

فاعلية برنامج إرشادي قائم على الارشاد المعرفي السلوكي بأسلوب الحوار السقراطي لخفض التمر اللفظي لدى طلاب المرحلة المتوسطة

ا.م. د. عباس شمران شهد

قسم الاعداد والتدريب / مديرية تربية القادسية

تاريخ استلام البحث : ٢٠٢٦/٥/٣١

تاريخ قبول البحث : ٢٠٢٦/٦/٢٨

المستخلص

استهدف البحث الحالي تعرف الى فاعلية برنامج إرشادي قائم على الحوار السقراطي لخفض التمر اللفظي لدى طلاب المرحلة المتوسطة من خلال التحقق من صحة الفرضية الصفرية الآتية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في مقياس التمر اللفظي البعدي. وتكونت عينة البحث من (٤٠) طالب ممن حصلوا على درجات عالية على مقياس التمر اللفظي وتم توزيعهم عشوائيا . ثم عمد الباحث الى بناء أداة لقياس للتمر اللفظي وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية من صدق (مؤشرات صدق الظاهري وصدق البناء او الصدق الظاهري) والثبات بطريق الفاكرونباخ اذ بلغ (٠.٨٧) وفيما يتعلق بالبرنامج الإرشادي اعتمد تصميم تجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي و البعدي وتم بناء البرنامج الإرشادي وفق أسلوب الحوار السقراطي معتمدا على نظرية ارون ببك في العلاج المعرفي السلوكي بواقع (١١) جلسة تضم عناوين مختلفة لاختبار الفرضية الصفرية وبعد تطبيق الاختبار البعدي أظهرت النتائج هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لصالح المجموعة التجريبية وهو يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التمر اللفظي وقد استخدم الباحث وسائل إحصائية مناسبة. وأفضت الدراسة الى مجموعة من التوصيات والمقترحات

الكلمات المفتاحية: برنامج ارشادي , الحوار السقراطي, التمر اللفظي.

The Effectiveness of Constructing a Counseling program Based on socrati dialogue in Reducing Verbal Bulling Among middle School students

Asst.prof. Abbas Shamran Shahad

**Director of the preparation and training department General directorate of
Education in – AL Diwaniyah**

Date received: 31/5/2026

Acceptance date: 28/6/2026

Abstract

the present research aimed to identify the effectiveness of counseling program in reducing the severity of verbal bullying among middle school students by tasting the following null hypothesis there are no statically significant differences between the mean scores of experimental group and the control group on the verbal bullying scale . the research sample consisted of (40) students who scored high on the verbal bullying scale the researcher developed two instruments the verbal bullying scale and the counseling program . after reviewing the literature and previous studies related to the construction of the counseling program the researcher constructed the counseling program and ensured the validity of the instrument through experts opinions (face validity) thus . the instrument reached its final from consisting of (11) counseling of sessions covering various topics. which were implemented at a rate of tow sessions per week After administering the post- test to both group the result revealed statistically significant differences at the 0.05 level in favor of experimental group. Colloquial Aaron Beck cognitive Behavioral therapy(CBT)The research concluded with a set of recommendations and suggestions the researcher used several statistical Appropriate .

Keywords: Guidance program, Socratic dialogue, verbal bullying.

شهدت ظاهرة التمر اللفظي في الآونة الأخيرة انتشاراً واسعاً من بين الظواهر السلوكية السلبية السائدة في المدارس بمستوياتها المختلفة . ما شكل مصدر قلق للمهتمين والمختصين في الشأن التربوي لما يترتب عليه من نتائج غير محمودة من قبيل النزعة للتسرب واضمحلال لقدرات العقل كون الطالب الضحية يشعر بالخوف والقنوط وفقدان الهممة . كما يميل إلى تضخيم الأمور البسيطة واجترار مضاعفاتها كما يستبد به الشعور بأنه عاجز فاشل لا قيمة له (الداهري ، ٢٠١٠ ص ١٣) ان التمر اللفظي ليس فقط عبارات لاذعة بل طعنات و سلوكا يترك أثراً عميقاً في النفوس ويهدف الى إلحاق الأذى بالآخرين. وعلى وجه الخصوص في هذه المرحلة الحساسة يكون الطالب فيها مرهف الحس دائم التأزم لذا فهو أكثر عرضة للتأثر بآراء زملائه وتوقعه الشديد للاستقلال المفرط مما يجعل التمر اللفظي سلاحاً مؤذياً يؤثر على أدائه الدراسي وصحته النفسية ويكون أخطرهما التمرد والانسحاب والهرب (ابو الفتوح ، ٢٠١٢، ص ٩) كما ان التمر اللفظي من اشهر انواع التمر وهو نوع من الاتهامات التي تسبب للضحية شتى انواع الحزن والكرب والآلام وياخذ اشكالا متعددة كالأغاضة ونشر الاشاعات الكاذبة والتعليق السلبي الجارح واطلاق بعض الالفاظ البذيئة على اساس العرق او الاعاقة (بهنساوي ٢٠١٥ ، ص ٣٢) ان التمر اللفظي مشكلة مستشرية بين الطلاب الذكور ولن يفتن لها المعلمون واولياء الامور معاً. لزيادة الاكتظاظ والاحتكاك مما جعل تركيز المعلم منصب على الجانب التعليمي فقط الامر الذي يقلل من الوقت المخصص للأنشطة التي تعزز القيم الاخلاقية (خوخ ، ٢٠١٢، ص ٥١) إن المؤسسات التربوية لها قدر كبير من الأهمية بالنسبة للإنسان لأنها تمس صميم حياته المستقبلية. ويظهر التمر اللفظي كعائق يعكر صفوة هذه التجربة ولا محالة يؤدي الى انهيارات نفسية في المراحل الحرجة من حياة الفرد وما يغرس في إثائها من عادات خلقية وانحرافات سلوكية يستعصى تغييرها او استئصالها فما بعد ، لذا كان لزماً " خلق بيئة مدرسية يشعر فيها الضحايا بالدعم والامان دون خوف وتكون المسؤولية مشتركة حتى يصل المراهق في نهايتها الى درجة كافية من الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وعندئذ تغدو المدرسة من بيئة تسمح بالإقصاء والإيذاء الى بيئة قائمة على الدعم والتمكين (الدويري ، ٢٠١٥، ص ٤٩) واكدت دراسة الرفاعي (٢٠١٣) ان التمر اللفظي يعد مشكلة سلوكية ذات نتائج خطيرة على المتعلم حيث اتضح انه يعاني من شدة الحساسية للمواقف النقد او الحرمان وفقدان العطف والشعور بالذنب وسوء التكيف الذاتي .

ويشير (الشلاش ، ٢٠١٩ ، ص ٥٣) الى ان التمر اللفظي ليس سلوك عدائي عابر بل هو معوق حقيقي للأداء الأكاديمي بين الطلاب ، حيث يعتقد أن التعرض المستمر للتمر اللفظي يؤدي الى تشتت الانتباه والغياب المتكرر ، وانخفاض الرغبة في المشاركة الصفية مما يؤثر سلبا على النتائج النهائية ، ومع التحول الرقمي انتقل التمر اللفظي من ساحات المدرسة الى الفضاء الالكتروني مما جعل الضحية تحت الحصار حتى داخل المنزل حيث تم اقتحام غرف النوم عبر الشاشات ولم يعد محصورا في ساحات المدرسة . لذا لم يعد التمر اللفظي ليس فقط سلوك عدواني او "مزحة ثقيلة " كما يظن البعض ، بل وباء اجتماعي صامت يترك ندوبا عميقة في نفسية الضحية قد تستمر مدى الحياة . وعلى هدي هذه الدراسات يمكن القول ان الطلبة (الضحايا) يعانون من التشتت الذهني وعدم اقتناص الموارد التعليمية المتاحة . واستنادا لما سلف تتدخل البرامج الارشادية لتضطلع بمهمة هدم السور الانفعالي السلبي المشيد من الاحباطات المتراكمة وبناء جدار من الثقة والنضج الوجداني وخلق بيئة صفية تعالج القصور النفسي . حيث يستخدم الباحث برنامج ارشادي قائم على الارشاد المعرفي السلوكي بأسلوب الحوار السقراطي لخفض التمر اللفظي لدى طلاب المرحلة المتوسطة وبالتالي تتمحور مشكلة الدراسة في التساؤل التالي :

- ١- ما مدى فاعلية برنامج ارشادي مقترح لخفض التمر اللفظي لدى طلاب المرحلة المتوسطة .
- ٢- ما مستوى التمر اللفظي لدى طلاب المرحلة المتوسطة .
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس التمر اللفظي قبل وبعد تطبيق البرنامج المقترح .
- ٤- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات المجموعة الضابطة على مقياس التمر اللفظي على البرنامج المقترح .

اهمية البحث

ان ظاهرة التمر اللفظي مشكلة مستشرية في الاوسط الطلابية فهو يشكل خطرا" على الطمأنينة النفسية لاسيما في مرحلة المتوسطة التي تتجلى بها تحولات المراهقة حيث يقوم الطالب المتمتع على توجيه الاهانه الى

زميلة غير ابيه بكرامته وما يسببه له من اثر نفسي سيئ يعيق التكيف السليم ويخنق الشخصية مما يفضي الى استصغار الذات والاشمئزاز منها . ويذكر (السيد ، ٢٠١٣، ص ١٩) ان الطالب في هذه المرحلة اكثر عرضة للتأثر بآراء الغير مما يجعل التتمر اللفظي اداة فتاكة حيث الغمز والتندر والنكتة اللاذعة تتم عن عدوان دفين ولاسيما المراهق رقيق المشاعر متقلب المزاج ولديه حساسية من النقد . فضلا عن عدم الاندماج الاجتماعي والعزلة وقد اكد (عبد الجواد ، ٢٠١٥، ص ٦٩) قد يسيئ التتمر اللفظي المتفشي في الوسط التعليمي الى المنظومة القيمية في المجتمع المدرسي ويشوة رسالته الانسانية الخالدة في بناء النفوس وصناعة المجتمعات ، ولاسيما العناية بشخصية المتعلم ليس مجرد اهتمام بل ضرورة حيوية لضمان مستقبل الطالب والعائلة معا حيث الجيل الواعد من القادة والمفكرين . ويشير (عزب ، ٢٠١٠، ص ٣٥) الى اشيع اسباب القلق العصابي هو كبت الغضب والمشاعر العدوانية لدى من يعجزون عن الدفاع عن انفسهم ان ظلموا او اتهموا بغير وجه حق وهذا مدعاة للشعور بالدونية وعم تقدير الذات . ورصدت دراسة (العنزي ، ٢٠٢١) تجارب المرشدين التربويين في تنفيذ برامج ردع التتمر واشتملت عينة الدراسة على (٢٠) مرشدا من المدارس المتوسطة في جدة شرق السعودية واعتمد الباحث على المقابلات الشخصية كاسلوب لجمع البيانات واطهرت الدراسة ان هناك علاقة ايجابية بين تلك البرامج وتنمية قيم التسامح ونبذ الخلافات وتقبل الاخر . وتوصلت دراسة أركوري (Arcuri, 2015) الى اهمية وفعالية الارشاد المدرسي في الحد من ظاهرة سلوكيات التتمر اللفظي وعلاقته بالصحة النفسية حيث تبين هناك علاقة ارتباطية عكسية بين سلوك التتمر اللفظي المدرسي والصحة النفسية فكلما زاد التتمر المدرسي قلت الصحة النفسية (عبد الفتاح ، ٢٠١٩ ، ص ٢٧) . كما اوضحت دراسة غنيم (٢٠٢٠) ان التتمر الدراسي يؤثر سلبا على شخصية الطالب وقد يصل الى جلد الذات والاجهاد النفسي ، وكل ما تقدم حفز التربويين على الالتزام بالواجب والوفاء بالعهد والنهوض بالمسؤولية الثقيلة والعبء العظيم الملقى على عاتقهم والتخطيط الجيد له والحد من ظاهرة التتمر اللفظي ، وهذا يعني ان سلوك التتمر يقف عقبة كؤد أمام الأمن والسلام النفسي و ان بعض الشخصيات لا تلبث ان يصيبها التفكك والانهيار حيال مواقف الفرع العنيف ويعرف هذا الحد بنقطة الانهيار . وهذا يعني ضمنا ان الاستثمار في الخدمات العلاجية المدرسية هو استثمار مباشر في مستقبل الاجيال وتغيير للمدارس من مجرد مراكز لتدريس المناهج الى حاضنات للتنمية البشرية والرفاهية العاطفية (ابو غزالة ، ٢٠٠٩ ، ص ٤٠) واستنادا لما ذكر لا يمكن التفكير في التربية والتعليم بدون التوجيه والإرشاد ولا يمكن الفصل بينهما لانه يضع انضباطية وبرامج ونيات ممنهجة تؤدي الى انخفاض

معدلات الغياب والهروب من المدرسة وتحسين الأداء . ومن الجدير بالذكر ان أهمية البحث الحالي تكمن في عدة اعتبارات يمكن تلخيصها على النحو الآتي:-

١- يلقي البحث مزيدا من الضوء على الانفعالات السلبية التي ممكن ان يسببها التتمر اللفظي (كالقلق ، التوتر ، الغضب ، الانسحاب) والتي تلقي بظلالها على الجانب المعرفي و من الممكن أن يسهم في إثارة الانتباه وحث الباحثين على سبر أغوار الانفعالات السلبية المرتبطة بالتحصيل عن طريق بناء برامج إرشادية.

٢- معرفة فاعلية برنامج ارشادي لخفض التتمر اللفظي لدى طلاب الصف الثاني المتوسط .

٣- التعرف على مستوى التتمر اللفظي في مرحلة المتوسطة بغية علاجه وخلق نوع من الصلابة والثقة بدل الهشاشة النفسية .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف :-

أولاً: مستوى التتمر اللفظي لدى طلاب المرحلة المتوسطة

ثانياً : بناء برنامج ارشادي لخفض التتمر اللفظي لدى طلاب المرحلة المتوسطة

ثالثاً: فاعلية برنامج ارشادي (قائم على العلاج المعرفي السلوكي بأسلوب الحوار السقراطي) في خفض حدة التتمر اللفظي لدى طلاب المرحلة المتوسطة من خلال الفرضية التالية :

أ- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار أبعدي على مقياس التتمر اللفظي .

حدود البحث :- يقتصر البحث الحالي على طلاب المرحلة المتوسطة للصف الثاني متوسط في مركز محافظة القادسية التابعين لمديرية تربية القادسية للعام الدراسي (٢٠٢٥ / ٢٠٢٦)

تحديد المصطلحات :-

- **الفعالية (Effectiveness)** عرفها :- الداهري (٢٠٠٢)

هي القدرة على تحقيق النتيجة طبقا لمعايير محددة وتزداد الكفاية كلما امكن تحقيق النتيجة تحقيقا كاملا . (الداهري ، ٢٠٠٢ ، ص ٨٥)

ويعرف الباحث **الفعالية اجرائيا :-** هي قدرة البرنامج الارشادي على تنمية الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

- **البرنامج الارشادي (Counseling g programme)** عرفه كلا" من

أ- القحطاني (٢٠١٢) تصميم مخطط على اسس علمية سليمة يحتوي على مجموعة من الخدمات لحل المشكلات التي يواجهها الطلبة في المجالات المختلفة سواء كانت اقتصادية او اجتماعية او اقتصادية او دراسية ، الامر الذي يؤدي الى نجاحهم الدراسي وتوافقهم مع البيئة (القحطاني، ٢٠١٢، ص ١٢٩)

ب- العازمي (٢٠٢٢) خطة تتضمن أنشطة وعمليات تستهدف مساعدة الفرد على الوعي بسلوكه ومشكلاته وتدريبه على اتخاذ القرارات المناسبة بشأن الحلول المناسبة لها وتحرير طاقات الفرد الكامنة وتنمية قدراته ومهاراته (العازمي، ٢٠٢٢، ص ٦٣) **ويعرف اجرائيا** بأنه مجموعة من الخطوات والإجراءات الهادفة والمخطط لها والقائمة على فنيات اسوب الحوار السقراطي المنبثق من نظرية الارشاد المعرفي السلوكي .

- **الارشاد المعرفي السلوكي (Behavioral Cognitive Therapy)** عرفه كلا" من :-

- أيزنك (Eysenck ، 2000) مجموعة من الإجراءات المترابطة والمنظمة والتي تتمثل في الفنيات والاساليب الارشادية الفردية والجماعية التي يستخدمها المرشد لتعديل محتوى التفكير وإعادة بناء قناعات جديدة (Eysenck,2000,P.72)

- بيك (Beck 2003) هو عملية ارشادية منظمة قصيرة المدى تهدف الى مساعدة المسترشد على ادراك العلاقات المتبادلة بين الافكار والمشاعر والسلوك المُختل الناتج عن تفكير سلبي (باظة، ٢٠٠٣، ص ٦٩).

وقد اعتمد الباحث تعريف (أيزنك) بوصفه تعريفاً نظرياً كونه أقرب التعاريف لأهداف البحث الحالي أما التعريف الإجرائي فهو : " مجموعة من الإجراءات المعرفية السلوكية التي استخدمها الباحث لخفض التتمر اللفظي لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

- الحوار السقراطي :- يعد الحوار السقراطي احد اساليب الارشاد المعرفي السلوكي يهدف الى تصحيح التشوهات المعرفية من خلال الاستدراج المنطقي لتوليد افكار جديدة نابعة من قناعات المسترشد ، وهو فن فلسفي قديم والده الحقيقي سقراط اقتبسه ارون بيك وضمنه في الارشاد المعرفي (جاد الرب ، ٢٠١٤ ، ص ٩٩)

- التتمر اللفظي (Verbal Bulling) عرفه كلا" من :- غنيم (٢٠٢٠) وهو سلوك عدواني متعمد ومتكرر يستخدم فيه المنتمر بعض الألفاظ البذيئة تجاه الضحية كالألقاب الساخرة او المهينة وتتضمن السب والتهديد والسخرية وينطوي على عدم التوازن في القوة بين الضحية والمنتمر (غنيم ، ٢٠٢٠ ص ١٠٥)

- الشلاش (٢٠١٩) هو تعرض الفرد بشكل متكرر لمحاولات هجوم كلامية و تصرف من قبل شخص او مجموعة أشخاص بالقول او المعاملة السيئة كالابتزاز والتحرش ونشر الاشاعات للسيطرة على الضحية وإذلالها (شلاش ، ٢٠١٩ ص ، ٢٠)

اما التعريف الإجرائي للتتمر اللفظي :- هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من افراد عينة البحث خلال اجاباته على فقرات مقياس التتمر اللفظي .

٣- المرحلة المتوسطة (middle stage)

- هي المرحلة الوسطى والاكثر اهمية وحساسية في السلم التعليمي وتقع بين مرحلة التعليم الابتدائي ومرحلة التعليم الثانوي (وزارة التربية ، ١٩٨٥)

الاطار النظري والدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل عرضا للتتمر اللفظي والنظريات الارشادية التي استفاد منها الباحث في بناء برنامجه وكذلك دراسات سابقة ذات علاقة بالبحث الحالي .

- التنمر اللفظي :- (Verbal Bulling)

يعد التنمر اللفظي من اهم المشكلات التي تعاني منها معظم المدارس في جميع انحاء العالم ، وقد اشار علماء التربية الى ان التنمر اللفظي شائع بين الطلاب وانه يسئ الى مرتكبي التنمر وضحاياهم على حد سواء ، فالمناخ المدرسي العام وبشكل غير مباشر يؤثر على قدرة الطلاب في التحصيل وفي بنائهم المعرفي والعقلي (Georgiou , 2008 , p 118) ويختلف مُسمى التنمر اللفظي من مجتمع إلى آخر فالبعض يطلق عليه التنمر، البلطجة، التسلط، التهريب، الاستئساد، الاستقواء ، وقد ازدادت ظاهرة التنمر بين الأطفال في الآونة الأخيرة ، ولم تقتصر هذه الظاهرة في العراق بل انتشر في بلدان عديدة و منها بلدان المتقدمة (هادي ، ٢٠٢١ ص ٨١)

والتنمر اللفظي هو قيام المتنمرين باستخدام كلمات بذيئة وعبارات لاذعة لاكتساب القوة والسيطرة على الفئة الاضعف للتقليل من شأن الآخرين وإيذائهم . وغالبا ما يجد الطلاب (الضحايا) الذين وقعوا كضحية للتنمر اللفظي ان صورتهم الذاتية قد تغيرت واحترامهم لذاتهم قد تضرر بشدة اكبر من أي ضرر جسدي ، حيث يمكن ان يؤثر التنمر اللفظي على حياة شخص لسنوات طويلة (Gawerecki , 2003 , P 143) ومن هذا المنطلق تبدي القيمة الجوهرية للبرامج الارشادية فهي لا تقتصر غايتها على خفض التنمر اللفظي فقط بل تسعى الى تحويل المدرسة الى مجتمع متصالح حيث يتم استبدال القوة اللفظية بثقافة الحوار وترسيخ قيم التسامح وإعادة بناء الهيكلية المعرفية وتنمية مهارات توكيد الذات والاتزان الانفعالي لتمكينهم من مواجهة التنمر اللفظي دون اللجوء الى لوم الذات او الاستسلام .

النظريات التي فسرت التنمر اللفظي

أولاً : نظرية أليس Ellis theory تشدد النظرية على ان شعور الفرد لا ينتج عن الأحداث الخارجية بشكل مباشر بل تحكمه محددات شعورية (الافكار والمعتقدات) وهي الأسس والمفاهيم لنظرية الارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وقد تم صياغتها على فرض أن الإنسان كائن عاقل وغير عاقل في نفس الوقت . والفرد الذي يعاني من ضغوط نفسية عادة" يميل الى تضخيم الامور "ووصفها بأفظع ما يمكن ان يحدث" ويخترع مفاهيم محطمة للذات وفي هذا السياق يظهر التنمر اللفظي او العدوان كوسيلة لتغيير الاتجاه

فبدلاً من مواجهة الفرد لضعفه الذاتي يقوم بإسقاط العنف على الآخرين " والتتمر اللفظي هنا صرخة غير عقلانية تقول انا أؤذيكي لكي لا أشعر بمدى الأذى الذي أشعر به اتجاه نفسي " (زهران ، ٢٠٠٤ ، ص ١٧) أن التفكير والانفعال والسلوك لدى الإنسان فيه جوانب لا تتفصل عن بعضها البعض، بل أنها تتفاعل جميعها بصورة ذات دلالة . فالإنسان يعتقد أنه على صواب حينما يسلك مسلكاً معيناً، وهو في نفس الوقت لديه طاقة انفعالية سالبة بسبب افكاره اللاعقلانية والتي تؤدي إلى العدوان والخطورة والتطاول. وترى هذه النظرية بأن المنهزمون والمحبطون يمكنهم أيضاً أن يختاروا أن يغيروا أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم إذا ما تمّ تعليمهم وتوجيههم للتصدي ومعارضة أفكارهم السلبية بطرق فعالة (Ellis, 1992, P:199) ومن الممكن أن يستفيد الفرد من التجارب ويأخذ العبر منها لا أن يكون أسيراً لها، وإنّ عملية التغيير يمكن أن تأتي من خلال اصلاح لمنظومة الافكار والقناعات الداخلية فمتى ما أدركنا ان المحرك المعرفي وراء كل الفعل . اصبح التغيير نتيجة حتمية لاعادة بناء تلك المفاهيم (العيسوي، ٢٠٠٦، ص: ١١٩)

ثانياً : النظرية السلوكية : Behavioral theory تهتم هذه النظرية بدراسة السلوك و طبقاً لمفاهيمها في الارشاد فان التتمر عبارة عن سلوكيات خاطئة متعلمة من المحيط ويمكن اكتسابه وفقاً لقوانين ومبادئ التعلم . ويتشكل السلوك العدواني من خلال الثواب والعقاب فالسلوك المثاب يميل الافراد الى تكراره بينما يكفون عن السلوك الذي تم اطفاءه . لذا فان البيئة التي تحترم القوة والاستقواء وتثيب سلوك التتمر اللفظي عادةً ما يتكرر بشكل اقوى واشد (يوسف ، ٢٠٢٤ ، ص ٨١)

ثالثاً " نظرية آرون بيك Aron Beck theory يرى (بيك) أنّ الشخصية تتكون من مخططات أو أبنية معرفية تشتمل على معلومات وأفكار ومفاهيم وافتراسات مشوهة والتي يكتسبها الفرد خلال مراحل النمو ، وعندئذ يصبح تفسير المثيرات تفسيراً تعسفياً وفق الرؤى القاصرة ويفضي الى حالة عاطفية تتلاءم مع ما هو عليه سواء أكان غضباً أم حزناً أم خوفاً وينتج عنه ما يسمى بالاضطراب السادي الذي يركز على الصفات السلبية للطرف الاخر واهمال ايجابياته مما يسهل مهاجمته دون الشعور بالذنب، وبذلك تكون الحالة الانفعالية السلبية نتاج تلك المرشحات المعرفية وطريقة رؤية الفرد لنفسه وعالمه (Davidson , 200 , p91) أنّ الأمزجة النفسية والمشاعر السالبة تتبلور نتيجة لمعارف محرّفة ولاعقلانية، فالشخص يستحدث رأياً عن نفسه

وعن العالم وعن الماضي والحاضر والمستقبل، ويكون عقله مغموراً بمقدمات خاطئة ، ويبرز الانحراف الحاد في البناء المعرفي على هيئة عدوان والاستصغار وكلمات نابية (محمد، ٢٠٠٠، ص: ٦٠) ؟.

رابعا : **نظرية التحليل النفسي : psychoanalysis theory** تتمتع هذه النظرية بأهمية تاريخية حيث تمثل بداية الإرشاد النفسي وأكدت على الخمس سنوات الاولى من حياة الفرد وتأثيرها على مراحل حياته اللاحقة وان شعور الفرد تحكمه محددات لاشعورية . فالفرد الذي يعاني من ضغوط نفسية خانقة عادة" ما تخرج في هيئة ميكانيزم دفاعي لتخفيف حدة التوتر والصراع بداخله ويكون على شكل إسقاط او بمعنى أدق إصاق ما بداخله من عيوب ونواقص على الضحية وعلى حين غره يظهر السلوك العدوان ي الذي يسعى في طلب الإشباع بأساليب مختلفة كالسخرية والاهانة والتحقير (الحنفي ، ٢٠٠١ ، ص١٧)

خامسا: **نظرية الإحباط – العدوان frustration _ Aggression theory**

تتجه هذه النظرية الى ان العدوان بكل ضروبه ومنها التتمر اللفظي يصدر بسبب إحباط سابق او توقع لهذا الإحباط ويؤكد ميلر (miller) على ان استجابة التتمر او العدوان التي يقوم بها الفرد ضد مصدر احباطه المستمر هي بمثابة تفريغ لطاقة نفسية مشحونه سلبيا" وان سعة ومقدار العدوان يتناسب طرديا" مع حجم الإحباط إذ كلما تعاضم احباط الفرد اشتد عدوانه او تتمره (العيسوي ، ١٩٩٣ ص١٧٠) وقد وصف (فريد ، ٢٠٢٣) هذا التفاعل بالاحتمية المتبادلة او السببية الدورية وهذا يعني ان الانسان يطور مفاهيم معينة عن المثيرات البيئية وعلاقة بعضها البعض ، وهذه المفاهيم تؤثر بدورها على ردود الفعل والسلوك الذي يصدر منه (فريد ، ٢٠٢٣ ، ص١١٩)

الدراسات السابقة

أولاً: دراسة العنزي (٢٠٢٠) " دور الارشاد المدرسي في الحد من سلوك التتمر بين طلاب المرحلة المتوسطة من وجهة نظر المعلمين " . هدفت الدراسة التعرف على دور الارشاد المدرسي للحد من سلوك التتمر بين طلاب المرحلة المتوسطة من وجهة نظر المعلمين في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وتكونت عينة الدراسة من (٦٥) معلما ومعلمة من معلمي المرحلة المتوسطة وطبقت عليهم استبانة مكونه من (٤٠) فقرة موزعة على اربعة ابعاد وقد بينت النتائج ان تقديرات المعلمين لدور

الارشاد المدرسي في الحد من سلوك التمر بين طلاب المرحلة المتوسطة جاءت بدرجة عالية وبمتوسط حسابي (٣,٩٠) وبنسبة مئوية (٨٧٪) وقد جاء في الترتيب الاول بعد دور الارشاد المدرسي اتجاه الطلاب للحد من ظاهرة التمر بمتوسط حسابي (٤,٦١) . وقد أفضت الدراسة الى وضع برامج ارشادية وقائية تحمي الطلاب من السلوكيات العنيفة والمتنمرة والى دعوة المسؤولين لوضع استراتيجيات وخطط تتناول ظاهرة التمر ومعالجتها وفق النظريات الارشادية .

ثانياً "دراسة عدوي (٢٠١٤) "برنامج توكيدي لتمكين ضحايا التمر المدرسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية" هدفت الدراسة الى بناء برنامج توكيدي والتحقق من فاعليته في تمكين ضحايا التمر المدرسي واستخدمت المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة (١٦) تلميذاً وبنى الباحث مقياساً للتمر وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وتشير الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في التمر المدرسي بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد التطبيق لصالح الاختبار البعدي مما يدل على نجاح البرنامج الارشادي في خفض التمر واسهامه في حداث تغيير معرفي لصورة افراد العينة عن ذواتهم

ثالثاً: "دراسة عمارة (٢٠٢١) " فاعلية برنامج ارشادي لخفض سلوك التمر المدرسي واثره في تنمية مهارات الاتصال لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية " لتحقيق اهداف البحث صمم الباحث برنامجاً "ارشادياً" انتقائياً لمنظومة متكاملة من الفنيات والاساليب الارشادية واستخدم المنهج شبه التجريبي وتكونت عينة البحث من (٦٠) تلميذاً وتلميذة تتراوح اعمارهم ما بين (٩ الى ١٢) عام وتكونت ادوات البحث من مقياس التمر المدرسي ومقياس مهارات الاتصال واستخدم برامج الحزم الاحصائية (Spss) والاختبار التائي وتوصلت نتائج البحث الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية وهو يشير الى حجم تأثير البرنامج الارشادي في خفض سلوك التمر المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

اجراءات البحث :- تتضمن إجراءات البحث وصفا لمجتمع البحث واختيار عينة ممثلة ، ومن ثم اعداد فقرات المقياس وتحليلها منطقياً وإحصائياً ، والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس فضلاً عن عرض الوسائل الاحصائية المستخدمة .

أولاً : مجتمع البحث :- تحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب الصف الثاني من مرحلة المتوسطة (الذكور فقط للعام الدراسي (٢٠٢٥ / ٢٠٢٦) والبالغ عددهم (١٦٣٤٦) طالبا موزعين على مدارس مديرية تربية الديوانية .

ثانياً : عينتا البحث

أ- عينة التحليل الإحصائي:- يلغت عينة التحليل الإحصائي (٢٠٠) طالبا تم اختيارهم بطريقة العشوائية من اربعة مدارس بالأسلوب المتساوي من المجتمع الاصلي بشكل عشوائي بواقع (٥٠) طالبا من كل مدرسة من مركز مدينة الديوانية كما في جدول (١)

جدول رقم (١) يوضح عينة التحليل الإحصائي

اسم المديرية	اسم المدرسة	عدد الطلاب
مديرية تربية الديوانية	ثانوية الرسول	٥٠
	ثانوية الفارابي للبنين	٥٠
	متوسطة النصر للبنين	٥٠
	متوسطة الفراهيدي	٥٠
المجموع		٢٠٠

ب- عينة التجربة :- لتحديد عينة تطبيق البرنامج الارشادي قام الباحث بعدت خطوات وهي كالاتي ...

- ١- اختار قاعات قسم الاعداد والتدريب مكانا لاجراء التجربة لكونها بيئة تعليمية منضبطة ومجهزة مسبقا بكافة الوسائل التي تضمن سير الجلسات وفق الخطط العلمية . فضلا عن موقعها الجغرافي المتوسط لمنطقة سكن افراد العينة . ٢- تم تطبيق مقياس التمر اللفظي على مجتمع البحث المكون من (٨٠) طالبا

٣- تم اختيار (٤٠) طالبا من الذين حصلوا على درجات أعلى من المتوسط النظري للمقياس والبالغ (١٠٢) درجة ثم قام الباحث بتقسيمهم إلى مجموعة تجريبية و ضابطة بواقع (٢٠) طالبا في كل مجموعة. واستعمل الباحث الطريقة العشوائية البسيطة .

ثالثاً . التصميم التجريبي :

يقصد بالتصميم التجريبي وضع الهيكل الأساسي لتجربة ما وعلى ذلك يتضمن وصف الجماعات التي يتكون منها أفراد التجربة وتحديد الطرق التي نختار فيها العينة (العيسوي ، ٢٠٠٠ ، ص ٨٠) ولاختبار فرضيات البحث اعتمد الباحث التصميم التجريبي ذو الضبط الجزئي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وقد اعتمد هذا التصميم لأنه ذو ضبط محكم ، يسمح بضبط عدد من العوامل التي قد تؤثر في الصدق الداخلي (رؤوف ، ٢٠٠١ ، ص ١٨٦) والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) للتصميم التجريبي

المجموعات	الاختبار القبلي	التكافؤ	المتغير المستقل	الاختبار اليعدي	الفرق
المجموعة التجريبية	مقياس التمر	١- مقياس التمر اللفظي القبلي	البرنامج الإرشادي	مقياس التمر	اختبار فاعلية البرنامج الإرشادي
المجموعة الضابطة	اللفظي	٢- العمر الزمني بالأشهر		اللفظي	

رابعاً . التكافؤ بين المجموعتين: إذ يسعى الباحث إلى ان تكون مجموعتي البحث متكافئة حتى لا تكون الفروق في ادائها راجعة إلى الفروق بين المجموعتين، وهذا ما تم من خلال إجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الآتية أ- درجات مقياس التمر اللفظي في الاختبار القبلي ب- العمر الزمني بالأشهر ١- تكافؤ في درجات مقياس التمر اللفظي القبلي للتحقق من ذلك استعمل الباحث الاختبار (مان وتني) للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفرق بين درجات المجموعتين حيث ظهر ان القيمة المحسوبة بلغت (١٥٣) وهي اكبر من القيمة الجدوليه (١٣٩) عند مستوى دلالة (0.05) أي أنها غير دالة احصائيا وهذه النتيجة تشير الى تكافؤ المجموعتين والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣) يوضح نتائج اختبار مان وتني لتعرف على نتائج الفروق بين المجموعتين

المجموعات	عدد الطلاب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	درجة الحرية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
المجموعة التجريبية	٢٠	٢٢.٨٣	٤٥٦	٢	١٥٣	١٣٩	دالة لصالح التكافؤ
المجموعة الضابطة	٢٠	١٨.١٨	٣٦٣				

ب- تكافؤ العمر الزمني بالأشهر:- تم مكافئة العمر وحسب الأشهر بعد جمع البيانات الخاصة من سجلات الادارة والتأكد منها من خلال البطاقة الموحدة للطلاب و باستخدام اختبار (مان وتني) اتضح ان القيمة المحسوبة (١٥٥) وهي اكبر من القيمة الجدولية (١٣٩) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (٢) وهذا يعني أنها غير دالة احصائيا وهي تشير الى تكافؤ المجموعتين والجدول (٤) يوضح ذلك

الجدول (٤) يوضح نتائج اختبار مان وتني للتكافؤ في متغير العمر الزمني بالأشهر

المجموعات	عدد الطلاب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	درجة الحرية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة عند 0.05
المجموعة التجريبية	٢٠	٢٢.٧٥	٤٥٥	٢	١٥٥	١٣٩	غير دالة
المجموعة الضابطة	٢٠	١٨.٢٥	٣٦٥				

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي تطلب بناء مقياس لقياس التمر اللفظي وكذلك برنامج إرشادي جمعي قائم على الحوار السقراطي وفق نظرية ارون بيك في العلاج السلوكي المعرفي لخفض حدة التمر لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

١- مقياس التمر اللفظي

• المنطلقات النظرية لبناء المقياس

قام الباحث بتوزيع الاستبانة الاستطلاعية إذ تحتوي على سؤال واحد هو (هل تتعرض الى السخرية المريرة والاهانه والاستهزاء والاحراج من قبل زملائك خلال دراستك ؟ وزعها الباحث على عينة من طلاب الصف الثاني متوسط مكونة من (٦٠) طالبا وكذلك قام الباحث بالتعرف على المقاييس السابقة وعليه حددت أربعة مجالات لمقياس التمر اللفظي هي :

أ- التمر اللفظي القائم على المظهر الخارجي

ب - التمر اللفظي القائم على القدرة العقلية والاداء

ج - التمر اللفظي القائم على الخلفية الاجتماعية

د. التمر اللفظي القائم على عيوب النطق

وبعد ذلك عرفت هذه المجالات وعرضت على مجموعة من المحكمين، المتخصصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والعلوم التربوية والنفسية لتحديد صلاحيتها ومدى مطابقة التعريف النظري الذي وضعه الباحث للتمر اللفظي وكذلك للحكم على صلاحية المجال ، وبناء" على ملحوظات المحكمين جرى تنقيح الصياغة اللغوية لل فقرات وأعد الباحث (٥١) فقرة توزعت على المجالات الاربعة .

• التحليل المنطقي لفقرات مقياس التمر اللفظي .

للتأكد من صدق فقرات المقياس تم عرضها على مجموعة من الخبراء ، للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية التي وضعت من أجلها وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض على (١٢) خبيراً من المختصين في التربية وعلم النفس والاختبارات والمقاييس وقد حصلت فقراته على نسبة اتفاق تتراوح بين (80 % - 90 %) والجدول (٥) يوضح ذلك

جدول رقم (٥) يمثل اراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس التمر اللفظي

ت	المجالات	ارقام الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون		قيمة كاي المحسوبة	الدالة
				التكرار	النسبة %		
١	المظهر الخارجي	١٠, 2, 3	٣	١٢	٪١٠٠	١٢	داله
		11,6,4,7,12	٥	١١	٩١,٧	٨,٣٣	دالة
		,10, 8	٢	١٠	٨٣,٣	٥,٣٣	دالة
		,9,5	٢	١١	٩١,٧	٨,٣٣	دالة
٢	القدرة العقلية والاداء	12,11,10,8,3	٥	١٠	٨٣,٣	٥,٣٣	دالة
		2,1,4,	٣	١٢	٪١٠٠	١٢	دالة
		6,13,9,14,15	٥	١٠	٨٣,٣	٥,٣٣	دالة
		,7,5,16	٣	١٠	٨٣,٣	٥,٣٣	دالة
٣	الخلفية الاجتماعية	3,13,4	٣	١١	٩١,٧	٨,٣٣	دالة
		5,1,14,15	٤	١١	٩١,٧	٨,٣٣	دالة
		11,8,6,12, 10	٥	١٢	٪١٠٠	١٢	دالة
		9, 2,7,16	٤	١٠	٨٣,٣	٥,٣٣	دالة
٤	عيوب النطق	١,٧	٢	١٠	٨٣,٣	٥,٣٣	دالة
		٤, ٥	٢	١١	٩١,٧	٨,٣٣	دالة
		3, 6	٢	١٠	٨٣,٣	٥,٣٣	دالة
		٢	١	١٠	٨٢,٣	٥,٣٣	دالة

• تصحيح المقياس

يقصد به وضع درجة لكل فقرة من فقرات المقياس على وفق استجابة المستفيدة ، ثم تجمع درجات الفقرات لتستخرج بذلك الدرجة الكلية لمقياس التمر اللفظي بفقراته الـ (٥١) فقد وضع أمام كل فقرة ثلاثة بدائل هي (تنطبق علي بدرجة كبيرة) (تنطبق علي بدرجة متوسطة) (لا تنطبق علي مطلقاً) ويقابلها سلم درجات يتراوح من (١ ، ٢ ، ٣) على التوالي وبهذه الطريقة يتم حساب الدرجة الكلية لكل مفحوص بالجمع الجبري لدرجات اجابته على جميع الفقرات .

• التحليل الإحصائي لمقياس التمر اللفظي

أ- حساب القوة التمييزية للفقرات

من اجل ايجاد الفقرات التمييزية لفقرات المقياس اتبع الباحث اسلوب المجموعتين الطرفيتين من حجم العينة عددهم (٢٠٠) طالبة وبنسبة (٢٧ %) لتمثيل المجموعتين الطرفيتين ومن اجل الاطمئنان على التمييز العالي تم ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها افراد العينة ترتيبا تنازليا وأختيرت (٢٧ %) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات و (٢٧ %) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات كمجموعتين طرفيتين اللتين سوف تميز بين درجاتها في كل فقرة وقد أشار (كيلي) (Kelli) ان اكثر التقسيمات تميزا لمستويات القوة الضعف هي التي تعتمد على تقسيم درجات الميزان الى طرفين علوي وسفلي المتمثل بـ (٢٧ %) عليا و (٢٧ %) دنيا وقد بلغ عدد الافراد في كل مجموعة (٥٤) طالب في المجموعة العليا و (٥٤) في المجموعة الدنيا ولمعرفة الفقرة المميزة وغير المميزة تم استخدام الاختبار التائي (T. T est) لعينتين مستقلتين وقد تبين من نتيجة التحليل الاحصائي ان جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني ان مقياس التمر اللفظي الذي طبق على عينة التحليل الاحصائي بقي على حاله مكون من (٥١) فقرة . والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

القوة التمييزية لمقياس التمر اللفظي باستعمال المجموعتين الطرفيتين

رقم الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
1	عليا	2.3148	0.72226	5.414	دالة
	دنيا	1.5370	0.77003		
2	عليا	2.2222	0.79305	4.265	دالة
	دنيا	1.5926	0.74018		
3	عليا	2.2222	0.76889	4.695	دالة
	دنيا	1.5741	0.66167		
4	عليا	2.2222	0.71814	4.695	دالة
	دنيا	1.5741	0.71643		

5	عليا	2.1667	0.77093	5.604	دالة
	دنيا	1.4074	0.63002		
6	عليا	2.1111	0.76889	4.914	دالة
	دنيا	1.4444	0.63444		
7	عليا	2.3519	0.73092	9.398	دالة
	دنيا	1.2593	0.44234		
8	عليا	2.2407	0.75073	6.050	دالة
	دنيا	1.4630	0.57340		
9	عليا	2.0926	0.70760	7.338	دالة
	دنيا	1.2593	0.44234		
10	عليا	2.0000	0.77703	4.832	دالة
	دنيا	1.3704	0.55952		
11	عليا	2.1852	0.80269	4.914	دالة
	دنيا	1.5000	0.63691		
12	عليا	2.3519	0.58785	6.601	دالة
	دنيا	1.5556	0.66351		
13	عليا	2.1667	0.81842	4.773	دالة
	دنيا	1.4815	0.66562		
14	عليا	1.9259	0.74863	4.814	دالة
	دنيا	1.2963	0.60281		
15	عليا	2.3148	0.69565	5.804	دالة
	دنيا	1.5556	0.66351		
16	عليا	2.2407	0.67111	8.949	دالة
	دنيا	1.2407	0.47325		
17	عليا	2.2778	0.71154	6.465	دالة
	دنيا	1.4074	0.68731		
18	عليا	2.2407	0.75073	5.668	دالة
	دنيا	1.4815	0.63664		
19	عليا	2.4815	0.60628	8.202	دالة
	دنيا	1.5000	0.63691		
20	عليا	2.5000	0.60657	8.837	دالة
	دنيا	1.4444	0.63444		
21	عليا	2.4259	0.56974	8.458	دالة
	دنيا	1.4444	0.63444		

دالة	6.395	0.66588	2.1667	عليا	22
		0.59611	1.3889	دنيا	
دالة	6.348	0.63911	2.3148	عليا	23
		0.69364	1.5000	دنيا	
دالة	8.649	0.68451	2.3889	عليا	24
		0.55482	1.3519	دنيا	
دالة	4.911	0.72299	2.0741	عليا	25
		0.60397	1.4444	دنيا	
دالة	4.087	0.70040	2.0000	عليا	26
		0.66483	1.4630	دنيا	
دالة	5.602	0.75143	2.0370	عليا	27
		0.57705	1.3148	دنيا	
دالة	2.538	0.82332	1.9630	عليا	28
		0.68731	1.5926	دنيا	
دالة	3.715	0.75906	2.0926	عليا	29
		0.68960	1.5741	دنيا	
دالة	6.964	0.81650	2.2222	عليا	30
		0.53657	1.2963	دنيا	
دالة	8.818	0.53787	2.4444	عليا	31
		0.57462	1.5000	دنيا	
دالة	10.958	0.66167	2.4259	عليا	32
		0.46242	1.2222	دنيا	
دالة	8.234	0.67733	2.3519	عليا	33
		0.52903	1.3889	دنيا	
دالة	7.427	0.66798	2.3148	عليا	34
		0.62696	1.3889	دنيا	
دالة	3.634	0.74395	2.1111	عليا	35
		0.68451	1.6111	دنيا	
دالة	7.230	0.72684	2.3333	عليا	36
		0.62696	1.3889	دنيا	
دالة	5.365	0.78708	2.0556	عليا	37
		0.77093	1.25110	دنيا	
دالة	2.477	0.75073	2.2407	عليا	38
		0.80203	1.8704	دنيا	

39	عليا	2.6326	0.83029	5.247	دالة
	دنيا	1.8519	0.71129		
40	عليا	2.5704	0.75351	8.545	دالة
	دنيا	1.4037	0.66246		
41	عليا	2.0926	0.80724	2.094	دالة
	دنيا	1.7963	0.65530		
42	عليا	2.1926	0.70760	9.023	دالة
	دنيا	1.2059	0.77342		
43	عليا	2.1296	0.67422	2.087	دالة
	دنيا	1.8704	0.61572		
44	عليا	2.2593	0.73164	2.989	دالة
	دنيا	1.8704	0.61572		
45	عليا	2.0926	0.78352	7.621	دالة
	دنيا	1.0259	0.72299		
46	عليا	2.7963	0.76182	11.526	دالة
	دنيا	1.1148	0.75421		
47	عليا	1.9444	0.73758	2.061	دالة
	دنيا	1.6481	0.75629		
48	عليا	2.2593	0.70538	2.869	دالة
	دنيا	1.8889	0.63444		
49	عليا	2.0928	0.7661	7.148	دالة
	دنيا	1.0889	0.69137		
50	عليا	2.0741	0.77342	2.194	دالة
	دنيا	1.7407	0.80529		
51	عليا	2.2222	0.71814	3.507	دالة
	دنيا	1.7222	0.76273		

• الاتساق الداخلي علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التمر اللفظي:

بعد تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون اتضح ان جميع معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٠١) وبدرجة حرية (١٠٦)، مما يدل ان جميع فقرات مقياس التمر اللفظي صادقة في قياس ما اعدت لقياسه. والجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧) قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس.

الفقرات	معامل الارتباط	الدالة	الفقرات	معامل الارتباط	الدالة
١	٠,٥١١	دالة	٢٦	٠,٢٩٩	دالة
٢	٠,٣٠٠	دالة	٢٧	٠,٤٢٥	دالة
٣	٠,٣٢٢	دالة	٢٨	٠,٤٠٥	دالة
٤	٠,٤١٦	دالة	٢٩	٠,٣٩٦	دالة
٥	٠,٣٧٧	دالة	٣٠	٠,٤٠٨	دالة
٦	٠,٤٥٥	دالة	٣١	٠,٢٩٩	دالة
٧	٠,٣٠٢	دالة	٣٢	٠,٣٤٤	دالة
٨	٠,٤٥٥	دالة	٣٣	٠,٤٢١	دالة
٩	٠,٤٠٥	دالة	٣٤	٠,٥٥١	دالة
١٠	٠,٥٧٢	دالة	٣٥	٠,٣٦٧	دالة
١١	٠,٤١٥	دالة	٣٦	٠,٤٠٩	دالة
١٢	٠,٣٦٠	دالة	٣٧	٠,٣٣٦	دالة
١٣	٠,٤١١	دالة	٣٨	٠,٤١٩	دالة
١٤	٠,٣٣٧	دالة	٣٩	٠,٢٩٨	دالة
١٥	٠,٥٢٢	دالة	٤٠	٠,٤٤٧	دالة
١٦	٠,٤٠٩	دالة	٤١	٠,٣٦١	دالة
١٧	٠,٣٨٨	دالة	٤٢	٠,٥٢٢	دالة
١٨	٠,٤٤٣	دالة	٤٣	٠,٥٠١	دالة
١٩	٠,٥٦٧٠	دالة	٤٤	٠,٣٩٣	دالة
٢٠	٠,٥١١	دالة	٤٥	٠,٣٤٤	دالة
٢١	٠,٣٠٤	دالة	٤٦	٠,٣٨٩	دالة
٢٢	٠,٣٢٩	دالة	٤٧	٠,٣٤١	دالة
٢٣	٠,٣٠٦	دالة	٤٨	٠,٢٨٩	دالة
٢٤	٠,٣٢٢	دالة	٤٩	٠,٥١٢	دالة
٢٥	٠,٤١٩	دالة	٥٠	٠,٣٠١	دالة
	٠,٤٨٢	دالة	٥١	٠,٣٢٧	دالة

• الخصائص (السيكومترية) للمقياس

أولاً - صدق المقياس Validity :

قد اعتمد الباحث في التحقق من صدق مقياسه بمؤشري:

أ- الصدق الظاهري Face Validity :

قد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس التمر اللفظي للبحث الحالي من خلال عرضه على مجموعة من

الخبراء المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي .

ب- صدق البناء Construct Validity :

ويقصد بصدق البناء هو الدرجة التي يقيس فيها المقياس بناءاً نظرية أو سمة معينة , Anastasi (1998 , p,151) ويشير كرونباخ وميهل (Cronbach & Mehl) ان هناك بعض الدلائل والمؤشرات لصدق البناء لعل أهمها الفروق بين الجماعات والأفراد إذ ان من المنطقي أن نفترض ان الأفراد يختلفون في مدى ما لديهم من الخصيصة المقاسة وهذا الافتراض ينبغي أن ينعكس على أدائهم على المقياس (العساف ، ٢٠١٣ ، ص ٣١) وقد تحقق الباحث من صدق البناء من خلال عدة مؤشرات: كالقوة التمييزية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية وعلاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه .

ثانياً : ثبات المقياس Reliability

يعرف الثبات بانه الاتساق في النتائج ويعد المقياس ثابتاً اذا حصلنا منه على نفس النتائج إذا أعيد تطبيقه على نفس الافراد في ظل الظروف نفسها (النبهان ، ٢٠١٤ ، ص١٤٦) ولغرض التحقق من ثبات مقياس التمر اللقضي استخدم الباحث طريقتين لمعامل الثبات وعلى النحو الآتي:-

أ- طريقة اعادة الاختيار: - Test- Retest Method

يطلق على معامل الثبات الذي يتم الحصول عليه بهذه الطريقة بمعامل الاستقرار (Chisell ,1989 , p 112) وقد تم قياس الثبات بطريقة اعادة الاختبار حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالبا اختيروا بطريقة عشوائية من متوسطة الفارابي للبنين ثم أعيد تطبيقه على العينة نفسها بعد اسبوعين من التطبيق الأول وباستعمال معادلة بيرسون بلغ معامل الثبات (٨٦٪) وهو عامل ثبات عالي

ب- طريقة الاتساق الداخلي :

الاتساق الداخلي : يعني الثبات في الاداء على جميع فقرات المقياس ، فاذا كان معامل الارتباط بين الفقرات موجباً وقوياً يمكن اعتباره متجانساً بغض النظر عن محتوى فقراته وشكلها (العيسوي ، ٢٠٠٠ ، ص١٦١).وبعد حساب درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ولكل فرد ثم استخدمت معادلة الفا كرونباخ

(cronbach – Alpha) لاستخراج ثبات المقياس وقد بلغ معامل الثبات (٠.٨٧) وهي درجة مقبولة من الثبات يمكن الاطمئنان لها ، وتعكس مدى اتساق فقرات المقياس داخلياً .

ثانياً: البرنامج الإرشادي

إعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي على الاجراءات الآتية :

- 1- الاطلاع على الأدبيات الخاصة ببناء البرامج الإرشادية.
- 2- اعتماد نتائج مقياس التتمر اللفظي الذي طبق على العينة والذي حدد المشكلات ودرجة حدتها.
- 3- حددت فقرات المقياس التي حصلت على وسط فرضي (2) فأكثر لتكون بمثابة مشكلة يصاغ عنها موضوع يمكن ترجمته الى أهداف سلوكية قابلة للتطبيق .
- 4- عرض البرنامج على مجموعة من المتخصصين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لبيان آرائهم ومقترحاتهم على البرنامج.
- 5- بني البرنامج على وفق نظام (التخطيط والبرمجة والميزانية) وهو النموذج التي اعتمد عليه الباحث في تخطيط البرنامج الإرشادي الحالي ، لأنه يعد من الأساليب الإدارية الفاعلة في التخطيط وكونه يسعى للوصول إلى أقصى حد من الفاعلية والفائدة بأقل التكاليف . ويتكون البرنامج في وفق هذا الأنموذج من الخطوات الآتية :

أولاً- تحديد الاحتياجات Needs Assessment

لتحديد حاجات أفراد العينة اعتمد الباحث على عدد من المعطيات لصياغة موضوعات الجلسات الإرشادية وكما يأتي :-

- 1- اعداد قائمة بالفقرات من خلال تحليل فقرات مقياس التتمر اللفظي الذي أعده الباحث وذلك لتحديد مايقابلها من الحاجات الإرشادية ، لأن فهم حاجات المسترشدين تساعد المرشد على توظيفها في تصميم البرنامج . كما موضح في جدول (٨) .

2- نتائج مقياس التمر اللفظي الذي طبق على عينة التجربة وفيه الدرجات رتبت تصاعدياً واحتسبت الدرجات التي تقع أكثر من درجة القطع والبالغة (2) مشكلة يصاغ عنها موضوع يمكن ترجمته الى أهداف سلوكية . اما الفقرات حصلت على اقل من درجة قطع (٢) تهمل .

جدول (٨) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لفقرات مقياس التمر اللفظي

ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	زملائي يطلقون عليه ألقاب مشينه لغرض السخرية	2.6625	0.69252
٢	يتم مناداتي باستخفاف بسبب زيادة وزني	2.6625	0.69252
٣	البعض يقلد حركاتي بطريقة ساخرة امام الآخرين	2.4375	0.74364
٤	يتم مناداتي بالفاظ نابية امام الآخرين	2.3875	0.78746
٥	غالبا ما اسمع تعليقات تشعني بالدونية	1.8750	0.84756
٦	البعض ينشر عني اخبار كاذبة لتشويه سمعتي	2.6000	0.68621
٧	اشعر بالهمس والدسائس بمجرد دخولي المكان	2.6375	0.64128
٨	غالبا ما اتلقى تهديدات لفظية كوني وحيد	2.6375	0.87791
٩	يتم تهديدي بنشر اسرار عني وفضحي امام الآخرين	1.1000	0.86566
١٠	يتم تحريض البعض على عدم مصادقتي	1.8750	0.84756
١١	اتلقى كلمات مهينة حول مستواي العلمي	2.3750	0.76266
١٢	اتلقى نكات ساخرة لاحراجي امام الآخرين	1.9375	0.84709
١٣	صمتي وهذوني غالبا ما يشجع الغير للاساءة	1.9375	0.84707
١٤	اتعرض للاستهزاء والضحك عند شرحي للدرس	2.3750	0.78555
١٥	اشعر بان هناك كلام يستهدفني من قبل مجموعة معينة	2.3375	0.84109
١٦	عندما اقترب من مكان تجمعهم تبدا القهقهه (الضحك الساخر)	1.9375	0,84555
١٧	احيانا اترك الدوام بسبب المضايقات و التهكمات	2.4375	0.76048
١٨	أتردد في شرح الدرس خوفا من التعليقات اللاذعة	2.5500	0.72740
١٩	اميل الى العزلة تجنباً للإشاعات المغرضة	2.4250	0.85351
٢٠	البعض لديه لسان سليط ولا يتورع عن مخاطبتي بالسوء	2.0375	0.96053
٢١	غالبا ما أتعرض الى مناداتة بألقاب اكرهها	1.9500	0.87004
٢٢	الاختلاف البسيط غالبا ما يصاحبه الصراخ والتوتر من قبل البعض	1.9500	0.87004

٢٣	أغلب كلام زملائي يتخلله الازدراء أو عبارات ذات غلظة وتسلط	1.7750	0.76266
٢٤	غالبا ما ينعوتوني زملائي باني انكي الأغبياء	1.8750	0.84858
٢٥	غالبا ما يكون مدح زملائي لي باهانات مبطنة	2.2625	0.85305
٢٦	بعض الزملاء لا ينادوني باسمي مطلقا وغالبا ما يستعير عن ذلك (أنت او القوضوي)	1.7750	0.76266
٢٧	غالبا ما زملائي يتجاهلون ارائي ويقطعون الحديث	1.7750	0.76266
٢٨	البعض يتواصل معي عن طريق الابتسامة الصفراء او الغمز	1.8750	0.84858
٢٩	عدم التعاون معي عند الاستفسار عن شؤون الدراسة	2.2250	0.81092
٣٠	البعض ينتقدون كل تصرفاتي بحجة التصحيح	2.1750	0.89690
٣١	يشير احدهم الي باستخدام اصوات حيوانية بقصد الإساءة	2.0625	0.87647
٣٢	اسمع ان الآخرين يتحدثون بالسوء ويخترعون قصصا عني	1.9625	0.87791
٣٣	غالبا ما يعلق الآخرون بسلبية عن مظهري الخارجي	2.2125	0.75797
٣٤	غالبا ما اتعرض للاحتقار والسخرية بسبب خلقتي الاجتماعية	2.1500	0.84344
٣٥	يسخرون من لهجتي او طريقة لفظي للحروف	1.7750	0.76266
٣٦	يسألني البعض اسئلة خاصة ومحرجة امام الآخرين بقصد الاهانة	2.1125	0.92769
٣٧	غالبا ما يتم معاييرتي بعيوب ليست موجودة	2.1125	0.92769
٣٨	لن احصل على كلمات ترحيب او ثناء من بعض الزملاء	2.3650	0.87791
٣٩	غالبا ما تنتشر عني اشاعات كاذبة ومسيئة بين الناس	2.3650	0.87 004
٤٠	احيانا اجبر على القيام ببعض الاعمال بسبب التهديد اللفظي	2.1375	0.76266
٤١	تتناوبني رعشة في جسمي اثناء دخولي للمدرسة	1.7750	0.76266
٤٢	احلل الكلمات الصادرة من الزملاء باستمرار للاطمئنان	1.9625	0.87791
٤٣	ارتبك من صوت الزملاء وأنا أجيب على الاسئلة الامتحانية	1.9625	0.8779`

٤٤	بسبب الاحتقار انتفت الحاجة الى صحة بعض الزملاء	2.2875	0.87430
٤٥	غالبا ما تواجه مبادرتي بالتحية بالاستياء	2.3000	0.81753
٤٦	اتعرض احيانا الى النكات الاستهزائية من قبل زملائي	1.8750	0.84756
٤٧	غالبا ما يتم تبادل القصاصات اثناء الدرس للاساءة	2.0373	0.92015
٤٨	غالبا مايروج البعض الاشاعات على جدار المدرسة	2.0373	0.92015
٤٩	البعض يعتمد النقد والسخرية بدون سبب	1.9375	0.84709
٥٠	غالبا ما يتم الترويج لاسمي مع المتسربين والمتسكعين	1.9375	0.84709
٥١	تكرار الافكار المسيئة واثارت الشبهات يولد الاخفاق	1.9374	0.84706

ثانياً اختيار الاولويات Priorities Selected

رتبت الحاجات التي حددت في الفقرة أولاً من خلال ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التمر اللفظي وبالتالي حددت الأولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تصاعدياً اذ اعتبرت الفقرة التي حازت على متوسط حسابي (2.0375) وانحراف معياري (0.90629) فأكثر هي بمثابة حاجة تؤدي الى مشكلة حادة وقد تبين ان هناك (29) فقرة وكما موضح في جدول (٩) وقد حولت هذه الحاجات (الفقرات) الى موضوعات للجلسات الارشادية وكما موضح في جدول (١٠) وقد تم عرضها على عدد من المختصين في الارشاد النفسي لآراءهم عن صلاحيتها .

جدول (٩) يوضح ترتيب الفقرات تصاعدياً بحسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

الفقرة في المقياس	ت	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
14	١	اتعرض للاستهزاء والضحك عند شرحي للدرس	2.0375	0.90629
30	٢	البعض ينتقدون كل تصرفاتي بحجة التصحيح	2.0375	0.92015
31	٣	يشير احدهم الي باستخدام اصوات حيوانية بقصد الإساءة	2.0625	0.87647
38	٤	لن احصل على كلمات ترحيب او ثناء من بعض الزملاء	2.0750	0.95168
7	٥	اشعر بالهمس والدسائس بمجرد دخولي المكان	2.1000	0.93592
34	٦	غالبا ما اتعرض للاحتقار والسخرية بسبب خلفيتي الاجتماعية	2.1500	0.84344
48	٧	غالبا مايروج البعض الاشاعات على جدار المدرسة	2.1625	0.84858
49	٨	البعض يعتمد النقد والسخرية بدون سبب	2.1750	0.89690
33	٩	غالبا ما يعلق الآخرون بسلبية عن مظهري الخارجي	2.2125	0.75797
29	١٠	عدم التعاون معي عند الاستفسار عن شؤون	2.2250	0.81092

الدراسة			
44	١١	بسبب الاحتقار انتفت الحاجة الى صحة بعض الزملاء	2.2875
45	١٢	غالبا ما تواجه مبادرتي بالتحية بالاستياء	2.3000
15	١٣	اشعر بان هناك كلام يستهدفني من قبل مجموعة معينة	2.3375
47	١٤	غالبا ما يتم تبادل القصاصات اثناء الدرس للاساءة	2.3750
4	١٥	يتم مناداتي بالفاظ نابية امام الآخرين	2.3875
19	١٦	اميل الى العزلة تجنباً للإشاعات المغرضة	2.4250
17	١٧	احيانا اترك الدوام بسبب المضايقات و التهكمات	2.4375
41	١٨	تنتابني رعشة في جسمي اثناء دخولي للمدرسة	2.5250
2	١٩	يتم مناداتي باستخفاف بسبب زيادة وزني	2.5500
18	٢٠	أتردد في شرح الدرس خوفا من التعليقات اللاذعة	2.5500
12	٢١	اتلقى نكات ساخرة لاحراجي امام الآخرين	2.6000
6	٢٢	البعض ينشر عني اخبار كاذبة لتشويه سمعتي	2.6000
3	٢٣	البعض يقلد حركاتي بطريقة ساخرة امام الآخرين	2.6375
1	٢٤	ا زملائي يطلقون عليه ألقاب مشينه لغرض السخرية	2.6625
8	٢٥	غالبا ما اتلقى تهديدات لفظية كوني وحيد	26625
11	٢٦	اتلقى كلمات مهينة حول مستواي العلمي	2.6625
39	٢٧	غالبا ما تنتشر عني اشاعات كاذبة ومسيئة بين الناس	2.6625
40	٢٨	احيانا اجبر على القيام ببعض الاعمال بسبب التهديد اللفظي	2.6625
50	٢٩	غالبا ما يتم الترويج لاسمي مع المتسربين والمتسكعين	2.6625

جدول (١٠) تحويل المشكلات الى موضوعات للجلسات الإرشادية

ت	فقرات المقياس	عنوان الجلسة
١	٣٠ / ٤٧ / ١٥ / ١ / ٤٩ / ٤٨	المواجهة والتصدي
٢	٣ / ٧ / ١٤	الثقة ورباطة الجأش
٣	٣٩ / ١٨ / ٣١	الترفع والتغافل الواعي
٤	٤٤ / ١٩ / ٤٥ / ٣٨	التوافق والاندماج الاجتماعي
٥	٢ / ٣٣ / ٣٤	الواقعية وتقبل الذات
٦	١١ / ٥٠ / ٢٩ / ١٧	المشاركة والتوافق الدراسي
٧	٤٠ / ٤١	الصلابة النفسية
٨	١٢ / ٤	توكيد الذات
٩	٦ / ٨	تغيير البيئة الدراسية

ثالثاً- تحديد الأهداف وكتابتها .

حددت اهداف البرنامج الارشادي بما يأتي

أ-الهدف العام : هذه الأهداف تعني بوصف النتائج النهائية لمجمل العملية الإرشادية (نشواني ، 1997 ، ص50) كما أنها تصف توقعات المرشد عن إمكانية اكتساب المسترشدين مهارات وقدرات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي فكان الهدف العام للبرنامج الارشادي الحالي يتمثل(خفض حدة التمر اللفظي لدى طلاب مرحلة المتوسطة)

ب- الهدف الخاص : فهو هدف تعليمي يعنى بوصف انماط السلوك او الاداء النهائي المتوقع صدوره من المسترشد بعد تعليمه السلوك المنشود (Edward ,1999,p 43) اذ تضمنت كل جلسة مجموعة من الاهداف الخاصة متساوية مع طبيعة المشكلة والنظرية المعتمدة والنشاطات المستعملة فيها وقد عرضت على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال الارشاد النفسي .

ج- الأهداف السلوكية: تتضمن هذه الاهداف وصف السلوك المطلوب أدائه بعد الانتهاء من كل جلسة ارشادية ، من خلال التحديد الدقيق لهذا السلوك ليستطيع المرشد معرفة مدى تحقيقه Nunnally,1987,p (1991) كما ان هذه الأهداف تكون إجرائية قابلة للقياس والملاحظة بشكل مباشر ، الهدف منها هو مساعدة المسترشد على الانتقال تدريجيا من الواقع الحالي إلى تحقيق الأهداف العامة. أي الى مايجب ان يكون

رابعاً : تحديد النشاطات و الفعاليات ذات العلاقة بأهداف البرنامج الارشادي

راعى الباحث النشاطات ذات العلاقة بالنظرية المتبناة والأساليب المستعملة ، اذ حددت احدى عشرة جلسة ارشادية من ضمنها الجلسة الافتتاحية وبواقع جلستين اسبوعياً ، كما ان الزمن المستغرق في عقد الجلسات (45) دقيقة في أعلى تقدير. والتزاما بقواعد النشر التي تنص على ان لاتتجاوز البحث عرض ثلاث جلسات فقط لكن الباحث ارتأى ان ينشر سبعة جلسات إرشادية لترصين البحث وهي (الافتتاحية ، المواجهة والتصدي ، الثقة ورباطة الجأش ، الترفع والتغافل الواعي ، التوافق والاندماج الاجتماعي ، الواقعية والتقبل الذات ، الصلابة النفسية) والجدول (١١) يوضح الجلسات الإرشادية وموعد انعقادها

جدول رقم (١١) يوضح عناوين الجلسات وموعد انعقادها

الجلسة	عنوان الجلسة	تاريخ انعقادها	الزمن المستغرق
١	التهيئة للبرنامج الإرشادي (الافتتاحية)	الأحد ٢٠٢٦ / ١ / ٤ الساعة ١١:٠٠ / ظهراً	٤٥ دقيقة
٢	المواجهة والتصدي	الأربعاء ٢٠٢٦ / ١ / ٧ الساعة ١١:٠٠ / ظهراً	٤٥ دقيقة
٣	الثقة ورباطة الجأش	الأحد ٢٠٢٦ / ١ / ١١ الساعة ١١:٠٠ / ظهراً	٤٥ دقيقة
٤	الترفع والتغافل الواعي	الثلاثاء ٢٠٢٦ / ١ / ١٣ الساعة ١١:٠٠ / ظهراً	٤٥ دقيقة
٥	التوافق والاندماج الاجتماعي	الأحد ٢٠٢٦ / ١ / ١٨ الساعة ١١:٠٠ / ظهراً	٤٥ دقيقة
٦	الواقعية وتقبل الذات	الثلاثاء ٢٠٢٦ / ١ / ٢٠ الساعة ١١:٠٠ / ظهراً	٤٥ دقيقة
٧	المشاركة والتوافق الدراسي	الأحد ٢٠٢٦ / ١ / ٢٥ الساعة ١١:٠٠ / ظهراً	٤٥ دقيقة
٨	الصلابة النفسية	الثلاثاء ٢٠٢٦ / ١ / ٢٧ الساعة ١١:٠٠ / ظهراً	٤٥ دقيقة
٩	توكيد الذات	الأحد ٢٠٢٦ / ٢ / ١ الساعة ١١:٠٠ / ظهراً	٤٥ دقيقة
١٠	تغيير البيئة التعليمية	الثلاثاء ٢٠٢٦ / ٢ / ٣ الساعة ١١:٠٠ / ظهراً	٤٥ دقيقة
١١	انتهاء البرنامج الإرشادي الجلسة الختامية	الأحد ٢٠٢٦ / ٢ / ٨ الساعة ١١:٠٠ / ظهراً	٤٥ دقيقة

خامساً :. تقويم النتائج قد تضمن البرنامج ثلاثة أنواع من التقويم

أ- التقويم التمهيدي : يتمثل بالإجراءات التي تمت قبل البرنامج الإرشادي وهي ما تمثل بالصدق الظاهري اذ عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي للحكم على صلاحية الجلسات وعناوينها والنشاطات والفعاليات وعن مدى اتساقها مع إطارها النظري . وكذلك يتمثل التقويم التمهيدي بتكافؤ العينات (التجريبية ، والضابطة) وتحديد الحاجات على وفق ما حصلت عليه الفقرات من درجات من خلال استخراج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لبيان حدة المشكلة .

ب- التقويم البنائي : يتمثل بإجراء عملية التقويم في أثناء عقد الجلسات الإرشادية ، فتطرح الأسئلة الخاصة بموضوع الجلسة ومناقشة أجوبة المسترشدin، كذلك يتضمن هذا الإجراء الاستماع إلى آرائهم ومقترحاتهم حول كل ما يدور في أثناء الجلسة للتوصل إلى الآراء التي من شأنها ان تغني الجلسات وتطورها ومن ثم يكون التطبيق بصورة أفضل.

ج - التقويم النهائي : يتمثل بتطبيق مقياس التمر اللفظي في نهاية البرنامج الإرشادي لمعرفة التغييرات التي تطرأ على درجات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ومعرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي في خفض حدة التمر اللفظي لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

• الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي :

عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء المختصين في الارشاد النفسي وعلم النفس البالغ عددهم (١٢) خبير لإبداء آرائهم حول : ١- مدى ملائمة عنوان الجلسة . ٢- مدى ملائمة الأهداف الرئيسية للبحث . ٣- مدى ملائمة الفنيات و إستراتيجيات البرنامج .

• الفعاليات والنشاطات :

ان النشاطات والفعاليات تعد خطط عمل لتحقيق اهداف كل مسترشد او مساعدته على الانتقال نحو المستوى المأمول ، اذ ليس هناك فنية او نشاط كامل لفهم مشكلة ما ويتناسب مع المواقف جميعها ، لذا فان استعمال التقنيات المختلفة تساعد الأفراد المختلفين على دراسة مشاكلهم المختلفة (العزة ، ٢٠٠١ ، ص٩) ولغرض تحقيق الهدف استعمل الباحث عدداً من النشاطات والإستراتيجيات والفنيات المستنبطة من الارشاد المعرفي السلوكي القائم على الحوار السقراطي على وفق نظرية ارون بيك وكما يأتي :-

١- المسؤولية الذاتية ٢- المناقشة ٣- الحوار الذاتي ٤- الثبات الانفعالي ٥- التساؤل الاستكشافي ٦- الصبر الاستراتيجي ٧- الاستبصار الذاتي ٨- توليد الأفكار ٩- التهكم .

الجلسة الأولى / الافتتاحية

الموضوع	الافتتاحية
الحاجات	- حاجة الطلبة للتعرف على الباحث وطبيعة البرنامج وأهدافه - التعرف على اهمية الجلسات الإرشادية وما سوف تؤدي إليه من تحقيق الود والوئام . - تعريف المسترشدين بزمان ومكان تقديم البرنامج الإرشادي
الاهداف العامة	تهيئة الطلبة للبرنامج الإرشادي

الاهداف السلوكية	- التعرف المتبادل بين المجموعة الارشادية والباحث لكسر الحاجز النفسي والشعور بالطمأنينة والالفة . - التعرف على اهداف البرنامج الارشادي وموضوعاته - التعرف على زمان الجلسات ومكانها - التعرف على الضوابط والتعليمات الخاصة بالجلسات .
الاستراتيجيات والفنيات	- المناقشة والحوار
الانشطة المقدمة	- يقوم الباحث بتعريف نفسه للطلبة ويطلب منهم التعريف بأنفسهم - يقوم الباحث بالترحيب بالطلبة والتأكيد على الشعور بالارتياح والطمأنينة - يعرض الباحث طبيعة مهمته وأهداف البرنامج ومواضيعه - يقيم الباحث بتعريف الطلبة بالإجراءات والنشاطات التي سوف تقدم في اثناء الجلسات الإرشادية - تعريف الطلبة بالتعليمات والضوابط الخاصة بالجلسات الإرشادية
التقويم البنائي	- يقوم الباحث بتوجيه سؤال للطلبة - وهل يوجد طالب لايعرف اسم زميله او اسم الباحث

إدارة الجلسة

١- يقدم الباحث نفسه ويتعرف على اسماء المسترشدين وايضا التوقيع على العقد السلوكي بينهما حول الالتزام بالبرنامج ٢- التعريف باهداف البرنامج ٣- اعطاء الحرية للمشاركة في الجلسات ٤- التفاعل الايجابي بين افراد المجموعة ٥- السرية في طرح المعلومات ٦- التذكير بمواعيد البرنامج والاطلاع على نشاطاته ومن ثم اخذ صورة تذكارية وتوزيع الحلوى .

الجلسة الثانية:- عنوان الجلسة: المواجهة والتصدي

الموضوع	المواجهة والتصدي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- تنمية قدرات المسترشدين عن طريق استخدام أساليب التعامل الجيد مع المواقف الحياتية - تعليم أفراد المجموعة سبل السيطرة على الظروف الضاغطة
الأهداف العامة	- زيادة الثقة والاعتداد بالنفس والعمل على تحمل المسؤولية
الأهداف السلوكية	- مساعدة أفراد المجموعة على تغيير المشاعر المؤلمة والتعيسة تجاه الحياة - بناء شخصية واعية قادرة على تحمل التحديات - التمكن من رد الفعل المدروس والقدرة على التكيف والتعامل السليم مع ضغوط الحياة .
الاستراتيجيات والفنيات	- المناقشة- المسؤولية الذاتية - الاستبصار الذاتي - الحوار السقراطي
الانشطة المقدمة	- الترحيب بأفراد المجموعة والثناء عليهم لحضورهم الجلسات - مناقشة الواجبات البيتية وتكريم الطلاب الذين انجزوا الواجب بصورة صحيحة - عرض الموضوع بعد كتابة العنوان على السبورة - توضيح معنى المواجهة والتصدي وعلاقتها بالوجود الإنساني - كتابة خطوات واقعية لتنمية سلوك المواجهة والمقاومة - كتابة الأسباب التي تؤثر في التصدي للضغوط - يذكر الباحث شواهد تاريخية تساهم في تنمية الردع والصمود اتجاه ادانة الحياة - الواجب البيتية

التقويم البنائي	- اذكر ماذا استفدت من الجلسة مع تحديد الايجابيات والسلبيات
التدريب البيئي	يكلف الباحث المسترشدين بذكرهم الصفات التي تجعل الشخصية قوية ومتزنة .

أدارة الجلسة

- الترحيب بأفراد المجموعة والثناء على حضورهم

- يناقش أفراد المجموعة في الواجبات البيئية ويشكر المتميزين منهم

- ثم يكتب موضوع الجلسة على السبورة ويوضح معنى (التمر بشكل عام) هو عبارة عن

سلوك عدواني متعمد ومتكرر يقوم به بعض الطلاب لايذاء الغير ويتغذى على رد الفعل غير المدروس كالبكاء والغضب والضعف ، وقد بين الباحث ان الرد عندما يكون ببرود او بكلمة شكر ومن ثم الانصراف يكسر دائرة المتعة لدى المتمتمر وعندئذ يدرك المتمتمر مقدار النقص والخلل في شخصيته وليس فيك ، الامر الذي يجعل هذا التحول الذهني يخفف من جلد الذات وهذه اول طريقة للتعاوي ويحول التركيز من انا ضحية الى انا شخص منتج ومنجز ويستخدم الباحث بعض الشواهد التاريخية أثناء الجلسة على سبيل المثال وليس الحصر

- ان الطالب ايلون ماسك تعرض للتمتر اللفظي الشديد في طفولته بجنوب افريقيا لدرجة انه اصبح يعاني من الشعور بالدونية والخواء والانكسار النفسي وتسبب ذلك باصابته بحركات لا ارادية في اطرافه العليا ونقل على اثر ذلك الى المستشفى اكثر من مرة لكنه واجهه وتصدى واستجمع قواه الواعية وغير الواعية لخدمة غرض واحد وهو النجاح والطمانية والثقة بالنفس وركز طاقته على الدراسة والبرمجة مما جعل لديه استقلالية فكرية جعلته من اعظم المفكرين لذا لا تسمح لأي فكرة بان تجعلك تشعر انك لستحق ما تريد وتذكر دائما ان التمر هو ضجيج خارجي لا يحدد قيمتك الحقيقية - ويذكر الباحث خصائص الطالب الذي تجاوز التمر بنوع من الترفع والتصدي

- ١- التغاضي هو في الحقيقة درع نفسي يضع حاجزا" بيتك وبين الآخرين لكي لاتصل اليك كلماتهم الجارحة
- ٢- الاكتفاء الذاتي وعدم الحاجة للغير للعيش بسلام داخلي وهدوء ٣- احترام الجميع لكن بحدود وبدون تناول وبناء جسور التواصل المدروس والحذر الذي لا يؤدي للاستفزاز .

الواجب البيتي : يكلف الباحث المسترشدين بذكرهم الأفكار السوداوية التي يغرزها التتمثللفظي في نفوسهم لتحليلها وفك رموزها في الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة : - عنوان الجلسة : الثقة بالنفس ورباطة الجأش

الموضوع	- الثقة ورباطة الجأش
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- أن يتعلم أفراد المجموعة القدرة على الحفاظ على الهدوء والرزانة - أن يتعلم أفراد المجموعة كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة والازمات - أن يتعلم أفراد المجموعة ان من يملك جاشا قويا هو قائد لنفسه
الأهداف العامة	- بناء شخصية ناجحة قادرة على تحمل المسؤولية الذاتية - تعريف أفراد المجموعة معنى الصمود امام الصدمات دون الانهيار إمامها . - تعريف المسترشدين بان الواقع من نفسه يعرف نقاط ضعفه فلا يسمح للمتمتع بالضغط عليها
الأهداف السلوكية	- أن يتعرف أفراد المجموعة على أهمية البرنامج والخطط المستقبلية - أن يتعلم أفراد المجموعة مهارة الصبر الاستراتيجي وهو تحمل المضايقات الحالية في سبيل هدف مستقبلي اسمى - أن يدرك افراد المجموعة أهمية الاستكشاف الذاتي وهو استحضار المواقف الصعبة وكيف التعامل معها بهدوء لاحقا . - أن يتشكل عند كل مسترشد وعي تام بتأخير الرد والتنفس العميق الذي يساعد الدماغ على البقاء في حالة التفكير الرصين ان يدرك المسترشدين ان الثقة بالنفس لاتعتمد على مديح الآخرين او ذمهم او قذحتهم بل هي اسلوب حياة تستند على التفكير المنطقي المتوازن وان التتمتع مجرد ضوضاء لاتغير شيئا
الاستراتيجيات والفنيات	المسؤولية الذاتية .. الصبر الاستراتيجي ... الاستبصار الذاتي .. الثبات الانفعالي
الأنشطة المقدمة	- الترحيب بأفراد المجموعة والثناء عليهم لحضورهم الجلسة - متابعة الواجب البيتي والثناء على المتميزين - كتابة موضوع الجلسة على السبورة (الثقة بالنفس ورباط الجأش) وأهميته في الحياة - يوضح الباحث للمسترشدين الفرق بين الثقة بالنفس ورباطة الجأش والثبات الانفعالي - مناقشة كيفية التخطيط لبرنامج دراسي من خلال لعب الادوار والتدريب على الرد الهادئ الحازم - يقوم الباحث بكتابة مشكلات تنمر واقعية في صندوق ويقوم الطلاب او المسترشدين باقتراح حلول مستوحاة من البرنامج التدريبي لها
الواجب البيتي	يكلف الباحث المسترشدين بالإجابة على السؤال التالي كواجب بيتي (هل تعتمد قيمتك الذاتية على المديح فقط)
التقويم البنائي	يسال الباحث المسترشدين ما هي ملاحظاتهم عن الجلسة وما مدى إفادتها لكم

- الترحيب بإفراد المجموعة والثناء على حضورهم

- سأل أفراد المجموعة عن الواجب البيتي وعبر عن امتنانه العالي لشجاعتهم في التعبير عن آراءهم بكل وضوح واحترام :- ثم يوضح الباحث أهمية الثقة بالنفس فهي ليست مجرد شعور جيد او رضا عن الذات بل هي المحور الأساسي الذي يوجه سلوك الإنسان ، فبعض الناس يمتلكون الأدوات كالذكاء والموهبة والمال ولكن لا يجربون على استخدامها ، ومن الجدير بالذكر ان الحياة مليئة بالتحديات لكن الثقة بالنفس تعمل كدرع حماية فبدلاً من ان ينهار الشخص عند الفشل يقاوم ويقول لنفسه هذا الفشل ربما تجربة وانا املك المحاولة مجددا .

- ويعطف الباحث قائلاً : الرجل الواثق من نفسه لا يشعر بالطاقة السلبية امام الساخر ولا تقلل من شأنه سهام الحقد وليدرك الجميع بان اكبر هدية ينالها المتمتم هي رؤية ضحيته مرتبك او غاضب لذا فان الهدوء والابتسامة الواثقة هما من ينهي مفعول السخرية تماما ويجعل المسيء يبدو سخيفاً . ثم ان الانسان المرتبط الجاش يحلل الكلمة ولايتوقف عندها لانه يعلم هي تعكس اخلاق قائلها لا حقيقة السامع

- ثم ناقش الباحث قائلاً اعزائي الطلاب اتبعوا الخطوات التالية

١- الترفع عن الدخول في وحل المشاحنات ٢- صمت وقور وتواصل بصري ثابت ٣- الحفاظ على رقي لسانك حتى بأصعب الحالات ٤- لا تقابل الاهانته بالمثل ولا تنزل الى مستوى المسيء حيث يكون عقلك هو القائد وليس عاطفتك المجروحة .- الوجب البيتي : يطلب الباحث من افراد المجموعة ان يذكروا مواقف محددة يشعروا فيها بضعف الثقة بانفسهم اكثر من غيرها . (واجب للمناقشة)

الجلسة الرابعة :- عنوان الجلسة / الترفع و التغافل الواعي

الموضوع	الترفع و التغافل الواعي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- تنمية قدرات المسترشدين عن طريق غض الطرف عن زلة لسان بسيطة او تقصير غير متكرر . - تعليم أفراد المجموعة سبل عدم التوقف على الهفوات العابرة التي لا تمس جوهر الاحترام . - ان يدرك افراد المجموعة ان الشخص الاخر قد يمر بظروف صعبة تجعله يتصرف بغير قصد .
الأهداف العامة	- الحفاظ على السلام الداخلي والسيطرة على الانفعالات . - ضبط النفس بدلا من الاستجابة الفورية لكل استفزاز .

- تقليل الصراعات الهامشية وتصفية المشاكل الصغيرة .	
- مساعدة أفراد المجموعة على الانتقال من رد الفعل الانفجاري الى الاستجابة الواعية - تعليم افراد المجموعة مهارة التحكم بحركات الجسد ونبرة الصوت لتبقى هادئة رغم وجود مثير مستفز . - تعلم أفراد المجموعة مهارة الصمت لمدة عشرة ثواني على الاقل عند سماع كلمة مستفزة بدلا من الرد الهجومي السريع	الاهداف السلوكية
- الثبات الانفعالي - الصبر الاستراتيجي - المناقشة - الاستبصار الذاتي	الاستراتيجيات والفنيات
- الترحيب بأفراد المجموعة والثناء عليهم لحضورهم الجلسات - مناقشة الواجبات البيتية وتكريم الطلاب الذين انجزوا الواجب بصورة صحيحة - عرض الموضوع بعد كتابة العنوان على السبورة - تعليم افراد المجموعة مهارة قاب الأدوار أي نخيل انت من ارتكب الخطا كيف تحب ان يعاملك الطرف الاخر ؟ هل تحب ان يدقق في خطئك ام يتغافل . - كتابة خطوات واقعية لتنمية مهارة التغاضي عن كل سهوة او هفوة - فعالية يوم التغافل أي ممنوع العتاب او اللوم عل أي خطأ غير مقصود - الواجب اليومي	الأنشطة المقدمة
- اذكر ماذا استفدتم من الجلسة مع تحديد الايجابيات والسلبيات	التقويم البنائي
يكلف الباحث المسترشدين بالواجب التالي (اذا شعرت ان رغبتك في الرد قوية وحماسية ماذا تفعل .	التدريب البيئي

ادارة الجلسة :

- يقدم الباحث المدح والثناء للمسترشدين لتواصلهم الجيد مع الجلسات الارشادية

- متابعة الواجب ألبيتي واعطاء توجيهات ضرورية

- كتابة موضوع الجلسة على السبورة (الترفع والتغافل بالحياة الاجتماعية) ثم يوجه سؤالا للمجموعة . ما اهمية الترفع في العلاقات الاجتماعية ؟ ويعزز الباحث الإجابات الصحية ثم يعقب الباحث ويقول الترفع ليس تكبرا" بل هو مسافة امان يضعها الانسان بين القيم التي يؤمن بها وبين انحدار المواقف التي يواجهها ، وهو قدرة الفرد على التعالي فوق الصغائر والإعراض عن الخوض في المهاترات التي لا تزيد المرء إلا إرهاقا وضياعا للوقت .- ثم يسأل الباحث المسترشدين لو ان غيركم يتمتع بصفات التسامي والترف هل ان ترغب ان تتحلى بها ؟ وماهو سبب ذلك (كحوار ونقاش)

- يعقب الباحث عاى الاجابات وينضجها اكثر ثم يعطف قائلا

- نحن نعيش في زمن الاقتصاد الانتباهي فكل معركة صغيرة تدخلها وكل تعليق مستفز ترد عليه يسرق من مخزونك النفسي . فالترفع هنا هو وسيلة لحماية طاقتك لتصرفها في تعضيد شخصيتك وتنمية التماسك النفسي الامر الذي يخدم اهدافك المستقبلية . ومن الجدير بالذكر ان الشخص الذي يرد على كل نقد ويغضب لسبب

تافه يصبح مكشوفاً وسهولة استغراقه اما المترفع فيحيط نفسه بهالة من الغموض والقدسية مما يجعل الاخرون يفكرون كثيرا قبل الاساءة اليه .

- ثم يحاورالباحث المسترشدين وقول هل من المنطق ان تواجهون الصرخة بصرخة مماثلة ؟

- يثني الباحث على الاجابات الصحيحة ويقول ان النبل الحقيقي يتجلى في القدرة على ضبط النفس حين يفقد الجميع اعصابهم... . الوجوب البيئي : يطلب الباحث من افراد المجموعة ان يكتبوا ويناقشوا موقفين مختلفين الاول يمثل الترفع والتسامي والاخر يمثل الابتذال والهوان والتبعية النفسية .

الجلسة الخامسة :- عنوان الجلسة / التوافق والاندماج الاجتماعي

الموضوع	- التوافق والاندماج الاجتماعي
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- أن يدرك أفراد المجموعة أهمية المجتمع بالنسبة للفرد - أن يدرك أفراد المجموعة أن الشخصية تنمو وتتكامل بالتواصل الاجتماعي الفعال - أن يتعلم أفراد المجموعة الأساليب الصحيحة والمثمرة للتواصل مع الآخرين - أن يدرك المسترشدين أن مفهوم الذات يبرز هناك في التزامم الاجتماعي
الأهداف العامة	- تنمية الشعور بالانخراط في صلات اجتماعية وتعزيز اواصر التعاون - تنمية الشعور بالانتماء والمقبولية داخل الجماعة والانسجام معها - أن يدرك أفراد المجموعة أن الاختلاط المحمود ينشأ من المبادرة بعمل الخير ومساعدة الضعفاء
الأهداف السلوكية	- أن يتعرف أفراد المجموعة على آلية التواصل الجيد مع الآخرين . - أن يدرك أفراد المجموعة الحدود الشخصية للآخرين وعدم تجاوزها . - أن يدرك أفراد المجموعة كيفية التعامل الجيد مع الاختلاف وإظهار التسامح المدروس والقبول اتجاه الأفراد الذين يختلفون بالعرق أو الثقافة . - أن يحرص أفراد المجموعة على تنمية التعاطف والقدرة على فهم مشاعر الآخرين ومراعاتها . - أن يتعلم أفراد المجموعة أن يطلبوا المساعدة وأن يوضحوا رغباتهم دون خجل أو انسحاب ويعمدوا الى محركات التصرفات الاجتماعية المقبولة التي يقوم بها بعض الزملاء .
الاستراتيجيات والفنيات	المسؤولية الذاتية – المناقشة – الحوار الذاتي
الأنشطة المقدمة	- الترحيب بأفراد المجموعة والثناء عليهم لحضورهم الجلسة - متابعة الواجب البيئي والثناء على المتميزين - كتابة موضوع الجلسة على السبورة (التوافق والاندماج الاجتماعي) وأهميته في الحياة - لعب الادوار أي تمثيل مواقف اجتماعية مختلفة لتدريب المسترشدين على كيفية التصرف السليم في المواقف اليومية . - جلسات ناعورية حيث يشارك الافراد تجاربهم الشخصية مما يقلل من الفجوات النفسية ويزيد من معدل التعاطف والتفاعل.
الواجب البيئي	يكلف الباحث المسترشدين بالإجابة على السؤال التالي كواجب بيئي (هل تعتمد قيمتك الذاتية على المديح فقط)
التقويم البنائي	يسأل الباحث المسترشدين ما هي ملاحظاتهم عن الجلسة وما مدى إفادتها لكم

- يرحب الباحث بأفراد المجموعة ويشكر الحاضرين على تواصلهم في حضور الجلسات .
- متابعة الواجب البيتي وإعطاء التوجيهات وأثنى الباحث على ما قاموا به .
- يكتب الباحث موضوع الجلسة على السبورة (التوافق الاندماج الاجتماعي)
- يعرف الباحث مفهوم الاندماج : انه المشاركة الوجدانية والتعايش مع الآخرين والانخراط معهم في العمل والحياة العامة بمودة وألفة ، ومسايرة الفرد لأعراف الجماعة من أفكار وتصرفات وعادات ومعايير أخلاقية . ثم يضيف الباحث قائلاً
- ان الاندماج لايعني الانصهار في بودقة الغير او الغاء الخصوصية الثقافية بل يعني العيش المشترك في ظل احترام الاختلاف بمعنى اخر ان تكون انت بطريقة تتناغم مع الكل ويزداد شعور الفرد بالأمن والتقدير الاجتماعي كما يزداد اعتداده بنفسه واعتزازه بها حين ينتمي الى جماعة قوية يتقمص شخصيتها ويوجد نفسه بها : كالأسرة القوية أو النادي أو النقابة أو الشركات ذات المركز الممتاز
- ثم يبدأ الباحث بالمناقشة ويقول - أصل كلمة إنسان من أنس أي عكس توحش وبالتالي فهو كائن اجتماعي بطبيعته يعيش ضمن مجموعة يتعامل معها ويتعلم من سلوكياتها ويكتسب القيم والعادات ويشاركهم في أفراحهم وأحزانهم ويحاول الاستمتاع بالحياة وفي ذلك يزداد شعور الفرد بالأمن والتقدير الاجتماعي كما يزداد اعتداده بنفسه واعتزازه بها حين ينتمي إلى جماعة قوية يتقمص شخصيتها ويوجد نفسه به. فالصديق شخص يحنو ويسمع ويفهم وينصح ويهون من المصاعب وشدها. والبوح له لما تخافه أمان من الكبت والشعور بالذنب .
- يذكر الباحث إن الإنسان بحاجة إلى الاندماج الصادق مع الآخرين ولاسيما في السفرات والهوايات والمناسبات الاجتماعية، والتعبير المشرق الذي يرتسم على وجه الشخص أهم بكثير من ما يرتدي من ثياب أو ما تزين به من مظاهر براقة وكأنني بالابتسامة تقول لك عن صاحبها " إني أحبك إنك تمنحني السعادة إني سعيد برؤياك "

فنحن جميعاً سواء كنا ملوكاً متوجين أو صعاليك بؤساء نرضى عن يدي إعجابه بنا. وتذكر دائماً في معاملتك للناس إنك لاتعامل أهل منطق بل أهل عواطف وشعور وأنفس حافلة بالأهواء ومملوءة بالكبرياء والغرور.

- ومن ثم قام الباحث بكتابة خطوات واقعية لتنمية مهارة الاندماج الاجتماعي على السبورة ومناقشتها

١. تكلم عن أخطائك قبل أن تنتقد الآخرين وكن مخلصاً في تقديرك مسرفاً في مديحك ٢- الاندماج والتوافق عمليات تأخذ وقت فلا تحكم من الأسبوع الأول ٣. مشاركة الآخرين في المشاعر والأهداف والخبرات والمشكلات ٤. المشاركة في النشاطات الاجتماعية ٥. تفهم مشاعر الآخرين والاستماع إلى وجهة نظرهم ٦. استعمل أسماء الآخرين كلما سمحت لك الفرصة .

- الواجب البيتي (يطلب الباحث من أفراد المجموعة تدريب بيتي بكتابة موقف عن الاندماج والتواصل مع الآخرين)

الجلسة السادسة :- عنوان الجلسة / الواقعية وتقبل الذات

الموضوع	تقبل الذات
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- التحرر من احكام الآخرين - التخلي عن المثالية المفرطة - تحسين جودة العلاقات الاجتماعية
الاهداف العامة	- عدم كره الذات ومقارنتها بالغير - - التوجه نحو الانجاز والتفوق بدل الاستغراق في آراء الآخرين - ان يدرك افراد المجموعة سببه التدقيق الزائد
الاهداف السلوكية	- تقبل الواقع كما هو دون خجل وتحويل الهوان الى تجربة للسمو والارتقاء - حماية المساحة الشخصية من المتطفلين وسليبي اللسان وإعلامهم بان هناك خطوط حمراء لايمكن تجاوزها - الرد السلوكي الهادئ " وقل للمتحدث هل انهيت كلامك هل تشعر بالراحة الان بعد ان قلت هذا في هذه الخالة سوف تسلط الضوء على سلوكه السيئ بدلا من الدفاع عن محتوى كلامه الهابط .
الاستراتيجيات والفنيات	المناقشة - الصبر الاستراتيجي - التساؤل الاستكشافي - الاستبصار الذاتي
الأنشطة المقدمة	- الترحيب بأفراد المجموعة والثناء عليهم لحضورهم لجلسات البرنامج - تصحيح الواجب البيتي وإعطاء التوجيهات حول ذلك - كتابة اسم الموضوع على السبورة - أن يدرك أفراد المجموعة مواجهة الصعاب بدلاً من الهروب منها - نشاط كتابة الحدود أي اكتب قائمة بأسماء الطلاب الذين يستهزئون بك وحدد امام كل اسم حزمة من الردود . - يطلب الباحث من أفراد المجموعة ان يكتبوا خمسة مهارات تستخدمها عندما تشعر بالانهزامية امام الآخرين.
التقويم البنائي	- اذكر ماذا استفدتم من الجلسة
التدريب البيتي	- يطلب الباحث من أفراد المجموعة ذكر شخصية تاريخية ملهمة بدأت بضرور صعبة كالفقر والتمتر واستطاعت ان تتجاوز نظرة الناس اليها .

الترحيب بأفراد المجموعة والثناء عليهم لحضورهم الجلسات

- متابعة الواجب البيتي وإعطاء التوجيهات حول ذلك وتقييم الأخطاء

- يكتب الباحث اسم الموضوع على السبورة (تقبل الذات) ويقوم بشرحه وهو نوع من الرضا والمصالحة مع النفس حيث يتقبل الفرد جميع جوانب حياته سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية أو جسمية دون إطلاق أحكام قاسية أو الشعور بالخزي لاسيما وأن الشعور بالدونية يقتات على المقارنة والرفض للنفس . ويضيف الباحث

- اما الواقعية والتقبل فهما يمنحان الفرد حصانة ضد كل ادانة الحياة لاسيما النتمز او الفقر او نضرة الابتذال وتزود الفرد بالقدرة على تطوير إمكانياته بدلا على التحسر على ما ينقصه.

- ويذكر الباحث مميزات الانسان الواقعي ومنها ١- متقبل لعيوبه ويدرك ان النقص جزء طبيعي في الحياة ٢- متوقف عن جلد الذات فهو في تبديل مستمر للاصوات الداخلية القاسية بصوت الصديق الداعم ٣- الاعتزاز بالخلفية الثقافية والاجتماعية والاسرية التي ينتمي لها . هذا وأن الشخص الذي يعاني من صراعات نفسية عنيفة كان بسبب الخوف والتأهب الدائم واستنزاف طاقة في تفاصيل صغيرة غير مؤثرة متجاهلا ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات. فهو يعاني من عجز دائم ومتجمع في ملاقة التزامه مع الحياة ولا يستطيع توفير القدر الكافي من الاستجابات الضرورية في العلاقات الاجتماعية ومضطر إلى اتخاذ مرتبة أدنى فهو يشعر بالخيبة واحتقار الذات و لا يشعر بلذة وطعم الحياة كما يشعر أولئك المحنكون الواقعيون. " ورحم الله امرء عرف قدر نفسه "

- ثم يعلق الباحث على ذلك بعد المناقشة الجماعية ويقول

أن من الخير للإنسان أن يرضى بذلك القدر من الإمكانيات ، وأن يعمل على الانتفاع منها واستثمارها بالشكل الصحيح ، ولا يقوم على الاستسلام بل على ادراك الواقع المعاش ، فهناك ما نستطيع السيطرة عليه وهناك أيضا من جوانب هذه الحياة ما نعجز عن السيطرة عليها ، كما أن مكاشفة الفرد لنفسه ، أي إدراكه ومعرفته لإمكانياته الجسمية والعقلية من مظاهر الصحة النفسية السليمة. - ثم يكتب الباحث الخطوات الواقعية لتنمية السلوك

الواقعي :- ١- الاستقرار العاطفي فهو لايبالغ بالفرح او الحزن ٢- نظرة متوازنة للامور أي يتقبل البشر بعيوبهم ومميزاتهم ٣- الاستقلالية فهو لايتبع القطيع او الصيحات الرائجة اذا كانت لا تتوافق مع منطقته الشخصي ٤. تطوير وتنمية القدرات الاستعدادات لتتلاءم مع مفردات الحياة المختلف ٥- الانضمام والاندماج بالحياة الواقعية والانفصام عن التحلق في الأحلام والخيال .

ثم يدرب الباحث أفراد المجموعة ويشجعهم على التحلي بتلك الصفات التي تساهم في تنمية الصحة النفسية وبالتالي تنمية السلوك الواقعي وتقبل ذواتهم .

- الواجب البيئييطلب الباحث من أفراد المجموعة ذكر الظروف والمواقف التي تشعرهم بالخواء والضعف كواجب بيئي لتفكيكها وتحليلها .

الجلسة الثامنة :- الصلابة النفسية

الموضوع	الصلابة النفسية
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- تنمية قدرات المسترشدين عن طريق استخدام أساليب التعامل الجيد مع المواقف الحياتية - ان يتدرب افراد المجموعة على مهارة التحويل أي تحويل الافكار السلبية الى افكار واقعية وبناءة . - الشعور بالقيمة الذاتية بغض النظر عن النجاح او الفشل
الأهداف العامة	- زيادة الثقة والاعتداد بالنفس والعمل على تحمل المسؤولية . - الاستمرار في مواصلة الحياة اليومية رغم الضغوط والتحديات .
الأهداف السلوكية	- ان يتعلم أفراد المجموعة تحديد الأولويات وانجازها رغم الصعوبات واستخلاص الدروس المستفادة من كل تجربة قاسية . - ان يتعلم افراد المجموعة المرونة المعرفية أي التدريب على رؤية التغيير كجزء طبيعي من الحياة وليس كارثة ولا تكن نهبا لكلام الناس والماضي والظروف الاجتماعية القاسية . - ان يتعلم افراد المجموعة مهارة المبادرة واتخاذ خطوات صغيرة وعملية تجاه المشكلات بدلا من لعب دور الضحية .
الاستراتيجيات والفنيات الأنشطة المقدمة	- المناقشة - المسؤولية الذاتية - الثبات الانفعالي - الصبر الاستراتيجي - الترحيب بأفراد المجموعة والثناء عليهم لحضورهم الجلسات - مناقشة الواجبات البيئية وتكريم الطلاب الذين انجزوا الواجب بصورة صحيحة - عرض الموضوع بعد كتابة العنوان على السبورة - توضيح معنى الصلابة النفسية وعلاقتها بالوجود الإنساني - كتابة خطوات واقعية لتنمية الصلابة النفسية . - كتابة الأسباب التي تزيد من معدل الضعف النفسي والخواء . - تمرين اعادة الصياغة الايجابية :- خذ موقفا سلبيا حدث معك مؤخرا واكتب ثلاثة فوائد محتملة او دروس تعلمها منه . - الواجب البيئي
التقويم البنائي	- اذكر ماذا استفدت من الجلسة مع تحديد الايجابيات والسلبيات
التدريب البيئي	يكلف الباحث المسترشدين بذكر اهم الأفكار السلبية والتشاؤمية الموجودة لديهم والتي تؤثر على صلابتهم النفسية .

إدارة الجلسة :-

الترحيب بأفراد المجموعة والثناء عليهم لحضورهم الجلسات

- متابعة الواجب البيتي وإعطاء التوجيهات حول ذلك وتقويم الأخطاء

- يكتب الباحث اسم الموضوع على السبورة (الصلابة النفسية) ووضح ان الصلابة النفسية بمثابة الدرع الذي يحمي الانسان من الانهيار عند مواجهة الضغوط .

- ويعطف الباحث على ذلك قائلاً لتحقيق الصلابة لابد من تحديد الأولويات من خلال التأكيد على المسؤولية الذاتية وعدم الانسحاب من اول عقبة والتحلي بالصبر الاستراتيجي والقدرة على التحمل ويذكر الباحث مجموعة من الاجراءات المقترحة .

١- قضاء الوقت الكافي مع ناس ايجابيين وداعمين ٢- رصد الافكار الكارثية واستبدالها بافكار واقعية ٣- النوم الكافي والتغذية الجيدة فالجسد المتعب لا يصمد نفسياً .

- ويناقش الباحث افراد المجموعة ان الصلابة النفسية ليست صفة نولد بها بل سمة تقوى بالممارسة والتكرار والاستمرار وعندئذ ستجد قدرتك على مواجهة الازمات قد زادت .

- ثم يسأل الباحث افراد المجموعة هل يوجد بينكم من يعاني حالياً من موقف ضاغط لنناقشه معا

- بعد ان استمع الباحث للاجابات علق قائلاً ان كل الازمات هي بالحقيقة اختبار للصبر والحزم والابداع لحل المشكلات الحياتية اليومية ويعمد الباحث الى اعطاءهم تطبيق عملي مفاده

ان تقل لنفسك انا لا استطيع السيطرة على ما يخرج من افواه الناس لكني املك السيطرة الكاملة على منع تلك الكلمات الدخول الى قلبي .

- ثم يكلفهم بمناقشة السؤال التالي :- عندما تتعرض للاستهزاء ماهي الفكرة التي تدور في عقلك في تلك اللحظة ؟ هل هل كانت انا محرج ام هم مخطئون .

- الواجب البيتي - عندما منعت نفسك من الانفعال السريع هل هو ضعف ام قوة ..ناقش

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عُرض في هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة على وفق

الأهداف الموضوعية وكما يأتي:

الهدف الأول : التعرف على مستوى التمرر اللفظي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

تم تحقيق الهدف الاول للبحث من خلال تطبيق مقياس التمرر اللفظي على الطلاب المرحلة المتوسطة ، إذ بلغ المتوسط الحسابي (١٣٣.٦٢٥) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٧.٣٠٨) درجة وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط المعياري (الفرضي) للمقياس والبالغ (١٠٢) درجة وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة (T .test) تبين ان القيمة التائية المحسوبة (٤.٢٨٤) اكبر من القيمة الجدولية (١.٦٨) وهذا يشير الى أن العينة تعاني من التمرر اللفظي ، والجدول (١٢) يوضح ذلك

جدول (١٢) يمثل نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس المقياس التمرر اللفظي

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
التمرر اللفظي	٤٠	١١٣,٧٢٥	١٠٢	١٧,٣٠٨	٤.٢٨٤	١.٦٨	دالة

الهدف الثاني: بناء برنامج إرشادي لخفض حدة التمرر اللفظي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

تم التحقق من الهدف الثاني للبحث من خلال بناء البرنامج الإرشادي ، وقد استعرضت خطوات بناءه وأهدافه والأساليب والأنشطة المتبعة والفعاليات في الفصل الرابع ، والذي تكون من (11) جلسة إرشادية . بوقع جلستين في الأسبوع . وكانت مدة الجلسة الإرشادية (٤٥) دقيقة واستغرقت فترة البرنامج من (٤ / ١ / ٢٠٢٦) ولغاية (٨ / ٢ / ٢٠٢٦)

الهدف الثالث :- التعرف الى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض حدة التمر اللفظي

قام الباحث بحساب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس التمر اللفظي بناء على هذا الهدف تم صياغة الفرضية الصفرية :-

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في مقياس التمر اللفظي البعدي و للتحقق من الفرضية الصفرية تم حساب قيمة مان - وتتي لعينيتين مستقلتين حيث تبين وجود فروق دالة احصائية لان قيمة مان - وتتي (u) المحسوبة والبالغة (٧٦.٥٠) وهي اصغر من قيمة مان وتتي الجدولية البالغة (١٣٩) عند مستوى (0.5) لذا تشير هذه النتيجة ان الفروق لصالح المجموعة التجريبية وبذلك فان البرنامج الإرشادي أسهم في خفض حدة التمر اللفظي لدى طلاب المرحلة المتوسطة والجدول (١٣) يوضح ذلك.

الجدول (١٣)

جدول (١٣) قيمة مان وتتي في الاختبار البعدي لمقياس التمر اللفظي بين المجموعتين

التجريبية - والضابطة

المتغيرات	عدد الطلاب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة عند ٠.٠٥
التجريبية	٢٠	٢٦.٦٨	٥٣٣.٥٠	٧٦.٥٠	١٣٩	دالة
الضابطة	٢٠	١٤.٣٣	٢٨٦.٥٠			

وتشير هذه النتيجة الى رفض الفرضية الصفرية وقبول البديلة التي تؤكد توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في مقياس التمر اللفظي أبعدي .

تفسير النتائج:-

أسفرت النتائج الخاصة بأهداف هذا البحث عن فعالية البرنامج الإرشادي في خفض التمر اللفظي إذ تمكن البرنامج من خفض درجات المشكلات للمجموعة التجريبية في حين لم يحدث تغيير ذو دلالة على درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي أسلوب إرشادي. ويعزو الباحث هذه النتائج للأسباب التالية

١- ان الحوار الهادف البناء المستند الى الإستراتيجيات والفنيات المنبثقة من الارشاد المعرفي السلوكي كان من شأنها ان تهدئ من روع النفوس وتبعث الأمل والطمأنينة فيها مما منح المشاركون القدرة على التعبير عن ما يجول في خاطرهم بأريحية وشفافية. وكذلك لهم البرنامج القدرة على احداث تغييرات إصلاحية وحيوية في بنائهم النفسي وعدم الرضوخ والامتثال لما يرونه في زملائهم من سلوكيات بالية وفسادة لاسيما وان رد الفعل المدروس يتكئ على التماسك النفسي العميق وقوة الارادة ويسهم الاخير باطلاق العنان لطاقتهم الكامنة للصمود بوجه الشدائد والازمات الامر الذي تمخض عنه تجاوز الأساسات الهشه لتبدو الشخصية اكثر تماسكا وصلابة. ثم يتخذ عزما صحيحا نحو مصيرة

٢- كان لأتباع الأرشاد الجمعي في تطبيق البرنامج الأثر الايجابي و المساهمة الفعالة في خفض حدة التمر اللفظي ، وهذا ما تؤكد أدبيات الإرشاد الجماعي من حيث فاعليته في استجلاء الخواطر المره وازالت الافكار المؤلمة التي تخنق الشخصية والتخلي عن العيوب التي من شأنها ان تحطم الذات , وبالتالي يعيش مفعما بالاستقلال والطمأنينة حيث يسلح النفس بالايحاءات والارشادات المفيدة المستندة على مهارات الارشاد التربوي وفنيات البرنامج ويتسلح بالارادة والعزيمة وتوليد افكار فياضة مفعمة بالتغافل والاسترخاء تمكن المسترشدين على التكيف مع الويلات والماسي وتحسين الكفاية الاجتماعية والقيمة الذاتية ، فهو يوفر فرصة لنمو العلاقات الإجتماعية التي تزيد من إمكانية المواجهة والتصدي للسلوكيات غير مرغوبة .

٣- كان للعلاقة الأرشادية الايجابية بين الباحث والطلاب من قبيل حسن النية والثقة المتبادلة والتقبل والاحترام ، وإتاحة فرصة التعبير عن الرأي ، وإشاعة روح المرح كان لها الأثر الواضح والايجابي ، اذ أن العلاقة القوية تساعد المسترشد على الانتقال من الدعم الخارجي الى الدعم الذاتي (العزة ، ٢٠٠١، ص١٠) وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة عدوي (٢٠١٤) ودراسة (العنزي ، ٢٠٢٠) ودراسة عمارة (٢٠٢١)

التوصيات the Recommendation

- ١- أعداد برنامج ارشادي جمعي لرعاية الطلاب في جميع المراحل الدراسية على حد سواء بدلا من انتظار حدوث المشكلة
- ٢- تعريف الطلاب بعواقب التمرر بشكل عام من خلال من خلال البوسترات والنشرات داخل اروقة المدرسة وتطبيقه بصرامة
- ٣- اشراك الطلاب في الانشطة الرياضية والفنية بشكل دوري مما يساعد على تنفيس طاقاتهم .

المقترحات the Suggestions

- ١- توجيه النظام الحكومي لاسيما وزارة التربية الى الاهتمام بالمدارس الواقعة في المناطق الشعبية المكتظة بالسكان ويضعف بها القانون على وجه من الوجوه واتخاذ الحزم والانضباط الجاد بالنظام و وتوفير الرعاية الاجتماعية للطلاب المنحدرين من الاسر الفقيرة .
- ٢- ضرورة قيام الباحثين بأجراء برامج إرشادية تستمد إستراتيجياتها ووسائلها من أدبيات الدين الإسلامي الحنيف لما يحتوي من مبادئ وقيم ومفاهيم سامية تخفف القلق وتهون من الانتكاسات المكشوفة وتزيد من التماسك النفسي وتغني بالأمل والطموح.

المصادر

- ابو الفتوح , محمد كمال (٢٠٠٦) دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بسلوك المشاغبة لدى طلاب المرحلة الثانوية , رسالة ماجستير غير المنشوره , جامعة بنها .
- — (٢٠١٢) سلوك المشاغبة في البنية المدرسية , الاعراض , الاسباب , التشخيص , القياس (دليل ارشادي للوالدين و المعلمين والأخصائيين والمرشدين النفسيين) ط ١ , دار زهران للنشر والتوزيع , المكتبة الاردنيه الهاشميه , عمان , الأردن.
- أبو غزال، معاوية (٢٠٠٩). الاستقواء وعلاقته بالشعور بالوحدة والدعم الاجتماعي، المجلة الأردنية في ١١٣-٨٩ (٢) ٥ العلوم التربوية،

- بهنساوي ، احمد فكري ، وحسين ، رمضان عليم (٢٠١٥) التتمتع وعلاقته بدافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، مجلة كلية ، ص٤٠، بور سعيد .
- باظة، آمال عبد السميع (٢٠٠٣): الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار عسكر للطباعة، القاهرة، مصر .
- جاد الرب ، علاء محمود (٢٠١٤) فاعلية الحوار السقراطي في خفض الافكار اللاعقلانية لدى عينه من المراهقين ، مجلة كلية التربية ، جامعة اسوط ، العدد ، ١١٥ ، ص ٥١ ، مصر
- الحنفي ، عبد المنعم (٢٠٠١) موسوعة التحليل النفسي ،مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، الاردن
- خوخ ، جنان اسعد (٢٠١٢) التتمتع المدرسي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية لمدينة جدة ، محلة العلوم التربوية والنفسية ، عدد ديسمبر ، جامعة الملك عبد العزيز .
- الداهري ، صالح حسن احمد ، ٢٠٠١ ، مشكلات الطلبة في المراحل الاعدادية وحاجاتهم الارشادية في دولة الامارات العربية المتحدة (دراسة ميدانية) مجلة كلية المعلمين ، العدد، ٢٧ ، بغداد
- — (2002) مبادئ الارشاد النفسي والتربوي ، ط١ ، دار الكندي ومؤسسة حمادة ، اردن ، الاردن .
- الدويري ، وفاء (٢٠١٥) البنية الاسرية والاستقواء ، دراسة في استقواء التلاميذ ، محافظة اردن نموذجاً ، مجلة شؤون اجتماعية ، مجلد ٣٢ ، العدد ١٢٦ ، ص ١٥١ ، الاردن .
- الرفاعي ، عادل محمود (٢٠١٣) احوال العنف المدرسي (الاسباب والنظريات المفسرة ، دليل التعامل مع المراهق العنيف ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- رؤوف ، إبراهيم عبد الخالق ، (٢٠٠١) ، التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية ، ط١ ، عمان للنشر والتوزيع ، الأردن.
- زهران، سناء حامد (٢٠٠٤): إرشاد الصحة النفسية، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر .
- السيد ، رانيا عبد الفتاح متولي (٢٠١٣) بعض المحددات البيئية والنفسية المرتبطة بسلوك المشاغبة في المدارس المصرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عين الشمس ، جمهورية مصر العربية .
- الشلاش عمر سليمان (٢٠١٩). فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية مفهوم الذات وأثره على خفض سلوك التتمتع لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، المجلة التربوية الدولية المتخصصة .
- الصوفي ، عبد المجيد رشيد ، (١٩٨٥) ، اختبار كا٢ واستخداماته في التحليل الإحصائي_، ط١ ، دار النضال للطباعة والنشر ، بيروت ، .
- العادلي ، راهبة عباس (٢٠١٢) ظطراب تنافس الأشقاء وعلاقتها بالغضب والتوتر لدى طلبة مرحلة المتوسطة ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ص ٢٣٥ ، العراق .
- العازمي، عائشة ديجان (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية العلاج بالمعنى في خفض التتمتع المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالكويت، دراسات نفسية ، (١١٥)، ٦٧-١.

- عبد الجواد ، وفاء محمد ، وحسين ، رمضان عاشور (٢٠١٥) المناخ الأسرية وعلاقته بالانتماء المدرسية لدى طلاب مرحلة المتوسطة ، مجلة الإرشاد النفسي ، ص ٤٣ ، جمهورية مصر العربية .
- عمارة ، اسلام (٢٠١٧) برنامج ارشادي لخفض سلوك التمر المدرسي واثره في تنمية مهارات الاتصال لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (٨٦) ٥١٣ ، ٥٤٨
- — (٢٠١٩) التمر التقليدي والإلكتروني بين طلاب التعليم ما قبل الجامعي ، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس (٨٦) ٥١٣-٥٤٨.
- عدوي ، طه ربيع (٢٠١٤) برنامج توكيدي لتمكين ضحايا التمر المدرسي لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية ، العدد الثاني مارس ، الاسكندرية .
- عبد الفتاح ، يسرا محمد (٢٠١٩) برنامج معرفي سلوكي لخفض التمر المدرسي وبعض الأفكار اللاعقلانية لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، مجلة كلية التربية (٤٣) ١١٧-١٦
- عزب ، أمل محمد ، وفوزي ، محمود سلمان (٢٠١٠) سلوك المشاغبة وعلاقته بسلوك الذات والميكانية لدى تلاميذ مرحلة التعلم الأساسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بنها .
- العزة ، سعيد حسني (٢٠٠١) الارشاد النفسي وأساليبه وفنائه ، ط ، الدار العالمية الدولية للنشر والتوزيع ، عمان.
- عمر ، ماهر محمود (٢٠٠٤) المقابلة في الارشاد العلاج النفسي ، ط١ ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .
- العنزي ، عبد العزيز حجي (٢٠٢١) دور الارشاد المدرسي في الحد من سلوك التمر بين طلاب المرحلة المتوسطة من وجهة نظر المعلمين ، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية ، جامعة تبوك ، المملكة العربية السعودية .
- العيسوي ، عبد الرحمن (٢٠٠٠) القياس والتجريب في علم والتربية ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .
- — (٢٠٠٦) . الارشاد والعلاج النفسي ، الدار الجامعية ، القاهرة ، مصر .
- العساف ، صالح حمد (٢٠١٣) المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية . ط١ ، الرياض دار الزهراء .
- غنيم ، خولة عبد الرحيم (٢٠٢٠) واقع ظاهرة التمر المدرسي بين طلبة المدارس الحكومية في قصبة السلط من وجهة نظر المرشدين التربويين ، مجلة كلية التربية ، جامعة اسيوط ، ص ٣٧ - ٧٤ .
- فريد ، سحر فاروق (٢٠٢٣) سيكولوجية العدوان ، نظريات وبرامج علاجية ، دار النشر ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- القحطاني ، نورة بنت اسعد (٢٠١٢) التمر المدرسي وبرامج التدخل ، مجلة كلية التربية ، عدد اكتوبر ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية .
- محمد ، عادل عبدا لله (٢٠٠٠) الارشاد المعرفي السلوكي ، أسس وتطبيقات ، دار الرشاد ، القاهرة ، مصر
- النبهان ، موسى (٢٠٠٤) أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، جامعة مؤتة ، دار الشرق ، الأردن . وزارة التربية ، ١٩٨١ ، نظام المدارس الثانوية رقم (٢) لسنة ١٩٧٧ والمعدل برقم (٧) لسنة ١٩٨١ ، بغداد .

- نشواني ، عبد الحميد (١٩٩٧) عام النفس التربوي ، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر ، عمان .
- هادي ، ابتسام راضي (٢٠٢١) التتمر المدرسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، الجامعة المستنصرية ، مجلة كلية التربية الاساسية ، العدد (١١١) المجلد ٢٧
- يوسف ، جمعة سيد (٢٠٢٤) العلاج السلوكي والمعرفي ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة .
- وزارة التربية (١٩٥٨) نظام المدارس الثانوية رقم (٢) لسنة ١٩٧٧ والمعدل برقم ٧
- Anastasia , A (1998) Psychologically Taesting 6 ed , new york Mc milan
- Chisell , E.E, (1989) . Theory of psychology measurement Me Graw –Hill
- Davidson.M.(2000).Cognitive therapy for therapists.UK :Oxford University press
- Edward,Al(1999)Adwardpersonal preference schedule newyorkthepsychogica
- Nunnally, J.C (1987) . psychometric theory Grew -Hill, york new.
- Eysenck,W.(2000).Psychology Handbook.UK: Psychology Astudents
- Ells (1992) . Growth through reason :verbatim cases of Rational Emotion Therapy .pallto Alto: Science and Behaviour book
- Gawerecki , (2003) Reducing school violence with anti- bullying program av ail able online at [www,Missouri , Edu /cfprwww / reduceschool violence , bdf](http://www.Missouri , Edu /cfprwww / reduceschool violence , bdf) , Retrieved on 6 july 2006
- Georgiou , S (2008) Bulling and victimization at school : the role of mothers British journal of Educational psycgolgy ,78 (1) , 109 . -125

