

# اثر أسلوب إطفاء التحوير السلبي في خفض الاستبعاد الاجتماعي لدى الأراامل

م. د. نادرة جميل حمد

dr.nadira- jameel @yahoo.com

## المستخلص

تعد النساء الأراامل من أكثر الفئات التي تتعرض للضغوط والأحداث الصادمة وذلك لان الزوج يمثل القوة التي تستند إليها الزوجة في ممارسة حياتها كل هذا يؤدي إلى إضرار نفسية تؤثر فيها وهو نقطة البداية للعديد من الاضطرابات النفسية، لذلك هدف البحث الحالي إلى تعرف مستوى الاستبعاد الاجتماعي وبناء برنامج إرشادي ومعرفة اثر البرنامج الإرشادي في خفض الاستبعاد الاجتماعي واستخدمت الباحثة مقياس التياري ٢٠١١ واستخرج الصدق والثبات له واستخرج تميز الفقرة ومن الوسائل الإحصائية التي استخدمتها الباحثة هي اختبار مان وتني واختبار مربع كاي واختبار التائي لعينة واحدة واستعمال الحقيبة الإحصائية Spss كذلك قامت الباحثة ببناء برنامج إرشادي بأسلوب اطفاء التحوير السلبي ل ببيك يتكون من (١٠) جلسات مدة الجلسة ٤٥ دقيقة على النساء الأراامل ، وتوصلت الباحثة الى ان للبرنامج الإرشادي اثر في خفض الاستبعاد الاجتماعي لدى الأراامل وتوصلت الى جملة من التوصيات والمقترحات .

## الفصل الأول

### مشكلة البحث :

خلفت الحروب المتعددة التي مر بها العراق العديد من الأزمات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية خلال العقود الثلاثة الماضية، كالحرب الأمريكية البريطانية على العراق عام ٢٠٠٣ فضلا عن العمليات الإرهابية التي شهدتها العراق ما خلف إعداء هائلة من الأراامل . (نجم ، ٢٠٠٩: ٢٢) والأرملة تعاني ماتعاني وعليها تحمل أعباء تربية الأطفال ورعايتهم . وتعد النساء الأراامل من أكثر الفئات التي تتعرض للضغوط والأحداث الصادمة ذلك لان الزوج يمثل القوة التي تستند اليها الزوجة في ممارسة حياتها فهو يمثل مصدر الحنان والطمأنينة للزوجة والأولاد وهو المسؤول عن توفير الحاجات الفسيولوجية من مأكّل ومشرب . (الخضري، ٢٠٠٥: ٨٤) كل هذا يؤدي الى اضرار نفسية تؤثر في الفرد وهو نقطة البداية للعديد من الاضطرابات النفسية والمشكلات التي يمكن ان تعاني وتشكو منها الارملة فضلا عن الإحساس القهري بالعجز. (العامري، ٢٠١١: ٢) وقد يترتب على ذلك ظهور صراعات ومشكلات متعددة نفسية وجماعية والتي من ابرز مظاهرها: القلق، والاكتئاب، والاعتراب ، والعزلة الاجتماعية ، والاستبعاد الاجتماعي . (عبد محي والعبيدي، ٢٠٠٨: ٢٢)

وعليه فمشكلة البحث الحالي تتلخص في الاجابة عن الاسئلة الاتية :

- هل تعاني الارامل من الاستبعاد الاجتماعي ؟
- هل هناك اثر لاسلوب اطفاء التحوير السلبي في خفض الاستبعاد الاجتماعي لدى الارامل؟

### اهمية البحث والحاجة اليه :

ان المرأة نصف المجتمع ولها دور فاعل في بنائه وتقدمه حيث ان تقدم المجتمعات يقاس بدرجة مشاركة المرأة بمختلف مجالات الحياة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية ويمكن ان نشير هنا الى ان المرأة اصبحت تواجه تحديات كبرى انعكست على شخصيتها وعلى علاقاتها الاسرية حيث أن معايشة خبرة موت الزوج زاد من مسؤوليتها على حساب أوضاعها الاجتماعية والنفسية .(عبدا لله ، ٢٠٠٥ : ٥ ) وتترك هذه الخبرة أثارا نفسية كبيرة تتراكم لتتخذ إشكالا من عدة انفعالات غير سارة ( الحمداني، ٢٠٠١ : ٣ ) حيث ان المشكلات التي تعانيها المرأة الارملة أكثر مما تحصى في مجتمع غير قادر على حمايتها وغير قادر على إعادة تكيفها للحياة بشكل سليم .(العامري ، ٢٠١١ : ٤ )

فالانسحاب الاجتماعي واحد من اخطر ما يصيب المرأة المترملة من امراض نفسية فهو يؤدي الى العزلة والاحباط وضعف القدرة على اداء الدور الاسري المسؤول أمام اطفالها ومن هم في رعايتها والإحساس الدائم بأن لا احد يود الاستماع اليها عندما تحاول التحدث ولا تستطيع وصف شعورها وتجاربها للآخرين وتشعر انها غير قادرة على تغيير ظروف حياتها وسيطرة الضعف وانعدام القوة واليأس في مواجهة المواقف اضافة الى الاكتئاب والغضب والخوف والقلق (Atkinson 2002;53) . الشباب نتيجة تفجير ارهابي أو اغتيال القتل على الهوية ،وان سجلات وزارة شؤون المرأة العراقية اكدت ان (٣٢٣٨٠٩٨) أرملة من المسجلات فقط في شبكة رعاية المرأة موجودة في العراق وهي ارقام قابلة للارتفاع يوميا .(عبدمحي والعبيدي، ٢٠٠٨ : ٢) .

ومن هذا كله ترى الباحثة ان اهمية بحثها تتجلى من الناحيتين النظرية والتطبيقية في ضوء المسوغات الاتية :-

اولاً :- الأهمية النظرية :-

١. يعد هذا البحث من البحوث المفيدة في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في ضوء استعمال أسلوب (إطفاء التحوير السلبي )

٢. مساعدة الارامل على تعزيز الاتجاهات الايجابية لديهن .

ثانياً :- الأهمية التطبيقية :-

١. بناء برنامج يستند الى النظريات النفسية ويسهم بنحو فعال في علاج وإرشاد الارامل .

٢. التحقق من جدوى اسلوب (اطفاء التحوير السلبي) في علاج الارامل وإرشادهن

أهداف البحث :- يرمي البحث الحالي الى :

١. تعرف مستوى الاستبعاد الاجتماعي لدى الارامل .

٢. بناء برنامج ارشادي على وفق اسلوب اطفاء التحوير السلبي لخفض الاستبعاد الاجتماعي لدى الارامل .

٣. تعرف اثر اسلوب اطفاء التحوير السلبي على الارامل .  
ولتحقيق هذا الهدف تمت صياغة الفرضية الآتية :-

لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسط درجات الاستبعاد الاجتماعي للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الارشادي المعد بأسلوب (إطفاء التحوير السلبي ) ومتوسط درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج في الاختبار البعدي .

**حدود البحث :-**

يتحدد البحث الحالي بالارامل المقيمت ضمن حدود محافظة بغداد قاطع الرصافة الاولى ضمن احصائية وزارة العمل والشؤون الاجتماعية للعام ٢٠١٣ \_ ٢٠١٤ .

**تحديد المصطلحات :-**

**اولاً :- الاستبعاد الاجتماعي Social Exclusion**

عرفه كل من :-

١. برايان Brian 1998 :- الحرمان من الموارد والحقوق وهو ايضاً مجموعة من العوامل التي تحول دون مشاركة ( الفرد- الجماعة ) في الأنشطة المجتمعة وعدم القدرة على التفاعل مع المجتمع الاكبر الاوحد الذي يستوعب الكل بلا استثناء . (brian,1998;2) .

٢. شبكة معرفة الاستبعاد الاجتماعي (social exclusion knowledge network 2008) :- عملية ديناميكية متعددة الابعاد تقودها علاقات القوة غير المتكافئة ، والتي تعمل عبر اربعة ابعاد (الثقافية ، والاقتصادية ، والسياسية ، والاجتماعية ) وعلى مختلف المستويات بما في ذلك الافراد والجماعات والاسر والبلدان والمجتمعات المحلية وأن العمليات الاستيعادية بدورها تسهم في التفاوت الصحي من خلال خلق سلسلة متصلة من التوزيع غير العادل للموارد وعدم المساواة في الحقوق . ( sekn,2008:26)

وقد تبنت الباحثة تعريف شبكة معرفة الاستبعاد الاجتماعي تعريفاً نظرياً في بحثها الحالي .  
التعريف الاجرائي :- هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة (الارملة) عند اجابتها عن فقرات مقياس الاستبعاد الاجتماعي الذي تبنته الباحثة في بحثها الحالي.

**ثانياً :- اسلوب اطفاء التحوير السلبي Exiting Using the Negative Modification**

عرفه كل من :-

١. بيبك ٢٠٠٠ : هو علاج نفسي سلوكي معرفي يتجه بالعلاج المعرفي الى تغيير نمط التفكير بتعزيز وتقوية النواحي الايجابية وأطفاء التحوير السلبي في التفكير أي تجاهل وعدم تعزيز النواحي السلبية . (بيبك ، ٢٠٠٠ : ٥٥)

٢. بطرس ٢٠٠٨ : اسلوب معرفي سلوكي ويتجه نحو المعرفية اكثر ، اذ يقوم على مساعدة الفرد على تغيير اسلوب تفكيره ونظرته للامور ، وبذلك تتغير مشاعره وسلوكه تبعاً لتغير افكاره ومعرفته ويتم تسجيل المواقف والافكار السلبية منها والايجابية ويقوم المرشد بتعزيز الافكار الايجابية وأقتراح افكار بديلة عن الافكار السلبية من طريق المناقشات والتدريبات المتدرجة ، ويتم تعديل الافكار ، اذ يقوم المرشد باختبار فوائد النظرة الايجابية . (بطرس ، ٢٠٠٨ : ١٩٥)

أما التعريف النظري فقد تبنت الباحثة تعريف بيك ٢٠٠٠ في بحثها الحالي .  
التعريف الاجرائي:  
مجموعة من الاهداف والنشاطات التي تستخدمها الباحثة لمساعدة الارملة على تغيير افكارها السلبية  
وأحلال افكار ايجابية محلها وذلك من خلال أنشطة البرنامج الارشادي .

## الفصل الثاني

### الاطار النظري والدراسات السابقة

#### مفهوم الاستبعاد الاجتماعي :-

الاستبعاد الاجتماعي هو الحالة الاكثر شيوعاً لوصف الافراد او الجماعات بأنها مستبعدة  
سواء من انواع النظم او العلاقات الاجتماعية. ( sekn, 2006:33 ) فقد يولد الانسان مستبعداً (في  
حالة العرق والطبقة الاجتماعية او حتى مكان المعيشة فضلاً عن المستبعدين نتيجة الاعاقات  
الذهنية). أو قد يصبح الفرد مستبعداً نتيجة للتغيرات في الظروف مثل (فقدان الوظيفة والكوارث  
الطبيعية او حالات فقدان العائل أي رب الاسرة نتيجة الوفاة او الطلاق ) ( bian ,1998:38) .  
مصطلح الاستبعاد الاجتماعي يستخدم لوصف المجتمعات او الافراد الذين لا يستطيعون الاستمتاع  
بالخدمات التي تعتبر عادية من قبل بقية المجتمع. ( Maureen.et.al,2009:35 )  
ابعاد الاستبعاد الاجتماعي:- وقد وصف (sekn,2008)الخصائص الرئيسية لكل بعد وهو  
كالتالي :

أولاً: البعد الاقتصادي :- أي توزيع الموارد والمواد اللازمة لاستمرار الحياة على سبيل المثال  
(الدخل والتوظيف والسكن والارض وظروف العمل وسبل العيش .....الخ).

ثانياً: البعد السياسي :- معناه السلطة في العلاقات وأنشاء انماط من عدم المساواة في كل الحقوق  
الرسمية بما في ذلك المياه المأمونة، والصرف الصحي، والمأوى، والطاقة، والنقل والخدمات مثل  
الرعاية الصحية والتعليم والحماية الاجتماعية. فهناك توزيع غير متكافئ للفرص للمشاركة في  
الحياة العامة، للتعبير عن الرغبات والمصالح والحصول على الخدمات، وهذا البعد هو جزء لا  
يتجزأ من التشريع والديساتير والسياسات عامة .

ثالثاً: البعد الاجتماعي :- والتي تشكلها العلاقات القريية من دعم وتضامن مثل (الصدقة والقراية  
والعائلة والعشيرة والحي والمجتمع والحركات الاجتماعية ) التي تولد الشعور بالانتماء في اطار  
النظم الاجتماعية .

رابعاً: البعد الثقافي :- والتي تشكلها مستويات تقبل التنوع في القيم والمعايير وقبول سبل المعيشة  
واحترامها، أي قبول النوع بكل غناها وعلى الطرف الاخر (المتطرف) حيث التميز ووصمة العار.  
( sekn.2008:37 )

**أنواع الاستبعاد الاجتماعي :**

الاستبعاد الاجتماعي له وجهان متقابلان أولهما وأوسعهما هو الاستبعاد الجبري ، والنوع الثاني هو الاستبعاد الطوعي وفيما يلي توضيح لكلا النوعين .

**الاستبعاد الجبري –عنصري Racial Exclusion**

هو ذلك النوع الأكثر انتشاراً والأكثر حظاً من الدراسة وهو الذي يركز على استبعاد الطبقات الفقيرة والمحرومة والطبقات المهمشة بمعناها الواسع ، فالمستبعدون جبرياً اجبرتهم الظروف أو العوامل الاقتصادية أو الاجتماعية على ذلك وهم يعانون حرماناً اقتصادياً يظهر في المسكن والمأكل والملبس وغيره. ( giddens ,2002, :1 5 )

**الاستبعاد الطوعي : Voluntary Exclusion**

هو استبعاد الاغنياء انفسهم من الحياة العامة لانهم يملكون راس المال فلهم مؤسساتهم التربوية والتعليمية الخاصة، ايضاً دور الحضانة الى الجامعات الخاصة ، وما الى ذلك من مستشفيات ووسائل المواصلات أي انهم يعيشون في مجتمعات خاصة بهم لايسمح لعامة الشعب ان يتغلغل بداخلها فلهم حياتهم الخاصة وقوانينهم الخاصة . ( Wilson ,1987:136 )

**اهم العوامل التي يؤديها الاستبعاد الاجتماعي للأفراد**

١. يشعرون باستمرار بانعزالهم عن الآخرين .
٢. يشعرون بأنهم غير قادرين على تغيير ظروف حياتهم .
٣. لا يستطيعون وصف شعورهم وتجاربهم للآخرين .
٤. الاحساس الدائم بأن لا احد يود الاستماع اليهم عندما يحاولون التحدث .
٥. لهم مفهوم متدن نحو الذات وخجل و تأنيب النفس وكره موجه نحو الذات ونحو الآخرين.
٦. ضعف الاحساس أو(الادراك) سواء نحو الذات ام الآخرين .
٧. الاكتئاب ، الخوف، الغضب ،القلق .
٨. يشعرون بعدم الثقة تجاه العالم الذي يعرفونه .
٩. سيطرة الضعف عليهم وانعدام القوة واليأس في مواجهة المواقف والاحساس بأنها خارج عن سيطرتهم . ( Atkinson,2002;53 )

النظريات التي فسرت الاستبعاد الاجتماعي :

### ١. نظرية ألفريد ادلر : ( Alf red Adler theory 1937-1870 )

الشعور بالنقص والكفاح من اجل التفوق والاهتمام الاجتماعي والتسلسل الولادي ، هي المفاهيم الاساسية في نظرية ادلر اعتقد ادلر ان شعور النقص العام موجود دائمى ومهم كقوة مؤثرة في السلوك وليس علامة او ضعف او شذوذ. ان النقطة الاساسية في الكفاح من اجل التفوق تظهر في كل من الفرد والمجتمع . اعتبر ادلر الناس مخلوقات اجتماعية جداً . ونحن نكافح من اجل اكمال حضارتنا ، ينظر ادلر الى الافراد والمجتمع كشيئين مترابطين ويعتمد كل منهما على الاخر حيث يكافح الفرد باستمرار لهدف الوصول للكمال . (شلتز ، ١٩٨٣ : ٧٥)

اعطى ادلر اهمية كبيرة لمشاكل الحياة التي يجب ان يحلها كل فرد وجميع هذه المشاكل في ثلاثة اصناف :-

١. مشاكل تتضمن سلوكاً نحو الاخرين ، ٢. مشاكل المهنة ، ٣. مشاكل الحب . حيث يجب على كل فرد ان يحلها بأساليبه الاساسية التي يتبناها للحياة ذلك للتعامل ومواجهة هذه المشاكل .

أما هدفه العلاجي هو توجيه المريض توجيهاً ملائماً وتهينته واقعيّاً ضمن امكانياته وظروف حياته الى اختيار اهداف واقعية قابلة للتحقيق وتهينته للاتصال الاجتماعي الاكثر ملائمة ومطابقة لحاجاته وللحياة النفسية السليمة والمتوازنة (كمال ، ١٩٨٣ : ١٢٦).

وتعد الاسرة أهم الفئات الاجتماعية التي تؤثر في نمو الشخصية وخاصة الاخوة والاخوات حيث يكون الفرد (أسلوب حياته) . من طريق ما يبذله من جهود خلال تفاعله مع والديه وأخوانه و اخواته والبيئة الطبيعية . فقد أعطى ادلر أهمية حرمان الطفل من امه او العطف ايام الطفولة الذي قد ينشأ عنه تأثر مهم على تطور الشخصية فهم بحاجة ماسة الى الحنان والتحفيز وطمننته فإذا لم تشبع هذه المتطلبات يتخذ الضرر صورة عدم المقدرة على تكوين علاقات تنسم بالحنان والعطف ، وعدم الثقة بالآخرين . (ثابت ، ١٩٨٤ : ٣٠٣ - ٣٠٤ ) وقد صور ادلر الانسان متأثراً بالقوى الاجتماعية أكثر بكثير منه بالقوى البيولوجية . ومع ذلك اعتبر امكانيات الاهتمامات الاجتماعية مورثة والشعور الاجتماعي يعتمد على طبيعة تجارب الطفل الاجتماعية الاولى ، بأنه لا يستطيع أي شخص ان يفصل نفسه كلياً عن الناس الاخرين وعن الالتزامات نحوهم ، اذ يجد الوليد الحديث نفسه في موقف يتطلب التعاون مع الاخرين اولا من اعضاء العائلة .

وأخيراً أولئك الذين هم خارج البيت حيث تستطيع الام من خلال سلوكها نحو الرضيع ان تنشئ وتطور الرغبة الاجتماعية ، او تحرف او تعيق نموه ، حيث ان شعور الطفل في كيفية سلوك الام نحوه اذا كان متحداً مع الاخرين عندئذ فقط يستطيع ان يعمل بشجاعة في محاولاته للتغلب على مشاكل الحياة ، فالاشخاص الذين لا يملكون شعوراً بالاهتمام الاجتماعي سيصبحون اشخاصاً غير مرغوب بهم اجتماعياً - عصابين ، ومجرمين ، وطمغاة مستبدين ، وما شابه ذلك . (شلتز ، ١٩٨٣ : ٧٩ - ٨٠).

نجد مما سبق بأن المعاقين جسدياً وغير المعاقين جسدياً عندما يكونون علاقات مع الآخرين ولديهم قدر كاف من الاهتمام الاجتماعي، بأعتماد احدهم على الآخر في صور من التنافس والكفاح للشعور بالنقص وعدم الابتعاد عن الآخرين يمكن ان نطلق عليهم اسوياء من المرض النفسي .

## ٢. النظرية السلوكية: ( Behavioral Theory )

تؤكد هذه النظرية ان معظم السلوك الانساني سلوك متعلم ، وأن الفرد يتعلم السلوك السوي والسلوك غير السوي ، ويتعلم التوافق وعدم التوافق في سلوكه. وأن كل سلوك له مثير ، ويعني السلوك هنا الاستجابة ، وإذا كانت العلاقة بين المثير والاستجابة سليمة كان السلوك سوياً إما إذا كانت العلاقة مضطربة كان السلوك غير سوي . يعتقد اصحاب النظرية السلوكية ان الاستبعاد الاجتماعي هو عادات سلبية سيئة وهي استجابات شرطية أي مكتسبة ومتعلمة في ضوء التشريط او الارتباط الشرطي بين مثير طبيعي ومثير اصطناعي . (السواعدي، ٢٠١١: ٤١)

وأن خطوات عملية الارشاد عند السلوكيين تبدأ بتحديد السلوك المطلوب تعديله، تحديد الظروف التي يحدث فيها السلوك المضطرب، وتحديد العوامل المسؤولة عن استمرار السلوك المضطرب واختيار مجموعة من الظروف التي يمكن تعديلها أو تغييرها . (العبادي، ٢٠١٠: ٥٤).

## ٣. نظرية بيك في العلاج المعرفي السلوكي : ( Beck Theory in Therapy Behavioral ) ( Cognitive )

يستهدف هذا الاسلوب العلاجي الى ازالة الالم النفسي وما يشعر به الفرد من ضيق وكرب وذلك من خلال التعرف على المفاهيم وألا اشارات الذاتية الخاطئة وتحديدتها والعمل على تصحيحها ومن ثم تعديلها. ( Beck ,1993 :61 ) ويرى بيك ان الشخصية تتكون من مخططات أو ابنية معرفية تشتمل على المعلومات أو الافكار والمفاهيم والافتراضات والصيغ الاساسية لدى الفرد والتي يكتسبها خلال مراحل النمو ويسلم بأن الامزجة النفسية والمشاعر السالبة تكون نتاجاً لمعارف محرفة ولا عقلانية، (محمد، ٢٠٠٠: ٦٠ ) وتتعلق الابنية المعرفية في حالة القلق بالخطر واحتمال التعرض له، ويقوم البناء المعرفي على حث الفرد للاستجابة على وفق التفسيرات الخاطئة التي كونها الفرد عن ذاته والمحيط الذي يعيش فيه ، وينتج عن الفرد في الوقت نفسه حالة عاطفية تتلاءم مع ما هو عليه سواء أكان غضباً ام حزناً ام خوفاً ام المأفوساً.... الخ ، وبذلك تكون الحالة الانفعالية نتاج تلك العمليات المعرفية وطريقة رؤية الفرد لنفسه وعالمه . ( Beck & Rector, 2000: 291-300 ) وقد تبنت الباحثة نظرية بيك واعتمدت اسلوب اطفاء التحوير السلبي في برنامجها الارشادي .

### اسلوب اطفاء التحوير السلبي :

ان الافكار والمعتقدات السلبية للمستترشد في الاسلوب المعرفي (لبيك) هي عبارة عن تحفيزات معرفية تسبب في حدوث اضطرابات أنفعالية وأخرى شخصية ومن ثم تحدث اختلالاً في توازن حياة الفرد وسلوكياته معاً ، وأشار أبراهيم ( ١٩٩٤ ) الى ان العلاج المعرفي السلوكي يفسر اضطرابات الشخصية بأشكالها المختلفة وما يصاحبها من طرائق غامضة ومتناقضة من التفكير

وعن الذات والبيئة وهو بهذا يعتمد على تغيير مفاهيم المسترشد حتى يستمر له التغيير في سلوكه المضطرب ويعدل من طريقته في التفكير على الشخصية الانسانية لنفسها الى التكامل والتوافق والابداع ومواصلة الجهد في العمليات العقلية اللا منطقية التي تقوم على الحقائق والادلة الواقعية (أبراهيم، ١٩٩٤: ٢٨٩-٢٩٠) ويمكن تعريف التفكير الخاطئ بأنه تشوه معرفي وتفكير ملتو وتحديده من خلال مساعدة المسترشد من قبل المرشد ليؤدي دوراً رئيسياً في العلاج المعرفي السلوكي ، وهذه الافكار الالية المشوهة قد تبدو مقبولة وحاذقة ولكنها قد تبدو بعد فحصها عن قرب يكشف لنا انها غير منسقة مع الواقع ، وواضح ببيك ان الافكار والمشاعر السلبية قد تكون نتاجاً لمعارف محرفة او لاعقلانية ، فالمسترشد يستحدث رؤية عن نفسه وعن العالم وعن الحاضر والمستقبل حيث يكون عقله مغموراً بمعلومات سلبية ومعتقدات سلبية ويميل الى الخبرات الخيالية ، ويبرز الانحراف الحاد في شخصية الفرد للاضطراب النفسي الذي يعد نتيجة لتلك المعتقدات الخاطئة للمسترشد مما يدفع الى سلوك غير منفصل يؤدي الى انهزام الذات وبهذا فإن وجهة نظر (بيك ) تستهدف تصحيح الافكار والتصورات الخاطئة وتعديلها مما يؤدي الى زوال سوء التوافق (محمد، ٢٠٠٠: ٦٠-٦١).

ولذلك عند تنفيذ اسلوب اطفاء التحوير السلبي يجب على المرشد مساعدة المسترشد بادراك بأن لديه اعتقاداً أو فكرة خاطئة ويجب ان تدون تلك الفكرة السلبية المسيطرة عليه وتعريفه بهذه الفكرة غير العقلانية ومساعدته على التخلص من المعوقات التي تحول بينه وبين التخلص من هذه الافكار وأحلال فكرة صحيحة وأختبار المرشد للمسترشد لطريقة تفكيره الان وما قد وصل اليه من اقتناع بالافكار الايجابية والسلوك الصحيح (بظاظو، ٢٠١٣: ٣٠).

### ملخص النظريات :

اعطى ادلر اهمية كبيرة لمشاكل الحياة التي يجب ان يحلها كل فرد وجميع هذه المشاكل هي : ١. مشاكل تتضمن سلوكاً نحو الاخرين ، ٢. مشاكل المهنة، ٣. مشاكل الحب. حيث يجب على كل فرد ان يحلها بأساليبه الاساسية التي يتبناها للحياة ، أما هدفه العلاجي هو توجيه المريض توجيهاً ملائماً وتهينته واقعياً ضمن امكانياته وظروف حياته الى اختيار اهداف واقعية قابلة للتحقيق وتهينته للاتصال الاجتماعي الاكثر ملاءمة ومطابقة لحاجاته وللحياة النفسية السليمة والمتوازنة.

أما اصحاب النظرية السلوكية فيرون : - ان معظم السلوك الانساني سلوك متعلم ، وأن الفرد يتعلم السلوك السوي والسلوك غير السوي ، ويتعلم التوافق وعدم التوافق في سلوكه . وأن كل سلوك له مثير ، ويعني السلوك هنا الاستجابة ، وأذا كانت العلاقة بين المثير والاستجابة سليمة كان السلوك سوياً اما اذا كانت العلاقة مضطربة كان السلوك غير سوي. في حين يرى اصحاب النظرية المعرفية السلوكية ان هذا الاسلوب العلاجي يهدف الى ازالة الالم النفسي وما يشعر به الفرد من ضيق و كرب وذلك من خلال التعرف على المفاهيم والأشارات الذاتية الخاطئة وتحديدها والعمل على تصحيحها ومن ثم تعديلها .



## الدراسات السابقة :

## ١.دراسة التياري ٢٠١١

(الاستبعاد الاجتماعي وعلاقته بارتباك الدور لدى المراهقين الايتام وغير الايتام )

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على الاستبعاد الاجتماعي وعلاقته بارتباك الدور لدى المراهقين الايتام وغير الايتام . اظهرت نتائج البحث التي اجريت على عينة عددها ٥٠٠ طالب وطالبة وتضمنت ٢٥٠ من الذكور و ٢٥٠ من الاناث ان عينة البحث ليس لديهم استبعاد اجتماعي والسبب يعود الى تكافؤ الفرص التعليمية والسياسية والثقافية .بالنسبة لغير الايتام ام بالنسبة للايتام فقد اظهرت النتائج لديهم استبعاداً اجتماعياً بسبب الوضع العائلي . (التياري ، ٢٠١١ : ١٤١)

## ٢.دراسة داري واخرون ( ٢٠٠٩ ) Darry &amp; al .

(تقنية الانترنت في المبايل ممكن ان تساهم في الاستبعاد الاجتماعي )

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى اسهام التقنية في الاستبعاد الاجتماعي لدى عينة من المستبعدين في جنوب افريقيا . اظهرت نتائج ابحاث الفريق التي اجريت على عينة عددها (٥٠٠٠) مستبعد لاكتشاف تلك الاحتمالية من طريق مقابلات شبه منظمة مع الاشخاص المستبعدين اجتماعياً ، وتم تحليل البيانات وكانت ابرز نتائج هذه الدراسة ان استخدام انترنت المبايل بين المستبعدين اجتماعياً منخفض ولا توجد فروق بين الجنسين والسبب يمكن ان يكون ان الهواتف النقالة التي تتوفر بها خدمة الانترنت صعبة المنال للمستبعدين اجتماعياً كذلك اظهرت الدراسة ان تقنية الانترنت لها تأثير مهم في الاستبعاد من المشاركة الاجتماعية .(Darry,2009:36).

## ٣.دراسة القيسي ٢٠١٣ (التعرف على اسلوب اطفاء التحوير السلبي في خفض التمرد لدى الايتام في دور الدولة )

استهدفت هذه الدراسة التعرف على اسلوب اطفاء التحوير السلبي في خفض التمرد لدى الايتام في دور الدولة وقد قامت الباحثة ببناء مقياس للتمرد على وفق نظرية (بريم ) كذلك قامت ببناء برنامج ارشادي على وفق اسلوب اطفاء التحوير السلبي وتكون البرنامج من (١٣) جلسة ارشادية واضهرتالنتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات المجموعة التجريبية التي درب افرادها على وفق اسلوب اطفاء التحوير السلبي ولصالح المجموعة التجريبية . (القيسي، ٢٠١٣ :ح-ي)

موازنة الدراسات السابقة :-

هدفت دراسة التياري ٢٠١١ الى التعرف على الاستبعاد الاجتماعي وعلاقته بارتباك الدور لدى المراهقين الايتام وغير الايتام اما دراسة داري واخرون ٢٠٠٩ الى التعرف على مدى اسهام تقنية المبايل في الاستبعاد الاجتماعي اما دراسة القيسي ٢٠١٣ استهدفت هذه الدراسة التعرف على اثر اسلوب اطفاء التحوير السلبي في خفض التمرد لدى الايتام في دور الدولة ، اما من حيث العينة

في دراسة التياري بلغت (٥٠٠) طالب وطالبة، بينما في دراسة داري بلغت (٥٠٠٠) ، اما من حيث النتائج فقد اظهرت دراسة التياري بان الايتام لديهم استبعاد اجتماعي اما غير الايتام ليس لديهم استبعاد اجتماعي اما دراسة داري فقد اظهرت بأن تقنية المبايل تساهم في الاستبعاد الاجتماعي، بينما توصلت دراسة القيسي بوجود اثر للبرنامج الارشادي بأسلوب اطفاء التحوير السلبي في خفض التمرد لدى الايتام في دور الدولة من خلال البرنامج الارشادي الذي يتكون من (١٣) جلسة ارشادية طبقت على المجموعة التجريبية .

### الفصل الثالث

#### إجراءات البحث

يتضمن هذا البحث عرضاً للمنهجية التي اعتمدت عليها الباحثة من حيث التصميم التجريبي وتحديد مجتمع البحث وعينته، وطريقة اختيارها ثم استخراج الخصائص السيكومترية لإدارة البحث وكيفية تطبيقها واعداد البرنامج الارشادي والوسائل الاحصائية التي استعملتها في معالجة البيانات تحقيقاً لاهداف البحث .

#### التصميم التجريبي

يعد الجانب التصميمي مهمة اساسية يجب معرفتها واتباعها وتتضمن ايجاد النظام الذي بموجبه تنجز التجربة (هيكس، ١٩٨٤: ١٥) وان الاختيار التصميمي التجريبي الملائم للبحث أهمية كبيرة لانه يضمن الهيكل السليم للبحث ويوصله الى نتائج يمكن أن يعول عليها في تحقيق اهداف الدراسة والتحقق من فرضيتها وتحدد طبيعة مشكلة البحث والعينة ونوع اختيار التصميم الذي يعد اكثر ملاءمة لها . (فان دالين، ١٩٨٥: ٢٧٤) . وعلى وفق طبيعة مشكلة البحث الحالي فقد استعملت الباحثة التصميم التجريبي القبلي والبعدى والذي يتضمن مجموعة تجريبية واحدة ومجموعة ضابطة واحدة . (جابر، ١٩٩٩: ٢٢٠).

#### مجتمع البحث :

يشمل مجتمع البحث الحالي على الارامل في محافظة بغداد قاطع الرصافة الاولى الاوآي يترددن على مؤسسات رعاية الارامل وشبكة الرعاية الاجتماعية من المسجلات في هذه الشبكات الالغ عددهن (٩٥٩٩٨) للعام ٢٠١٣-٢٠١٤ .

#### عينة البحث :

تكونت عينة البحث الحالي من (٢٠٠) ارملة في محافظة بغداد من الاوآي يترددن على مؤسسات رعاية الارامل وتم الاختيار بالطريقة القصدية من قاطع الرصافة .

## اداتا البحث :

١. مقياس الاستبعاد الاجتماعي :-

٢. البرنامج الإرشادي :-

١. مقياس الاستبعاد الاجتماعي : لما كان البحث الحالي يرمي الى بناء برنامج ارشادي بأسلوب إطفاء التحوير السلبي ل بيك يساعد على خفض الاستبعاد الاجتماعي لدى الارامل كان من الضروري اعداد مقياس له . حيث قامت الباحثة بأعداد مقياس للاستبعاد الاجتماعي الذي بناه التياري ٢٠١١ . حيث تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس .

## التحليل المنطقي لل فقرات :-

يعد التحليل المنطقي ضرورياً في اعداد الفقرات لانه يؤشر مدى تمثيل الفقرة ظاهرياً للموضوع الذي أعد لقياسه . (الكبيسي، ٢٠٠٠: ١٧١) وبناء على ذلك عرض المقياس ملحق (١) على (١٠) خبراء من المختصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (٢) للحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ماوصفت من اجله وابداء التعديلات التي ترونها مناسبة وبناء على ملاحظات الاساتذة وارانهم ابقيت على الفقرات التي حصلت على نسبة الاتفاق ٨٠ % فأكثر والجدول (١) يوضح ذلك .

ت	رقم الفقرات	عدد الخبراء	الموافقون	المعارضون	النسبة المئوية	قيمة مربع كاي	القيمة الجدولية	قوة الدلالة
١	٣،٤،٦،٨،٩، ١٥،١٤،١٢، ١٧،١٨،٢٤، ٢٥	١٠	١٠	صفر	١٠٠%	١٠	٣،٨٤	(٠،٠٥)
٢	٧،٥،١٠، ١١،١٢، ١٩،١٣،١٦، ٢٠،٢١،٢٢، ٢٣	١٠	٩	١	٩٠%	٧،١١		٠،٠٥

جدول (١) آراء الخبراء والمحكمين في صلاحية فقرات مقياس الاستبعاد الاجتماعي .

القيمة الجدولية عند درجة حرية (١) تساوي ٣،٨٤ وعند مستوى دلالة (٠،٠٥) وقد اجمع الخبراء على ان جميع الفقرات صالحة بنسبة اتفاق (٨٠%)

## تحليل الفقرات احصائياً

من متطلبات اعداد وبناء المقاييس اجراء تحليل للفقرات لمعرفة قدرتها على التميز من اجل انتقاء الفقرات المناسبة او تعديل او استبعاد غير المناسبة منها (الكبيسي، ٢٠١٥: ٢٧). وتم حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستبعاد الاجتماعي على عينة البحث البالغة (٢٠٠) ارملة جدول (٢) وتميز الفقرات يتطلب اجراء الخطوات الاتية :-

ترتيب الدرجات التي حصلت عليها الباحثة تنازلياً اذ اعتمدت نسبة ٢٧% من الدرجات من الفئة العليا و ٢٧% من الدرجات من الفئة الدنيا ، وفي ضوء ذلك بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (٥٤) استمارة وبهذا يكون عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل الاحصائي (١٠٨). بعد حساب القوة التائية لدلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في كل فقرة عدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة بواسطة موازنتها بالقيمة التائية الجدولية والتي تساوي (١,٩٦) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٦) اذ اظهرت النتائج ان الفقرات جميعها كانت معاملات تميزها دالة احصائياً والجدول (٢) يوضح ذلك .

الاختبار الثاني	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٤,١١	٠,٥٢٦	٢,٠١٨	٠,٩٩٣	٢,٥٧٤	١
٥,٦٥	٠,٦١٤	٢,٢٥٩	٠,٥٧١٦	٢,٦٨٥	٢
٢,١٦	٠,٦٦٥	٢,٢٤١	٠,٨١١	٢,٥١٨	٣
٤,١٣	٠,٥٧٩	٢,٥٧٩	٠,٧٣٢	٢,٦٦٧	٤
٤,٧٢	٠,٥٥٨	٢,١٤٨	٠,٥٧٢	٢,٦٨٥	٥
٢,٨٥	٠,٦٩٢	٢,٢٧٧	٠,٩١٥	٢,٥٧٤	٦
٣,٠٣	٠,٨٩٨	٢,٠٩٢	٠,٧٤٦	٢,٥٩٢	٧
٢,٧٥	٠,٧٦٢	٢,١١١	٠,٩١٥	٢,٥٧٤	٨
٣,١٤	٠,٧٢٦	٢,١٦٦	٠,٦٩٢	٢,٦١١	٩
٤,٣٧	٠,٨٠٢	٢,٠٧٤	٠,٥٧٢	٢,٦٨٥	١٠
٣,٣٣	٠,٨٧٥	٢,١١١	٠,٧٣٧	٢,٦٤٨	١١
٦,٦٢	٠,٦٧٦	٢,٠٧٤	٠,٤١٥	٢,٧٧٨	١٢
٢,٧٠	٠,٥٥١	٢,٢٥٩	٠,٨٠٠٣	٢,٦٢٩	١٣
٢,٧٢	٠,٧٤٧	٢,١٨٥	٠,٨٢١	٢,٦١١	١٤
٤,١٨	٠,٧٥٥	٢,٢٠٣	٠,٤٤٧	٢,٧٢٢	١٥
٦,٥٣	٠,٧٠٧	٢,٠١٨	٠,٤١٦	٢,٧٧٨	١٦
٥,٣٠	٧٦٦	١,٩٢٥	٠,٥٨٢	٢,٦٤٨	١٧
٢,٨٤	٠,٨٩٣	٢,١٢٩	٠,٦٦٥	٢,٥٧٤	١٨
٤,٤٣	٠,٨٠٣	٢,٠٥٥	٠,٦٥٦	٢,٧٠٣	١٩
٤,٨٢	٠,٩١٨	١,٩٠٧	٠,٦٧٥	٢,٦٨٥	٢٠
٥,٢٨	٠,٨٩٩	١,٩٢٦	٠,٥٣١	٢,٧٠٤	٢١
٢,٦٧	٠,٨٠٩	٢,٢٢٢	٠,٧١٤	٢,٦٢٩	٢٢
٣,٧٦	٠,٩٦٢	٢,٠١٨	٠,٧٤٥	٢,٦٦٧	٢٣
٥,٨٢	٠,٧٨٠	١,٩٨١	٠,٤٤٨	٢,٧٧٢	٢٤
٢,٨١	٠,٩٨٢	٢,١٢٩	٠,٤٧٩	٢,٥٥٦	٢٥

**صدق المقياس :-**

يعد المقياس صادقاً عندما يقيس ما أعد لقياسه. (ثورندايك، ١٩٨٩: ٥٤) وللتثبت من صدق المقياس أعدت الباحثة ما يأتي :-

**الصدق الظاهري :-**

يتحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء (الظاهر، ١٩٩٩: ٩٢) وقد تحقق هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين بلغ عددهم (١٠) خبراء من المختصين بالعلوم التربوية والنفسية ملحق (٢) وقد اتفق على صلاحية الفقرات ظاهرياً لقياس ما وضعت لأجل قياسه .

**ثبات المقياس :-**

يقصد بالثبات هو دقة المقياس في القياس او عدم تناقضه مع نفسه واتساقه فيما يعطينا من معلومات عن سلوك الفرد (ابو حطب وآخرون، ١٩٨٧: ١٠١) والهدف من حساب الثبات هو تحديد اخطاء القياس وايجاد طرائق تقلل هذه الاخطاء. (morphy, 1988:63). ولغرض ايجاد ثبات المقياس الحالي استعملت الباحثة طريقة الفا كرونباخ . يطلق على هذه الطريقة في حساب معامل الثبات بمعامل الفا أو معامل الفا كرونباخ ويستعمل في ايجاد الثبات للاختبارات ذات الفقرات الموضوعية وغير الموضوعية (عباس، ٢٠٠٩: ٢٧٠). وتقوم فكرة هذه الطريقة التي تمتاز بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس بوصف ان الفقرة عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته، ويؤشر معامل الثبات أتساق داء الفرد أي التجانس بين فقرات المقياس (عودة، ٢٠٠٠: ٤٥٤) وبهدف تعرف درجة الثبات تم حساب الثبات بهذه الطريقة على عينة الثبات والبالغة (٥٠) أرملة وبلغ معامل الثبات (٠,٨١) وهو مؤشر ارتباط جيد لثبات المقياس ككل. (الرشيد، ٢٠٠٠: ٧) .

**البرنامج الارشادي :-**

بني البرنامج على وصف نظام (التخطيط، والبرمجة، والميزانية) ويعد هذا النظام أحد الاساليب الادارية الفعالة في التخطيط اذ يسعى للوصول الى أقصى حد من الفعالية بأقل التكاليف. (الدوسري، ١٩٨٥: ٢٤٢). وبناء على هذا النظام تكون الخطوات المتبعة في البرنامج الارشادي على النحو الاتي :-

**١. تحديد الحاجات :-**

تم اعتماد نتائج تطبيق الاختبار القبلي على مقياس الاستبعاد الاجتماعي المعد لاغراض البحث الحالي من اجل معرفة حاجات الارامل لمواجهة المشكلات الناتجة عن الاستبعاد الاجتماعي. طبقت الباحثة المقياس على العينة البالغة (٢٠٠) ارملة وحددت حاجات الارامل في ضوء اجابتهن عن مقياس الاستبعاد الاجتماعي إذ رتبت فقرات المقياس تنازلياً بحسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وذلك لتحديد مايقابلها من موضوعات للجلسات الارشادية لان فهم حالات المسترشدات يساعد الباحثة على تصميم البرنامج والجدول (٣) يوضح ذلك .

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرات	الرتبة	تسلسل الفقرة
٠,٤٣٧٥٢	٢,٨٢٠٠	اشعر بأن مستوى تعليمي منخفض بسبب ظروف في الاقتصادية	١	١
٠,٥٨٦٩٣	٢,٦٨٠٠	أرى أن المردود المالي لعائلتي قليل	٢	٤
٠,٦١٣١٢	٢,٥٤٠٠	أشعر بأن سكني غير مناسب	٣	٧
٠,٦١٤١٢	٢,٥٢٠٠	اشعر بأن الدولة مقصرة ومهملة في حقي	٤	٨
٠,٦٧٦٤٣	٢,٤٦٠٠	اتحسس من الحضور في التجمعات العامة	٥	١٤
٠,٧٨٦٦٢	٢,٤٤٠٠	أحس بالغبية عندما أكون مع صديقاتي	٦	١٦
٠,٥٨٦٩٣	٢,٣٢٠٠	اشعر بالاحراج من التواصل مع الاخرين بسبب عوزي الاقتصادي	٧	١٧
٠,٩٦٨٩٠	٢,٢٠٠٠	اتجنب الاختلاط بالآخرين لاحساسني بفقدان الامان معهم	٨	١٨
٠,٨٧٣٤٢	٢,١٨٠٠	اقلق بشأن أموري المالية	٩	٢١
٠,٧٣٨٤٥	٢,١٦٠٠	اشعر بانني محروم من حنان وعطف الاخرين	١٠	٣
٠,٩٠٣٧٣	٢,١٤٠٠	اشعر بانني لا انتمي لمحيطي الاجتماعي	١١	٦
٠,٩١٧٨٥	٢,١٢٠٠	اعاني من سوء العدالة بين الافراد في الحقوق والواجبات	١٢	١٣
٠,٨٧٢٢٥	٢,١٢٠٠	اجد صعوبة في تحقيق اهدافي الدراسية مستقبلا	١٣	٥
٠,٧٥٥٦٢	١,٩٩٣٣٣	اجد ان رأيي في السياسة مهمل من قبل الاخرين	١٤	٢
٠,٨٣٥٣٥	١,٩٨٦٧	ابتعد عن الافراد المختلفين عني في العرق او اللون او الدين او الجنس	١٥	٩
٠,٧٤٠٧٦	١,٩٦٠٠	اجد ان التبرع للمحتاجين مضیعة للمال	١٦	١٠
٠,٨٥٠٤٢	١,٩٦٠٠	انزعج من المسؤولية اتجاه الوطن	١٧	١١
٠,٩٧٣٦	١,٩٥٣٣	اعاني من زيادة انتشار الامية في مجتمعي	١٨	١٢
٠,٧٦٦٣٢	١,٩٠١٠	ارى ان مجتمعي غير متحضر ولا يليق بي	١٩	١٥
٠,٨١٠٣٤	١,٨٨٠٠	انظر بسلبية اتجاه الاحزاب السياسية	٢٠	١٩
٠,٨٣١٧٣	١,٨٨٦٧	اجد ان مستوى تعليمي منخفض مقارنة بالآخرين	٢١	٢٠
٠,٨٦٢٩٣	١,٨٢٦٧	افكر في الالتحاق في الجامعات الخاصة	٢٢	٢٢

٠,٨٠٦١٦	١,٧٦٦٧	اعتقد ان الاماكن العامة لا تليق بي	٢٣	٢٣
٠,٨٢٠٠٢	١,٥٩٣٣	اتجنب المشاركة في المناسبات والانشطة السياسية	٢٤	٢٤
٠,٦١٠١٧	١,٤٨٦٧	اشعر اني سافشل في تحقيقي النجاح	٢٥	٢٥

٢. اختيار الاولويات :- حددت الاولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تنازلياً، اذ عدت الفقرة التي حازت على متوسط حسابي (٢) الذي يمثل الوسط الفرضي لبدائل الاجابة (١, ٢, ٣) تعد مشكلة أي فيها استبعاد اجتماعي وعليه تدخل في البرنامج الارشادي .

٣. تحديد وكتابة الاهداف :- بعد تحديد الحاجات وضعت الاهداف المراد تحقيقها للبرنامج الارشادي وهي

أ. الهدف العام : - يظهر هدف البرنامج الارشادي من خلال تحديد هدف البحث وفرضياته التي وضعت للتحقق منه .

ب. الاهداف السلوكية :- في ضوء الهدف العام اشتقت اهداف سلوكية يسعى البرنامج الى تحقيقها .

٤. ايجاد برامج ونشاطات لتحقيق الاهداف الموضوعية .

هدف البرنامج الارشادي :-

بعد تصميم البرنامج الارشادي بأسلوب اطفاء التحوير السلبي (بيك) لخفض الاستبعاد الاجتماعي لدى الارامل معتمدة على الاستراتيجيات الخاصة به بصيغته الاولى ملحق (٣) عرضتها الباحثة على (١٠) خبراء من المختصين في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي والتربية وعلم النفس في جامعة بغداد والجامعة المستنصرية ملحق (٤) لابداء ارائهم حول مدى ملاءمة الاسلوب الارشادي للهدف الرئيسي للبحث وصلاحيته الاستراتيجية والفنيات الارشادية ومناسبة الوقت ، وقد اجمع الخبراء بنسبة (١٠٠ %) على الاستراتيجيات والنشاطات كافة وقد اخذت الباحثة بمعظم الاقتراحات والملاحظات التي اشار اليها الاساتذة الخبراء .

عينة البحث التجريبية :-

اختارت الباحثة عينة بحثها من الارامل البالغ عددهن ٢٠٠ ارملة وبالطريقة القصدية واختارت (٢٠) ارملة من عينة البحث التجريبية وقسمت العينة الى مجموعتين المجموعة التجريبية وعدد الارامل (١٠) والمجموعة الضابطة وعدد الارامل (١٠).

١. التكافؤ في درجات مقياس الاستبعاد الاجتماعي في الاختبار القبلي :-

للتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الارشادي تم استعمال اختبار (مان - وتني) للعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين في (الاستبعاد الاجتماعي) اذ تبين ان القيم المحسوبة تساوي (٤٢) وهي غير دالة (٠,٠٥) لانها اكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (٢٣) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائياً بين المجموعتين على هذا المتغير مما يدل على ان المجموعتين متكافئتان واجابتهما متشابهة والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

مستوى الدلالة	قيمة مان وتني		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعات
	الجدولية	المحسوبة						
غير دالة احصائياً	٢٣	٤٢	١١,٣	١١٣	٢,٨٣	٦٨,٣	١٠	التجريبية
			٩,٧	٩٧	٣,٥٥	٦٧,٥	١٠	الضابطة

## ٢. التحصيل الدراسي للاب :-

لمعرفة دلالة الفرق بين التحصيل الدراسي لآباء الأرامل للمجموعتين التجريبية والضابطة وبعد استعمال اختبار (كولموكروف - سمير نوف) وتبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٠,٦٨) وهي اصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائياً بين المجموعتين في هذا المتغير مما يدل على ان المجموعتين متكافئتان والجدول (٥) يوضح ذلك .

الدلالة	قيمة سمير نوف		التحصيل الدراسي للاب				العدد	المجموعة
	الجدولية	الحسوبة	بكلوريوس	اعدادية	متوسطة	ابتدائية		
٠,٠٥ غير دالة	١,٣٦	٠,٦٨	٣	٣	٣	١	١٠	التجريبية
			١	٢	٦	١	١٠	الضابطة

## ٣. التحصيل الدراسي للام :-

لمعرفة دلالة الفرق بين التحصيل الدراسي لامهات الأرامل للمجموعتين التجريبية والضابطة واستعمل اختبار (كولموكروف- سميرنوف) وتبين ان القيمة المحسوبة تساوي (٠,٤٥) وهي اصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائياً بين المجموعتين في هذا المتغير مما يدل على ان المجموعتين متكافئتان والجدول (٦) يوضح ذلك .

مستوى الدلالة	قيمة k سميرنوف		التحصيل الدراسي للام				العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	بكلوريوس	اعدادية	متوسطة	ابتدائية		
٠,٠٥ غير دالة	١,٣٦	٠,٤٥	٢	٣	٣	٢	١٠	التجريبية
			١	٢	٤	٣	١٠	الضابطة



## ٤. العمر الزمني بالسنوات:-

لمعرفة دلالة الفرق بين اعمار المجموعتين (التجريبية والضابطة) استخدمت الباحثة (اختبار مان - وتني) للعينات متوسطة الحجم ، وتبين ان قيمة مان وتني المحسوبة تساوي (٤٩) وهي غير دالة لانها اكبر من الجدولية التي تساوي (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبذلك لم يظهر فرق دال احصائياً بين المجموعتين في هذا المتغير مما يدل على ان المجموعتين متكافئتان والجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧)

مستوى الدلالة	قيمة مان وتني		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعات
	الجدولية	المحسوبة						
غير دالة	٢٣	٤٩	١٠,٦	١٠,٦	٦,٦١	٣٣,٨	١٠	التجريبية
			١٠,٤	١٠,٤	٥,٨٣	٣٣,٤	١٠	الضابطة

## الوسائل الاحصائية:-

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة في هذا البحث بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (spss) وكالاتي:-

١. T.test لعينتين مستقلتين (لاختبار الفرق بين متوسط درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس . (عودة، والخليلي، ٢٠٠٠: ٢٢٥) .
٢. الفاكرونباخ (لاستخراج الثبات لمقياس الاستبعاد الاجتماعي) .
٣. مربع كاي (للتحقق من صلاحية فقرات مقياس الاستبعاد الاجتماعي) .
٤. T.test لعينة واحدة للتعرف مستوى الاستبعاد الاجتماعي .

## الفصل الرابع

البرنامج الارشادي :- مواضيع الجلسات الارشادية بأسلوب اطفاء التحوير السلبي ل بيك وتتضمن الجلسات :-

١. الافتتاحية
٢. الاهتمام والدعم الاجتماعي
٣. الشعور بالانتماء الاجتماعي
٤. تحدي الفشل
٥. خفض الشعور بالقلق
٦. العدالة الاجتماعية
٧. خفض الضغوط

٨. التقبل الاجتماعي  
٩. الشعور بالامن النفسي  
١٠. الختامية

مواعيد وزمن تنفيذ جلسات البرنامج الارشادي استعملت الباحثة الارشاد الجمعي في تطبيق جلسات البرنامج الارشادي وتنفيذها بأسلوب اطفاء التحوير السلبي ل بيك .اما مدة تطبيق جلسات البرنامج الارشادي فهي بدأت من ٢٠١٤ / ٣ / ٢ وانتهت في ٢٠١٤ / ٤ / ١

جدول (٨) مواعيد الجلسات الارشادية بأسلوب بيك

رقم الجلسة	اليوم	التاريخ	المدة
١	الاحد	٢٠١٤/٣/٢	٤٥ دقيقة
٢	الثلاثاء	٢٠١٤/٣/٤	٤٥ دقيقة
٣	الاحد	٢٠١٤/٣/٩	٤٥ دقيقة
٤	الثلاثاء	٢٠١٤/٣/١١	٤٥ دقيقة
٥	الاحد	٢٠١٤/٣/١٦	٤٥ دقيقة
٦	الثلاثاء	٢٠١٤/٣/١٨	٤٥ دقيقة
٧	الاحد	٢٠١٤/٣/٢٣	٤٥ دقيقة
٨	الثلاثاء	٢٠١٤/٣/٢٥	٤٥ دقيقة
٩	الاحد	٢٠١٤/٣/٣٠	٤٥ دقيقة
١٠	الثلاثاء	٢٠١٤/٤/١	٤٥ دقيقة

### بناء وتطبيق البرنامج الارشادي

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

الجلسة الاولى

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
الافتتاحية	١.التعارف المتبادل بين المسترشدات ٢.التعرف من الهدف العام من البرنامج الارشادي في خفض الاستبعاد الاجتماعي	١.ان يتم التعارف بين المسترشدات والمرشدة وفيما بينهن ٢.ان تتعرف المسترشدات بالهدف العام من البرنامج الارشادي في خفض الاستبعاد الاجتماعي	١.ان تقوم المرشدة بتقديم نفسها كمرشدة مختصة ٢.توضيح الهدف العام من جلسات البرنامج الارشادي ٣. توزيع العصائر على المسترشدات	١.توجه الباحثة الاسئلة للمسترشدات ٢. ماهورأيك في هذه الجلسة ؟ ٣.هل هنالك مسترشدة لا ترغب بالمشاركة في البرنامج

## ادارة الجلسة الاولى الافتتاحية :

## اهداف الجلسة

- ان يتم التعارف بين المرشدة والمسترشديات وفيما بينهن .
- ان تتعرف المسترشديات على الهدف العام من البرنامج الارشادي في خفض الاستبعاد الاجتماعي.
- الفنيات والنشاطات
- تقدم المرشدة نفسها للمسترشديات وتذكر (اسمها وتخصصها )
- تطلب المرشدة من كل مسترشدة ان تقدم نفسها امام زميلاتها .
- تعرض المرشدة اهداف البرنامج الارشادي وأهميته بالنسبة لهن في خفض الاستبعاد الاجتماعي .
- توجه المرشدة بعض الاسئلة عن رأي المسترشديات في الجلسة وهل هناك مسترشدة لاترغب بالمشاركة في البرنامج ؟
- تقوم الباحثة بتوزيع العصائر واختتام الجلسة في جو من الود ودرجة من التقبل بين الطرفين ،حيث ان أهم ما يتم التركيز عليه في بداية العملية الارشادية هو الحصول على درجة من الثقة بين المرشد والمسترشدة ، وهي الركيزة الاساسية التي تبنى عليها الجلسات المقبلة .

## وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

## الجلسة الثانية

التقويم	الفنيات والنشاطات	الاهداف	الحاجات	موضوع الجلسة
١. تلخيص مادار في الجلسة الارشادية ٢. تشخيص ايجابيات وسلبيات الجلسة الارشادية	١. تناقش الباحثة مع المسترشديات مفهوم الاهتمام والدعم الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية السليمة والمتوازنة ٢. تصحح الباحثة الافكار المشوهة من خلال الوصول الى دقة الاستنتاجات وتعديل الافكار الخاطئة التي دفعت بالمسترشديات الى الاحساس بفقدان القيمة الاجتماعية لهن ٣. تحول الباحثة افكار المسترشديات من التفكير السلبى الى التفكير الايجابي وينمي لديهن الاحساس بالدعم الاجتماعي من خلال الحوار البناء والهادف .	١. ان تشعر كل مسترشدة بدعم المجتمع لها. ٢. ان تشعر كل مسترشدة بتقدير الآخرين لها.	١. الحاجة الى الاهتمام والدعم الاجتماعي ٢. الحاجة الى تقوية او اصر العلاقات الاجتماعية	الاهتمام والدعم الاجتماعي

## ادارة الجلسة الثانية :

## اهداف الجلسة

- ان تشعر كل مسترشدة بدعم المجتمع لها .

- ان تشعر كل مسترشدة بتقدير الاخرين لها .

الفنيات والنشاطات ( المناقشة ، التحويل ، الوصول الى الاستنتاجات )

تعريف الاهتمام والدعم الاجتماعي : يعرف هوب فيل الدعم الاجتماعي بأنه التفاعلات او العلاقات الاجتماعية التي توفر لعضائها مساعدة فعلية او تدمجهم في النظام الاجتماعي الذي يعتقدون انه يوفر لهم الحب والرعاية او الاحساس بالارتباط مع مجموعة اجتماعية ذات قيمة وموقع تقدير بالنسبة لهم وكذلك اشار جونسون وساراسون بأنه اعتقاد الفرد بأن الاخرين يحبونه ويقدرونه ويرعونه ويعدونه ذا قيمة . ( جردات ، ٢٠١١ : ٢ )

- تلقي المرشدة محاضرة مصغرة عن الافكار السلبية وتأثيرها السلبي في الحياة وتوضح المرشدة اسباب الاستبعاد الاجتماعي والشعور بعدم الاهتمام والدعم الاجتماعي وكيفية تبديل هذه الافكار بأخرى ايجابية .
- وتقدم بعض الامثلة منها :
- الايام الماضية لدي ذكريات مؤلمة
- ما مررت به بشع جداً
- يا ليتني لم اتزوج وبقيت في حياة البراءة حتى لا ارى ما رأيت .
- اتمنى لو افقد ذاكرتي حتى لا اتذكر ما مررت به .
- سأتجاوز عن كل ما مر بي .
- وتوجه المرشدة المسترشدات الى اختيار البديل المناسب .
- توضح المرشدة سلبيات الافراط في تعميم الافكار السلبية وضرورة استبدالها بأفكار ايجابية كي تولد عنده شعوراً بالارتياح والرغبة في استمرارية الحياة .
- التدريب البيئي : ستطلب المرشدة من كل مسترشدة ذكر حادث في حياتها الاسرية شعرت فيها بالدعم والاهتمام الاجتماعي .
- تسأل المرشدة المسترشدات عن ايهما افضل الافكار الايجابية في الحياة ام الافكار السلبية .

## الجلسة الثالثة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
الشعور بالانتماء الاجتماعي	١. الحاجة الى الشعور بالانتماء بين الاسرة والاخرين في المجتمع . ٢. تنمية القدرة على الشعور بالانتماء الاجتماعي ٣. الحاجة الى الاحساس بحب الاخرين	١. ان تشعر كل مسترشدة بالانتماء الى اسرتها ولمجتمعها ٢ وان تتعلم طرائق التعامل مع المواقف الجديدة ٣. ان تشعر كل مسترشدة بحب الاخرين لها وتبادلهم شعورها.	١. يتم مناقشة المسترشدات في التدريب البيتي للجلسة السابقة وتشجيع المسترشدات اللواتي انجزن التدريب بصورة صحيحة ٢. التحويل : تحول الباحثة الافكار السلبية عن الانتماء لدى المسترشدات ويقوي ويعزز الافكار الايجابية تجاه حب الاسرة وحب الاخرين في المجتمع . ٣. تحاول الباحثة تعديل الافكار السلبية المشوهة والمحرفة من خلال تنمية الاحساس بحب الاخرين والوصول الى دقة الاستنتاجات والادراك العقلي الصحيح للانتماء الاجتماعي .	١. تلخيص مدار في الجلسة . ٢. تشخيص ايجابيات وسلبيات الجلسة الارشادية .

## ادارة الجلسة الثالثة :

- اهداف الجلسة
- ان تشعر كل مسترشدة بالانتماء الى اسرتها ومجتمعها .
- ان تتعلم طرائق التعامل مع المواقف الجديدة.
- ان تشعر كل مسترشدة بحب الاخرين لها وتبادلهم شعورها .
- مراجعة احداث الجلسة السابقة .
- تعريف الانتماء الاجتماعي : هو سعي الافراد لاقامة جماعات وثقافات خاصة بهم ، اذ توفر لهم الفرص في الاشتراك في المسؤولية لتسيير امورهم الخاصة ويتعلمون سوياً طرائق التعامل مع المواقف الجديدة وان يتعلمو من اخطاء بعضهم البعض .
- تلقي الباحثة محاضرة (مصغرة) حول موضوع الجلسة وتتضمن توضيح ان الانسان يستمد احساسه بأنسانيته من طريق اتصاله بالآخرين ، فهو يحتاج اليهم ليعزز استمرار وجوده ويدخل في علاقات شخصية من اجل اثره كيانه فهو كما يقول (موراي) وجود ضروري في وسط مادي اجتماعي وحضاري وهو لا يستطيع ان يكون في عزلة ويساوي حرمان الفرد من الحديث مع الاخرين ومشاركتهم في الحياة تجريده من انسانيته ولا يتحقق له الشعور بالرضا والامن والحب والصدقة والامن خلال الانتماء الى الجماعة (حمد، ٢٠٠٤ : ١٠)
- تحاول المرشدة ان تساعد المسترشدات على تبديل الافكار السلبية بأفكار ايجابية من خلال ممارسة بعض الانشطة والفعاليات الترفيهية .

- التدريب البيتي : ستطلب المرشدة من كل مسترشدة تخيل صورة في ذهنها لمستقبل عائلتها وتحاول المرشدة اثارة انتباه المسترشدات الى تبني التفكير الايجابي في نواحي الحياة حيث تؤكد المرشدة ان في حياتنا عثرات وبالصبر والايمان والتحدي نستطيع ان نحقق اهدافنا وان الغد القادم سيكون افضل .
- تطلب المرشدة من المسترشدات مناقشة السلبيات والايجابيات في الجلسة .

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

الجلسة الرابعة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
تحدي الفشل	١. الحاجة الى تنمية القدرة على تحدي الفشل ٢. تنمية القدرة الى تحويل الفشل الى نجاح	١. ان تتعرف كل مسترشدة على سبل مواجهة الفشل في الحياة ٢. ان تتعرف كل مسترشدة على سبل تحويل الفشل الى حالة نجاح .	١. قائمة الايجابيات والسلبيات : توضح المرشدة للمسترشدات كيفية مواجهة الفشل وتحويل هذا الفشل الى نجاح . ٢. التحويل توضح المرشدة للمسترشدات طرائق تحويل التفكير بالامور السلبية الى افكار اكثر ايجابية من طريق ممارسة نشاطات تستطيع ممارستها في الحياة اليومية .	تسأل المرشدة المسترشدات على كيفية تحويل الفشل الى نجاح .

## ادارة الجلسة الرابعة :

موضوع الجلسة: تحدي الفشل

- اهداف الجلسة
- ان تتعرف كل مسترشدة على سبل مواجهة الفشل في الحياة .
- ان تتعرف كل مسترشدة على سبل تحويل الفشل الى حالة نجاح .
- التقنيات العلاجية (قائمة الايجابيات والسلبيات والموازنة بينهما ، التحويل ) .
- الاجراءات
- تعريف الفشل : هو ناتج عن السلوك اللا مسئول عندما يفشل الفرد في تعلم شئ ما أو عندما يفقد القدرة على أشباع حاجاته بالطريقة الصحيحة وحين يفشل في ذلك يكون غالباً سلوكه سلبياً . (محسن، ٢٠٠٧: ١٤٤)
- تلقي الباحثة محاضرة مصغرة حول موضوع الجلسة وتتضمن :
- على كل فرد يواجه محطات فشل واحباطات في حياته لا يقف عند هذا الفشل ويستسلم وانما يحول هذا الفشل الى نجاح ويعد الصبر على الشدائد اول خطوات النجاح .
- توضح المرشدة للمسترشدات طرائق التحويل ، والاستفادة من الفشل في تحقيق نجاحات والتخلص من الاخفاقات التي حصلت في الماضي والنظرة الايجابية للحياة .
- التدريب البيتي : تطلب المرشدة من كل مسترشدة ذكر موقف تغلبت فيه على الفشل في حياتها الخاصة والاجتماعية ويناقش في الجلسة القادمة .

## الجلسة الخامسة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
خفض الشعور بالقلق	١. الحاجة الى خفض الشعور بالقلق . ٢. الحاجة الى تنمية الثبات والاتزان .	١. ان تتعرف كل مسترشدة على سبل خفض القلق . ٢. ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية مواجهة القلق . ٣. ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية تنمية الثبات والاتزان الانفعالي .	١. قائمة الايجابيات والسلبيات والموازنة بينهما . توضح المرشدة للمسترشدات الاثار السلبية على الصحة التي يسببها القلق والامراض التي تقضي وتدمر الجسم حيث ان كثير من الامراض العضوية سببها نفسي . ٢. التحويل : توضح المرشدة للمسترشدات طرائق تحويل التفكير بالامور السلبية الى افكار اكثر ايجابية من طريق ممارسة نشاطات عديدة تستطيع ممارستها في الحياة اليومية .	تسأل المرشدة المسترشدات كيفية خفض الشعور بالقلق .

## ادارة الجلسة الخامسة :

- موضوع الجلسة خفض الشعور بالقلق
- اهداف الجلسة
- ان تتعرف كل مسترشدة على على سبل خفض القلق .
- ان تتعرف كل باحثة على كيفية مواجهة القلق .
- ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية تنمية الثبات والاتزان الانفعالي .
- التقنيات العلاجية (قائمة الايجابيات والسلبيات والموازنة بينهما ، التحويل )
- الاجراءات
- تعريف خفض الشعور بالقلق : حالة من التحسس الذاتي يدركها المرء على شكل شعور من الضيق وعدم الارتياح ، مع توقع وشيك لحدوث الضرر او السوء .(التميمي ، ٢٠١٣ : ١٣٣)
- تلقي المرشدة محاضرة مصغرة حول موضوع الجلسة وتتضمن :
- بأن القلق اذا تطور لدى الفرد له اثار سلبية على الصحة وهو يوجد لدى الافراد على درجات مختلفة وقد يؤدي الى امراض كثيرة يصعب علاجها فكثير من امراض القلب والقولون العصبي والمعدة سببها الانفعالات السلبية والقلق الغير طبيعي بسبب الكوارث والمصائب التي تواجه الافراد ولا يمكنهم من السيطرة عليها ومواجهتها بطريقة صحيحة .
- توضح المرشدة للمسترشدات طرائق التحويل والاستفادة من الفشل في تحقيق نجاحات جيدة والتخلص من الاخفاقات التي حصلت في الماضي وستبدالها بنجاحات جديدة في الحياة .
- التدريب البيتي : ستطلب المرشدة من كل مسترشدة ذكر موقف تغلبت فيه على كل مظاهر القلق في حياتها الخاصة والاجتماعية وان يتم مناقشته في الجلسة القادمة.

## الجلسة السادسة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجا	الاهداف	الفيئات والنشاطات	التقويم
الاحساس بالعدالة الاجتماعية	١. الحاجة الى تنمية الاحساس بالعدالة الاجتماعية ٢. الحاجة الى التخلص من الشعور والاحساس بالظلم الاجتماعي	١. ان تشعر كل مسترشدة بعدالة الآخرين معها . ٢. ان تتخلص كل مسترشدة من الاحساس بظلم الآخرين	١. التساؤل تحاول الباحثة اثاره انتباه المسترشدات في التساؤل الاتي هل تشعرن بظلم الآخرين ؟ ٢. الابعاد والتركيز : تحول الباحثة الافكار السلبية المشوهة وتحث المسترشدات على العمل المنتج والتفكير الخلاق للاحساس بالوجود الاجتماعي . ٣. الوصول الى دقة الاستنتاجات تتبع الباحثة الافكار الايجابية لدى المسترشدات وتعززها وتحاول تعديل التفكير المشوه من خلال الوصول الى دقة الاستنتاجات في السلوك الصحيح	تلخيص مدار في الجلسة الارشادية وتلخيص الايجابيات وسلبيات الجلسة الارشادية

## ادارة الجلسة السادسة :

- موضوع الجلسة العدالة الاجتماعية
- اهداف الجلسة
- ان تشعر كل مسترشدة بعدالة الآخرين لها .
- ان تتخلص كل مسترشدة من الاحساس بظلم الآخرين لها .
- التقنيات العلاجية (التساؤل ، الابعاد والتركيز ، الوصول الى دقة الاستنتاجات )
- تعريف العدالة الاجتماعية : وهي تعني ان يأخذ كل فرد فرصته في الحياة سواء كان في مجال التعليم ام في مجال الوظيفة او في كافة نواحي الحياة .
- تلقي الباحثة محاضرة مصغرة حول موضوع الجلسة وتتضمن :
- ان على جميع الافراد في المجتمع ان يأخذوا فرصتهم في مجال التربية والتعليم وكذلك في مجال العمل وفي كل نواحي الحياة ويجب ان يتحلى بالصبر وعدم التنازل عن حقوقهم تحت أي ظرف كان .
- تحاول المرشدة ان تستبعد الافكار الحزينة
- التدريب البيئي :ستطلب المرشدة من كل مسترشدة تذكر فكرة يشعر فيها بالخطأفي احساسها تجاه المجتمع ليتم تصحيحها في الجلسة القادمة .



## الجلسة السابعة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
خفض الضغوط النفسية	١. الحاجة الى خفض الضغوط ٢. الحاجة الى التحكم بالانفعالات الشديدة	١. ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية خفض الضغوط النفسية ٢. ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية التحكم بالانفعالات الشديدة	١. قائمة الايجابيات والسلبيات والموازنة بينها تقوم المرشدة بتوضيح كيف يمكن خفض الضغوط النفسية والسيطرة على انفعالاتنا والتخلي عن اليأس ومقاومة الاحباط . ٢. التحويل : تحاول الباحثة ان تستبدل الافكار السلبية بأفكار ايجابية	١. تطلب المرشدة من المسترشدات مناقشة السلبيات والايجابيات في الجلسة .

## ادارة الجلسة السابعة :

- موضوع الجلسة خفض الضغوط النفسية.
- اهداف الجلسة
- ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية خفض الضغوط النفسية .
- ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية التحكم بالانفعالات الشديدة .
- التقنيات العلاجية (قائمة الايجابيات والسلبيات والموازنة بينهما ، التحويل )
- تعريف الضغوط النفسية : هي درجة استجابة الفرد للاحداث او المتغيرات البيئية في حياتنا اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة اذ انها تحدث بعض الاثار الفسيولوجية والنفسية والضغوط انواع منها الضغوط الاجتماعية ، والضغوط الدراسية ، والضغوط الاسرية ، والضغوط العاطفية ، وضغوط العمل ..... الخ والقاسم المشترك هو الجانب النفسي .
- تحاول المرشدة مع المسترشدات ان تبديل الافكار السلبية بأفكار ايجابية.
- التدريب البيئي : تطلب المرشدة من كل مسترشدة تخيل صور وافكار خالية من الضغوط النفسية والتخلي بالصبر والايمان .
- تطلب المرشدة من المسترشدات مناقشة السلبيات والايجابيات في الجلسة .

## الجلسة الثامنة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
التقبل الاجتماعي	١. الحاجة الى تقبل الاخرين ٢. الحاجة الى بناء علاقات اجتماعية سليمة	١. ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية تقبل الاخرين. ٢. ان تتعلم كل مسترشدة على كيفية بناء علاقات اجتماعية سليمة.	١. التعرف على الافكار السلبية اللا تكيفية حيث تقوم الباحثة بتحديد مساوئ ان يكون الانسان غير مقبول من الاخرين فضلا عن سوء العلاقات الاجتماعية الاخرين . ٢. اللامصيبة اللاتحويل اللافاجعة : توضح المرشدة مساوئ تعميم فكرة عدم تقبل الاخرين وكذلك فكرة العلاقات الاجتماعية السلبية و تحاول استبدال الافكار السلبية بأفكار ايجابية	تطلب المرشدة من المسترشدات توضيح كيف يكون الانسان محبوباً من قبل الاخرين.

## - ادارة الجلسة الثامنة :

- موضوع الجلسة التقبل الاجتماعي

-اهداف الجلسة

- ان تتعرف كل مسترشدة على سبل تقبل الاخرين .
- ان تتعلم كل مسترشدة على كيفية بناء علاقات اجتماعية سليمة .
- التقنيات العلاجية (التعرف على الافكار السلبية ، اللامصيبة اللاتحويل اللافاجعة )
- تعريف التقبل الاجتماعي : تقبل الاخرين بدون شروط وتقبل نقاط القوة والضعف لدى الافراد والتعارف والدفء والمشاركة الوجدانية والتعاطف معهم .(بيك ، ٢٠٠٠ : ١٥)
- تلقي الباحثة محاضرة حول التقبل الاجتماعي لدى المسترشدات واهمية التفاعل الاجتماعي السليم واهمية العلاقات الاجتماعية وتحدياتها وسبلها للتقبل الاجتماعي .
- وتؤكد الباحثة على ضرورة الاندماج الاجتماعي والتواصل مع الاخرين حتى لا تتطور الحالة الى اضطرابات انفعالية معقدة .
- التدريب البيئي :ستطلب الباحثة من كل مسترشدة ذكر موقف تعرضت فيه للرفض الاجتماعي لكونه ارملة وتطلب الباحثة من المسترشدات بعد مناقشة الموضوع التحلي عن الافكار السلبية ومواجهة الواقع والانتصار على نواحي الضعف .

## الجلسة التاسعة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
الامن النفسي	١. الحاجة الى التخلص من الخوف. ٢. الحاجة الى التخلص من الافكار اللا منطقية المدمرة للذات. ٣. الحاجة الى تنمية القدرة على توفير الحماية الذاتية.	١. ان تتعرف كل مسترشدة على سبل التخلص من الخوف. ٢. ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية التخلص من الافكار اللا منطقية المدمرة للذات. ٣. ان تتعلم كل مسترشدة على سبل تنمية القدرة على توفير الحماية الذاتية.	١. ان تناقش الباحثة مع المسترشديات مفهوم الامن النفسي وكيفية التخلص من الافكار المدمرة للذات . ١. ان تصحح الباحثة مع المسترشديات الافكار المشوهة من خلال الوصول الى دقة الاستنتاجات وتعديل الافكار الخاطئة . ٣ تحول الباحثة افكار المسترشديات من التفكير السلبي الى التفكير الايجابي وتنمي لديهن الاحساس بالامن النفسي من خلال الحوار البناء الهادف	١. تلخيص مدار في الجلسة الارشادية ٢. تشخيص ايجابيات وسلبيات الجلسة الارشادية .

## ادارة الجلسة التاسعة :

- موضوع الجلسة الامن النفسي
- اهداف الجلسة
- ان تتعرف كل مسترشدة على سبل التخلص من الخوف .
- ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية التخلص من الافكار اللا منطقية المدمرة للذات .
- ان تتعرف كل مسترشدة على سبل تنمية القدرة على توفير الحماية الذاتية .
- التقنيات العلاجية (المناقشة ، التحويل ، الوصول الى دقة الاستنتاجات )
- تعريف الامن النفسي :من اهم الحاجات النفسية ومن اهم دوافع السلوك طوال الحياة وهي من الحاجات الاساسية اللازمة للنمو النفسي السوي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد. والحاجة للامن هي محرك الفرد لتحقيق امنه وترتبط ارتباطاً وثيقاً بغيرية المحافظة على البقاء وتتضمن الحاجة الى الامن الحاجة الى شعور الفرد ان يعيش في بيئة صديقة مشبعة بالحاجات وان الاخرين يحبونه ويحترمونه ويقبلونه داخل الجماعة .(صبري ، ١٩٩٤ : ١٧٩ .
- تلقي الباحثة محاضرة حول الامن النفسي
- التدريب البيئي : تطلب الباحثة من كل مسترشدة وتقوم بتقسيمهن الى مجموعتين الاولى ذكر موقف شعرت فيه بالخوف وتطلب من المجموعة الاخرى ذكر موقف شعرت فيه بالاطمئنان وستفتح الباحثة المجال لمناقشة حالة الامن النفسي وتوجيه الاهتمام للمسترشديات التخلي عن الافكار السلبية .

## الجلسة العاشرة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفيئات والنشاطات	التقويم
انهاء البرنامج الارشادي	١. الحاجة الى اختتام البرنامج الارشادي ٢. الحاجة الى ابداء رأي المسترشذات في البرنامج	١. تبليغ المسترشذات بأنتهاء الجلسات ٢. ان تبدي المسترشذات رأيهن في البرنامج ٣. تحقيق التكامل بين الجلسات السابقة	١. توديع افراد المجموعة الارشادية بأختتام جلسات البرنامج الارشادي مع حاجة الباحثة الى التواصل مع افراد المجموعة الارشادية وتشكر الباحثة افراد المجموعة ٢. تطلب المرشدة من المسترشذات ذكر النقاط السلبية التي لاحضوها من خلال جلسات البرنامج ومعرفة وجهات نضرهم في البرنامج .	يتم توجيه سؤال للمسترشذات عن مدى استفادتهن من نشاط البرنامج الارشادي .

## ادارة الجلسة العاشرة :

- موضوع الجلسة نهاية البرنامج الارشادي
- مناقشة عامة ومراجعة للجلسات السابقة
- توديع افراد المجموعة الارشادية بأختتام جلسات البرنامج مع حاجة الباحثة الى التواصل مع افراد المجموعة الارشادية وتشكر الباحثة المسترشذات .
- تحت الباحثة المسترشذات على ضرورة الالتزام بما تعلموه في الجلسات السابقة وان يفكرو بطريقة صحيحة .
- تطلب المرشدة من كل مسترشدة التدريب على الفنيات والاساليب التي تم استعمالها في البرنامج الارشادي .
- وفي النهاية تسأل الباحثة مدى استفادة المسترشذات من البرنامج الارشادي .

## الفصل الخامس

يتضمن هذا الفصل عرض للناتج التي تم التوصل اليها ومناقشتها وفقاً لفرضيات البحث الحالي تحقيقاً للهدف الاول والذي يهدف الى (تعرف مستوى الاستبعاد الاجتماعي لدى الارامل) قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاستبعاد الاجتماعي على الارامل في بغداد والبالغ عددهم (٢٠٠) ارملة وللتعرف على مستوى الاستبعاد الاجتماعي استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة (T-test) وقد تبين ان الوسط الحسابي يساوي (٥٥,٢٣٥) والانحراف المعياري يساوي (٦,٨١٥) وان الوسط الفرضي للمقياس يساوي (٥٠) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١٢,١٧٤) بينما بلغت القيمة الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩) ويمكن تفسير هذه النتيجة ان الارامل يشعرون بالاستبعاد الاجتماعي والجدول (٩)

جدول (٩) الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة مستوى الاستبعاد الاجتماعي لدى الارامل

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
الاستبعاد الاجتماعي	٢٠٠	٥٥,٢٣٥	٦,٨١٥	٥٠	١٢,١٧٤	١,٩٦	دالة

تحقيقاً للهدف الثاني من اهداف البحث الحالي والذي يهدف الى بناء برنامج ارشادي بأسلوب اطفاء التحويل السلبي ل بيك لدى الارامل وتم تحقيقه في ضوء بناء البرنامج الارشادي والذي يتكون من (١٠) جلسات ارشادية .

تحقيقاً للهدف الثالث من اهداف البحث الحالي والذي يهدف لتعرف اثر اسلوب اطفاء التحويل السلبي في خفض الاستبعاد الاجتماعي لدى الارامل ولمعرفة الفرق بين المجموعتين استعملت الباحثة اختبار (مان وتني) لمعرفة دلالة الفرق بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي اذ بلغ الوسط الحسابي لافراد المجموعة التجريبية (٣٨,٧) والانحراف المعياري (١,٧٤٧) ومتوسط الرتب (٥,٧) بينما بلغ المتوسط الحسابي لافراد المجموعة الضابطة (٦٥,٨) والانحراف المعياري (٥,٨٤٤) ومتوسط الرتب (١٥,٣) وقد بلغت قيمة مان وتني المحسوبة (٢) والجدولية (٢٣) وهي دالة لصالح المجموعة التجريبية وجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠) نتائج اختبار مان وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاستبعاد الاجتماعي

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية	مستوى الدلالة
التجريبية	١٠	٣٨,٧	١,٧٤٧	٥٧	٥,٧	٢	٢٣	دالة لصالح التجريبية
الضابطة	١٠	٦٥,٨	٥,٨٤٤	١٥٣	١٥,٣			

### تفسير النتائج / تفسير الهدف الاول

تعزى الباحثة هذه النتيجة بسبب عدم التكافؤ في الفرص المتاحة وكثرت الضغوط التي تتعرض لها الارملة وخاصة في الوقت الحالي وما يتعرض له العراق من اضطراب الوضع الامني وتدهور الحياة من كافة النواحي الاقتصادية والاجتماعية والسياسية. اما تفسير الهدف الثالث فيمكن ان تعزى هذه النتيجة الى ان العلاقة التفاعلية التي اقامتها الباحثة مع المسترشدات لها اثر في نجاح جلسات البرنامج الارشادي فضلا عن ان أنشطة وفنيات اسلوب اطفاء التحوير السلبي لها اثر ايجابي وتتفق نتيجة هذا الهدف مع (دراسة القيسي، ٢٠١٣).

### في ضوء اجراءات البحث الحالي يمكن الخروج بالاستنتاجات الآتية :-

١.فاعلية الاسلوب الارشادي (اسلوب اطفاء التحوير السلبي ) في خفض مستوى الاستبعاد الاجتماعي لدى الارامل .

٢. ان المرأة الارملة هي بحاجة ماسة الى من يستمع اليها ويسديها النصيحة وتغير الافكار السلبية الى افكار ايجابية وخاصة بعد ماتعرضت له من فاجعة .

**التوصيات :** في ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يأتي :

١. ضرورة عقد ندوات تثقيفية لمتابعة الواقع الاجتماعي والاسري للارامل من قبل المسؤولين العاملين في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ووزارة حقوق المرأة ووزارة حقوق الانسان .

٢. ضرورة اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والمادية للارامل لتعويضهن عن فقدانهن لزوجهن ولمساعدتهن للايفاء بمتطلباتهن المعيشية .

٣. ضرورة متابعة الحالات الصحية والازمات الطارئة لدى الارامل وتنمية الاحساس بالدعم الاجتماعي والصحي لهن .

**المقترحات :** استكمالاً لنتائج البحث الحالي تقترح الباحثة اجراء الدراسات الاتية :

١. اجراء دراسة تجريبية تتناول اثر اسلوب اطفاء التحوير السلبي في خفض متغيرات اخرى مثل (الشعور بالعزلة، التهميش الاجتماعي).
- اجراء دراسات تتناول دراسة الاستبعاد الاجتماعي لدى عينات اخرى غير الارامل مثل النساء في الريف .

### الفصل الخامس

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل اليها ومناقشتها وفقاً لفرضيات البحث الحالي تحقيقاً للهدف الاول والذي يهدف الى (تعرف مستوى الاستبعاد الاجتماعي لدى الارامل) قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاستبعاد الاجتماعي على الارامل في بغداد والبالغ عددهم (٢٠٠) ارملة وللتعرف على مستوى الاستبعاد الاجتماعي استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة (T-test) وقد تبين ان الوسط الحسابي يساوي (٥٥,٢٣٥) والانحراف المعياري يساوي (٦,٨١٥) وان الوسط الفرضي للمقياس يساوي (٥٠) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١٢,١٧٤) بينما بلغت القيمة الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٩) ويمكن تفسير هذه النتيجة ان الارامل يشعرون بالاستبعاد الاجتماعي والجدول (٩)

جدول (٩) الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة مستوى الاستبعاد الاجتماعي لدى الارامل

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
الاستبعاد الاجتماعي	٢٠٠	٥٥,٢٣٥	٦,٨١٥	٥٠	١٢,١٧٤	١,٩٦	دالة

تحقيقاً للهدف الثاني من اهداف البحث الحالي والذي يهدف الى بناء برنامج ارشادي بأسلوب اطفاء التحوير السلبي لبيك لدى الارامل وتم تحقيقه في ضوء بناء البرنامج الارشادي والذي يتكون من (١٠) جلسات ارشادية .

تحقيقاً للهدف الثالث من اهداف البحث الحالي والذي يهدف لتعرف اثر اسلوب اطفاء التحوير السلبي في خفض الاستبعاد الاجتماعي لدى الارامل ولمعرفة الفرق بين المجموعتين استعملت الباحثة اختبار (مان وتني) لمعرفة دلالة الفرق بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي اذ بلغ الوسط الحسابي لافراد المجموعة التجريبية (٣٨,٧) والانحراف المعياري (١,٧٤٧) ومتوسط الرتب (٥,٧) بينما بلغ المتوسط الحسابي لافراد المجموعة الضابطة (٦٥,٨) والانحراف المعياري (٥,٨٤٤) ومتوسط الرتب (١٥,٣) وقد بلغت قيمة مان وتني المحسوبة (٢) والجدولية (٢٣) وهي دالة لصالح المجموعة التجريبية وجدول (١٠) يوضح ذلك . جدول (١٠) نتائج اختبار مان وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاستبعاد الاجتماعي

المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية	مستوى الدلالة
التجريبية	١٠	٣٨,٧	١,٧٤٧	٥٧	٥,٧	٢	٢٣	دالة لصالح التجريبية
الضابطة	١٠	٦٥,٨	٥,٨٤٤	١٥٣	١٥,٣			

### تفسير النتائج / تفسير الهدف الاول

تعزى الباحثة هذه النتيجة بسبب عدم التكافؤ في الفرص المتاحة وكثرت الضغوط التي تتعرض لها الارملة وخاصة في الوقت الحالي وما يتعرض له العراق من اضطراب الوضع الامني وتدهور الحياة من كافة النواحي الاقتصادية والاجتماعية والسياسية. اما تفسير الهدف الثالث فهو ان تعزى هذه النتيجة الى ان العلاقة التفاعلية التي اقامتها الباحثة مع المسترشدات لها اثر في نجاح جلسات البرنامج الارشادي فضلا عن ان أنشطة وفنيات اسلوب اطفاء التحوير السلبى لها اثر ايجابى وتتفق نتيجة هذا الهدف مع (دراسة القيسي، ٢٠١٣).

### في ضوء اجراءات البحث الحالي يمكن الخروج بالاستنتاجات الآتية :-

- ١.فاعلية الاسلوب الارشادي (اسلوب اطفاء التحوير السلبى ) في خفض مستوى الاستبعاد الاجتماعى لدى الارامل .
٢. ان المرأة الارملة هي بحاجة ماسة الى من يستمع اليها ويسديها النصيحة وتغير الافكار السلبية الى افكار ايجابية وخاصة بعد ماتعرضت له من فاجعة .

### التوصيات : في ضوء نتائج البحث توصى الباحثة بما يأتي :

١. ضرورة عقد ندوات تثقيفية لمتابعة الواقع الاجتماعى والاسرى للارامل من قبل المسؤولين العاملين في وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ووزارة حقوق المرأة ووزارة حقوق الانسان .
٢. ضرورة اشباع الحاجات النفسية والاجتماعية والمادية للارامل لتعويضهن عن فقدانهن لزوجهن ولمساعدتهن للايفاء بمتطلباتهن المعيشية .
٣. ضرورة متابعة الحالات الصحية والازمات الطارئة لدى الارامل وتنمية الاحساس بالدعم الاجتماعى والصحي لهن .



**المقترحات :** استكمالاً لنتائج البحث الحالي تقترح الباحثة اجراء الدراسات الاتية :

٢. اجراء دراسة تجريبية تتناول اثراسلوب اطفاء التحوير السلبي في خفض متغيرات اخرى مثل (الشعور بالعزلة، التهميش الاجتماعي).
٣. اجراء دراسات تتناول دراسة الاستبعاد الاجتماعي لدى عينات اخرى غير الارامل مثل النساء في الريف .

### المصادر العربية

- ١- ابراهيم ، عبد الستار (١٩٩٤) العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث واساليبه وميادين تطبيقه، القاهرة البحر للنشر والتوزيع .
- ٢- ابوخطب ، فؤاد واخرون (١٩٨٧) ، التقييم النفسي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ٣- بيك ، ارون (٢٠٠٠) ، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة عادل مصطفى ، ط١ ، القاهرة
- ٤- بطرس ، بطرس حافظ (٢٠٠٨) ، ارشاد الاطفال العاديين ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان .
- ٥- بظاظو ، ابتسام مصطفى السيد (٢٠١٣) ، برامج علاجية في تخفيض حدة اضطرابات الشخصية النرجسية لدى الراشدين ( النظريات والتطبيقات العلاجية والاكلينيكية ) ، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية، مصر
- ٦- التميمي ، محمود كاضم محمود (٢٠٠٩) كيف تكتب بحثاً او رسالة ماجستير ، دار الكتب والوثائق بغداد .
- ٧- التياري ، انيتا دانييل انوية (٢٠١١) ، الاستبعاد الاجتماعي وعلاقته بارتباك الدور لدى المراهقين الايتام وغير الايتام ، رسالة ماجستير الجامعة المستنصرية كلية التربية .
- ٨- ثابت ، فيصل قنطار (١٩٨٤) ، نمو العلاقة بين الام والطفل ، الكويت ، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية .
- ٩- ثورندايك ، روبرت واليزابيث هيجن (١٩٨٩) ، القياس والتقييم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، مكتب الكتاب الاردني عمان .
- ١٠- جابر ، جابر عبد الحميد (١٩٩٩) ، استراتيجيات التدريس والتعلم ، ط١، دار الفكر العربية القاهرة

- ١١- جردات، محمد (٢٠١١) اكااديمية علم قاعات الصحة النفسية قاعة علم النفس الاجتماعي
- ١٢- الحمداني، عبد الباري مایع ماضي (٢٠٠١)، بناء مقياس الشخصية السوية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد .
- ١٣- حمد، نادرة جميل (٢٠٠٤)، صورة الذات وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد كلية الاداب .
- ١٤- الخضري، باسل (٢٠٠٥)، التوافق النفسي والاجتماعي لدى زوجات الشهداء وزوجات ذوي المنازل المهذمة، دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس فلسطين .
- ١٥- الدوسري، صالح جاسم (١٩٨٥)، الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد، رسالة الخليج العربي، مكتبة التربية العربية بدول الخليج، العدد (١٥) السنة الخامسة، الرياض، السعودية .
- ١٦- السواعدي، نادرة جميل حمد، (٢٠١١)، اثر اسلوبى جلاس وميكنينوم في خفض الرهاب الاجتماعي عند طالبات جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد.
- ١٧- شلتز، داوون (١٩٨٣)، نظريات الشخصية، ترجمت حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، كلية الاداب، جامعة بغداد .
- ١٨- صبري، احمد كامل، (١٩٩٤) دور الشرطة في التربية الامنية للشبلب المصري، دراسة ميدانية مجلة العلوم التربوية /كلية التربية بقنا، جامعة اسيوط عدد(٦) .
- ١٩- الظاهر، زكريا محمد واخرون (١٩٩٩) مبادئ القياس والتقويم في التربية، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان .
- ٢٠- العبادي، حسين عبد الزهرة عبد الله (٢٠١٠) اثر اسلوب التعليم الذاتي في خفض قلق المستقبل لدى طلبة المدارس المهنية، رسالة ماجستير .
- ٢١- العامري، زهراء زيدان اموري (٢٠١١)، برنامج ارشادي مقترح لخفض الشعور بالتشاؤم لدى الارامل، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية كلية التربية .
- ٢٢- عودة، احمد سلمان، والخليل، خليل يوسف (٢٠٠٠) الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ط٢، دار الفكر للنشر عمان

- ٢٣- عبد الله ، حلا نجم (٢٠٠٥) ، مشاكل النساء الارامل المعيلات لاسرهن ( بحث ميداني ) وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ، قسم الدراسات والبحوث .
- ٢٤- عبد محي ، اسماء ، والعبيدي ، حنان عزيز (٢٠٠٨) ، قياس الشعور بالوحدة النفسية لدى الارامل في مدينة بغداد ، بحث جامعي ، جامعة بغداد .
- ٢٥- عباس محمد خليل ، محمد بكر نوفل ، محمد مصطفى العبسي ، فريال محمد ابو عواد (٢٠٠٩) ، مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس دار المسيرة للطباعة والنشر ، عمان .
- ٢٦- فان دالين ، ديو يولد (١٩٨٥) ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ترجمة محمد نبيل نوفل ، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة .
- ٢٧- كمال ، علي (١٩٨٣) ، النفس وانفعالاتها وامراضها وعلاجها ، ط٢ ، دار واسط للدراسات والنشر والتوزيع ، جامعة بغداد .
- ٢٨- الكبيسي ، كامل ثامر (٢٠٠٠) ، العلاقة بين التحليلي المنطقي والتحليل الاحصائي لفقارات المقاييس النفسية ، مجلة الاستاذ العدد (٢٥) ، كلية التربية ابن رشد .
- ٢٩- محمد ، عادل عبد الله (٢٠٠٠) ، العلاج المعرفي السلوكي ، اسس وتطبيقات ، دار الرشيد ، مصر .
- ٣٠- محسن ، رائد ابراهيم ، (٢٠٠٧) ، برنامج ارشادي مقترح لتنمية الامل لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية كلية التربية .
- ٣١- نجم ، طلال معروف (٢٠٠٩) ، ارامل العراق ضائعات في زمن الترددي ، وكالة الاخبار العراقية ، العراق للجميع .
- ٣٢- هكس ، تشارلز (١٩٨٤) ، المفاهيم الاساسية في تصميم التجارب ، دار المفكر الجامعي القاهرة .

## المصادر الأجنبية :

- 1- Atkinson , R ,L . (2002) ,introduction to psychology , zoe , Morrison , New York .
- 2- Darry , B , et . (2009) : Can mobile Internet Help alternative . social Exclusion in Developing countries , university of Cape . Town South Africa . [http // . www.ejisde .org](http://www.ejisde.org).
- 3- Back ,a (1993) . "Cognitive therapy" . American Psychologist , 46.368-375-375 .
- 4- Brian, B , (1998) , social Exclusion , social Isolation and the distribution of income , centre for analysis of social exclusion , London school of Economics and political science , London , UK
- 5- Giddents , (2002) : sociology and social theory : Encounters with classical and contemporary social thought , London .
- 6- Maureen , T . et al . . (2009) : Can mobile Internet Help alternative . social Exclusion in Developing countries , university of Cape . Town , South Africa .
- 7- Murphy , R , R (1988) , psychological testig principle and application , New York , hall international .
- 8- SEKN . (2006) , social Exclusion : Meaning , measurent and experience and links to health inequalities , UK .
- 9- SEKN , (2008) . Understanding and Tackling . Social Exclusion , Final Report to the Who Commission on Social Determinants of Health from the Social Exclusion Knowledge Netwrk , UK .
- 10- Wilson , J . W , (1987) : The truly disadvantaged :The inner city , The underclass and public policy ( Chicago : university of Chicago press ) .

## ملحق ( ١ )

فقرات مقياس الاستبعاد الاجتماعي بصورته النهائية

جامعة بغداد

كلية التربية للعلوم الانسانية / ابن رشد

قسم العلوم التربوية والنفسية

الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الاستاذ الفاضل الدكتور ..... المحترم

تروم الباحثة اجراء بحث بعنوان ( اثر اسلوب اطفاء التحوير السلبي في خفض الاستبعاد الاجتماعي عند الارامل ) ولاجل تحقيق اهداف البحث فقد تبنت الباحثة تعريف شبكة الاستبعاد الاجتماعي (Social Exclusion knowledge net work) (2008) بأنه عملية ديناميكية متعددة الابعاد تقودها علاقات القوة غير المتكافئة، والتي تعمل وفق اربعة ابعاد (الثقافية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية) وعلى مختلف المستويات بما في ذلك الافراد والجماعات والاسر والبلدان والمجتمعات المحلية وان العمليات الاستبعادية بدورها تسهم في التفاوت الصحي من خلال خلق سلسلة متصلة من التوزيع غير العادل للموارد وعدم المساواة في الحقوق (sekn,2008:36). ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية تضع البحتة بين ايديكم فقرات مقياس الاستبعاد الاجتماعي تم الحصول عليها من الباحثة التياري ٢٠٠١١ يرجى التفضل بالتعاون معنا في ابداء ارائكم واقتراحاتكم حول صلاحية الفقرة علماً ان بدائل الاستجابة ستكون ثلاثة بدائل (١,٢,٣) ولكم فائق الشكر والامتنان .

الباحثة : م. د. نادرة جميل حمد

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	اشعر بأن مستوى تعليمي منخفض بسبب ظروف الاقتصادية.			
٢	اجد ان رأيي في السياسة مهمل من قبل الاخرين .			
٣	اشعر بأنني محروم من حنان و عطف الاخرين .			
٤	ارى ان المردود المالي لعائلتي قليل .			
٥	اجد صعوبة في تحقيق اهدافي مستقبلاً.			
٦	اشعر بأنني لا انتمي لمحيطي الاجتماعي .			
٧	اشعر بأن سكني غير مناسب .			
٨	اشعر بأن الدولة مقصرة او مهملة في حقي .			
٩	ابتعد عن الافراد المختلفين عني في العرق او اللون او الدين او الجنس.			
١٠	اجد ان التبرع للمحتاجين مضيعة للمال.			
١١	انزعج من المسؤولية تجاه الوطن.			
١٢	اعاني من زيادة انتشار الامية في مجتمعي .			
١٣	اعاني من سوء العدالة بين الافراد في الحقوق والواجبات .			
١٤	اتحسس من الحضور في التجمعات العامة .			
١٥	ارى ان مجتمعي غير متحضر ولا يليق بي .			
١٦	احس بالغرابة عندما اكون مع صديقاتي .			
١٧	اشعر بالاحراج من التواصل مع الاخرين بسبب عوزي الاقتصادي.			
١٨	اتجنب الاختلاط بالآخرين لاحساسي بفقدان الامان معهم			
١٩	انظر بسلبية تجاه الاحزاب السياسية .			
٢٠	اجد ان مستوى تعليمي منخفض مقارنة بالآخرين .			
٢١	اقلق بشأن اموري المالية .			
٢٢	افكر في الالتحاق بالجامعات الخاصة			
٢٣	اعتقد ان الاماكن العامة لاتليق بي .			
٢٤	اتجنب المشاركة في المناسبات والانشطة السياسية .			
٢٥	اشعر اني سافشل في تحقيق النجاح .			

## ملحق (٢)

اسماء السادة الذين حكموا على صلاحية المقياس

العنوان	اسم الخبير ولقبه العلمي
جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الانسانية/ ابن رشد	١.د. عبد الامير الشمسي
الجامعة المستنصرية / كلية التربية	٢.د. محمود كاظم محمود التميمي
الجامعة المستنصرية / كلية التربية	٣.د. صالح مهدي صالح
جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الانسانية/ ابن رشد	٤.د. نهلة عبودي الصالحي
جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الانسانية/ ابن رشد	٥.د. بسعد علي زاير
جامعة بغداد /كلية التربية للعلوم الانسانية/ ابن رشد	٦.د. ضياء عبدالله
جامعة بغداد /كلية التربية للعلوم الانسانية/ ابن رشد	٧.م. د. شيماء عبد العزيز
جامعة بغداد /كلية الاداب	٨.م. د. سهام عريبي
جامعة بغداد /كلية التربية للعلوم الانسانية/ ابن رشد	٩.م. د. رحيم هملي
جامعة بغداد /كلية التربية للعلوم الانسانية/ ابن رشد	١٠.م. صبا حامد حسين

## ملحق (٣)

جامعة بغداد

كلية التربية للعلوم الانسانية/ ابن رشد

قسم العلوم التربوية والنفسية

الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/استبانة اراء الخبراء في صلاحية الجلسات الارشادية

حضرة الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحية طيبة .....

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم ب(اثر اسلوب اطفاء التحوير السلبي في خفض الاستبعاد الاجتماعي عند الارامل ) ولجل تحقيق اهداف البحث فقد تبنت الباحثة تعريف شبكة الاستبعاد الاجتماعي وقد بنيت جلسات البرنامج الارشادي على وفق اسلوب بيك وهو (اطفاء التحوير السلبي) علماً ان عدد الجلسات ( ١٠ ) ومدة الجلسة ٤٥ دقيقة لذا ترحو الباحثة تكرمكم وابداء ارائكم وتوجيهاتكم ومقترحاتكم حول كل مايتعلق بلسات البرنامج الارشادي .

مع فائق الشكر والتقدير

الباحثة:م.د.نادرة جميل حمد

## بناء وتطبيق البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
الافتتاحية	١. التعرف المتبادل بين المسترشدين ٢. التعرف من الهدف العام من البرنامج الإرشادي في خفض الاستبعاد الاجتماعي	١. إن يتم التعرف بين المسترشدين والمرشدة وفيما بينهم ٢. إن تتعرف المسترشدين بالهدف العام من البرنامج الإرشادي في خفض الاستبعاد الاجتماعي	١. إن تقوم المرشدة بتقديم نفسها كمرشدة مختصة ٢. توضيح الهدف العام من جلسات البرنامج الإرشادي ٣. توزيع العناصير على المسترشدين	١. توجه الباحثة الاسئلة للمسترشدين ٢. ماهور أيك في هذه الجلسة ؟ ٣. هل هنالك مسترشدة لا ترغب بالمشاركة في البرنامج

الجلسة الثانية

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
الاهتمام والدعم الاجتماعي	١. الحاجة الى الاهتمام والدعم الاجتماعي ٢. الحاجة الى تقوية او اصر العلاقات الاجتماعية	١. إن تشعر كل مسترشدة بدعم المجتمع لها. ٢. إن تشعر كل مسترشدة بتقدير الآخرين لها.	١. تناقش الباحثة مع المسترشدين مفهوم الاهتمام والدعم الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية السليمة والمتوازنة ٢. تصح الباحثة الافكار المشوهة من خلال الوصول الى دقة الاستنتاجات وتعديل الافكار الخاطئة التي دفعت بالمسترشدين الى الاحساس بفقدان القيمة الاجتماعية لهن ٣. تحول الباحثة افكار المسترشدين من التفكير السلبي الى التفكير الايجابي وينمي لديهن الاحساس بالدعم الاجتماعي من خلال الحوار البناء والهادف .	١. تلخيص مدار في الجلسة الارشادية . ٢. تشخيص ايجابيات وسلبيات الجلسة الارشادية



## الجلسة الثالثة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
الشعور بالانتماء الاجتماعي	١. الحاجة الى الشعور بالانتماء بين الاسرة والآخرين في المجتمع . ٢. تنمية القدرة على الشعور بالانتماء الاجتماعي ٣. الحاجة الى الاحساس بحب الآخرين	١. ان تشعر كل مسترشدة بالانتماء الى اسرتها ولمجتمعها ٢. وان تتعلم طرائق التعامل مع المواقف الجديدة ٣. ان تشعر كل مسترشدة بحب الآخرين لها وتبادلهم شعورها.	١. يتم مناقشة المسترشدات في التدريب البيئي للجلسة السابقة وتشجيع المسترشدات اللواتي انجزن التدريب بصورة صحيحة ٢. التحويل : تحول الباحثة الافكار السلبية عن الانتماء لدى المسترشدات ويقوي ويعزز الافكار الايجابية تجاه حب الاسرة وحب الآخرين في المجتمع . ٣. تحاول الباحثة تعديل الافكار السلبية المشوهة والمحرفة من خلال تنمية الاحساس بحب الآخرين والوصول الى دقة الاستنتاجات والادراك العقلي الصحيح للانتماء الاجتماعي .	١. تلخيص مدار في الجلسة . ٢. تشخيص ايجابيات وسلبيات الجلسة الارشادية .

## الجلسة الرابعة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
تحدي الفشل	١. الحاجة الى تنمية القدرة على تحدي الفشل . ٢. تنمية القدرة الى تحويل الفشل الى نجاح	١. ان تتعرف كل مسترشدة على سبل مواجهة الفشل في الحياة ٢. ان تتعرف كل مسترشدة على سبل تحويل الفشل الى حالة نجاح .	١. قائمة الايجابيات والسلبيات : توضح المرشدة للمسترشدات كيفية مواجهة الفشل وتحويل هذا الفشل الى نجاح . ٢. التحويل توضح المرشدة للمسترشدات طرائق تحويل التفكير بالامور السلبية الى افكار اكثر ايجابية من طريق ممارسة نشاطات تستطيع ممارستها في الحياة اليومية .	تسأل المرشدة المسترشدات على كيفية تحويل الفشل الى نجاح .

## الجلسة الخامسة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
خفض الشعور بالقلق	١. الحاجة الى خفض الشعور بالقلق . ٢. الحاجة الى تنمية الثبات والاتزان .	١. ان تتعرف كل مسترشدة على سبل خفض القلق . ٢. ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية مواجهة القلق . ٣. ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية تنمية الثبات والاتزان الانفعالي .	١. قائمة الايجابيات والسلبيات والموازنة بينهما . توضح المرشدة للمسترشدات الاثار السلبية على الصحة التي يسببها القلق والامراض التي تقضي وتدمر الجسم حيث ان كثير من الامراض العضوية سببها نفسي . ٢. التحويل :توضح المرشدة للمسترشدات طرائق تحويل التفكير بالامور السلبية الى افكار اكثر ايجابية من طريق ممارسة نشاطات عديدة تستطيع ممارستها في الحياة اليومية .	تسأل المرشدة المسترشدات كيفية خفض الشعور بالقلق .

## الجلسة السادسة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجا	الاهداف	الفيئات والنشاطات	التقويم
الاحساس بالعدالة الاجتماعية	١. الحاجة الى تنمية الاحساس بالعدالة الاجتماعية ٢. الحاجة الى التخلص من الشعور والاحساس بالظلم الاجتماعي	١. ان تشعر كل مسترشدة بعدالة الآخرين معها . ٢. ان تتخلص كل مسترشدة من الاحساس بالظلم الآخرين	١. التساؤل تحاول الباحثة اثاره انتباه المسترشدات في التساؤل الاتي هل تشعرن بظلم الآخرين ٢. الابعاد والتركيز : تحول الباحثة الافكار السلبية المشوهة وتحث المسترشدات على العمل المنتج والتفكير الخلاق للاحساس بالوجود الاجتماعي . ٣. الوصول الى دقة الاستنتاجات تتبع الباحثة الافكار الايجابية لدى المسترشدات وتعززها وتحاول تعديل التفكير المشوه من خلال الوصول الى دقة الاستنتاجات في السلوك الصحيح	تلخيص مدار في الجلسة الارشادية وتلخيص الايجابيات وسلبيات الجلسة الارشادية

## الجلسة السابعة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفيئات والنشاطات	التقويم
خفض الضغوط النفسية	١. الحاجة الى خفض الضغوط الى ٢. الحاجة الى التحكم بالانفعالات الشديدة	ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية خفض الضغوط النفسية ٢. ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية التحكم بالانفعالات الشديدة	١. قائمة الايجابيات والسلبيات والموازنة بينها تقوم المرشدة بتوضيح كيف يمكن خفض الضغوط النفسية والسيطرة على انفعالاتنا والتخلي عن اليأس ومقاومة الاحباط . ٢. التحويل : تحاول الباحثة ان تستبدل الافكار السلبية بأفكار ايجابية	١. تطلب المرشدة من المسترشدات مناقشة السلبيات والايجابيات في الجلسة .

## الجلسة الثامنة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
التقبل الاجتماعي	١. الحاجة الى تقبل الاخرين ٢. الحاجة الى بناء علاقات اجتماعية سليمة	١. ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية تقبل الاخرين. ٢. ان تتعلم كل مسترشدة على كيفية بناء علاقات اجتماعية سليمة.	١. التعرف على الافكار السلبية اللا تكيفية حيث تقوم الباحثة بتحديد مساوي ان يكون الانسان غير مقبول من الاخرين فضلا عن سوء العلاقات الاجتماعية الاخرين . ٢. اللامصيبة اللاتهيول اللافاجعة : توضح المرشدة مساوي تعميم فكرة عدم تقبل الاخرين وكذلك فكرة العلاقات الاجتماعية السلبية و تحاول استبدال الافكار السلبية بأفكار ايجابية	تطلب المرشدة من المسترشديات توضيح كيف يكون الانسان محبوباً من قبل الاخرين.

## الجلسة التاسعة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
الامن النفسي	١. الحاجة الى التخلص من الخوف. ٢. الحاجة الى التخلص من الافكار اللا منطقية المدمرة للذات. ٣. الحاجة الى تنمية القدرة على توفير الحماية الذاتية.	١. ان تتعرف كل مسترشدة على سبل التخلص من الخوف . ٢. ان تتعرف كل مسترشدة على كيفية التخلص من الافكار اللامنطقية المدمرة للذات ٣. ان تتعلم كل مسترشدة على سبل تنمية القدرة على توفير الحماية الذاتية	١. ان تناقش الباحثة مع المسترشديات مفهوم الامن النفسي وكيفية التخلص من الافكار المدمرة للذات . ١. ان تصحح الباحثة مع المسترشديات الافكار المشوهة من خلال الوصول الى دقة الاستنتاجات وتعديل الافكار الخاطئة . ٣ تحول الباحثة افكار المسترشديات من التفكير السلبي الى التفكير الايجابي وتنمي لديهن الاحساس بالامن النفسي من خلال الحوار البناء الهادف	١. تلخيص مدار في الجلسة الارشادية ٢. تشخيص ايجابيات وسلبيات الجلسة الارشادية .

## الجلسة العاشرة

وقت الجلسة ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الحاجات	الاهداف	الفنيات والنشاطات	التقويم
انهاء البرنامج الارشادي	١. الحاجة الى اختتام البرنامج الارشادي ٢. الحاجة الى ابداء رأي المسترشدات في البرنامج	١. تبليغ المسترشدات بأنتهاء الجلسات ٢. ان تبدي المسترشدات رأيهن في البرنامج ٣. تحقيق التكامل بين الجلسات السابقة	١. توديع افراد المجموعة الارشادية بأختتام جلسات البرنامج الارشادي مع حاجة الباحثة الى التواصل مع افراد المجموعة الارشادية وتشكر الباحثة افراد المجموعة ٢. تطلب المرشدة من المسترشدات ذكر النقاط السلبية التي لاحضوها من خلال جلسات البرنامج ومعرفة وجهات نظرهم في البرنامج .	يتم توجيه سؤال للمسترشدات عن مدى استفادتهن من نشاط البرنامج الارشادي .

ملحق (٤)

اسماء السادة الخبراء اللذين حكموا على صلاحية البرنامج الارشادي

العنوان	اسم الخبير ولقبه العلمي
الجامعة المستنصرية/كلية التربية	١. د. محمود كاظم محمود التميمي
الجامعة المستنصرية /كلية التربية	٢. د. صالح مهدي صالح
جامعة بغداد /كلية التربية للعلوم الانسانية /ابن رشد	٣. ا.م. د. نهلة عبودي الصالحي
الجامعة المستنصرية /كلية التربية	٤. ا.م. د. امل ابراهيم
جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الانسانية /ابن رشد	٥. ا.م. د. شيماء عبد العزيز
جامعة بغداد/ كلية الاداب	٦. ا.م. د. سهام عريبي
جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الانسانية /ابن رشد	٧. ا.م. د. ضياء عبدالله
جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الانسانية / ابن رشد	٨. ا.م. د. رحيم هملي
جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الانسانية/ابن رشد	٩. ا.م. د. عباس الوائلي
جامعة بغداد /كلية التربية للعلوم الانسانية / ابن رشد	١٠. ا.م. صبا حامد حسين

## The Impact of Modulation Style Extinguish Negative in Reducing Social Exclusion for the Widows

### Abstract

The widows of the woman most exposed to stress and traumatic events, because the husband represents the force that is based upon the wife in the exercise of her life all this leads to psychological damage affect them a starting point for many mental disorders, SO the goal of current research to know the level of social exclusion and building program and counseling know the effect of the counseling program in reducing social exclusion, so the researcher used the scale Alttiara 2011 extracted validity and reliability to him and extracted item discrimination and statistical methods used by the researcher is testing Mann Whitney and chi square test and T- test samples for one sample and the use of the bag statistical Spss well as the researcher has built a counseling program in a Modulation style extinguish negative for Beck consists of 10 sessions for 45 minutes session on women, widows, and the researcher found that the effect of extension of the program to reduce social exclusion among widows and reached a number of recommendations and proposal