم يعودوا يختارون، لكنهم يمضون ويفعلون

والتقسيم العقلي لمعالجة المعلومات، فالصيغة المفاهيمية التي سادت في الماضي هي التفسير الديناميكي النفسي القائل بأن التشظي هي آلية دفاع يستخدمها الشخص للحماية من القلق الذي لا يطاق، وبالتالي فهو دفاع غير ناضج نسبياً (Bowman & Coons، 1985، P: 104) (McElroy، 1992، ص: ٨٣٣) ويرى تشظي الذات أحياناً كشكل من أشكال التنويم الذاتي، إذ ربما يكون التعريف الأكثر فائدة لتجزئة الذات من منظور إكلينيكي هو أنها تجربة فقدان الاتصال مع الذات، والعالم، والعواطف، والذكريات، والآخرين، وغالبا ما تشارك فيه هذه المفاهيم هو فصل المعلومات. ما إذا كان يُنظر إلى تشظي الذات على أنها قفزة بين الحالات، أو كحالة خاصة، أو انفصال وظيفي (غير فسيولوجي) (Ogawa & et، 1997، p: 855، al

نظرية العالم المعاش Living World Theory لـ (فان دين بيرغ 1974) (Fan Den Berg

توضح كتابات فان دن بيرج المبدأ

سياقه الحضاري, وهو يعتقد أن المجتمع الغربي قد اتجه في السنوات الأخيرة نحو زيادة تعددية الوظائف (أي أن يتولى الفرد وظيفتين أو أكثر في نفس الوقت) وهكذا، فإن كل مجتمع، وفي كل فترة من الزمن، يغذي فينا خصائصه العصبية، يلمح بيرج إلى ملاحظة ذكية، وهي الحاجة إلى تغيير مصطلح «العصاب» إلى مصطلح «العصاب الاجتماعي»، مما يعني أن مصدر العصاب هو المجتمع في سياقه الثقافي، فتشظي الذات والفردية يعني فقدان الروابط بين مختلف جوانب المجتمع أو الأجزاء المكونة له، وفقدان الروابط بين الفرد والمجتمع أيضاً. انعكست هذه العملية، بدورها، على نفسية الإنسان المعاصرة، حيث وجدنا أولاً أن الذات قد تم تجزئتها إلى «ذوات». ثانياً، أصبح شعور الفرد بالوحدة والعزلة واضحاً، وتعززت فرضية بيرج إلى حد ما بما يسمى الآن «الاضطرابات». الشخصية النرجسية والشخصية الحدية («، حيث تتميز هذه الاضطرابات بإحساس التجزئة الذاتية، وعدم القدرة على تكوين علاقات مستقرة

ما يفعله الآخرون، نتيجة عدم قدرة الإنسان على الاختيار هي إنكار الذات الحقيقية. ووفقاً للوجوديين، فإن هذه الحالة، التي يسمونها «الاغتراب»، هي نوع من الموت الروحي، يشعر فيه الفرد بلا معنى للحياة ورعب الموت المحتوم، نتيجة للأفكار الجريئة والجديدة التي قدمها الوجوديون، اكتسبوا شهرة واسعة في السنوات الأخيرة، وأصبح من بينهم أسماء مرموقة في مجال علم النفس الوجودي، مثل: بيرج (صالح، ٢٠٠٥، ص ١٦٧).

حاول بيرج (١٩٧١، ١٩٧٤) في كتاباته دفع نظريته التاريخية إلى الأمام على أساس الوحدة بين عقل الفرد وبيئته، وخاصة السياق الاجتماعي والثقافي من وجهة نظره، فإن تاريخ الفن والأدب والعلوم والتعليم والتكنولوجيا، والتعبير البشري هو وظيفة للتغيرات الديناميكية على مر العصور في علاقة الفرد مع بيئته الاجتماعية والحضارية، من خلال هذه العملية، فإنه يعطي نمطاً لاستيائنا وسخطنا، حيث يعتقد فان دن بيرج أن مصدر العصاب هو المجتمع في

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

المشتركة مع أعراض زملة التعب المزمن) لدى عينة من الشباب.

«واستند البرنامج على أهداف العلاج المدخل الإيجابي وافترضاته التي ترى أن غياب المصادر الإيجابية يمكن أن يمثل خطراً وربما يؤدي إلى وجود الاضطرابات. وجمع البرنامج بين التنشيط السلوكي، وتدخلات علم النفس الإيجابي، وهي عبارة عن أنشطة معرفية وسلوكية تهدف إلى توجيه

الانتباه نحو التجارب الإيجابية، وتدعم السلوكيات المرتبطة بالانفعالات الإيجابية، ودعم وتعزيز التفكير المتفائل، وتساعد على فض مركزية انتباه المريض للجوانب السلبية من خبرات حياته اليومية، وزيادة الإحساس بالوجود الممتلئ (السعادة)، بالإضافة إلى إعادة البناء المعرفي للأفكار السلبية التي تعوق تحقق الأبعاد الستة للوجود النفسي الممتلئ الأمثل -Optimal Well-being- وفقاً لنموذج رايف للسعادة، Ryff، 1995 (تقبل الذات، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، الهدف من الحياة، النمو الشخصي الهيمنة على البيئة).

مع الآخرين. ان مساهمة بيرج الكبيرة في مجال العلاج النفسي هي وصفه الدقيق للتوجه الفينومينولوجي، حيث يتطلب فهم الأشخاص المضطربين الحصول أولاً على وصف صادق لـ «علمهم الحي»، بما في ذلك وجهة نظرهم عن أنفسهم، والناس في عالمهم، وانتقالهم من دولة إلى أخرى بمرور الوقت (صالح، ٢٠٠٥، ص ١٦٩-١٧٠).

وتبنت الباحثة هذه النظرية كونها واضحة وشاملة والافضل في تفسير تشظي الذات .

ثانيا: الدراسات السابقة

لم تعثر الباحثة على اي دراسة لها علاقة بتشظي الذات صممت ضمن برامج ارشادية، لذلك سيتم استعراض الدراسات السابقة التي لها علاقة بالدعم النفسي الايجابي :

اولا: الدراسات العربية

استهدفت دراسة طاهر سعد حسن عمار (٢٠١٣) اختبار فاعلية برنامج للعلاج النفسي الإيجابي في خفض حدة أعراض الاكتئاب (أحد الأعراض المشتركة المرضية

الوجود النفسي الممتلئ بأبعاده الستة، ومقياس السعادة الذاتية، ومقياس الرضا عن الحياة، وقائمة أغلوجدان الإيجابي والسلبي (معدل الإيجابية Positive Ratio). وقد احتفظ أفراد المجموعتين التجريبتين بهذا التحسن خلا فترة متابعة شهر. كما لم توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الاستجابة للبرنامج».

كما أجرى (عيسى، ٢٠١٥) دراسة: فعالية برنامج قائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض أعراض الوهن العصبي لدى طلاب الجامعة

«تهدف الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج علاجي قائم على الدعم النفسي الإيجابي في خفض أعراض الوهن العصبي (زملة التعب المزمن) لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية المعدل - المضبوط إحصائياً- في القياس البعدي لكل من زملة التعب المزمن، كما تقاس بكل من محكات التصنيف الدولي لزملة التعب المزمن - مقياس التقرير الذاتي لزملة التعب

واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي. وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس (٢٠ ذكور، ٢٠ إناث) من الذين حصلوا على درجات مرتفعة في مقياس أعراض الاكتئاب، وبلغ متوسط عمر أفراد العينة (١٨،١) عاماً، وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات مجموعتين تجريبتين (تجريبية ذكور، وتجريبية إناث)، ومجموعتين ضابطين (ضابطة ذكور، وضابطة إناث). وبعد التأكد من تجانس المجموعات خضع الأفراد في المجموعتين التجريبتين لبرنامج العلاج النفسي الإيجابي بواقع (١٣) جلسة تم تطبيقها على مدار شهر. وأظهرت النتائج وجود انخفاض دال إحصائية عند مستوى دلالة ٠٠١،٠ في درجات أفراد المجموعتين التجريبتين مقارنة بدرجاتهم قبل تطبيق البرنامج، ومقارنة بدرجات أفراد المجموعتين الضابطين على مقياس أعراض الاكتئاب. وأظهرت النتائج أيضاً وجود زيادة دالة في درجات المجموعتين التجريبتين على مقياس الدراسة: مقياس

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشنجي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

العقلية والسلوكية» الصادر عن منظمة الصحة العالمية «WHO» عام ١٩٩٣. (WHO, 1993, 190f) ترجمة الباحث، ومقياس زملة التعب المزمن ببعديه (النفسي، والجسدي) من إعداد الباحث، ومقياسي [ القلق ببعديه (النفسي، والجسدي)، والاكئاب (إعداد هاملتون، ترجمة الباحث)]، ومقياس الدعم النفسي الإيجابي ببعديه (الدعم الذاتي، الدعم من الآخرين)، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث وكانت مناسبة، وكذلك تم التحقق من التكافؤ بين المجموعتين في القياس القبلي. وكان من أهم نتائج الدراسة التجريبية: وجود فروق دالة بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لجميع متغيرات الدراسة، في اتجاه المجموعة التجريبية (صاحبة المتوسط الأدنى)، وبحجم أثر كبير للفروق، وبنسبة كسب معدلة للفعالية »

ثانيا: الدراسات الاجنبية

استهدفت دراسة جلومبيوسك (Glombiewski, et al., 2010) اجراء

المزمن (التعب النفسي، والتعب الجسدي)، ودرجته الكلية، وكذلك التعرف على الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين في القلق (النفسي، الجسدي)، والاكئاب، والدعم النفسي الإيجابي (الذاتي، ومن الآخرين)، وكذلك التعرف على أثر التفاعل بين دال للتفاعل [ نوع المجموعة (ضابطة- تجريبية) × نوع القياس (قبلي - بعدي) ] في متوسط درجات المتغير التابع المجمع المعدل (التفاعل بين المتغيرات التابعة) محل الدراسة (زملة التعب المزمن × القلق × الاكئاب × الدعم النفسي الإيجابي)؟ وتكونت عينة الدراسة من مجموعتين (ضابطة = ٣٠ طالب وطالبة، وتجريبية = ٣٠ طالب وطالبة) من ذوي زملة التعب المزمن مرتفعي القلق والاكئاب (المرضية المشتركة). وتكونت أدوات الدراسة من (٦) أدوات تمثلت في الآتي: برنامج الدعم النفسي الإيجابي مكوناً من (٤٦) جلسة، واستغرق تطبيقه مدة (٣) أشهر؛ بواقع (٤) جلسات أسبوعياً تقريباً، محكات التصنيف الدولي للأمراض الطبعة العاشرة ICD-10 «تصنيف الاضطرابات

تحليل بعدي ما وراء التحليل - للتحقق من فاعلية العلاجات النفسية الداعمة طويلة المدى وقصيرة المدى للتليف العضلي وزملة الوهن العصبي.

« وتكونت عينة البحث من (٢٣) تجربة تنطوي علي (٣٠) دراسة علاج نفسي بواقع (١٠٣٩٦) مريض. وأظهرت النتائج تأثير دال ولكنه صغير للحد قصير المدى من الألم (٣٧) وحجم تأثير متوسط للحد طويل المدى من الألم خلال فترة متابعة قدرها (٤,٧) شهرة، لأي من التدخلات النفسية. كما تبين أن هذه التدخلات فعالة في الحد من مشكلات النوم (Hedges 9 = 0.46)، والاكئاب (Hedges 9 = 0.33)، وتحسين حالة الأداء (Hedges 9 = 0.42)، حيث ظلت التأثيرات باقية في القياس التبعي. كما أظهرت التحليلات أن العلاج المعرفي السلوكي التقليدي في مقابل العلاج الداعم متفوق على العلاجات النفسية الأخرى من حيث الحد قصير المدى من الألم (Hedges 9 = 0.66)، حيث كلما زادت عدد الجلسات كلما أدى ذلك إلى نتائج أفضل»

وأجرى كل من جاسون، وآخرين Ja- (son, et al., 2010) دراسة بعنوان: تقديم الدعم النفسي الاجتماعي لأفراد زملة التعب المزمن.

«هدفت هذه الدراسة إلى تقييم فعالية برنامج الدعم النفسي الاجتماعي، بواسطة أصدقاء الطلاب الذين يعانون من متلازمة التعب المزمن (CFS). وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب من ذوى زملة التعب المزمن، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما ضابطة بلغت (١٥) طالب، والأخرى تجريبية تلقت الدعم النفسي الاجتماعي من قبل الأصدقاء وبلغت (١٥) طالب. وأظهرت النتائج: أن المجموعة التجريبية التي حصل على تدخل الأصدقاء، شهدت تراجعاً أكبر بكثير في شدة التعب، وزيادة حيوية من الأفراد في المجموعة الضابطة. ولم تكن هناك تغييرات كبيرة بين المجموعات في العمل البدني والتوتر. وقد وجدت فروق دالة إحصائية عبر الزمن القياسات الثلاثة لدى

البحوث التجريبية من أدق البحوث علمية إذ يمكن ان تستعمل الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من أكثر الأساليب صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية (عدس، ١٩٩٨، ١٨٤)

التصميم التجريبي Experimental Design :

لغرض تحقيق هدف البحث اعتمدت الباحثة «تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذو الإختبار القبلي والبعدي» وقد صُمم على وفق الخطوات الآتية :

١- اختيار (٦٠) فرد من طلبة المرحلة الثانوية كعينة لموضوع البحث والذين حصلوا على اعلى الدرجات على مقياس تشظي الذات بعد إجراء الاختبار القبلي .

٢- توزيع أفراد العينة الى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية .

٣- إجراء تكافؤ للمجموعتين في المتغيرات التي لها علاقة(بتشظي الذات)، وهي: ( العمر، الترتيب الولادي، المستوى الاقتصادي، عائلية السكن، درجاتهم في

المجموعة التجريبية مما يدل على حدوث تغيرات إيجابية كبيرة في مستويات التعب وحيوية أكثر لدى المجموعة التجريبية، مقارنة بالمجموعة الضابطة، وقد انخفض شدة التعب بنسبة (١١٪) في التعب (على مقياس FSS انخفاض ٥٩,٧ - ٥٢,٩)، وزيادة بنسبة (٢٠٪) في حيوية (على مقياس MOS مع درجات نطاق وحيوية زيادة ٣,٢٣ - ٣,٢٩)».

## الفصل الثالث: منهجية

### البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل استعراض الإجراءات التي قامت بها الباحثة لتحقيق هدف البحث من حيث مجتمع البحث وعينته، وخطوات بناء ادوات البحث، ثم اختيار التصميم التجريبي المناسب وأخيراً خطوات بناء البرنامج الإرشادي وتطبيقه مع ذكر الوسائل الإحصائية المستعملة في تحليل البيانات .

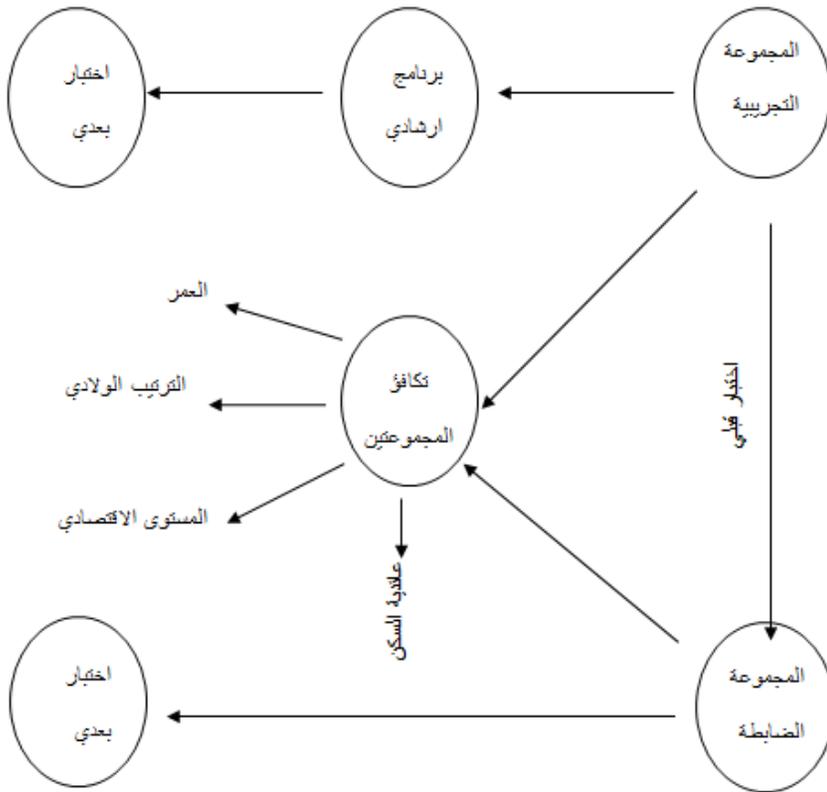
منهج البحث :

استعملت الباحثة منهج (البحث التجريبي) في دراستها الحالية، إذ تعد

الاختبار القبلي).

٤- تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية في حين تبقى المجموعة الضابطة بدون برنامج إرشادي .

٥- إجراء اختبار بعدي لمعرفة الفروق ودلالاتها بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، والشكل (١) يوضح تصميم البحث المستعمل في الدراسة الحالية .



شكل (١)

التصميم على وفق فرضية البحث من إعداد الباحثة

مجتمع البحث Research Population : يشتمل مجتمع البحث على جميع طلبة

المرحلة الثانوية في بغداد للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ .

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

- عينة البحث: تم تطبيق الدراسة على عينة من طلبة المرحلة الثانوية البالغة (٦٠) طالب وطالبة تم توزيعهم بطريقة عشوائية على مجموعتي البحث الحالي .
- أداتا البحث :
- أولاً: مقياس تشظي الذات
- تبنت الباحثة مقياس (تشظي الذات) للباحثة (صفر, ٢٠١١) وقد تكون المقياس من (٢٥) فقرة و امام كل فقرة تدرج خماسي من البدائل (موافق بشدة, موافق, لا رأي لي, غير موافق, غير موافق بشدة).
- الخصائص الساكمترية للمقياس
- اولا: الصدق
- عرضت الباحثة مقياس تشظي الذات على عينة من الخبراء والمحكمين, وقد طلب منهم تحكيم الفقرات في ضوء مدى علاقتها بالمتغير المدروس ومدى سلامتها من الناحية اللغوية, وقد اعتمدت الباحثة على معيار نسبة اتفاق (٨٠%) كمعيار لقبول الفقرة وبناء على ذلك عدت جميع الفقرات صالحة لقياس ما وضعت من اجل قياسه .
- ثانيا: الثبات:
- وتحقق لمقياس تشظي الذات نوعان من الثبات هما :-
- أ- الثبات بطريقة اعادة الاختبار : ثم حسب معامل ارتباط «بيرسون» بين درجات الافراد في التطبيقين, وبلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (٠,٨٣) .
- ب- الثبات باستعمال معادلة الفاكر و نباخ: ول اجل استخراج معامل الثبات للمقياس الحالي بهذه الطريقة سحبت عينة عددها (٣٠) طالب وطالبة من عينة البحث الاصلية وبصورة عشوائية ثم استعملت معادلة «الفاكر و نباخ» وبلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة (٠,٨٢) .
- تكافؤ المجموعتين (الضابطة والتجريبية):
- ان توفر التكافؤ بين مجموعات البحث امر ضروري لتصميم البحث, إذ يسعى الباحث إلى أن تكون مجموعات البحث متكافئة حتى لا تكون الفروق في ادائها راجعة إلى الفروق بين المجموعات. (أبو علام, ١٩٨٩, ١١٤)
- ومن اجل توفير السلامة الداخلية للبحث فقد كوفئ بين افراد المجموعتين في عدد من المتغيرات الاتية:
- أ- التحصيل الدراسي للاب

- ب- التحصيل الدراسي للام  
ت- التسلسل الولاذي للفرد  
ث- متغير العمر (العمر الزمني بالشهور)  
ج- عائلية السكن  
هـ - الاختبار القبلي لمقياس (تشظي الذات)  
وفيما يأتي عرض لنتائج التكافؤ بين المجموعتين:  
أ- التحصيل الدراسي للأب:

حصلت الباحثة على بيانات التحصيل الدراسي لآباء مجموعتي البحث عن طريق استمارة أعدت من قبل الباحثة، وتم ملؤها من قبل عينة البحث، ولمعالجة البيانات إحصائياً تم استعمال (مربع كآي) إذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذوات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذا المتغير، وبلغت قيمة مربع كآي (٢٠٢, ٠) وهي أقل من قيمة كآي الجدولية والبالغة (٤٩, ٩) عند مستوى الدلالة (٠, ٠٥) ودرجة الحرية (٤). وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغير كما مبين في الجدول (١).

جدول (١) تكافؤ مجموعتي البحث في متغير التحصيل الدراسي للاب

| الدلالة عند مستوى ٠,٠٥ | القيمة كا٢ |          | درجة الحرية | بكالوريوس فما فوق | إعدادية أو معهد | متوسطة | ابتدائية | يقرا ويكتب | حجم العينة | المجموعة  | ت |
|------------------------|------------|----------|-------------|-------------------|-----------------|--------|----------|------------|------------|-----------|---|
|                        | الجدولية   | المحسوبة |             |                   |                 |        |          |            |            |           |   |
| غير دالة إحصائياً      | ٩, ٤٩      | ٠, ٢٠٢   | ٤           | ٥                 | ٨               | ٦      | ٥        | ٦          | ٣٠         | التجريبية | ١ |
|                        |            |          |             | ٦                 | ٨               | ٦      | ٤        | ٦          | ٣٠         | الضابطة   | ٢ |

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

ب- التحصيل الدراسي للأمم:

حصلت الباحثة على بيانات التحصيل الدراسي للام لمجموعتي البحث عن طريق استمارة أعدت من قبل الباحثة، وتم ملؤها من قبل عينة البحث، ولمعالجة البيانات إحصائياً تم استعمال (مربع كأي) إذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذوات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذا المتغير، وبلغت قيمة مربع كأي (٠, ٣٥٠) وهي أقل من قيمة كأي الجدولية والبالغة (٩, ٤٩) عند مستوى الدلالة (٠, ٠٥) ودرجة الحرية (٤). وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغير كما مبين في الجدول (٢)

جدول (٢) تكافؤ مجموعتي البحث في متغير التحصيل الدراسي للام

| الدلالة عند مستوى ٠,٠٥ | القيمة كا |          | درجة الحرية | بكالوريوس فالفروق | إعدادية أو معهد | متوسطة | ابتدائية | يقرا ويكتب | حجم العينة | الجمهورية | ت |
|------------------------|-----------|----------|-------------|-------------------|-----------------|--------|----------|------------|------------|-----------|---|
|                        | الجدولية  | المحسوبة |             |                   |                 |        |          |            |            |           |   |
| غير دالة إحصائياً      | ٩,٤٩      | ٠,٣٥٠    | ٤           | ٧                 | ٧               | ٦      | ٥        | ٥          | ٣٠         | التجريبية | ١ |
|                        |           |          |             | ٦                 | ٧               | ٥      | ٦        | ٦          | ٣٠         | الضابطة   | ٢ |

ج- التسلسل الولادي :

حصلت الباحثة على بيانات التسلسل الولادي لمجموعتي البحث عن طريق استمارة أعدت من قبل الباحثة، وتم ملؤها من قبل عينة البحث، ولمعالجة البيانات إحصائياً تم استعمال (مربع كأي) إذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذوات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذا المتغير، وبلغت قيمة مربع كأي (٠, ٧١٠) وهي أقل من قيمة كأي الجدولية والبالغة (٥, ٩٩) عند مستوى الدلالة (٠, ٠٥) ودرجة الحرية (٢). وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغير كما مبين في الجدول (٣).

جدول (٣) تكافؤ مجموعتي البحث في متغير التسلسل الولادي

| مستوى<br>الدلالة<br>٠,٠٥ | قيمة كاي |          | التسلسل الولادي |        |       | العدد | المجموعة  | المتغير            |
|--------------------------|----------|----------|-----------------|--------|-------|-------|-----------|--------------------|
|                          | الجدولية | المحسوبة | الثالث          | الثاني | الأول |       |           |                    |
| غير دالة                 | ٥,٩٩     | ٠,٧١٠    | ١٢              | ١٠     | ٨     | ٣٠    | التجريبية | التسلسل<br>الولادي |
|                          |          |          | ١٠              | ٩      | ١١    | ٣٠    | الضابطة   |                    |

د- تكافؤ العمر الزمني بالشهور:

معرفة دلالة الفرق بين المجموعتين في العمر الزمني المقدر بالاشهر فقد تم حساب المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٩٢, ٤٣) في حين بلغ للمجموعة الضابطة (١٩٣, ٤٤) ولمعالجة البيانات إحصائيا تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذا المتغير، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١, ٦٩٢) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (٢, ٠٠٠) عند مستوى الدلالة (٠, ٠٥) ودرجة الحرية (٥٨). وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغير كما مبين في الجدول أدناه.

جدول (٤)

تكافؤ العمر الزمني المقدر بالاشهر لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

| الدلالة عند<br>مستوى ٠,٠٥ | القيمة التائية |          | درجة<br>الحرية | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | حجم<br>العينة | المجموعة  | ت |
|---------------------------|----------------|----------|----------------|----------------------|--------------------|---------------|-----------|---|
|                           | الجدولية       | المحسوبة |                |                      |                    |               |           |   |
| غير دالة<br>إحصائيا       | ٢,٠٠٠          | ١,٦٩٢    | ٥٨             | ٤,٥٨٢                | ١٩٢,٤٣             | ٣٠            | التجريبية | ١ |
|                           |                |          |                | ٢,٦٤٧                | ١٩٣,٤٤             | ٣٠            | الضابطة   | ٢ |

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

هـ- الاختبار القبلي لمقياس تشظي الذات

لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين في تشظي الذات فقد تم حساب المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٩٦,٥٤) في حين بلغ للمجموعة الضابطة (٩٥,٣٧) ولمعالجة البيانات إحصائياً تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذا المتغير، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١,٣٥٨) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (٢,٠٠٠) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٥٨). وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغير كما مبين في الجدول أدناه.

جدول (٥)

تكافؤ الاختبار القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

| الدلالة عند مستوى ٠,٠٥ | القيمة التائية |         | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | حجم العينة | المجموعة | ت         |
|------------------------|----------------|---------|-------------------|-----------------|------------|----------|-----------|
|                        | المتغير        | المتغير |                   |                 |            |          |           |
| غير دالة إحصائياً      | ٢,٠٠٠          | ١,٣٥٨   | ٥٨                | ٥,٩٧٥           | ٩٦,٥٤      | ٣٠       | التجريبية |
|                        |                |         |                   | ٢,١٧١           | ٩٥,٣٧      | ٣٠       | الضابطة   |

و. التكافؤ في متغير المستوى الاقتصادي :

حصلت الباحثة على بيانات المستوى الاقتصادي لمجموعتي البحث عن طريق استمارة أعدت من قبل الباحثة، وتم ملؤها من قبل عينة البحث، ولمعالجة البيانات إحصائياً تم استعمال (مربع كأي) إذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذا المتغير، وبلغت قيمة مربع كأي (٠,٨٠٢) وهي أقل من قيمة كأي الجدولية والبالغة)

٧,٨١) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣). وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغير كما مبين في الجدول (٥).

جدول (٥)

قيمة كاي لمتغير المستوى الإقتصادي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

| مستوى الدلالة | قيمة كا٢ |          | المستوى الإقتصادي |     |       |      | العدد | المجموعة  | المتغير   |
|---------------|----------|----------|-------------------|-----|-------|------|-------|-----------|-----------|
|               | الجدولية | المحسوبة | جيد جداً          | جيد | متوسط | ضعيف |       |           |           |
| ٠,٠٥          |          |          |                   |     |       |      |       |           |           |
| غير دالة      | ٧,٨١     | ٠,٨٠٢    | ٩                 | ٨   | ٦     | ٧    | ٣٠    | التجريبية | المستوى   |
|               |          |          | ٦                 | ٩   | ٧     | ٨    | ٣٠    | الضابطة   | الاقتصادي |

ي. التكافؤ في متغير عائلية السكن :

حصلت الباحثة على بيانات عائلية السكن لمجموعتي البحث عن طريق استمارة أعدت من قبل الباحثة، وتم ملؤها من قبل عينة البحث، ولمعالجة البيانات إحصائياً تم استعمال (مربع كاي) إذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذوات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذا المتغير، وبلغت قيمة مربع كاي (٠,٦٠١) وهي أقل من قيمة كاي الجدولية والبالغة (٣,٨٤) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (١). وهذا يعني أن المجموعتين متكافئتان في هذا المتغير كما مبين في الجدول (٦).

فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي  
الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

جدول (٦)

قيمة كاي لمتغير عائلية السكن لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

| مستوى<br>الدلالة<br>٠,٠٥ | قيمة كا٢ |          | عائدية<br>السكن |     | العدد | المجموعة  | المتغير         |
|--------------------------|----------|----------|-----------------|-----|-------|-----------|-----------------|
|                          | الجدولية | المحسوبة | ايجار           | ملك |       |           |                 |
| غير دالة                 | ٣,٨٤     | ٠,٦٠١    | ١٣              | ١٧  | ٣٠    | التجريبية | عائدية<br>السكن |
|                          |          |          | ١٦              | ١٤  | ٣٠    | الضابطة   |                 |

البرنامج الارشادي (counseling program) :

يقصد بالبرنامج الارشادي هو اجراءات وعمليات تنظيم وتنفيذ، لغرض تحقيق اهداف تربوية وشخصية معينة (shertz & stone, 2005 , 161). وكذلك هو عبارة عن خطة مصممة لبحث موضوع يخص الفرد او المجتمع بشرط ان تكون هادفة لأداء بعض العمليات المحددة ولتحقيق ذلك كان لا بد من بناء برنامج ارشادي قائم على الدعم النفسي الايجابي يتلاءم وطبيعة السمة المراد دراستها ولتحقيق هدف البحث الحالي، وقد مر اعداد البرنامج الحالي بالخطوات التالية :

- التخطيط لبناء البرنامج الارشادي (planning of counseling program) :-

يجب ان يكون التخطيط دقيقاً ويستند على الاسس النفسية والتربوية والادارية، وان ينمو ويتطور وفقاً لحاجات الافراد اللذين يتم التخطيط من اجلهم، ويجب ان يكون واقعياً وممارسة الممكن بدلاً من الشيء المستحيل والمثالي .

واعتمدت الباحثة في بناء البرنامج الارشادي على الاجراءات الاتية :

١- الاطلاع على البرامج الارشادية والاساليب الارشادية والافادة منها .

- ٢- اعتمد الباحث على النموذج (-Bor ders & Drury) للمبررات الآتية :  
أ- يعتمد على التسلسل المنطقي في بناء البرنامج .  
ب- يتبع الأسلوب العلمي .  
ج- اقتصاد في الوقت والجهد والمال .  
٣- عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ملحق ( ) لبيان آرائهم ومقترحاتهم على البرنامج .  
- بناء البرنامج الإرشادي :  
بني البرنامج الحالي على وفق انموذج (Borders & Drury), ويتكون البرنامج وفق هذا الانموذج من الخطوات الآتية :-  
١- تقرير احتياجات ومتطلبات المسترشدين من خلال الخطوات التي اعدّها الباحث للبرنامج لمعرفة حاجات المسترشدين :-  
حيث تم تقرير احتياجات ومتطلبات المسترشدين بالرجوع الى الاطار النظري والنظرية المتبناة وحدد عناوين الجلسات وفق مقياس تشظي الذات  
٢- صياغة اهداف البرنامج الإرشادي بناءً على ما ظهر من احتياجات المسترشدين .  
٣- تحديد الاولويات لتقديم الخدمات الارشادية .
- ٤- توضيح الاسس التي يعتمدها البرنامج الارشادي .  
٥- النشاطات والفعاليات المستخدمة في البرنامج الارشادي .  
٦- ترشيح الاشخاص المنفذين للبرنامج الارشادي .  
٧- تحديد الخطوات المستخدمة في تطبيق البرنامج الارشادي .  
٨- واخيراً يتم التقويم النهائي لكفاءة البرنامج الارشادي (-Borders & Dru ry, 1992, 487 - 494).
- ١- تقرير احتياجات ومتطلبات المسترشدين من خلال الخطوات التي اعدّها الباحث للبرنامج لمعرفة حاجات المسترشدين :-  
حيث تم تقرير احتياجات ومتطلبات المسترشدين بالرجوع الى الاطار النظري والنظرية المتبناة وحدد عناوين الجلسات وفق مقياس تشظي الذات  
٢- صياغة اهداف البرنامج الارشادي بناءً على ما ظهر من احتياجات المسترشدين :-  
ان صياغة اهداف البرنامج هو خطوة

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

اثناء الجلسات او البرنامج والحاجة اليها بحسب طبيعة البرنامج ومتغيراته ويكون هدف عام واحد للبرنامج وليس للجلسات (الخالدي, ٢٠١٢, ١٦٦). ويظهر الهدف العام للبرنامج الارشادي الحالي من خلال تحديد هدف البحث ونظرياته التي وضعت للتحقيق منه وهو خفض تشظي الذات لدى المراهقين.

### ب- الاهداف السلوكية:-

ان الاهداف السلوكية تتجه الى احداث تغيير في السلوك اما بالزيادة او النقصان من خلال فعل الاشياء المرغوبة والامتناع عن فعل الاشياء غير المرغوبة وتشتق هذا الاهداف من الهدف العام, ويسعى الباحث الى تحقيقها من خلال البرنامج الارشادي (الدعم النفسي الايجابي) في خفض تشظي الذات لدى المراهقين .

### ٣- تحديد الاولويات لتقديم الخدمات

الارشادية :

حيث قام الباحث بترتيب جلسات البرنامج الارشادي الحالي وفق اهمية كل جلسة وكذلك وفق حاجات افراد المجموعة

اساسية يتم بعد ذلك في ضوءها تحديد المحتوى للبرنامج والتقنيات الارشادية المستخدمة فيه, والهدف عبارة عن توضيح ما سوف يكون عليه سلوك المشاركين في البرنامج بعد اكتسابهم الخبرات والمهارات المختلفة وهو بهذا يعطي وصف للسلوكيات المتوقعة والتغيرات المراد احداثها للمشاركين نتيجة اكتسابهم للخبرات والمهارات, ويعد تحقيق الاهداف خطوة مهمة في توضيح معالم البرنامج الارشادي وتسهيل عملية اختيار التقنيات وشكل الاسلوب الارشادي المناسب في البرنامج (حسين, ٢٠٠٧, ٢٨٤).

وحددت اهداف البرنامج الارشادي بهدف عام لكل جلسة واهداف سلوكية وكما يأتي:-

### أ- الهدف العام:

يعرف الهدف العام بأنه صياغة لغوية على درجة عالية من العمومية والشمولية والتجريد, وتشير الى تغيرات مهمة في سلوك الافراد وافكارهم وتركز على وصف المتلقي اكثر من وصف ما يتلقى في

التجريبية .

(٢٠٢).

٤- توضيح الاسس التي يعتمدها البرنامج الارشادي

ج- الاسس الاجتماعية

ومن هذه الاسس الاهتمام بالفرد على اعتباره عضواً في جماعة, اي ان الانسان كائن اجتماعي ويعيش في واقع اجتماعي له معاييره وقيمه ويعيش مع جماعة في كيان اجتماعي يؤثر في الانسان ويتأثر بها, فلا يمكن ان ننظر للإنسان بحد ذاته دون ان نأخذ بعين الاعتبار الجماعة التي ينتمي اليها وكذلك المجتمع الذي يعيش فيه (سليمان, ٢٠٠٣, ٣٤).

استمد اسس البرنامج الحالي من المنظور العام, وبما ان البرنامج ارشادي فقد اعتمد على الاسس العامة للإرشاد والتي هي:

أ- الاسس العامة (المسلّمات والمبادئ)

وتتعلق بالسلوك الفردي والسلوك الجماعي للمسترشدين والتنبؤ به, ومرونته للتعديل والتغيير, وحق الفرد في الارشاد والتوجيه وحقه في تقرير المصير واستعداد الفرد لتقبل الارشاد.

د - الاسس الاخلاقية

ويقصد بهذه الاسس الاهتمام بالفرد واحترام ذاته والتأكيد على كرامته وقيّمته كإنسان والاهتمام بتوفير اقصى ما يمكن من نمو لإمكانياته وتحرير ارادته وتنمية ميوله واتجاهاته بالإضافة الى مراعاة اخلاقيات الارشاد النفسي والمتمثلة في المحافظة على سرية المعلومات والاخلاص في العمل .

ب- الاسس النفسية والتربوية

يجب على المرشد ان يأخذ بعين الاعتبار عند تصميم البرنامج الارشادي الفروق الفردية بين المسترشدين في النمو العقلي والجسمي والاجتماعي, وأنها تختلف بين كل مرحلة من مراحل النمو والمرحلة التي تليها, واستعدادهم ورغبتهم في التدخل الارشادي . وقد راعت الباحثة عند تصميم البرنامج هذه الاسس (عبد الله, ١٩٩٩,

ه - الاسس العصبية والفسولوجية

من خلال مراعاة التأثير المتبادل بين الناحية الجسمية والناحية النفسية, عن طريق

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

- تأكد الباحث من قيام الجسم بكل وظائفه والتجريبية .
- والسلامة من الامراض الجسمية والعضوية
- التي تؤثر على الناحية النفسية على اعتبار ان
- الانسان سليك في محيطه البيئي كوحدة نفسية
- وجسمية وكذلك التأكد من سلامة حواس
- الطلاب, لأنها تعتبر مرصداً مهماً للجهاز
- العصبي (الفرخ وتيم, ١٩٩٩, ٤٦) .
- ٥- النشاطات والفعاليات المستخدمة في
- البرنامج الارشادي
١. تقبل الذات
٢. الاستقلالية.
٣. السيطرة على البيئة.
٤. العلاقات الايجابية مع الاخرين.
٥. الحياة الهادفة.
٦. النمو الشخصية
- ٦- ترشيح الاشخاص المنفذين
- للبرنامج الارشادي
- قامت الباحثة بتنفيذ البرنامج وادارة
- جميع جلساته بمفرده وطيلة مدة التجربة
- لتحقيق السلامة الخارجية, تجنباً للاختلاف
- الذي قد ينجم من تغير الباحث وسماته
- الشخصية وتأثير ذلك على المجموعة
- ٧- تحديد الخطوات المستخدمة في تطبيق
- البرنامج الارشادي
- بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم
- التجريبي واعداد ادواته والعينة المعتمدة فيه
- قامت الباحثة بالإجراءات الآتية :
- أ- اختيار (٦٠) خريج بصورة قصدية
- وتم توزيعهم بصورة عشوائية وبالتساوي
- الى مجموعتين تجريبية وضابطة, ثم التقت
- الباحثة بطلاب المجموعة التجريبية
- وتعرفت عليهم وعرفتهم بطبيعة البرنامج
- الارشادي واخلاقياته, وابلغتهم بعدها عن
- مكان وزمان انعقاد الجلسات الارشادية .
- ب- ابلاغ المجموعة التجريبية ان عدد
- جلسات البرنامج ستكون ( ٢٠ ) جلسة
- وبمعدل جلتين في الاسبوع وتم الاتفاق
- على تحديد (الاثنين والخميس) من كل
- اسبوع موعداً للجلسات وتم توضيح ان
- لكل جلسة موضوع مختلف وكذلك طلبت
- الباحثة من افراد المجموعة التجريبية
- المحافظة على سرية المعلومات التي تطرح في
- الجلسات الارشادية .

ج- التقويم النهائي :  
ويمثل هذا النوع من التقويم في الاختبار  
البعدي الذي يجري على المجموعتين  
التجريبية والضابطة، ويتم من خلال النتائج  
الحكم على فاعلية البرنامج الارشادي.

- الصدق الظاهري للبرنامج الارشادي  
عرض البرنامج الارشادي على وفق  
اسلوب (الدعم النفسي الايجابي) على مجموعة  
من الخبراء المختصين في مجال الارشاد النفسي  
والتوجيه التربوي كما موضح في ملحق  
( ) لأبداء آرائهم وملاحظاتهم السيدة  
والتعديلات اللازمة وقد حصل البرنامج  
على نسبة اتفاق (٩٠٪) واخذت الباحثة  
بالملاحظات والتعديلات التي قدمها الخبراء  
من اجل الوصول الى المستوى المطلوب من  
البرنامج, لذا اصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق  
وبشكل نهائي .

ولقد حرصت الباحثة على مراعاة  
بعض الامور المهمة التي اعتمد عليها في  
بناء البرنامج الارشادي والذي ساعده على  
نجاح البرنامج وتحقيق اهدافه منها :

١- مناسبة اجراءات البرنامج لإفراد

ج- حدد مكان الجلسات الارشادية في  
(مدرسة الضرار ابن الازور) وتم ابلاغهم  
ان كل جلسة تستغرق (٤٥) دقيقة ما عدا  
الجلسة الاولى والاخيرة ستكون (٦٠)  
دقيقة.

د- تم تحديد موعد لتطبيق الاختبار  
البعدي لمقياس تشظي الذات والذي  
سيكون يوم ( ٢٨-٢-٢٠٢٣ ) .

٨- التقويم النهائي لكفاءة البرنامج  
الارشادي

قامت الباحثة بتقويم البرنامج على وفق  
المراحل التالية :

أ- التقويم التمهيدي :  
ويتلخص بالاجراءات التي قامت بها  
الباحثة قبل البدء بتنفيذ البرنامج المتمثلة  
بصدق محتويات البرنامج وتكافؤ العينتين  
وتحديد الحاجات .

ب- التقويم البنائي :  
والذي يتمثل بمجموعة التساؤلات  
التي تجري خلال الجلسة الارشادية وفي  
نهايتها وسماع الآراء التي تسهم في اغناء  
الجلسات الارشادية .

العينة .  
تشظي الذات .  
٢- مرونة البرنامج حيث لم يتصف بالجمود وانما تم تصميم وقائع الجلسات تبعاً لمطلوبات الموقف الذي تفرضه كل جلسة .  
٣- كان للبرنامج اساس نظري حيث انضم الباحث جلسات البرنامج الارشادي على وفق تقنيات اسلوب (الدعم النفسي الايجابي) .  
٤- مراعاة الفروق الفردية لافراد المجموعة التجريبية .  
٥- تميزت جلسات البرنامج الارشادي بالحيوية بحيث استثارت انتباه وتركيز افراد المجموعة التجريبية, لأنها تمس حياتهم وتتعلق بأهم الجوانب التي تشغل بال كل واحد منهم .  
الوسائل الإحصائية :  
استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية للعلوم النفسية والاجتماعية ( SPSS ) في تحليل البيانات وإستخراج النتائج، مستعملةً الوسائل الإحصائية الآتية :  
١- اختبار مربع كأي ( Chi- Square test ) إستعمل للتحقق من صلاحية فقرات

٢- معامل إرتباط بيرسون ( Person Correlation Gfficient ) : إستعمل لحساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة الإختبار .  
٤- معادلة ألفا كرونباخ ( Cron- dach-Alpha Formulle ) : لحساب ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي

## الفصل الرابع : نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

### مقدمة

تتناول الباحثة في هذا الفصل النتائج التي اسفرت عنها الدراسة التجريبية ومعالجة الفروض احصائيا ,حيث تعرض لنتائج كل فرض ومناقشته وتفسيره في ضوء نتائج الدراسات السابقة والاطار النظري مع وضع مجموعة من التوصيات والمقترحات  
اولا: نتائج البحث

الفرض الاول: لا توجد فروق ذات

دلالة إحصائية عند مستوى (05٠0) بين متوسط درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس تشظي الذات وللتحقق من صحة الفرضية تم تطبيق مقياس تشظي الذات على المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي، لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين استعملت الباحثة اختبار ( تائي لعينتين مستقلتين) للمقارنة بين المجموعتين وكما موضح في الجدول (٧) .

#### جدول (٧)

نتائج اختبار ( تائي لعينتين مستقلتين) للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس تشظي الذات في الاختبار البعدي

| الدلالة عند مستوى ٠,٠٥ | القيمة الناتية |         | درجات الاختبار | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | حجم العينة | المجموعة  | ت |
|------------------------|----------------|---------|----------------|-------------------|-----------------|------------|-----------|---|
|                        | الجدولية       | الحسوبة |                |                   |                 |            |           |   |
| دالة احصائيا           | ٢,٠٠٠          | ٤٧,٦٢٦  | ٥٨             | ٢,٧٠٠             | ٦٥,٥٤           | ٣٠         | التجريبية | ١ |
|                        |                |         |                | ١,٩١٨             | ٩٣,٢٣           | ٣٠         | الضابطة   | ٢ |

بالنسبة للفرض الاول: هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (05٠0) بين متوسط درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس تشظي الذات وهذا يؤدي الى رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل, حيث يتضح من خلال الجدول السابق وجود انخفاض واضح في مستوى تشظي الذات لدى المجموعة التجريبية حيث انخفض هذا المعدل عن المعدل الفرضي. وقد كان الفروق باتجاه المجموعة التجريبية

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

الاهل والاصدقاء والزملاء والاقارب  
بالاضافة الى المؤسسات التأهيلية نظرا لان  
لها دور فعال في خفض تشظي الذات.  
الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات  
دلالة إحصائية عند مستوى (05٠0) بين  
متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية  
في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس  
تشظي الذات قبل تطبيق البرنامج الارشادي  
وبعده.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية  
استعملت الباحثة اختبار (تائي) لعينتين  
متربطتين لمعرفة دلالة الفروق بين  
الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس  
تشظي الذات , وقد اظهرت النتائج ان  
القيمة المحسوبة والبالغة (٢٨٠, ٣٠) دالة  
احصائيا عند موازنتها بالقيمة الجدولية  
البالغة (٢, ٠٤٥) عند مستوى دلالة  
(٠,٠٥) وهذا يعني رفض الفرضية  
الصفريية وقبول الفرضية البديلة (توفيق  
١٩٨٣: ١٠٨) والجدول (٨) يوضح ذلك.

ذات المتوسط الاصغر  
لقد اشارت نتائج الفرض الاول الى  
وجود فروق ذات دلالة احصائية بين  
المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار  
البعدي لمقياس تشظي الذات, وبحجم اثر  
كبير للبرنامج , حيث يلاحظ ان المتوسط  
الحسابي للمجموعة التجريبية قد انخفض  
عن المتوسط الفرضي بينما بقي المتوسط  
الحسابي للمجموعة الضابطة كما هو اكبر من  
المتوسط الفرضي .

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء  
تعرض افراد المجموعة التجريبية الى جلسات  
برنامج الدعم النفسي الايجابي وما تضمنه  
من اشكال متنوعه من فنيات واستراتيجيات  
مثل (تقبل الذات , الاستقلالية, السيطرة على  
البيئة, العلاقات الايجابية مع الاخرين, الحياة  
المهادفة, النمو الشخصية).

مما يجعل الدعم الايجابي مصدرا مهما لكل  
فرد من افراد المجموعة التجريبية التي كانت  
تعاني من ارتفاع ملحوظ في مستوى تشظي  
الذات, لذلك فالافراد ذوي مستويات من  
تشظي الذات يحتاجون الى الدعم من قبل

جدول (٨)

نتائج اختبار (تائي لعينتين مترابطتين) للمجموعتين التجريبية القبليّة والبعديّة على

مقياس تشظي الذات

| الدلالة عند مستوى ٠,٠٥ | القيمة التائية |          | ت.د.ب.ب. | متوسط الحسابي | حجم العينة | المجموعة | ت |
|------------------------|----------------|----------|----------|---------------|------------|----------|---|
|                        | الجدولية       | المتكررة |          |               |            |          |   |
| دالة احصائية           | ٢,٠٤٥          | ٣٠,٢٨٠   | ٢٩       | ٥,٩٧٥         | ٩٦,٥٤      | ٣٠       | ١ |
|                        |                |          |          | ٢,٧٠٠         | ٦٥,٥٤      | ٣٠       | ٢ |

تشير هذه النتيجة الى ان افراد المجموعة التجريبية البعديّة الذين تلقوا البرنامج الارشادي القائم على الدعم النفسي الايجابي انخفض لديهم تشظي الذات عند مقارنتهم بأفراد المجموعة القبليّة الذين لم يخضعوا لأي برنامج ارشادي , وهذا يدل على ان البرنامج الحالي المعد من قبل الباحثة كان له تأثير واضح في احداث تغييرات لدى افراد المجموعة التجريبية اذ انخفض لديهم تشظي الذات , ويدل كذلك على صواب الاسس النظرية التي بني عليها البرنامج بالإضافة الى تأثير الاستراتيجيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج والتي ركزت على (تقبل الذات , الاستقلالية, السيطرة على البيئة, العلاقات الايجابية مع الاخرين, الحياة الهادفة, النمو الشخصية) ساهمت في انخفاض مستوى تشظي الذات لدى المسترشدين الى حد بعيد .

الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (05٠0) بين متوسط

درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تشظي الذات

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

وللتحقق من صحة هذه الفرضية استعملت الباحثة اختبار (تائي) لعيتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تشظي الذات , وقد اظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة والبالغة (١,١٤٠) غير دالة احصائيا عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٢,٠٤٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية والجدول (٩) يوضح ذلك.

### جدول (٩)

نتائج اختبار (تائي لعيتين مترابطتين) للمجموعة الضابطة القبلية والبعدي على مقياس

#### تشظي الذات

| الدلالة عند مستوى ٠,٠٥ | القيمة التائية |        | ن  | المتوسط الحسابي | حجم العينة | المجموعة | ت            |
|------------------------|----------------|--------|----|-----------------|------------|----------|--------------|
|                        | القبلي         | البعدي |    |                 |            |          |              |
| غير دالة احصائيا       | ٢,٠٤٥          | ١,١٤٠  | ٢٩ | ٢,١٧١           | ٩٥,٣٧      | ٣٠       | ١ ضابطة قبلي |
|                        |                |        |    | ١,٩١٨           | ٩٣,٢٣      | ٣٠       | ٢ ضابطة بعدي |

فسرت الباحثة هذه النتيجة بأن أفراد المجموعة الضابطة لم يتعرضوا للبرنامج الارشادي الحالي والمعد وفق الدعم النفسي الايجابي ولا لأي نشاط ارشادي آخر اذ بقيت على حالها حيث ان مستوى تشظي الذات لديهم لم يتغير بعد اجراء الاختبار البعدي.

ثانيا: الاستنتاجات

١. احدث الدعم النفسي الايجابي تغييرا ايجابيا واضحا في خفض تشظي الذات نتيجة الفروق في الاختبار البعدي وبذلك يمكن الاعتماد عليه في الدراسات الارشادية وللعينات

المماثلة لعينة البحث الحالي.

٢. ان الدعم النفسي الايجابي كان مناسباً لطلبة المرحلة الثانوية عينة البحث الحالي .

٣. مناسبة الانشطة والاستراتيجيات المستخدمة في البحث الحالي.

٤. كان لأتباع فنيات الارشاد الجمعي (تقبل الذات ,الاستقلالية,السيطرة على البيئة,العلاقات الايجابية مع الاخرين,الحياة الهادفة,النمو الشخصية) الاثر الايجابي في خفض تشظي الذات.

ثالثاً : التوصيات :-

١- الافادة من خدمات التوجيه والارشاد وتطبيق البرنامج الارشادي بأسلوب الدعم النفسي الايجابي من خلال استعمال مقياس تشظي الذات في تشخيص الطلاب ذوي تشظي الذات العالي والعمل على خفضه.

٢- تقديم الدعم المعنوي لطلاب المرحلة الثانوية من مؤسسات التربية وشمولهم بامتيازات خاصة تقوي ثقتهم بانفسهم وتساعدهم على مواجهة ظروف

الحياة الصعبة.

٣. الاستفادة من الادوات المستعملة

والبرنامج المعد في البحث الحالي من قبل المرشدين التربويين في المدارس الاعدادية والمتوسطة ومن قبل العاملين في الوحدات الارشادية في مراكز الاسناد والدعم النفسي ومراكز اعادة التأهيل النفسي للشباب .

٤. ضرورة تفعيل دور الوحدات الارشادية في المدارس الثانوية وتخصيص

كادر للعمل بروح الفريق لمساعدة الطلبة على تجاوز معاناتهم الحياتية.

٥. زيادة الدراسات التي تتناول بناء

البرامج القائمة على علم النفس الايجابي.

٦. تفعيل استراتيجيات علم النفس

الاجيبي لنشر السعادة والرفاهية النفسية وحسن الحال بين أفراد المجتمع ككل.

رابعا : المقترحات :-

١. دراسة مقارنه ترمي لخفض تشظي

الذات بين الطلاب الخريجين العاطلين عن العمل واقرائهم من غير العاطلين.

٢. دراسة ترمي لخفض تشظي الذات عند فئات مختلفة اخرى مثل طلبة الدراسات العليا.

## فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسي الايجابي في خفض الشعور بتشظي الذات لدى المراهقين

م.د. بتول جعفر خضير

٥. حسين، خيرى أحمد وعلام، حسن أحمد (١٩٩٨). دراسة تحليله لمعنى الحياة في علاقته بكل من الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة. المجلة التربوية (تصدر عن كلية التربية بسوهاج. جامعة جنوب الوادي). العدد الثالث عشر.
٦. الخالدي، أمل إبراهيم (٢٠١٢): أساسيات الإرشاد والصحة النفسية، دار الكتب والوثائق العراقية.
٧. الخنجي، خالد محمد (٢٠٠٦): علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، في الفترة من ١٧ - ١٩.
٨. رضوان، سامي جميل (٢٠٠٢): الصحة النفسية، دار المسيرة، عمان
٩. سعفان، محمد أحمد (٢٠٠٤): العملية الإرشادية. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
١٠. سليمان، سمير عبد الغفار (٢٠٠٣): البرامج الإرشادية، معهد بحوث الارشاد الزراعي والتنمية الريفية، مركز البحوث الزراعية، القاهرة
١١. شاندرل، ستيف (٢٠٠٦): كيف تعيد

٣. دراسة تجريبية تناول التعرف على اثر الدعم النفسي الايجابي في خفض وتعديل سلوكيات اخرى ولدى عينات مختلفة كالمعاقين حركيا او الأطفال المشردين).

### المصادر

اولا: العربية

١. ابو ديار، مسعد (٢٠١٢): الذاكرة العاملة وصعوبات التعلم. سلسلة إصدارات مركز تقويم وتعليم الطفل، الأمانة العامة للأوقاف، الصندوق الوقفي للتنمية الصحية، مكتبة الكويت الوطنية للفهرسة والنشر، الكويت.
٢. ابوزيد، مدحت عبد العزيز (٢٠٠٨). العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية. (جزء ٣)، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
٣. بلان، كمال يوسف (٢٠١٤): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، عمان: دار الاعصار.
٤. جبر محمد جبر (٢٠١٣). علم النفس الإيجابي. ط٢، الإسماعيلية: دار الربيع.

١٧. عبد الله، محمد قاسم (٢٠١١):  
نظريات الارشاد والعلاج النفسي، الطبعة  
الاولى، دار الفكر، عمان ٠
١٨. عبد الله، هشام ابراهيم (١٩٩٩):  
الارشاد النفسي الواقعي وتطبيقاته الاسرية  
والمدرسية، مجلة التربية، اللجنة الوطنية  
القطرية للتربية والثقافة والعلوم، العدد  
١٣٧، قطر.
١٩. عدس، عبد الرحمن و محي الدين  
توق، (١٩٩٨)، المدخل إلى علم النفس، دار  
الفكر للنشر والتوزيع، ط ٣، عمان الأردن.
٢٠. العطاس، عبد الله أحمد (٢٠١٠):  
فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين  
مستوى النضج المهني لدى عينة من الطلبة  
المستجدين بجامعة أم القرى: دراسة شبة  
تجريبية، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس،  
رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية،  
القاهرة، الفترة من ٢٩ نوفمبر- ١ ديسمبر،  
المجلد الأول، ٥١-٨٢.
٢١. غانم، محمد (٢٠٠٥):  
الشخصية والتحليل النفسي، المكتبة  
اكتشاف نفسك؟. القاهرة: دار الفاروق  
للنشر والتوزيع.
١٢. الشناوي، محمد محروس وعبد الرحمن،  
محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٤): المساندة  
الاجتماعية والصحة النفسية. مراجعة نظرية،  
ودراسات تطبيقية، القاهرة، مكتبة الأنجلو  
المصرية.
١٣. صالح، قاسم حسين (٢٠٠٥):  
علم نفس الشواذ والاضطرابات النفسية  
والعقلية، جامعة صلاح الدين، اربيل
١٤. الطيب، حمد عبد الظاهر والبهاص،  
سيد أحمد (٢٠٠٩): الصحة النفسية  
وعلم النفس الإيجابي. القاهرة: دار الكتب  
والوثائق القومية.
١٥. عبد الستار، إبراهيم (٢٠١١): العلاج  
النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه  
وميادين تطبيقه. الهيئة المصرية العامة  
للكتاب، القاهرة.
١٦. عبد العال، تحية محمد أحمد ومظلوم،  
مصطفى علي رمضان (٢٠١٣) الاستمتاع  
بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية  
الإيجابية «دراسة في علم النفس الايجابي».

Psychiatry. 24.54.

2- Braun.B.(1988):The BASK (behaviour, affect, sensation, knowledge) model of dissociation. Dissociation. 1.4.

3- Cohen, S. & Wills. T.(1985): stress social support and the buffering hypothesis. Psychological bulletin, vol.(98).2.336-375.

4- Marshall L. Silverstein,(2007) : Disorders of the Self A Personality-Guided Approach, First Edition, Printed in the United States of America.

5- Ogawa. J.& et al. (1997): Development and the fragmented self: Longitudinal study of dissociative symptomatology in a nonclinical sample. Development & Psychopathology. 9.21.

6- Oxford, J. (1994): Community psychology: theory and practice. Wiley & Sons Ltd. New York.

7- Putnam. F. (1997): Dissociation in children and adolescents:

المصرية، الاسكندرية.

٢٢. الفرحتي، السيد محمود (٢٠١٢). علم النفس الإيجابي للطفل. الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.

٢٣. الفرخ، كاملة تيم، عبد الجابر (١٩٩٩): التوجيه والإرشاد النفسي، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان .

٢٤. معجم التربية وعلم النفس (٢٠٠٣): الادارة العامة للمعجم، جمهورية مصر العربية، مجمع اللغة العربية، اشراف: د. شوقي ضيف

ثانيا: الاجنبية

Borders, I.D and Sandra, M.D (1992): Comprehensive school counseling programs, a review for policy makers and practitioners Journal of counseling and development, vol. 70.

1- Bowman.E. & Coons. P. (1985): Multiple personality in adolescence: Relationship to incestual experiences. Journal of the American Academy of Child



- dissociative experience scale  
.Clin psycho Rev .16.365.
- 12- Williams .J.& et al .( 1988):  
Cognitive psychology and emo-  
tional disorders .Chichester. Wi-  
ley & Sons.
- 13- Xia, L. X., Huang, X. T.,  
Wan, L., & Yang, H. S. (2011):  
Self-supporting personality and  
practical problem solving. Psy-  
chological Development and Ed-  
ucation, V (27), Pp.52- 58.
- 14- Young. J. (1990): Cognitive  
therapy for personality disorders:  
A schema-focused approach.  
Florida: Professional Resource  
Press.
- A developmental perspective.  
The Guilford Press. New York.
- 8- Sarason, I., G. & Sarason,  
B. R. (1986): Assessing social sup-  
port: the social support question-  
naire. Journal of personality and  
social psychology. vol. (45) N. (1)  
U.S.A.
- 9- Seligman, M. (2002). Posi-  
tive Psychology, Positive Preven-  
tion and Positive Therapy. New  
York: Oxford University Press.
- 10- Slife, B.& Reber, J. (2001).  
Eclecticism in psychotherapy: Is  
it really the best substitute for  
traditional theories?, In: Brent. S,  
Richard N. & Sally B. (Eds). Critical  
issues in psychotherapy: Translat-  
ing new ideas into practice. (pp.  
213- 233), Thousand Oaks, CA:  
Sage Publications.
- 11- Van.I. & et al.(1996): The  
measurement of dissociation in  
normal and clinical populations  
meta analytic validation of the

