



قسم الصحة النفسية

فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري
لدى طلاب المرحلة الثانوية

**The Effectiveness of a Selective Counseling Program in improving Subjective
Vitality and its Impact on The Intellectual Security among Secondary School
Students**

رسالة مقدمة

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
تخصص (صحة نفسية)

إعداد الباحث

أسامة سيد محمد زكي

إشراف

الأستاذ الدكتور

طلعت أحمد حسن علي

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

ورئيس قسم علم النفس والصحة النفسية الأسبق

كلية التربية

جامعة بني سويف

الأستاذ الدكتور

عبد الفتاح علي غزال

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

والعميد الأسبق

كلية التربية للطفولة المبكرة

جامعة الإسكندرية

٢٠٢٦م / ١٤٤٧هـ



تقرير مناقشة رسالة دكتوراة الفلسفة في التربية

قسم: الصحة النفسية

تخصص: صحة نفسية

الاسم : أسامة سيد محمد زكى

موافقة مجلس القسم بتاريخ: ٢٠٢٦/١/٥ م

وافقت لجنة الدراسات العليا بتاريخ: ٢٠٢٦/١/١١ م

وافق مجلس الكلية بتاريخ: ٢٠٢٦/١/١٣ م ، موافقة السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة بتاريخ

٢٠٢٦/١/٢٧ م على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة من السادة الآتي أسماؤهم :

أ.د/ابراهيم على ابراهيم اسناد الصحة النفسية والتربية الخاصة والعميد الاسبق بكلية التربية- جامعة المنيا رئيسا

أ.د/ولاء ربيع مصطفى اسناد ورئيس قسم الصحة النفسية -كلية التربية - جامعة بني سويف عضوا

أ.د/ طلعت احمد حسن اسناد الصحة النفسية المنفوخ بكلية التربية - جامعة بني سويف عضوا ومشرفا

اجتمعت اللجنة في تمام الساعة (العاشرة صباحا) يوم يوم الاربعاء الموافق ٢٠٢٦/٢/١١ م لمناقشة الباحث/

أسامة سيد محمد زكى / في الرسالة المقدمة منه للحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية من قسم

"الصحة النفسية" تخصص "صحة نفسية".

وموضوعها:

"فعالية برنامج إرشادي إنتقالي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكرى لدى طلاب المرحلة الثانوية"

وانتهت المناقشة في تمام الساعة (١٢ - ١٢)

وبعد مناقشة الباحث مناقشة علنية تقترح اللجنة منح الباحث/ أسامة سيد محمد زكى / في الرسالة

المقدمة منه للحصول على درجة دكتوراة الفلسفة في التربية من قسم "الصحة النفسية" تخصص "صحة

نفسية". مع التوصية شرفياً بالقبول بين الجامعات والمراكز البحثية

أعضاء اللجنة/

أ.د/ ابراهيم على ابراهيم / أ.د/ ولاء ربيع مصطفى

أ.د/ طلعت احمد حسن

مستخلص الدراسة

عنوان الدراسة: فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

إسم الباحث: أسامة سيد محمد زكي.

الكلية: كلية التربية - جامعة بني سويف. **القسم:** الصحة النفسية. **التخصص:** صحة نفسية.

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية. **سنة المنح:** ٢٠٢٦.

إشراف: الأستاذ الدكتور/ عبد الفتاح على غزال. **الأستاذ الدكتور/** طلعت أحمد حسن على.

هدفت الدراسة إلى تحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية باستخدام برنامج إرشادي إنتقائي وأثره في الأمن الفكري، وتكونت العينة من (٦٤) طالبًا بمدارس المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا، وتتراوح أعمارهم من (١٥ - ١٨) عامًا، بمتوسط عمري (١٥,٨٣) سنة، وانحراف معياري (٠,٧٩٤)، وقد تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين: الأولى تجريبية وعددهم (٣٢) حيث تم تطبيق البرنامج الإرشادي الإنتقائي عليهم، والأخرى ضابطة وعددهم (٣٢)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الحيوية الذاتية، ومقياس الأمن الفكري، والبرنامج الإرشادي الإنتقائي (إعداد الباحث)، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وأسفرت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية والأمن الفكري، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، كما أوصت الدراسة بأهمية التوعية والإرشاد بأبعاد الحيوية الذاتية لدى فئات مختلفة من الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإنتقائي، الحيوية الذاتية، الأمن الفكري، طلاب المرحلة الثانوية.

Abstract

Study Title: The Effectiveness of a Selective Counseling Program in improving Subjective Vitality and its Impact on The Intellectual Security among Secondary School Students.

The Researcher: Osama Sayed Mohamed Zaki.

Faculty: Faculty of Education, Beni Suef University **Department:** mental Health.

Degree: PHD. **Year of grant:** 2026. **Specialization:** mental Health.

Supervisor: Prof\ Abdelfattah Ali Ghazal. **prof** \Talaat Ahmed Hassan Ali.

The study aimed to improve Subjective Vitality among secondary school students using a Selective Counseling program and its Impact on Intellectual Security, The Sample consisted of (64) high school students from minya governorate aged between (15-18) years, with a mean age of (15,83)years, and a standard deviation of (0,794), The students were divided into two groups: an experimental group of (32) students who received the selective Counseling program, and a control group of (32) students, The study tools included The Subjective Vitality scale, and The Intellectual Security scale, and The Selective Counseling program(prepared by the researcher), The researcher used the experimental approach, and the results showed the effectiveness of the Selective Counseling program in improving Subjective Vitality and Intellectual Security, There were statistically significant differences between the experimental and control groups in the post measurement in favor of The experimental group, additionally there were differences between the pre and post measurements of the experimental group in favor of the post measurement, the study Recommended The importance of awareness and Counseling on the dimensions of Subjective Vitality among different groups of students.

Keywords: Selective Counseling, Subjective Vitality, Intellectual Security, Secondary School Students.

شكر وتقدير

- قال تعالى: "...وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۗ..." (سورة لقمان، آية ١٢)، أحمد الله تعالى حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، وأسجد لله سبحانه وتعالى إجلالاً وتعظيماً، شاكرًا فضله، راجياً رضاه، مقراً بنعمته طامعاً في رحمته، إذ أعانني سبحانه وتعالى على إتمام هذه الدراسة بهذه الصورة، وأجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم وبعد.
- وكل الشكر والتقدير لأصحاب العطاء المتكامل غير المشروط والدي ووالدي، اللذان كان لدعائهما أكبر الأثر لتذليل الصعاب أسأل الله أن يتمتعهما بالصحة والسعادة ويسكنهم الفردوس الأعلى.
- إليكم أهدي عبارات الشكر والتقدير لمعالي الأستاذ الدكتور/ عبد الفتاح علي غزال، أتقدم بخالص الشكر والتقدير لسيادتكم على ما بذلتموه من جهد وعطاء في الإشراف على هذه الرسالة، كانت توجيهاتكم وملاحظاتكم قيمة جداً مما ساهم في تحسين جودة العمل، ومعالي الأستاذ الدكتور/ طلعت أحمد حسن علي، على حسن التوجيه وسعة الصدر، وكرم المعاملة، والجهد المتواصل في الإشراف والمتابعة الدقيقة، والتوجيهات البناءة التي كان لها بالغ الأثر النافع للباحث والرسالة على حد سواء.
- وإنه من دواعي سروري وفخري بأن يكون من ضمن لجنة المناقشة أستاذان فاضلان جليلان، معالي الأستاذ الدكتور/ إبراهيم علي إبراهيم، أستاذ الصحة النفسية والعميد الأسبق بكلية التربية جامعة المنيا، والأستاذة الدكتورة/ ولاء ربيع مصطفى، أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة بني سويف، فكل الشكر والتقدير والإحترام لهما، نفعني الله وإياهم ومتعمهم الله بالستر والعافية.
- وأتقدم بأجمل عبارات الشكر والتقدير النابعة من قلوبنا، لجميع أساتذتي في قسم الصحة النفسية على دعمهم المتواصل من توجيه وإرشاد، وجدت فيكم حب الخير والمساعدة.
- وإلى زوجتي الغالية رفيقة دربي التي كانت خير داعم ومساند لي في مشواري هذا، وكل الشكر لأصحاب التميز والتشجيع أصدقائي ورفقاء دربي، وكل من قدم لي يد العون والمساعدة، وأخيراً فإنني أسأل الله عز وجل أن يغفر لي عجزتي وتقصيري فما الكمال إلا لذاته، وما الحسن إلا لصفاته، وأرجو أن يكون هذا العمل قد قدم إضافة قيمة في مجاله.

الباحث.....،

أولاً: قائمة موضوعات الدراسة

الصفحة	الموضوع
ب-ج	مستخلص الرسالة.....
د	شكر وتقدير.....
هـ-ي	قائمة محتويات الدراسة.....
(١٠-٢)	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٢	أولاً: مقدمة الدراسة.....
٥	ثانياً: مشكلة الدراسة.....
٨	ثالثاً: أهداف الدراسة.....
٨	رابعاً: أهمية الدراسة.....
٩	خامساً: مُحددات الدراسة.....
١٠	سادساً: مصطلحات الدراسة.....
(١٢-٥٦)	الفصل الثاني: الإطار النظري لمفاهيم الدراسة
١٣	أولاً: طلاب المرحلة الثانوية.....
١٣	المراهقة المتوسطة في حياة طلاب المرحلة الثانوية.....
١٥	أهمية الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.....
١٥	أهمية الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.....
١٦	الحاجات النفسية التي يحتاجها المراهق في المرحلة الثانوية.....
١٧	ثانياً: الأمن الفكري Intellectual Security
١٧	تعريف الأمن الفكري لغةً واصطلاحاً.....
١٨	الأمن الفكري في القرآن الكريم والسنة النبوية.....
١٩	مفهوم الأمن الفكري.....
٢٣	النظريات المفسرة للأمن الفكري.....
٢٦	أبعاد الأمن الفكري.....

الصفحة	الموضوع
٢٧	معوقات الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.....
٢٩	مظاهر الفكر المتطرف لدى طلاب المرحلة الثانوية.....
٣١	مراحل تحقيق الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.....
٣٢	أهمية الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.....
٣٣	وسائل تعزيز الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.....
٣٤	تعقيب على الأمن الفكري.....
٣٥	ثالثًا: الحيوية الذاتية Subjective Vitality
٣٥	تعريف الحيوية الذاتية لغةً واصطلاحًا.....
٣٥	الجدور التاريخية للحياة الذاتية.....
٣٧	مفهوم الحيوية الذاتية.....
٣٩	الحياة الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى.....
٤١	محددات تشكيل الحياة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.....
٤٣	النظريات المفسرة للحياة الذاتية.....
٤٥	أبعاد الحياة الذاتية.....
٤٦	العوامل المؤثرة في الحياة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.....
٤٧	سمات الأفراد ذوي الحياة الذاتية.....
٤٨	تعقيب على الحياة الذاتية.....
٤٩	رابعًا: الإرشاد الانتقائي Selective Counseling
٤٩	إرشاد لغةً وإصطلاحًا.....
٤٩	الإرشاد في القرآن الكريم والسنة النبوية.....
٥١	الجدور التاريخية للنظرية الانتقائية.....
٥١	مفهوم الإرشاد الانتقائي.....
٥٢	أهداف الإرشاد الانتقائي.....

الصفحة	الموضوع
٥٣خصائص من يقوم بعملية الإرشاد النفسي الفعال
٥٥تعقيب عام على الإطار النظري لمفاهيم الدراسة
(٨٦-٥٦)	الفصل الثالث: دراسات سابقة وفروض الدراسة
٥٧أولاً: دراسات سابقة
٥٨المحور الأول: دراسات تناولت متغير الإرشاد الإنتقائي
٦٣المحور الثاني: دراسات تناولت متغير الحيوية الذاتية
٧٢المحور الثالث: دراسات تناولت متغير الأمن الفكري
٧٨المحور الرابع: دراسات تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري
٨٥ثانياً: تعقيب عام على الدراسات السابقة
٨٦ثالثاً: فروض الدراسة
(١٢١-٨٨)	الفصل الرابع: إجراءات الدراسة
٨٩أولاً: منهج الدراسة
٩٠ثانياً: عينة الدراسة
٩٢ثالثاً: أدوات الدراسة
١٢٠رابعاً: الخطوات الإجرائية للدراسة
١٢١خامساً: الأساليب الإحصائية للدراسة
(١٤٤-١٢٢)	الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها
١٢٢أولاً: نتائج الدراسة ومناقشتها
١٢٣الفرض الأول: إختباره، ومناقشته
١٢٧الفرض الثاني: إختباره، ومناقشته
١٣٠الفرض الثالث: إختباره، ومناقشته
١٣٣الفرض الرابع: إختباره، ومناقشته
١٣٦الفرض الخامس: إختباره، ومناقشته

الصفحة	الموضوع
١٣٩	الفرض السادس: إختباره، ومناقشته.....
١٤٤	ثانياً: التوصيات.....
١٤٤	ثالثاً: المقترحات.....
(١٥٦-١٤٥)	مراجع الدراسة
١٤٦	أولاً: مراجع الدراسة باللغة العربية.....
١٥٤	ثانياً: مراجع الدراسة باللغة الأجنبية.....
(٢١٨)	ملخص الدراسة
٢١٩	أولاً: ملخص الدراسة باللغة العربية.....
II	ثانياً: ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.....

ثانياً: قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	م
٩١	جدول (١) يوضح نتائج اختبار(ت) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية في الإختبار القبلي لمتغير العمر الزمني لمقياس الحيوية الذاتية.....	١
٩٢	جدول (٢) يوضح نتائج اختبار(ت) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية في الإختبار القبلي لمتغير الحيوية الذاتية.....	٢
٩٤	جدول (٣) معاملات الارتباط بين العبارات وأبعادها لمقياس الحيوية الذاتية.....	٣
٩٥	جدول (٤) معاملات ارتباط الدرجة الكلية لكل بُعد بالدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية.....	٤
٩٦	جدول (٥) نتائج التحليل العاملي الإستكشافي بعد التدوير لمقياس الحيوية الذاتية....	٥
٩٦	جدول (٦) نتائج تشبع عبارات مقياس الحيوية الذاتية على أبعادها.....	٦
٩٧	جدول (٧) نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الحيوية الذاتية بأبعادها المختلفة.....	٧
٩٩	جدول (٨) معاملات الارتباط بين العبارات وأبعادها لمقياس الأمن الفكري.....	٨

م	الجدول	الصفحة
٩	جدول (٩) معاملات ارتباط الدرجة الكلية لكل بُعد بالدرجة الكلية لمقياس الأمن الفكري.....	١٠٠
١٠	جدول (١٠) نتائج التحليل العاملي الإستكشافي بعد التدوير لمقياس الأمن الفكري..	١٠١
١١	جدول (١١) نتائج تشبُّع عبارات مقياس الأمن الفكري على أبعاده.....	١٠٠
١٢	جدول (١٢) نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الأمن الفكري بأبعاده المختلفة.....	١٠٣
١٣	جدول (١٣) ملخص جلسات فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.....	١١٢
١٤	جدول (١٤) يوضح نتائج إختبار(ت) للفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للحياة الذاتية.....	١٢٣
١٥	جدول (١٥) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية.....	١٢٤
١٦	جدول (١٦) يوضح نتائج إختبار(ت) للفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القلبي والبعدي للحياة الذاتية.....	١٢٧
١٧	جدول (١٧) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القلبي والبعدي على درجات أبعاد مقياس الحيوية والدرجة الكلية.....	١٢٨
١٨	جدول (١٨) يوضح نتائج إختبار(ت) للفرق بين متوسطي الحيوية الذاتية على القياس البعدي والتبعي.....	١٣٠
١٩	جدول (١٩) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على درجات أبعاد لمقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية	١٣١
٢٠	جدول (٢٠) يوضح نتائج إختبار(ت) للفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للأمن الفكري.....	١٣٣

م	الجدول	الصفحة
٢١	جدول (٢١) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات أبعاد مقياس الأمن الفكري والدرجة الكلية.....	١٣٤
٢٢	جدول (٢٢) يوضح نتائج إختبار(ت) للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للأمن الفكري.....	١٣٦
٢٣	جدول (٢٣) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على درجات أبعاد مقياس الأمن الفكري والدرجة الكلية.	١٣٧
٢٤	جدول (٢٤) يوضح نتائج إختبار(ت) للفروق بين متوسطي الأمن الفكري على القياس البعدي والتتبعي.....	١٣٩
٢٥	جدول (٢٥) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات أبعاد لمقياس الأمن الفكري والدرجة الكلية.....	١٤٠

ثالثاً: قائمة الأشكال

م	الشكل	الصفحة
١	شكل (١) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية.....	١٢٥
٢	شكل (٢) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على درجات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية.....	١٢٨
٣	شكل (٣) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية.....	١٣١

الصفحة	الشكل	م
١٣٤	شكل (٤) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات أبعاد مقياس الأمن الفكري والدرجة الكلية.....	٤
١٣٧	شكل (٥) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على درجات أبعاد مقياس الأمن الفكري والدرجة الكلية.....	٥
١٤٠	شكل (٦) يوضح الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات أبعاد مقياس الأمن الفكري والدرجة الكلية.....	٦

رابعًا: قائمة الملاحق

الصفحة	اسم الملحق	م
١٥٨	ملحق (١) أسماء المحكمين لأدوات الدراسة.....	١
١٥٩	ملحق (٢) البرنامج الإرشادي الإنتقائي للدراسة.....	٢
٢٠٩	ملحق (٣) مقياس الحيوية الذاتية بصورته النهائية.....	٣
٢١٢	ملحق (٤) مقياس الأمن الفكري بصورته النهائية.....	٤
٢١٥	ملحق (٥) خطاب تطبيق الدراسة.....	٥

الفصل الأول مدخل الدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة

ثانياً: مشكلة الدراسة

ثالثاً: أهداف الدراسة

رابعاً: أهمية الدراسة

خامساً: محددات الدراسة

سادساً: مصطلحات الدراسة

الفصل الأول

مدخل الدراسة

أولاً: مقدمة الدراسة:

تعد مرحلة الثانوية التي توازي (المراهقة المتوسطة) من طبيعتها الفلق والتمرد والإرتباك والتناقض الوجداني، كما أنها هامة في حياة الفرد والأسرة والمجتمع، وتعتبر من أدق الفترات، يتحول خلالها الفرد من طفل إلى ناضج، والمراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة، بل تعتبر جوهرية تعتمد عليها مراحل النمو التالية، وتتميز هذه المرحلة - بالنمو السريع- من الناحية العقلية والوجدانية والاجتماعية، بالإضافة إلى الإضطرابات البيولوجية والسيكولوجية الكبيرة، بالإضافة إلى الضغوط النفسية التي تعتبر جزء لا يتجزأ من حياتنا الإنسانية، والصراعات بين الفرد وذاته، والصورة الذاتية التي تتشكل وتتأثر بهذه التغييرات، وكيف يروا أنفسهم، وبالتالي إنشغالهم وكيف يراهم الآخريين، مروراً بأزمة الهوية وإتجاههم في الحياة... وهلم جراً.

ويقع على عاتقهم العديد من الأعباء والمسؤوليات التي يلتزمون بها لتحقيق التفوق الدراسي، بالإضافة إلى نظرتهم لمستقبلهم المشوشة خوفاً من (الفقر)، وتحمل ضغط الأهل عليهم قلقاً من كلام الآخريين عند الحصول على تقديرات منخفضة، ومقارنتهم بعضهم ببعض مما يعزز بداخلهم الشعور بالدونية والإرتباك.

ومما لا شك فيه يتعرض الكثير منهم للتبخيس والتسلط والعنف المنتشر في بعض البيوت، كما ينتج عن هذه الممارسات تراكم مشاعر الإثم والعدوانية اتجاه الذات، حيث أن منغصات الأحداث الحديثة التي تجعل رؤيتهم ضبابية، وفي ظل عالم -السوشيال ميديا- الذي يستحوذ على جزء كبير من عقولهم وتركيزهم وإهتماماتهم وأهدافهم، تتشكل مفاهيم وتصورات وقناعات عن أنفسهم والآخريين والحياة مغلوطة، ومن هنا تنتشت طاقاتهم وأدوارهم وإنتاجيتهم وانخفاض النشاط والحيوية مما يؤثر على صحتهم النفسية بالسلب.

وفي ظل كل هذه المؤثرات يحاول الطلاب عزو مشاكلهم على مجموعة أفكار وممارسات قائمة على التفكير الخرافي والسحري والغيبى دون دليل عقلي أو علمي، ذلك لتعويض نقص المسؤولية وضعف الحيوية والحيلة وعجزهم عن التحدي والإنطلاق مثل: تلبس الجن، والعفاريت والأعمال، والأحجية، والسحر، والحسد، والأبراج وقراءة الطالع، في سبيل مواجهة واقعهم

المؤلم عن طريق الإستغراق في الأوهام والأحلام الخرافية المخدرة التي تجلب لهم التفوق والثروة والسعادة دون مواجهة التحديات بالعقلانية المصحوبة بالحيوية (إبراهيم بدران، سلوى الخماش، ١٩٨٨، ٥-٩).

كما ينتج عن هذه التغيرات والإضطرابات مشكلات كثيرة متعددة، فتلك التغيرات تشعر الطلاب بالحاجة إلى الإستقلال، والإبتعاد عن الكبار من أجل تأكيد الهوية الذاتية، حيث تضع هذه التغيرات طالب الثانوي "المراهق" في موقف حساس فبالرغم من محاولته في الإبتعاد عن الكبار وحمائيتهم الزائدة فهو بحاجة إلى مؤازرتهم وتنميتهم لشعوره بالإعتزاز بذاته، كما تتميز بتبلور العديد من المشكلات النفسية، ومنها ضعف الحيوية الذاتية والإستعداد للإنحراف الفكري عندما لا يكون هناك سبل للتحصين مسبقاً (سعاد سعيد كلوب، ٢٠١٦، ٣٦٣).

ويعد مفهوم الحيوية الذاتية هو أعلى نقطة في الصحة وتحقيق الرفاهية النفسية، بل إنها أحد المفاهيم المهمة والحديثة في علم النفس الإيجابي، تعتبر بمثابة الخبرة التي يدركها الفرد عن إمتلاكه للحياة والنشاط والشعور بالتوجه الذاتي، والإستقلالية، والترابط، والدافعية الداخلية لتحقيق النجاح والتميز (سارة محمد شاهين، ٢٠٢٤، ٤٨).

كما أن النتائج التي تم الحصول عليها من البرامج البحثية المرتبطة بها تتحدث عن أهمية الحيوية بوصفها علامة على الأداء البشري الأمثل، ومن الواضح أن تجربتها تعتمد على الصحة المعروفة على نطاق واسع، فأي عامل يؤثر فعلياً في الصحة يؤثر في حيوية الأفراد (ضياء نمر جاسم، ٢٠٢١، ٢٠٦).

وقد أشار كلاً من "Paterson & Seligman" (2004, 273) بأنها الطاقة المحركة للذات، وإرتباطها بالكثير من المتغيرات الإيجابية بوصفها حالة نفسية إيجابية تساعد الفرد على تجاوز الشعور بالضغط، مع إحداث التوازن الداخلي والخارجي الذي يُمكن الفرد من تنفيذ المهام بفاعلية، كما أنها تلعب دوراً هاماً في تشكيل الشخصية الفردية، وتمنح الفرد القدرة على تحقيق التوافق، وتحقيق الرضا عن النفس.

وتؤكد دراسة (Orsini Binni & Tricio) (2018, 3) إلى وجود علاقة إيجابية بين الحيوية والدافع، والأداء الأكاديمي، وتقدير الذات، ونظراً للأهمية الفائقة لها، يتطلب هذا المفهوم إهتماماً إضافياً من الباحثين والممارسين، فالفهم النظري للآليات التي تسبق حيوية الطلاب قد يلهم التطبيق العملي الأكثر دقة وشمولية، بوصفه وسيلة للصالح العام وتحسين الصحة النفسية، وقد

حددت الأدبيات الحالية كثيرًا من النتائج الإيجابية للحوية بما في ذلك الصحة الجسدية، والرفاهية العقلية، وتحسين الأداء.

كما يعد (الفكر) الركيزة الأساسية لسلوك الإنسان وتصرفاته، والإتزان الفكري دليل على السلوك السوي، فالفكر السليم هو الأساس في إستقامة الأفراد وأمنهم، لذلك من موجبات تحقيق الأمن والإستقرار للفرد والمجتمع ضرورة تحصينه فكريًا (حيدر عبدالرحمن الحيدر، ٢٠٠٢، ٣٣٥)، حيث أن سلامة الفكر هي أساس تكوين عقيدة الفرد وترسيخ قيمة وتحديد إتجاهاته التي يترتب عليها سلوكياته، سواء كانت هذه السلوكيات إيجابية أم سلبية (محمد عبد القوي الغنام، ٢٠١٣، ٢).

ويرتبط الأمن الفكري بتوافر القيم والإتجاهات الإيجابية والمبادئ الأخلاقية لدى الطلاب، التي تساهم في إستمرار صحة نفسية مرتفعة، بجانب توافر المناخ الأخلاقي الجيد داخل المجتمع، كلما ساهم في الحماية من التيارات الفكرية المنحرفة، كما أن المناخ الأخلاقي يشجع الأمن الفكري على تدعيم النمو الفكري الأخلاقي (Schrader, 2004, 91)، بجانب أنه أيضًا يعمل على حفظ الشخصية وحريتها وعدم ذوبانها، وعن طريقه يمكن الكشف عن أوجه القصور لدى الأفراد من خلال تقويم إنتاجهم (أمل محمد أحمد، ٢٠١٩، ٤٢).

لذلك يعتبر الإنحراف الفكري من أعظم التهديدات للأمن، ويعتبر ظاهرة إجتماعية نادرًا ما يتفادها مجتمع من المجتمعات ويختلف في أسبابه وأشكاله وطرق التعبير عنه من مجتمع لآخر ومن ثقافة لأخرى، ويؤدي الإنحراف في الفكر إلى تغيير منحرف في السلوك، مما يؤثر على شخصية طلاب المرحلة الثانوية (Alrehaili, 2014, 4).

وتتضح أهمية الأمن الفكري بالنظر إلى الآثار المترتبة عندما يختل توازنه: (١) يؤدي الإنحراف الفكري إلى التفكك الأسري، (٢) السقوط في هاوية إصدار الأحكام على الآخرين، (٣) إستنفاد جهود الأفراد في صراعات دينية وفكرية، (٤) يؤدي إلى فقدان الأمن والإستقرار، ومن هنا تنتشر الجريمة والإرهاب على مستوى الفرد والمجتمع (منار منصور أحمد، ٢٠١٧، ٥٩٧).

كما أوضحت دراسة "محمد بن راجس عبد الله" (٢٠١٢) على أن أهم أسباب الإنحراف الفكري لدى الطلاب هو العامل الثقافي، وذلك من خلال تأثر الطلاب بالمواقع الإلكترونية المنحرفة، وأهم الوسائل للوقاية من الإنحراف الفكري إستخدام الأساليب التربوية في المدرسة والمنزل.

وبالنظر من جهة أخرى عند إستمداد الطلاب قيمتهم الذاتية دائماً من الإنتماء إلى أيولوجية معينة، والذوبان فيها مع تقديم الولاء غير المتوازن وممارسة الخضوع المفرط لها، النابع من الشعور العميق بالرفض والعار، يفقدهم على الجانب الأخر ضعف نضوج هويتهم الشخصية، وفقدان القدرة على التفكير النقدي للتجاوز والتحسين الذاتي المستمر، وذلك يعود بالتأثيرات السلبية على صحتهم النفسية.

وبما أن مرحلة الثانوية آخر مراحل التعليم العام، التي يعيش فيها الطالب فترة المراهقة المتوسطة، وبداية التحول الفكري التي غالباً ما يتخللها كثيراً من الإضطرابات والتساؤلات والمشكلات، فإنها تحتاج إلى نوع من التهدئة والتطمين والتفهم والمساعدة والمساندة، ليكون لدينا سبل إلى تكوين ما نريد من إتجاهات ومبادئ وقيم ومضامين سوية(أيمن محمد السيد، ٢٠١٧، ٨٦).

كما أشارت دراسة "أسامة سيد محمد" (٢٠٢٥، ١٣٠) إلى واقع وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية وأبعادها والأمن الفكري وأبعاده لدى طلاب المرحلة الثانوية، مما يشير أن الذين لديهم حيوية ذاتية عالية يمتلكون أمناً فكرياً أعلى، مما يؤكد وجود علاقة إرتباطية بين المتغيرين لدى أفراد عينة الدراسة.

وفي ضوء ما تقدم سيقوم الباحث بتصميم برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، لئسهم في مساعدتهم على تحقيق ذاتهم والإندماج الحيوي مع معطيات الحياة مما ينعكس على أمنهم الفكري والمجمعي في ظل زخم مؤثرات العصر الرقمي.

ثانياً: مشكلة الدراسة

يعاني طلاب المرحلة الثانوية "المراهقة المتوسطة" في الوقت الحاضر من الغموض والتناقض وعدم القدرة على تكوين مفهوم واضح للذات، والإفتقاد للحوية الذاتية هو ما يقضي إلى انخفاض تقدير الذات، بالتالي زيادة احتمالات معاناة الطلاب في البيئة التعليمية، واللامبالاة في الحياة وتجنب المنافسة مع الآخرين، بالإضافة إلى فتور الهمة وإنهيار العزيمة(عدنان حسين، حسين هادي، ٢٠٢٤، ٢٥٥).

مما يؤدي إلى ضعف التوافق وانخفاض مستوى الصحة النفسية، وتتميز هذه المرحلة بالكثير من المشكلات الناتجة عن التأثيرات العضوية والنفسية والإجتماعية، وبالتالي قد يقع الفرد

فريسة إلى تبني أفكار ومفاهيم مغلوبة تجعله يكتسب -فكر منحرف- يُبعده عن المبادئ والقيم الوسطية وعدم التوافق الإجتماعي، مما ينعكس على الطلاب بالسلبية المصحوبة باللاواقعية.

ويشير بعض الباحثين مثل: (Muraven & Gang, 2008) أن الحيوية الذاتية ترتبط سلبًا بالدافع نحو إساءة استخدام الفيسبوك ونقص أداء التحكم الذاتي والإنفعالات السلبية مثل: (١)القلق، (٢)الأعراض الجسمية والعصبية Symptoms Neuroticism Physical، (٣)الألم الجسيمي Physical Pain، (٤)إضطرابات النوم Sleep Disorders، (٥)الإضطرابات الجسمية Somatic Disorders.

كما توصلت دراسة (Nix & Ryan & Peci, 2019) أن الحيوية تعد من الخصائص الأساسية الدافعة للإنسان بإتجاه تحقيق ذاته، وتقلل في نفس الوقت من احتمالات المعاناة من القلق والإكتئاب والضغط، وتزيد من القدرة على تحمل الألم، كما أن الإفتقار للحياة يؤدي إلى زيادة الإرهاق أو الإختراق النفسي وإنهيار العزيمة.

وأوضحت نتائج دراسة (Arslam, 2020) أن الحيوية ساهمت في تقليل الآثار السلبية لدى عينة أفراد الدراسة، كما توصلت إلى أن إرتفاع مستوى الحيوية أدى إلى إرتفاع مستوى الدافعية والطموح والمثابرة وقوة التحمل والتعامل مع الضغوط اليومية، بينما انخفاض مستوى الحيوية أدى إلى انخفاض الدافعية والإستسلام والشعور باليأس وعدم القدرة على التكيف من الضغوط بشكل عام.

كما تؤكد نتائج دراسة "وسام حمدي القصبي، ومها محمد على" (٢٠٢٥، ٤٩٤) على أهمية الحيوية الذاتية كمتغير وسيط له تأثير على التدفق النفسي والإبداع الإنفعالي لدى الطلاب، وتشير أنها من الخصائص الأساسية الدافعة للإنسان بإتجاه تحقيق الذات، والتقدير الإيجابي لها، وتقلل إحتمال المعاناة من القلق والضغط، وذوي الحيوية العالية يمكنهم إدارة التوازن بين الدراسة والضغط الحياتية بشكل صحيح، لأنها تمثل آلية داعمة للتفوق الدراسي.

ويشهد العالم تحديات مختلفة في الجانب الأمني في كافة المجتمعات، نتيجة إنتشار الأفكار السلبية التي تعمل على تنمية الإنحراف الفكري، ورافق ذلك انفتاح ثقافي نتيجة التطور السريع الهائل في إستخدام الإنترنت بالتالي: تسربت ثقافات متعددة تتنافى مع قيم وعادات المجتمع، وبدون وعي يتشرب الكثير من الطلاب أفكار هدامة يتبعها إضطراب في الأفعال والسلوك (انتصار أمين حسن، عائشة عبد الفتاح إبراهيم، ٢٠٢٥، ٨٦٦).

كما أشارت دراسة "كاظم جبر الجبوري" (٢٠٠٥، ٥) أن العوامل الفكرية المسببة للإضطرابات تكون على هيئة معتقدات أو وجهات نظر خاطئة يتبناها الفرد عن نفسه أو الآخرين وطبيعة الحياة، مما يسبب له سوء التوافق ويقع تحت وطأة الأساليب الخاطئة في التفكير.

بينما تؤكد دراسة "علي بن صالح الشايع، وعواطف بنت بطاح" (٢٠٢٥، ١٢٢) من خلال مناقشة الطلاب بالمقابلة عن الأسباب التي تؤثر في الأمن الفكري وأظهرت نتائج تحليل المقابلة، (١) وسائل التواصل الاجتماعي، (٢) الإعلام، (٣) المدرسة تلعب دور كبير في تعزيز الأمن الفكري والمواطنة الرقمية، حيث اتفقوا على أن وسائل التواصل لها التأثير الأكبر عليهم بسبب عدم الوعي ونقص الخبرة من هنا الوقوع في أخطاء كثيرة، بالإضافة إلى الأفكار المضلة والإنحرافات التي تؤثر عليهم في تبني آراء خاطئة والتعصب لها وعدم إحترام الآخرين.

كما لاحظ الباحث من خلال عمله والإحتكاك المباشر مع الطلاب كمرشد نفسي يحاول أن يسمع شكواهم ومشاكلهم ويساعدهم على تخطيها، إنخفاض الفاعلية وضعف النشاط، والإعتمادية المفرطة والتفكير المشوش، والإتجاهات النفسية السالبة، والبلادة التي تعبر عن مستوى منخفض للحيوية والعزم والكفاءة لديهم.

ومما لا شك فيه أن المرحلة الثانوية في البيئة المصرية تشكل عبء كبير على الطلاب بسبب إرتباطها بتحديد مصيرهم، والنظرة المجتمعية، وشعور الأسرة بالتهديد المدفوع -بتوقعات لاعقلانية- عندما لا يصلوا إلى تحقيق التفوق، كما أن هذه المرحلة تدخل بعض البيوت المصرية في ضوابط مادية لتحقيق الإلتزام الدراسي، وإسقاط ذلك على الطلاب.

وللتأكد من هذه الملاحظات قام الباحث بزيارة مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا والتحدث مع الطلاب عن المشكلات التي تزعجهم وتؤثر عليهم في هذه المرحلة لمعرفة كيف يفكرون ويشعرون ويتصرفون مع مشاكلهم الدراسية والشخصية والاجتماعية، لفهم أعمق لأسباب انخفاض الحيوية وبعض الأفكار الضارة التي يحملونها في عقولهم مما يؤثر على صحتهم النفسية بالسلب.

من هنا تأتي أهمية الدراسة العلمية للحيوية الذاتية والأمن الفكري اللذان يمثلان أحد جوانب وقاية طلاب المرحلة الثانوية من الإضطرابات النفسية، والسير بهما نحو الحياة الإيجابية الممزوجة بالعزيمة والحماس والرؤية الفكرية سليمة، في ظل الظروف التي نمر بها من تقلبات اقتصادية وصحية ومهنية وأسرية، مما له أثر في حيويتهم ونشاطهم في مواجهة الصعاب،

والخروج منها منتصرين، وتلبية إشباع إحتياجاتهم المستمرة، بالتالي إعادة التوازن النفسي بطريقة تساعدهم في الحفاظ على درجة عالية من الصحة النفسية.

ثم انتقل الباحث نحو الإطلاع على الدراسات والبحوث السابقة التي تؤكد وجود المشكلة، وأهمية أبعاد الحيوية الذاتية والأمن الفكري على طلاب المرحلة الثانوية، مثل دراسة (Muraven & Gang, 2008)، ودراسة (عبدالعزیز إبراهيم سليم، ٢٠١٦) ودراسة (منار أحمد منصور، ٢٠١٧)، ودراسة (أيمن محمد السيد محمد، ٢٠١٧)، ودراسة (Nix & Ryan & Peci, 2019)، ودراسة (داليا محمد همام، ٢٠١٩)، ودراسة (Arslam, 2020)، ودراسة (أزهار محمد محمد، ٢٠٢٠)، ودراسة (ريم عبدالله سعود، ٢٠٢٠)، ودراسة (ضياء نمر جاسم، ٢٠٢١)، ودراسة (عبير محمد ومجدة السيد، ٢٠٢١)، ودراسة (نورا محمد عرفة، ٢٠٢١)، ودراسة (عدنان حسين علي، وحسين هادي علي، ٢٠٢٤)، ودراسة (وسام حمدي القصي، ومها محمد علي، ٢٠٢٥)، ودراسة (أسامة سيد محمد، ٢٠٢٥) ومن هذا المنطلق يمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي الآتي:

ما مدى فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية الآتية:

- ما الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدى على مقياس الحيوية الذاتية ومقياس الأمن الفكري؟
- ما الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدى والتتبعي على مقياس الحيوية الذاتية ومقياس الأمن الفكري؟
- ما الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدى والتتبعي على مقياس الحيوية الذاتية ومقياس الأمن الفكري؟

ثالثاً: أهداف الدراسة

- (١) تحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية بإستخدام برنامج إرشادي إنتقائي وأثره في الأمن الفكري.
- (٢) التعرف على مدى استمرارية أثر برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

رابعاً: أهمية الدراسة

تكمن الأهمية في توظيف برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• الأهمية النظرية:

تتضح الأهمية النظرية للدراسة الحالية من أهمية متغيرات محورها، حيث يُعد متغير الحيوية الذاتية، ومتغير الأمن الفكري من المفاهيم الحديثة نسبياً، وتعتبر من العوامل الهامة في تحقيق الكثير من الأهداف، والتركيز عليهما بفاعلية حتى الوصول إلى التفوق.

• الأهمية التطبيقية:

يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة بشكل تطبيقي في المجالات الإرشادية، والتربوية، والتوجيهية، والسلوك الإيجابي، وزيادة القدرة على إستغلال القدرات والإمكانيات والموارد الذاتية، كما يمكن أن تكون لها فائدة وقائية تتمثل في التعرف على الذين يعانون من انخفاض الحيوية الذاتية ومساعدتهم في تحسين أبعادها، كما تُسهم في تقديم أدوات لقياس الحيوية الذاتية والأمن الفكري.

خامساً: محددات الدراسة

يتحدد مجال الدراسة بالأبعاد التالية:

١- **الحد الموضوعي:** تناولت الدراسة متغير الحيوية الذاتية، متغير الأمن الفكري، لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- **الحد البشري:** أجريت الدراسة الحالية على عينة قوامها (٦٤) من طلاب المرحلة الثانوية، بمحافظة المنيا مدينة مغاغة، ممن تتراوح أعمارهم ما بين متوسط عمري (١٥ - ١٨) عامًا.

٣- **الحد المنهجي:** اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي، لمناسبتة لطبيعة الدراسة، لبناء برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما استخدمت الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (spss).

٤- **الحد المكاني:** تم اختيار عينة الدراسة من مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا بالصفوف (الأول - الثاني - الثالث) الثانوي بمدينة مغاغة.

٥- **الحد الزمني:** تم تطبيق برنامج إرشادي، ومقاييس متغيرات الدراسة (مقياس الحيوية الذاتية - مقياس الأمن الفكري)، في العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م.

سادسًا: مصطلحات الدراسة الإجرائية

١- الإرشاد الإنتقائي **Selective Counseling**:

يعرف الإرشاد الإنتقائي: بأنه منظومة من الإجراءات التي تنسق فيما بينها وتتضمن عدد من الفنيات التي تنتمي كل فنية منها إلى نظرية إرشادية معينة، ويتم اختيار هذه الفنيات بحيث تُسهم كل منها في تنمية جانب من جوانب الشخصية وفقًا لمنهج تكاملي (سميرة محمد شند، ٢٠٠٨، ٢٠). .

٢- الحيوية الذاتية **Subjective Vitality**:

ويشير قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس Dictionary of Psychology بأن الحيوية الذاتية هي النشاط البدني أو الفكري والطاقة والحماس (APA, 2015, 1145).

ويعرفها الباحث إجرائيًا: هي الفاعلية النابعة من الخبرة الداخلية المتراكمة التي ينشئ عنها النشاط والحماس واللياقة، لتعين الفرد على اليقظة والاستقلال والانتعاش وتحقيق الذات مصحوبًا بالاندماج الإيجابي في الحياة، بالإضافة إلى التكامل بين الفاعلية النفسية والاجتماعية والجسدية التي تساعد على تحقيق التوازن لإمتلاك درجة عالية من الصحة النفسية لدى الأفراد، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الحيوية الذاتية.

٣- الأمن الفكري **Intellectual Security**:

يعرفه "سعيد بن مسفر الوادعي" (١٩٩٨، ٥٠) بأنه سلامة فكر الإنسان وعقله وفهمه من الإنحراف، والخروج عن الوسطية والإعتدال في فهمه للأمور الدينية والسياسية والاجتماعية وتصوره للكون بما يؤول به إلى الغلو والتطرف.

ويعرفه الباحث إجرائيًا: هو شعور الفرد بالطمأنينة وخلو العقل من المخاوف والشكوك والأفكار المتطرفة التي تنعكس على الفرد والمجتمع بالسلب، بالإضافة إلى تحصيله بالقيم والمبادئ الإنسانية والثقافية الإيجابية، لكي لا يكون فريسة للمعتقدات والأفكار المنحرفة التي تبعده عن التوسط في التفكير والشعور والسلوك، والتفاعل المجتمعي القائم على القبول والإحترام التام دون تعصب، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الأمن الفكري.

الفصل الثاني الإطار النظري لمفاهيم الدراسة

أولاً: طلاب المرحلة الثانوية

ثانياً: الأمن الفكري

ثالثاً: الحيوية الذاتية

رابعاً: الإرشاد الإنتقائي

الفصل الثاني

الإطار النظري لمفاهيم الدراسة

تمهيد:

يقوم الباحث في هذا الفصل بعرض للإطار النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة، حيث تم تقسيمه إلى أربعة عناصر أساسية هي: المراهقة المتوسطة، الأمن الفكري، الحيوية الذاتية، الإرشاد الإنتقائي، حيث يعرض في البداية مظاهر ومشكلات عينة الدراسة وهم: مرحلة المراهقة المتوسطة التي تقابل طلاب المرحلة الثانوية، والتغيرات المختلفة الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية، وتعتبر من أهم مراحل نمو الفرد في بناء شخصيته، بينما يتناول العنصر الثاني الأمن الفكري من حيث نشأته، وتاريخ تطوره، والتعريفات المتنوعة له، والمفاهيم وثيقة الصلة به، بينما يتناول العنصر الثالث الحيوية الذاتية من حيث نشأتها، وتاريخ تطورها، والتعريفات المتنوعة لها والمفاهيم وثيقة الصلة بها، ثم يتطرق الباحث بعد ذلك إلى النماذج والنظريات المفسرة لها وأهميتها، بينما يتناول العنصر الرابع مفهوم الإرشاد الإنتقائي تعريفاته، وأنواعه، وأشكاله المختلفة بجانب أهدافه ومهاراته.

أولاً: المراهقة المتوسطة Middle Adolescen التي تقابل طلاب المرحلة الثانوية:

المراهقة لغةً: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل "رَهَقَ بمعنى غشا أو لحق أو دنى، فهي تفيد معنى الإقتراب أو الدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج" (فؤاد البهي السيد، ٢٠٠١، ١٩٤).

المراهقة اصطلاحاً: مراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني وتعني الإقتراب من النضج، هي المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي ويخلط البعض بين كلمة المراهقة وكلمة البلوغ Puberty ولكن ينبغي التمييز بينهما، لفظ(المراهقة) يعني التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والنفسي، ولكن يقصد بلفظ(البلوغ) نضج الأعضاء الجنسية، واكتمال وظائفها عند الذكر والأنثى وعلى ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة، بينما في بداية المراهقة تحدث تغييرات

كثيرة على المراهق، ومن أهمها النضج الجنسي حيث تبدأ في هذه المرحلة الغدد الجنسية في القيام بوظائفها(عبدالرحمن محمد العيسوي، ١٩٨٧، ٣٥).

وتعني المراهقة كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشرة إلى التاسعة عشرة تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين (أي بين ١١-٢١ سنة)، ولذلك تعرف المراهقة أحياناً بإسم The teen years، ويعرف المراهقون أحياناً بإسم Teen agers(حامد عبد السلام زهران، ١٩٨٦، ٢٨٩).

إن أغلبية طلاب الثانوية أثناء مرحلة المراهقة يخضعون لتغييرات نفسية واجتماعية واقتصادية وفسولوجية، مما يؤدي إلى تكوين اتجاه إيجابي وسلبى اتجاه أحداث الحياة وما يجري فيها، لذا فإن التوجه الفعال مطلوب لتبني النظرة الإيجابية نحو الحياة، ووضعها المتغير والتقليل من الشعور السلبى(جبار وادى باهض، وناجى محمود، ٢٠١٩، ٧٦٩).

مرحلة المراهقة المتوسطة سن(١٦ - ١٧ - ١٨) والتي تقابل طلاب المرحلة الثانوية:

وهنا ينتقل الطالب من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية في بداية هذه المرحلة، حيث إطراد الشعور بالنضج والإستقلال، وتشير البحوث أن للمراهقة أشكالاً وصوراً متعددة، وتتباين حسب الثقافات المختلفة والظروف والعادات الإجتماعية التي يقوم بها، ويختلفون أيضاً في إطار المجتمع الواحد بين الريف والحضر، وبين الطبقات الإجتماعية المختلفة، بل تشير البحوث على أن هذه المرحلة تعتبر محصلة ونتائجاً للتفاعل بين العوامل الوراثية والحيوية والنمط الثقافي والمجال النفسي الذي يعيش فيه.

ومرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة طلاب مرحلة الثانوية، وفيها بعض المشكلات التالية:

١- الصراعات النفسية:

وهي قد تطرأ على المراهق الصغير الذي يسعى لأن يكبر ويتحمل المسؤولية ولكنه يحتاج لأن يظل طفلاً ينعم بالأمن وهو يسعى للإستقلال ولكنه مازال يحتاج إلى المساندة والدعم والإعتماد على الآخرين خاصة الوالدين، وهو يسعى للحرية الشخصية ولكن المعايير والقيم الإجتماعية تكبله أحياناً.

٢ - الضغوط الإجتماعية الخارجية:

وقد تكون كثيرة على الطلاب، وعليه أن يقف على قدميه وأن يفكر لنفسه ويختار ويقرر لنفسه، ويريد تحقيق ذاته ولكن يجب أن يتطابق تفكيره وسلوكه وفق المعايير الإجتماعية، وهو أيضاً يريد إشباع احتياجاته وتحقيق ميوله ولكن ألا ينسى مفهوم التوافق الإجتماعي.

٣ - الإختيارات والقرارات:

على المراهق القيام بالإختيارات واتخاذ القرارات الحيوية التي تحدد مستقبل حياته، ومنها ما يتعلق بالتعليم ونوعه ومداه، ومنها ما يتعلق بالمهنة ونوعها والإعداد لها، ومنها ما يتعلق بالزواج.

٤ - ظاهرة البطالة:

كما يسميها "جيرسيلج Jersilg" (1963) والمقصود بها البطالة الإقتصادية والإعتماد على الآخرين، ويقصد بها أيضاً البطالة الجنسية، فالمراهق مؤهل جنسياً إلا أنه غير مسموح له بممارسة الجنس إلا في إطار شرعي وبعد أن يستطيع الباءة، وهذا لا يأتي إلا بعد فترة قد تطول.

٥ - الخلط في أذهان الكبار:

خلط الوالدين والمُربين بخصوص مفاهيم مثل: السلطة والحرية والنظام والطاعة والديمقراطية... الخ، واختلاف وجهات النظر بين الكبار وبين المراهقين بخصوص هذه المفاهيم (حامد عبدالسلام زهران، ١٩٨٦، ٢٩٢-٢٩٣).

وتعد مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التعليمية، وترجع تلك الأهمية إلى أهمية العنصر البشري في هذه المرحلة من ناحية تأثره بالبيئة المحيطة به، وكذلك تأثيره في هذه البيئة، وطلاب هذه المرحلة يعيشون مرحلة عمرية دقيقة بحاجة إلى متابعة وتوجيه، كما أنها بحاجة إلى كبح السلوك غير السوي، وتعزيز السلوك القويم، ومن أجل ذلك يجب تمكين الطلاب من طرق التفكير السليم والإعتدال والتوسط، بالإضافة إلى الحيوية والفاعلية البدنية والنفسية والعقلية، لتكون شخصياتهم قادرة على تجاوز صعوبات وضغوطات هذه المرحلة بأمان وإيجابية (آلاء أنور عبدالفتاح دينو، ٢٠١٧، ١٠).

أهمية الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية:

تشير دراسة "إبراهيم بن عبد الله، ومحمد بن القاسم البكري" (٢٠٢١، ٢٩٨) إلى فوائد الأمن الفكري لصيانة العقل من الانحرافات، بالإضافة إلى خمسة فوائد لحجز العقل عن الخوض فيما لا يدرك، فيما يلي:

- حماية طالب المرحلة الثانوية المكلف من الوقوع في معصية القول على الله بغير علم، ومن قول ما لا يعلم، واستيعاب الآخر النابع من قبول العقائد المختلفة وحرية الاعتقاد.
- حماية طالب المرحلة الثانوية المكلف من الحيرة والشك والإضطراب.
- حماية طالب المرحلة الثانوية من اعتناق المذاهب المنحرفة والأفكار المضلة.
- حماية المجتمع من الأفكار المتطرفة، وثمرات عواقبها الفكرية المنحرفة والإنحياز والتعصب.
- تعلم طالب المرحلة الثانوية استنباط طرق ومناهج التفكير السليم الوسطي.

أهمية الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية:

- تجعل الطلاب يشعرون بالقدرة على التأثير في مسار الأحداث الحياتية.
- تجعل الطلاب يتمتعون بالسلامة البدنية والصحة العقلية والنفسية.
- إمتلاء الطلاب بالفاعلية والنشاط وحب الحياة والإقبال عليها.
- سرعة التفكير مع خلق أفكار ذات جودة أفضل.
- تجعل الطلاب يمتلكون قدر من السعادة الذاتية والإعتماد على الذات وتحقيقها.
- تحرر الفرد من الصراعات والضغوط الخارجية بجانب مواجهة الحياة العصبية.
- الحيوية مضادة للإحتراق النفسي الناجم عن بيئتي التعليم والعمل.
- تساعد على التعافي من التأثيرات السلبية الناجمة عن الأحداث الضاغطة.
- تساعد في تحقيق التوافق النفسي والنضوج الشخصي (مسروقي يمينة، ٢٠٢٢، ٢١).

الحاجات النفسية التي يحتاجها المراهق في مرحلة الثانوية:

هناك بعض الإحتياجات الهامة التي لا بد أن يشبعها المراهق، لكي يعيش حياة سوية ويستغل قدراته وطاقته بكفاءة وفاعلية ويتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية، وعند نقص إشباع هذه الإحتياجات، تظل تلح عليه، ولا يستطيع التفكير جيداً، أو أن يدرس ويعمل جيداً، ما لم تشبع هذه الإحتياجات ومنها:

الحاجات الفسيولوجية: هي ببساطة الإحتياجات الجسمية الضرورية التي تحافظ على بقاء الفرد، واستمرار نوعه(كالتنفس، والطعام، والشراب، والنوم)، ولها الأولوية في الإشباع المستمر، والنقص في إشباع هذه الحاجات تجعل الفرد مشغول دائماً بها، بل الشعوب الفقيرة تنشغل بطعامها لأن الجوعان يفكر في الطعام، ثم ينتقل إلى رغبات أعلى كالتفوق وتحقيق الذات.

الحاجة إلى الأمن: الطفل منذ نشأته يشعر بالأمن في وجود الأهل والكبار، ويفزع من الوحدة والظلام، ويأمن عندما يجد من يضمه ويعطيه الحنان والإهتمام، بينما الفرد الراشد يخشى المستقبل والمجهول، عندما يفتقد -التسليم لله- والتوكل عليه في جميع أحواله، والمراهق الذي لم يُشبع لديه احتياج الشعور بالأمن، قد يكون سلبياً مطيعاً تابع للآخرين في الخطأ، ولا يسعى للتغيير للأفضل، وقد ينتقم من المجتمع الذي(حرمه الأمن) عن طريق افتقاد المجتمع للأمن.

الحاجة إلى الحب: المراهق يحتاج إلى استشعار الحب من الآخرين، بجانب تبادل هذا الحب، بل يسعد عندما يقترب منه من يحبه، بل يريد أن يشعر حب خالقه، كما يريد أن يشعر بحب الناس، بل يسيطر على تفكيره هذا الهدف، كيف يصل لحب الآخرين ويكون مقبولاً لديهم، ولا يتحقق إشباع الحب إلا في وسط اجتماعي ناضج وعطوف.

الحاجة إلى التقدير: يسعى المراهق جاهداً بكل ما يمتلك من قدرات ومهارات وإمكانيات لكي يقدره الآخرون، ثم يشعر بالقيمة وعلو القدر، ويتمثل هذا التقدير في(المدح، والثناء، والإعجاب)، ويكون مبني على تفوقه في دراسته أو عمله أو معاملاته الأخلاقية، أو الإلتزام الديني وفعل الخيرات والصالحات، لذلك يحتاج المراهق أن يعرف الناس قدره، وعندما ينال ذلك يكتسب حبه وثقته بنفسه وإمكانياته، وعندما نشكره على(مجهوداته) يبذل المزيد من العمل والتفوق، ولكن نقص إشباع حاجة التقدير يزيد من إحساسه بالدونية واحتقار الذات.

الحاجة إلى المعرفة: وهي رغبة المراهق في حب الإستطلاع والمعرفة والفهم، وإتقان المعلومات وصياغة المشكلات وحلها، وترتبط زيادة المعرفة مع الإنفتاح الذهني -مصحوباً- بالإعتدال والتوسط في اختيار أموره، بل ترتبط أيضاً بحسن القرار والتصرف وحل المشكلات، كما تساعد المراهق على زيادة ثقته بنفسه، وعلو قيمته بين الآخرين.

الحاجة إلى التفوق: شعور المراهق بالنجاح في إنجاز أعمال تدفعه نحو الإستزادة، ليشعر بالثقة بالنفس، والجرأة في مواجهة مشكلات جديدة، وهنا لا يسعى للنجاح فحسب، بل يفعل كل ما يستطيع ليكون أداؤه أفضل دائماً، حتى يشار إليه بالبنان من الآخرين ويكسب حبهم، ويتفوق على أقرانه حتى يحصل على التقدير، ويتم إشباع هذه الحاجة تدريجياً، عن طريق إعطاء

المراهق عملاً يستطيع إنجازه، ثم يترقى بعد ذلك في أعمال أقوى، لينتقل من نجاح إلى آخر، مما يحفزه نحو السعي إلى التفوق.

الحاجة إلى الإلتئاء: يسعى الفرد أحياناً من أجل مصلحة الجماعة التي ينتمي إليها، ربما أكثر من سعيه لمصالحه الشخصية، وقد تكون هذه الجماعة أصدقاء أو عمالاً أو جماعة الفصل المدرسي، ويكون سلوك أعضاء الجماعة هنا صورة صادقة ومطابقة لسلوك قائدها، ويستشعر الفرد القوة والأمن عندما يتوحد مع جماعته، ولكن يحتاج الفتيان إلى تدريب على العمل (بروح الفريق) المتعاون حتى يكون الفرد جزءاً من كل، ودوره هام جداً لإنجاز العمل، وإشباع هذه الحاجة يخلص المراهق من الأنانية والإستعلاء وحب الظهور.

الحاجة إلى الإستشارة: يبحث الإنسان دائماً عن الراحة والهدوء، ولكن بعد فترة يمل الهدوء، ويسعى إلى موضوعات تشغله، ومن دون الإستشارة يشعر بالفراغ والروتين، ولا يحب العيش في عزلة تامة، بل يميل إلى العمل والإنجاز والعطاء، وعندما يستثار المراهق يتحفز عقله وطاقته نحو العمل، لذلك يحتاج إلى الإستشارة الدائمة لحل مشكلة أو الوصول إلى هدف ما.

الحاجة إلى الحرية: الفرد الراشد يجب أن يكون مسؤول حراً في قراراته واختياراته وعلاقاته، كما يجب أن يكون حراً في التعبير عن أفكاره ومقترحاته وآرائه، لأن كبت هذه الحرية تجعل المراهق نمطياً سلبياً في تعاملاته مع الآخرين، وحينما تشبع هذه الحاجة تبرز ذاتيته وتظهر شخصيته، ويعتمد على نفسه.

الحاجة إلى الضبط: فالمراهق يحتاج إلى قدر من الإرشاد والضبط والتوجيه، دون أن يعوق هذا التوجيه حريته، بل يخضع للضبط من جماعته أكثر من خضوعه للكبار، لذلك ينبغي أن يستثمر هذا الأمر في توجيه البالغ عن طريق أقرانه (محمد محمود عبد الله، ٢٠١٤، ٢٣-٣٣).

ثانياً: الأمن الفكري Intellectual Security:

الأمن الفكري لغةً: مشتقة من أمن أماناً وأمنةً بفتحتيْن فهو آمنٌ وأمنه، غيره من الأمن والأمان، والأمن ضد الخوف، بمعنى الطمأنينة والشعور بالرضا والإستقرار، بينما الفكري: الفاء والكاف والراء تردد القلب في شيء، يقال: تفكر إذا ردد القلب معتبراً، والفكر "اسم التفكير"، وهو ما وقع بخلد الإنسان وقلبه (محمد بن سرار الياصمي، ٢٠١٩، ١٣-١٤).

الأمن الفكري اصطلاحاً: يعد من المفاهيم الحديثة التي تعرف قديماً في ثقافتنا الإسلامية بلفظها، وإن كان للشريعة الإسلامية رؤيتها في حفظ الدين والعقل، (المقصود بالأمن الفكري) من منظور تربوي إلى الإنحراف الفكري على أنه مكون من ثلاثة مستويات: (١) المستوى العقلي

المعرفي: "فقدان القدرة على التفكير والتأمل"، (٢) المستوى العاطفي: "الإقتناع بالأفكار المنحرفة والتعلق بها"، (٣) المستوى السلوكي: "تحول الفكر إلى ممارسة أي إلى العنف"، وتتولد لدى الفرد نظرة أحادية اتجاه الحقائق (خديجة فرحان الحميد، ٢٠٢٠، ١٦٤).

الأمن الفكري في القرآن الكريم والسنة النبوية:

الأمن في ضوء الإسلام يحقق الإيمان، والذي هو عبادة الله تعالى عز وجل، وذلك في عالم تملأه الطمأنينة والسماحة والسلام، لأن الإسلام قد اعتنى عناية فائقة بالأمن والخوف في الكثير من الآيات القرآنية (أحمد بن محمد الحمانى، ١٩٨٥، ٤١)، وتدعو بعض آيات القرآن إلى حرية الفكر والتحرر من الضلال الفكري، وهنا قال تعالى: "هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۖ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ ۖ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ" (سورة الحشر، آية ٢٢).

ويتضح من هنا أن لمفهوم الأمن الفكري في الإسلام شموليته لجميع جوانب الحياة الدنيوية، وأيضاً له جانبه الأخروي، وأن أهم الجوانب التي اهتم بها، (١) جانب الأمن للفرد، (٢) جانب الأمن للجماعة، (٣) جانب الأمن للدولة، وهذه الجوانب الثلاثة تحقق في مضمونها الصورة المشرفة للأمن في الإسلام، وقال تعالى: "وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا" (سورة البقرة، آية ١٤٣) حتى لا يقع الفرد أو الجماعة في الإفراط أو التفريط (نفيصة بنت إبراهيم، ٢٠٠٨، ٨).

كما يوضح "خلفان آل عايش" (١٩٩٢، ٥٣-٥٩) أن لمفهوم الأمن في القرآن الكريم والسنة النبوية بُعداً رأسياً وبُعداً أفقياً، ولكل منهما تأثيره الفعال في جوانب الأمن السابقة، فالبُعد الرأسي يمتد من أدنى فرد في الجماعة المسلمة إلى أعلى فرد في هرم هذا المجتمع والدولة.

وليس لأي عنصر من عناصر السلطة العذر أو الحق في أن يعتدى على الفرد، وهكذا ليس للفرد عذر أو حق في إلحاق الضرر، أو إثارة الخوف، أو الفتنة نحو السلطة، أو محاولة زعزعة أمن مجتمعه، بينما البُعد الأفقي يوضح شمولية مفهوم الأمن للجماعة داخل بناء الأمة والمجتمعات، ويمتد ليحيط بظلاله الأمنية على الفرد المسلم بذاته، وأمنه على دينه، وعقله، وعرضه، وماله، وهو ما يعرف في كتب الفقه بالضرورات الخمس التي حرم الإسلام الإعتداء عليها من الغير أو من قبل الفرد نفسه.

وفي السنة النبوية دليل تطبيقي لملاح الفكر الوسطي، حيث يمثل أعلى درجات الوسطية عن أنس بن مالك رضى الله عنه: "جاء ثلاثة رهط إلى بيوت أزواج النبي صلى الله عليه وسلم، يسألون عن عبادته، فلما أخبروا كأنهم تقالوها، فقالوا: أين نحن من النبي صلى الله عليه

وسلم، وقد غفر الله له ما تقدم من ذنبه وما تأخر؟ فقال أحدهم: أما أنا فأصلي الليل أبداً، وقال الآخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر، وقال الآخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبداً".

فجاء رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: "إني لأخشاكم لله، وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني"، دعوة صريحة في السنة النبوية على -الفكر الوسطي- دون إفراط أو تفريط، مما سينعكس بالإيجاب على سلوكيات الأفراد والمجتمع ككل (على محمد الصلابي، ٢٠٠٧، ١٥٠).

مفهوم الأمن الفكري:

يصف قاموس وبستر "الأمن" بأنه حالة من الشعور بالأمن، والتحرر من الخوف والقلق والخطر والشك، أو حالة من الشعور بالسلامة واليقين، بينما يصف "الفكري" هي القدرة على فهم وإدراك العلاقات والخلافات وما إلى ذلك، وقوة أفكار العقل، أما الفكرية (صفة) تعني عملية استخدام الذكاء، التفكير، الإدراك (Websters new world Dictionary, 1982, 732).

ويعرف "حيدر بن عبد الرحمن الحيدر" (٢٠٠٢، ٣١٦) الأمن الفكري بأنه تأمين خلو أفكار وعقول أفراد المجتمع من كل فكر شائب ومعتقد خاطئ، مما قد يُشكل خطراً على نظام المجتمع وأمنه وبما يهدف إلى تحقيق الأمن والاستقرار في الحياة الإجتماعية.

ويشير "بندر بن علي الشهراني" (٢٠٠٩، ١١) بأنه تحصين الفكر البشري ضد الأفكار الغير منضبطة بالضوابط الشرعية والإجتماعية للمحافظة على التراث الديني والثقافي، وتحقيق الاستقرار في شتى المجالات، وصولاً لتحقيق الأمن الفكري بأبعاده المختلفة.

ويوضح (2015, 10) "Justin" بأنه بيئة ذات طابع خاص وملامح محددة يستطيع فيها الفرد أن يشعر بالأمن ويتمكن من المشاركة بفاعلية في المجتمع، والإدلاء بآرائه وأفكاره بحرية تامة دون الشعور بالخوف من الإضطهاد أو التعصب.

وتذهب "غادة السيد الوشاحي" (٢٠١٥، ٤٨٥) بأنه سلامة أفكار الإنسان ومعتقداته الدينية والسياسية مما قد يُشكل خطراً على نظام الدولة وأمنها، وهذا يؤدي إلى الإرتقاء بفكره، ويحقق أمانه الشخصي، والذي ينعكس على المجتمع بالإستقرار، والأمن في جميع مجالات الحياة السياسية والإجتماعية والتعليمية وغيرها.

ويشير كلاً من "السيد سلامة الخميسي، وباسم زغول بدوي" (٢٠١٦، ١١) الأمن الفكري بأنه "حماية الهوية الثقافية وصيانتها من الإختراق من جهات خارجية، ومن خلال الحفاظ على الوعي من الإحتواء الخارجي وصيانة المؤسسات الثقافية من الداخل والإنحراف".

وتعرف منظمة اليونسكو (2017, 23) "Unesco" الأمن الفكري بأنه "الإطمئنان للمجتمع والوطن، بحيث يعيش فيه أعضاؤه مطمئنين على عرقهم وثقافتهم ومنظومتهم الفكرية، وبذلك يحافظ على سلامة فكر الأفراد من التطرف والإنحراف الذي يهدد الأمن".

بل هو "شعور الفرد بالأمن وزوال الخوف والقلق، والمحافظة على مكونات الأصالة وتنوع الثقافة، والمنظومات الفكرية والمعرفية والأخلاقية، وسلامة الأفكار واستقامتها من دون إنحراف وتلوث، وينعكس ذلك على أخلاقه وسلوكه بما يضمن تحقيق الأمن الذاتي والإستقرار النفسي" (حسن أحمد سهيل، جبار وادي باهض، ٢٠١٩، ٢٩٩).

ويرى كلاً من "أسماء الهادي إبراهيم، ومحمد محمد إبراهيم" (٢٠٢٠، ٢٣٤) بأنه تحصين الطلاب بالأفكار والمعتقدات الدينية والوطنية والثقافية الصحيحة، وتمكينهم من التفكير العقلي بطريقة إيجابية، وتفاعلهم اجتماعياً مع الآخر واحترامه وقبوله، بما يجعلهم قادرين على حماية أنفسهم وأوطانهم من مهددات الإنحراف الفكري ومخاطره وتياراته المتطرفة.

وتنظر إليه "شريهان عاطف إبراهيم" (٢٠٢١، ١٧٠) بأنه حالة شعورية نفسية تكون محصلة ونتاج لما يدركه العقل الإنساني من قيم ومعارف وعلم بالصالح محل الحماية بالمجتمع، كما يشير إلى وحدة السلوك العام لدى المجتمع أفراداً وجماعات في تطبيقهم للقيم والمعارف والإلتزام بصيانة المصالح محل الحماية بالمجتمع، مما يؤكد الولاء والإنتماء للمجتمع.

وفي ضوء التعريفات السابقة نستخلص بأن الأمن الفكري:

هو شعور الفرد بالطمأنينة والتألف وخلو العقل من المخاوف والشكوك والأفكار المتطرفة التي تنعكس على الفرد والمجتمع بالسلب، بالإضافة إلى تحصينه بالقيم والمبادئ الدينية والثقافية والوطنية الصحيحة، لكي لا يكون فريسة للمعتقدات والأفكار المنحرفة التي تبعده عن التوسط في التفكير والشعور والسلوك، والتفاعل المجتمعي القائم على القبول والإحترام التام دون تعصب.

ويؤكد "أحمد محمد الزعبي" (٢٠٠٩) في سيكولوجية المراهقة أهمية تبني المراهقين في سن مبكر، وأوضح أن هذه المرحلة يبدأ فيها الفرد بالتفكير في عمل معين أو تبني فكر سياسي، أو ديني معين بشكل واضح، وهذا ما يجعل طلاب المرحلة الثانوية أحوج ما يكون إلى التوجيه

السليم، والسير بهما نحو المستقبل الذي يحقق لهم الإستقرار النفسي والسعادة، ويعود ذلك على المجتمع بالخير الوفير، وهذا لا يتحقق لهم إلا من خلال الدور التربوي المدرسي.

الآن بلا شك نحن نعيش في عصر -الضغوط والقلق- بجانب الأزمات الفكرية والاجتماعية والنفسية المختلفة، نتيجة التغيرات السريعة التي يتم مواجهتها على مستوى الفرد والجماعة، مما تجعل الأفراد بصفة عامة وطلاب المرحلة الثانوية بصفة خاصة يشعرون بحالة من الإغتراب أثناء مواجهة معطيات الحياة ومتطلباتها، لذلك هم بحاجة ضرورية للشعور بالأمن الفكري والنفسي، حتى يتمكنوا من مواجهة تحديات الحياة دون الوقوع في مشكلات نفسية أو تطرف فكري يضر بالفرد والمجتمع(حسن أحمد سهيل، جبار وادى باهض، ٢٠١٩، ٢٩٣).

من هنا تكريس العمل إزاء الفكر وحماية المعتقد وصون خصوصية الثقافة، يهدف إلى بيان مدى إشاعة ظاهرة الأمية "النفسية والفكرية"، بجانب إسهامها في بروز هذه المشكلة وإقرار حيل التضليل بالنشئ والشباب للإنزلاق نحو الإساءة إلى الدين والمجتمع والأسرة والذات المنحرفة فكرياً، وذلك من منظور اجتماعي ونفسي وتربوي(عبد العزيز بن صقر الغامدي، ٢٠٠٥، ٣).

وللمدرسة دوراً مهم في صقل شخصية طالب الثانوية وبناءه النفسي والفكري، بأن تكون بيئة المدرسة آمنة تحتضنه فكرياً ونفسياً وتربوياً وأمنياً، وتكون قادرة على تحقيق الرؤية المستقبلية للتعليم وتهدف أنشطتها التربوية والإرشادية كلها إلى تحقيق التعلم المتميز والأمن للمجتمع، وتخريج أجيالاً يتمتعون بالثقة بالنفس وبالمجتمع، بجانب ممارسة تحمل المسؤولية ومواجهة التحديات وبناء الشخصية على الرقابة الذاتية والقيادة(عبد الله حسونة، ٢٠١١، ٥٦).

بينما ترك طلاب المرحلة الثانوية في عالم من الفوضى الفكرية والسلوكية التي لا تتوافق مع قيم المجتمع، قد تصيبهم بالفكر المتطرف بسبب خلل الأفكار والمعتقدات والقيم والإتجاهات التي تؤثر على شخصياتهم وسلوكهم وأدائهم الاجتماعي، وقد يؤدي بهم أيضاً إلى الإنحراف الفكري مما يترك آثار سلبية على الطلاب أنفسهم وأسرته ومجتمعهم(فهد بن علي الطيار، ٢٠١٧، ١٥٦).

ومن أهداف الأمن الفكري لطلاب المرحلة الثانوية: (١) غرس القيم والمبادئ الإنسانية التي ترسخ الولاء لله وروح الإنتماء للوطن، (٢) ترسيخ مفهوم الفكر الوسطي المعتدل، (٣) تحصين أفكار الناشئة من تيارات فكرية منحرفة أو توجهات مشبوهة، (٤) تربية الفرد على التفكير الصحيح القادر على التمييز بين الحق والباطل واستدراك المنطقة الرمادية، (٥) إشاعة روح

المحبة والتعاون بين الأفراد وإبعادهم عن أسباب الفرقة والاختلاف، (٦) ترسيخ مبدأ الإحساس بالمسؤولية (إبراهيم بن عبد الله الزهراني، ٢٠١٠، ٣٣).

كما تشير دراسة "مفلح بن دخيل الأكلبي، ومحمد أدم أحمد" (٢٠١٠) بأن وضع إستراتيجيات لغرس قيم العدالة والتسامح والتفكير السليم وآداب الحوار أمر ضروري، وتوظيف الأنشطة الصفية واللاصفية لغرس قيم واتجاهات الأمن الفكري لدى الطلاب، وهذا هو الحال الذي يكون فيه العقل سالمًا من الميل عن الإستقامة عند تأمله في الأفكار والمعارف وتقبلها، وتكون ثمرة ذلك التأمل متفقة مع المنهج السليم، البعيد عن الإنحراف والعلو والتطرف والتعصب والجزمية والتفكير المستقطب، لكي يتلائم هذا الفكر مع ثقافة المجتمع وهويته مما يعود على الطلاب بالأمن النفسي والإستقرار الذهني.

ويعد الأمن من الحاجات المهمة لبناء الشخصية الإنسانية، حيث أن جذوره تمتد من الطفولة إلى الشيخوخة عبر المراحل العمرية المختلفة، وأمن الطلاب يصبح مهددًا إذا ما تعرض لضغوطات نفسية واجتماعية لا طاقة له بها خصوصًا في مرحلة الثانوية بشكل خاص، مما يؤدي إلى الإضطراب (أحمد فهم جبر، ١٩٩٦، ٨٠).

بجانب الضغوط الناتجة بسبب التغيرات المتسارعة التي يعيشها العالم، ويقع عليهم بالتشتت الواضح في الأهداف والغايات، حيث أدت التغيرات العالمية إلى عدم مقدرتهم على التميز الواضح بما هو صواب وما هو خطأ، مما أدى إلى حدوث أزمة فكرية، واغترابهم شبه التام عن القيم التي جاءت بها الثورة العلمية والتكنولوجية (محمد عبد الرازق إبراهيم، ٢٠٠٣، ٥٢).

كما تشير بعض الدراسات المهمة بهذا الشأن، زيادة انتشار الأفكار المتطرفة والتحريض عليها فاق كل المواقع، حيث بلغت نسبة التحريض في موقع "تويتر" (٩٦,٢%)، من مجموعة الرسائل في المواقع المعتمدة في عينة الدراسة، وبلغت النسبة في موقع "فيسبوك" (٣,٥%)، وبلغت النسبة في موقع "يوتيوب" (٠,٣%)، وفي قائمة من عشرة أفكار متطرفة تراوحت نسبة انتشارها في "تويتر" ما بين (٦٠%) إلى (٨٤,٦%)، مما يعني أن استخدام المتطرفين فكريًا فاق استخدامهم لسائر التواصل الاجتماعي بأضعاف مضاعفة، مما يجعل أهمية التحصين الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية هام جدًّا (عبدالرحمن بن عبيد الرفدي، ٢٠١٨، ٢٠٨).

حيث لسنا الأمة الوحيدة التي تعاني من الغزو الفكري والثقافي، فقد أدركت بعض الدول الغربية خطورة الآثار الثقافية للعولمة في بلدانها، ومن هذه الدول فرنسا، كما أشار وزير العدل الفرنسي "جاك كوبون" إن الإنترنت بالوضع الحالي شكل جديد من أشكال الإستعمار، وإذا لم

نتحرك فأسلوب حياتنا في خطر، وهناك إجماع فرنسي على اتخاذ كل الإجراءات الكفيلة لحماية اللغة والثقافة الفرنسية من التأثير الأمريكي، حيث إن الرئيس الفرنسي "جاك شيراك" عارض قيام مطعم ماكدونالدز الذي يقدم الوجبات الأمريكية (وفاء عبد الحافظ حسين، ٢٠٢١، ٣١٣).

النظريات المفسرة للأمن الفكري:

تُشير النظريات وتؤكد على أهمية دور الأسرة والمدرسة والمجتمع، فضلاً عن أهمية التربية والتوجيه والإرشاد بصفة عامة في تعزيز الأمن المجتمعي بأنواعه المختلفة ومنها الأمن النفسي والفكري.

١ - نظرية التفكك الاجتماعي (Thuristin Silin 1917):

يعد عالم الاجتماع الأمريكي "Thuristin Silin" رائد هذه النظرية وصاحبها، فقد استوحى نظريته هذه من واقع المجتمع الأمريكي الذي عاصره، ومن واقع المجتمعات التي عاصرها ولم يعايشها، طرقت مسامعه الظواهر الإجرامية فيها وقارنها بالمجتمعات الريفية التي وجد فيها انخفاضاً في حجم الظواهر الإجرامية قياساً إلى حجم تلك الظواهر في المجتمعات المتحضرة، مما شجعه على إجراء مقارنة عددية كانت نتيجتها ارتفاع حجم الظاهرة الإجرامية ارتفاعاً كبيراً في المجتمعات المتحضرة وانخفاض حجم هذه الظاهرة انخفاضاً كبيراً في المجتمعات الريفية، لهذه العلة أرجع الظاهرة الإجرامية إلى التفكك الاجتماعي.

وقد قام "شو" بدراسة شهيرة حول ظاهرة الإنحراف في مدينة شيكاغو واتضح من هذه الدراسة أن الإنحراف يتركز في مناطق محددة، إذ تزداد نسبة الإنحراف في وسط المدينة وتقل كلما ابتعدنا عن وسط المدينة، وقد لاحظ أن (٢٥%) من أطفال وسط المدينة سبق وأن أدرجت أسماؤهم في سجلات الشرطة بوصفهم أطفالاً منحرفين في حين لا تزيد النسبة المماثلة في المناطق الأخرى عن (١%) فقط، وقد لاحظ أن سكان هذه المناطق يعانون من مستوى معيشي مختلف وسريع التغير، مما يوقعهم في مجموعة من الصراعات النفسية والثقافية.

ويشير "شو" إلى أن الظروف القائمة في داخل هذه المناطق المتخلفة تجعل سيطرة المجتمع على أبنائه ضعيفة، أو تضعف من أساليب الضبط الاجتماعي إلى درجة عدم التزام هؤلاء الأبناء بالإمتثال لمعايير الثقافة المقبولة في داخل المجتمع مما يؤكد علاقة وثيقة بين التفكك الاجتماعي وضعف الروابط الاجتماعية وظاهرة الإنحراف (هبة نجم الدين عبد الله، ٢٠٢١، ٣٢٩).

٢- نظرية كارين هورنى (Horney Karen 1937):

ترى هذه النظرية أن عدم إشباع الإحتياج للأمن هو الأساس الأولي للإضطرابات السلوكية والانحرافات المختلفة، وقد قامت "هورنى" بوضع قائمة من العوامل البيئية المعاكسة أو غير المواتية، والتي يمكن أن تفضي إلى مشاعر عدم الأمن والإطمئنان لدى الطفل، وترتبط جميعها بالعلاقات المضطربة القائمة بين الطفل ووالديه، ولذا فإنه يلجأ لثلاث طرق للتعامل مع هذه المشاعر، (١) قد يصبح مفعماً بالعداوة، (٢) قد يغدو خاضعاً مستسلماً على نحو مفرط متزايد، (٣) قد يحاول الطفل استخدام أشكالاً من التهديد لإكراه الناس على حبه، وقد ينمي صورة مثالية غير واقعية عن ذاته، ويمكن لكل هذه الأساليب أن تصبح سمات لشخصيته مع الخصائص الدافعية للحافز والحاجة، أما "إدلر" يرى أن الوضعية التي يكون الفرد متحرراً وأمناً من التهديد والخطر وبالشكل الذي يمكنه من الوجود بوضعية قوية من وجود التحديات (نفيسة بنت إبراهيم عبد العزيز، ٢٠٠٨، ١٦).

٣ - نظرية إبراهيم ماسلو (Maslow 1943):

وفي هذه النظرية ذهب "Maslow" إلى إفتراض أساس هو أن الجنس البشري لديه حاجة أو دافع فطري إلى تحقيق إمكاناته، ولديه إرادة حرة من أجل تحقيق سلامته وصحته، وأيضاً دافع من أجل تحقيق نمائه، وتحقيق إمكاناته الأساسية ويتكون النمو السوي والصحي من التعبير عن هذه الحاجة، أي من عملية تحقيق إمكاناته، ورتب "إبراهيم ماسلو" الحاجات الإنسانية على شكل هرم يمثل قاعدته الحاجات الفسيولوجية الأساسية، وتدرج تلك الحاجات إرتفاعاً حتى تصل إلى قمة الهرم حيث الوصول إلى حاجات تحقيق الذات، ولا يمكن الانتقال إلى حاجة قبل إشباع الحاجة الأقل وذلك وفقاً للتقسيم المتمثل: (١) الحاجات الفسيولوجية، (٢) حاجات الحب والأمن، (٣) الحاجات الإجتماعية والإنتماء والتقدير، (٤) الحاجة إلى تحقيق الذات والتفوق.

وتنطلق هذه النظرية من فرضيتين أساسيتين، الأولى: تنشيط الحاجات المختلفة في أوقات مختلفة وتبقى الحاجات غير المشبعة هي التي تؤثر في سلوك الإنسان، بينما الثانية: ترتيب الحاجات بشكل ثابت على شكل سليم وبحسب أهميتها، وسلوك الفرد ينشط بوجود نقص أو حاجة توجه الفرد إلى تخفيف التوتر الذي يسببه هذا النقص، وبالتالي يقود التوتر الفرد إلى القيام بسلوك يتوقع أنه يشبع حاجاته (Maslow, 1943, 85-92).

٤ - نظرية التعلم الإجتماعي (Social learning theory 1977):

تنطلق هذه النظرية من إفتراض رئيسي، مفاده أن الإنسان كائن إجتماعي يعيش ضمن مجموعات يؤثر ويتأثر بها، حيث يلاحظ سلوكيات الآخرين ويتعلم الكثير من الخبرات والمعارف والإتجاهات وأنماط السلوك الأخرى، وقد تكون إيجابية تساعد على تعزيز الأمن الفكري لدى الفرد وقد تكون سلبية، ويكون التعلم والإكتساب من خلال ملاحظة سلوك الآخرين ومحاكاة هذا السلوك، وتلعب إجراءات التعزيز أو العقاب دورًا في احتمالية تعلم هذه السلوكيات أو عدمه، لذلك ترى هذه النظرية أن العديد من الدوافع الإنسانية مكتسبة من خلال عملية الملاحظة والتقليد، ووفقًا للنتائج التي تتبع سلوك الآخرين، وتركز أيضًا على تأثير سلوك الفرد نتيجة وجوده ضمن الجماعة سواء كان ذلك على شكل تنافس مع الآخرين أو تعاونًا معهم أو مساندة وإنصياعًا لهم (عماد عبدالرحيم الزغول، ٢٠١٢، ٢٢٠).

خصائص الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية:

الهوية التي تعد أول الخصائص التي يركز عليها الأمن الفكري، حيث يعيش الطلاب في العصر الحاضر السريع والمليء بالفضاءات المفتوحة، وما أسفرت عنه الثورة العلمية التكنولوجية بظهور ما يسمى بالمعلوماتية، وهذا يستلزم من الأفراد الإدراك الواعي القائم على التبصر والفهم الصحيح، للمخاطر التي تهدد هوية الوطن والعقيدة التي ينتمي إليها وخصائص الشعب وذاتيته، وتاريخه، وتراثه، ونطاق إسهاماته في مختلف المجالات (Williams, 2009, 322).

المعاصرة حيث المتغيرات الجذرية والسريعة التي يشهدها العالم المعاصر، تفرض أن يكون لدى الطلاب فكرًا واعي يسهم في مواكبة التطور والتقدم برؤية وفلسفة ترتبط بفلسفة المجتمع، كما تعكس المصالح العليا، وتستجيب لإحتياجاتهم وتطلعاتهم، بل عدم توظيف القدرات العقلية من المفاهيم والأفكار السائدة والمعلومات المتوفرة والتفاعل معها، والعمل في إطار مشترك ومتعاون بين جميع الأفراد، حيث يؤدي في النهاية إلى تخلف في الفكر، بالتالي ينعكس سلبيًا على الأمن الفكري، لذلك يجب تغيير كافة العادات الفكرية السيئة، وسيطرة الأفكار والمفاهيم الخاطئة، وصولًا إلى إعمال العقل في إطار قواعد التفكير السليم برؤية معاصرة.

الشمولية حيث تعد كثير من الأحداث التي أصابت غالبية الدول مثل ظهور الطوائف المتعددة، إنما هي محصلة لمجموعة الأفكار غير المنضبطة، بالإضافة إلى الإبتعاد عن توفير التعليم المستمر بكافة جوانبه، كما أن الأمن الفكري ممتد الأثر في الجانب السياسي، حيث حرية

التعبير عن الرأي وممارسة الديمقراطية، لتجاوز الإنغلاق والتعصب والانحراف والتحيزات الفكرية (وفاء عبد الحافظ حسين، ٢٠٢١، ٣٢١).

أبعاد الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية:

١- **بُعد التحصين الديني:** يعتبر الدين عاملاً مهماً في توجيه الفكر الإنساني، ومدخل قوي التأثير في تغيير قناعات الأفراد وأفكارهم ومعتقداتهم، لذلك يعد من أهم أبعاد الأمن الفكري للمجتمعات والأفراد والطلاب، ويتمثل في تبني الطالب مفاهيم الوسطية والإعتدال الفكري الديني الصحيح، والإحساس بالمسؤولية وإعلاء القيم الإنسانية مثل: التسامح وقبول الاختلاف الديني والمذهبي، بجانب الإسترشاد بالتعاليم الدينية الصحيحة.

٢- **بُعد التحصين الوطني:** يعتبر الوطن هو المكان الذي يتحقق به احتياج الإنسان للسكن والطمأنينة والأمان والانتماء الجسدي والنفسي، وكلما زاد ارتباط الطلاب بالوطن وتحققت قيم الانتماء والولاء له زاد الأمن الوطني، ويتمثل هذا البُعد في صحة الأفكار والمعلومات التي يبنهاها الطلاب عن وطنهم، وتحمل المسؤولية اتجاهه، ومتابعة أحداثه وقضاياهم المهمة، وإظهار الجوانب المشرقة به، والسعي لإعلاء مصالحه.

٣- **بُعد التحصين الثقافي:** يعتبر للثقافة دوراً مهماً في تشكيل هوية الإنسان وإستقراره، وكلما زادت هوية الطلاب الثقافية، وأصبحت أكثر ثباتاً ووضوحاً، كانوا أكثر حرية وغير تابعين للآخرين، ولا يتحقق الأمن الفكري إلا بتحقيق انتمائهم الثقافي بشكل صحيح، ويعتزوا بمقومات هويتهم الثقافية وفي مقدمتها اللغة والدين، بجانب البُعد التام عن تبني أفكار ضالة.

٤- **بُعد التحصين العقلي:** يعتبر العقل هو نعمة عظيمة ميز الله عز وجل بها الإنسان عن سائر المخلوقات، لذلك إعمار الأرض وحمايتها مرتبط بارادة الإنسان وقدرته العقلية قبل الجسدية، وأمان العقل ينعكس على أمان الفكر، ويتمثل الأمن العقلي بالقدرة على جمع الأفكار والمعلومات الصحيحة النافعة، وتبادلها، وإنتاجها ونشرها، وتشجيع الأعمال المبتكرة والمبدعة، والبُعد التام عن التعصب والإنحياز في التفكير والقدرة على الإقناع بالمنطق.

٥- **بُعد التحصين الإجتماعي:** حيث أن الإنسان كائن إجتماعي بطبعه، يعيش في سلسلة من التفاعلات الإجتماعية والتواصل مع الآخرين بشكل مستمر، وينتج عن التواصل الإجتماعي حوارات ومناقشات ومصالح ومنافع، ويتمثل الأمن الإجتماعي في الإلتزام في آداب الحوار مع الآخرين، وقبول الاختلافات والإتجاهات الفكرية التعددية وإحترامها، بجانب التشجيع على حرية

التعبير عن الرأي دون تحيز أو تمييز (أسماء الهادي إبراهيم، ومحمد محمد إبراهيم، ٢٠٢٠، ٢٤٦).

من هنا إمام المعلم بدوره وفق هذه الأبعاد يُسهم بوقاية طلاب المرحلة الثانوية، وتحصينهم ضد التطرف، أو الإنحراف الفكري والسلوكي الذي يعود بالضرر على الفرد والمجتمع، ومما لا شك فيه يجعل صحتهم النفسية منخفضة.

ويُحدد كلاً من "أحمد محمد عاطف، وحسام محمود زكي" (٢٠٢٠، ٤٠) مجالات الأمن الفكري في أربعة جوانب وهما:

(١) الجانب الشخصي: ويشير إلى رغبات واتجاهات وطموحات الفرد نحو الأمن الفكري وقدرة الفرد على مواجهة الأفكار المتطرفة وثقته بذاته، ورفض التبعية الفكرية للآخرين.

(٢) الجانب النفسي: ويشير إلى نظرة الفرد للأمور الفكرية وتحليلها وطريقة تعامله مع الاتجاهات الفكرية من الرضا والطمأنينة والإحتواء إلى القلق والتوتر والضيق بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن إنفعالاته.

(٣) الجانب الديني: ويشير إلى إيمان الفرد ومعتقداته الدينية حول وسطية الدين وإعتداله وضرورة التسلح بالمبادئ والقيم ونبذ العنف والتطرف والبُعد عن الشائعات المغرضة والأفكار الهدامة.

(٤) الجانب الاجتماعي: ويشير إلى شعور الفرد بالمسؤولية الاجتماعية اتجاه مجتمعه وعظم دوره في مواجهة خطر الإنحراف الفكري بالمشاركة في المناسبات الوطنية وتحسين علاقته بمن حوله استناداً لمبدأ العدل والتسامح والإبتعاد عن كل ما يشوه فكره.

معوقات الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية:

تتضمن المعوقات أمور أساسية منها: (١) الجهل وعدم الفقه في الدين، ومن هنا يختلط على الفرد الأمور ويلتبس عليه الحق بالباطل، (٢) عدم الإلتفاف حول العلماء الأجلاء المشهود لهم بالورع والزهد والعلم والعدل، (٣) تلقي بعض الفتاوى الخاطئة والدعاوي المغرضة والإدعاءات الكاذبة من بعض المغرضين عن طريق وسائل الإعلام، (٤) الإبتعاد عن شريعة الله سبحانه وتعالى وإتباع الأهواء المنفرقة، والأفكار المنحرفة التي تفضي إلى الإختلاف والتفرق، (٥) إغلاق منافذ الحوار والمناقشة مع الآخرين، بجانب عدم إيضاح جوانب الخطأ والتأزم

وأَسباب الجنوح، (٦) التَّقْصِير في أداء المسؤُولية من المعنِيِّين سِوَا قَادَة أو سِياسِيِّين أو مَثقَفِين، (٧) الجُمُود الفِكرِي بِتَرِك الإِجْتِهَاد في اسْتِنْبَاط ما يَتَنَاسَب مَعَ العَصْرِ، وَالْحِجْر عَلى العَقْل وَعَدَم اسْتِخْدَامِهِ فِيمَا خَلَق لَهُ (أَيْمَن مُحَمَّد السَّيِّد، ٢٠١٧، ٩٥).

إنَّ الأَمْن الفِكرِي في المَجْتَمَعَات العَرَبِيَّة يَواجِه تَهْدِيدًا حَقِيقِيًّا في ظِل التَّطَوُّر التَّكْنَوْلُوجِي السَّرِيع الهائل كَمَّا وَكَيْفًا، فَقد فَرَضَ هَذَا التَّطَوُّر تَحَوُّلات إِجْتِمَاعِيَّة جَذْرِيَّة وَأَنمَاطًا غَرِيبَةً لِلتَّفَكِير لا تَتَوَافَق مَعَ المَجْتَمَعَات وَخُصُوصِيَّتِهَا الثَّقَافِيَّة وَالفِكرِيَّة، فَقد طَالَت مِن هُويَّتِهَا الثَّقَافِيَّة وَالدِّينِيَّة، وَشَكَّكَت في قَنَاعَاتِهَا وَانْتِمَاءَاتِهَا الوَطَنِيَّة، وَنَالَت مِن قِيَمِهَا وَمَبَادئِهَا الإِجْتِمَاعِيَّة، وَالتي تُعَدُّ جَمِيعُهَا ثَوَابِتُ أَمْنِهَا وَإِسْتِقْرَارِهَا وَتَقَدُّمِهَا في شَتَى المَجَالَاتِ المَخْتَلِفَةِ (مَنى حَلْمَى، وَأَحْمَد بِن سَالِم، وَنَهَى إِبْرَاهِيم، ٢٠١٨، ٣١٣).

كَمَا يَتَوَاجَه نَحْو عَقْلِ الفَرْدِ لِلْمَحَافِظَةِ عَلَيْهِ سَلِيمًا قَوِيمًا قَادِرًا عَلى وَزْنِ الأُمُور بِمَوَازِينِ النِّقْدِ وَالتَّحْلِيلِ وَالتَّمْيِيزِ وَالتَّمْحِيزِ، مَدْرَكًا لِلأَبْعَادِ وَالنَتَائِجِ فَطِينًا في تَعَامُلِهِ، مَحْصَنًا ضَدَّ السُّلُوكِيَّاتِ وَالمَمارَسَاتِ وَالأَفْكَارِ المَنحَرِفَةِ الضَّالَّةِ (عَبْدُ الرَّحْمَنِ بِن عَبْدِ العَزِيزِ السَّدِيسِ، ٢٠٠٥، ١٦).

بَلْ هُنَاكَ عِلَاقَةٌ وَطِيدَةٌ بَيْنَ الأَمْنِ الفِكرِي وَهُويَّةِ الأُمَّةِ وَشَخْصِيَّتِهَا الحَضَارِيَّةِ، فَإِذَا أَمِنَ الطُّلَابُ عَلى ثَوَابِتِهِمْ وَأُصُولِهِمْ وَقِيَمِهِمْ وَمَبَادئِهِمْ فَقد تَحَقَّقَ لَهُمُ الأَمْنُ في أَعْظَمِ صُورِهِ، وَعَلى الجَانِبِ الأُخْرِ إِذَا تَسَمَّتْ أَفْكَارُهُمُ بِمَبَادئِ دَخِيلَةٍ، وَمَنَاهِجِ هَدَامَةٍ، وَثَقَافَاتِ مَنحَرِفَةٍ تَهْدِدُ كِيَانَهُمْ، وَتَنسِفُ ثَوَابِتَهُمْ، وَتَزْعِزِعُ لَدِيهِمْ إِحْسَاسَهُمُ بِالأَمْنِ وَالإِسْتِقْرَارِ، مِن هُنَا يَصْبِحُوا أَدَاةَ هَدْمٍ في مَجْتَمَعَاتِهِمْ وَسَبَبًا في تَخَلُّفِهَا عَن رُكْبِ التَّقَدُّمِ (هَبَّةُ مُحَمَّدِ عَطِيَّة، ٢٠١٩، ٢١).

أَبْرَزُ المَعْوَقَاتِ الَّتِي تَعْبِقُ المَدَارِسَ عَن تَحْقِيقِ الأَمْنِ الفِكرِي حَسَبَ وَجْهَةِ نَظَرِ المَخْتَصِّينَ بِالتَّالِي:

- ضَعْفُ في تَوْظِيفِ التَّقْنِيَّاتِ الحَدِيثَةِ لِتَحْسِينِ التَّعْلِيمِ وَمَوَاكِبَتِهِ لِلتَّطَوُّرِ العَالَمِيِّ في جَمِيعِ مَرَاكِلِ التَّعْلِيمِ.
- ضَعْفُ الشَّرَاكَةِ المَجْتَمَعِيَّةِ وَالتَّعَاوُنِ بَيْنَ التَّعْلِيمِ وَجَمِيعِ مَوْسَسَاتِ المَجْتَمَعِ المَدِينِيَّةِ وَالأَمْنِيَّةِ.
- تَدْنِي الإِهْتِمَامِ بِأَبْرَزِ عُنَاوِرِ العَمَلِيَّةِ التَّعْلِيمِيَّةِ إِلى المَعْلَمِ وَتَحْفِيزِهِ، وَضَعْفِ مَسْتَوَاهِ التَّأهِيلِي، خَاصَّةً مَعْلَمِ المَوَادِّ الشَّرْعِيَّةِ.
- تَدْنِي مَسْتَوَى التَّجْهِيزَاتِ وَالمَبَانِي المَدْرَسِيَّةِ بِمَا يَنعَكِسُ سَلْبًا عَلى المَتَعَلِّمِ.

- ندرة موضوعات ومصطلحات الثقافة الأمنية في جميع المناهج.
- إنتهاج نظام البيروقراطية في التعليم والمركزية الإدارية.
- قلة المشاريع التي تهتم برعاية فكر الطلاب وشؤونهم.
- إهمال أولياء الأمور لأبنائهم وعدم متابعتهم مع المدرسة.
- الهدر التربوي الحادث في العملية التعليمية كالرسوب، والتسرب، وانخفاض نسبة التفوق.
- ضعف التنسيق بين المخططين والمصممين للبرامج الأمنية وبين المنفذين لها.
- ضعف التنسيق بين أدوار المدرسة حتى يتم توزيع عمل البرامج بكل دقة بينها، وبحيث لا تؤثر على سير الأنشطة أو العملية التعليمية.
- ضعف برامج الوعي الذاتي في المدرسة، فهذه البرامج تساعد بشكل كبير في تحسين طريقة تفكير الطلاب وتقبلهم للآخر، وتعالج تصلب التفكير والرأي الذي يغلب على كثير من الطلاب خاصة طلاب الثانوية (فوز بنت مهزح، ٢٠٢٢، ١٢١٦).

مظاهر الفكر المتطرف لدى طلاب المرحلة الثانوية:

على الرغم من أن التطرف الفكري ظاهرة -قديمة ومتجددة- فإن السنوات الماضية قد شهدت موجات من التطرف المرتبط بالغلو والتشدد والإفراط، أو التساهل والتفريط، ويمكن رصد عدد من مظاهر الفكر المتطرف على النحو التالي:

التعصب للرأي: إن التعصب للرأي والنفس من أول دلائل التطرف، بحيث لا يعترف للآخرين بوجوده، ويحجر على آراء مخالفيه ويلغئها، فهو يثبت رأيه ويتعصب لنفسه، وينفي ما عداه، ويزداد الأمر خطورة حين يريد فرض الرأي على الآخرين بالقوة والغلبة عن طريق الإتهام بالإبتداع أو بالكفر والمروق عن الدين، وأحياناً يكون الإرهاب الفكري أشد تخويفاً من الإرهاب الحسي.

التمحور حول الشخصيات والجماعات: نجد كثيراً من هؤلاء الأفراد لا يقبلون النقد، فإذا ما وجه النقد إلى ما ينتمون إليه، لا يقبلونه ولو كان نقداً علمياً نزيهاً، ويقومون بحملات عنيفة ضد مخالفيهم، إنتصاراً للأهواء والآراء والأغراض والمصالح الشخصية والمادية.

التقليد الأعمى: ينشأ عن التعصب وعن الثقة بمن يقلده وبمنهجه وبطريقة اجتهاده، ومن صور التقليد الأعمى: المتابعة في الحكم على الأشخاص والكتب والجماعات، تقليداً لمن نقل له ولفته الحكم على الآخرين، ودَرْبَهُ على تصنيف الناس وفق معاييرهِ.

سوابق الأفكار: عندما نعرض على هؤلاء الأفراد من الأدلة والبراهين العقلية، فإن سوابق الأفكار لها تأثير على عقولهم، وهذه السوابق لها تأثيرها العميق، فيصعب عليهم أن يتخلوا عن سوابق أفكارهم ومفاهيمهم، وينتج عن تلك الأسباب -تبلد العقل- وتجرر الذهن والإنطواء والتفوق.

الإنطواء والتفوق: أصحاب الفكر المتطرف يتخذوا مواقف معينة من منطلق فهمهم وتفكيرهم، وهم بطبيعة تعصبهم وتمحورهم لا يقتنعون برأي غيرهم، ويرى كل فرد منهم أن رأيه ووجهة نظره هي (الدين) وما سواها ضلال مبين، ومع مرور الوقت ينطوي كل فرد على نفسه، لأنه أغلق باب الحوار والتفهم، ويتفوق كل فرد حول ذاته ويدور حول أفكاره وآرائه.

التجرؤ على إصدار الأحكام والتصنيف: ومن علامات التطرف والغلو وآفاته، التجرؤ على أحكام الدين بإصدار فتاوى التكفير، والتبديع، والتحليل، والتحریم، ويصدر هؤلاء الأحكام وهم لا يملكون القدرة على فهم نصوص القرآن والسنة النبوية، وأيضًا غير مؤهلين شرعًا لإستنباط الأحكام.

التشيع على المخالف: إن حصر الحق في شخص أو مذهب وإعتقاد أن الحق وقف عليهم، سيؤدي في النهاية إلى التشيع على المخالف، وما هو إلا إنتصار للنفس والهوى في كثير من الأحيان، وجعل الأمور الظنية قطعية، والمختلف فيه كالمجمع عليه... وهلم جرا.

الغلظة والخشونة: ومن مظاهر التطرف أيضًا الغلظة واقتعال الخصومات، والتهمج في وجوه الآخرين، وإذا مر أحدهم بالناس لا يلقي عليهم السلام، ولا يرد عليهم إلا من كان على شاكلته ومظهره، كما يتشبع الفرد بهذه التصورات ويتصرف وفق إنفعالاته.

الفهم الخاطئ: وهنا يخطئ من يحاول احتكار مذهب معين، بإعتباره مذهبًا إسلاميًا، ويسعى لتميزه عن مذاهب بقية المسلمين ببعض المفاهيم المعينة، مع فقدان الوعي بالدوافع اللاواعية التي تجعل الفرد يقع في فخ التحيزات والجمود والتعصب.

إلتزام التشديد دائمًا: ومن مظاهر التطرف الديني، إلتزام جمهور الناس به، حيث لم يلزمهم الله تعالى به، والله عز وجل يقول: "يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ..." (سورة البقرة، آية ١٨٥)، بل لا يهتمون بفقهاء الواقع وتغيير الزمان والأحوال (أحمد محمد على، ٢٠٢١، ٢١٩).

وتشير دراسة "محمد دغيم الدغيم" (٢٠٠٦) من خلال استطلاع رأي أفراد العينة، حيث تعارضت استجاباتهم على أن الإنحراف الفكري يقتصر على الدين فقط بنسبة (٨٩,٣%)، في حين

إستجابتهم بالموافقة على أن المنحرفين فكرياً متعصبين بنسبة (٦٦,٤%)، في حين موافقة نصف العينة (٧٣) فرد، على أن المنحرفين فكرياً عدوانيين بنسبة (٥٢,١%)، أما عن دور وسائل الإعلام في نشر الفكر المنحرف فقد وافق (١٠٨) من أفراد العينة بنسبة (٧٧%) على دور وسائل الإعلام في نشر الفكر المنحرف، وبأن صغار السن أكثر تأثراً بالأفكار المنحرفة.

وإذا أردنا أن نعرف مدى توافر الأمن الفكري في مجتمع ما، علينا أن ننظر إلى عقيدة ذلك المجتمع وقيمه التي يعتنقها ومبادئه التي يؤمن بها، وما تحمله من التصور المشترك الذي يحدد الرأي العام حيال قضاياها الكبرى المصيرية، فإذا كانت هذه الموضوعات الكلية مستقرة وثابتة تحظى بالإحترام الجماعي محصنة برأي عام لا يسمح بالمساومة على شيء منها فإن هذا المجتمع يكون آمناً فكرياً (عبد الله بن عبد المحسن التركي، ٢٠٠٢، ٥٧ - ٥٨).

خصائص الأمن الفكري التي يتوقف عليها الإطار العام الذي يتحقق فيه:

(١) نسبي وليس مطلق: بمعنى أنه يتأثر بالتغيرات الزمانية والمكانية والاجتماعية التي تحيط به، وتتنافس كافة المجتمعات في تطوير إمكانياتها للحفاظ على أمنها الفكري (Schrader, 2004). (88).

(٢) ديناميكي متطور: بمعنى أنه يتصف بالحركة الدائمة وليس الثبات، فإنه يتحول ويتطور ليأخذ شكلاً يتناسب وينسجم مع التطور التكنولوجي، وظهور أنظمة الجرائم المرتبطة بالإنترنت، وما إلى ذلك مما يرتبط بأمن الوطن والدول وسائر المجتمع البشري (بن عيسى أحمد، ٢٠١١، ٢٨٠ - ٢٨١).

(٣) معقد ومتداخل: بمعنى أنه ليس كباقي أنواع الأمن الأخرى التي تتميز بالسهولة والبساطة، بل مرتبط بالفكر أي بالعقل وما يرتبط به من حكمة أو فكر ضال، والفصل بينهما ليس بالأمر الهين، فهو يحتاج إلى عقل فطن وفكر نشيط، ولا يملك تلك الصفات إلا المؤهلون لذلك (الطيب نور الهدى، ٢٠١٤، ٢٥٦).

مراحل تحقيق الأمن الفكري:

تتمثل المراحل الثلاثة التي يمكن من خلالها تحقيق الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية فيما يلي:

المرحلة الأولى: هي مرحلة وقاية طلاب المرحلة الثانوية من الانحراف الفكري، وفي هذه المرحلة على الجهات المعنية اتخاذ جميع الإجراءات الممكنة لمنع حدوث الانحراف الفكري،

والعمل الموجه إلى جميع أفراد المجتمع دون إستثناء وذلك من خلال مؤسسات التنشئة الإجتماعية والمؤسسات التعليمية، على أن يكون ذلك وفق خططاً مدروسة بعناية تحدد فيها الغايات والأهداف من التعليم فيما يخص الأمن الفكري.

المرحلة الثانية: هي مرحلة المناقشة والحوار، قد لا تنجح جهود الوقاية في صد الأفكار المنحرفة من الوصول إلى بعض الطلاب سواء كان مصدر هذه الأفكار داخلياً أو خارجياً، ثم لا تلبث هذه الأفكار أن تنتشر وتستقطب المزيد من الشباب، وتتوقف درجة انتشارها على مدى يقظة المسؤولين عن التعليم، بأهداف وغايات هذه الأفكار والتيارات، وذلك يستدعي تدخل أصحاب الفكر والرأي من المفكرين والباحثين للتصدي لهذه الأفكار ودحض مزاعمهم بالحجة والدليل من خلال الحوار والمناقشة، وهذه المرحلة من أهم مراحل تحقيق الأمن الفكري ومتطلباتها.

المرحلة الثالثة: هي مرحلة التقويم والعلاج والعمل يبدأ في هذه المرحلة بتقييم الفكر المنحرف، وتقدير مدى خطورته بإعتبار ذلك نتيجة حتمية للحوار والمناقشة، ثم ينتقل العمل إلى مستوى آخر هو تقويم هذا الفكر وتصحيحه، ودور المؤسسات التربوية، ومنها الجامعة تحتل مكاناً بارزاً في هذه المرحلة بمفكرها وأساتذتها بالحوار والمناقشة وتحليل ما يحمله هؤلاء من أفكار منحرفة، وتقييم مخاطرها وما قد يترتب من أعمال إجرامية، وتدني في مستوى الصحة النفسية(عبير فوزي العصامي، ٢٠٢٢، ٨١).

أهمية الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية:

يحتل الأمن الفكري مكانة عظيمة وضرورية في أولويات المجتمعات، ونظراً لإرتباطه الوثيق بصور الأمن الأخرى، فعند حدوث خلل فيه لدى الأفراد يؤدي إلى خلل في جوانب مختلفة، وبذلك تكون الحاجة إلى تحقيق الأمن الفكري هي حاجة ماسة للإستقرار الإجتماعي، وتتضح أهميته ومدى الحاجة إليه، بصفة عامة، لدى طلاب المرحلة الثانوية بصفة خاصة، من خلال مجموعة من الإعتبارات، ومنها ما يأتي:

- العقل وأهميته ومنزلته، فالعقل هو مناط التكليف، والمحرك لسلوك الفرد والداعم له، وهو مركز التمييز والتفكير والإبداع، وبه يستطيع الإنسان أن يتخذ قراراته في هذه الحياة سلباً أو إيجاباً.
- أن الأمن الفكري حماية لأهم المكتسبات وأعظم الضروريات، (دين الأمة وعقيدتها وثقافتها)، وكل ذلك حماية لوجود الأمة وما اختصت به عن غيرها من الأمم.

- يُعد الأمن الفكري أحد الأساليب الوقائية التي تقي المجتمع تبعات الجريمة الإجتماعية والإقتصادية والمعنوية، والتي تحدث إنعكاسات سيئة على الفرد والمجتمع.
- يُعد فقدان الأمن الفكري أو إختلاله(الإنحراف الفكري) يُشكل خطورة على الفرد والمجتمع، والذي بحدوثه يتهدد الأمن والنظام العام للمجتمع، بجانب طمس هوية المجتمع.
- يُعد شيوع ازدواجية المعايير في الوقت الحاضر، فالبعض يرفع شعارات وقيم نبيلة مثل: العدل، والمساواة، وحماية الحقوق، والحريات، ولكن في الواقع تغلب عليهم المصالح، بالإضافة إلى الأهواء والميول والرغبات، وكل ذلك يتطلب تحصين عقول أفراد المجتمع من كل فكر مزدوج وضال.
- إن الأمن الفكري يوفر للطالب ظروف نفسية جيدة وضرورية، كالشعور بالحرية والانتماء، والقدرة على المشاركة الفعالة، والبعد عن الضغوط والتهديدات الفكرية، مما ينتج عنه مواطن صالح.
- لا يتحقق الإبداع والنمو الحضاري، ولا ترتقي الأمم إلا بإطلاق العنان للتفكير المبدع الحر، فالفصل ما بين "الحكمة ضالة المؤمن"، والفكر الضار بالأمة لا يكون واضح في ذهن الأفراد في كل الأوقات، إلا عندما يمتلك ذلك الفهم، بجانب أنه لا يتحقق إلا بالأمن الفكري(أسماء الهادي إبراهيم، ومحمد محمد إبراهيم، ٢٠٢٠، ٢٤٢-٢٤٣).

وسائل تعزيز الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية:

في البداية تفعيل الحوار البناء والإقناع القائم على التفكير العقلاني والقيم الإنسانية في توضيح الإختلافات والإستعانة دومًا بأهل العلم، العمل على فهم النصوص الشرعية على الوجه الحقيقي لها دون فرض الإعتقادات الدينية على الآخرين، والتنشئة الصحيحة القائمة على الوسطية والإفتتاح على الآخر وقبوله دون شروط، بجانب البعد عن أصحاب الأفكار المتطرفة، وتوضيح أهم الصفات والسلوكيات والقناعات التي يحملونها، ومتابعة الأبناء بشكل تربوي عملي لحمايتهم من الجماعات المتطرفة والصداقات المنحرفة.

١ - الوسطية والإعتدال: نشر الفكر الوسطي المعتدل بين مرحلة طلاب الثانوية، لأنه أساس الفكر الصحيح، والعمل من منطق علمي مبني على البراهين والأدلة.

٢ - إكتساب صفات المواطنة وقبول الآخر: نشر مفاهيم إحترام الآخر وتقبل أفكارهم، بجانب عدم التفرقة في المعاملة، وتعليم الطلاب ممارسات الديمقراطية الحقيقية.

٣- نشر ثقافة الحوار الرشيد: وذلك من خلال إتاحة الفرصة للطلاب لممارسة الحوار البناء، وتقويم الإعوجاج الفكري بالدليل والحجة والبرهان.

٤- الحفاظ على الهوية الوطنية: وذلك من خلال الكشف عن مهددات الهوية الوطنية التي تشكل خطر على الطلاب، بجانب العمل على التصدي لها بفاعلية مع جميع المؤسسات المجتمعية.

٥- تحمل المسؤولية: وذلك من خلال حث الطلاب على ضرورة تحمل المسؤولية، سواء اتجاه الشريحة التي ينتمون إليها أو اتجاه المجتمع الذي يستوطنوه.

٦- نشر ثقافة التسامح: وذلك من خلال تنشئة الطلاب وإكسابهم ممارسات فضيلة التسامح، وإنكار الذات بالإضافة للإحترام المتبادل بينهم.

٧- نشر القدوات الحسنة: وذلك من خلال نشر القدوات الصالحة في المناهج والإعلام بجميع أشكاله، ودعم القدوات والشخصيات المشرفة من كل جيل، لاسيما جيل المراهقين، بدلاً من التركيز على الرموز التافهة (فوز بنت مهزح الحربي، ٢٠٢٢، ١٢١٥).

حيث أوضحت دراسة "راشد بن ظافر بن راشد" (٢٠١٣) دور المدرسة في تعزيز الأمن الفكري لدى المتعلمين في المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية، ويمكن في تعهد العقيدة الإسلامية في نفوس المتعلمين، وتنمية مهارات التفكير وطرقه وأساليبه، وتدريب المتعلمين على ممارسة التفكير الناقد، وإشاعة ثقافة الحوار الهادف، وغرس القيم لدى المتعلمين، وتقبل الآراء المختلفة وفق الضوابط الشرعية.

تعقيب على الأمن الفكري:

يتضح مما سبق عرضه:

يعتبر الأمن الفكري من المتغيرات الحديثة نسبياً، والقديمة في نفس الوقت الموجودة في جذور الثقافة الإسلامية، بالإضافة أنه يساعد أفراد المجتمع على التخلص من الفكر المنحرف والشكوك والمخاوف، والتخلي بالأمن والطمأنينة والتألف وإدراكهم المنطقة الرمادية في التفكير بعيداً عن الإفراط والتفريط.

هو من المفاهيم التي تساعد على حماية الفرد والمجتمع من المعتقدات الدينية والثقافية والإجتماعية الخاطئة، والتفكير القطبي الذي يفقدنا النظرة الاعتدالية في الأمور، ويعزز الفكر الوسطي الناتج عنه التفكير والسلوك الصحيح، والقيم والمبادئ والاتجاهات الإنسانية السليمة التي

يملكها الأفراد، من قبول وإنتفاع وإنسجام وتسامح مع الآخر، بالتالي يرتفع مؤشر الأمن النفسي والعافية النفسية.

الأمن الفكري يُمكن الأفراد من الآتي:

- التفكير النقدي والتمحيص الدائم للأفكار المغلوطة.
- إمتلاك القيم والمبادئ التي تحقق لهم الإنسجام والإنتفاع على الآخر.
- إكتساب آداب الحوار وقبول الخلافات والإتجاهات.
- التمتع بالأمن الفكري والنفسي والثقة بالذات والمجتمع.
- إمتلاك التفكير والسلوك القائم على التوسط.
- القدرة على الإندماج المجتمعي الإيجابي وتحقيق النجاح.
- تحقيق الإلتناء الوطني والثقافي والمجتمعي.

أبعاد الأمن الفكري:

- بُعد التحصين الديني.
- بُعد التحصين الوطني.
- بُعد التحصين الثقافي.
- بُعد التحصين العقلي.
- بُعد التحصين الإجتماعي.

ثالثاً: الحيوية الذاتية Subjective Vitality:

الحيوية لغةً وإصطلاحاً:

عبارة عن نشاط فكري وبدني، بالإضافة إلى الطاقة والحماس واللياقة (VandenBos, 2015, 1145)، وتعتبر اسم منسوب للحياة، أي مقدرة الحي على تأدية وظيفته والمراد منها الفاعلية الغير إعتيادية، والنشاط والعافية(محمد مجيد السباب، ٢٠٢١، ٣٠٥).

الجدور التاريخية للحيوية الذاتية:

تعرف في سياق الثقافة العربية ونجدها الأكثر تداولاً للدلالة على كلمة الحيوية هو تعبير "الهمة"(ابن منظور، ١٩٨٧، ١٢)، كما جاءت كلمة Vitality في قاموس Oxford تشير إلى الحالة التي يكون فيها الإنسان حيوي ونشط وقوي وملئ بالطاقة energy & strong The state of being active، وكذلك هي القوة التي تعطي إستمرارية الفرد للحياة The power giving continuance in life (Oxford English Dictionary, 2015).

يعتبر مفهوم الحيوية الذاتية من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، حيث ظهر على يد (Deci & Ryan 1985)، ويشير إلى الطاقة المحركة للذات والتي تدفع الفرد نحو التصرف باستقلالية وإستمرارية في الأنشطة المهمة لديه (عبير الرشدان، ٢٠٢٢، ٣٣٠).

ويأتي تعريف (Vitality) من الكلمة اللاتينية Vitalitate والتي تعني حالة الفرد الإيجابية، وتعني الشعور بالحياة والإحساس بالطاقة الشخصية، كما تعود مفاهيم الحيوية إلى الفلاسفة والحضارة الصينية حين أن كلمة Chi صينية تعود للطاقة التي تكون مصدر الإبداع والإنسجام والعمل الصحيح، وكذلك كلمة Bayu البابلية وتعني الحيوية الروحية والتي تلعب دورًا مهمًا في مقاومة الفرد للمرض النفسي (Vieira & Aquino, 2016, 497-498).

حيث أشار "Karl Young" من خلال بحوثه أن سبب العُصاب ليس مرتبط بالماضي بل في الحاضر، وأنكر "يونج" أن اللبيدو تعني الشهوة جنسيًا كما عند "فرويد" بل أعطاه معنى أوسع وأشمل، جعلها الرغبة في التعالي والقوة، وقصد بها إرادة الحياة عند "شوبنهاور"، أو الدفعة الحيوية عند "برجسون" والمقصود بها الطاقة الحيوية الدافعة أو "اللبيدو libido".

كما أنها إحدى النزوتين الأساسيتين اللتين تحركان نزوة الحياة ذات طابع دينامي متحرك تتوزع ما بين الذات تؤدي إلى مشاعر الإعتبار والحب والتقدير لها، كما أن نزوة الحياة على صراع دائم مع نزوة الموت التي تهدف إلى التدمير، فهي توازنها وتؤمن بذلك توازنًا مقبولًا، كما أنها تمتاز معها بمقادير متفاوتة في كل أنماط العلاقات التي تضم دومًا جانبين متكاملين حبًا وحقًا (مصطفى حجازي، ٢٠٠٥، ٢٥٢).

ويذكر كلاً من (Ann & Rebecca & Yuill 2014,67) أن لفظ الحيوية تكرر في عدة علوم لكل منها سياق معين، (١) في علم البيئة: تعني القدرة على العيش والإستمرار في الحياة، (٢) في علم البيولوجيا العصبية: تهتم بالعقل وقدرته على التعلم والتوافق، (٣) في علم اللغويات: تستخدم الحيوية لمساعدة الإنسان في فهم قوة المجموعات الصغيرة الدالة على المجتمع الأكبر، وكلما زادت حيوية المجتمعات كلما كانت قوة البقاء والإزدهار أكبر، (٤) في علم النفس: ترتبط الحيوية الذاتية بالإستقلال وتحقيق الذات وخلق الفرد من الصراعات والشعور بالقدرة على التأثير وشعوره بأنه على قيد الحياة.

وتتنوع المفاهيم الخاصة بمعنى الحيوية الذاتية باختلاف الأطر المرجعية الخاصة بالمفكرين، فالبعض يرى أنها تعني الشعور الإيجابي باليقظة والتنبه والفاعلية والطاقة والنشاط والصورة الدينامية للشعور بالرأفة (Ryan & Frederick, 1997, 529).

بينما يراها "Rodgers" (2000, 565) بأنها إحدى عادات العقل التي صاغها في أدواته التي تحتوي على (١٧) عادة عقلية هم: المثابرة، ودقة التفكير، والكلام، والتحكم والتهور، وطرح الأسئلة، وتجربة الدهشة، ومرونة التفكير، وإستخدام كافة الحواس، والتحقق من الدقة، والإعتماد على المعرفة السابقة، والإصغاء بتفهم، والتعاطف، والتفكير ما وراء المعرفي، وإستخدام الدعابة، والإبداع، والقيادة، والذاتية، وأخيراً الحيوية.

وتذهب دراسة "نورا محمد عرفة" (٢٠٢١، ١٥٧) بأن الحيوية الذاتية حالة وليست سمة بمعنى أنها ليست شعوراً يتعايش معه الفرد على نحو دائم، بل حالة يخبرها الفرد في مواقف وظروف معينة، وعند تصديه لمهام يشعر معها بالتحمس والنشوة والنشاط، وهي وفق خبرة ذاتية تُعاش وتوصف من قبل من يشعر بها أو يتعايش معها، وهي بذلك توجد لدى أي كائن حي بدرجات متفاوتة.

مفهوم الحيوية الذاتية:

تعتبر دالة لمستوى الطاقة والنشاط الذاتي التلقائي من الفرد، وتمتعه بروح المثابرة والإجتهاد في تحقيق أهدافه، والتغلب على التحديات والعقبات التي تقف أمامه، لأنها تتطلب في المقام الأول التكامل بين الوظائف النفسية والبدنية، كتجسيد للحالة النفسية والبدنية المُثلى، تعبيراً عن درجة عالية من الصحة النفسية والجسدية (أسامة كامل راتب، ٢٠٠٠، ١١٧).

وهي تعرف "بأنها الطاقة المدركة والناבעة من الفرد نفسه، وشعوره الإيجابي بإمتلاك هذه الطاقة وقدرته على إستخدامها، فهي سمة تعكس الوجود المليء للفرد، والذي يتضح في القيام بوظائفه اليومية بفاعلية" (Greenglass, 2006, 66).

ويرى كلاً من "Kubzansky & Thurston" (2007, 1395) بأنها حالة من شعور المرء بالطاقة والتحمس والفاعلية الشخصية، والهمة الذاتية مقترنة بقدرته على ضبط وتنظيم إنفعالاته وسلوكه، فضلاً عن تمتعه بمستوى مرتفع من الرفاهية النفسية والإندماج في الحياة والإهتمام بها.

ويذهب موضحاً (2012, 2) "Kurtus" بأنها إمتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والإقبال عليها بهمة وفاعلية، مع توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والإنفعالية يحفز به باتجاه الإندفاع الإيجابي.

وتعني الحيوية الذاتية أيضاً الشعور بالإثارة والحماسة للحياة، وترتبط عكسياً بالأمراض الجسمية المزمنة مثل: الصداع وإضطرابات النوم وآلام المعدة، وترتبط إيجابياً بخصائص الشخصية مثل: الإستقلالية Autonomy، وتحقيق الذات Self-actualization، وتقدير الذات Self esteem بالإضافة لبعض السمات الشخصية مثل: الإنبساطية والضمير (Cug, 2015, 8-9).

ويعرفها كلاً من "محمد السعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الحسيني" (٢٠١٦، ٢٣١) الحيوية الذاتية بأنها "خبرة ذاتية وشعور داخلي يدفع الفرد باتجاه معانقة الحياة والإقبال عليها بجد وإجتهد ومثابرة، وهي خبرة ذات طابع كلي، وتتضمن الحيوية الجسمية، والإجتماعية، والإنفعالية، والعقلية، والروحية".

ويشير "عبد العزيز إبراهيم سليم" (٢٠١٦، ١٨٢) بأنها حالة من الشعور الإيجابي بالحياة، والطاقة التي تعرب عن نفسها في صيغة التحمس والإمتلاء بالحياة، والإحساس بالقوة والشعور بالإقتدار، ويعتقد بأنها تجسيد لمشاعر الكفاءة والإنتعاش، وكون المرء فعلاً ومنتجاً ونشيطاً، ومن ثم فهي تتكون من الوجدان الموجب، والإنتعاش والإبتهاج، والتحرك باتجاه الحياة والإقبال عليها بهمة.

في حين تنظر إليها "أسماء فتحي لطفى" (٢٠٢٠، ٢٦٩) على أنها شعور عام بالطاقة والحيوية والنشاط والحماس، بالإضافة إلى التمتع بالقدرة على أداء الفرد لمهامه بتركيز عالي، وبالتالي يحقق ذاته ويتطلع لما هو جديد كل يوم في حياته.

كما تراها "نورا محمد عرفة" (٢٠٢١، ١٥٣) بأنها وجود طاقة ويقظة ذهنية كافية للتفكير في المواجهة الفعالة لحل المشكلات، وإقامة العلاقات، مع إمتلاكه كفاءة وقدرة على تحمل الصعاب في جميع نواحي حياته اليومية، وتحقيق الإرتقاء والتوافق بهدف الإنتماء والتأثير الإيجابي في الآخرين.

ويذهب كلاً من موضحاً (Shapiro & Donaldson, 2022) بأنها قوة داخلية لدى الفرد تعزز لديه المزيد من الطاقة المتاحة للذات، والتي بدورها يمكن أن تخدم الطلاب والقادة والموظفون في مواجهة الضغوطات التي تواجههم (فاتن عبد السلام حسن، ٢٠٢٢، ٢٨٤).

وأخيرًا توضح "مرورة نشأت معوض" (٢٠٢٤، ٤٣١) بأن الحيوية سمة إيجابية في الشخصية تشير إلى إمتلاك الطاقة والحماس وتزيد من قدرة الفرد للنشاط والأداء بفاعلية تجعله يسعى لتحقيق أهدافه ومواجهه تحدياته.

ويمكن فهم الحيوية الذاتية Subjective Vitality عبر نقيضها وهي متلازمة الوهن النفسي المزمن Chorionic Psychological Syndrome والتي يقصد بها إنهيار قدرة الفرد على المقاومة مع الشكوى الدائمة من الأحداث والآخرين، بالتالي ينعكس على وظائفه النفسية والجسمية حيث تكرر الشكوى من الخمول والشعور بالضعف وبعض الأفعال التي تتسم بالإنسحاب الإجتماعي ونقص المبادرة وضعف المسؤولية، وعدم الرغبة في الإستمرار بمعظم الأعمال، ومن هنا يكون مفهوم الحيوية أكثر وضوحًا.

حيث يشير معدل نسبة إنتشار الوهن النفسي المزمن في الولايات المتحدة الأمريكية بحوالي (٧,٤%) في بعض الدراسات، بينما في بعض الدراسات الأخرى تقدر بنسبة (٨,٥%) ويعتبر واحدًا من أهم الإضطرابات النفسية إنتشارًا لدى الفئات العمرية المختلفة، ويؤثر في الوظائف الإجتماعية والبيولوجية والشخصية، وهنا أهمية الحيوية الذاتية ونقص الطاقة النفسية لأدنى عمل يقوم به الفرد مهما كان بسيط (Barnhofer & Crane, 2009, 221-222).

وفي ضوء التعريفات السابقة نستخلص بأن الحيوية الذاتية:

هي الفاعلية النابعة من الخبرة الداخلية المتراكمة التي ينشئ عنها النشاط والحماس واللياقة، لتعين الفرد على اليقظة والإستقلال والإنتعاش وتحقيق الذات والإندماج الإيجابي مع معطيات الحياة، بالإضافة إلى التكامل بين الفاعلية النفسية والإجتماعية والجسدية التي تساعد على تحقيق التوازن لإمتلاك درجة عالية من الصحة النفسية لدى الأفراد.

الحياة الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى:

يرتبط مفهوم الحيوية الذاتية بعدة مفاهيم متداخلة، وتحديد أوجه التشابه والإختلاف بينهم أمر ضروري لعدم الخلط بين المفاهيم، ونوضح ذلك في التالي:

• الحيوية الذاتية Subjective Vitality والتنعم Blessings:

يلاحظ أن أوجه التشابه بينهما أن كلاهما يتم وصفه بالصحة والسلامة البدنية والشعور بالعافية والتكامل البدني الوظيفي، بجانب أنهما يرتبطان بالكفاءة الشخصية، والإندفاع نحو تحقيق

الذات، وتجويد نوعية حياة الآخرين، والتوجه القيمي والروحي للإنسان في الحياة من خلال تمتعه بالحس الإنساني المدرك بقيمة ومعنى الحياة.

في حين أوجه الاختلاف بينهما واضحة، وتكمن في أن مفهوم التنعم مفهومًا مركزيًا، بينما الحيوية الذاتية بُعدًا من أبعادها، فالتنعم يتم وصفه بالخير الأقصى والسعادة وتجسيد للغاية النهائية التي ينبغي أن ينتظم حولها أسلوب حياة الإنسان، من حيث التفكير والإنفعال والسلوك، فحين الحيوية الذاتية تشير إلى كفاءة الفرد من النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والإنفعالية(شيماء سيد أحمد، ٢٠٢٢، ٤٦).

• **الحيوية الذاتية Subjective Vitality والهمة Vigor:**

أوجه التشابه بينهما أن كلاهما يتطلب قدرًا من الصحة العقلية والنفسية للفرد، بالإضافة إلى السمات الإيجابية كالرضا عن الحياة لعيش حياة مثمرة مليئة بالأمل والطموح، بينما أوجه الاختلاف بينهما يتمثل في أن الهمة تشير إلى الحالة المزاجية الإيجابية، بينما الحيوية الذاتية مفهوم أوسع وأشمل، بل وأهم من مجرد الشعور بالمتعة أو السعادة، لأنه مصطلح يعني حالة من الطاقة الذهنية لها ملامح تدفع الفرد نحو الأمام ليكون أكثر فعالية ونشاطًا، ومتعة مما يجعل الفرد يتبنى وجهة نظر تفاؤلية إيجابية نحو المستقبل (Fini, 2010, 154).

• **الحيوية الذاتية Subjective Vitality وقوة الأنا Ego power:**

وهنا أوجه التشابه بينهما بأن كلاهما يتطلب قدرًا من استخدام الفرد لمهاراته المختلفة ومواجهة المشكلات والصمود لحلها، بينما أوجه الاختلاف بينهما تتمثل في أن قوة الأنا تستخدم للدلالة على قوى داخلية يكتسبها الفرد خلال التربية الصحيحة، بالإضافة إلى أن وجود هذه القوة يتضمن الأمل، والإرادة، والهدف، والكفاءة، والوفاء، كما أنها الركيزة الأساسية في الصحة النفسية.

لأنها تعني الضبط الكافي عند التعامل مع الآخرين، وكسب قبولهم وممارسة تأثيرات حسنة عليهم، واستخدام المهارات والقدرات المتاحة للشخص بأقصى طاقة ممكنة، وقدرة الفرد على مواجهة مشكلات الحياة ومتاعبها دون يأس، وفقدان الإلتزان الإنفعالي، أو ضعف الثقة بالنفس، أو الإستغراق في المشكلة دون العمل على حلها، وتعني أن الشخص يمكنه أن يعمل في إطار إحترام الذات وفي حدود الأخلاق الحضارية والاجتماعية والشخصية (Markestrom, 2014, 11-13).

• **الحيوية الذاتية Subjective Vitality والوهن النفسي المزمن Chronic Psychological Fatigue Syndrome:**

أوجه التشابه بينهما أن كلاهما يؤدي دورًا مهمًا في توافق الفرد، وكلاهما محرك للشخص بالإضافة أن كلاً منهما يحرك سلوك الفرد بشكل ملحوظ، بينما الإختلاف أن الحيوية الذاتية هي النقيض المنطقي لمتلازمة الوهن والإعياء النفسي، وهي حالة مُرضية يشعر فيها الفرد بإنهيار قدرته على المقاومة وتدني دافعيته للحياة إلى أقصى درجة من الشكوى الدائمة.

بالإضافة إلى الوهن والضعف البدني العام، وضعف العزيمة، والإرادة، وفتور الهمة، وضعف الحماس، وعدم الرغبة في العمل، وعدم القدرة على إتمام ما بدأه، وعدم القدرة على تحمل المسؤوليات، والتردد وعدم القدرة على إتخاذ القرارات، والهروب من مجابهة المشكلات وحلها، والشك في الناس، والسلبية، والتمركز حول الذات، وفتور النشاط الإجتماعي، فضلاً عما يفتقرن كل ذلك به من بلادة عقلية وعزوف عن مباحث الحياة ومتعتها(شيماء أحمد سيد، ٢٠٢٢، ٤٧).

• **الحيوية الذاتية Subjective Vitality والبلادة النفسية Psychological Apathy:**

إن أوجه التشابه بينهما: أن كلاهما يمكن قياسه بمؤشرات سلوكية، وكلاً منهم يؤثر في مستقبل الفرد، بينما الإختلاف بينهما: يكمن في أن الحيوية الذاتية تمثل النقيض المنطقي لمفهوم البلادة النفسية على إعتبار أنها بُعدًا أساسيًا لمتلازمة السلبية Negativity Syndrome وتعرف البلادة في إطار هذه المتلازمة على نحو ما يرى(Levy (2006) بأنها حالة من الإنخفاض التام في السلوكيات الإرادية تتضمن تناقض التجاوب مع أنساق الإثارة البيئية وغياب سلوكيات المبادرة الذاتية.

وسبق أن أشارت(1996) Marin" إلى البلادة النفسية على أنها أعم وأشمل من فكرة البلادة السلوكية، لكونها تمثل متلازمة تشير إلى حالة نفسية مؤشراتها في التناقض الدال في سلوكيات المبادرة الذاتية معرفيًا وإفعالياً ويمكن قياسها بمؤشرات سلوكية، كما تمثل حالة الحيوية الذاتية النقيض لحالة نفسية مرضية تسمى "Aboulia" أي التعبير عن حالة فقدان الإرادة وإنخفاض معامل المبادرات الذاتية، وقد ينظر إلى هذه الحالة كإضطراب أساسي ضمن متلازمة إنخفاض الدافعية(Kasser & Ryan , 1999, 935).

محددات تشكيل الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية:

تعتبر الحيوية الذاتية متغيرًا نفسيًا، ويمكن النظر إليه كمخرج أو ناتج لتأثيرات عوامل أخرى متعددة ثقافية وإجتماعية وصحية ونفسية، ومن العوامل الجسمية التي تؤثر على حالات الحيوية الذاتية لطلاب المرحلة الثانوية، النظام الغذائي وممارسة الرياضة وأنماط النوم والتدخين، كما أن قدرتهم على الممارسة ضبطاً وتنظيماً لسلوكياتهم وإندفاعاتهم تتوقف في جزء معلوم منها على الأقل على مستويات جلوكوز الدم، الذي يفترض أنه أحد مصادر الطاقة المطلوبة لضبط الذات (Gaillot & Baumeister, 2007,323).

حيث يرى "ريان وديسي, Ryan & Deci" (2008,711) بأن محددات تشكيل الحيوية الذاتية هي:

١- المساندة الإجتماعية Social Support:

تُشير نتائج البحوث أن مستوى الحيوية الذاتية للفرد تتناقص بصورة دالة عندما تكون العلاقات الإجتماعية قائمة على التعرض للنزب أو سوء المعاملة أو على الضغط والإجبار والسيطرة. وبالتالي، يزداد مستوى الحيوية الذاتية للفرد عندما تتوفر مصادر المساندة الإجتماعية، وعندما تكون مصادر المساندة الإجتماعية قائمة على بث مشاعر الإنتماء وتقدير الذات وفعالية الذات في البنية النفسية للفرد.

٢- دافع الإنتماء Motive of Belonging:

تُشير نتائج بحوث عديدة أن حاجة المرء للإرتباط بالآخرين والإنتماء في إطار إدراكه للمساندة الإجتماعية يؤثر بصورة مباشرة على مستوى حيويته الذاتية، بل وصلت نتائج دراسة Kasser & Ryan (1999, 935) أن الممرضات المقيمات في نُزل إقامة داخلية ذوات العلاقات والاتصالات الإجتماعية المتنوعة، واللاتي تتميز شبكة علاقتهن الإجتماعية بالإتساع والعمق كانوا أكثر إعراباً عن مستويات مرتفعة من الحيوية الذاتية.

٣- القدرة على مواجهة الضغوط والتوافق الإيجابي معها Coping with stress:

تُشير نتائج بعض البحوث عن أن طريقة مواجهة الأفراد للضغوط النفسية ومواجهتها ربما تكون عاملاً مهماً في الإسهام في مستوى حيويتهم الذاتية، والنموذج التصوري الشائع في وصف هذه النتائج يركز على فعالية عمليات التوافق والمواجهة في اختزال حالة الضيق والتوتر، ومع

ذلك يمكن أن يكون لهذه العمليات وظائف أخرى، على سبيل المثال: أسلوب المواجهة الفعالة والنشاط المعتمد على مواجهة الضغوط والسعي لإزالتها، ربما يرتبط بسمة الإقبال على الحياة بهمة ونشاط، فضلاً عن دوره في توجيه جهود الفرد نحو إدارة وتحقيق أهدافه الشخصية في الحياة، واعتبار متطلبات الموقف الضاغطة تحديات تستحدث الهمة والحيوية الذاتية (Greenglass, 2002, 37).

بينما يرى آخرون مثل "ستيوارت وويز" (Stewart & Ware, 1992) أن الحيوية الذاتية ترتبط إيجابياً: (١) بتقدير الذات Self Esteem، (٢) القدرة الجسمية المدركة Perceived Physical Ability، (٣) تحقيق الذات Self Actualization، (٤) الرضا عن الحياة Self Satisfaction، (٥) الإنفعالات الإيجابية Positive Emotions، (٦) التوجه نحو الخارج Outward Orientation، (٧) الضمير Conscientiousness، (٨) الثقة Confidence، (٩) الدوافع الداخلية Internal Motivation (Emine & Begum, 2014, 2065).

النظريات المفسرة للحيوية الذاتية:

١- نظرية التحليل النفسي (Sigmund Freud, 1899):

تُعتبر نظرية التحليل النفسي لفرويد من أكثر النظريات شهرة، وهي تفترض وجود علاقة بين الصحة النفسية والطاقة والحيوية الذاتية، حيث تشير إلى أن كل فرد يمتلك قدر محدود من الطاقة النفسية المستمدة من (إيروس)، لذلك يرى "Freud" أن الفرد كلما كان أكثر تحرراً من القمع والصراع يستطيع أن يمتلك إمكانية الوصول إلى طاقة خالية من النزاعات والصراعات المشتقة من إيروس، ويصبح أكثر حيوية وإبداع وطاقة، حيث افترض أيضاً عدد من العلماء أن حل النزاعات والتكامل مرتبطان بوفرة الطاقة للأنا أو الذات (شاه أحمد عبدالرحمن، ٢٠٢٢، ٩٧-٩٨).

٢- النظرية السلوكية (Behavioral theory, 1953):

ترى هذه النظرية أن الدافعية تنشأ لدى الأفراد بفعل مثيرات داخلية أو خارجية، بحيث يصدر عن الفرد سلوكاً أو نشاطاً لهذه المثيرات، ويؤكد (سكنر) أن خبرات الفرد بنتائج السلوك هي التي تحدد تكرار أو عدم تكرار السلوك في المرات اللاحقة، إذ يرى أن نتائج السلوك ولا سيما التعزيزية منها يتشكل الحافز أو الباعث أو مستوى الحيوية الذي يدفع الأفراد للسلوك

بطريقة معينة في موقف ما، أن حصول الفرد على المعززات أو المكافآت على سلوكياتهم يستثير لديه الحيوية والدافعية للحفاظ على هذه السلوكيات وتكرارها، فعلى سبيل المثال: عندما يتم تعزيز طفل على سلوك ما كنطق كلمة معينة، فإنه يثير لديه الدافعية ويكون أكثر حيوية لتكرار هذا السلوك.

بينما يرى "سكنر" أن التعزيز ربما يتطور ليصبح ذاتيًا ومن هنا تزداد الحيوية الذاتية، حيث يقوم الفرد بسلوك ما لإشباع حاجات ودوافع لديه دون تأثير خارجي، كالتالي الذي يقوم بمطالعة بعض الكتب والمؤلفات ليس من أجل اجتياز امتحان، وإنما للمتعة أو التسلية أو حب المعرفة وهنا يكون مستوى الطاقة والحيوية الذاتية أعلى منبثقة من الدوافع والحاجات لدى الأفراد (عماد عبد الرحيم الزغول، ٢٠١٢، ٢٢٠).

٣- نظرية تقرير المصير (Deci & Ryan 1985):

تقرير المصير تعتبر نظرية شاملة للتعزيز Self Determination Theory، وجاء هذا التصور النظري في الثمانينات من القرن العشرين وتكاثرت بحوث (SDT) في شتى المجالات إذ بحثت في الدوافع الإنسانية وتطوير الذات والصحة والسعادة، واستخدمت لإنتاج ما لا يحصى من التدخلات في هذه المجالات، وانطلقت هذه النظرية من إفتراضات أساسية ألا وهي أن الإنسان عبارة عن كائن فعال يمتلك الرغبات والميول نحو النمو والتطور النفسي، ويبدل كل ما بوسعه لمواجهة التحديات المستمرة، وتراكم تجاربه ويدمجها لتكون جزءًا من إحساس قوي بالذات، وهذه الرغبات والميول الداخلية بحاجة إلى تغذية ودعم مستمرين من البيئة الاجتماعية، لكي تعمل بصورة فعالة، وأن السياق الاجتماعي له تأثيره على الأفراد وقادر على تعزيز المشاركة الفعالة والحيوية في العمل (Vlachopoulos, 2012, 197-204).

وتعد الحيوية الذاتية من المتغيرات الإيجابية التي يُمكن وضعها بين النظريات النفسية والحياتية المرتبطة بعمل الإنسان وأدائه لوظائفه، كونها حالة الشعور بإمتلاك الطاقة الإيجابية للفرد ضمن سيطرته المنتظمة على نفسه، وعندما يصل إلى الحد الذي يكون فيه بعيدًا عن الصراعات والأعباء الخارجية، يشعر بالقدرة على أداء عمل مؤثر، وعندها يكون الفرد قد وصل لمستوى عالي من الحيوية (Decharms, 1986, 330).

ومن مصادر الدافعية الخارجية الجوائز والمنح، والإحترام والإعجاب من الآخرين، ومن جانب آخر يتمثل مصدر الدافعية الداخلية Intrinsic Motivation فيما يكمن في بنية الشخص من طموحات وآمال ذاتية تحثه على التصرف أيضًا بطرائق معينة، ومن هذه المصادر: نسق

القيم المركزية التي يتبناها، وإهتماماته والحس الأخلاقي، وعادة ما توصف هذه الدافعية بتعبير السلوك الموجه ذاتيًا Self - Directed Behavior.

على الرغم من الطابع الفارق بين الدافعية الداخلية والخارجية، والمتمثل في أن الدافعية الداخلية تجسد لما يعرف بالسلوك المرتكز على الإرادة الذاتية، والمعبر عما يعرف بذاتنا المثالية Our Ideal Self نجد أن الدافعية الخارجية توجه نحو مسايرة معايير الآخرين والإتساق معها، والإلتزام بالتوقعات الإجتماعية، ويوجد تمييز آخر فارق بين الدافعية الداخلية والخارجية، وفقاً لمضامين النظرية، ويتمثل في التمييز بين: الدافعية الذاتية Motivatuon Autonomous، والدافعية المحكومة (عفراء إبراهيم خليل العبيدي، ٢٠١٩، ٢٩).

٤- نظرية ريان وفريدريك (Ryan & Frederick, 1997):

يفترض كلاً من "ريان وفريدريك" أن الحيوية لها مصدر اشتقائي في فكرة الحياة ذاتها، كما يتم تعريفها على أنها -مبدأ للحياة- كما أن الفرد الذي يتمتع بالحيوية يتمتع بالنشاط والحماس، كما أن البشر لديهم حاجات نفسية أساسية ليكونوا مصدر للفعل لبدء وتنظيم سلوكهم الخاص، كما جادل "ديسي وريان" بأن هذه الإحتياجات الأساسية هي القوة وأن الأصل يتجلى بوضوح في ظاهرة الدافع الداخلي، حيث يتجسد في السلوكيات المرتبطة بالفضول والإستكشاف، كما يجب أن تصطبغ الدوافع الداخلية بمشاعر الحيوية، حيث يميل هذا النشاط تعبيراً تلقائياً عن الميل التنظيمي للحياة، كما ينظر للحيوية على أنها تنبثق من الذات، كما يفترض أن الحيوية الذاتية ليست إنعكاساً للجهد الملحوظ، حيث يستهلك الفرد طاقته في المهام التي تأتي بشكل شخصي منبثق من الذات أو الأنشطة التي يجبر الفرد على القيام بها (Ryan & Fredrick, 1997, 534-536).

٥- نظرية بيترسون وسليجمان (Peterson & Seligman, 2004):

أن التوجه الرئيسي الذي يتردد فيه متغير الحيوية الذاتية هو توجه علم النفس الإيجابي، وغالباً توصف خبرة الحيوية في علاقتها بمتغيرات سيكولوجية مثل: الإستقلالية والإعتماد على الذات والإندفاع الإيجابي نحو تحقيق الذات، لكونها حالة نفسية تحرر الشخص من الصراعات والضغوط الخارجية، وتجعله يشعر في الوقت نفسه بالقدرة على التأثير في مسار الأحداث الحياتية بهمة وفعالية، وتتضمن الحيوية الذاتية في تعريفها وبنيتها بُعداً بدنياً واضحاً، فكلما تمتع الشخص بمستوى عام من السلامة البدنية والعافية والصحة، حتى وإن كان مصاباً بأمراض أو إعاقات معينة.

وكلما كان أكثر حيوية ذاتية، كان أكثر همة ونشاط، ربما من باب التعويض وتحقيق الذات، بجانب أن الشخص الذي يتمتع بها هو ذلك الشخص الذي يشعر باليقظة والانتباه والهمة العالية والدافعية الداخلية، التي لا تتضح دلالاتها في إنتاجيته بل تمثل عدوى ينتقل أثرها لكل من يتواصل معه(عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦، ١٨٧).

وقد حدد كلاً من "بيترسون وسليجمان" (Peterson & Seligman (2004, 273) المكونات الثلاثة الأساسية في تحقيق الحيوية الذاتية وهي: (١) الوجدان الإيجابي Positive Emotion، (٢) الإنتعاش والإبتهاج Recovery and Rehabilitation، (٣) علو الهمة والنشاط Immersion and Activity.

أبعاد الحيوية الذاتية:

قام "رون كورتوس" (Ron Kurtus (2012,8) بتصنيف خمسة أبعاد للحيوية الذاتية وتتلخص في التالي:

(١) **الحيوية الجسمية Physical Vitality**: التي تشير إلى السلامة البدنية وإمتلاك مستوى كافٍ من الطاقة للقيام بمهام الحياة اليومية، ولا يعتبر الشخص المعاق مصاباً بل يمكن أن يتمتع بقدر كبير من الحيوية.

(٢) **الحيوية العقلية Mental Vitality**: التي تشير إلى القدرة على التفكير المترن وتصور الأفكار المعقدة والوصول إلى إستنتاجات وحلول للمشكلات الحياتية اليومية، ويتمتع بصحة عقلية جيدة لتنشيط العمليات المعرفية الأساسية.

(٣) **الحيوية الإنفعالية Emotional Vitality**: التي تشير إلى نضج الفرد انفعالياً والقدرة على التعايش مع الخبرات الإنفعالية بقوة والتعبير عنها بطلاقة وإيجابية، بالتالي يتبنى إتجاهات نفسية إيجابية نحو الحياة.

(٤) **الحيوية الإجتماعية Social Vitality**: التي تشير إلى التواصل الإجتماعي في عالم من الخبرة الإجتماعية المتنوعة الواسعة، والتمتع بدرجة عالية من الحس الفكاهي وروح الدعابة.

(٥) **الحيوية الروحية Spiritual Vitality**: التي تشير إلى الإندفاع النشط الإيجابي للفرد نحو الحق والخير والجمال والتجويد السلوكي، مع الشعور بالطمأنينة والصفاء والسكينة العامة.

العوامل المؤثرة في الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية:

• العلاقات الإجتماعية:

تناولت بعض الدراسات العلاقة بين السياقات الإجتماعية الإيجابية والحيوية الذاتية، وهناك نتائج دراسة أجريت على الممرضات المقيمات في النزل للشباب، وذلك لكونهن تتوفر لديهن شبكة علاقات متنوعة ومتسعة وأكثر عمقاً، ومن أجل تحديد مستوى الحيوية لديهم، فأظهرن مستوى مرتفع من الحيوية وقد قيست بمستوى التحمس للعمل والنشاط والهمة والمبادرة. وبالتالي، إتساع شبكة العلاقات الإجتماعية وذلك كمصدر للمساندة الإجتماعية يجعلها عاملاً مهماً في تحسين الحيوية الذاتية(مسروقي يمينة، ٢٠٢٢، ٢١).

• الصحة البدنية:

أظهرت بعض نتائج دراسات الصحة البدنية لها علاقة بالحيوية الذاتية، فالأشياء التي تؤثر سلباً على الصحة البدنية، تؤثر حتماً على الحيوية تأثيراً سلبياً مثل: التدخين، سوء التغذية(محمد السعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الشربيني، ٢٠١٦، ٢٤١).

• الإحتياجات النفسية:

تتأثر الحيوية الذاتية بتأثير مباشر بالوفاء أو الحرمان، وهذا فيما يتعلق بالإحتياجات النفسية للإستقلال الذاتي، والكفاءة العقلية والإنفعالية، وأكد كلاً من "ريان وفريديك" في عام(1997) أن الحيوية ترتبط بالعوامل النفسية كالإستقلال الذاتي والكفاءة العقلية.

• الإجهاد والتوتر:

كلما كان مستوى التوتر عالي كلما قلت الحيوية الذاتية لدى الأفراد، وهذا ما أكدته دراسة "ثاير Thayer" (1987) كما أن أنشطة تخفيف التوتر كالتمارين المعتدلة يمكن أن تعزز الطاقة الهادئة، فالطاقة الهادئة تمثل ربع الدائرة التي يكون فيها الفرد في أفضل حالاته المزاجية، بمعنى أن الفرد يكون قد ابتعد عن التوتر وهنا يمتلك طاقة إيجابية وإستثارة عامة، وهذه الحالة تتشابه مع بعض الحالات النفسية كالندفق النفسي.

وما يؤدي بالفرد للإعياء والتوتر كثرة الضغوط، واضطراب أساليب الحياة مما يؤدي إلى إنخفاض مستوى الهمة والطاقة، وهذا يؤدي إلى القلق والمعاناة من الحالات المزاجية وكذلك الإكتئاب، فعند شعور الفرد بالإعياء والتوتر يسيطر عليه الخمول والتعب والإرهاق(مسروقي يمينة، ٢٠٢٢، ٢٢).

• الخوف من الألم:

يؤكد بعض الدارسين أن مستوى الألم لا يؤثر في درجة الحيوية الذاتية، في حين أن الخوف الناجم عن الألم يرتبط ارتباطاً سلبياً بمستوى الحيوية، وأن الذين يسعون للعلاج من طرف ضغوط خارجية يكونون أقل إحساساً بالحيوية، وهذه مقارنة بمن يسعون للعلاج خاصة بهم (محمد سعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الشربيني، ٢٠١٦، ٢٤١).

سمات الأفراد ذوي الحيوية الذاتية:

تُستخدم الحيوية كمُنْبَه بالنتائج الإيجابية سواء كان على المستوى الصحي أو السلوكي، وعلى سبيل المثال: فالحيوية ترتبط بأجزاء معينة في المخ والاستجابات الفعالة، وعلاوة على ذلك تشير الأدلة إلى أن الأفراد عندما يمتلؤون بالحيوية فإنهم يكونون أكثر نشاطاً وإنتاجية، مما يساهم في التأقلم مع الضغوط ومواجهة التحديات وارتفاع مؤشر الصحة النفسية لديهم (Barrett, 2004, 1173).

أهم سمات الطلاب ذوي الحيوية الذاتية التالي:

- ❖ شخص لديه يقظة وانتباه وهمة عالية، ودافعية داخلية لا تتضح دلالاتها في إنتاجيته بل تمثل عدوى ينتقل أثرها لكل من يتواصل معه.
- ❖ يستخدمون هؤلاء الأفراد إستراتيجيات تعلم متنوعة تزيد من احتمالات النجاح والإنجاز الدراسي الفائق.
- ❖ لديهم قدرة عالية على ضبط الذات وتنظيم المشاعر والإنفعالات مما تنعكس على حياتهم بالإيجاب.
- ❖ يمتلكون مهارات المواجهة الإيجابية للضغوط الحياتية والأحداث العصبية بثبات وإقتدار (شرين عبد الفتاح محمود، ٢٠٢٢، ٨٣٨).
- وتشير دراسة "مرورة نشأت معوض" (٢٠٢٤، ٤٣) إلى خصائص وصفات الأفراد المتمتعون بالحيوية الذاتية:

- الهمة العالية- الفاعلية والنشاط- الشجاعة- الشعور بالطاقة- إرتفاع الروح المعنوية- ضبط الإنفعالات- الحماس- الإقبال على الحياة - الإبتهاج.
- الصفاء النفسي- الشعور بالأمل- المثابرة- معالجة الصعوبات- تقييم الأداء
- الإيجابية- التحكم في البيئة المحيطة.

تعقيب على الحيوية الذاتية:

يتضح مما سبق عرضه:

أن الحيوية الذاتية من المتغيرات الحديثة في علم النفس الإيجابي، بالإضافة أنها حالة تعبر عن اليقظة الممزوجة بالفاعلية والشعور بالنشاط والطاقة، مما تنعكس على الأفراد بالاندماج الإيجابي والإبتهاج والإنتاجية وتحقيق الذات. وبالتالي، إرتفاع درجة مؤشر الصحة النفسية لدى الطلاب.

فهي حالة نفسية تنقل الأفراد من الكرب والصراعات والإحباطات والضيق إلى الإقبال على الحياة، والفاعلية في التفاعل الإيجابي مع أحداث الحياة المختلفة، والمهمة العالية المرتبطة بالدوافع الداخلية، بل تعتبر وقاية مضادة للإحترق النفسي الناتج عن عوامل داخلية وخارجية متعددة.

بينما ترتبط الحيوية أيضاً إيجاباً بالإنفعالات الإيجابية والرضا عن الحياة، والدافعية الداخلية وتقدير الذات والثقة بالنفس وتكوين علاقات فعالة، بالإضافة إلى ميول الأفراد اتجاه حب الخير والحق والتجويد السلوكي، وكل ذلك يساعد الأفراد على التكامل والتوازن النفسي الإيجابي.

الحيوية الذاتية تمكن الأفراد من الآتي:

- تساعدهم على مجابهة الحياة العصبية بحكمة.
- التمتع بالمتابرة والإجتهد للوصول إلى أهدافهم الشخصية.
- تجعلهم يمتلكون الدافعية الداخلية والطاقة الإيجابية لأداء المهام بفاعلية.
- إمتلاك القدرة على التعافي والتحرك نحو التأثير الفعال في المجتمع.
- تمكن الأفراد من إختبار قدراتهم وإكتشاف مواهبهم ونقاط قوتهم.
- تساعدهم على تحقيق التوازن في الحياة والنضوج الشخصي.

أبعاد الحيوية الذاتية:

- الحيوية الجسمية.
- الحيوية العقلية.
- الحيوية الإنفعالية.
- الحيوية الإجتماعية.
- الحيوية الروحية.

رابعاً: الإرشاد الإنتقائي Selective Counseling:

إرشاد لغةً: وردت معاني كثيرة ومتنوعة في القرآن الكريم لمصطلح "إرشاد" وبعض المصطلحات المرتبطة به، ومن هذه المعاني: الرشدُ، ورُشدًا، والرَّشاد، ومُرشدًا، وجاءت كلمة "إرشاد" في اللغة العربية من الفعل أرشد، يرشد، إرشاد، ورشد، يرشد، رشداً، والرشد هو

الصالح والفعل راشد، ويقال أرشده أي أهده ودله، واسترشد فلاناً أي طلب منه أن يرشده، والترشيد هو حسن القيام على الشيء، وتوجيهه في خير سبيل، والراشد هو المستقيم على طريق لا يحدد عنه (المعجم الوجيز، ٢٠٠١، ٢٦٤).

إرشاد اصطلاحاً: "هو عملية مساعدة تهدف إلى زيادة قدرات المسترشد والإستفادة من الموارد التي يعرضها ويمتلكها للتكيف مع صعوبات الحياة، أو العملية التي من خلالها يحاول المرشد وهو شخص مؤهل تأهيلاً متخصصاً للقيام بالإرشاد ويساعد شخصاً آخر في فهم ذاته وإتخاذ قراراته وحل مشكلاته" (محمد عبد الرسول الشمري، ٢٠١٤، ٢٥١).

للإرشاد النفسي ثلاثة أنواع من الأهداف وهي على التوالي: (١) **نمائية:** تعمل على توفير أفضل السبل لتحقيق النمو المتكامل، (٢) **وقائية:** تعمل على منع ظهور المشكلات، (٣) **علاجية:** تتضمن تقديم إستشارات نفسية أو إجتماعية أو دراسية، وتقديم المساعدة لحل المشكلات وتحسين الصحة النفسية (راشد على السهل، ١٩٩٩، ١٩).

الإرشاد في القرآن الكريم والسنة النبوية:

نلاحظ أن الأساليب الإرشادية واضحة في القرآن الكريم، بجانب أن نظرية الإرشاد كاملة لأنها من خالق السماوات والأرض، حيث تناول كل جوانب الإنسان السلوكية بالتوجيه والإرشاد قال تعالى: {وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِلنَّاسِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا} (سورة الكهف، آية ٥٤).

اهتم القرآن الكريم بكل شيء فدعى إلى السلوك السوي ونرى أنه باعث لأعلى درجات الأخلاق، ورسول الله صلى الله عليه وسلم لم يُبعث ليكمل الأخلاق إلا وقد تحلى بها أي هو التطبيق العملي للقرآن الكريم، حتى أن أم المؤمنين عائشة لما سُئلت عن أخلاق النبي صلى الله عليه وسلم، قالت: "كان خلقه القرآن".

ويقول مرشدنا الأول محمد صلى الله عليه وسلم: "ما تركت شيئاً يقربكم إلى الجنة ويباعدكم من النار إلا وقد أعلمتكم به"، في حديث طويل أرشدنا فيه الحبيب إلى ما تؤول إليه حالنا فيقول "أنه لم يكن نبي من قبلي إلا كان حق عليه أن يدل أمته على ما يعلمه خيراً لهم، وينذرهم ما يعلمه شراً".

وتأخذ الشريعة بعض الأساليب الإرشادية بإستخدام الأوامر والنواهي، عن عمرو بن أبي سلمة يقول: "كنت غلاماً في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكانت يدي تطيش في

الصحف، فقال لي: "يا غلام سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك" (عبد الواحد حميد الكبيسي، وصبري بردان الحيايى، ٢٠١٢، ١٣٥-١٣٦).

الجذور التاريخية للنظرية الإنتقائية:

يرى أغلب العلماء في مجال تفسير السلوك الإنساني وتعديله أنه لا توجد نظرية واحدة يمكن أن تفسر لنا كل سلوك إنساني، حيث لا توجد قوانين عامة للسلوك ممكن تطبيقها على كافة الأفراد (سالم أحمد حمود، ٢٠٠١، ٣٥).

النظرية: هي وسيلة مساعدة تعيننا على رؤية العلاقات الموجودة في حادثة وأخرى، أو هي نموذج تصويري من مجموعة افتراضات يضعها صاحب النظرية بحيث تكون مناسبة وترتبط مع بعضها البعض في شكل تنسيقي (محمد محروس الشناوي، ١٩٩٤، ٢٩).

وتعتبر النظرية الإنتقائية "الفريدريك ثورن Thorun" محاولة لتجميع فنيات المدارس المختلفة كالتحليلية والسلوكية والإنسانية والوجودية بحيث تخدم حالة العميل وطبيعة شخصيته، وهذا ليس مجرد تجمع عشوائي بل هو جهداً قائم على التكامل لأنه ينظر للشخصية على أنها الكل متكامل (بيترسون، ١٩٩٠، ٥٠٩).

حيث أول من صك مصطلح الإنتقائية هو "لازارس Lazaris" عندما لاحظ أن العلاج السلوكي لا ينبغي أن يقتصر على نظرية التعلم فحسب، بل عليه أن ينتقي فنيات مختلفة من أي نسق علاجي لخدمة الموقف العلاجي، ونجد الإنتقائية محققة في الموقف الإرشادي أيضاً ويأتي من الطرائق الإرشادية بما يتناسب مع نوعية المطلب الإرشادي، وتتنوع الفنيات وتختلف تبعاً للموقف الإرشادي (محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٥، ١٩).

مفهوم الإرشاد الإنتقائي:

يُعرف "بيترسون Patterson" (١٩٩٠، ٥٧٤) الإرشاد الإنتقائي بأنه إرشاد العصر، ففي الخمسينيات كان التركيز على الوجدان أو الإنفعالات والمشاعر والعلاج المتمركز حول العميل أو الحالة، بينما في الستينيات عُقدَ العلاج السلوكي، وفي السبعينيات بدأ العلاج المعرفي، بينما في الثمانينيات عُقدَ العلاج والإرشاد الإنتقائي.

ويذهب "محمد عبد التواب أبو النور" (٢٠٠٠، ٢٥٢) بأنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي الذي يقوم على نظرية العلاج النفسي الإنتقائي، بحيث يجمع مميزات العديد من الأساليب

الإرشادية ويتخلص من مساوئها، والذي يُعد نظامًا من الأنظمة التي تقوم على تحديد المبادئ والإستراتيجيات الأساسية الفعالة في العلاجات النفسية الأخرى، خاصة تلك الإستراتيجيات التي ثبتت فعاليتها في علاج المشكلات النفسية التي تلائم حاجات العميل.

كما يؤكد "كابوزي دافيد" (2000,460) Capuzzi David على أن الإرشاد الإنتقائي يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، وإدراك مصدر قوة وضعف كل نظرية، بجانب عناصر بناء نظرية فعالة، وأفضل عمل إرشادي هو الذي يؤثر وينجح، لأن الإنتقائية إتجاه عملي يرفض النظرة الأحادية.

ويشير "عباس محمود عوض" (2001، 35) أن أغلب الأبحاث في المجال النفسي تقوم على أساس أفضلية طريقة عن أخرى، في حين أنه لا توجد -طريقة مطلقة- يمكن التقرير بأنها الأفضل دومًا، وكذلك لا يمكن إستبعاد طريقة أخرى عن مجال الإستخدام، ولكن الطريقة الأفضل يمكن تحديدها في ضوء ظروف معينة مع أشخاص معينة في وقت محدد، فالإرشاد الإنتقائي طريقة توفيقية في المقام الأول من بين بدائل متعددة تطرحها أطر ونظريات الإرشاد النفسي، ولكنها تتم بشكل إنتقائي بغرض الحفاظ على وحدة وتكامل الفنيات الإرشادية التي تحقق أهداف البرنامج.

وتدل وجهة نظر الإنتقائية في الإرشاد النفسي على أنها التطبيق العملي لأسس وتقنيات تؤخذ من مجالات المعرفة العلمية المتوافرة في المعالجات النفسية من أجل رسم إستراتيجية علاجية منظمة تكون مناسبة للحالة التي وضعت لها (سامي محمد ملحم، 2007، 179).

وكذلك يضم الإتجاه الإنتقائي العديد من النظريات، مثل: نظرية ثورن الإختيارية، ولازارس متعددة الأبعاد، وهارت صاحب العلاج الإنتقائي الوظيفي، ومجمل هذه النظريات جاءت كرد فعل على هؤلاء الذين يعتبرون أن هناك طريقة وحيدة لعلاج كل المشكلات، بينما هناك عدد كبير من المعالجين يدركون أنه لا يوجد نظرية واحدة يمكن أن توفر كل الإجابات، لذلك هم على إستعداد لدمج أساليب وإجراءات مختلفة في ممارستهم (سارة حسام الدين، 2018، 59).

أهداف الإرشاد الإنتقائي:

يحدد هارت "راند الإنتقائية الوظيفية" أهداف الإرشاد الإنتقائي فيما يلي:

- أن التدريب النفسي للذات (الشخصية) ضروري للوصول إلى اللياقة النفسية، كضرورة التدريب الجسماني للوصول إلى اللياقة الجسمية.
- يجب أن تتغير الشخصية وتنمو مع حياة الفرد.
- أن التغيير الإيجابي في الشخصية يظهر مع التركيز على مواطن القوة في النفس، بالإضافة إلى تحسين وتطوير مواطن الضعف فيها.
- أن اللياقة النفسية تتطلب اتصالات واحتكاكات مع الآخرين، وبمعنى آخر التكيف مع العلاقات والحياة الإجتماعية.
- أن فترات التدريب النفسي المخططة تعمل على تعزيز الأحاسيس الإيجابية والتقليل من العواطف والأحاسيس السلبية عند الشخص (سعيد حسني العزة، وجودة عزت عبدالهادي، ١٩٩٩، ٢١١).

وتتلخص أهداف الإرشاد متعدد الوسائل في تركيزه على المرشد المستخدم لهذه الطريقة، والعمل على مساعدة المسترشد لتحقيق وإنجاز أهدافه، ومساعدته للتحرك من مستوى خبرته وأدائه الحالي إلى مستوى أعلى منه، بجانب توفير المعلومات والمهارات اللازمة له لكي يحافظ على هذا المستوى، وفيما يلي: (١) تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فعال، (٢) تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية، (٣) تغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى غيرها إيجابية، (٤) تغيير الجوانب المعرفية الغير منطقية إلى غيرها منطقية، (٥) تصحيح الأفكار والقناعات الخاطئة، (٦) إكتساب المسترشد مهارة تكوين علاقات إجتماعية طيبة، (٧) المساعدة في تحسين الجوانب البيولوجية (إيمان محمد الطائي، ٢٠١٦، ١٩٣).

ويشير الباحث إلى أن العديد من المؤلفات العلمية مثل: (باترسون، ١٩٩٠)، (محمد عبد التواب أبو النور، ٢٠٠٠)، (Capuzzi David, 2000)، (عبد الله على أبوعراد، ٢٠٠٩) إتفقت على أن المراحل الرئيسية للإرشاد الإنتقائي تتلخص فيما يلي:

- **مرحلة إكتشاف المشكلة:** وفيها يتم تكوين العلاقة الإرشادية الإيجابية بين المرشد والعميل.
- **مرحلة تعريف المشكلة ثنائية الأبعاد:** ويتم في هذه المرحلة الإتفاق على تحديد المشكلة، وتحديد جوانبها المتعددة بإستخدام الفنيات المناسبة.

- **مرحلة تحديد البدائل:** وهنا يتم مساعدة المسترشد في اختيار ما يراه مناسباً له.
- **مرحلة التخطيط للحلول:** وفيها يتم إعداد الخطة الإرشادية القابلة للتنفيذ، بجانب أنها تكون مقنعة بالنسبة للمسترشد، مع ترابطها من خلال فنيات إرشادية فعالة.
- **مرحلة العمل والالتزام:** وهنا على المسترشد أن يلتزم بالتنفيذ الواقعي للخطة الإرشادية، ويلعب المرشد دوراً مهماً في تشجيعه وإقناعه بأهميتها.
- **مرحلة التقييم والتغذية الراجعة:** وهنا يتم المراجعة والتقييم لما تحقق من أهداف أثناء العملية الإرشادية، وتلخيص التقدم للمسترشد الذي تحقق بناءً على ما قام به.

خصائص من يقوم بعملية الإرشاد النفسي الفعال:

يجب أن تشتمل شخصية المرشد ببعض الخصائص الأساسية الآتية:

١ - سلامة العقيدة:

يشترط بمن يقوم بعملية الإرشاد أن يكون سلوكه مبني على أساس عقيدة راسخة أساسها الإيمان بالله وكتبه ورسوله واليوم الآخر والإيمان بالقدر خيره وشره بعيداً عن التعصب العقائدي مستشهداً بالآية الكريمة قال تعالى: {كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ۗ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ ۚ مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ} (سورة آل عمران، آية ١١٠).

٢ - الأمانة:

وهي من الحقائق المهمة للمرشدين وهي من خصائص المؤمنين قال تعالى: {وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ} (سورة المؤمنون، آية ٨)، حيث أن الفرد المسترشد مشكلاته الخاصة التي لا يرغب أن يُطلع عليها الآخرين فإذا ما شعر المسترشد بأمانة المرشد وبأنه يصون أسرارَه وخصوصياته فإن ثقته به تزداد وبالتالي فإن الأمانة تقتضي تحري الدقة والصدق في جمع المعلومات، بجانب الموضوعية والإخلاص في العمل وإتقانه وأن يبلغ ما يحمله من علم إلى غيره.

٣ - القدرة على الإقناع:

وبما أن الإرشاد يهدف إلى مساعدة المسترشد على التغيير والتعديل من أجل حياة أفضل، وهذا يتطلب أن يكون للمرشد قدرة على التأثير على المسترشد لأن منهج الإرشاد لا يقوم على الإكراه، وإنما على الإختيار فقدرة المرشد على الإقناع لها دور هام.

٤ - الرفق:

وهي قيمة يحث عليها الإسلام وتعني قيادة المرشد للعملية الإرشادية بسلامة ومودة ولاتعني خضوع المرشد لأفكار وتصرفات المسترشد، بل رفق يشعره بالمشاركة وتقدير المصلحة.

٥ - العلم والخبرة:

وهنا أن يتم إختيار المرشد الصالح لأنه المرآة التي يراها المسترشد فتطبع في نفسه وعقله والمرشد الغني بعلمه الكبير يفهمه لعمله قادر على التأثير في بيئة المسترشدين، وفي ذلك أشير إلى أن "عمر بن عبد العزيز" عندما تولى الخلافة وبدأت الوفود تزوره للتهنئة تقدم أحد الوفود غلام صغير ليتكلم بإسم الوفد، فقال الخليفة: أما وجد القوم من هو أكبر منك ليتكلم بإسم الوفد؟ فقال الغلام: يا أمير المؤمنين أما علمت أن المرء بأصغر به لسانه وقلبه، فقال الخليفة: عطني يا غلام فوعظه حتى أبكاه.

٦ - الإخلاص:

يواجه العمل الإرشادي مشاكل وصعوبات تحتاج من المرشد إلى الصبر يكلل بالإرتياح وعندما يصل المسترشد إلى حل لمشكلته مُستهددين بقوله تعالى: {فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا} (سورة الكهف، آية ١١٠) من هنا أهمية الإخلاص في العمل لأنه يعود على العملية الإرشادية بالكثير من الفوائد التي تؤدي إلى نجاحها(عبد الواحد حميد الكبيسي، وصبري بردان الحياتي، ٢٠١٢، ١٣٥-١٣٦).

بينما تعتمد الدراسة الحالية على الإرشاد الإنتقائي فعالية برنامج في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى عينة من طلاب الثانوية، فالإنتقائية تعود جذورها للنظريات النفسية القديمة، منذ بداية المدرسة التحليلية حتى الآن، ويؤكد الكثير من العلماء أن تطور الإنتقائية مرتبط بتطور النظريات النفسية، وكلما نمت أصبحت للإنتقائية فرصة جيدة في الإزدهار والتوفيق بين الإتجاهات المتعددة، ونجد انعكاس ذلك في دورة نمو الإنتقائية إلى أحادية الطراز ثم إلى ثنائية الإتجاه ثم إلى النظرية الإنتقائية متعددة الإتجاهات.

إذا فالإرشاد الإنتقائي يعتمد في هذه الدراسة الحالية على فكرة الدمج، وإنتقاء بعض الأساليب والفنيات المختلفة من مصادر متعددة مثل: العلاج الإدراكي والسلوكي والجدلي والإنساني والجشطلتي والتدعيمي والوجودي والواقعي وعلم النفس الإيجابي بما يتلاءم مع الهدف الأساسي للدراسة.

تعقيب عام على الإطار النظري لمفاهيم الدراسة

من خلال استعراض الباحث للإطار النظري يتضح أن:

مرحلة المراهقة لها إهتمامًا خاصًا على مر العصور لأنها فاصلة يمر فيها المراهق بالعديد من التغيرات التي تختلف حدتها من طالب إلى آخر حسب ظروفه وحياته وما يمر به من صعوبات وتحديات، لذلك يمر طلاب المرحلة الثانوية بالكثير من الضغوط الخارجية والصراعات الداخلية بجانب سمات العصر الحديث، التي جعلت أسلوب ومعطيات الحياة المختلفة، وبما أنهم شباب المستقبل والأساس الذي تبنى عليه الأمم، والأمل المشرق في المجتمع.

هنا جاءت الحيوية الذاتية كمتغير إيجابي هام، وتحسينه يساعدهم على تخطي التحديات والأزمات، بالإضافة إلى الإندماج الجيد مع متغيرات العصر لتحقيق الأهداف الشخصية والمحافظة على الاستقرار النفسي والإبتهاج وتحقيق درجة عالية من الإستقلالية المادية والمعنوية التي تجعلهم أقل عرضة للصراعات والكروب والإحباطات، ويتحركون نحو مسار تحقيق ذواتهم.

بينما الأمن الفكري بالنسبة لهم ضروري جدًا، لتحسين العقول من الأفكار المشوشة وطرد التوجهات الغير صحيحة التي يكتسبونها من المحيط الإجتماعي ووسائل التواصل الحديثة، وإدراك المفاهيم السلبية التي قد تجعلهم متطرفي التفكير مثل: ممارسة التبعية والطائفية والعنصرية وإصدار الأحكام والإنغلاق الفكري الذي يجعلهم عرضة إلى ضياع مستقبلهم، وبالتالي يتحلون بالتوسط في التفكير ويتبنون القيم والمبادئ والإتجاهات الصحيحة التي يبنون عليها أفعالهم وتصرفاتهم مع الآخرين بشكل عام.

من هنا الحاجة إلى هذه الدراسة وعمل برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الحيوية الذاتية والأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، يمتلكون اليقظة واللياقة والحماس بهدف التوازن النفسي وتحقيق الذات، وأيضًا القيم والمبادئ والإتجاهات الجيدة بهدف التوسط والإعتدال في التفكير والتصرف.

الفصل الثالث

دراسات سابقة وفروض الدراسة

أولاً: دراسات سابقة:

المحور الأول: دراسات تناولت متغير الإرشاد الإنتقائي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المحور الثاني: دراسات تناولت متغير الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المحور الثالث: دراسات تناولت متغير الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المحور الرابع: دراسات تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

تعقيب عام على الدراسات السابقة

ثانياً: فروض الدراسة:

الفصل الثالث

دراسات سابقة وفروض الدراسة

تمهيد:

انطلاقاً من أن المعرفة الإنسانية معرفة تراكمية، وأن إتمام الدراسات العلمية وجودة مادتها وصدق نتائجها لا يأتي إلا بالإطلاع على جهود الآخرين، لهذا إطلع الباحث على جهود السابقين في مجال بحثه ودراسته، لتحقيق الاستفادة مما وصلوا إليه من معرفة ونتائج، ليصل إلى إستكمال ما قام به الباحثون السابقون، وسوف يتم استعراض بعضاً منها وفقاً للتسلسل التاريخي لتلك الدراسات، وبهذا يتناول هذا الفصل عرضاً لبعض الدراسات العربية والأجنبية التي تم الحصول عليها والتي اهتمت بمفهوم (الإرشاد الإنتقائي) وطرقه المتعددة، وكذلك يتناول الفصل الحالي الدراسات السابقة التي تتعلق بالمتغير الثاني وهو (الحيوية الذاتية) لدى شرائح عمرية مختلفة، وتنوعت علاقته بالكثير من المتغيرات النفسية، وكذلك يتناول الفصل الحالي الدراسات السابقة التي تتعلق بالمتغير الثالث وهو (الأمن الفكري) لدى شرائح عمرية مختلفة.

المحور الأول: دراسات تناولت متغير الإرشاد الإنتقائي لدى طلاب المرحلة الثانوية:
دراسة "أيمن محمد السيد محمد" (٢٠١٧) بعنوان فعالية برنامج إرشادي في تعزيز الأمن الفكري لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي لتعزيز الأمن الفكري لدى أفراد عينة الدراسة واستمرار فعاليته، وتكونت عينة الدراسة من جميع طلاب الصف الأول الثانوي في العام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦)، عددهم (٣٨٠) طالباً، وطبقت الدراسة على عينة إجمالية قوامها (٢٦) طالباً، واستخدمت الدراسة مقياس الأمن الفكري، وبرنامج إرشادي (إعداد الباحث)، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس الأمن الفكري بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الأمن الفكري بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مباشرة وبعد مرور فترة المتابعة.

دراسة "سارة حسام الدين مصطفى" (٢٠١٨) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية الحيوية الذاتية لدى عينة من الشباب الجامعي، وتكونت عينة حساب الخصائص السيكو مترية للمقياس من (١٩٩) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الجامعية الأولى بكلية التربية جامعة عين شمس، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٢٠) طالبًا وطالبة بالمرحلة الجامعية الأولى بكلية التربية، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد: راين وفريدريك، ترجمة الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي حيث توصلت إلي أن هناك فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكذلك فروق بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

دراسة "Shiran, S." (2020) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات في تحسين الحيوية الذاتية وأثرها في تخفيف حدة الشعور بالوحدة لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي صعوبات التعلم.

هدفت الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات في تحسين الحيوية الذاتية وأثرها في تخفيف حدة الشعور بالوحدة لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم، وأجريت الدراسة بأحد المدارس الثانوية بمدينة أصفهان بإيران، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية الذين يعانون من صعوبات التعلم، واستخدمت الدراسة مقياس صعوبات التعلم ومقياس الشعور بالوحدة النفسية، ومقياس الحيوية الذاتية (إعداد: Ryan & Frederick, 1997)، والبرنامج الإرشادي القائم على الشفقة بالذات والذي وصل عدد جلساته إلى (٨) جلسات، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تحسين الحيوية الذاتية، وتوصلت نتائج الدراسة أيضًا إلى تخفيف حدة الشعور بالوحدة لدى طلاب المرحلة الثانوية ذوي صعوبات التعلم.

دراسة "وفاء عبد الحافظ حسين" (٢٠٢١) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية الشعور بالأمن الفكري لدى عينة من المراهقات.

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي في تنمية الشعور بالأمن الفكري لدى عينة من المراهقات، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧) طالبة ممن لديهم انخفاض في درجة الشعور بالأمن الفكري، وتم استخدام مقياس الشعور بالأمن الفكري (إعداد الباحثة)، وبرنامج إرشادي إنتقائي لتنمية الشعور بالأمن الفكري (إعداد الباحثة)، واستخدمت الدراسة المنهج شبه

التجريبي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع البرنامج الإرشادي الإنتقائي لتنمية الشعور بالأمن الفكري بفعاليته لدى عينة الدراسة، حيث توصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية لدى عينة من المراهقات.

دراسة "إيمان سلامة محمود على" (٢٠٢٢) بعنوان فاعلية برنامج مقترح قائم على الأمن الفكري في تنمية قيم الحوار والتسامح لدى طلاب الدبلوم العام في التربية بجامعة القاهرة.

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج مقترح قائم على الأمن الفكري في تنمية قيم الحوار والتسامح لدى طلاب الدبلوم العام في التربية بجامعة القاهرة، وتكونت عينة الدراسة (٤٤) طالب بالدبلوم العام، وتمثلت أدوات الدراسة مواد تعليمية في قائمة قيم الحوار والتسامح، والبرنامج المقترح، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي والمنهج شبه التجريبي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدى لإختبار مواقف قيم الحوار والتسامح لصالح التطبيق البعدى، وأوصت الدراسة بعدة توصيات من أهمها تنمية الأمن الفكري بأبعاده المختلفة في جميع المراحل التعليمية، وتوعية الطلاب بأهميته في العصر الحالي، إلى جانب تضمين المقررات الجامعية المضامين.

دراسة "تامر محمد الشحات عبد الرؤف" (٢٠٢٢) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية تقدير الذات وخفض سلوك التمر لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى تحديد فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية تقدير الذات وخفض سلوك التمر لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) من طلاب المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث البرنامج الإرشادي الإنتقائي (إعداد الباحث)، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدى على مقياس تقدير الذات لصالح القياس البعدى، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الرتب لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعية لتقدير الذات خلال فترة المتابعة وبعد تطبيق البرنامج، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياسين القبلي والبعدى على مقياس سلوك التمر لصالح القياس البعدى.

دراسة "رمضان السيد فرحات" (٢٠٢٣) بعنوان فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم التوسعي في الحيوية الذاتية والتحيزات المعرفية لدى طلاب برنامج التأهيل التربوي بجامعة الأزهر.

هدفت الدراسة إلى التحقق التجريبي من فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم التوسعي في الحيوية الذاتية والتحيزات المعرفية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢) طالبًا بمركز التأهيل التربوي بالمنصورة التابع لكلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر، وتكونت أدوات الدراسة من برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم التوسعي، ومقياس الحيوية الذاتية، ومقياس التحيزات المعرفية (إعداد الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لكل من الحيوية الذاتية والتحيزات المعرفية ومكوناتهما لصالح القياس البعدي في الحيوية الذاتية والقياس القبلي في التحيزات المعرفية.

دراسة "فاطمة الزهراء محمد، ومرفت عبد الحميد على" (٢٠٢٣) بعنوان فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تخفيف حدة الشعور بالوصمة المدركة للإعاقة وتحسين الحيوية الذاتية لدى إخوة المعاقين عقليًا.

هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تخفيف حدة الوصمة المدركة للإعاقة وتحسين الحيوية الذاتية لدى إخوة الأطفال المعاقين عقليًا برياض الأطفال، واستخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالبًا وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الوصمة المدركة للإعاقة، ومقياس الحيوية الذاتية والبرنامج الإرشادي التكاملي (إعداد الباحثان)، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية والمتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة الضابطة بعد التطبيق على مقياس وصمة الإعاقة المدركة في اتجاه المجموعة الضابطة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات لدرجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج على مقياس الحيوية الذاتية في اتجاه القياس البعدي.

تعقيب على الدراسات التي تناولت متغير الإرشاد الإنتقائي:

من خلال اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة للإرشاد الإنتقائي فقد تم موازنتها من حيث أهدافها وإختيار العينة والأدوات المستخدمة والنتائج التي توصلت إليها الدراسات والأدبيات السابقة.

الأهداف:

تناولت الدراسات السابقة في المحور الأول لمتغير الإرشاد الإنتقائي، وهدفت دراسة (أيمن محمد السيد محمد، ٢٠١٧) إلى فعالية برنامج إرشادي لتعزيز الأمن الفكري، وهدفت دراسة (سارة حسام الدين مصطفى، ٢٠١٨) إلى فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية الحيوية الذاتية، وهدفت

دراسة (Shiran, s, 2020) إلى فعالية برنامج إرشادي قائم على الشفقة بالذات لتحسين الحيوية الذاتية وأثرها في تخفيف حدة الشعور بالوحدة، وهدفت دراسة (وفاء عبد الحافظ حسين، ٢٠٢١) إلى فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية الشعور بالأمن الفكري.

وهدفت دراسة (إيمان سلامة محمود على، ٢٠٢٢) إلى فاعلية برنامج مقترح قائم على الأمن الفكري لتنمية قيم الحوار والتسامح، وهدفت دراسة (تامر محمد الشحات عبد الرؤف، ٢٠٢٢) إلى فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية تقدير الذات وخفض سلوك التئمر، وهدفت دراسة (رمضان السيد فرحان، ٢٠٢٣) إلى فاعلية برنامج تدريبي قائم على نظرية التعلم التوسعي في الحيوية الذاتية والتحيزات المعرفية، وهدفت دراسة (فاطمة الزهراء محمد، ومرفت عبدالحميد على، ٢٠٢٣) إلى فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تخفيف حدة الشعور بالوصمة المدركة وتحسين الحيوية الذاتية.

العينة:

تراوحت عينة الدراسات السابقة في الإرشاد الإنتقائي واختلفت فيما بينها، فمنها كانت على طلاب المرحلة الثانوية مثل: دراسة (أيمن محمد السيد، ٢٠١٧) ودراسة (Shiran, S, 2020) ودراسة (تامر محمد الشحات، ٢٠٢٢)، ومنها كانت على المراهقات مثل: دراسة (وفاء عبد الحافظ حسين، ٢٠٢١)، ومنها كانت على طلاب المرحلة الجامعية مثل: دراسة (سارة حسام الدين، ٢٠١٨) ودراسة (إيمان سلامة محمود، ٢٠٢٢).

الأدوات:

فقد استخدمت الدراسات مقاييس مختلفة، مثل: مقياس الأمن الفكري كما في دراسة (أيمن محمد السيد، ٢٠١٧)، ومقياس الحيوية الذاتية كما في دراسة (سارة حسام الدين، ٢٠١٨)، ومقياس الشعور بالوحدة كما في دراسة (Shiran, S, 2020)، ومقياس تقدير الذات كما في دراسة (تامر محمد الشحات، ٢٠٢٢)، ومقياس التحيزات المعرفية كما في دراسة (رمضان السيد فرحان، ٢٠٢٣)، ومقياس وصمة الإعاقة المدركة كما في دراسة (فاطمة الزهراء، ومرفت عبد الحميد، ٢٠٢٣).

النتائج:

توصلت الدراسات السابقة إلى نتائج مختلفة كل حسب أهدافه، فقد توصلت الدراسات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، ومتوسط رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس الأمن الفكري بعد تطبيق البرنامج الإرشادي كما في دراسة (أيمن محمد السيد، ٢٠١٧)، وتوصلت دراسات إلى فاعلية البرنامج الإرشادي حيث كان

هناك فروق دالة بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي كما في دراسة(سارة حسام الدين، ٢٠١٨).

وتوصلت دراسات إلى فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين الحيوية الذاتية وتحسين حدة الشعور بالوحدة لدى طلاب المرحلة الثانوية كما في دراسة(Shiran, S, 2020)، وتوصلت دراسات إلى تمتع البرنامج الإرشادي الإنتقائي لتنمية الشعور بالأمن الفكري بفعاليته لدى عينة من المراهقات كما في دراسة(وفاء عبد الحافظ حسين، ٢٠٢١)، وتوصلت دراسات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية والمتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة الضابطة بعد التطبيق على مقياس الحيوية الذاتية في إتجاه القياس البعدي كما في دراسة(فاطمة الزهراء، ومرفت عبدالحميد، ٢٠٢٣).

المحور الثاني: دراسات تناولت متغير الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

دراسة "Akin,A" (2012) بعنوان العلاقة بين كلاً من إدمان الإنترنت والحيوية الذاتية والسعادة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلى العلاقة بين كلاً من إدمان الإنترنت والحيوية الذاتية والسعادة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من(٣٢٨) من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس الإدراك عبر الإنترنت، ومقياس الحيوية الذاتية، ومقياس السعادة الذاتية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي لمناسبه لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية والسعادة الذاتية بشكل سلبي من خلال إدمان الإنترنت لدى طلاب الجامعة، وتوصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى أنه يمكن التنبؤ بالسعادة الذاتية بشكل إيجابي من خلال الحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، كما أظهرت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن الحيوية الذاتية توسطت العلاقة بين إدمان الإنترنت والسعادة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

دراسة "Seydi Ahmet" (2014) بعنوان الحيوية الذاتية كوسيط للعلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية.

هدفت الدراسة إلى التحقق من دور الحيوية الذاتية كوسيط للعلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من(٣٧٨) طالباً جامعياً، منهم(١٥٦) من الذكور، ومنهم(٢٢٨) من الإناث، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية(إعداد: Ryan & Frederick,1997)، ومقياس الرضا عن الحياة(إعداد: Diener, 1985)، ومقياس السعادة الذاتية(إعداد: Lyubomirsky & Lepper, 1999)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي

الإرتباطي لمناسبتة لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الحيوية الذاتية توسطت جزئيًا في العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية لدى الطلاب الجامعيين، وأظهرت نتائج الدراسة أيضًا إلى أن الحيوية الذاتية لم تحسن العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية لدى الطلاب الجامعيين.

دراسة "عبد العزيز إبراهيم سليم" (٢٠١٦) بعنوان **الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الإجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الإجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠١) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد: Ryan & Frederick, 1997)، ترجمة وتعريب الباحث، ومقياس سمات الشخصية الإجتماعية الإيجابية (إعداد: Singh & Jaha, 2010) ترجمة وتعريب الباحث، ومقياس التفكير المفعم بالأمل (إعداد: Snyder, 1999) ترجمة وتعريب الباحث، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الحيوية الذاتية وسمات الشخصية الإجتماعية الإيجابية، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الحيوية الذاتية والتفكير المفعم بالأمل، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين سمات الشخصية الإجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل.

دراسة "أسماء فتحي لطفى عبد الفتاح" (٢٠٢٠) بعنوان **الإمتنان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إسهام الإمتنان وجودة النوم في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية جامعة المنيا، والتعرف على الإختلاف في الحيوية الذاتية بين الذكور والإناث، والتعرف على مدى إختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالات الأكثر ارتفاعًا والأقل انخفاضًا في الحيوية الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨١) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من الإمتنان وجودة النوم، وتوجد فروق غير دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الحيوية الذاتية، إختلاف ديناميات الشخصية والبناء النفسي للحالة الأكثر حيوية ذاتية عن الحالة الأقل حيوية ذاتية من منظور المنهج الكلينيكي بإستخدام اختبار تفهم الموضوع T.A.T.

دراسة "أزهار محمد محمد عبد البر" (٢٠٢٠) بعنوان النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية.

هدفت الدراسة إلى التحقق من نموذج بنائي مقترح للعلاقات السببية بين كل من الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية، تكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) التلاميذ منهم (٢٠٩) تلميذًا، ومنهم (٢١١) تلميذة، وتم استخدام مقياس الخبرات التعليمية (إعداد الباحثة)، ومقياس المرونة المعرفية الذي طوره (Dennis & Vander, 2010)، ومقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت النتائج إلى التحقق من النموذج البنائي المقترح الذي يوضح العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية، ويوجد تأثيرات مباشرة وكلية دالة إحصائيًا بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية، ويوجد تأثيرات مباشرة وكلية دالة إحصائيًا بين الخبرات التعليمية والحيوية الذاتية.

دراسة "ضياء نمر جاسم" (٢٠٢١) بعنوان الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى إمتلاك طلبة السادس الإعدادي للحياة الذاتية في العملية التعليمية، والفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحياة الذاتية لهم تبعًا لمتغير الجنس (ذكور- إناث) والتخصص (علمي- أدبي)، استخدم الباحث مقياس الحياة الذاتية (إعداد الباحث) معتمدًا على نظرية ريان فريدريك (Ryan, & Frederick, 1997)، ليتلائم مع أهداف البحث، وتكونت عينة الدراسة من (٤٦٨) طالبًا وطالبة من طلبة السادس الإعدادي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود متغير الحياة الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي (ذكور- إناث)، كما توصلت نتائج الدراسة أيضًا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالحياة الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي بحسب متغير الجنس، والتخصص والتفاعل بين الجنس والتخصص لدى طلبة السادس الإعدادي.

دراسة "نورا محمد عرفة" (٢٠٢١) بعنوان الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحياة الذاتية واليقظة العقلية بتقدير الجسم، وإمكانية التنبؤ بتقدير الجسم من خلال الحياة الذاتية واليقظة العقلية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٦٤) طالبًا وطالبة منهم (٧٧) ذكور، ومنهم (٨٧) إناث) بالمرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس الحياة الذاتية (إعداد الباحثة)، ومقياس تقدير الجسم (إعداد الباحثة)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Baer, 2000)، وترجمة: عبد الرقيب البحيري (٢٠١٤)،

وتم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس تقدير الجسم والدرجة الكلية، ووجود علاقة إرتباطية موجبة بين أبعاد مقياس تقدير الجسم والدرجة الكلية وكل من بُعد الوصف وبُعد التصرف بوعي في اللحظة الحاضرة لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية.

دراسة "فاطمة عادل داخل" (٢٠٢٢) بعنوان الحيوية الذاتية وعلاقتها بالإبداع الإرشادي لدى المرشدين التربويين.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الحيوية الذاتية وعلاقتها بالإبداع الإرشادي لدى المرشدين التربويين، فضلاً عن التعرف على الفروق بين المرشدين التربويين على وفق متغير الجنس (ذكور- إناث)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) مرشداً ومرشدة، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد: Ryan & Frederick, 1997)، ومقياس الإبداع الإرشادي (إعداد: الوليدي وأرنوط، ٢٠١٧)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبتة لطبيعة الدراسة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الحيوية الذاتية والإبداع الإرشادي، وتوصلت إلى أن الحيوية الذاتية عند الإناث أعلى من الذكور، وأن الإبداع الإرشادي عند الإناث أعلى من الذكور، وتوصلت نتائج الدراسة أيضاً إلى تمتع المرشدين التربويين بدرجة جيدة من الحيوية الذاتية، بينما يتمتعون بدرجة مرتفعة من الإبداع الإرشادي.

دراسة "عبير الرشدان" (٢٠٢٢) بعنوان العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين متغير الحيوية الذاتية ومتغير اليقظة العقلية، والتعرف على الفروق في الحيوية الذاتية واليقظة العقلية تبعاً للنوع لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الكويت، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٠٠) طالباً وطالبة (٢٠٠ ذكور، ٢٠٠ إناث)، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد: عفراء إبراهيم العبيدي، ٢٠٢٠)، ومقياس اليقظة العقلية (إعداد: Brown & Ryan, 2003)، وتم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث في الدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية في اتجاه الذكور، ولا يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث.

دراسة "هادى بن ظافر حسن، وباسمة بنت عمر عبد الله" (٢٠٢٢) بعنوان **الحيوية الذاتية وعلاقتها بالصلابة المهنية لدى موظفات جامعة جازان.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الحيوية الذاتية ومستوى الصلابة المهنية لدى موظفات جامعة جازان، وكذلك معرفة العلاقة بين الحيوية الذاتية والصلابة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤١) موظفة من موظفات الجامعة، واستخدم الباحثان مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثان)، ومقياس الصلابة المهنية (إعداد: Moreno & Jimenez, 2014) ترجمة صفحي والضبع (٢٠١٦)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع للحيوية الذاتية والصلابة المهنية لدى عينة البحث، وكذلك توصلت أيضاً إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والصلابة المهنية، وتم التوصل إلى إمكانية التنبؤ بالصلابة المهنية لدى موظفات جامعة جازان من خلال درجاتهن على مقياس الحيوية الذاتية.

دراسة "شيماء سيد أحمد علي" (٢٠٢٢) بعنوان **الحيوية الذاتية كمحدد للرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال ما تسهم به الحيوية الذاتية للطلبة في الجامعة، فضلاً عن دراسة المتغيرات الديموغرافية (النوع - التخصص) المؤثرة على متغيرات الدراسة، والكشف عن العوامل النفسية المرتبطة بالحيوية الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) منهم (١٠٠ إناث)، ومنهم (٦٠ ذكور)، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثين)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين الحيوية الذاتية والرضا عن الحياة للطلبة، ولا تختلف الحيوية الذاتية باختلاف النوع والتخصص، ولا يختلف الرضا عن الحياة باختلاف المتغيرات الديموغرافية، وأوضحت نتائج الدراسة إسهام الحيوية الذاتية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لطلبة الجامعة.

دراسة "ميهان حمدي محمد" (٢٠٢٢) بعنوان **الإسهام النسبي لكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية في التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية وكلاً من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية، والتعرف على إمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال كلاً من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة

من (٣٣٢) طالب وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)، ومقياس الكفاءة الذاتية (ترجمة: سامر جميل، ١٩٩٧)، ومقياس الرضا عن الحياة ومقياس الرفاهة النفسية (إعداد الباحثة)، وقد تم استخدام المنهج الإرتباطي التنبؤي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين الحيوية الذاتية وكل من الكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة، والرفاهة النفسية اتسمت بكونها معاملات ارتباط موجبة ودالة إحصائيًا، وأظهرت النتائج قدرة المتغيرات المستقلة (الكفاءة الذاتية- الرضا عن الحياة- الرفاهة النفسية) على التنبؤ بالحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

دراسة "فاتن عبد السلام حسن السيد" (٢٠٢٢) بعنوان **الحيوية الذاتية وعلاقتها بنمط الحياة والذكاء الوجداني لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية ونمط الحياة، وكذلك التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية والذكاء الوجداني لدى عينة البحث من موظفي بعض مؤسسات الدولة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٥) موظفًا وموظفة ممن تراوحت أعمارهم بين (٣٠-٥٥ سنة)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي، وتم استخدام مقياس الحيوية الذاتية، ومقياس الذكاء الوجداني، ومقياس نمط الحياة (إعداد الباحثة)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس نمط الحياة والدرجة الكلية، كما توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات الموظفين على أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية ودرجاتهم على أبعاد مقياس الذكاء الوجداني والدرجة الكلية، وتوصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا على مقياس الحيوية الذاتية باختلاف متغير النوع.

دراسة "فاطمة حسين ذياب حسين" (٢٠٢٢) بعنوان **الحيوية الذاتية وعلاقتها بالتحيز الإيجابي والإتاحة الإنفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية والتحيز الإيجابي والإتاحة الإنفعالية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وتكونت عينة الدراسة من (٨١١) طالبًا وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية، ومقياس التحيز الإيجابي، ومقياس الإتاحة الإنفعالية (إعداد الباحثة)، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الإرتباطي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية بين التحيز الإيجابي والإتاحة الإنفعالية، ووجود علاقة إرتباطية قوية بين الحيوية الذاتية والتحيز الإيجابي، ووجود علاقة إرتباطية ضعيفة بين الحيوية الذاتية والإتاحة

الإنفعالية، ويُسهم التحيز الإيجابي في سلوك الحيوية الذاتية أكثر من الإتاحة الإنفعالية في الحيوية الذاتية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

دراسة "نصرة محمد جلجل، وإحسان نصر هنداي" (٢٠٢٣) بعنوان **الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ**.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الحيوية الذاتية وكل من العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٤) من طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد: المصري، ٢٠٢٠)، ومقياس العزم الأكاديمي، ومقياس فاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا (إعداد الباحثان)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الحيوية الذاتية وكل من العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية، وإمكانية التنبؤ بالحيوية الذاتية من خلال درجات الطلبة على مقياس العزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا.

دراسة "منى أحمد حسن صالح" (٢٠٢٣) بعنوان **الحيوية الذاتية وعلاقتها ببعض أبعاد مهارات فعالية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية**.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)، ومقياس فعالية الحياة (إعداد الباحثة)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة (الدافعية للإنجاز، الكفاءة الاجتماعية، المرونة العقلية)، ويمكن تفسير ذلك بأن بعض مهارات فعالية الحياة تتأثر بشكل واضح بمستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، فكلما ارتفعت الحيوية الذاتية ارتفعت مهارات فعالية الحياة وبالعكس كلما انخفضت الحيوية الذاتية انخفضت مهارات فعالية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية.

تعقيب على الدراسات التي تناولت متغير الحيوية الذاتية:

من خلال اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة للحياة الذاتية، فقد تم موازنتها من حيث أهدافها واختيار العينة والأدوات المستخدمة والنتائج التي توصلت إليها الدراسات والأدبيات السابقة.

الأهداف:

تناولت الدراسات السابقة المحور الثاني لمتغير الحيوية الذاتية، وهدفت دراسة (Akin, A, 2012) إلى العلاقة بين كلاً من إيمان الإنترنت والحياة الذاتية والسعادة الذاتية، وهدفت دراسة (Seydi Ahmet, 2014) إلى العلاقة بين الحياة الذاتية كوسيط للعلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية، وهدفت دراسة (عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦) إلى العلاقة بين الحياة الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل.

وهدفت دراسة (أسماء فتحي لطفي، ٢٠٢٠) إلى الإمتنان وجودة النوم كمنبئ بالحياة الذاتية، وهدفت دراسة (أزهار محمد محمد، ٢٠٢٠) إلى النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحياة الذاتية، وهدفت دراسة (ضياء نمر جاسم، ٢٠٢١) إلى الحياة الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي، وهدفت دراسة (نورا محمد عرفة، ٢٠٢١) إلى الحياة واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم، وهدفت دراسة (فاطمة عادل داخل، ٢٠٢٢) إلى الحياة الذاتية وعلاقتها بالإبداع الإرشادي، وهدفت دراسة (عبير الراشدان، ٢٠٢٢) إلى العلاقة بين الحياة الذاتية واليقظة العقلية.

وهدفت دراسة (هادي بن ظافر، وباسمة بنت عمر، ٢٠٢٢) إلى الحياة الذاتية وعلاقتها بالصلافة المهنية، وهدفت دراسة (شيماء سيد أحمد، ٢٠٢٢) إلى الحياة الذاتية كمحدد للرضا عن الحياة، وهدفت دراسة (ميهان حمدي محمد، ٢٠٢٢) إلى الإسهام النسبي لكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية في التنبؤ بالحياة الذاتية، وهدفت دراسة (فاتن عبدالسلام حسن، ٢٠٢٢) إلى الحياة الذاتية وعلاقتها بنمط الحياة والذكاء الوجداني، وهدفت دراسة (فاطمة حسين ذياب، ٢٠٢٢) إلى الحياة الذاتية وعلاقتها بالتحيز الإيجابي والإتاحة الإنفعالية، وهدفت دراسة (نصرة محمد جلجل، وإحسان نصر هندأوي، ٢٠٢٣) إلى الحياة الذاتية وعلاقتها بالعزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية، وهدفت دراسة (منى أحمد حسن، ٢٠٢٣) إلى الحياة الذاتية وعلاقتها ببعض أبعاد مهارات فعالية الحياة.

العينة:

تراوحت عينة الدراسات السابقة في الحيوية الذاتية فيما بينها، فمنها كانت على طلاب المرحلة الإعدادية مثل: دراسة(أزهار محمد محمد، ٢٠٢٠)، ومنها كانت على طلاب المرحلة الثانوية مثل: دراسة(نورا محمد عرفة، ٢٠٢١)، ودراسة(ميهان حمدي محمد، ٢٠٢٢)، ودراسة(منى أحمد حسن، ٢٠٢٣)، ومنها كانت على طلاب المرحلة الجامعية مثل: دراسة(Akin, 2012) ودراسة(Seydi Ahmet, 2014)، ودراسة(أسماء فتحي لطفى، ٢٠٢٠)، ودراسة(نصرة محمد، وإحسان نصر، ٢٠٢٣).

الأدوات:

فقد استخدمت الدراسات مقاييس مختلفة، مثل: مقياس الحيوية الذاتية كما في دراسة(Akin, 2012)، ومقياس الرضا عن الحياة كما في دراسة(Seydi Ahmet, 2014)، ومقياس سمات الشخصية الإجتماعية كما في دراسة(عبد العزيز إبراهيم سليم، ٢٠١٦)، ومقياس المرونة المعرفية المطور كما في دراسة(أزهار محمد محمد، ٢٠٢٠)، ومقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية كما في دراسة(نورا محمد عرفة، ٢٠٢١)، ومقياس الإبداع الإرشادي كما في دراسة(فاطمة عادل، ٢٠٢٢)، ومقياس مهارات فعالية الحياة كما في دراسة(منى أحمد حسن، ٢٠٢٣).

النتائج:

توصلت الدراسات إلى نتائج مختلفة كلٌ حسب أهدافه، فقد توصلت الدراسات إلى أنه يمكن التنبؤ بالسعادة الذاتية بشكل إيجابي من خلال الحيوية الذاتية، كما أن الحيوية توسطت العلاقة بين إدمان الإنترنت والسعادة الذاتية كما في دراسة(Akin, A, 2012)، وتوصلت دراسات إلى أن الحيوية الذاتية توسطت جزئياً في العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية وتوصلت أيضاً إلى الحيوية الذاتية لم تحسن العلاقة بين الرضا عن الحياة والسعادة الذاتية كما في دراسة(Seydi Ahmet, 2014)، وتوصلت دراسات إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والتفكير المفعم بالأمل، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين سمات الشخصية الإجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل كما في دراسة(عبدالعزیز إبراهيم سليم، ٢٠١٦).

وتوصلت دراسات إلى أنه يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية من الإمتنان وجودة النوم، وتوجد فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والإناث في الحيوية الذاتية كما في دراسة(أسماء فتحي لطفى، ٢٠٢٠)، وتوصلت دراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية وأبعاد مقياس تقدير الجسم والدرجة الكلية كما في دراسة(نورا محمد عرفة، ٢٠٢١)، وتوصلت دراسات إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة

إحصائية موجبة بين الحيوية الذاتية وبعض مهارات فعالية الحياة كما في دراسة(منى أحمد حسن، ٢٠٢٣).

المحور الثالث: دراسات تناولت متغير الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.
دراسة "Carolyn Marycall" (2004) بعنوان الأمن الفكري والخلفية المعرفية بالفصول الجامعية.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة المحتملة بين تصورات الطلاب الجامعيين حول الأمن الفكري، وخلفيتهم المعرفية، كما طرحت الدراسة أسئلة حول تعريف الأمن الفكري، والعوامل التي تساعد على توافر بيئة أمنة فكرياً، وتكونت عينة الدراسة من طلاب جامعيين، تم إختيارهم من جامعة دينية مختلطة في الشرق الأوسط بلغ عددهم(٤٤) طالبًا، وطالبات من كلية دينية للنساء بلغ عددهن(٩٩)، وآخرون من جامعة "ايفي ليج" بلغ عددهن(٦٠)، وقد تم تمثيل النساء بشكل كبير في هذه الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين الأمن الفكري والخلفية المعرفية للطلاب، كما أعرب الطلاب عن شعورهم بالأمان عند تعاملهم مع معلم، يستمع إليهم ويهتم بهم، وأوصت الدراسة بإجراء مزيد من الدراسات، حول هذا الموضوع مع عينة أكثر تنوعًا.

دراسة "آلاء أنور عبد الفتاح دينو" (٢٠١٧) بعنوان دور مديري المدارس الخاصة في تعزيز الأمن الفكري لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر المعلمين في العاصمة عمان.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور مديري المدارس الخاصة في تعزيز الأمن الفكري لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر المعلمين في العاصمة عمان، وإلى التعرف على إختلاف وجهات النظر بإختلاف متغيرات(الجنس- المؤهل العلمي- عدد سنوات الخبرة)، وتكونت عينة الدراسة من(٣٨٦) معلمًا ومعلمة، واستخدمت الدراسة مقياس مكون من(٣٥) فقرة موزعة على أربعة مجالات، الإداري، المرشد التربوي، الأنشطة المدرسية، الشراكة المجتمعية(إعداد الباحثة)، واستخدمت المنهج الوصفي المسحي، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: أن دور مديري المدارس الخاصة في تعزيز الأمن الفكري لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر المعلمين في العاصمة عمان مرتفعًا، وتوصلت نتائج الدراسة أيضًا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(٠,٠٥) تبعًا لمتغير الجنس لدى طلبة المرحلة الثانوية، والمؤهل العلمي، وعدد سنوات الخبرة.

دراسة "منار منصور أحمد منصور" (٢٠١٧) بعنوان تقييم دور الجامعة في تحقيق الأمن الفكري لطلابها من وجهة نظرهم وأعضاء هيئة التدريس.

هدفت الدراسة إلى تقييم الدور الذي يجب أن تقوم به الجامعة لتحقيق الأمن الفكري من وجهة نظر الطلاب وأعضاء هيئة التدريس، واستخدم الباحث منهج تحليل النظم، وتكونت عينة الدراسة من (٩٦) عضو هيئة تدريس بجامعة المنصورة (٦٤) منهم بدرجة مدرس و(٣٢) بدرجة أستاذ مساعد بالإضافة إلى (٦٥٠) طالبًا وطالبة، وتكونت أدوات الدراسة من إستانتين: الأولى موجهة للطلاب، والثانية لأعضاء هيئة التدريس وقد وافق الطلاب على أسباب الإنحراف الفكري بدرجة متوسطة وعلى دور المناهج في تحقيق الأمن الفكري بدرجة عالية، وعلى دور أعضاء هيئة التدريس في تحقيق الأمن الفكري بدرجة متوسطة وعلى الأنشطة الطلابية بدرجة متوسطة وعلى الأساليب الوقائية التي يجب أن تتخذ لتفعيل الأمن الفكري بدرجة عالية، كما كانت موافقتهم على معوقات تحقيق الأمن الفكري بدرجة متوسطة، وفي ضوء ذلك تم تقديم تصور مقترح لتفعيل دور الجامعة في تحقيق الأمن الفكري لطلابها.

دراسة "ريم عبد الله سعود" (٢٠٢٠) بعنوان علاقة أحادية الرؤية بالأمن الفكري والتوجه نحو الحياة لطالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض.

هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين أحادية الرؤية بالأمن الفكري والتوجه نحو الحياة لطالبات المرحلة الثانوية في مدينة الرياض، وتكونت عينة الدراسة (٣٨٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية واستخدمت الباحثة مقياس الأمن الفكري (إعداد: ريم المعمر، والسيد فهمي، ٢٠١٩)، ومقياس التوجه نحو الحياة (إعداد: Scheier & Carver, 1994)، ومقياس أحادية الرؤية الذي أعده (رشدي فام، وقدرى حنفي) وعدله (خالد عثمان، ٢٠٠٧)، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إحصائية سالبة بين التوجه نحو الحياة وأحادية الرؤية، كما توصلت أيضًا إلى وجود علاقة إحصائية سالبة بين الأمن الفكري وأحادية المدخلات، بينما إرتفاع مستوى كل من الأمن الفكري والتوجه نحو الحياة لطالبات مرحلة الثانوية.

دراسة "أحمد بن سالم بن سعيد باهمام" (٢٠٢٠) بعنوان دور معلمي المرحلة الثانوية في تحصين طلابهم من الإنحراف الفكري وتصور مقترح لتعزيزه.

هدفت الدراسة إلى بيان دور معلمي المرحلة الثانوية في تحصين طلابهم من الإنحراف الفكري ووضع تصور مقترح لتعزيزه، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٦) طالبًا وطالبة من مدارس

المرحلة الثانوية، واعتمدت الدراسة على المقياس كأداة لجمع البيانات، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن واقع مستوى دور معلمي المرحلة الثانوية في وقاية طلابهم من الانحراف الفكري جاء متوسطاً، وتوصلت نتائج الدراسة أيضاً أن واقع مستوى دور معلمي المرحلة الثانوية في علاج طلابهم من الانحراف الفكري جاء ضعيفاً، كما قدمت الدراسة تصوراً مقترحاً يُساهم في تعزيز دور معلمي المرحلة الثانوية في تحصين طلابهم من الانحراف الفكري موضعاً أهداف التصور ومنطلقاته ومحاوره.

دراسة "عبير محمد، ومجدة السيد" (٢٠٢١) بعنوان جودة الحياة الأسرية كمتغير وسيط في العلاقة بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية لدى عينة من طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور جودة الحياة الأسرية كمتغير وسيط في العلاقة بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية، بالإضافة إلى التعرف على العلاقة بين الأمن الفكري وجودة الحياة الأسرية وأحادية الرؤية وفقاً للنوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة من (٨٦٠) من طلاب الجامعة، واستخدم مقياس جودة الحياة الأسرية (إعداد: عبدالوهاب وشند، ٢٠١٠)، ومقياس الأمن الفكري للشباب (إعداد: الكشكي والعتيبي، ٢٠١٧)، ومقياس أحادية الرؤية (إعداد: عثمان، ٢٠٠٧)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أكثر أبعاد جودة الحياة الأسرية إنتشاراً هو البُعد الخاص بالمقدرة المادية والسلامة الصحية، واتصفت عينة الدراسة بمستوى منخفض من أحادية الرؤية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة الأسرية وبين الأمن الفكري، ووجود علاقة عكسية بين أحادية الرؤية وجودة الحياة الأسرية، ووجود علاقة عكسية بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية.

دراسة "نايف الحمد، وعبد الناصر العزام" (٢٠٢١) بعنوان درجة إسهام مساق المواطنة الإيجابية ومهارات الحياة في تحقيق الأمن الفكري لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية من وجهة نظرهم.

هدفت الدراسة إلى إلقاء الضوء على أهمية المواطنة الإيجابية ومهارات الحياة والأمن الفكري لدى طلبة الجامعة، والكشف عن مدى إسهام مساق المواطنة الإيجابية ومهارات الحياة في تحقيق الأمن الفكري لدى طلبة الجامعة من وجهة نظرهم، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٢) طالب وطالبة بمرحلة الدبلوم المتوسط، واستخدمت الدراسة مقياس المواطنة الإيجابية، ومقياس مهارات الحياة، ومقياس الأمن الفكري (إعداد الباحثان)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة إسهام مساق المواطنة الإيجابية ومهارات الحياة في تحقيق الأمن الفكري كانت مرتفعة لدى طلبة الجامعة، أي أن له دور كبير وفعال في تنمية وتعزيز

وتحقيق الأمن الفكري لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق في درجة إسهام مساق المواطنة الإيجابية ومهارات الحياة في تحقيق الأمن الفكري لدى طلبة الجامعة تعزى للجنس.

دراسة "أحمد أبو بكر أحمد أحمد" (٢٠٢١) بعنوان دور النشاط الرياضي في تعزيز الأمن الفكري لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي في تعزيز الأمن الفكري لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بمحافظة القليوبية، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠٠) تلميذًا بالمرحلة الثانوية بمحافظة القليوبية والذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٧) سنة، واستخدمت الدراسة مقياس الأمن الفكري (إعداد الباحث)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي نظرًا لملائمته لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للنشاط الرياضي، وتلاميذ المرحلة الثانوية الغير ممارسين للنشاط الرياضي، وكانت النتيجة لصالح التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي، ومن توصيات الدراسة عمل دورات تدريبية للمعلمين لزيادة نموهم المعرفي في قضايا الأمن الفكري المعاصر.

دراسة "رامي عبد الله طشطوش، وخير الله محمود أحمد" (٢٠٢١) بعنوان القدرة التنبؤية لتحمل الغموض والميل للمخاطرة بالأمن الفكري لدى طلبة جامعة اليرموك.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لتحمل الغموض والميل للمخاطرة كمتنبئين بالأمن الفكري لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٧) طالبًا وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، واستخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس، مقياس تحمل الغموض، مقياس الميل للمخاطرة، مقياس الأمن الفكري، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التنبؤي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى تحمل الغموض ومستوى الميل للمخاطرة ومستوى الأمن الفكري لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، كما أظهرت النتائج أن هناك تأثيرًا إيجابيًا لتحمل الغموض والميل للمخاطرة لدى طلبة جامعة اليرموك في الأمن الفكري، وكلما زاد تحمل الغموض والميل للمخاطرة فإن الأمن الفكري يزداد لدى طلبة جامعة اليرموك.

دراسة "عبير فوزي العصامي" (٢٠٢٢) بعنوان دور المدرسة الثانوية في تحقيق الأمن الفكري لدى طلابها دراسة ميدانية بمحافظة الغربية.

هدفت الدراسة إلى الوقوف على دور المدرسة الثانوية في تحقيق الأمن الفكري لدي طلاب محافظة الغربية، وتكونت عينة الدراسة من (٨١٥) طالبًا، واستخدمت الدراسة مقياس الأمن الفكري لدى طلاب محافظة الغربية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وتوصلت نتائج

الدراسة إلى أن الأدوار التربوية، والأدوار الاجتماعية، والأدوار الدينية، والأدوار الثقافية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الغربية جاءت متوسطة، وأن أكثرها وجودًا، تهيئ بيئة تعليمية آمنة للطلاب داخل المدرسة، تشرك المعلمين في لجان متابعة ورعاية السلوك بالمدرسة، توظف الأنشطة المدرسية في تعزيز الأمن الفكري، يستمع المعلمين لمشكلات الطلاب، ويسهمون في حلها، تشجع الطلاب على تشكيل لجان إجتماعية تعزز إنتمائهم لمجتمعهم، يوجه أولياء الأمور الطلاب إلى أساليب التواصل الفكري مع أبنائهم.

هدفت دراسة "شعاع بنت خليفة الخليفة" (٢٠٢٢) بعنوان دور المدرسة في تعزيز الأمن الفكري لدى طلبة مدارس المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى تعزيز الأمن الفكري لدى طلبة مدارس المرحلة الثانوية في محافظة عنيزة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٠) شخص، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن دور المدرسة في تعزيز الأمن الفكري لدى طلبة المرحلة الثانوية جاءت بدرجة (موافق)، كما أن مقترحات أفراد عينة الدراسة لتفعيل دور المدارس لتعزيز الأمن الفكري لدى طلبة المرحلة الثانوية والمعوقات التي تحول دون قيام المدارس بشكل فعال في تعزيز الأمن الفكري جاءت بدرجة (موافق)، وأوصت الدراسة إلى تنسيق الجهود بين المدارس والكلليات ومؤسسات المجتمع وفق برامج علمية مدروسة لإرساء الوعي الثقافي والتصدي لكل صور التشويه وتأسيس مفهوم العمل التطوعي المنضبط والمسؤولية الإجتماعية لدى الطلبة لملى فراغهم وتعزيز انتمائهم لوطنهم.

دراسة "شيماء محمد محمد عرفة" (٢٠٢٤) بعنوان حروب الجيل الرابع وتداعياتها على الأمن الفكري للشباب في المجتمع المصري (دراسة ميدانية).

هدفت الدراسة الكشف عن الدور الذي تلعبه حروب الجيل الرابع وتداعياتها في التأثير على الأمن الفكري للشباب في المجتمع المصري دراسة ميدانية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) من الشباب، منهم (٢٣١) من الذكور، ومنهم (٢٦٩) من الإناث، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لمناسبته لطبيعية الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن حرص غالبية الباحثين على استخدام مواقع التواصل الإجتماعي بشكل يومي ومتكرر، ولمدة تزيد عن ثلاث ساعات يوميًا، ويعتبر موقع "الفييس بوك Facebook" أكثر مواقع التواصل الإجتماعي استخدامًا بين الشباب في المجتمع المصري، كما توصلت نتائج الدراسة أيضًا إلى غياب الوعي بمصطلح حروب الجيل الرابع بين جيل الشباب في المجتمع المصري، إرتفاع معدل إدراك الشباب لمدى خطورة وسائل التواصل الإجتماعي على الأمن الفكري لديهم.

تعقيب على الدراسات التي تناولت متغير الأمن الفكري:

من خلال إطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة للأمن الفكري، فقد تم موازنتها من حيث أهدافها وإختيار العينة والأدوات المستخدمة والنتائج التي توصلت إليها الدراسات والأدبيات السابقة.

الأهداف:

تناولت الدراسات السابقة المحور الثالث لمتغير الأمن الفكري، وهدفت دراسة (Carolynne Marycall, 2004) إلى العلاقة بين الأمن الفكري والخلفية المعرفية، وهدفت دراسة (آلاء أنور عبدالفتاح، ٢٠١٧) إلى دور مديري المدارس في تعزيز الأمن الفكري، وهدفت دراسة (منار منصور أحمد، ٢٠١٧) إلى تقييم دور الجامعة في تحقيق الأمن الفكري لطلابها من وجهة نظرهم، وهدفت دراسة (ريم عبدالله سعود، ٢٠٢٠) إلى العلاقة بين أحادية الرؤية بالأمن الفكري والتوجه نحو الحياة، وهدفت دراسة (أحمد بن سالم بن سعيد، ٢٠٢٠) إلى دور معلمي المرحلة الثانوية في تحصين طلابهم من الانحراف الفكري وتصور مقترح لتعزيزه، وهدفت دراسة (عبير محمد، ومجدة السيد، ٢٠٢١) إلى جودة الحياة الأسرية كمتغير وسيط في العلاقة بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية، وهدفت دراسة (نايف أحمد، وعبدالناصر العزام، ٢٠٢١) إلى درجة إسهام مساق المواطنة الإيجابية ومهارات الحياة في تحقيق الأمن الفكري.

وهدفت دراسة (أحمد أبو بكر أحمد، ٢٠٢١) إلى دور النشاط الرياضي في تعزيز الأمن الفكري، وهدفت دراسة (رامي عبدالله طشطوش، وخير الله محمود، ٢٠٢١) إلى القدرة التنبؤية لتحمل الغموض والميل للمخاطرة بالأمن الفكري، وهدفت دراسة (عبير فوزى العصامي، ٢٠٢٢) دور المدرسة الثانوية في تحقيق الأمن الفكري لدى طلابها دراسة ميدانية، وهدفت دراسة (شعاع بنت خليفة، ٢٠٢٢) إلى دور المدرسة في تعزيز الأمن الفكري لدى طلبة مدارس المرحلة الثانوية، وهدفت دراسة (شيماء محمد محمد، ٢٠٢٤) إلى حروب الجيل الرابع وتداعياتها على الأمن الفكري للشباب في المجتمع المصري.

العينة:

تراوحت عينة الدراسات السابقة في الأمن الفكري، واختلفت فيما بينها، فمنها كانت على طلاب المرحلة الثانوية مثل: دراسة (آلاء أنور عبدالفتاح، ٢٠١٧) ودراسة (ريم عبد الله سعود، ٢٠٢٠) ودراسة (أحمد أبو بكر، ٢٠٢١) ودراسة (شعاع بنت خليفة، ٢٠٢٢)، ومنها كانت على طلاب المرحلة الجامعية مثل: دراسة (Carolynne Marycall, 2004) ودراسة (عبير محمد، ومجدة السيد، ٢٠٢١) ودراسة (نايف أحمد، وعبدالناصر العزام، ٢٠٢١).

الأدوات:

فقد استخدمت الدراسات مقاييس مختلفة، مثل: مقياس الأمن الفكري كما في دراسة (Carolyn Marycall, 2004)، ومقياس التوجه نحو الحياة كما في دراسة (ريم عبد الله سعود، ٢٠٢٠)، ومقياس الإنحراف الفكري كما في دراسة (أحمد بن سالم بن سعيد، ٢٠٢٠)، ومقياس جودة الحياة الأسرية كما في دراسة (عبير محمد، ومجدة السيد، ٢٠٢١)، ومقياس مهارات الحياة كما في دراسة (نايف أحمد، وعبد الناصر العزام، ٢٠٢١)، ومقياس تحمل الغموض كما في دراسة (رامي عبد الله طشطوش، وخير الله محمود، ٢٠٢١).

النتائج:

توصلت الدراسات إلى نتائج مختلفة كلٌ حسب أهدافه، فقد توصلت الدراسات إلى عدم وجود علاقة بين الأمن الفكري والخلفية المعرفية للطلاب كما في دراسة (Carolyn Marycall, 2004)، وتوصلت دراسات إلى وجود علاقة إحصائية سالبة بين التوجه نحو الحياة وأحادية الرؤية، ووجود علاقة إحصائية سالبة بين الأمن الفكري وأحادية المدخلات، وارتفاع مستوى كل من الأمن الفكري والتوجه نحو الحياة كما في دراسة (ريم عبدالله سعود، ٢٠٢٠)، وتوصلت دراسات إلى أن أكثر أبعاد جودة الحياة الأسرية إنتشاراً هو البُعد الخاص بالمقدرة المادية والسلامة الصحية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين جودة الحياة الأسرية وبين الأمن الفكري كما في دراسة (عبير محمد، ومجدة السيد، ٢٠٢١).

وتوصلت دراسات إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي، والتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي كما في دراسة (أحمد أبو بكر أحمد، ٢٠٢١)، وتوصلت دراسات إلى أن مستوى تحمل الغموض ومستوى الميل للمخاطرة ومستوى الأمن الفكري لدى طلبة الجامعة كما في دراسة (رامي عبد الله طشطوش، وخير الله محمود، ٢٠٢١).

المحور الرابع: دراسات تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

دراسة " Meghnaa Tallapragada & Kimberly Williana & Dawn Schrader (2016) بعنوان الأمن الفكري: هل يُسهم نمط شخصيتك في تناولك لتحديات فكرية داخل الفصول.

هدفت الدراسة إلى التعرف إذا ما كان نمط شخصية الفرد يؤثر في مشاعره حول الأمن الفكري داخل البيئة التعليمية، وتكونت عينة الدراسة من (١٩٦) طالباً يدرسون في إحدى جامعات الشمال الشرقي الخاصة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط ضئيل بين نمط شخصية

الطلاب، وشعورهم بالأمن الفكري، ومن الواضح أن هناك جوانب وزوايا مؤكدة خاصة بأعضاء هيئة التدريس، والأقران والبيئة الصفية والمواد التعليمية تُسهم في متى وكيف يشعر الطلاب بالأمن الفكري، أو عدم الأمان داخل الصفوف الدراسية، ووفقاً لهذه الدراسة فإنه على الرغم من إختلاف الشخصيات، فإن تعريفات الطلاب حول ما يجعل الصف آمناً فكرياً، أو غير آمن بدت متماسكة، وأوصت الدراسة بأن يختبر البحث المستقبلي العوامل التي تؤثر في الأمن الفكري فيزيقياً وعاطفياً داخل الصفوف الدراسية.

دراسة "حسن أحمد سهيل، وجبار وادي باهض" (٢٠١٩) بعنوان الأمن الفكري وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الأمن الفكري والصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، ومدى إسهام متغير الصمود النفسي بمتغير الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٠) طالباً من طلاب المرحلة الإعدادية، إستخدمت الدراسة مقياس الأمن الفكري (إعداد الباحثان)، ومقياس الصمود النفسي (إعداد الباحثان)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع أفراد عينة الدراسة بالأمن الفكري، وتوصلت أيضاً إلى تمتع أفراد عينة الدراسة بالصمود النفسي، وإلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغيري البحث، ويُسهم متغير الصمود النفسي ب(٦,١٣) من التباين الكلي لمتغير الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

دراسة "أحمد محمد عاطف، حسام محمود زكي" (٢٠٢٠) بعنوان الأمن الفكري وعلاقته بالهزيمة النفسية لدى الشباب الجامعي.

هدفت الدراسة الحالية لمعرفة العلاقة بين الأمن الفكري والهزيمة النفسية لدى الشباب الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٢٠) شاب جامعي في بعض الجامعات المصرية والسعودية، واستخدم الباحثان مقياس الأمن الفكري ومقياس الهزيمة النفسية (إعداد الباحثان)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة في الأمن الفكري ودرجاتهم في الهزيمة النفسية، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الأمن الفكري موضع الدراسة تبعاً للجنس (ذكور - إناث)، وتبعاً للتخصص الدراسي (أدبي - علمي)، وكذلك إمكانية التنبؤ بالهزيمة النفسية لدى عينة الدراسة من خلال درجاتهم على أبعاد مقياس الأمن الفكري، كما تم صياغة مجموعة من المقترحات التي يمكن أن تُساهم في بناء الشباب الجامعي بصورة متوازنة.

دراسة "طعمة عامر محمد، وفاطمة خليفة السيد" (٢٠٢١) بعنوان العوامل الخمسة للشخصية وعلاقتها بالأمن الفكري لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين العوامل الخمسة للشخصية والأمن الفكري، والكشف عن الفروق وفق المتغيرات الديموغرافية (الجنس، المستوى الإقتصادي، التخصص العلمي) في كل من العوامل الخمسة للشخصية والأمن الفكري، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٣) طالبًا وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس العوامل الخمسة للشخصية (إعداد: بدر الإنصاري، ٢٠٠٢)، ومقياس الأمن الفكري (إعداد: مجدة الكشكي ونجوى العتيبي، ٢٠١٦)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الإرتباطي، وتوصلت النتائج إلى أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمسة للشخصية والأمن الفكري لدى عينة الدراسة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في العوامل الخمسة للشخصية وفق المتغيرات الديموغرافية، وكانت لصالح الإناث أكبر من الذكور في بُعد العصائية والصفوة والتفتح، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمن الفكري في متغير المستوى الإقتصادي.

دراسة "شريهان عاطف إبراهيم" (٢٠٢١) بعنوان العلاقة بين الأمن الفكري والمسؤولية الإجتماعية لدى الشباب الجامعي.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الأمن الفكري والمسؤولية الإجتماعية لدى الشباب الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) من الذكور، (٢٦٩) من الإناث بكلية الخدمة الإجتماعية جامعة حلوان، إستخدمت الدراسة مقياس الأمن الفكري (إعداد: مجدة السيد على، و نجوى ثواب، ٢٠١٧)، مقياس المسؤولية الإجتماعية (إعداد: الشافعي إبراهيم، ٢٠١٩)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية إيجابية بين الأمن الفكري بأبعاده المختلفة والمسؤولية الإجتماعية لدى الشباب، وتوصلت أيضًا إلى أن مستوى الأمن الفكري لدى الشباب الجامعي كان مرتفعًا، كما أشارت إلى أن مستوى المسؤولية الإجتماعية لدى الشباب الجامعي كان مرتفعًا، وأشارت إلى وجود فروق جوهريّة دالة إحصائيًا عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين إستجابات الشباب الجامعي.

دراسة "محمود محمد محمود ياسين" (٢٠٢٢) بعنوان الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة الملك فيصل.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة (١٢٧) من طلبة جامعة

الملك فيصل، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحث)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد: جولد بيرج، ١٩٩٩)، (تعريب: السيد محمد أبو هاشم، ٢٠٠٧)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحيوية الذاتية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، كما يمكن التنبؤ بالحيوية الذاتية بواسطة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة، وعدم وجود فروق في الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى النوع أو التخصص أو المستوى الإقتصادي الاجتماعي، وعدم وجود فروق في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى النوع أو التخصص، بينما وجدت فروق في الإنفتاح والانبساطية لدى طلبة الجامعة ترجع إلى المستوى الإقتصادي.

دراسة "محمد حوال العتيبي" (٢٠٢٢) بعنوان الإستقرار النفسي وعلاقته بالأمن الفكري لدى طلبة كليات محافظة عفيف.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الإستقرار النفسي وعلاقته بالأمن الفكري لدى طلبة كليات محافظة عفيف، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٧٣) طالباً وطالبة من كليات التربية وإدارة الأعمال، واستخدمت الدراسة مقياس الإستقرار النفسي (إعداد الباحث)، ومقياس الأمن الفكري (إعداد: الإمام والحوالدة، ٢٠٠٩)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين الإستقرار النفسي والأمن الفكري لدى عينة الدراسة، كما توصلت أيضاً إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الإستقرار النفسي والأمن الفكري تبعاً لمتغير الكلية، وأهم التوصيات العمل على تعميق حالة الإستقرار النفسي لطلبة الجامعة من خلال زيادة الأنشطة الرياضية والعلمية والثقافية داخل الكلية، والعمل على ضرورة ترسيخ مفهوم العقيدة الصحيحة في نفوس الطلبة وتعميق المنهج الوسطي في كل تصرفاتهم.

دراسة "نجلاء محمد منجود حسن" (٢٠٢٣) بعنوان الأمن الفكري للشباب وعلاقته بمهاراتهم لإدارة الغضب.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأمن الفكري للشباب وعلاقته بمهاراتهم لإدارة الغضب، تكونت عينة الدراسة من (٢٨٥) شاب بالمرحلة الجامعية، واستخدمت الدراسة مقياس الأمن الفكري، ومقياس مهارات إدارة الغضب (إعداد الباحثة)، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الشباب عينة الدراسة في محاور مقياس الأمن الفكري، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الشباب عينة البحث في محاور مقياس إدارة الغضب بمحاوره المختلفة، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين الأمن الفكري ومهارات إدارة الغضب، كما أظهرت النتائج أن المستوى التعليمي لأمهات الشباب عينة البحث كان

من أكثر العوامل المؤثرة على الأمن الفكري، ويليه المستوى التعليمي لآباء الشباب عينة البحث، ويأتي في المرتبة الثالثة، وأخيرًا في المرتبة الرابعة عمل الأم.

دراسة "محمود محمد أحمد عبد الرحيم" (٢٠٢٣) بعنوان المرونة المعرفية وعلاقتها بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة المعرفية (إعداد الباحث)، ومقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحث)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس المرونة المعرفية وأبعاده الفرعية تُعزى لإختلاف النوع (ذكور، إناث)، ولا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة على مقياس الحيوية الذاتية وأبعاده الفرعية تُعزى لإختلاف النوع (ذكور، إناث).

دراسة "مريم خالد طه محمد" (٢٠٢٣) بعنوان الحيوية الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى التلاميذ ضعاف السمع بمرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي (دراسة تنبؤية).

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية والمرونة النفسية لدى التلاميذ ضعاف السمع بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي ومدى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الحيوية الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٥) تلميذًا وتلميذة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعة الدراسة، واستخدمت الدراسة مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)، ومقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات التلاميذ ضعاف السمع على مقياس الحيوية الذاتية ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية، ويمكن التنبؤ بالمرونة النفسية لدى التلاميذ ضعاف السمع بمعلومية أدائهم على مقياس الحيوية الذاتية.

دراسة "مروة نشأت معوض" (٢٠٢٤) بعنوان فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبًا وطالبة بالفرقة الثانية بكلية

التربية جامعة كفر الشيخ، واستخدمت الباحثة مقياس تنظيم الذات (إعداد الباحثة)، ومقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحثة)، ومقياس الهزيمة النفسية (إعداد: أحمد محمد عزازي، وحسام محمود ذكي، ٢٠٢٠)، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وأسفرت النتائج إلى فعالية البرنامج القائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره الإيجابي في تحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية، وتوصلت أيضًا إلى استمرار فعالية البرنامج القائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره الإيجابي في تحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية لما بعد فترة المتابعة.

دراسة "هناء على عابد عبد الباقي" (٢٠٢٤) بعنوان فاعلية برنامج مقترح في تدريس التاريخ قائم على متطلبات الأمن الفكري لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج مقترح في تدريس التاريخ قائم على متطلبات الأمن الفكري لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، ولتحقيق ذلك أعدت الباحثة قائمة لمهارات التفكير الإيجابي الواجب تنميتها لدى طلاب الصف الثالث الثانوي، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من طالبات الصف الثالث الثانوي، واستخدمت الباحثة البرنامج المقترح المقترح القائم على متطلبات الأمن الفكري، كما تم استخدام مقياس التفكير الإيجابي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المقترح في تدريس التاريخ القائم على متطلبات الأمن الفكري لتنمية التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة.

دراسة "أسامة سيد محمد زكي" (٢٠٢٥) بعنوان واقع العلاقة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية، واستخدم الباحث مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحث)، ومقياس الأمن الفكري (إعداد الباحث)، واستخدم الباحث أدوات المنهج الوصفي الإرتباطي لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري لدى الطلاب، مما يشير أن الذين لديهم حيوية ذاتية عالية يمتلكون أمنًا فكريًا أعلى، أما الدرجة الكلية للحياة الذاتية كانت على مستوى مرتفع، والدرجة الكلية للأمن الفكري كانت على مستوى مرتفع أيضًا.

تعقيب على الدراسات التي تناولت العلاقة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري:

من خلال اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة للعلاقة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري، فقد تم موازنتها من حيث أهدافها واختيار العينة والأدوات المستخدمة والنتائج التي توصلت إليها الدراسات والأدبيات السابقة.

الأهداف:

تناولت الدراسات السابقة المحور الرابع للعلاقة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري، هدفت دراسة (Meghnaa & Kimberly & Dawn, 2016) إلى الأمن الفكري هل يُسهم نمط شخصيتك في تناولك لتحديات فكرية داخل الفصول، وهدفت دراسة (حسن أحمد سهيل، وجبار وادي باهض، ٢٠١٩) إلى الأمن الفكري وعلاقته بالصمود النفسي، وهدفت دراسة (أحمد محمد عاطف، وحسام محمود زكي، ٢٠٢٠) إلى الأمن الفكري وعلاقته بالهزيمة النفسية، وهدفت دراسة (طعمة عامر محمد، وفاطمة خليفة السيد، ٢٠٢١) إلى العوامل الخمسة للشخصية وعلاقتها بالأمن الفكري، وهدفت دراسة (شريهان عاطف إبراهيم، ٢٠٢١) إلى العلاقة بين الأمن الفكري والمسؤولية الإجتماعية، وهدفت دراسة (محمد حوال العتيبي، ٢٠٢٢) إلى الإستقرار النفسي وعلاقته بالأمن الفكري.

وهدفت دراسة (نجلاء محمد منجود، ٢٠٢٣) إلى الأمن الفكري للشباب وعلاقته بمهاراتهم لإدارة الغضب، وهدفت دراسة (محمود محمد أحمد، ٢٠٢٣) إلى المرونة المعرفية وعلاقتها بالحيوية الذاتية، وهدفت دراسة (مريم خالد طه محمد، ٢٠٢٣) إلى الحيوية الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية، وهدفت دراسة (محمود محمد محمود ياسين، ٢٠٢٣) إلى الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وهدفت دراسة (مروة نشأت معوض، ٢٠٢٤) إلى فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية، وهدفت دراسة (هناء على عابد، ٢٠٢٤) إلى فاعلية مقترح في تدريس التاريخ قائم على متطلبات الأمن الفكري لتنمية التفكير الإيجابي، وهدفت دراسة (أسامة سيد محمد، ٢٠٢٥) إلى واقع العلاقة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري.

العينة:

تراوحت عينة الدراسات السابقة في العلاقة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري، واختلفت فيما بينها، فمنها كانت على طلاب المرحلة الإعدادية مثل: دراسة (حسن أحمد سهيل، وجبار وادي باهض، ٢٠١٩)، ومنها كانت على طلاب مرحلة التعليم الأساسي مثل: دراسة (مريم خالد طه، ٢٠٢٣)، ومنها كانت على طلاب المرحلة الثانوية مثل: دراسة (هناء على عابد، ٢٠٢٤)

ودراسة(أسامة سيد محمد، ٢٠٢٥)، ومنها كانت على طلاب المرحلة الجامعية مثل: دراسة(شريهان عاطف إبراهيم، ٢٠٢١) ودراسة(محمد حوال العتيبي، ٢٠٢٢) ودراسة(نجلاء محمد منجود، ٢٠٢٣).

الأدوات:

فقد استخدمت الدراسات مقاييس مختلفة، مثل: مقياس الأمن الفكري كما في دراسة(حسن أحمد سهيل، وجبار وادي باهض، ٢٠١٩)، ومقياس الهزيمة النفسية كما في دراسة(أحمد محمد عاطف، وحسام محمود زكي، ٢٠٢٠)، ومقياس العوامل الخمسة للشخصية كما في دراسة(طعمة عامر محمد، وفاطمة خليفة السيد، ٢٠٢١)، ومقياس المسؤولية الاجتماعية كما في دراسة(شريهان عاطف إبراهيم، ٢٠٢١)، ومقياس الإستقرار النفسي كما في دراسة(محمد حوال العتيبي، ٢٠٢٢)، ومقياس مهارات إدارة الغضب كما في دراسة(نجلاء محمد منجود، ٢٠٢٣)، ومقياس تنظيم الذات كما في دراسة(مروة نشأت معوض، ٢٠٢٤)، ومقياس الحيوية الذاتية كما في دراسة(أسامة سيد محمد، ٢٠٢٥).

النتائج:

توصلت الدراسات إلى نتائج مختلفة كلٌ حسب أهدافه، وتوصلت دراسات إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة دالة إحصائياً بين متغير البحث، ويسهم متغير الصمود النفسي من التباين الكلي لمتغير الأمن الفكري كما في دراسة(حسن أحمد سهيل، وجبار وادي باهض، ٢٠١٩)، وتوصلت دراسات إلى وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات أفراد عينة الدراسة في الأمن الفكري ودرجاتهم في الهزيمة النفسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة في الأمن الفكري كما في دراسة(أحمد محمد عاطف، حسام محمود زكي، ٢٠٢٠)، وتوصلت دراسات إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين العوامل الخمسة للشخصية والأمن الفكري لدى عينة الدراسة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في العوامل الخمسة للشخصية وفق المتغيرات الديموغرافية وكانت لصالح الإناث أكبر من الذكور في بُعد العصابية والصفاءة والتفتح. كما في دراسة(طعمة عامر محمد، وفاطمة خليفة السيد، ٢٠٢١).

وتوصلت دراسات إلى أن مستوى الأمن الفكري لدى الشباب الجامعي كان مرتفعاً، كما أشارت إلى أن مستوى المسؤولية الاجتماعية لدى الشباب الجامعي كان مرتفعاً، وأشارت إلى وجود فروق جوهريّة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية بين إستجابات الشباب الجامعي كما في دراسة(شريهان عاطف إبراهيم، ٢٠٢١)، وتوصلت دراسات إلى فاعلية البرنامج المقترح في تدريس التاريخ القائم على متطلبات الأمن الفكري لتنمية التفكير الإيجابي كما في دراسة(هنا على

عابد، ٢٠٢٤)، وتوصلت دراسات إلى علاقة موجبة دالة إحصائيًا بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري كما في دراسة (أسامة سيد محمد، ٢٠٢٥).

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من خلال استقراء الدراسات والبحوث السابقة يتبين أن بعض الدراسات اهتمت بدراسة العلاقة بين الحيوية الذاتية وبعض المتغيرات الأخرى لدى طلاب مرحلة الثانوية، كالعلاقة بين الحيوية الذاتية وكلاً من (الرضا عن الحياة، إدمان الإنترنت، اليقظة العقلية، الإبداع الإرشادي، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية) كما قامت بعض الدراسات بدراسة العلاقة بين الأمن الفكري وبعض المتغيرات لدى طلاب مرحلة الثانوية، كالعلاقة بين الأمن الفكري وكلاً من (الخلفية المعرفية، التوجه نحو الحياة، الصمود النفسي، الهزيمة النفسية، العوامل الخمسة للشخصية).

كما يتضح من تناول الدراسات السابقة أنها أجريت على شرائح مجتمعية وعمرية مختلفة، وتنوعت الأدوات في الدراسات السابقة، حيث استخدمت كل دراسة الأدوات الملائمة لطبيعة الدراسة، وبعض تلك الدراسات كشفت عن تضارب نسبي في بعض النتائج التي توصلت إليها، وقد يرجع ذلك إلى استخدام تلك الدراسات لعينات متفاوتة في حجمها، وجنسها، والخلفية الاجتماعية والثقافية التي تنتمي إليها، كما أن الكثير من تلك البحوث أجريت على عينات من مجتمعات ذات طبيعة مختلفة عن الثقافة والبيئة المصرية.

وقد وجد الباحث بصفة عامة أن هناك ندرة في الدراسات التي تناولت فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية في البيئة المصرية، هذا مما دعا الباحث لهذه الدراسة.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

إستفاد الباحث من الدراسات السابقة التي تم عرضها في هذا الفصل لإعداد واختيار الأدوات الملائمة للدراسة الحالية، وكذلك في تحديد المشكلة وأهدافها وأهميتها وصياغة فروضها وتساؤلاتها بالإضافة إلى حجم العينة الملائمة لطبيعة للدراسة، وفي ضوء تحليل البيانات ومناقشة النتائج يتضح فيما يلي:

- الدراسة العميقة للرؤية النظرية لمشكلة الدراسة الحالية في الدراسات السابقة، ومنهجية الدراسة وإجراءاتها، مما ساعد الباحث في محاولة الكشف عن فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب مرحلة الثانوية.

- بناء أدوات الدراسة الحالية المتمثلة في برنامج إرشادي إنتقائي، ومقياس الحيوية الذاتية، ومقياس الأمن الفكري لدى طلاب مرحلة الثانوية.
- قلة الدراسات العربية على قدر إطلاع الباحث التي تناولت فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ثانيًا: فروض الدراسة:

من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة، صاغ الباحث الفروض على النحو التالي:

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الحيوية الذاتية لصالح المجموعة التجريبية.
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الحيوية الذاتية لصالح القياس البعدي.
- (٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الحيوية الذاتية.
- (٤) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الأمن الفكري لصالح المجموعة التجريبية.
- (٥) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الأمن الفكري لصالح القياس البعدي.
- (٦) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأمن الفكري.

الفصل الرابع إجراءات الدراسة

- أولاً: منهج الدراسة
- ثانياً: عينة الدراسة
- ثالثاً: أدوات الدراسة
- رابعاً: الخطوات الإجرائية للدراسة
- خامساً: الأساليب الإحصائية للدراسة

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

تمهيد:

يهدف الباحث في الدراسة الحالية إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، وبعد أن صاغ الباحث مشكلة الدراسة وأهدافها وأهميتها، تم استعراض الإطار النظري لمفاهيم الدراسة من خلال محاور تتمثل في: إرشاد إنتقائي، والحيوية الذاتية، والأمن الفكري، والمراهقة المتوسطة، ثم ألقى الضوء على بعض الدراسات السابقة منتهية بصياغة فروض الدراسة، وللتحقق من صحة هذه الفروض اتبع بعض الإجراءات لتحقيق الهدف من الدراسة مثل: منهج الدراسة، والخطوات الإجرائية، وعينة الدراسة وأدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المستخدمة، فيما يلي بيان ذلك بالتفصيل:

أولاً: منهج الدراسة

من خلال مشكلة الدراسة وأسئلتها يرى الباحث أن المنهج الملائم للدراسة الحالية هو المنهج التجريبي ذو المجموعتين: المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، حيث أن المتغير المستقل هو البرنامج الإرشادي الإنتقائي، والمتغير التابع الأول الحيوية الذاتية، والمتغير التابع الثاني الأمن الفكري.

ثانياً: عينة الدراسة

أ- العينة الإستطلاعية (مجموعة التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس):

تم اختيار عينة استطلاعية للدراسة الحالية، وذلك من أجل التحقق من كفاءة الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة، ومراعاة بعض الجوانب الإجرائية عند تطبيق هذه الأدوات على العينة الأساسية، وبلغ حجم العينة الإستطلاعية (١٠٠) من طلاب مدارس المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٥:١٨) سنة، وبمتوسط عمري (١٥,٨٤) سنة، وإنحراف معياري (٠,٨٠٠).

ب- العينة الأساسية:

تم اختيار العينة الأساسية لإجراء هذه الدراسة قوامها (٦٤) من طلاب المرحلة الثانوية بالصف الأول والثاني والثالث الثانوي بمدارس محافظة المنيا بمدينة مغاغة، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٥ - ١٨) عامًا، وبمتوسط عمري (١٥,٨٣) سنة، وإنحراف معياري (٠,٧٩٤).

راعى الباحث عند اختيار عينة الدراسة الحالية مجموعة من الشروط:

١- قام الباحث باختيار عينة الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية، والتي تتوافق مع سن (المراهقة المتوسطة) وهي الهدف الأساسي لقياس متغيرات الدراسة، مع مراعاة نفس الظروف الإجتماعية والإقتصادية، بجانب ألا يقل سن الطالب عن (١٥) سنة، وألا يزيد عن (١٨) سنة.

٢- تم اختيار مدرستين بالمدينة بطريقة قصدية، وفي نفس الموقع الجغرافي بحيث يكون قياس المتغيرات به حيادية وموضوعية، وهنا تستقبل إدارات هذه المدارس الطلاب بطريقة يتم بموجبها مراعاة التعليمات والتسجيل تبعًا لمنطقة السكن، وهذا الأمر يطمئن الباحث من حيث تجانس الطلبة في المستوى الإجتماعي والإقتصادي.

٣- ثم اختيار فصلين دراسيين من كل مدرسة بطريقة قصدية، بعد التأكد من عدم وجود فصول خاصة للمتفوقين والإطمئنان إلى التوزيع من مدير ومديرة المدرسة.

ج- تكافؤ العينة:

• تم تطبيق مقاييس الدراسة على (١٠٠) من طلاب المرحلة الثانوية لحساب الصدق والثبات، وتم حساب الإرباعي الأعلى في مقياس الحيوية الذاتية، حيث تتراوح الدرجات في هذا المقياس من (٣٠-١٥٠) درجة، وتم اختيار الطلاب التي تنحصر في الإرباعي الأدنى في مقياس الحيوية الذاتية، وعدددهم (٦٤) طالب، وبعد ذلك تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة.

• وزعت عينة الدراسة (تجريبية وضابطة) كالتالي:

١- المجموعة التجريبية: ضمت هذه المجموعة (٣٢) طالب، حسب دافعيتهم واهتمامهم بموضوع الدراسة، وهي تشكل نسبة (٥٠%) من عينة الدراسة التي تم اختيارها، وقد خضعت هذه المجموعة إلى برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الحيوية الذاتية، ويتكون من (٢٦) جلسة، كما خضعت هذه المجموعة إلى اختبار قبلي وآخر بعدي.

٢- المجموعة الضابطة: ضمت هذه المجموعة (٣٢) طالب، وهي تشكل (٥٠%) من عينة الدراسة الأساسية التي تم اختيارها، ولم تخضع هذه المجموعة إلى أي برنامج إرشادي أثناء فترة المعالجة، إنما خضعت إلى اختبار قبلي وآخر بعدي.

• التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر الزمني:

تراوحت أعمار الطلاب بين (١٥ - ١٨) عامًا، ولمعرفة الفرق بين أعمار أفراد العينة في المجموعتين، تمت معالجة البيانات إحصائيًا باستخدام اختبار (ت) كوسيلة إحصائية.

جدول (١) يوضح نتائج اختبار (ت) للفرق في المتوسطات الحسابية الكلية في الإختبار القبلي لمتغير العمر الزمني لمقياس الحيوية الذاتية

القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	٣٢	١٦,٥٠١	٠,٧٥٧	٠,٨٣٢	٦٢	٠,٣٧٧
المجموعة التجريبية	٣٢	١٦,٧٣١	٠,٧٦٧			

يتضح من جدول (١) السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والضابطة على الإختبار القبلي لمقياس الحيوية الذاتية لمتغير العمر الزمني، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية (١٦,٧٣١)، وانحراف معياري (٠,٧٦٧)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٦,٥٠١)، وانحراف معياري (٠,٧٥٧)، مما يدل على تقارب الدرجات بشكل كبير، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير العمر الزمني قبل البدء في البرنامج الإرشادي المقترح لتحسين الحيوية الذاتية.

• التكافؤ في درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية:

للتحقق من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الحيوية الذاتية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي الإنتقائي على العينة، قام الباحث بتطبيق مقياس الحيوية الذاتية قبليًا على المجموعتين، ثم قام بحساب الفرق بينهما باستخدام اختبار (ت)، والجدول التالي يوضح دلالة الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمقياس الحيوية الذاتية.

جدول (٢) يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في المتوسطات الحسابية الكلية في الإختبار القبلي لمتغير الحيوية الذاتية

القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	٣٢	٨٤,٥٣٣	١٠,٧٥٧	٦,٨٠٢	٦٢	٠,٢٩١
المجموعة التجريبية	٣٢	٨٦,٧٣٨	١١,٧٦٧			

يتضح من الجدول (٢) السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء المجموعة التجريبية والضابطة على الإختبار القبلي للحياة الذاتية، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة الضابطة (٨٤,٥٣٣)، بنسبة انحراف معياري (١٠,٧٥٧)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٨٦,٧٣٨)، بنسبة انحراف معياري (١١,٧٦٧)، كما تبين أن قيمة (ت) تساوي (٦,٨٠٢) عند مستوى دلالة (٠,٢٩١)، وهذا يدل على أن مجموعتي الدراسة متكافئتان قبل البدء في البرنامج الإرشادي الإنتقائي المقترح لتحسين الحيوية الذاتية.

ثالثاً: أدوات الدراسة

للتحقق من صحة الفروض استخدم الباحث الأدوات التالية:

١- مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحث).

٢- مقياس الأمن الفكري (إعداد الباحث).

٣- برنامج إرشادي إنتقائي (إعداد الباحث).

وفيما يلي عرض لتلك الأدوات بشيء من التفصيل:

١- مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحث):

• الهدف من القياس:

يهدف المقياس إلى قياس مستوى الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• خطوات بناء المقياس:

أ- تم الإطلاع على الأطر النظرية التي تناولت الحيوية الذاتية وتحليل ما أتيح للباحث الإطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة اهتمت بموضوع الحيوية الذاتية مثل: دراسة (Akin (2012، ودراسة (Seydi Ahmet (2014، ودراسة سارة حسام الدين (٢٠١٨)،

ودراسة أسماء فتحي لطفي (٢٠٢٠)، ودراسة ضياء نمر جاسم (٢٠٢١)، ودراسة نورا محمد عرفة (٢٠٢١)، ودراسة شيماء سيد أحمد (٢٠٢٢)، ودراسة منى أحمد حسن (٢٠٢٣).

ب- تم الإطلاع على العديد من المقاييس التي أعدت لقياس الحيوية الذاتية مثل:

مقياس (Ryan & Frederick 1997)، ومقياس فاطمة حسين ذياب (٢٠٢٢)، ومقياس فاطمة عادل داخل (٢٠٢٢)، ومقياس داليا سامي العبد (٢٠٢٣)، ومقياس عدنان حسين علي، وحسين هادي علي (٢٠٢٤)، ومقياس حمود نجم حسن، وسعد عباس الجنابي (٢٠٢٤).

ج- تم صياغة عبارات المقياس في صورته الأولية لقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مكون من (٣٥) عبارة موزعة على أبعاد الحيوية الذاتية كالتالي، يشمل بُعد الحيوية الجسمية (٧) عبارات، ويشمل بُعد الحيوية العقلية (٧) عبارات، ويشمل بُعد الحيوية الإنفعالية (٧) عبارات، يشمل بُعد الحيوية الإجتماعية (٧) عبارات، ويشمل بُعد الحيوية الروحية (٧) عبارات، وقد حرص الباحث عند صياغة المفردات على ما يلي:

- أن تكون المفردات مرتبطة بالبُعد المراد قياسه.

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة لعينة الدراسة.

- عدم تكرار العبارات.

• تصحيح المقياس:

تم تحديد طريقة الإستجابة على مقياس الحيوية الذاتية من بين إستجابات خمسة على أن يكون تقدير الإستجابات (دائمًا = ٥، غالبًا = ٤، أحيانًا = ٣، نادرًا = ٢، أبدًا = ١) في حالة الصياغة الموجبة للعبارات، (دائمًا = ١، غالبًا = ٢، أحيانًا = ٣، نادرًا = ٤، أبدًا = ٥) في حالة الصياغة السالبة، وبذلك تكون أقل درجة للمقياس ككل هي (٣٥)، وأعلى درجة (١٧٥).

• مبررات إعداد المقياس:

لقد إستفاد الباحث من أبعاد المقاييس السابقة وعباراتها في إعداد مقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية (المراقبة المتوسطة)، وتحليل هذه المقاييس لاحظ الباحث أن تلك المقاييس أعدت لعينة مختلفة عن العينة التي تمثلت في الدراسة الحالية، وغير ملائمة لطبيعة مجتمع عينة الدراسة لكونها أعدت لمجتمع وعينة مختلفة في معظمها تختلف في خصائصها عن خصائص ظروف المجتمع الخاص بالدراسة، مما يعطى مبررًا قويًا لإعداد مقياس حديث للحياة الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية، لذلك وجد الباحث أنه من الأفضل بناء مقياس ملائم لخصائص مجتمع الدراسة، تم تحديد أبعاد المقياس وصياغة العبارات الخاصة بكل بُعد والتي تمثلت في خمسة أبعاد و (٣٥) عبارة في صورته المبدئية.

● الكفاءة السيكو مترية لمقياس الحيوية الذاتية:

أولاً: الإتساق الداخلي:

تم حساب صدق الإتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين العبارات وأبعادها والمجموع الكلي للمقياس، وجميعها مرتفعة ودالة إحصائياً، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول(٣) معاملات الارتباط بين العبارات وأبعادها لمقياس الحيوية الذاتية

رقم العبارة	البُعد	رقم العبارة	البُعد
بُعد الحيوية الإنفعالية		بُعد الحيوية الجسمية	
١	**٠,٥١٩	١٩	**٠,٦١٤
٢	**٠,٦٠١	٢٠	**٠,٦٠١
٣	**٠,٥٣٧	٢١	**٠,٥٧٢
٤	**٠,٥٨١	٢٢	**٠,٥٥٢
٥	**٠,٥٣٩	٢٣	**٠,٦٥٣
٦	**٠,٣١١	٢٤	**٠,٤٩٤
بُعد الحيوية العقلية		بُعد الحيوية الإجتماعية	
٧	**٠,٥١١	٢٥	**٠,٥٦٤
٨	**٠,٦٢٠	٢٦	**٠,٤٥٧
٩	**٠,٧١٣	٢٧	**٠,٥٥٣
١٠	**٠,٣١٧	٢٨	**٠,٦١٤
١١	**٠,٥٠٤	٢٩	**٠,٦٤٢
١٢	**٠,٥٢٢	٣٠	**٠,٤٣٧
بُعد الحيوية الروحية			
١٣	**٠,٥٤٠		
١٤	**٠,٥٧٦		
١٥	**٠,٣٣٦		
١٦	**٠,٦٣٣		
١٧	**٠,٤١٦		
١٨	**٠,٣٩٤		

** (٠,٠١)

يتضح من الجدول(٣) السابق أن معاملات الارتباط مرتفعة ودالة، مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الإتساق، وبالتالي يدل على صدق عبارات مقياس الحيوية الذاتية.

- وتم حساب صدق الإتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للبُعد والدرجة الكلية للمقياس وجميعها مرتفعة ودالة إحصائياً، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (٤) معاملات إرتباط الدرجة الكلية لكل بُعد بالدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

م	أبعاد المقياس	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
١	الحيوية الجسمية	**٠,٦٠٨	٠,٠١
٢	الحيوية العقلية	**٠,٧٢٥	٠,٠١
٣	الحيوية الإنفعالية	**٠,٨٥٩	٠,٠١
٤	الحيوية الاجتماعية	**٠,٧٩٧	٠,٠١
٥	الحيوية الروحية	**٠,٧٥٥	٠,٠١

** (٠,٠١)

ويتضح من الجدول (٤) السابق أن معاملات الإرتباط مرتفعة ودالة، مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الإتساق، وبالتالي يدل على صدق أبعاد الحيوية الذاتية.

ثانياً: صدق المقياس:

١- الصدق الظاهري (آراء السادة المُحكّمين):

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المُتخصصين في علم الصحة النفسية والتربية الخاصة، وذلك لتحكيم المقياس وإبداء آرائهم وملاحظاتهم في الآتي، مدى إرتباط بُعد من أبعاد المقياس بمفهوم الحيوية الذاتية، مدى ملائمة الصياغة اللغوية لمفردات عبارات المقياس، مدى مناسبة العبارات لعينة الدراسة، الإضافة أو الحذف أو التعديل للمفردات والعبارات، أي ملاحظات أخرى يرونها السادة المُحكّمين ضرورية، وأختيرت العبارات التي لا تقل نسبة إتفاق المُحكّمين عليها عن (٨٠%)، وقد أسفرت هذه الخطوة إلى إستبعاد (٥) عبارات بعد إتفاق المُحكّمين عليها لأن الصياغة غير مقبولة، وبناءً عليه أصبح عدد عبارات مقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية بعد التحكيم (٣٠) عبارة.

٢- صدق المحك (الصدق التلازمي):

تم حساب الصدق التلازمي من خلال تطبيق مقياس الحيوية الذاتية (إعداد: فاطمة حسين ذياب) على نفس العينة كمحك لمقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحث)، حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط بين الدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٣٣) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس.

٣- صدق التحليل العاملي (العينة الإستطلاعية):

قام الباحث بحساب الصدق العاملي للمقياس من خلال إجراء التحليل العاملي الإستكشافي على عبارات المقياس حيث حافظ المقياس على بنيته العملية المتكونة من خمسة عوامل كامنة، علمًا أن التحليل العاملي تم وفق طريقة المكونات الأساسية مع التدوير المائل، ويوضح الجدول التالي الجذر الكامن لعوامل المقياس.

جدول (٥) نتائج التحليل العاملي الإستكشافي بعد التدوير لمقياس الحيوية الذاتية

العوامل المستخرجة	عدد عبارات العامل	الجزر الكامن للعوامل المتشعبة	نسبة التباين
الحيوية الجسمية	٦	٥,٥٧٦	٩,٢٥٥%
الحيوية العقلية	٦	٢,٨٤٠	٦,٤٣٥%
الحيوية الإنفعالية	٦	٢,٢١٨	٥,٩٦٤%
الحيوية الإجتماعية	٦	١,٩١٦	٣,٢٦٤%
الحيوية الروحية	٦	١,٥٧٠	٢,٩١١%
المجموع	٣٠	١٤,١٢٠	٢٧,٨٢٩%

يتضح من الجدول (٥) أعلى أن العامل الأول بعنوان الحيوية الجسمية تشعب ب(٦) عبارات، وأن قيمة الجزر الكامن بلغت(٥,٥٧٦)، وأن نسبة التباين العاملي المفسرة(٩,٢٥٥%)، كما يتضح أن العامل الثاني بعنوان الحيوية العقلية تشعب ب(٦) عبارات، وأن قيمة الجزر الكامن بلغت(٢,٨٤٠)، وأن نسبة التباين العاملي المفسرة(٦,٤٣٥%)، كما يتضح أن العامل الثالث بعنوان الحيوية الإنفعالية تشعب ب(٦) عبارات، وأن قيمة الجزر الكامن بلغت(٢,٢١٨)، وأن نسبة التباين العاملي المفسرة(٥,٩٦٤%).

كما يتضح أيضاً أن العامل الرابع بعنوان الحيوية الإجتماعية تشعب ب(٦) عبارات، وأن قيمة الجزر الكامن بلغت(١,٩١٦)، وأن نسبة التباين العاملي المفسرة(٣,٢٦٤%)، كما يتضح أن العامل الخامس بعنوان الحيوية الروحية تشعب ب(٦) عبارات، وأن قيمة الجزر الكامن بلغت(١,٥٧٠)، وأن نسبة التباين العاملي المفسرة(٢,٩١١%)، كما أن مجموع نسبة التباين للمقياس(٢٧,٨٢٩%) مما يشير إلى وجود تباين جيد بين العوامل.

جدول (٦) نتائج تشعب عبارات مقياس الحيوية الذاتية على أبعادها

رقم العبارة	التشعب	رقم العبارة	التشعب
بُعد الحيوية الجسمية		بُعد الحيوية الإجتماعية	
١	٠,٥١٠	١٩	٠,٦٠٢
٢	٠,٧١٦	٢٠	٠,٦٢٩
٣	٠,٣٩٠	٢١	٠,٥٣٣
٤	٠,٥٨١	٢٢	٠,٦٨٩
٥	٠,٥٦٠	٢٣	٠,٦٩٩
٦	٠,٦٤٤	٢٤	٠,٦٣٤
بُعد الحيوية العقلية		بُعد الحيوية الروحية	
٧	٠,٥٩٦	٢٥	٠,٦٥٩
٨	٠,٦٦٧	٢٦	٠,٧٩٤
٩	٠,٧٠٤	٢٧	٠,٥٣٧
١٠	٠,٧٤٣	٢٨	٠,٦٤٧
١١	٠,٦٨٨	٢٩	٠,٦٩٠
١٢	٠,٧٢٥	٣٠	٠,٦٤٢

بُعد الحيوية الإنفعالية	
٠,٧٠٨	١٣
٠,٦٦٩	١٤
٠,٦٢٤	١٥
٠,٦٣٧	١٦
٠,٥٧٩	١٧
٠,٦٥٣	١٨

** (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٦) السابق أن قيم معاملات الارتباط بها تشعب حسب كل عامل من العوامل الخمسة، ويتمثل كل عامل ب(٦) عبارات، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١)، ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة.

ولتأكد من صدق مقياس الحيوية الذاتية، قام الباحث باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وتم إيجاد الصدق العاملي للمقياس ككل، درجة KMO لضمان جودة القياس (٠,٦٢٤) مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الصدق.

ثالثاً: ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس والحصول على قيمة معامل ألفا ووجد الباحث أن معامل ثبات مفردات المقياس ومعامل الثبات الكلي للمقياس يتمتع بدرجة مطمئنة من الثبات، حيث كانت درجة ثبات المقياس (٠,٨١٢) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مطمئنة من الثبات، ثم حصل الباحث على قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد الحيوية الذاتية، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٧) نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الحيوية الذاتية بأبعادها المختلفة

الْبُعد	أرقام العبارات في الصورة النهائية للمقياس	عدد العبارات	قيمة ألفا
الحيوية الجسمية	(١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦)	٦	٠,٧٢٧
الحيوية العقلية	(٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧)	٦	٠,٧٨١
الحيوية الإنفعالية	(٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨)	٦	٠,٨١٤
الحيوية الإجتماعية	(٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩)	٦	٠,٨٥٤
الحيوية الروحية	(٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠)	٦	٠,٨٥٤

يبين الجدول (٧) السابق أن معامل الثبات بطريقة (ألفا كرونباخ) لمقياس الحيوية الذاتية مرتفع، مما يدل على أن المقياس يمتاز بدرجة ثبات عالية ويمكن الإعتماد عليه.

- ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وكانت قيمة معامل الثبات بطريقة "جتمان" (٠,٧٧٠)، وقيمة معامل الثبات بطريقة "سيرمان" و"بروان" (٠,٧٧٤)، مما يدل على أن المقياس يمتاز بثبات عالي ويمكن الاعتماد عليه.

٢- مقياس الأمن الفكري (إعداد الباحث)

• الهدف من القياس:

يهدف المقياس إلى قياس مستوى الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

• خطوات بناء المقياس:

أ- تم الإطلاع على الأطر النظرية التي تناولت الأمن الفكري وتحليل ما أتيح للباحث الإطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة اهتمت بموضوع الأمن الفكري مثل: دراسة Carolyne (2004) Marycall، ودراسة أيمن محمد السيد (٢٠١٧)، ودراسة ريم عبد الله سعود (٢٠٢٠)، ودراسة وفاء عبد الحافظ حسين (٢٠٢١)، ودراسة عبير محمد، ومجدة السيد (٢٠٢١)، ودراسة نايف أحمد، وعبد الناصر العزام (٢٠٢١)، ودراسة عبير فوزي العصامي (٢٠٢٢)، ودراسة شيماء محمد محمد (٢٠٢٤).

ب- تم الإطلاع على العديد من المقاييس التي أعدت لقياس الأمن الفكري مثل:

مقياس محمد دغيم الدغيم (٢٠٠٦)، مقياس هبة نجم الدين (٢٠٢١)، مقياس أحمد بن سالم بن سعيد باهمام (٢٠٢١)، مقياس أحمد أبو بكر أحمد (٢٠٢١)، مقياس أحمد محمد عاطف، وحسام محمود زكي (٢٠٢٢).

ج- تم صياغة عبارات المقياس في صورته الأولية لقياس الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، مكون من (٣٥) عبارة موزعة على أبعاد الأمن الفكري كالاتي، ويشمل بُعد التحصين الديني (٧) عبارات، ويشمل بُعد التحصين الوطني (٧) عبارات، ويشمل بُعد التحصين الثقافي (٧) عبارات، ويشمل بُعد التحصين العقلي (٧) عبارات، ويشمل بُعد التحصين الإجتماعي (٧) عبارات، وقد حرص الباحث عند صياغة المفردات على ما يلي:

- أن تكون المفردات مرتبطة بالبُعد المراد قياسه.

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة لعينة الدراسة.

- عدم تكرار العبارات.

• تصحيح المقياس:

تم تحديد طريقة الإستجابة على مقياس الحيوية الذاتية من بين إستجابات خمسة على أن يكون تقدير الإستجابات (دائمًا = ٥، غالبًا = ٤، أحيانًا = ٣، نادرًا = ٢، أبدًا = ١) في حالة الصياغة الموجبة للعبارات، (دائمًا = ١، غالبًا = ٢، أحيانًا = ٣، نادرًا = ٤، أبدًا = ٥) في حالة الصياغة السالبة، وبذلك تكون أقل درجة للمقياس ككل هي (٣٥)، وأعلى درجة (١٧٥).

• مبررات إعداد المقياس:

لقد استفاد الباحث من أبعاد المقاييس السابقة وعباراتها في إعداد مقياس الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية (المراهقة المتوسطة)، وتحليل هذه المقاييس لاحظ الباحث أن تلك المقاييس أعدت لعينة مختلفة عن العينة التي تمثلت في الدراسة الحالية، وغير ملائمة لطبيعة مجتمع عينة الدراسة لكونها أعدت لمجتمع وعينة مختلفة في معظمها تختلف في خصائصها عن خصائص ظروف المجتمع الخاص بالدراسة، مما يعطى مبررًا قويًا لإعداد مقياس حديث للأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، لذلك وجد الباحث أنه من الأفضل بناء مقياس ملائم لخصائص مجتمع الدراسة، تم تحديد أبعاد المقياس وصياغة العبارات الخاصة بكل بُعد والتي تمثلت في خمسة أبعاد و (٣٥) عبارة في صورته المبدئية.

• الكفاءة السيكومترية لمقياس الأمن الفكري:

أولاً: الإتساق الداخلي:

تم حساب صدق الإتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين العبارات وأبعادها والمجموع الكلي للمقياس، وجميعها مرتفعة ودالة إحصائيًا، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (٨) معاملات الارتباط بين العبارات وأبعادها لمقياس الأمن الفكري

رقم العبارة	البعد	رقم العبارة	البعد
بُعد التحصين العقلي		بُعد التحصين الديني	
١	**٠,٥٥٥	١٩	**٠,٦٠١
٢	**٠,٤٧٤	٢٠	**٠,٥٢٧
٣	**٠,٥٤١	٢١	**٠,٤٢٨
٤	**٠,٣٠٧	٢٢	**٠,٤٠١
٥	**٠,٤٢٧	٢٣	**٠,٥٧٠
٦	**٠,٣٣٤	٢٤	**٠,٤٩٤
بُعد التحصين الوطني		بُعد التحصين الإجتماعي	
٧	**٠,٧٤٥	٢٥	**٠,٥٨٠

**٠,٥٨٦	٢٦	**٠,٤٨٨	٨
**٠,٦١٩	٢٧	**٠,٨٠٠	٩
**٠,٥٢٢	٢٨	**٠,٧٥٤	١٠
**٠,٥٦٣	٢٩	**٠,٧٢٣	١١
**٠,٥٤٤	٣٠	**٠,٣٧٧	١٢
			بُعد التحصين الثقافي
**٠,٥٠١			١٣
**٠,٦١٢			١٤
**٠,٦٣٣			١٥
**٠,٤٦٧			١٦
**٠,٦٩٠			١٧
**٠,٤٤٩			١٨

** (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٨) السابق أن معاملات الارتباط مرتفعة ودالة، مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الإتساق، وبالتالي يدل على صدق عبارات مقياس الأمن الفكري.

- وتم حساب صدق الإتساق الداخلي بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس وجميعها مرتفعة ودالة إحصائياً، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الارتباط.

جدول (٩) معاملات ارتباط الدرجة الكلية لكل بُعد بالدرجة الكلية لمقياس الأمن الفكري

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	التحصين الديني	**٠,٥٩١	٠,٠١
٢	التحصين الوطني	**٠,٧٦٩	٠,٠١
٣	التحصين الثقافي	**٠,٨٢٤	٠,٠١
٤	التحصين العقلي	**٠,٦١٤	٠,٠١
٥	التحصين الاجتماعي	**٠,٧٧٩	٠,٠١

** (٠,٠١)

ويتضح من الجدول (٩) السابق أن معاملات الارتباط مرتفعة ودالة، مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الإتساق، وبالتالي يدل على صدق أبعاد الأمن الفكري.

ثانياً: صدق المقياس:

١- الصدق الظاهري (آراء السادة المحكمين):

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم الصحة النفسية والتربية الخاصة، وذلك لتحكيم المقياس وإبداء آرائهم وملاحظاتهم في الآتي،

مدى إرتباط بُعد من أبعاد المقياس بمفهوم الأمن الفكري، مدى ملائمة الصياغة اللغوية لمفردات عبارات المقياس، مدى مناسبة العبارات لعينة الدراسة، الإضافة أو الحذف أو التعديل للمفردات والعبارات، أي ملاحظات أخرى يرونها السادة المحكمين ضرورية، وأختيرت العبارات التي لا تقل نسبة إتفاق المحكمين عليها عن (٨٠%)، وقد أسفرت هذه الخطوة إلى إستبعاد (٥) عبارات بعد إتفاق المحكمين عليها لأن الصياغة غير مقبولة، وبناءً عليه أصبح عدد عبارات مقياس الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية بعد التحكيم (٣٠) عبارة.

٢- صدق المحك (الصدق التلازمي):

تم حساب الصدق التلازمي من خلال تطبيق مقياس الحيوية الذاتية (إعداد: أحمد محمد عاطف، حسام محمود زكي) على نفس العينة كمحك لمقياس الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحث) حيث بلغت قيمة معامل الإرتباط بين الدرجة الكلية للمقياس (٠,٧٢٥) وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على صدق المقياس.

٣- صدق التحليل العاملي (العينة الإستطلاعية):

قام الباحث بحساب الصدق العاملي للمقياس من خلال إجراء التحليل العاملي الإستكشافي على عبارات المقياس حيث حافظ المقياس على بنيته العاملية المتكونة من خمسة عوامل كامنة، علمًا أن التحليل العاملي تم وفق طريقة المكونات الأساسية مع التدوير المائل، ويوضح الجدول التالي الجذر الكامن لعوامل المقياس.

جدول (١٠) نتائج التحليل العاملي الإستكشافي بعد التدوير لمقياس الأمن الفكري

العوامل المستخرجة	عدد عبارات العامل	الجذر الكامن للعوامل المتشعبة	نسبة التباين
التحصين الديني	٦	٦,٥٧٦	١١,٢١٥%
التحصين الوطني	٦	٣,٨٣٢	٨,٣٣٣%
التحصين الثقافي	٦	٣,٢٠٠	٥,٢٤٤%
التحصين العقلي	٦	٢,٧١٦	٣,٨١٠%
التحصين الإجتماعي	٦	١,٨٧٠	٣,٢٦٠%
المجموع	٣٠	١٨,١٩٤	٣١,٨٦٢%

يتضح من الجدول (١٠) أعلي أن العامل الأول بعنوان التحصين الديني تشبع ب(٦) عبارات، وأن قيمة الجذر الكامن بلغت (٦,٥٧٦)، وأن نسبة التباين العاملي المفسرة (١١,٢١٥%) كما يتضح أن العامل الثاني بعنوان التحصين الوطني تشبع ب(٦) عبارات، وأن

قيمة الجذر الكامن بلغت (٣,٨٣٢)، وأن نسبة التباين العملي المفسرة (٨,٣٣٣%)، كما يتضح أن العامل الثالث بعنوان التحصين الثقافي تشبع ب(٦) عبارات، وأن قيمة الجذر الكامن بلغت (٣,٢٠٠)، وأن نسبة التباين العملي المفسرة (٥,٢٤٤%).

كما يتضح أيضاً أن العامل الرابع بعنوان التحصين العقلي تشبع ب(٦) عبارات، وأن قيمة الجذر الكامن بلغت (٢,٧١٦)، وأن نسبة التباين العملي المفسرة (٣,٨١٠%)، كما يتضح أن العامل الخامس بعنوان التحصين الإجتماعي تشبع ب(٦) عبارات، وأن قيمة الجذر الكامن بلغت (١,٨٧٠)، وأن نسبة التباين العملي المفسرة (٣,٢٦٠%)، كما أن مجموع نسبة التباين للمقياس (٣١,٨٦٢%)، مما يشير إلى وجود تباين جيد بين العوامل.

جدول (١١) نتائج تشبع عبارات مقياس الأمن الفكري على أبعاده

رقم العبارة	التشبع	رقم العبارة	التشبع
بُعد التحصين العقلي		بُعد التحصين الديني	
١٩	**٠,٦٦٠	١	**٠,٤١٣
٢٠	**٠,٦٧٧	٢	**٠,٥١٧
٢١	**٠,٧٠١	٣	**٠,٥٩٧
٢٢	**٠,٧١٦	٤	**٠,٦٤٥
٢٣	**٠,٦٨٠	٥	**٠,٦١٢
٢٤	**٠,٧١٦	٦	**٠,٦٤٥
بُعد التحصين الإجتماعي		بُعد التحصين الوطني	
٢٥	**٠,٦٣٤	٧	**٠,٤٣٩
٢٦	**٠,٧٣٥	٨	**٠,٦٧٥
٢٧	**٠,٧١٩	٩	**٠,٧٤٧
٢٨	**٠,٦٧٤	١٠	**٠,٧٢١
٢٩	**٠,٦٩٥	١١	**٠,٧١٠
٣٠	**٠,٧١٦	١٢	**٠,٦٤٥
بُعد التحصين الثقافي			
	**٠,٤١٣		١٣
	**٠,٥١٧		١٤
	**٠,٥٩٧		١٥
	**٠,٦٤٥		١٦
	**٠,٦١٢		١٧
	**٠,٦٤٥		١٨

** (٠,٠١)

يتضح من الجدول (١١) السابق أن قيم معاملات الارتباط بها تشبع حسب كل عامل من العوامل الخمسة، ويتمثل كل عامل ب(٦) عبارات، وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) ويتكون المقياس من (٣٠) عبارة.

ولتأكد من صدق مقياس الحيوية الذاتية، قام الباحث بإستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وتم إيجاد الصدق العاملي للمقياس ككل، درجة KMO لضمان جودة القياس (٠,٦٧٣) مما يدل على أن المقياس على درجة عالية من الصدق.

ثالثاً: ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ:

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس والحصول على قيمة معامل ألفا ووجد الباحث أن معامل ثبات مفردات المقياس ومعامل الثبات الكلي للمقياس يتمتع بدرجة مطمئنة من الثبات، حيث كانت درجة ثبات المقياس (٠,٨١٣) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مطمئنة من الثبات، ثم حصل الباحث على قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل بُعد من أبعاد الأمن الفكري، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٢) نتائج معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الأمن الفكري بأبعاده المختلفة

البُعد	أرقام العبارات في الصورة النهائية للمقياس	عدد العبارات	قيمة ألفا
التحصين الديني	(١، ٦، ١١، ١٦، ٢١، ٢٦)	٦	٠,٧٢٧
التحصين الوطني	(٢، ٧، ١٢، ١٧، ٢٢، ٢٧)	٦	٠,٧٨١
التحصين الثقافي	(٣، ٨، ١٣، ١٨، ٢٣، ٢٨)	٦	٠,٨١٤
التحصين العقلي	(٤، ٩، ١٤، ١٩، ٢٤، ٢٩)	٦	٠,٨٥٤
التحصين الإجتماعي	(٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٥، ٣٠)	٦	٠,٨٥٤

يبين الجدول (١٢) السابق أن معامل الثبات بطريقة (ألفا كرونباخ) لمقياس الأمن الفكري مرتفع، مما يدل على أن المقياس يمتاز بدرجة ثبات عالية ويمكن الإعتماد عليه. ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وكانت قيمة معامل الثبات بطريقة "جتمان" (٠,٧٤٨)، وقيمة معامل الثبات بطريقة "سيرمان" و"بروان" (٠,٧٠٠)، مما يدل على أن المقياس يمتاز بثبات عالي ويمكن الإعتماد عليه.

٣- البرنامج الإرشادي الإنتقائي للدراسة (إعداد الباحث):

الأساس النظري للبرنامج:

جاء البرنامج الإرشادي الحالي إنطلاقاً من الإتجاه الإنتقائي الذي يعتمد على فكرة أنه لا يوجد إتجاهاً إرشادياً أو نظرية إرشادية واحدة قادرة بمفردها على التعامل بنفس الدرجة من الكفاءة والفعالية مع الجوانب المتعددة لمشكلات المسترشدين وشخصياتهم، كما اقتضت طبيعة

هذا البرنامج عند إعداده وبناءه مراجعة بعض البرامج الإرشادية الانتقائية الواردة في الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية.

كما تم الإطلاع على بعض المؤلفات العلمية في مجال الإرشاد النفسي(حامد عبدالسلام زهران، ١٩٨٠)، (باترسون، ١٩٩٠)، (كمال دسوقي، ١٩٩٠)، (Capuzzi David, 2000)، (عبدالنواب أبو النور، ٢٠٠٠)، (Marsha linehan, 1993)، (محمد أحمد سعفان، ٢٠٠٣)، (عبدالله علي أبو عراد، ٢٠٠٩)، (صبحي عبداللطيف المعروف، ٢٠١٢)، (ريتشارد بينيت، وجوزيف أوليفر، ٢٠٢١)، ولكي يمكن الاستفادة منها إلى أقصى حد ممكن في بناء برنامج إرشادي مبني على أساليب لتحسين الحيوية الذاتية والأمن الفكري، فقد راجع الباحث العديد من الدراسات الحديثة ذات الصلة بالموضوع كما في دراسة(سارة حسام الدين، ٢٠١٨)، (Shiran, S, 2020)، (إيمان سلامة محمود، ٢٠٢٢)، (فاطمة الزهراء محمد، ومرفت عبدالحميد علي، ٢٠٢٣)، (مروة نشأت معوض، ٢٠٢٤).

ومن خلال هذه المراجعات للتراث النظري والتجريبي السابق حول موضوع الدراسة وبرنامجها وأساليبها وأهدافها، فقد تكون لدى الباحث حصيلة معرفية، تم توظيفها كأساس نظري إنطلق منه التخطيط للبرنامج الإرشادي.

التخطيط للبرنامج الإرشادي الانتقائي:

حرص الباحث على أن يكون التخطيط للبرنامج تخطيطاً متكاملًا مع الأسس النفسية والاجتماعية والتربوية التي بنى عليها من أجل توظيف البرنامج لتحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

وتشمل عملية تخطيط البرنامج على تحديد محتوى البرنامج ومصادره وأهدافه، وكذلك إجراءات البرنامج ومراعاة الأسس التي يقوم عليها، والفنيات والأدوات المستخدمة في البرنامج من أجل تحقيق الأهداف التي يسعى البرنامج إليها، وفي النهاية يتضمن التخطيط عملية تقويم البرنامج.

مصادر البرنامج:

اعتمد الباحث في بناء محتوى البرنامج على مصادر عديدة كالآتي:

١- الأدبيات والتراث السيكلوجي الخاص بالحيوية الذاتية.

٢- الأسس النظرية والمفاهيم العلمية الخاصة بالإرشاد الإنتقائي الموجودة في كتب ودراسات تناولت الإرشاد الإنتقائي المذكورة سابقاً.

٣- الإطار النظري للدراسة والذي يلقي الضوء على طلاب المرحلة الثانوية، وبعض التغيرات والمشكلات، وخصائص المراقبة الوسطى المرتبطة بهذه المرحلة، كما يلقي الضوء على الحيوية الذاتية مفهومها والاتجاهات النظرية المفسرة لها، وصفات الطلاب المتمتعين بدرجة عالية من الحيوية، كما يلقي الضوء على الأمن الفكري، مفهومه وعلاماته ومخاطر الانحراف الفكري، والنظريات المفسرة له، وأهمية التفكير المتزن المعتدل، والسلوكيات الإيجابية التي تساعد على التعايش المجتمعي الجيد، إضافة إلى الإرشاد الإنتقائي من حيث تعريفه ومبادئه، والمفاهيم الأساسية له ومراحل العملية الإرشادية وأهدافه وأنواعه وأهميته.

٤- الدراسات والبحوث التي اهتمت بتصميم برامج إرشادية الإنتقائية لتحسين الحيوية الذاتية المذكورة سابقاً.

(١) أهداف البرنامج الإرشادي:

للبرنامج أهداف عامة وأهداف خاصة، وهي على النحو التالي:

أولاً: الهدف العام:

استهدف البرنامج الحالي إلى تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، الفئة العمرية (١٥ - ١٨) سنة الملتحقين بمدارس ثانوي بمحافظة المنيا.

ثانياً: الأهداف الإجرائية:

أ- تعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على الباحث وعلى بعضهم البعض وبناء علاقة إرشادية مبنية على الثقة والإحترام والتعاون ما بين الإعضاء المشاركين والباحث.

ب- تعرف أفراد المجموعة بطبيعة البرنامج وأهدافه وإلقاء الضوء على نظام الجلسات داخل البرنامج وخطة العمل التي يجب إتباعها في كل جلسة، والإتفاق على موعد للجلسات والإلتزام بها.

ج- تعرف الطلاب على مفهوم الحيوية الذاتية وأبعادها المختلفة، ثم التدريب على الأساليب والفنيات والطرق التالية التي تعززها لديهم.

• أن يكتسب الطلاب مفاهيم ومهارات لتحسين الحيوية الجسمية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية والروحية لديهم.

(٢) المستفيدون من البرنامج الإرشادي:

طلاب المرحلة الثانوية الملتحقين بالمدارس الثانوية بمدينة مغاغة محافظة المنيا، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٥ - ١٨) سنة، في الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠٢٥م.

(٣) المدى الزمني للبرنامج الإرشادي:

تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥م، واستغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسابيع تقريباً بواقع جلستين أسبوعياً، وتتراوح مدة الجلسة الواحدة ما بين (٣٠) إلى (٦٠) دقيقة تقريباً.

(٤) الأسلوب والمنهج الإرشادي المستخدم في البرنامج:

اعتمد الباحث في تطبيق البرنامج الإرشادي الانتقائي الحالي على أسلوب الإرشاد الجماعي الذي له مميزات كثيرة، حيث أنه يوفر الوقت والجهد بالإضافة إلى إتاحة الفرصة لتبادل الحوار والمناقشات والتعليقات داخل الجلسات الإرشادية.

(٥) الفنيات والأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج:

الحوار والمناقشة الجماعية: تعتمد هذه الفنية على الحوار والمناقشة الجماعية، تكون عبارة عن محاضرة محددة المحتوى، واضحة الهدف، سهلة العبارات لكي تصل لكل أفراد المجموعة الإرشادية، وتتناول حولها الآراء والمناقشات ليكون هدفها اكتساب مزيد من المعلومات والمعارف وتغيير بعض الأفكار والمشاعر والسلوك نحو الذات والآخرين ونحو المجتمع والعالم الخارجي الذي يعيشون فيه، وفيها نتناول مشكلات يتعرض لها أفراد المجموعة، ويتم طرحها في شكل نشاط جماعي للمشاركة والتفاعل الإيجابي، وفيها نتبادل الآراء والأدوار بين مستمع ومعلق ومتعاطف ومحاور ومعترض، من هنا تزداد قدرتهم على التواصل الإيجابي وفهم الذات والآخرين (حامد عبدالسلام زهران، ١٩٨٠، ٣٠٩).

التنفيس الإنفعالي: يعتبر التنفيس الإنفعالي تصريف أو تفريغ الشحنة الإنفعالية عند أفراد المجموعة من الإنفعالات والتوترات والضغوط ومشاعر الخوف والألم والمواقف المحبوسة داخل الذات، كما يعتبر التنفيس الإنفعالي بمثابة إخراج الخبرات المؤلمة والمتراكمة ومعالجتها، كما يعد التداعي الحر من وسائل التنفيس الإنفعالي المهمة للمسترشد والمرشد في وقت واحد، ولذلك يطلق عليه التفريغ الإنفعالي أو التطهير الإنفعالي (نبيل سفيان، ٢٠٠٤، ٢٨٧).

الذات كسياق: تعتبر فنية توصف النفس في العلاج بالقبول والالتزام بأنها تتألف من ثلاثة أجزاء، (١) **الذات كمحتوي:** مصطلح يجمع التجارب الداخلية للفرد الأفكار والمعتقدات والمشاعر والذكريات والأحاسيس، (٢) **الذات كعملية:** هو الجزء من الذات وليس المحتوى ولكنه الطريقة التي يتم بها مراقبة الجوانب المختلفة للتجربة الداخلية وملاحظتها، (٣) **الذات كسياق:** وهى التي تعكس السياق الذي تحدث فيه كل هذه التجارب الداخلية، وقد أضافت نظرية الإطار العلائقي الكثير من الفهم للذات من خلال شرح دور اللغة في تطوير الذات، ومع اللغة نتعلم تمييز الأجزاء المختلفة من تجاربنا الداخلية والتعرف عليها كأجزاء منا، ونعترف بأن هذه الأجزاء مختلفة عن غيرها، والفهم أن الآخرين لديهم تجارب داخلية مشابهة لكنها مختلفة أيضاً (ريتشارد بينيت، وجوزيف أوليفر، ٢٠٢١، ٨٨-٨٩).

فنية التعزيز: يعتبر التعزيز من أكثر فنيات العلاج السلوكي استخدامًا، وخاصة في المجال المدرسي والتربوي، وتتخلص طريقته في تقديم مكافآت، أو معززات رمزية أو تعزيز معنوي بهدف تقوية السلوكيات لدى المسترشد (بطرس حافظ بطرس، ٢٠٠٨، ١٧٠).

تغذية راجعة: المقصود بها إعلام الطلاب بنتيجة تعلمه من خلال تزويده بمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء إذا كان يسير في الإتجاه الصحيح أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل.

فنية لعب الدور: يعتبر أداء دور أو القيام به، ويُعد طريقة لدراسة طبيعة دور معين بتمثيل تفاصيله الواقعية في موقف مصطنع يسمح بملاحظة أفضل وأكثر موضوعية، ويستفاد بلعب الدور في العلاج النفسي في إكتشاف كيف يتفهم العميل أدوار إجتماعية حيوية بالذات، وكيف يعتقد أنه يمكنه القيام بها، والإستبصار بتصرفات الآخرين الذين لهم دور معين يقومون به في حياة الواقع، والتمرين بطرق أكثر كفاءة على تحقيق أو إنجاز دور والتدريب على القيادة (كمال دسوقي، ١٩٩٠، ١٢٩).

أسلوب حل المشكلات: هنا يساعد المرشد العميل في حل المشكلة بنفسه ويتبع في ذلك الخطوات التالية: (١) تشخيص وتحديد المشكلة، (٢) يتم دراسة المشكلة من كل أبعادها وتفهمها جيدًا، (٣) يوجه المرشد العميل إلى إقتراح عدد من الحلول الممكنة والمقبولة إجتماعيًا، (٤) يحدد الحلول المرتضاه ويرتبها حسب الأولوية ويضع الخطط لتنفيذها، (٥) يقوم العميل بتنفيذ الخطة الموضوعية لحل المشكلة (حامد عبد السلام زهران، ١٩٨٠، ٢٧٠-٢٧١).

اليقظة الذهنية: هي تساعد في مساعدة المسترشد على التأمل والإنفتاح على الأفكار والمشاعر، وتسمح للفرد برؤية جديدة لخبراته التي مر بها، وتتطلب تلك المهارة استخدام التوازن في التعامل مع الخبرات السلبية ومعايشتها بدلاً من إحتجازها والإنفتاح على الخبرات العقلية دون إصدار أحكام سلبية وذلك وفقاً لخطوات محددة تتمثل في مراقبة الأفكار والمشاعر السلبية والسيطرة عليها، وعدم إطلاق أحكام سلبية تدين الذات (Marsha Linehan, 1993).

القيم الشخصية: من الأساليب الفنية في العلاج بالقبول والالتزام، وهي النتائج المختارة بحرية والمحددة لفظياً، لأنماط النشاط المستمر والديناميكية المتطورة، والتي تنشئ معززات لهذا النشاط والتي تكون منخرطة في النمط السلوكي القيم ذاته، (١)المختارة بحرية: بمعنى هي القيم التي يمكننا أن نختارها لأنفسنا، لذلك فهي بالضرورة شخصية، (٢)المبني لفظياً: بمعنى أننا نبنى قيمنا باستخدام الكلمات وبالتفاعل مع المجتمع اللفظي، وهذا يعني أن القيم ليست مشاعر، (٣)أنماط ديناميكية ومتطورة للنشاط: بمعنى أن القيم هي إرشادات للقيام بإجراءات في الوقت الراهن تعمل كبوصله اتجاه السلوك، (٤)المعززات الجوهرية: مع تكوين القيم تظهر معززات جديدة متاحة من البيئة لم تكن متاحة من قبل للفرد، بمعنى تحويل القيم لوظائف المحفزات التي كانت منفرة في السابق (ريتشارد بينيت، وجوزيف أوليفر، ٢٠٢١، ٩٤-٩٥).

التحصين ضد الضغوط: من الأساليب الفنية التي تعزي إلى الإتجاه المعرفي السلوكي الذي وضع أسسها "ميكينوم" وتشير هذه الفنية على أساس أن الضغط يحدث عندما يدرك الفرد وجود تفاوت بين الأشياء المطلوبة وبين الموارد الشخصية، وتركز على تزويد الفرد بأكبر قدر من المعلومات والوسائل التي يستطيع بها مواجهة المواقف الضاغطة (رئيفة رجب عوض، ٢٠٠١، ٩٩).

النمذجة: تُعد النمذجة فنية إرشادية تنتمي إلى نظرية التعلم الإجتماعي التي جاء بها "باندورا"، والتي تعرف كذلك بالتعلم بالملاحظة، ويمكن النظر إلى النمذجة باعتبارها من الأساليب الفنية للإرشاد المعرفي السلوكي والقائمة على مراقبة نموذج سلوكي من أجل إيصال معلومات أو صور أو مهارات تساهم في إحداث تغيير في الأنماط السلوكية، إما بإكتساب سلوك جديد أو تنمية لسلوك حالي أو إنقاص وتعديل سلوك غير مناسب (محمد أحمد سعفان، ٢٠٠٣، ٤١٦).

الضبط الذاتي: يعد الضبط الذاتي "التحكم الذاتي" من الأساليب الفنية المعرفية السلوكية، وتمثل الجهد الذي يبذله الفرد بالفعالية الواعية المقصودة التي يقوم بها في مواجهة المراهقين،

ويعد الضبط الذاتي أسلوبًا للمعالجة الذاتية، بهدف المبادأة في التحكم في الإنفعالات والمشاعر والأفكار والتأثير المُسبق على السلوك الشخصي ويعتمد هذا الأسلوب على قدرة الفرد ورغبته ومقدار الجهد الذي يبذله الفرد والمجاهدة الذاتية التي يفرضها على نفسه، وبمقدار ذلك يتم إكتسابه لمهارات هذا الأسلوب التي تزيد من قدراته وكفاءته الذاتية في التعامل مع المواقف والأحداث، ويعتبر أسلوب الضبط الذاتي تنويجًا لأساليب تعديل السلوك التي تعلمها الفرد، ففي الوقت الذي كان فيه سلوك الفرد محكومًا بمعزرات خارجية أو داخلية، أو عقاب ذاتي أو خارجي، أصبح فيما بعد منضبطًا بأسلوب ودوافع ومعزرات داخلية(فاروق الروسان، ٢٠٠٠، ١٣٧)

التعليمات الذاتية: تنتمي هذه الفنية إلى نظريات الإتجاه المعرفي وترتبط بشكل أكبر بنظرية العلاج المعرفي السلوكي "لميكنيوم" الذي تأثر بما قدمه وما أشار إليه "ألبرت إليس" حول الأحاديث الذاتية السلبية ودورها في حدوث المشكلات وإستمرارها، وتعتبر هذه الفنية أسلوب الحوار الداخلي مع النفس، أو الأحاديث العقلانية مع الذات، ويقوم هذا الأسلوب على إفتراض أن الأحاديث السلبية عن الذات، والتفكير المخيف عن الذات مصدر للخوف والقلق والإضطراب، وأن التحدث الإيجابي عن الذات هو إستجابة مضادة للقلق والخوف، ويؤدي إلى إحلال الشعور بالكفاءة والإقتدار محل مشاعر العجز والخوف، وأن حديث النفس ذاتها موجه للسلوك(محمود عطا عقل، ٢٠٠٠، ٣٣٧).

العمود الثلاثي: تنتمي هذه الفنية إلى نظرية الإتجاه المعرفي، وتعتمد فكرة فنية العمود الثلاثي على أساس التفاعل بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات، والعلاقة القوية بينهم، وأن المشكلات تنشأ من الأفكار غير المنطقية ولذلك ينبغي المواجهة والتحكم في هذه الأفكار والإنفعالات السلبية التي تهدد الذات من خلال إعادة تنظيم الإدراك والتفكير وتطوير منظومة تفكير ذاتية عقلانية، ويمكن النظر لهذه الفنية بإعتبارها منظومة متدرجة لإعادة البناء المعرفي، ويقرر "ألبرت إليس" أن الفرد يضع مشكلته لنفسه من خلال تبنيه تفكيرًا لا عقلانيًا، ولذلك فمن الممكن تجنب عواقب أفعاله الغير توافقية من خلال إعادة النظر في طريقة التفكير والتعامل بفكر عقلاني(زكريا أحمد الشربيني، ٢٠٠٥، ٥٣٩).

تحمل المسؤولية: يعتبر من الأساليب الفنية الإرشادية التي تنتمي إلى الإرشاد الجشطالتي حيث يؤكد "فريدريك بيرلز" على أن تكوين المسؤولية في المسترشد من أهم الأساليب الإرشادية التي تقوم عليها الإرشاد الجشطالتي، وهو بذلك يتفق مع الإتجاه الإنساني الذي يتزعمه "روجرز" إرشاديًا ومع النظرية الواقعية "لجاسر" من حيث التركيز على أهمية شعور المسترشد بالمسؤولية وتحملها، ويقصد بالمسؤولية إستشعار المسترشد وإدراكه لما يشعر به أو

يفكر فيه أو يسلكه وقدرته على تحمل النتائج المترتبة على ذلك، وتعتمد هذه الفنية على مساعدة المسترشد للوصول إلى مستوى عالٍ من الوعي والقوة الذاتية التي تمكنه من الإنتباه المقصود الناقد لأفكاره ومشاعره وسلوكه تؤهله لتحمل مسئولية ذلك بأعلى درجة ممكنة(محمد محروس الشناوي، ٢٠٠١، ١٠٨).

فنية الإسترخاء العضلي: يستخدم في علم النفس الإكلينيكي منذ زمن بعيد، وفي عام(١٩٢٩) ابدى "Jacobson" إهتمام بالغ بإكتشاف طرق الإسترخاء العضلي، وأشار إلى أن إستخدام الطرق الإسترخائية يؤدي إلى فوائد ملموسة وكان هذا مسجل في كتابه المنشور بعنوان "الإسترخاء التصاعدي Progressive Relaxation"، ويرى أن الإسترخاء سيكون الحالة المعاكسة أو المضادة لحالة الإنفعال، وهناك علاقة قوية بين درجة التوتر العضلي وبين إدراك الفرد للحالة الإنفعالية، ويشير إلى أن معدل النبض وضغط الدم ينخفضان بالإسترخاء العميق، ويعتبر إسترخاء تدريبي وتتابعي من خلال شد وإرخاء المجموعات العضلية للجسم بطريقة متتالية مع التنفس البطني أو التنفس عن طريق الحجاب الحاجز(عبدالستار إبراهيم، ١٩٨٠، ٨٨).

مهارة التعامل مع الأخر: هي مهارة في العلاج الجدلي السلوكي، تعتبر مهارة تكاملية تساهم في الحفاظ على العلاقات مع الآخرين بإستخدام التواصل الجيد من خلال: استخدام التعبيرات الملائمة، التواصل البصري، تجنب نقد الآخرين، التعامل بلطف مع الآخرين، الحفاظ على الود أثناء التعامل(Linhan, 1993).

اللغة المشحونة عاطفياً: والمقصود بهذه الفنية أن يستعمل المرشد مع المسترشد ألفاظاً وتعابير عاطفية كي يقننساها ويستعملها مع نفسه، حيث يرى "ألبرت إليس" أن اللغة القوية لها تأثير قوي على تغيير الأفكار اللاعقلانية(نادر فهمي الزيود، ١٩٩٨، ٢٦٨).

فحص الجسد: وهي طريقة في العلاج الجدلي السلوكي يتم فيها تدريب الفرد على الإنتباه للأحاسيس الجسمية من خلال قيامهم بمسح الجسم بطريقة منهجية، تتطلب تركيز الإنتباه على أجزاء مختلفة من الجسم وصولاً للإدراك الكامل له، بدءاً من أصابع القدم وصولاً إلى الرأس، مع توجيه تفكير الفرد نحو شيء مختلف عن الخبرة التي يواجهها، وبالتدرج يتم تدريبه على التحول نحو الخبرات الصعبة المؤلمة وتقبلها، وأخيراً تدريبه على البقاء ومواجهة تلك الخبرات (Bluth, 2013, 204).

الواجب المنزلي: تعد الواجبات المنزلية من الأساليب الإرشادية المهمة في معظم النظريات النفسية، وإذا كانت الواجبات والوظائف الإرشادية المنزلية قد حظيت باهتمام كبير في نظريات الإتجاه السلوكي والمعرفي وفي الإرشاد الجشطالتي والإرشاد المتمركز حول الذات إلا أنها لا تقل أهمية عن باقي النظريات، فالمهارات التي تعلمها العميل "المسترشد" لا بد له من التدريب عليها في مواقف الحياة الواقعية، ويعتبر واجب منزلي محدد يقوم فيه بممارسة المهارات التي تعلمها(طه عبد العظيم حسين، ٢٠٠٤، ٨٢).

خطة البرنامج الإرشادي الإنتقائي:

يبين الباحث من خلال الجدول التالي موجز مُبسط للجلسات التي تتضمن البرنامج الإرشادي، متضمناً عنوان الجلسة وأهدافها وزمنها والفنيات المستخدمة فيها:

جدول (١٣) ملخص جلسات فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
١	(تعارف) بناء العلاقة الإرشادية	الترحيب مع كسر الجليد بين الباحث وأعضاء المجموعة إلقاء الضوء على طبيعة البرنامج وأهدافه وخطة العمل التي يجب إتباعها في كل جلسة. توضيح النتائج التي ستعود عليهم من الإستمرار في البرنامج وإجراءاته.		(٤٠) دقيقة
٢	فهم الإحتياجات النفسية (المراقبة المتوسطة)	أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم مرحلة المراقبة من حيث خصائصها وأشكالها وأنواعها. أن يدرك أعضاء المجموعة إحتياجاتهم النفسية في هذه المرحلة وتبلياتها بطرق سوية أن يتدرب أعضاء المجموعة على تخطي هذه المرحلة بوعي وسلام	المناقشة الجماعية التعزيز الواجب المنزلي	(٥٠) دقيقة
٣	تحمل المسؤولية (الإرشاد بالواقع)	أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم الحيوية الذاتية وأهميتها. أن يكتسب أعضاء المجموعة إتجاهات إيجابية لتحقيق الحيوية الذاتية. أن يمارس أعضاء المجموعة كيفية تدعيم الحيوية الذاتية لتحقيق الذات وتحسين صحتهم النفسية	المناقشة الجماعية التعزيز تحمل المسؤولية	(٤٥) دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
٤	تعديل السلوكيات غير الصحية (الإرشاد السلوكي)	أن يتعرف أعضاء المجموعة على معنى الحيوية الجسمية أن يدرك أعضاء المجموعة مكاسب اللياقة البدنية وممارسة الرياضة والنظام الصحي. أن يكتسب أعضاء المجموعة عادات صحية إيجابية بدلاً من العادات السلبية	المناقشة الجماعية التعزيز الواجب المنزلي	(٤٠) دقيقة
٥	الإسترخاء العضلي التصاعدي (الإرشاد السلوكي)	أن يتعرف أعضاء المجموعة على أهمية الإسترخاء العضلي أن يتدرب أعضاء المجموعة على كيفية الإسترخاء العضلي للمحافظة على حيوية عالية خلال اليوم أن يمارس أعضاء المجموعة مهارة الإسترخاء العضلي بطريقة صحيحة	المناقشة الجماعية الإسترخاء العضلي التصاعدي الواجب المنزلي	(٥٠) دقيقة
٦	الإنضباط الذاتي (الإرشاد السلوكي)	أن يتعلم أعضاء المجموعة أهمية الضبط الذاتي للمحافظة على حيوية بدنية عالية أن يستبصر أعضاء المجموعة بأن الوقاية خيرًا من العلاج عن طريق الضبط الذاتي وأسلوب الحياة الصحي أن يمارس أعضاء المجموعة كيفية جدولة العادات الصحية والتركيز على ممارستها.	المناقشة الجماعية الضبط الذاتي الواجب المنزلي	(٤٥) دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
٧	الوعي الذاتي (الإرشاد المعرفي السلوكي)	أن يتعلم أعضاء المجموعة معنى الوعي الذاتي ومعرفة نقاط القوة والضعف في شخصياتهم. أن يتدرب أعضاء المجموعة على تحمل المسؤولية الشخصية دون إعتماذية مع الوعي بنتائجها.	تحمل المسؤولية التعزيز الواجب المنزلي	(٥٠) دقيقة
٨	الوعي الذاتي (الإرشاد المعرفي السلوكي)	أن يتعرف أعضاء المجموعة على معنى الحيوية العقلية. أن يدرك أعضاء المجموعة مكاسب الحيوية العقلية وإنعكاسها على جودة حياتهم. أن يكتسب أعضاء المجموعة عادات عقلية إيجابية بدلاً من العادات السلبية.	المناقشة الجماعية التعزيز الواجب المنزلي	(٥٠) دقيقة
٩	حل المشكلات (الإرشاد المعرفي السلوكي)	أن يتعلم أعضاء المجموعة مفهوم حل المشكلات. أن يتدرب أعضاء المجموعة على الخطوات الخمسة لأسلوب حل المشكلات. أن يمارس أعضاء المجموعة مهارة حل المشكلات في التحديات التي تواجههم.	المناقشة الجماعية حل المشكلات الواجب المنزلي	(٤٠) دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
١٠	الذات كسياق (الإرشاد بالقبول والالتزام)	<p>أن يعي أعضاء المجموعة الفرق بين الذات كعملية والذات كخبرة والذات كسياق</p> <p>أن يتعرف أعضاء المجموعة على نقاط قوتهم وضعفهم وخبراتهم الماضية من منظور مختلف</p> <p>أن يكتسب أعضاء المجموعة الدافعية الداخلية وكيفية تحفيز أنفسهم من الداخل</p>	<p>الذات كسياق</p> <p>التقويم الذاتي</p> <p>الواجب المنزلي</p>	(٦٠) دقيقة
١١	اليقظة الذهنية (الإرشاد الجدلي السلوكي)	<p>أن يتعلم أعضاء المجموعة معنى اليقظة الذهنية.</p> <p>أن يتدرب أعضاء المجموعة على الإنفتاح على الأفكار والمشاعر الداخلية دون إصدار أحكام سلبية.</p> <p>أن يمارس أعضاء المجموعة عيش اللحظة الحاضرة والإستمتاع بها.</p>	<p>اليقظة الذهنية</p> <p>التقويم الذاتي</p> <p>الواجب المنزلي</p>	(٥٠) دقيقة
١٢	التنفيس الإنفعالي (الإرشاد المعرفي السلوكي)	<p>أن يتعرف أعضاء المجموعة على معنى الحيوية الإنفعالية.</p> <p>أن يدرك أعضاء المجموعة مكاسب الحيوية الإنفعالية وإنعكاسها على جودة سعادتهم.</p> <p>أن يكتسب أعضاء المجموعة عادات إنفعالية إيجابية بدلاً من العادات السلبية.</p>	<p>المناقشة الجماعية</p> <p>التنفيس الإنفعالي</p> <p>التعزيز</p> <p>الواجب المنزلي</p>	(٥٠) دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
١٣	العمود الثلاثي (الإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي)	<p>أن يناقش الباحث العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات وتأثيرها على حيويتهم.</p> <p>أن يكتسب أعضاء المجموعة أهمية العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات وردود الأفعال التلقائية.</p> <p>أن يمارس أعضاء المجموعة إدارة أفكارهم بعقلانية لتحسين سلوكياتهم.</p>	<p>المناقشة الجماعية</p> <p>العمود الثلاثي</p> <p>الواجب المنزلي</p>	(٣٠) دقيقة
١٤	التنظيم الإنفعالي (الإرشاد الجدلي السلوكي)	<p>أن يتعلم أعضاء المجموعة كيفية تطبيق التنفيس الإنفعالي.</p> <p>أن يتدرب أعضاء المجموعة على كيفية تحديد شعورهم في المواقف المختلفة.</p> <p>أن يمارس أعضاء المجموعة تنظيم إنفعالاتهم وإمتلاك المشاعر الإيجابية لتحفيز أنفسهم والآخرين.</p>	<p>التنفيس الإنفعالي</p> <p>التعزيز</p> <p>الواجب المنزلي</p>	(٤٥) دقيقة
١٥	فحص الجسد (الإرشاد الجدلي السلوكي)	<p>أن يتعرف أعضاء المجموعة على مهارة فحص الجسد.</p> <p>أن يتدرب أعضاء المجموعة على خطوات مهارة فحص الجسد مع قبول الخبرات المؤلمة.</p> <p>أن يمارس أعضاء المجموعة مهارة فحص الجسد.</p>	<p>مهارة فحص الجسد</p> <p>التعزيز</p> <p>الواجب المنزلي</p>	(٤٥) دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
١٦	اللغة المشحونة عاطفياً (الإرشاد العقلاني السلوكي)	أن يتعرف أعضاء المجموعة على معنى اللغة المشحونة عاطفياً. أن يكتسب أعضاء المجموعة المفردات اللغوية المشحونة عاطفياً والتدريب عليها. أن يمارس أعضاء المجموعة اللغة المشحونة عاطفياً بتلقائية.	اللغة المشحونة عاطفياً التعزيز الواجب المنزلي	(٣٠) دقيقة
١٧	تعديل السلوكيات الإجتماعية (الإرشاد المعرفي السلوكي)	أن يتعرف أعضاء المجموعة على معنى الحيوية الإجتماعية. أن يدرك أعضاء المجموعة مكاسب الحيوية الإجتماعية وإنعكاسها على جودة علاقاتهم. أن يكتسب أعضاء المجموعة عادات إجتماعية إيجابية بدلاً من العادات السلبية.	المناقشة الجماعية النمذجة التعزيز الواجب المنزلي	(٥٠) دقيقة
١٨	التعامل مع الآخر (الإرشاد الجدلي السلوكي)	أن يتعلم أعضاء المجموعة التواصل الفعال مع بعضهم البعض بقبول تام أن يدرك أعضاء المجموعة مسؤولية التواصل الإجتماعي بأنفسهم أن يمارس أعضاء المجموعة مهارة التعامل مع الآخر بفاعلية.	مهارة التعامل مع الآخر التقويم الذاتي الواجب المنزلي	(٥٠) دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
١٩	لعب الدور (الإرشاد السلوكي)	<p>أن يتدرب أعضاء المجموعة على التواصل الجيد من خلال لعب الدور لإكتساب خبرة إجتماعية.</p> <p>أن يمارس أعضاء المجموعة التفاعل اللين اللطيف مع تجنب النقد والكلمات اللاذعة.</p> <p>أن يتدرب أعضاء المجموعة على إستخدام التعبيرات الملائمة والتواصل البصري.</p>	<p>لعب الدور</p> <p>النمذجة</p> <p>الواجب المنزلي</p>	(٤٥) دقيقة
٢٠	التحصين ضد الضغوط (الإرشاد المعرفي السلوكي)	<p>أن يتعلم أعضاء المجموعة مصادر الضغوط الحياتية والتعامل معها على أنها جزء من الحياة البشرية.</p> <p>أن يكتسب أعضاء المجموعة الأساليب التي تجعلهم يسيطرون على الضغوط والتخفيف من حدتها.</p> <p>أن يمارس أعضاء المجموعة على التحصين ضد الضغوط وفهم التفاوت بين الطموحات والموارد الشخصية.</p>	<p>المناقشة الجماعية</p> <p>التحصين ضد الضغوط</p> <p>الواجب المنزلي</p>	(٤٥) دقيقة
٢١	التجويد السلوكي الروحي (الإرشاد المعرفي السلوكي)	<p>أن يتعرف أعضاء المجموعة على معنى الحيوية الروحية.</p> <p>أن يدرك أعضاء المجموعة مكاسب الحيوية الروحية وإنعكاسها على جودة حياتهم.</p>	<p>المناقشة الجماعية</p> <p>التعزيز</p> <p>الواجب المنزلي</p>	(٦٠) دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
٢٢	التعليمات الذاتية (الإرشاد العقلائي الإنفعالي السلوكي)	<p>أن يتعلم أعضاء المجموعة أهمية الحديث مع الذات بطريقة عقلانية إيجابية.</p> <p>أن يتحدي أعضاء المجموعة قناعاتهم السلبية عن أنفسهم بإستبدالها من خلال الحوار الموضوعي مع الذات.</p> <p>أن يمارس أعضاء المجموعة الأحاديث الإيجابية الداخلية لبث العزيمة وبناء قناعات محفزة عن الذات.</p>	<p>التعليمات الذاتية</p> <p>التقويم الذاتي</p> <p>الواجب المنزلي</p>	(٤٠) دقيقة
٢٣	اختيار القيم الشخصية (الإرشاد بالقبول والالتزام)	<p>أن يحدد أعضاء المجموعة قيمهم الشخصية مع ترتيبها حسب الأولوية والأهمية.</p> <p>أن يتعلم أعضاء المجموعة وضع أهداف إجرائية تتوافق مع قيمهم الخاصة.</p> <p>أن يمارس أعضاء المجموعة أهمية الأعمال التطوعية التي تجعلهم أكثر حيوية.</p> <p>أن يتدرب أعضاء المجموعة على تذوق الجمال في الطبيعة والحياة والبحار والألوان الطبيعية.</p>	<p>القيم الشخصية</p> <p>التعزيز</p> <p>الواجب المنزلي</p>	(٥٠) دقيقة
٢٤	تعزيز القيم بالسلوك الملتزم (الإرشاد بالقبول والالتزام)	<p>أن يتعلم أعضاء المجموعة أهمية تعزيز الصلة بالله عز وجل من خلال ممارسة العبادات كلاً حسب دينه.</p> <p>أن يمارس أعضاء المجموعة قيمة الحق والخير والجمال والتجويد السلوكي.</p> <p>أن يمتلك أعضاء المجموعة إدراك بأهمية تفعيل قيمهم والانضباط بالسلوك الملتزم الذي يتوافق معها.</p>	<p>المناقشة الجماعية</p> <p>القيم الشخصية</p> <p>الالتزام</p> <p>الواجب المنزلي</p>	(٥٠) دقيقة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	الأهداف الإجرائية للجلسة	الفنيات والأساليب المستخدمة	زمن الجلسة
٢٥	إنهاء البرنامج الإرشادي	أن يتذكر أعضاء المجموعة بما دار في الجلسات السابقة أن يتم تطبيق الإختبار البعدي للبرنامج على أعضاء المجموعة أن يتعرف الباحث على الآراء السلبية والإيجابية حول البرنامج		(٣٠) دقيقة
٢٦	التقييم التتبعي	أن يتم تطبيق الإختبار التتبعي للبرنامج على أعضاء المجموعة أن يتحقق الباحث من مدى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي		(٣٠) دقيقة

رابعًا: الخطوات الإجرائية للدراسة:

تم تنفيذ الدراسة وفقًا للخطوات التالية:

- تصميم مقياس الحيوية الذاتية ومقياس الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، وحساب الخصائص السيكومترية على مجموعة مكونة من (١٠٠) طالبًا من طلاب المرحلة الثانوية.
- تصميم البرنامج الإرشادي الإنتقائي الذي تكون من (٢٦) جلسة، ويتم تطبيقه بمعدل جلستين أسبوعيًا، وقد استغرق تطبيق البرنامج ثلاث شهور.
- تطبيق مقياس الحيوية الذاتية ومقياس الأمن الفكري على مجموعه قوامها (١٠٠) من طلاب المرحلة الثانوية، ممن تراوحت أعمارهم من (١٥ - ١٨) عامًا، وقد تم اختيار (٦٤) طالب من الحاصلين أدنى الدرجات على مقياس الحيوية الذاتية، وقد تم تقسيم المجموعة

الأخيرة تقسيمًا عشوائيًا إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، قوام كل منهما (٣٢) طالبًا.

■ تطبيق البرنامج الإرشادي الإنتقائي (إعداد الباحث) على أفراد المجموعة التجريبية، وبعد الإنتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي الإنتقائي، يتم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية ومقياس الأمن الفكري كقياس بعدي على أفراد المجموعة التجريبية وأيضًا على أفراد المجموعة الضابطة.

■ بعد مرور شهر من إنتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي الإنتقائي، يتم تطبيق مقياس الحيوية الذاتية، ومقياس الأمن الفكري على أفراد المجموعة التجريبية للقياس التتبعي.

■ مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

■ وضع مجموعة من التوصيات في ضوء نتائج الدراسة.

خامسًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، وتم استخدام الإحصاء الوصفي بإستخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة وإستجاباتهم على مقياس (الحوية الذاتية)، ومقياس (الأمن الفكري)، وقد فحصت فرضيات الدراسة عن طريق الإختبار الإحصائي التحليلي التالي:

● **إختبار (ت) (T.test)** للمجموعات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على أدوات الدراسة في كل من القياسين القبلي والبعدي.

● **إختبار (ت) (T.test)** للمجموعات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي في متوسط درجات المجموعة التجريبية.

● **التحليل العاملي.**

● **الانحرافات المعيارية والمتوسطات.**

● **معامل ارتباط بيرسون:** لإختبار صدق الإتساق الداخلي للمقاييس.

● **معامل ألفا كرونباخ:** للتحقق من معامل ثبات أدوات الدراسة (مقياس الحيوية الذاتية، ومقياس الأمن الفكري)، تمت جميع المعالجات الإحصائية بإستخدام البرنامج الإحصائي

(Spss)

الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها

• أولاً: نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرض الأول: إختباره، ومناقشته.

الفرض الثاني: إختباره، ومناقشته.

الفرض الثالث: إختباره، ومناقشته.

الفرض الرابع: إختباره، ومناقشته.

الفرض الخامس: إختباره، ومناقشته.

الفرض السادس: إختباره، ومناقشته.

• ثانياً: توصيات الدراسة:

• ثالثاً: مقترحات الدراسة:

الفصل الخامس

نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد:

يقوم الباحث في هذا الفصل إلى تحليل البيانات التي توصلت إليها الدراسة، ومعالجتها إحصائياً، وذلك للتحقق من صحة فروض الدراسة، وبالتالي الإجابة عن أسئلتها، وتفسير ما تم التوصل إليه من نتائج في ضوء كل من الدراسات السابقة، والإطار النظري، وكانت وحدة تحليل البيانات هي درجات العينة على مقياس الدراسة وهي: مقياس الحيوية الذاتية، ومقياس الأمن الفكري.

أولاً: نتائج الدراسة ومناقشتها:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره على الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، وفيما يلي عرض النتائج التي تم التوصل إليها وتحليلها، للتحقق والإجابة على فرضيات الدراسة وأسئلتها.

الفرض الأول: إختباره، ومناقشته:

والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الحيوية الذاتية لصالح المجموعة التجريبية"

وللإجابة على هذه الفرضية الأولى تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الحيوية الذاتية، كذلك تم استخدام إختبار(ت) (Independent Samples Test) للقياس التجريبي البعدي والضابطة كما هو موضح في الجدول.

جدول(١٤) يوضح نتائج إختبار(ت) للفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة

والتجريبية في القياس البعدي للحياة الذاتية

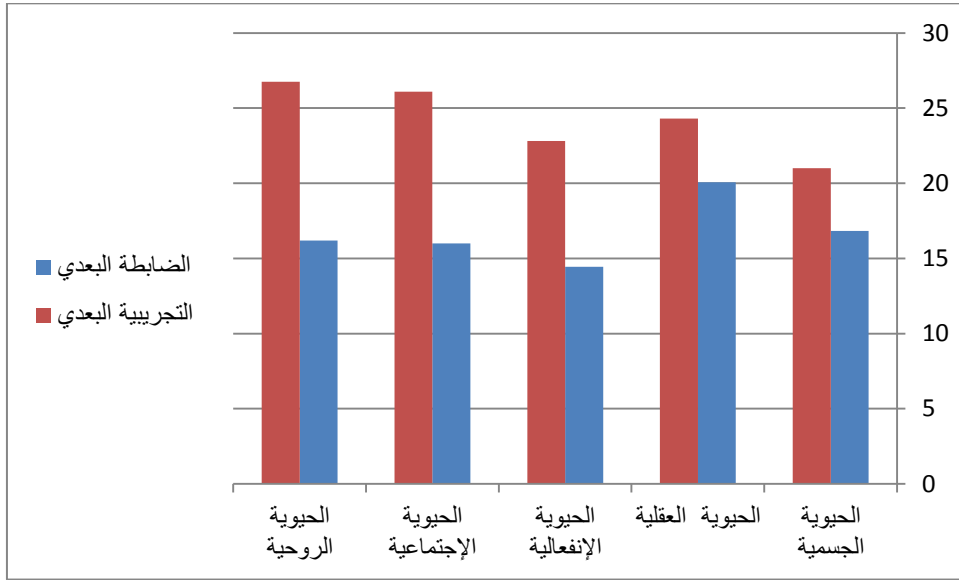
القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة البعدي	٣٢	٨٣,٥٠٠	١٠,٢٥٧	١٧,١٣٢	٦٢	٠,٠١
المجموعة التجريبية البعدي	٣٢	١٢٩,٠٣١	١٢,٨٦٧			

يتضح من الجدول (١٤) السابق وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية البالغ عددها (٣٢) طالب بمتوسط حسابي (١٢٩,٠٣١) درجة، وانحراف معياري (١٠,٣١٧) درجة، وكان الفرق لصالح المجموعة التجريبية بدليل ارتفاع المتوسط الحسابي لدرجاتهم مقارنة بمتوسط درجات المجموعة الضابطة البالغ عددها (٣٢) طالب بمتوسط حسابي (٨٣,٥٠٠) درجة، وانحراف معياري (١٠,٢٥٧)، وهذا يدل على حدوث تحسين مستوى الحيوية الذاتية، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (١٧,١٣٢) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ويتضح من هذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية البعدي وبين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الحيوية الذاتية وأبعادها لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (١٥) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية

المستوي الدلالة	درجات الحرية	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد (ن)	المجموعة	البعد
٠,٠١	٦٢	٩,٣٠٤	٣,٠٦٣	١٦,٨٢٥	٣٢	الضابطة البعدي	الحوية
			٣,٢٥٢	٢١,٠٠٠	٣٢	التجريبية البعدي	الجسمية
٠,٠١	٦٢	٦,٦٦٩	٣,٨٩٢	٢٠,٠٦٢	٣٢	الضابطة البعدي	الحوية
			٣,٥٤١	٢٤,٣١٢	٣٢	التجريبية البعدي	العقلية
٠,٠١	٦٢	٢١,١١٩	٢,٤٣٥	١٤,٤٣٧	٣٢	الضابطة البعدي	الحوية
			٤,٢٣٠	٢٢,٨١٢	٣٢	التجريبية البعدي	الإنفعالية
٠,٠١	٦٢	١٥,٦١٥	٢,٣٠٠	١٦,٠٠٠	٣٢	الضابطة البعدي	الحوية
			٣,٦٦٦	٢٦,٠٩٣	٣٢	التجريبية البعدي	الإجتماعية
٠,٠١	٦٢	١٣,٣٨٥	١,٨٩١	١٦,١٨٧	٣٢	الضابطة البعدي	الحوية
			٢,٩٠٧	٢٦,٧٥٠	٣٢	التجريبية البعدي	الروحية

شكل (١) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية



يتضح من الجدول (١٥) والشكل (١) الآتي:

١- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات البعد الأول (الحيوية الجسمية) لمقياس الحيوية الذاتية، وذلك لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي في تحسين البعد الأول لمقياس الحيوية الذاتية لدى أفراد العينة، حيث كانت مستوى الدلالة عند (٠,٠١)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة = (١٦,٨٢٥) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجة المجموعة التجريبية = (٢١,٠٠٠) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي الإنتقائي ساهم في تحسين البعد الأول (الحيوية الجسمية) لمقياس الحيوية الذاتية.

٢- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات البعد الثاني (الحيوية العقلية) لمقياس الحيوية الذاتية، وذلك لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي في تحسين البعد الثاني لمقياس الحيوية الذاتية لدى أفراد العينة، حيث كانت مستوى الدلالة عند (٠,٠١)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة = (٢٠,٠٦٢) نجد أنه أقل من

المتوسط الحسابي لدرجة المجموعة التجريبية = (٢٤,٣١٢) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي الإنتقائي ساهم في تحسين البُعد الثاني(الحيوية العقلية) لمقياس الحيوية الذاتية.

٣- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات البُعد الثالث(الحيوية الإنفعالية) لمقياس الحيوية الذاتية، وذلك لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي في تحسين البعد الثالث لمقياس الحيوية الذاتية لدى أفراد العينة، حيث كانت مستوى الدلالة عند(٠,٠١)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة = (١٤,٤٣٧) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجة المجموعة التجريبية = (٢٢,٨١٢) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي الإنتقائي ساهم في تحسين البُعد الثالث(الحيوية الإنفعالية) لمقياس الحيوية الذاتية.

٤- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات البُعد الرابع(الحيوية الإجتماعية) لمقياس الحيوية الذاتية، وذلك لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي في تحسين البعد الرابع لمقياس الحيوية الذاتية لدى أفراد العينة، حيث كانت مستوى الدلالة عند(٠,٠١)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة = (١٦,٠٠٠) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجة المجموعة التجريبية = (٢٦,٠٩٣) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي الإنتقائي ساهم في تحسين البُعد الرابع(الحيوية الإجتماعية) لمقياس الحيوية الذاتية.

٥- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات البُعد الخامس(الحيوية الروحية) لمقياس الحيوية الذاتية، وذلك لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي في تحسين البعد الخامس لمقياس الحيوية الذاتية لدى أفراد العينة، حيث كانت مستوى الدلالة عند(٠,٠١)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة = (١٦,١٨٧) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجة المجموعة التجريبية = (٢٦,٧٥٠) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي الإنتقائي ساهم في تحسين البُعد الخامس(الحيوية الروحية) لمقياس الحيوية الذاتية.

الفرض الثاني: إختباره، ومناقشته:

والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الحيوية الذاتية لصالح القياس البعدي"

وللإجابة على هذه الفرضية الثانية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الحيوية الذاتية، كذلك تم استخدام اختبار(ت) للعينات المترابطة (Paired Samples Test) قبل تطبيق البرنامج وبعده كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول(١٦) يوضح نتائج إختبار(ت) للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للحيوية الذاتية

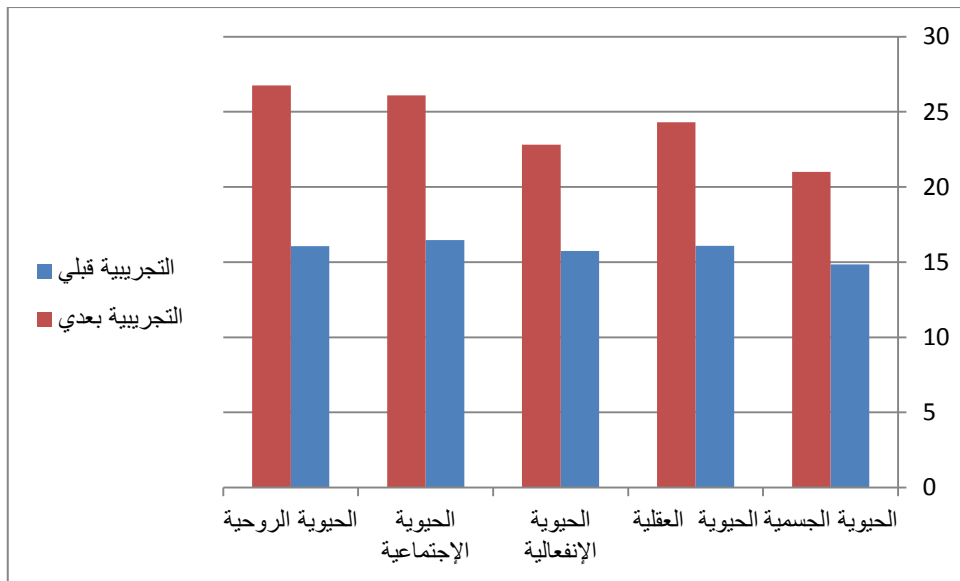
القياس	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التجريبية القبلي	٣٢	٧٩,٢١٨	٦,٦٤١	١٩,٦١٦	٣١	٠,٠١
التجريبية البعدي	٣٢	١٢٩,٠٣١	١٢,٨٦٧			

يتضح من الجدول(١٦) أعلى من خلال ما جاء في مضمون الدراسة الحالية والنتائج المتحصل عليها أنه وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية قبل إنتهاء البرنامج الإرشادي وبعده في تحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية لصالح أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية بدرجة منخفضة قبل تطبيق البرنامج(٧٩,٢١٨) بينما بلغ المتوسط الحسابي بدرجة مرتفعة بعد تطبيق البرنامج(١٢٩,٠٣١)، كما تبين أن قيمة(ت) المحسوبة(١٩,٦١٦) عند مستوى الدلالة(٠,٠١)، ويتضح من هذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الحيوية الذاتية وأبعادها لصالح القياس البعدي.

جدول (١٧) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي على درجات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية

البُعد	القياس	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوي الدلالة
الحوية الجسمية	التجريبية قبلي	٣٢	١٤,٨٤٣	٣,٤٨٣	٦,٧٣٨	٣١	٠,٠١
	التجريبية بُعدي	٣٢	٢١,٠٠٠	٣,٢٥٢			
الحوية العقلية	التجريبية قبلي	٣٢	١٦,٠٩٣	٢,٥٦٩	١٠,٦٠٨	٣١	٠,٠١
	التجريبية بُعدي	٣٢	٢٤,٣١٢	٣,٥٤١			
الحوية الإنفعالية	التجريبية قبلي	٣٢	١٥,٧٥٠	١,٨٨٣	٨,٩٠٦	٣١	٠,٠١
	التجريبية بُعدي	٣٢	٢٢,٨١٢	٤,٢٣٠			
الحوية الإجتماعية	التجريبية قبلي	٣٢	١٦,٤٦٨	٢,٧٧٠	١٢,١٠٢	٣١	٠,٠١
	التجريبية بُعدي	٣٢	٢٦,٠٩٣	٣,٦٦٦			
الحوية الروحية	التجريبية قبلي	٣٢	١٦,٠٦٢	٢,٢١٣	١٦,٥٢٦	٣١	٠,٠١
	التجريبية بُعدي	٣٢	٢٦,٧٥٠	٢,٩٠٧			

شكل (٢) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي على درجات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية



يتضح من الجدول (١٧) والشكل (٢) الآتي:

١- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي على درجات البُعد الأول (الحوية الجسمية) لمقياس الحيوية الذاتية وذلك لصالح القياس البُعدي في تحسين البُعد الأول (الحوية الجسمية) لمقياس الحيوية الذاتية لدى أفراد العينة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس

البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (١٤,٨٤٣) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي = (٢١,٠٠٠) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي ساهم في تحسين البعد الأول (الحيوية الجسمية) لمقياس الحيوية الذاتية.

٢- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على درجات البعد الثاني (الحيوية العقلية) لمقياس الحيوية الذاتية وذلك لصالح القياس البعدي في تحسين البعد الثاني (الحيوية العقلية) لمقياس الحيوية الذاتية لدى أفراد العينة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (١٦,٠٩٣) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي = (٢٤,٣١٢) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي ساهم في تحسين البعد الثاني (الحيوية العقلية) لمقياس الحيوية الذاتية.

٣- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على درجات البعد الثالث (الحيوية الإنفعالية) لمقياس الحيوية الذاتية وذلك لصالح القياس البعدي في تحسين البعد الثالث (الحيوية الإنفعالية) لمقياس الحيوية الذاتية لدى أفراد العينة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (١٥,٧٥٠) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي = (٢٢,٨١٢) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي ساهم في تحسين البعد الثالث (الحيوية الإنفعالية) لمقياس الحيوية الذاتية.

٤- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على درجات البعد الرابع (الحيوية الإجتماعية) لمقياس الحيوية الذاتية وذلك لصالح القياس البعدي في تحسين البعد الرابع (الحيوية الإجتماعية) لمقياس الحيوية الذاتية لدى أفراد العينة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (١٦,٤٦٨) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي = (٢٦,٠٩٣) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي ساهم في تحسين البعد الرابع (الحيوية الإجتماعية) لمقياس الحيوية الذاتية.

٥- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على درجات البعد الخامس (الحيوية الروحية) لمقياس الحيوية الذاتية وذلك لصالح القياس البعدي في تحسين البعد الخامس (الحيوية الروحية) لمقياس الحيوية الذاتية لدى أفراد العينة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح

القياس البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (١٦,٠٦٢) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي = (٢٦,٧٥٠) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي ساهم في تحسين البعد الخامس (الحيوية الروحية) لمقياس الحيوية الذاتية.

الفرض الثالث: إختباره، ومناقشته:

والذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الحيوية الذاتية".

وللإجابة على هذه الفرضية الثالثة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الحيوية الذاتية، كذلك تم استخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired Samples Test) للقياسيين البعدي والتتبعي كما هو موضح في الجدول.

جدول (١٨) يوضح نتائج إختبار (ت) للفروق بين متوسطي الحيوية الذاتية على القياس البعدي والتتبعي

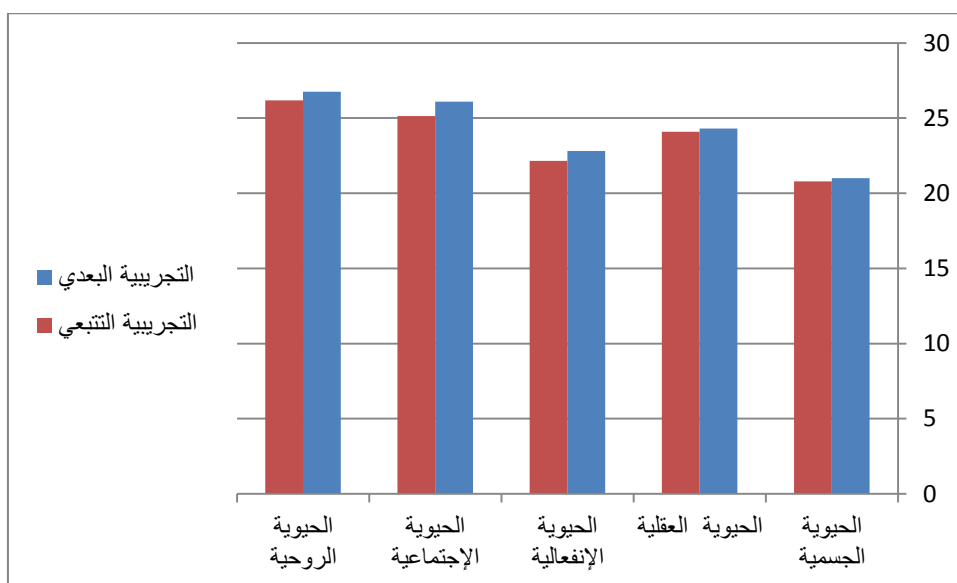
القياس	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التجريبية البعدي	٣٢	١٢٩,٠٣١	١٢,٦٨٧	٠,٣٩٤	٣١	٠,٦٩٦
التجريبية التتبعي	٣٢	١٢٧,٣٤٣	٢١,٣٠٩			

يشير الجدول (١٨) السابق إلي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين، الأول البعدي البالغ (١٢٩,٠٣١) درجة، وإنحراف معياري (١٢,٦٨٧) درجة، والثاني التتبعي البالغ (١٢٧,٣٤٣) درجة، وإنحراف معياري (٢١,٣٠٩) درجة، كما تبين أن قيمة (ت) = (٠,٣٩٤) عند مستوى دلالة (٠,٦٩٦) وهي أكبر من (٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية كما يدل أيضاً على أن المجموعة التجريبية في القياس البعدي للحيوية الذاتية متقاربة من درجاتها في القياس التتبعي، مما يدل على إستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط القياس التتبعي للمجموعة التجريبية للحيوية الذاتية.

جدول (١٩) يوضح الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية

البُعد	القياس	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوي الدلالة
الحيوية الجسمية	التجريبية البعدي	٣٢	٢١,٠٠٠	٣,٢٥٢	٥,٩٣٧	٣١	٠,٢٠٣
	التجريبية التتبعي	٣٢	٢٠,٧٨١	٣,٨٩٩			
الحيوية العقلية	التجريبية البعدي	٣٢	٢٤,٣١٢	٣,٥٤١	٠,٧٧٤	٣١	٠,٤٤٥
	التجريبية التتبعي	٣٢	٢٤,٠٩٣	٤,٦٧٩			
الحيوية الإنفعالية	التجريبية البعدي	٣٢	٢٢,٨١٢	٤,٢٣٠	٢,٩٨٧	٣١	٠,١٠٥
	التجريبية التتبعي	٣٢	٢٢,١٥٦	٥,٣٣٤			
الحيوية الإجتماعية	التجريبية البعدي	٣٢	٢٦,٠٩٣	٣,٦٦٦	٣,٧٨٨	٣١	٠,٣٠١
	التجريبية التتبعي	٣٢	٢٥,١٢٥	٤,٥٣٤			
الحيوية الروحية	التجريبية البعدي	٣٢	٢٦,٧٥٠	٢,٩٠٧	١,٢١٠	٣١	٠,٢٣٥
	التجريبية التتبعي	٣٢	٢٦,١٨٧	٥,٨٥٥			

شكل (٣) يوضح الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات أبعاد مقياس الحيوية الذاتية والدرجة الكلية



يتضح من الجدول (١٩) والشكل (٣) الآتي:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات البُعد الأول (الحيوية الجسمية) لمقياس الحيوية الذاتية، حيث جاء مستوى الدلالة (٠,٢٠٣) وهي أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وأيضاً كان المتوسط الحسابي للبُعد الأول (الحيوية الذاتية) في القياس البعدي

هو (٢١,٠٠٠)، بينما المتوسط الحسابي للبعد الأول (الحيوية الجسمية) في القياس التتبعي هو (٢٠,٧٨١) مما يدل على عدم وجود فرق كبير بين المتوسطين، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات البعد الثاني (الحيوية العقلية) لمقياس الحيوية الذاتية، حيث جاء مستوى الدلالة (٠,٤٤٥) وهي أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وأيضًا كان المتوسط الحسابي للبعد الثاني (الحيوية العقلية) في القياس البعدي هو (٢٤,٣١٢)، بينما المتوسط الحسابي للبعد الثاني (الحيوية العقلية) في القياس التتبعي هو (٢٤,٠٩٣) مما يدل على عدم وجود فرق كبير بين المتوسطين، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات البعد الثالث (الحيوية الإنفعالية) لمقياس الحيوية الذاتية، حيث جاء مستوى الدلالة (٠,١٠٥) وهي أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وأيضًا كان المتوسط الحسابي للبعد الثالث (الحيوية الإنفعالية) في القياس البعدي هو (٢٢,٨١٢)، بينما المتوسط الحسابي للبعد الثالث (الحيوية الإنفعالية) في القياس التتبعي هو (٢٢,١٥٦) مما يدل على عدم وجود فرق كبير بين المتوسطين، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات البعد الرابع (الحيوية الإجتماعية) لمقياس الحيوية الذاتية، حيث جاء مستوى الدلالة (٠,٣٠١) وهي أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وأيضًا كان المتوسط الحسابي للبعد الرابع (الحيوية الإجتماعية) في القياس البعدي هو (٢٦,٠٩٣)، بينما المتوسط الحسابي للبعد الرابع (الحيوية الإجتماعية) في القياس التتبعي هو (٢٥,١٢٥) مما يدل على عدم وجود فرق كبير بين المتوسطين، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات البعد الخامس (الحيوية الروحية) لمقياس الحيوية الذاتية، حيث جاء مستوى الدلالة (٠,٢٣٥) وهي أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وأيضًا كان المتوسط الحسابي للبعد الخامس (الحيوية الروحية) في القياس البعدي

هو (٢٦,٧٥٠)، بينما المتوسط الحسابي للبعد الخامس (الحيوية الروحية) في القياس التبعي هو (٢٦,١٨٧) مما يدل على عدم وجود فرق كبير بين المتوسطين، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الفرض الرابع: إختبار ه، ومناقشته:

والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الأمن الفكري لصالح المجموعة التجريبية"

وللإجابة على هذه الفرضية الرابعة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأمن الفكري، كذلك تم استخدام اختبار (ت) (Independent Samples Test) للقياس التجريبي البعدي والضابطة القبلي كما هو موضح في الجدول.

جدول (٢٠) يوضح نتائج اختبار (ت) للفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للأمن الفكري

القياس	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة البعدي	٣٢	٨٠,٠٠٠	١٠,٠٥٧	١٥,٦٩٨	٦٢	٠,٠١
المجموعة التجريبية البعدي	٣٢	١٢٧,٨١٢	١٤,٧٤١			

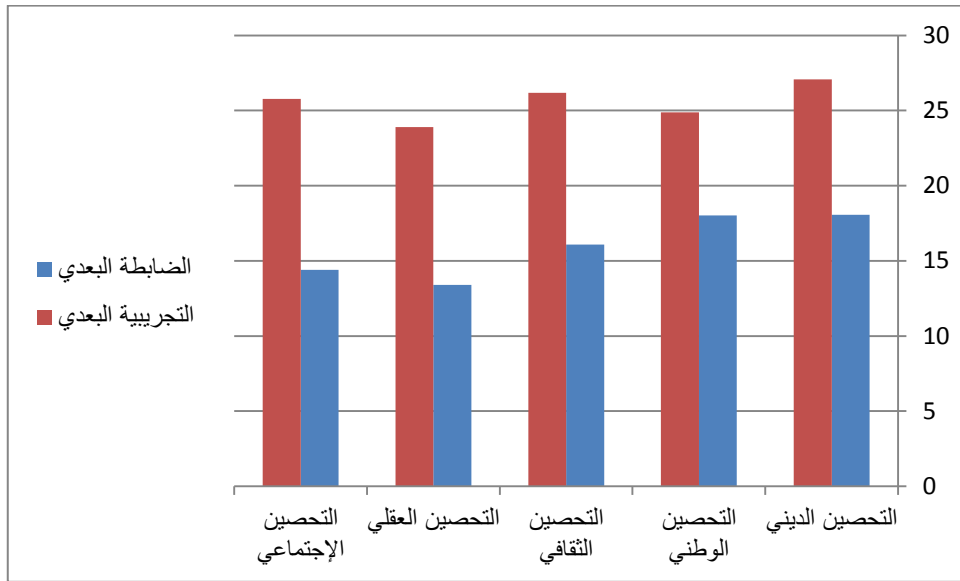
يتضح من الجدول (٢٠) أعلى أنه وجدت فروق دالة إحصائية بين متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية البالغ عددها (٣٢) طالب بمتوسط حسابي (١٢٧,٨١٢) درجة، وإنحراف معياري (١٤,١١٣) درجة، وكان الفرق لصالح المجموعة التجريبية بدليل إرتفاع المتوسط الحسابي لدرجاتهم مقارنة بمتوسط درجات المجموعة الضابطة البالغ عددها (٣٢) طالب بمتوسط حسابي (٨٠,٠٠٠) درجة، وإنحراف معياري (١٠,٠٥٧)، وهذا يدل على حدوث تحسين مستوى الأمن الفكري، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (١٥,٦٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠١)، ويتضح من هذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية البعدي وبين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الأمن الفكري وأبعاده لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (٢١) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات أبعاد مقياس الأمن الفكري والدرجة الكلية

البعـد	المجموعة	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الإتحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوي الدلالة
التحصين الديني	الضابطة البعدي	٣٢	١٨,٠٦٢	٣,١٣٠	١٣,٨٦٩	٦٢	٠,٠١
	التجريبية البعدي	٣٢	٢٧,٠٦٢	١,٩١٦			
التحصين الوطني	الضابطة البعدي	٣٢	١٨,٠٣١	٣,١٨٧	٦,٩١٢	٦٢	٠,٠١
	التجريبية البعدي	٣٢	٢٤,٨٧٥	٤,٦٠٥			
التحصين الثقافي	الضابطة البعدي	٣٢	١٦,٠٩٣	٢,٧٧٥	١٣,١٣٧	٦٢	٠,٠١
	التجريبية البعدي	٣٢	٢٦,١٨٧	٣,٣٤٥			
التحصين العقلي	الضابطة البعدي	٣٢	١٣,٤٠٦	٣,١٩١	٩,٢٢٨	٦٢	٠,٠١
	التجريبية البعدي	٣٢	٢٣,٩٠٦	٦,٢٠٨			
التحصين الإجتماعي	الضابطة البعدي	٣٢	١٤,٤٠٦	٣,٣٤٩	١١,٤٥١	٦٢	٠,٠١
	التجريبية البعدي	٣٢	٢٥,٧٨١	٤,٥٢٠			

شكل (٤) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية

في القياس البعدي على درجات أبعاد مقياس الأمن الفكري والدرجة الكلية



يتضح من الجدول (٢١) والشكل (٤) الآتي:

١- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات البعد الأول (التحصين الديني) لمقياس الأمن الفكري، وذلك لصالح المجموعة التجريبية للقياس

البُعدي في تحسين البُعد الأول لمقياس الأمن الفكري لدى أفراد العينة، حيث كانت مستوى الدلالة عند (٠,٠١)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية للمقياس البُعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة = (١٨,٠٦٢) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجة المجموعة التجريبية = (٢٧,٠٦٢) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي الإنتقائي ساهم في تحسين البُعد الأول (التحصين الديني) لمقياس الأمن الفكري.

٢- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البُعدي على درجات البُعد الثاني (التحصين الوطني) لمقياس الأمن الفكري، وذلك لصالح المجموعة التجريبية للمقياس البُعدي في تحسين البُعد الثاني لمقياس الأمن الفكري لدى أفراد العينة، حيث كانت مستوى الدلالة عند (٠,٠١)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية للمقياس البُعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة = (١٨,٠٣١) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجة المجموعة التجريبية = (٢٤,٨٧٥) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي الإنتقائي ساهم في تحسين البُعد الثاني (التحصين الوطني) لمقياس الأمن الفكري.

٣- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البُعدي على درجات البُعد الثالث (التحصين الثقافي) لمقياس الأمن الفكري، وذلك لصالح المجموعة التجريبية للمقياس البُعدي في تحسين البُعد الثالث لمقياس الأمن الفكري لدى أفراد العينة، حيث كانت مستوى الدلالة عند (٠,٠١)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية للمقياس البُعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة = (١٦,٠٩٣) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجة المجموعة التجريبية = (٢٦,١٨٧) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي الإنتقائي ساهم في تحسين البُعد الثالث (التحصين الثقافي) لمقياس الأمن الفكري.

٤- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البُعدي على درجات البُعد الرابع (التحصين العقلي) لمقياس الأمن الفكري، وذلك لصالح المجموعة التجريبية للمقياس البُعدي في تحسين البُعد الرابع لمقياس الأمن الفكري لدى أفراد العينة، حيث كانت مستوى الدلالة عند (٠,٠١)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية للمقياس البُعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة = (١٣,٤٠٦) نجد أنه أقل من

المتوسط الحسابي لدرجة المجموعة التجريبية = (٢٤,٢٥٠) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي الإنتقائي ساهم في تحسين البُعد الرابع (التحصين العقلي) لمقياس الأمن الفكري.

٥- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياس القبلي ومتوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي على درجات البُعد الخامس (التحصين الإجتماعي) لمقياس الأمن الفكري، وذلك لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي في تحسين البُعد الخامس لمقياس الأمن الفكري لدى أفراد العينة، حيث كانت مستوى الدلالة عند (٠,٠١)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الضابطة = (١٤,٤٠٦) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجة المجموعة التجريبية = (٢٥,٧١٨) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي الإنتقائي ساهم في تحسين البُعد الخامس (التحصين الإجتماعي) لمقياس الأمن الفكري.

الفرض الخامس: إختباره، ومناقشته:

والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الأمن الفكري لصالح القياس البعدي".

وللإجابة على هذه الفرضية الخامسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأمن الفكري، كذلك تم استخدام إختبار (ت) للعينات المترابطة (Paired Samples Test) قبل تطبيق البرنامج وبعده كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٢٢) يوضح نتائج إختبار (ت) للفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للأمن الفكري

القياس	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التجريبية القبلي	٣٢	٩١,٠٦٢	٢٣,٣١٨	٧,٠٢٢	٣١	٠,٠١
التجريبية البعدي	٣٢	١٢٧,٨١٢	١٤,٧٤١			

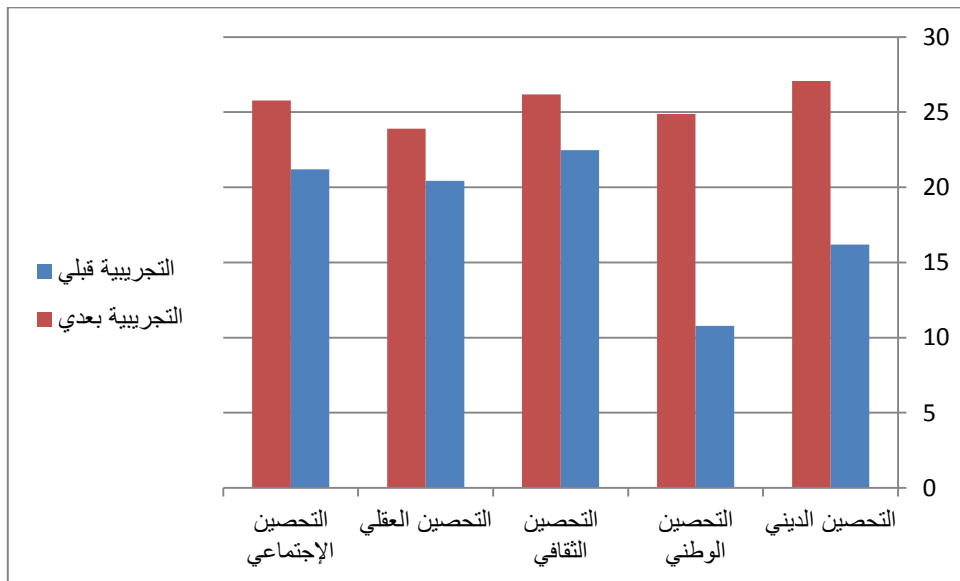
يتضح من الجدول (٢٢) أعلى من خلال ما جاء في مضمون الدراسة الحالية والنتائج المتحصل عليها أنه وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين التجريبية قبل إنتهاء البرنامج الإرشادي وبعده في تحسين الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية لصالح

أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمجموعة التجريبية بدرجة منخفضة قبل تطبيق البرنامج (٩١,٠٦٢) بينما بلغ المتوسط الحسابي بدرجة مرتفعة بعد تطبيق البرنامج (١٢٧,٨١٢)، كما تبين أن قيمة (ت) المحسوبة (٧,٠٢٢) عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، ويتضح من هذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأمن الفكري وأبعاده لصالح القياس البعدي.

جدول (٢٣) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على درجات أبعاد مقياس الأمن الفكري والدرجة الكلية

البعد	القياس	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوى الدلالة
التحصين الديني	التجريبية قبلي	٣٢	١٦,١٨٧	٨,٨٤٧	٦,٦٧٤	٣١	٠,٠١
	التجريبية بعدي	٣٢	٢٧,٠٦٢	١,٩١٦			
التحصين الوطني	التجريبية قبلي	٣٢	١٠,٧٨١	٣,٠٩٧	١٦,٩٨٩	٣١	٠,٠١
	التجريبية بعدي	٣٢	٢٤,٨٧٥	٤,٦٠٥			
التحصين الثقافي	التجريبية قبلي	٣٢	٢٢,٤٦٨	٧,٦٤٥	٢,٥٥٨	٣١	٠,٠١
	التجريبية بعدي	٣٢	٢٦,١٨٧	٣,٣٤٥			
التحصين العقلي	التجريبية قبلي	٣٢	٢٠,٤٣٧	٧,٠٠٢	١,٩٠٦	٣١	٠,٠١
	التجريبية بعدي	٣٢	٢٣,٩٠٦	٦,٢٠٨			
التحصين الاجتماعي	التجريبية قبلي	٣٢	٢١,١٨٧	٦,٥٦٢	٣,٠٤٢	٣١	٠,٠١
	التجريبية بعدي	٣٢	٢٥,٧٨١	٤,٥٢٠			

شكل (٥) يوضح الفرق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على درجات أبعاد مقياس الأمن الفكري والدرجة الكلية



يتضح من الجدول (٢٣) والشكل (٥) الآتي:

١- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي على درجات البُعد الأول (التحصين الديني) لمقياس الأمن الفكري وذلك لصالح القياس البُعدي في تحسين البُعد الأول (التحصين الديني) لمقياس الأمن الفكري لدى أفراد العينة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس البُعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (١٦,١٨٧) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجات القياس البُعدي = (٢٧,٠٦٢) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي ساهم في تحسين البُعد الأول (التحصين الديني) لمقياس الأمن الفكري.

٢- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي على درجات البُعد الثاني (التحصين الوطني) لمقياس الأمن الفكري وذلك لصالح القياس البُعدي في تحسين البُعد الثاني (التحصين الوطني) لمقياس الأمن الفكري لدى أفراد العينة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس البُعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (١٠,٧٨١) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجات القياس البُعدي = (٢٤,٨٧٥) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي ساهم في تحسين البُعد الثاني (التحصين الوطني) لمقياس الأمن الفكري.

٣- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي على درجات البُعد الثالث (التحصين الثقافي) لمقياس الأمن الفكري وذلك لصالح القياس البُعدي في تحسين البُعد الثالث (التحصين الثقافي) لمقياس الأمن الفكري لدى أفراد العينة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس البُعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (٢٢,٤٦٨) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجات القياس البُعدي = (٢٦,١٨٧) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي ساهم في تحسين البُعد الثالث (التحصين الثقافي) لمقياس الأمن الفكري.

٤- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبُعدي على درجات البُعد الرابع (التحصين العقلي) لمقياس الأمن الفكري وذلك لصالح القياس البُعدي في تحسين البُعد الرابع (التحصين العقلي) لمقياس الأمن الفكري لدى أفراد العينة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس البُعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (٢٠,٤٣٧) نجد أنه أقل من

المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي = (٢٣,٩٠٦) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي ساهم في تحسين البعد الرابع (التحصين العقلي) لمقياس الأمن الفكري.

٥- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على درجات البعد الخامس (التحصين الاجتماعي) لمقياس الأمن الفكري وذلك لصالح القياس البعدي في تحسين البعد الخامس (التحصين الاجتماعي) لمقياس الأمن الفكري لدى أفراد العينة، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لصالح القياس البعدي، وبمقارنة المتوسط الحسابي لدرجات القياس القبلي = (٢١,١٨٧) نجد أنه أقل من المتوسط الحسابي لدرجات القياس البعدي = (٢٥,٧٨١) مما يدل على أن البرنامج الإرشادي ساهم في تحسين البعد الخامس (التحصين الاجتماعي) لمقياس الأمن الفكري.

الفرض السادس: إختبار٥، ومناقشته:

والذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأمن الفكري" وللإجابة على هذه الفرضية السادسة تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأمن الفكري، كذلك تم استخدام اختبار(ت) للعينات المترابطة (Paired Samples Test) للقياسين البعدي والتتبعي كما هو موضح في الجدول.

جدول(٢٤) يوضح نتائج اختبار(ت) للفروق بين متوسطي الأمن الفكري على الإختبار البعدي والتتبعي

القياس	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التجريبية البعدي	٣٢	١٢٧,٨١٢	١٤,٧٤١	٠,٦٠٧	٣١	٠,٥٤٩
التجريبية التتبعي	٣٢	١٢٥,٩٠٦	١٠,٥٩٠			

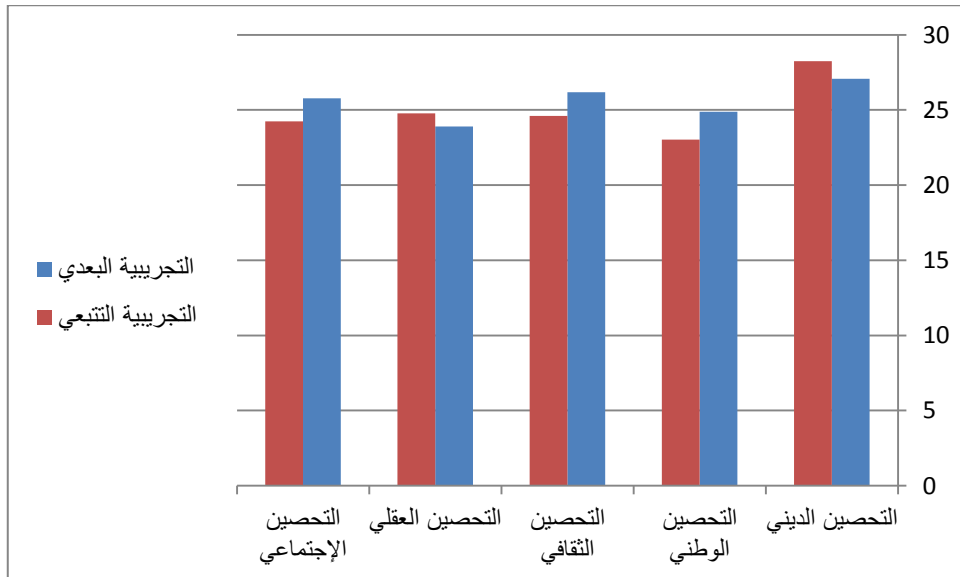
يشير الجدول(٢٤) السابق إلي عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين، الأول البعدي البالغ(١٢٧,٨١٢) درجة، وإنحراف معياري(١٤,٧٤١) درجة، والثاني التتبعي البالغ(١٢٥,٩٠٦) درجة، وإنحراف معياري(١٠,٥٩٠) درجة، كما تبين أن قيمة(ت) = (٠,٦٠٧) عند مستوى دلالة(٠,٥٤٩) وهي أكبر من(٠,٠٥)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية كما يدل أيضاً على أن المجموعة التجريبية في القياس البعدي للأمن الفكري متقاربة من درجاتها في القياس التتبعي، مما يدل على إستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي،

وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية ومتوسط القياس التتبعي للمجموعة التجريبية للأمن الفكري.

جدول (٢٥) يوضح الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات أبعاد مقياس الأمن الفكري والدرجة الكلية

البعد	القياس	العدد (ن)	المتوسط الحسابي	الإحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	مستوي الدلالة
التحصين الديني	التجريبية البعدي	٣٢	٢٧,٠٦٢	١,٩١٦	٤,٧٢٢	٣١	٠,٢٠٠
	التجريبية التتبعي	٣٢	٢٨,٢٥٠	١,٥٨٦			
التحصين الوطني	التجريبية البعدي	٣٢	٢٤,٨٧٥	٤,٦٠٥	١,٩٥٥	٣١	٠,١٦٠
	التجريبية التتبعي	٣٢	٢٣,٠٣١	٤,١٠٧			
التحصين الثقافي	التجريبية البعدي	٣٢	٢٦,١٨٧	٣,٣٤٥	١,٦٣٢	٣١	٠,١١٣
	التجريبية التتبعي	٣٢	٢٤,٥٩٣	٤,٦٦٨			
التحصين العقلي	التجريبية البعدي	٣٢	٢٣,٩٠٦	٦,٢٠٨	٠,٧٠١	٣١	٠,٤٨٨
	التجريبية التتبعي	٣٢	٢٤,٧٨١	٣,٧٣٠			
التحصين الاجتماعي	التجريبية البعدي	٣٢	٢٥,٧٨١	٤,٥٢٠	١,٣٨٥	٣١	٠,١٧٦
	التجريبية التتبعي	٣٢	٢٤,٢٥٠	٣,٨٩٣			

شكل (٦) يوضح الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات أبعاد مقياس الأمن الفكري والدرجة الكلية



يتضح من الجدول (٢٥) والشكل (٦) الآتي:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات البُعد الأول (التحصين الديني) لمقياس الأمن الفكري، حيث جاء مستوى الدلالة (٠,٢٠٠) وهي أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وأيضًا كان المتوسط الحسابي للبُعد الأول (التحصين الديني) في القياس البعدي هو (٢٧,٠٦٢)، بينما المتوسط الحسابي للبُعد الأول (التحصين الديني) في القياس التتبعي هو (٢٨,٢٥٠) مما يدل على عدم وجود فرق كبير بين المتوسطين، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات البُعد الثاني (التحصين الوطني) لمقياس الأمن الفكري، حيث جاء مستوى الدلالة (٠,١٦٠) وهي أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وأيضًا كان المتوسط الحسابي للبُعد الثاني (التحصين الوطني) في القياس البعدي هو (٢٤,٨٧٥)، بينما المتوسط الحسابي للبُعد الثاني (التحصين الوطني) في القياس التتبعي هو (٢٣,٠٣١)، مما يدل على عدم وجود فرق كبير بين المتوسطين، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات البُعد الثالث (التحصين الثقافي) لمقياس الأمن الفكري، حيث جاء مستوى الدلالة (٠,١١٣) وهي أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وأيضًا كان المتوسط الحسابي للبُعد الثالث (التحصين الثقافي) في القياس البعدي هو (٢٦,١٨٧)، بينما المتوسط الحسابي للبُعد الثالث (التحصين الثقافي) في القياس التتبعي هو (٢٤,٥٩٣) مما يدل على عدم وجود فرق كبير بين المتوسطين، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات البُعد الرابع (التحصين العقلي) لمقياس الأمن الفكري، حيث جاء مستوى الدلالة (٠,٤٨٨) وهي أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وأيضًا كان المتوسط الحسابي للبُعد الرابع (التحصين العقلي) في القياس البعدي هو (٢٣,٩٠٦)، بينما المتوسط الحسابي للبُعد الرابع (التحصين العقلي) في القياس التتبعي هو (٢٣,٩٠٦)، مما يدل على عدم وجود فرق كبير بين المتوسطين، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

هو (٢٤,٧٨١)، مما يدل على عدم وجود فرق كبير بين المتوسطين، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على درجات البعد الخامس (التحصين الإجتماعي) لمقياس الأمن الفكري، حيث جاء مستوى الدلالة (٠,١٧٦) وهي أكبر من (٠,٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وأيضًا كان المتوسط الحسابي للبعد الخامس (التحصين الإجتماعي) في القياس البعدي هو (٢٥,٧٨١)، بينما المتوسط الحسابي للبعد الخامس (التحصين الإجتماعي) في القياس التتبعي هو (٢٤,٢٥٠)، مما يدل على عدم وجود فرق كبير بين المتوسطين، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ويتضح إستمرار تأثير البرنامج الإرشادي الإنتقائي حتى بعد توقفه، ويرجع ذلك إلى فعالية الفنيات والإستراتيجيات المستخدمة في تحسين الحيوية الذاتية والأمن الفكري، والتي أثبتت العديد من الدراسات فعاليتها حتى بعد التوقف عن البرنامج في فترة المتابعة، ولهذا أشارت النتائج إلى إستمرار أثر فعالية البرنامج الإرشادي، وأحداث تغيرات إيجابية مستمرة على سلوك الأفراد بعد المتابعة التي استمرت شهر، وأن المهارات والفنيات والتقنيات التي اكتسبها طلاب المرحلة الثانوية لها تأثير على حياتهم اليومية بشكل كبير، كما أشار بذلك القياس التتبعي للطلاب بعد التدخل الإرشادي الإنتقائي.

حيث جاءت هذه النتائج المتعلقة بتحسين الحيوية الذاتية كما في دراسة أيمن محمد السيد (٢٠١٧)، دراسة سارة حسام الدين (٢٠١٨)، ودراسة Shiran, S, (2020)، ودراسة وفاء عبد الحافظ حسين (٢٠٢١)، ودراسة تامر محمد الشحات (٢٠٢٢)، ودراسة فاطمة الزهراء، ومرفت عبد الحميد (٢٠٢٣)، في استخدام برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين بعض المتغيرات الإيجابية وخفض بعض الإضطرابات التي تحدث لدى طلاب المرحلة الثانوية.

كما أنه يمكن تفسير النتائج في ضوء أدبيات نظرية الإرشاد الإنتقائي، في أن الدمج بين الفنيات مثل: المناقشة الجماعية، والتنفيس الإنفعالي، واليقظة الذهنية، والقيم الشخصية، والعمود الثلاثي والإسترخاء التصاعدي، والتحصين ضد الضغوط، والتعامل مع الآخر، والذات كسياق، والإنضباط الذاتي، يساعد في تحسين الحيوية الذاتية والأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، كما أن النتائج تدعم افتراضات هذه النظرية ويمكن تحسين بعض المتغيرات الإيجابية الأخرى من خلال البرامج الإنتقائية.

تعقيب عام على نتائج الدراسة:

أسفرت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية وذلك بعد تطبيق البرنامج وإستمراريته في المتابعة وأحدث بعض التغييرات الإيجابية التي طرأت على عينة الدراسة، وترجع لعدة عوامل:

- الرغبة القوية لدى طلاب المرحلة الثانوية في التخلص من بعض المشكلات كالكسل والتسويق والإستغراق في إستخدام وسائل التواصل والتفكير الزائد والقلق وضعف الثقة بالنفس، وتفاسير أخرى كالخوف من المستقبل والإستغراق في أحلام اليقظة والتردد في القرارات الشخصية، مما أتاح وكان سبباً في التواصل الجيد معهم وسمح لهم بتطبيق الفنيات والإستراتيجيات والمهارات المستخدمة في البرنامج لتحسين الحيوية الذاتية والأمن الفكري.
- الإرشاد بالأدوات كالصور والرسومات والقصص لبعض المواقف والمشكلات لتسهيل وتبسيط عملية الشرح والوصول إلى فهم واضح.
- الجلسات الجماعية كان لها تأثير إيجابي من بداية التعارف وبناء العلاقة الإرشادية داخل جلسات البرنامج مما أدى إلى توطيد العلاقة بين أفراد أعضاء المجموعة ككل.
- أتاح التنظيم والتنوع والمرونة في الأساليب والفنيات التي قدمت في البرنامج إلى إشاعة جو نفسي يسوده الألفة والاحترام بين أفراد المجموعات مما حثهم على التعاون والمشاركة الإيجابية الذي أثمر في تحسين الحيوية الذاتية وتحسين الأمن الفكري، من خلال ما أسهم البرنامج الإرشادي الإنتقائي من تقديمه من نماذج وتجارب لهذه المرحلة.
- يرجع أثر البرنامج إلى تبني إستراتيجيات الإرشاد الإنتقائي التي ساهمت بشكل كبير في فهم أنفسهم ومشاعرهم والتعامل معها وقبولها وإعادة تقييمهم المعرفي لمشاعرهم بشكل سوي، والتدريب على السلوكيات والعادات والمهارات الإيجابية، فضلاً عن الفنيات الإرشادية الأخرى المستخدمة في البرنامج.
- كان لإستخدام فنية المناقشة الجماعية، والتنفيس الإنفعالي، والإسترخاء التصاعدي، واليقظة الذهنية، وتحديد القيم، ولعب الدور، واللغة المشحونة عاطفياً، الأثر الكبير في تنفيذ جلسات البرنامج، وتحفيز أعضاء المجموعة في التعبير والتعليق والمشاركة وتبادل الأفكار ووجهات النظر وإعطاء مساحة كبيرة من الحرية في إبداء آرائهم، ومساعدتهم في التعرف على طبيعة المشكلات التي يتعرضوا لها وكيفية مواجهتها والعمل على حلها

مما أدى إلى إحداث تغييرات سلوكية إيجابية إلى حد جيد لدى أفراد المجموعة المشاركين في جلسات البرنامج.
ثانياً: توصيات الدراسة:

في ضوء النتائج السابقة للدراسة توصل الباحث إلى عدد من التوصيات أهمها:

- تطبيق الأخصائيين التربويين البرنامج الإرشادي الإنتقائي المستخدم في هذه الدراسة على شريحة واسعة من طلبة المدارس الثانوية المختلفة.
- عقد ورش عمل لبرامج إرشادية تستهدف هذه الفئة من أجل تحسين الحيوية الذاتية والتعامل مع تحديات هذه المرحلة.
- إمكانية الاستفادة من البرنامج الإرشادي الإنتقائي في هذه الدراسة للأخصائيين التربويين والنفسانيين للحد من ضعف الحيوية الذاتية لدى الطلاب.
- توعية المعلمين والآباء حول أهمية الحيوية الذاتية وإنعكاسها حول مستوى الصحة النفسية وتحقيق الذات وتجاوز الصعوبات الشخصية والدراسية.
- إيجاد زاوية توعوية في الإذاعة المدرسية الصباحية حول إبعاد الحيوية الذاتية بشكل خاص والأمن الفكري بشكل عام.
- تأهيل وتدريب الأخصائيين التربويين بدور الرعاية الإجتماعية من أجل رفع مستواهم الثقافي والنفسي للتعامل مع انخفاض هذه المتغيرات مع طلاب ثانوي المراهقين.

ثالثاً: مقترحات الدراسة:

- فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الحيوية الذاتية لدى عينة من معلمين ثانوي.
- فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتخفيف الضغوط النفسية وأثره في رأس المال النفسي لدى المعلمين بمدارس ثانوي.
- البنية العاملية لمستويات الحيوية الذاتية في ضوء بعض المتغيرات المعرفية واللا معرفية "دراسة سيكو مترية".
- النموذج السببي للعلاقة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري والحكمة لدى الطلاب المراهقين.
- الحيوية الذاتية وعلاقتها بالذكاء الروحي والحياة الطيبة لدى طلاب المرحلة الثانوية.
- الحيوية الذاتية وعلاقتها بالسمو الذاتي لدى طلاب ثانوي في ضوء بعض المتغيرات.
- دراسة العلاقة بين المناخ الأسري والحيوية الذاتية لدى المراهقين ذوي التوجه السلبي نحو الحياة.

مراجع الدراسة

• أولاً: مراجع الدراسة باللغة العربية.

• ثانياً: مراجع الدراسة باللغة الأجنبية.

المصادر

القرآن الكريم

أولاً: مراجع الدراسة باللغة العربية.

- ١- إبراهيم بدران، سلوى الخماش(١٩٨٨). **دراسات في العقلية العربية الخرافة**، بيروت، دار الحقيقة.
- ٢- إبراهيم بن عبد الله، ومحمد بن بالقاسم بن عبد الله(٢٠٢١). الأمن الفكري: دراسة تأصيلية لمفاهيم المصطلح ومحدداته، **مجلة البحوث الأمنية**، كلية الملك فهد الأمنية، ٣٠، ٨٠، ٢٨٧-٣٠١.
- ٣- أحمد أبو بكر أحمد أحمد(٢٠٢١). دور النشاط الرياضي في تعزيز الأمن الفكري لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، **مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة**، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٨، ٧، ٢٢-٤٨.
- ٤- أحمد بن سالم بن سعيد باهمام(٢٠٢٠). دور معلمي المرحلة الثانوية في تحصين طلابهم من الإنحراف الفكري وتصور مقترح لتعزيزه، **رسالة دكتوراه**، كلية الدراسات العليا، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان.
- ٥- أحمد محمد الزغبى(٢٠٠٩). **سيكولوجية المراهقة**، عمان، الأردن، دار زهران.
- ٦- أحمد محمد على سليمان(٢٠٢١). تنمية التفكير الناقد لدى طلبة الجامعات المصرية في ضوء معايير جودة التعليم العالي: مدخل للأمن الفكري، **مجلة كلية التربية**، جامعة الأزهر، القاهرة، ١٨٩، ٥، ١٧٦-٢٣٦.
- ٧- أحمد محمد عاطف، وحسام محمود زكى(٢٠٢٠). الأمن الفكري وعلاقته بالهزيمة النفسية لدى الشباب الجامعي، **مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس**، ١٢٨، ٢٥-٥٨.
- ٨- أزهار محمد محمد عبد البر(٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الخبرات التعليمية والمرونة المعرفية والحيوية الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، **مجلة كلية التربية ببنها**، ١٢١، ٣، ٢٣٩-٢٧٩.
- ٩- أسامة سيد محمد زكى(٢٠٢٢). التفكير التأملي وعلاقته بالمرونة النفسية والتوجه الإيجابي لدى المراهقين، **رسالة ماجستير**، كلية التربية، جامعة بني سويف.

- ١٠- أسامة سيد محمد زكي(٢٠٢٥). واقع العلاقة بين الحيوية الذاتية والأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، جامعة سوهاج، ٢٧، ١، ١٣٠-١٧٠.
- ١١- أسماء فتحي لطفي عبد الفتاح(٢٠٢٠). الإمتنان وجودة النوم كمنبئ بالحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية،(دراسة سيكو مترية- كينيكية)، *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، كلية التربية، جامعة المنيا، ٣٥، ١.
- ١٢- ألبرت اليس(٢٠٠٤). *العلاج الذاتي العمق لعواطفك*، مركز التعريب والترجمة، الدار العربية للعلوم، لبنان.
- ١٣- آلاء أنور عبد الفتاح دينو(٢٠١٧). دور مديري المدارس في تعزيز الأمن الفكري لدى طلبة المرحلة الثانوية من وجهة نظر المعلمين في العاصمة عمان، *رسالة ماجستير*، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، عمان.
- ١٤- أمل محمد أحمد عبد الله(٢٠١٩). مفهوم الأمن الفكري في الإسلام وتطبيقاته التربوية، *رسالة ماجستير*، كلية التربية، جامعة أم القرى، السعودية.
- ١٥- انتصار أمين حسن، عائشة عبد الفتاح ابراهيم(٢٠٢٥). الأمن الفكري وعلاقته بالمواطنة الرقمية والإستقرار النفسي لدى عينة من الباحثين بجامعة الأزهر في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، *مجلة كلية التربية*، جامعة سوهاج، ١٢٩، ٥، ٨٦٢-٩٣٩.
- ١٦- إيمان سلامة محمود على(٢٠٢٢). فاعلية برنامج مقترح قائم على الأمن الفكري في تنمية قيم الحوار والتسامح لدى طلاب الدبلوم العام في التربية بجامعة القاهرة، *المجلة الدولية للمناهج والتربية التكنولوجية*، ١٢، ٣٦-١٢٣.
- ١٧- إيمان محمد الطائي(٢٠١٦). الإرشاد الإنتقائي التكاملية ودوره في خفض مستوى ظاهرة الخوف الإجتماعي، *مجلة العلوم النفسية*، ٢٢، ١٨٢-٢٣٥.
- ١٨- أيمن محمد السيد محمد(٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي في تعزيز الأمن الفكري لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، *الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، جامعة بنها، ٢٧، ٩٥، ٨٣ - ١٢٣.
- ١٩- بيترسون، س، ه(١٩٩٠). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*، ترجمة حامد عبد العزيز الفقى، الكويت، مكتبة الأنجلو المصرية.

- ٢٠- بندر بن علي الشهراني(٢٠٠٩). تصور مقترح لتفعيل دور المدرسة الثانوية في تحقيق الأمن الفكري، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- ٢١- تامر محمد الشحات عبد الرؤف(٢٠٢٢). فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية تقدير الذات وخفض سلوك التنمر لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٢، ١١٧.
- ٢٢- حسن أحمد سهيل، وجبار وادي العكلي(٢٠١٩). الأمن الفكري وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، ١٦، ١٦، ٢٩١-٣٣٣.
- ٢٣- حيدر بن عبد الرحمن الحيدر(٢٠٠٢). الأمن الفكري في مواجهة المؤثرات الفكرية، رسالة دكتوراة، القاهرة.
- ٢٤- خديجة فرحان الحميد(٢٠٢٠). المنهاج وصناعة الأمن الفكري: الحاجة والمنطلقات، *المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية*، الأكاديمية العربية للعلوم الإنسانية والتطبيقية، ٣٦، ١٥٧-١٧١.
- ٢٥- دافيد باس(٢٠٠٩). *علم النفس التطوري*، ترجمة مصطفى حجازي، الإمارات العربية المتحدة، المركز الثقافي العربي.
- ٢٦- راشد بن ظافر بن راشد(٢٠١٣). دور مؤسسات التنشئة الإجتماعية في تعزيز الأمن الفكري لدى المتعلمين في المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية، *رابطة التربية الحديثة*، مصر، ١٧، ٥.
- ٢٧- رامي عبد الله طشطوش، وخير الله محمود أحمد(٢٠٢١). القدرة التنبؤية لتحمل الغموض والميل للمخاطرة بالأمن الفكري لدى طلبة جامعة اليرموك، *مجلة العلوم التربوية*، ٣٣، ٤، ٦١٥-٦٥١.
- ٢٨- سامي محمد ملحم(٢٠٠٧). *مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي*، عمان، دار المسيرة.
- ٢٩- سارة محمد شاهين(٢٠٢٤). الحيوية الذاتية كمنبئ للصلابة المهنية لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات، *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس، ٢٥، ٤، ٤٧-٨٢.
- ٣٠- سعاد سعيد كلوب(٢٠١٦). أثر برنامج تدريبي قائم على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الثقة بالنفس: دراسة على المراهقات الأيتام المحرومين من الأم، *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس، ١٧، ٢، ٣٦١-٤٠٢.

- ٣١- سعيد بن مسفر الوادعي (١٩٩٨) الأمن الفكري الإسلامي أهميته وعوامل بنائه، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، السعودية، ١٧، ١٨٧، ٥٠-٥٣.
- ٣٢- سعيد حسني العزة، وجودة عزت عبد الهادي (١٩٩٩). نظرية الإرشاد والعلاج النفسي، عمان، الدار العالمية الدولية للنشر والتوزيع.
- ٣٣- سميرة محمد شند (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي إنتقائي تكاملي في تنمية مكونات الإيجابية لدى عينة من المراهقين، مجلة القراءة والمعرفة، كلية التربية، جامعة عين شمس، ٧٥، ٢٠٤-٢٦٦.
- ٣٤- شريهان عاطف إبراهيم (٢٠٢١). العلاقة بين الأمن الفكري والمسؤولية الإجتماعية لدى الشباب الجامعي، مجلة دراسات في الخدمة الإجتماعية، كلية الخدمة الإجتماعية، جامعة حلوان، ٣، ٥٦، ٦٠٣-٦٣٩.
- ٣٥- شعاع بنت خليفة الخليفة (٢٠٢٢). دور المدرسة في تعزيز الأمن الفكري لدى طلبة مدارس المرحلة الثانوية في محافظة عنيزة، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، ٣، ٧١، ٢٥٧-٣٠٣.
- ٣٦- شيماء سيد أحمد على (٢٠٢٢). الحيوية الذاتية كمحدد للرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، كلية البنات، جامعة عين شمس، ٩، ٤١.
- ٣٧- شيماء محمد محمد أحمد (٢٠٢٤). حروب الجيل الرابع وتداعياتها على الأمن الفكري للشباب في المجتمع المصري، (دراسة ميدانية)، مجلة جامعة مصر للدراسات الإنسانية، جامعة مصر للعلوم والتكنولوجيا، ٤، ٢، ٤٧-٨٥.
- ٣٨- شيرين عبد الفتاح محمود (٢٠٢٢). برنامج إرشادي لتحسين الحيوية الذاتية لدى معلمي الفئات الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، ١٢٠، ٨٢٩-٨٤٨.
- ٣٩- ضياء نمر جاسم (٢٠٢١). الحيوية الذاتية لدى طلبة السادس الإعدادي، مجلة كلية الآداب، جامعة بغداد، ١، ١٣٨، ٢٠٣-٢٢٨.
- ٤٠- طعمة عامر محمد، وفاطمة خليفة السيد (٢٠٢١). العوامل الخمسة للشخصية وعلاقتها بالأمن الفكري لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة، مجلة البحوث التربوية والنوعية، ٧، ١٨٩-٢٣٨.
- ٤١- عباس محمود عوض (٢٠٠١). المدخل إلى علم النفس، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

- ٤٢- عبد الرحمن بن عبد العزيز السديس(٢٠٠٥). الأمن الفكري وأثر الشريعة الإسلامية في تعزيزه، إدارة الأمن الفكري بالمسجد الحرام، سلسلة الإصدارات العلمية إصدار رقم(٦).
- ٤٣- عبد الله حسونة(٢٠١١). المدرسة الأمنة، مجلة رسالة المعلم، وزارة التربية والتعليم، إدارة التخطيط والبحث التربوي، ٣٤، ٤٩، ٥٦-٥٨.
- ٤٤- عبد الله على أبو عراد(٢٠٠٩). فعالية الإرشاد الإنتقائي في خفض مستوى سلوك العنف لدى عينة من المراهقين بمكة المكرمة، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٤٥- عبد الرحمن بن عبيد الرفدي(٢٠١٨). التطرف الفكري عبر برامج التواصل الإجتماعي وضرورة حماية الشباب من خطره، دراسة حالة لحقائقه ومشاهداته عبر"تويتر"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأمير سطام بمحافظة الخرج، السعودية.
- ٤٦- عبد العزيز إبراهيم سليم(٢٠١٦). الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الإجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٤٧، ١، ١٧١-٢٦٢.
- ٤٧- عبير الرشدان(٢٠٢٢). العلاقة بين الحيوية الذاتية واليقظة العقلية لدى طلبة المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٦، ٤، ٣٢٥-٣٥٨.
- ٤٨- عبد الواحد حميد الكبيسي، وصبري بردان الحيانى(٢٠١٢). الإرشاد والتوجيه التربوي(دراسات وبحوث)، العراق، مركز ديونو لتعليم التفكير للنشر.
- ٤٩- عبير فوزي العصامي(٢٠٢٢). دور المدرسة الثانوية في تحقيق الأمن الفكري لدى طلابها دراسة ميدانية بمحافظة الغربية، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، ٢٣، ٦٤-١٠٥.
- ٥٠- عبير محمد الصبان، ومجده السيد الكشكى(٢٠٢١). جودة الحياة الأسرية كمتغير وسيط في العلاقة بين الأمن الفكري وأحادية الرؤية لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة العلمية للبحوث، ٣٧، ٤، ٤١١-٤٧١.
- ٥١- عدنان حسين علي، وحسين هادي علي(٢٠٢٤). الحيوية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة الفتح مديرية تربية ديالى، ٢٨، ٢، ٢٥٥-٢٧٥.
- ٥٢- عفراء إبراهيم خليل العبيدي(٢٠٢٠). الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، ١، ٢، ٢٠-٤٤.

- ٥٣- علي بن صالح الشايع، وعواطف بنت بطاح المطيري(٢٠٢٥). المواطنة الرقمية وعلاقتها بتعزيز الأمن الفكري لدى طالبات التعليم العام بمحافظة الغاط، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة القصيم، ١٨، ١، ٩٤-١٢٦.
- ٥٤- علي محمد الصلابي(٢٠٠٧). *الوسطية في القرآن الكريم*، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، القاهرة.
- ٥٥- فاطمة الزهراء محمد المصري(٢٠٢٠). *الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٣٠، ١٠٦، ٢٣٧- ٢٨٦.
- ٥٦- فاطمة سعيد أحمد بركات(٢٠١٤). *فعالية برنامج إرشاد إنتقائي لتحسين مرونة الأنا لدى مجموعة من المراهقين في المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٨٥، ٢٤، ٣١٨-٣٨٠.
- ٥٧- فهد بن علي الطيار(٢٠١٢). *دور المدرسة الثانوية في تعزيز الوعي الأمني للوقاية من التطرف الفكري، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*.
- ٥٨- فوز بنت مهزح الحربي(٢٠٢٢). *دور الأنشطة المدرسية في تعزيز الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة المتوسطة من وجهة نظر المعلمين والمعلمات، مجلة دراسات وبحوث التربية النوعية*، ٣٨، ١٧، ١٢٠٧-١٢٤٢.
- ٥٩- كاظم جبر الجبوري(٢٠٠٥). *اثر العلاج السلوكي المعرفي في تعديل البنية المعرفية للمصابين بالاكتئاب، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة المستنصرية*.
- ٦٠- محمد أحمد محمود عبد الرحيم(٢٠٢٣). *المرونة المعرفية وعلاقتها بالحيوية الذاتية لدى طلاب الجامعة، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس*، ١٧١، ٢٥٥-٢١٦.
- ٦١- محمد إبراهيم عيد(٢٠٠٥). *مقدمة في الإرشاد النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية*.
- ٦٢- محمد بن راجس عبد الله(٢٠١٢). *الأساليب الوقائية من الانحراف الفكري لدى طلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية*.
- ٦٣- محمد عبد الرازق إبراهيم(٢٠٠٣). *القيم لدى الشباب الجامعة في مصر ومتغيرات القرن الحادي والعشرين، مجلة التربية المعاصرة، رابطة التربية الحديثة*، ٦٤.

- ٦٤- محمد عبد القوي شبل الغنام(٢٠١٣). التعليم باستخدام أسلوب الترييب والترهيب في مدارس التعليم قبل الجامعي بمصر: دراسة ميدانية من منظور التربية الإسلامية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ٤٤، ١، ٤٧- ٩٢.
- ٦٥- محمد حوال العتيبي(٢٠٢٢). الإستقرار النفسي وعلاقته بالأمن الفكري لدى طلبة كليات محافظة عفيف، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة البليدة، ٨، ٢، ٨٠ - ١١٨.
- ٦٦- محمد دغيم الدغيم(٢٠٠٥). الإنحراف الفكري وأثره على الأمن الوطني في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، البحث الفائق في مسابقة جائزة مجلس التعاون لدول الخليج العربي للبحوث الأمنية، كلية التربية الأساسية، الكويت.
- ٦٧- محمد سعيد أبو حلاوة، وعاطف مسعد الشربيني(٢٠١٦). علم النفس الإيجابي، عالم الكتب، مصر.
- ٦٨- محمد عبد الرسول الشمري(٢٠١٤). الإرشاد التربوي والنفسى ودوره في تحقيق أهداف العملية التربوية(دراسة تحليلية)، مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، ١٦، ٢٥٠- ٢٦٣.
- ٦٩- محمد مجيد السباب أزهار(٢٠٢١). الحيوية الذاتية الإبداعية لدى طلبة الصف السادس إعدادي في التعليم الإلكتروني في ظل جائحة كورونا، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت، العراق.
- ٧٠- محمد محمود عبد الله(٢٠١٤). المراهقة وكيف تتعامل مع المراهقين، الأردن، دار دجلة.
- ٧١- مصطفى حجازي(٢٠٠٥). التخلف الإجتماعي: مدخل إلى سيكولوجية الإنسان المقهور، المغرب، المركز الثقافي العربي.
- ٧٢- مروة نشأت معوض حسن(٢٠٢٤). فعالية برنامج قائم على تنظيم الذات لخفض الشعور بالهزيمة النفسية وأثره على الحيوية الذاتية لدى طلاب كلية التربية"، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٤، ١٢٢، ٤٢٥-٤٨٠.
- ٧٣- مريم خالد طه محمد(٢٠٢٣). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى التلاميذ ضعاف السمع بمرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي(دراسة تنبؤية)، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، ٢١٣-٢٦٣.
- ٧٤- مسروقي يمينة(٢٠٢٢). الحيوية الذاتية في ضوء عدة متغيرات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية، جامعة زيان عاشور الجلفة.

٧٥- مفلح بن دخيل، ومحمد أدم أحمد(٢٠١٠). إستراتيجية تدريسية مقترحة لغرس قيم الأمن الفكري لدى الطلاب لتحسينهم ضد التطرف والإرهاب، **مجلة البحوث الأمنية**، مركز الدراسات والبحوث الأمنية، ١٩، ٤٦، ٧٦ - ١٢٥.

٧٦- منار منصور أحمد منصور(٢٠١٧). تقييم دور الجامعة في تحقيق الأمن الفكري لطلابها من وجهة نظرهم وأعضاء هيئة التدريس، **مجلة كلية التربية**، جامعة الأزهر، ١٧٢، ١، ٨٥٧ - ٦٣٨.

٧٧- منى أحمد حسن صالح(٢٠٢٣). الحيوية الذاتية وعلاقتها ببعض أبعاد مهارات فعالية الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، **المجلة العلمية**، كلية التربية، جامعة الوادي الجديد، ٤٥، ١٣٠ - ١٥٣.

٧٨- منى حلمى عبد الحميد، وأحمد بن سالم الثقيفى، ونهمى إبراهيم فتحي(٢٠١٨). دور المواطنة الرقمية في حل المشكلات التربوية التكنولوجية لدى طالبات كلية التربية جامعة الطائف في ضوء الاحتياجات التعليمية، **مجلة العلوم النفسية والتربوية**، جامعة الزقازيق، ٧، ٢، ٣٠٣ - ٣٢٥.

٧٩- ميهان حمدي محمد(٢٠٢٢). الإسهام النسبي لكل من الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة والرفاهة النفسية في التنبؤ بالحيوية لدى طلاب المرحلة الثانوية، **مجلة الإرشاد النفسي**، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، ٢، ٧١.

٨٠- نايف الحمد، وعبد الناصر العزام(٢٠٢١). درجة إسهام مساق المواطنة الإيجابية ومهارات الحياة في تحقيق الأمن الفكري لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية من وجهة نظرهم، **مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية**، جامعة البلقاء التطبيقية، ٤٨، ٤، ٢٦٤ - ٢٧٨.

٨١- نجلاء محمد منجود حسن(٢٠٢٣). الأمن الفكري للشباب وعلاقته بمهاراتهم لإدارة الغضب، **المجلة المصرية للدراسات المتخصصة**، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، ١١، ٣٨.

٨٢- نصره محمد جلجل، وإحسان نصر هندواوي(٢٠٢٣). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالعزم الأكاديمي وفاعلية الذات البحثية لدى طلبة الدراسات العليا بكلية التربية جامعة كفر الشيخ، **المجلة التربوية جامعة سوهاج**، ١١٠، ٢، ٤٤٤ - ٤٩٣.

٨٣- نورا محمد عرفة(٢٠٢١). الحيوية الذاتية واليقظة العقلية وعلاقتها بتقدير الجسم لدى عينة من المراهقين بالمرحلة الثانوية، **مجلة الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس، ٦٨، ٢، ١٤٦ - ٢٤٨.

٨٤- هادى بن ظافر كريري، وباسمة بنت عمر عبد الله (٢٠٢٢). الحيوية الذاتية وعلاقتها بالصلاية المهنية لدى موظفات جامعة جازان، *مجلة الإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، ٧٢، ١-٤١.

٨٥- هبة نجم الدين عبد الله (٢٠٢١). الأمن الفكري لدى مديري الأقسام، *مجلة الآداب*، كلية الآداب، جامعة بغداد، ١، ١٣٩، ٣١٩-٣٤٠.

٨٦- هناء على عابد عبد الباقي (٢٠٢٤). فاعلية برنامج مقترح في تدريس التاريخ قائم على متطلبات الأمن الفكري لتنمية التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية*، جامعة العريش، ٣٧.

٨٧- وسام حمدي القصبي، ومها محمد على (٢٠٢٥). الدور الوسيط للتدفق النفسي والحيوية الذاتية في العلاقة بين الازدهار النفسي والابداع الانفعالي لدى طالبات جامعة الملك خالد، *مجلة كلية التربية*، جامعة طنطا، ٩١، ١، ٤٨٨-٥٣٣.

٨٨- وفاء عبد الحافظ حسين (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي إنتقائي لتنمية الشعور بالأمن الفكري لدى عينة من المراهقات، *المجلة العلمية لكلية الآداب*، جامعة أسيوط، ٧٩، ٣٠٩-٣٣٨.

ثانياً: مراجع الدراسة باللغة الأجنبية.

89- Akin, A (2012).The Relationship Between Internet Addiction Subjective Vitality, and Subjective Happiness, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*,15, 8, 404-410.

90- Ann, D, Rebecca, F, Yuill, H, &Rob, N (2014).Community Vitality from adaptation to transformation, Canada.

91- Arslam, G (2020). Lone lines college be longing ness, subjective ritality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: development of the college belongingness fustionire, *Journal of appositve school psychology*, 5, 1, 17-31.

92- Peterson, c Seligmen, M. E. P.(2004). Character strengths and virtues: A classification and handbook, NEW YORK: Oxford University press/ Washington, DC: American Psychological Association.

- 93-Capuzzi, David (2000). Counseling and Psychotherapy and Integrati Perspective.
- 94- Cug, F (2015). Self Forgiveness, Self Compassion, Subjective Vitality and Orientation to Happiness as Predictors of Subjective well being, PH. D thesis, College of the Social Sciences, Middle East Technical University.
- 95- Driel, B. Darmody, M. & Kerzil, J (2016). Education Policies and Practices to foster tolerance, Respect for Diversity and Civic Responsibility in Children and Young People in the EU Luxembourg, European Union.
- 96- Emine, G, T& Begum, S(2014). An Investigation of the Predictive Role of Authenticity on Subjective Vitality, Educational Sciences, Theory & Practice, 14, 6, 2063- 2070.
- 97- Fini, Ali Akbar sheikh (2010). Subjective Vitality and its anticipating variables on students, Procedia social and Behavioral sciences 5, 150-156.
- 98- Kasser Virginia Grow, and Richard M, Ryan (1999). The relation of Psychological needs for autonomy and relatedness to Vitality Well-being and mortality in a nursing home, Journal of Applied social Psychology 29, 5, 935-954.
- 99- Kurtus, R.(2012). What is Vitality? www. school for Champion. Com/ Vitality/ what is Vitality.
- 100- Lavrusheva, Olga (2020). The Concept of vitality. Review of the vitality- related research domain. New Ideas in Psychology, 56, 100, 752.
- 101-Mahishika Karunaratne (2010). Neuro Linguistis programming and Application in Treatment of phobias, Complementary Therapies in Clinical practice 16, 203-207.
- 102- Marycall, C (2004). Interllectual Safety and Epistemologition in The college College Classroom, Cornell University.
- 103- Maslow, A (1943). Preface to Motivation Theory, Psychosomatic Med, 1943, 5, 85-92.

- 104- Nix, G, & Ryan, R, & Peci, E (2019). The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality, *Journal of Experimental Social Psychology*, 53, 266-284.
- 105- Orsini, Cesar A, Binnie, Vivian I. & Tricio Jorge A (2018). Motivational Profiles and their relationships with basic Psychological needs, academic Performance, study strategies, self-esteem, and vitality in dental students in Chile. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, Seoul. Vol.15 DOL, 10.3302/ jeehp ,15 ,11.
- 106- Rayn, R & Frederick, C (1997). On energy Personality and health subject its vitality as a dynamic reflection of well-being, *Journal of Personality*, 65, 3.
- 107- Seligman, M & Csikszentmihalyi, M (2000). Self Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, Social development and well-being, *American Psychologist*, 55, 68-78.
- 108- Seydi, A & Ahmet, k & Recep, U & Begum, S (2014). Subjective Vitality as Mediator and moderator of the Relationship Between life Satisfaction and Subjective Happiness, *Educational Sciences, Theory & Practice*, 14, 2, 489-497.
- 109- Vlachopoulos, S (2012). The role of self-determination theory variables in predicting middle school students subjective vitality in physical education, *Hellenic Journal of Psychology*, 9, 2, 179 -204.
- 110- Vieira, D & Aquino, T (2016). Subjective Vitality, Meaning in life and Religiosity in older people: A correlation Study, *Trends in Psychology*, 24, 2, 495-506.
- 111- Williams, J (2005). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, mountain view, CA: Mcgraw hill humatitie.
- 112- williams, J (2009). Security intellectual and the influence intellectual, *Journal of Applied research in Intellectual*, 22, 2, 135-139.

ملاحق الدراسة

- ملحق (١) قائمة بأسماء السادة المُحكِّمين لأدوات الدراسة.
- ملحق (٢) البرنامج الإرشادي الإنتقائي للدراسة.
- ملحق (٣) مقياس الحيوية الذاتية بصورته النهائية.
- ملحق (٤) مقياس الأمن الفكري بصورته النهائية.
- ملحق (٥) خطاب تطبيق الدراسة.

ملحق (١)

(أسماء السادة المُحكّمين لأدوات الدراسة)

مُرتبه حسب الدرجة العلمية

م	الإسم	الجامعة	الصفة العلمية
١	أ.د/ إبراهيم على إبراهيم	المنيا	أستاذ الصحة النفسية و عميد كلية التربية
٢	أ.د/ حسام محمود زكي	المنيا	أستاذ الصحة النفسية ووكيل كلية التربية
٣	أ.د/ أسماء فتحي أحمد	المنيا	أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية
٤	أ.د/ حنان فوزي أبو العلا	المنيا	أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية
٥	أ.د/ نهلة فرج علي الشافعي	المنيا	أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية
٦	أ.م.د/ نرمين محمود عبده	بني سويف	أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية
٧	د/ حماد أحمد عبد العزيز	بني سويف	مدرس الإعاقة العقلية بكلية ذوي الإحتياجات
٨	د/ منار فتحي عبد اللطيف	بني سويف	مدرس الصحة النفسية بكلية التربية
٩	د/ أسماء محمد زين العابدين	بني سويف	مدرس الصحة النفسية بكلية التربية

ملحق (٢)

البرنامج الإرشادي الإنتقائي للدراسة

(جلسات البرنامج)

الجلسة (الأولى)	
موضوع الجلسة	تعارف (بناء العلاقة الإرشادية)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٤٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- الترحيب مع كسر الجليد بين الباحث وأعضاء المجموعة.
- زيادة التعارف والألفة بين أفراد المجموعة التجريبية.
- إلقاء الضوء على طبيعة البرنامج وأهدافه وخطة العمل التي يجب إتباعها في كل جلسة.
- توضيح النتائج التي ستعود عليهم من الإستمرار في البرنامج وإجراءاته.

محتوى الجلسة:

- (١) الترحيب بالطلاب وشكرهم على الحضور والإلتزام بالمواعيد.
- (٢) يبدأ الباحث بتعريف نفسه، ثم يطلب من أعضاء المجموعة تعريف أنفسهم بالطريقة المفضلة لديهم بدون قيود، وما هي هواياتهم المفضلة لكسر الجمود وزيادة الألفة.
- (٣) يقدم الباحث فكرة البرنامج، وما هي أهدافه بشكل مبسط عن طريق تعريف كلمة "برنامج إرشادي إنتقائي لتحسين الحيوية الذاتية" بإختصار بأنه: برنامج يحتوي على جلسات كل جلسة لها عنوان محدد وأهداف خاصة، وأساليب لتحقيق هذه الأهداف وكل هذه الجلسات تهدف إلى هدف عام هو مساعدتكم في القدرة على تحسين الحيوية الذاتية.
- (٤) يوضح الباحث لأعضاء المجموعة أن البرنامج يضم (٢٦) جلسة، مع تحديد موعد الجلسات.
- (٥) يعرف الباحث أعضاء المجموعة على قواعد البرنامج وتعليماته المتمثلة في:

- إحترام مواعيد الجلسات الإرشادية.

- الإنصات الجيد للتعليمات والتوجيهات والالتزام بها.
 - المشاركة والتفاعل في أنشطة الجلسات الإرشادية.
 - إحترام آراء أعضاء المجموعة.
 - المساهمة بإيجابية في الحوارات والمناقشات التي تدور في الجلسات.
 - المحافظة على سرية جميع المعلومات التي يقولها الأعضاء في الجلسة.
 - الحرص على حضور جميع الجلسات.
- (٦) يختم الباحث بتلخيص كل ما دار في الجلسة الإرشادية، ويشكر أعضاء المجموعة على تفاعلهم ويؤكد على مكان وزمان الجلسة القادمة وأهمية الحضور.
- تقييم الجلسة:**

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من كل أفراد المجموعة أن يقيمون علاقاتهم الإجتماعية داخل الأسرة وخارجها وإنشاء مجموعة واتساب لمناقشة ما سيتم في الجلسات.
- يطلب الباحث من كل أفراد المجموعة كتابة عبارات مختصرة عما يشعرون به اتجاه زملائهم.

الجلسة (الثانية)	
موضوع الجلسة	فهم الإحتياجات النفسية(المراهقة المتوسطة)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سبورة+ دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٥٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم مرحلة المراهقة من حيث خصائصها وأشكالها وأنواعها.

- أن يدرك أعضاء المجموعة إحتياجاتهم في هذه المرحلة وتلبياتها بطرق سوية.
- أن يتدرب أعضاء المجموعة على كيفية تخطي هذه المرحلة الحرجة بوعي وسلام.

فنيات الجلسة:

- المناقشة الجماعية، التعزيز، الواجب المنزلي

محتوى الجلسة:

- (١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.
- (٢) يطرح الباحث بعض الأسئلة على أعضاء المجموعة عن مرحلة المراهقة للإستبصار بها وغرس القناعات الصحيحة مثل:
 - ما معنى كلمة المراهقة؟
 - وما هي التغيرات التي تطرأ في هذه المرحلة؟
- (٣) يتيح الباحث الفرصة لأعضاء المجموعة بالتعبير عن الضغوط والصراعات والمشكلات التي لديهم.
- (٤) يعرف الباحث مرحلة المراهقة من حيث مفهومها أنواعها ومراحلها وخصائصها، ودورها في بناء وتشكيل شخصية الفرد.
- (٥) يصحح الباحث بعض القناعات الخاطئة لدى أعضاء المجموعة عن المراهقة.
- (٦) يعرف الباحث الممارسات الغير سوية لأعضاء المجموعة التي قد يقعون فيها نتيجة المرور بمراهقة سلبية مثل: التدخين، الإباحية، الإدمان الإلكتروني، الإنعزال، العدوان، الإفراط في الحلويات، الإنحراف الفكري، المخدرات، الإستغراق في أحلام اليقظة النابعة من القناعات السلبية عن النفس والآخرين والحياة.
- مع معرفتهم بالإحتياجات النفسية الهامة التي لابد من إشباعها لكي يعيشوا بسلام ويستغلوا قدراتهم وطاقاتهم بدرجة عالية، وعند نقص الإشباع تظل تلح وتؤدي إلى بعض السلوكيات السلبية وهي كالآتي: (١) الحاجات الفسيولوجية، (٢) الحاجة إلى الأمن، (٣) الحاجة إلى الحب، (٤) الحاجة إلى التقدير، (٥) الحاجة إلى المعرفة، (٦) الحاجة إلى التفوق، (٧) الحاجة إلى الإنتماء، (٨) الحاجة إلى الإستشارة لحل المشكلات، (٩) الحاجة إلى الحرية، (١٠) الحاجة إلى الضبط.
- (٧) يعرض الباحث بعض التناقضات التي قد تحدث لدى أعضاء المجموعة ومظاهر هذه المرحلة، مثل: التناقض بين الرغبات، الإنفعالات، المعتقدات، القيم، وبالتالي ينتج عن ذلك بعض الصراعات الداخلية التي تتطلب إستبصار وحسم ليتخطوها بسلام.

(٨) يوزع الباحث ملخص مبسط عن النقاط الأساسية التي تمت في الجلسة.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة كتابة القناعات التي تم إكتسابها خلال الجلسة
- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة كتابة السلوكيات السلبية التي يتم ممارستها بسبب إبطاءات وتحديات هذه المرحلة.

الجلسة (الثالثة)	
موضوع الجلسة	تحمل المسؤولية الذاتية (الإرشاد بالواقع)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سيورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٤٥ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم الحيوية الذاتية وأهميتها.
- أن يكتسب أعضاء المجموعة إتجاهات إيجابية لتحقيق الحيوية الذاتية.
- أن يمارس أعضاء المجموعة كيفية تدعيم الحيوية الذاتية لتحقيق الذات وتحسين صحتهم النفسية.

فنيات الجلسة:

- المناقشة والحوار، التعزيز، تحمل المسؤولية.

محتوى الجلسة:

- (١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يعرض الباحث على أعضاء المجموعة فيديو عن مفهوم الحيوية الذاتية بشكل عام وأبعادها المكونة من خمسة أبعاد التي تشمل أركان الشخصية الإنسانية، وأهميتها التي تساعد الفرد على تحقيق الذات والعيش المتزن والتمتع بمستوى عالي من الصحة النفسية.

(٣) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة تحمل المسؤولية الكاملة عن حياتهم وعن تعزيز الحيوية بداخلهم ومواجهة مشكلات ومنغصات الحياة التي هي جزء لا يتجزأ من الحياة البشرية لتفكيك القناعات المشوهة التي تجعلهم يلقوا المسؤولية على العوامل الخارجية دون مسؤولية عن طريقة التفكير الخاطئة، والشكوى المستمرة، والبعد عن الصداقات السامة، والعادات السلبية اليومية.

(٤) يغرس الباحث إتجاهات إيجابية لدى أعضاء المجموعة من خلال شرح خصائص المتمتعون بالحيوية الذاتية التي تتلخص في التالي: الهمة العالية، الفاعلية والنشاط، الشعور بالطاقة، ضبط الإنفعالات، الإقبال على الحياة، الشجاعة والمثابرة، معالجة الصعوبات، الإيجابية، الصفاء النفسي.

(٥) يعطي الباحث لأعضاء المجموعة بعض العلامات من خلال المقياس بطريقة مبسطة لتقييم أنفسهم في حالات ارتفاع الحيوية الذاتية وفي حالات انخفاض الحيوية الذاتية مما يعزز لديهم مراقبة وتقييم ذاتي إيجابي لاستقراء المؤشرات الأولى نحو التراجع إلى الخلف مع الوقاية وشحذ الهمة نحو تحسين الحيوية.

(٦) يعرض الباحث على أعضاء المجموعة الطرق التي تجعلهم يتغلبون على ضعف الحيوية الذاتية وإكتسابهم المهارات الذاتية في التخلص من هذه الأعراض وهي: الأهداف العامة التي يقوم عليها البرنامج والتي سيتم تدريبهم عليها خلال الجلسات.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب من أعضاء المجموعة كتابة أبعاد الحيوية الذاتية مع بعض المهام التي تساهم في تحسينها والفوائد التي ستعود عليهم عند الإلتزام بالممارسة.

- يطلب من أعضاء المجموعة تحديد الأمور التي تقع في دائرة مسؤولياته ويستطيع السيطرة عليها مثل طريقة تفكيره وإنفعالاته وسلوكياته وردود أفعاله، والأمور التي تقع خارج دائرة مسؤولياته.

الجلسة (الرابعة)	
موضوع الجلسة	تعديل السلوكيات غير الصحية (الإرشاد السلوكي)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٤٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة على معنى الحيوية الجسمية.
- أن يدرك أعضاء المجموعة مكاسب اللياقة البدنية وممارسة الرياضة والنظام الصحي.
- أن يكتسبوا عادات صحية إيجابية بدلاً من العادات السلبية.

فنيات الجلسة:

- المناقشة الجماعية، التعزيز، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

- (١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.
- (٢) يعرض الباحث على أعضاء المجموعة أهمية النظام الصحي والرياضية وتعزيز الصحة الجسدية وإنعكاسها على الدافعية والنشاط والحماس والعزيمة، بالإضافة إلى الوقاية للكثير من المشكلات النفسية والجسدية والعادات السلبية، والبعد عن الكسل والتسويق والهروب من المهام التي تتطلب إلتزام ومجهود، وتجاوز حالة الوهن النفسي.
- (٣) يناقش معهم مفهوم بُعد الحيوية الجسمية وكم الفوائد التي تعود عليهم بالصحة الجسدية والنفسية، والتي تشير إلى السلامة البدنية وإمتلاك مستوى كافٍ من الطاقة للقيام بمهام الحياة اليومية، ولا يعتبر الشخص المعاق مصاباً، بل يمكن أن يتمتع بقدر كبير من الحيوية كما يشير رون كورتوس.

(٤) يعلم الباحث أعضاء المجموعة وضع مخطط أسبوعي قائم على إستبدال عادة سلبية بغيرها إيجابية، مع تحفيز النفس عن طريق الحوار الحيوي الإيجابي مع الذات، وغرس القناعات الصحية الصحيحة التي تجعلهم يعطوا أهمية للياقة البدنية، بالإضافة إلى غرس بذور لذلك للإلتزام بالمخطط الإسبوعي.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة عمل جدول صحي أسبوعي ببعض العادات التي سيلتزم بها تدريجياً من البسيط إلى الأصعب.
- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة تحديد ثلاث قناعات محفزة نحو إكتساب الحيوية البدنية.

الجلسة (الخامسة)	
الإسترخاء العضلي التصاعدي(الإرشاد السلوكي)	موضوع الجلسة
كمبيوتر+ سبورة+ دفتر وأقلام+ عروض توضيحية.	الأدوات المستخدمة
(٥٠ دقيقة)	زمن الجلسة

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة على أهمية الإسترخاء العضلي.
- أن يتدرب أعضاء المجموعة على كيفية الإسترخاء العضلي للمحافظة على حيوية عالية خلال اليوم.
- أن يمارس أعضاء المجموعة مهارة الإسترخاء العضلي بطريقة صحيحة.

فنيات الجلسة:

- المناقشة الجماعية، الإسترخاء العضلي التصاعدي، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

(١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يوضح الباحث إلى أعضاء المجموعة تأثير المشاعر السلبية وعلاقتها بالأمراض الجسدية وإنخفاض النشاط والمعنويات من خلال أبحاث عالم النفس "هامر"، فقد وجد العلماء أنه يوجد ارتباط وثيق بين الخوف والقلق وزيادة معدل التنفس وزيادة ضربات القلب ووجود مشاكل في الرئتين، ووجدوا أيضًا أنه يوجد ارتباط وثيق بين الإنفعال الشديد والغضب والتوتر والإكتئاب على صحة القلب وإصابته بالأمراض، بل توجد علاقة وثيقة بين الحزن وفقدان الشهية وخفض كفاءة الجهاز المناعي وزيادة نشاط الدماغ الذي يضيع في التفكير في الحلول، وأيضًا ارتباط وثيق بين الغضب وأمراض القلب والسكتة الدماغية وخفض كفاءة الجهاز المناعي، وأخيرًا تشير الأبحاث أن الكثير من الأمراض الجسدية سببها اضطراب في المشاعر.

(٣) يدرّب الباحث أعضاء المجموعة على مهارة الإسترخاء التصاعدي، ويعرض عليهم تعريف مبسط بأن: الإسترخاء هو الحالة المعاكسة والمضادة لحالة الإنفعالات السلبية الداخلية، ويبدأ في عرض أهمية الإسترخاء للسيطرة على النفس في حالة الضغوط والمشكلات والقلق والتوتر والتفكير الزائد، وأن معدل النبض وضغط الدم ينخفضان بالإسترخاء العميق (١) التدريب على التنفس البطني أولاً شهيق، زفير عن طريق الحجاب الحاجز وتنظيم التنفس، (٢) التدريب على شد مجموعة من عضلات الجسم مع بعض لمدة (١٠) ثواني ثم إرخاء العضلات والانتقال إلى مجموعة أخرى تصاعدياً حتى يتم شد وإرخاء جميع عضلات الجسد مع تنظيم التنفس البطني.

(٤) يوضح الباحث لإعضاء المجموعة أهمية الإسترخاء العضلي وإنعكاسه على الحيوية البدنية وعدم فقدان طاقة ونشاط الجسم في أسلوب الحياة غير الصحي، والتفكير والمشاعر المختلطة التي تسلب النشاط والحوية، شد وإرخاء عضلات الجسم بطريقة تدريجية تصاعدياً، مع التنفس شهيق وزفير منتظم.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة جمع بعض المعلومات عن العلاقة بين القلق والتوتر والتفكير السلبي والشد العصبي طوال اليوم وتأثيرها على الصحة البدنية.
- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة التدريب في البيت يوميًا على الإسترخاء التصاعدي، شد وإرخاء العضلات لتفريغ القلق والتوتر المشحون في عضلات الجسم، والتنفس البطني لتشتيت الأفكار السلبية والصفاء الذهني.

الجلسة (السادسة)	
موضوع الجلسة	الإنضباط الذاتي (الإرشاد السلوكي)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٦٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة على أهمية الضبط الذاتي للمحافظة على حيوية بدنية عالية.
- أن يستبصر أعضاء المجموعة بأن الوقاية خيرًا من العلاج عن طريق الضبط الذاتي وأسلوب الحياة الصحي.
- أن يمارس أعضاء المجموعة كيفية جدولة العادات الصحية والتركيز على ممارستها.

فنيات الجلسة:

- المناقشة الجماعية، الضبط الذاتي، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

- (١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.
- (٢) يدرّب الباحث أعضاء المجموعة على الضبط الذاتي كفنية وقاية تساعد على الإنضباط بأسلوب حياة إيجابي للتحسين ضد إنخفاض الحيوية البدنية وكخطوة مسبقة قبل الوقوع في المشكلات المزمنة والتراخي والوهن البدني، فهو يعد أسلوب علاجي للأفكار والمشاعر وتأثيرهم المسبق على السلوك الشخصي.

(٣) يوضح الباحث خطوات الضبط الذاتي: (١) الجهد المبذول بفاعلية نحو الهدف، (٢) الرغبة القوية في إكتساب المهارة، (٣) تحديد المعززات الداخلية والخارجية، من خلال جدولة المهام وتقسيم المهارات التي تساعد في تعزيز الحيوية البدنية وتوفير بعض المعززات والمحفزات لإمتلاك الضبط الذاتي والوصول إلى الأهداف المرغوبة.

(٤) يعلم الباحث أعضاء المجموعة أهمية مفهوم الإنضباط الذاتي "التحكم الذاتي" من الأساليب الفنية المعرفية السلوكية، وتمثل الجهد الذي يبذله الفرد بالفعالية الواعية المقصودة التي يقوم بها في مواجهين المراهقين، ويعد الضبط الذاتي أسلوبًا للمعالجة الذاتية، بهدف المبادأة في التحكم في الإنفعالات والمشاعر والأفكار والتأثير المُسبق على السلوك الشخصي.

(٥) يشرح الباحث كيفية تغيير العادات عن طريق الضبط الذاتي، ويعتمد هذا الأسلوب على قدرة الفرد ورغبته ومقدار الجهد الذي يبذله الفرد والمجاهدة الذاتية التي يفرضها على نفسه، وبمقدار ذلك يتم إكتسابه لمهارات هذا الأسلوب التي تزيد من قدراته وكفاءته الذاتية في التعامل مع المواقف والأحداث، ويعتبر أسلوب الضبط الذاتي تنويجًا لأساليب تعديل السلوك التي تعلمها الفرد، ففي الوقت الذي كان فيه سلوك الفرد محكومًا بمعززات خارجية أو داخلية، أو عقاب ذاتي أو خارجي، أصبح فيما بعد منضبطًا بأسلوب ودوافع ومعززات داخلية، تدريب أعضاء المجموعة على التالي:

- **مراقبة الذات:** وهي عملية إنتباه مقصود ومتعمد من الفرد لجوانب سلوكه، ببساطة أن يكون يقظ لجميع سلوكياته، وأن يكون مراقب لنتائجه، وإلى أين يصل وينمي التفكير ما وراء المعرفي.
- **تقويم الذات:** أن يقيم الإنسان تقدمه كل فترة وأن يتأكد كل يوم على أنه قام بأفضل ما لديه، ثم وضع الخطوات الجديدة لإحراز التقدم الذي يريده
- **تعزيز الذات:** أن نحدد كل فترة مكافأة لأنفسنا من حين إلى آخر عندما نجد أنفسنا أكثر إنضباط وإستمرارية، وتكون المكافأة عن طريق شيء يحبه كترفيه معين، فتدليل الذات يساعد على تعزيز السلوكيات والأفعال التي تريد الإلتزام عليها.
- **أخيرًا المنضبط يصل ولو بعد حين، المستمر يصل في النهاية، الإنضباط الذاتي مقوم هام للإستمرارية على أسلوب الحياة الجيد.**

(٦) يوضح الباحث إلى أعضاء المجموعة كيف أن الوقاية تبعدنا كثير عن المشكلات الصحية عن طريق تحديد عادات تعزز صحتنا الجسمية، بالتالي نحسن أنفسنا قدر المستطاع من المشكلات التي تأتي نتيجة تراكم العادات وأسلوب الحياة الخاطئ، من هنا يقوم كل عضو بتحديد ثلاث مهام يكون مسؤل عنها يوميًا، ويحاول الإنضباط عليها، مع مكافأة الذات كل أسبوع عندما ينجح في الإلتزام عليها.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة تحديد المهام الإجرائية ثم الإنضباط عليها يوميًا، والتقييم كل فترة، وتحديد معززات ومكافأة.

الجلسة (السابعة)	
موضوع الجلسة	الوعي الذاتي(الإرشاد المعرفي السلوكي)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر+ سبورة+ دفتر وأقلام+ عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٥٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتعلم أعضاء المجموعة معنى الوعي الذاتي وتحديد نقاط القوة والضعف.
- أن يتدرب أعضاء المجموعة على تحمل المسؤولية دون إعتمادية مع الوعي بنتائجها.

فنيات الجلسة:

- تحمل المسؤولية، التعزيز، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

- (١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة معنى الوعي الذاتي كيفية إكتشاف نقاط القوة والضعف في شخصياتهم، والإنطلاق في الحياة من خلال نقاط القوة، ومعالجة نقاط الضعف، ويبدأ معهم بقصة مثيرة.

• في يوم من الأيام قرر صبي في سن العشر سنوات أن يتعلم الجودو، وبالرغم من أنه فقد ذراعه الأيسر في حادث أليم، ولكن بدأ الصبي التدريب مع مدرب ياباني خبير، وقام هذا المدرب بتعليمه حركة واحدة فقط طول مدة التدريب، وبعد فترة شارك الصبي في أول بطولة رسمية، وهنا كانت المفاجأة بأنه فاز في جميع المباريات حتى وصل إلى المباراة النهائية، ولكن كان المنافس له أقوى وأكثر خبرة وبالرغم من ذلك فاز الصبي بالبطولة.

وهنا سأل الصبي المدرب كيف استطعت أن أفوز بالبطولة بيد واحدة وحركة واحدة فقط، رد عليه المدرب لقد فزت لسببين، الأول: لقد تعلمت وأتقنت أصعب الحركات وأخطرها وأقواهم، وأما السبب الثاني: أن الحركة الدافعة هي أن يقوم الخصم بالإمساك والسيطرة على ذراعه الأيسر المفقود، عندما ندرك نقاط قوتنا، ونتعرف على نقاط ضعفنا، نستطيع علاجها أو تحويلها إلى قوة، بل نستطيع قلب الموازين وتجاوز العقبات بوضع أنفسنا في المكان المناسب، من هنا يساعد الباحث أعضاء المجموعة في إكتشاف نقاط القوة والضعف من خلال طرح بعض الأسئلة.

- ما هي أهم الجوانب التي تميزك عن غيرك؟
- ما هي أهم القدرات التي تمتلكها منذ الطفولة؟
- ما هي أهم الأعمال التي تفعلها بشكل أفضل من غيرك؟
- ما هي أهم الأعمال التي تستمتع بها وأنت تمارسها؟
- إبحث في ذكرياتك عن أهم الإنجازات والأعمال؟
- إسأل من حولك عن المميزات التي يعتقدون أنك تؤديها بشكل رائع؟

(٣) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة أهمية تحمل المسؤولية الحياتية، يعتبر من الأساليب الفنية الإرشادية التي تنتمي إلى الإرشاد الجشطالتي حيث يؤكد "فريدريك بيرلز" على أن تكوين المسؤولية في المسترشد من أهم الأساليب الإرشادية التي تقوم عليها الإرشاد الجشطالتي، وهو بذلك يتفق مع الإتجاه الإنساني الذي يتزعمه "روجرز" إرشادياً ومع النظرية الواقعية "الجلاسر" من حيث التركيز على أهمية شعور المسترشد بالمسؤولية وتحملها، ويقصد بالمسؤولية إستشعار المسترشد وإدراكه لما يشعر به أو يفكر فيه أو يسلكه وقدرته على تحمل النتائج المترتبة على ذلك، وتعتمد هذه الفنية على مساعدة المسترشد للوصول إلى مستوى عالٍ من الوعي والقوة

الذاتية التي تمكنه من الإنتباه المقصود الناقد لأفكاره ومشاعره وسلوكه تؤهله لتحمل مسؤولية ذلك بأعلى درجة ممكنة.

غرس مفهوم "المسئولية" عن أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم وتحفيز أنفسهم من الداخل دون إنتظار دوافع خارجية، أو مدح وتشجيع خارجي، وعيش اللحظة الحاضرة والتركيز عليها، لإنجاز المهام اليومية التي تخدم أهدافهم وتحقيق التفوق.

(٤) يوضح الباحث إلى أعضاء المجموعة أهمية إتخاذ القرارات الشخصية مع الوعي بالنتائج الإيجابية أو السلبية حسب نوعيتها، مع الفهم إما نتخذ بأنفسنا القرارات التي تناسبنا أو يتخذ لنا الآخرين القرارات التي قد لا تناسبنا، مع إستيعاب عيش الحياة دون مسؤولية يجعلنا ننحرف بتلقائية نحو الحياة السلبية، وبالتالي لوم المجتمع، والأسرة، والأصدقاء على النتائج غير المرضية في حياتنا، والتعلم من الأخطاء، من فوائد تحمل المسؤولية الحياتية التالي:

- تساهم المسؤولية في تحقيق الأهداف الشخصية والدراسية دون إعتمادية وتقديم أعداء.
- تساهم المسؤولية في بناء الثقة بالنفس والثقة من قبل الآخرين.
- تساهم المسؤولية في تحسين العلاقات مع الآخرين، والأهل، والزملاء.
- تساهم المسؤولية في تقليل القلق والتوتر الناتج عن عدم الإلتزام بالمسؤوليات.
- تساهم المسؤولية في تحقيق الإستقرار النفسي والشعور بالرضا عن النفس.
- تساهم المسؤولية في بناء الإحترام الذاتي والشعور بالفخر.
- تساهم المسؤولية في إدراك أنك المسؤل الوحيد عن تغيير طريقة تفكيرك وذاتك نحو الأفضل، كما لديك القدرة على القرار والإختيار نحو تحسين نفسك، عن طريق العلم، والعمل، والتوكل، والعبادة، والسعي، والحركة، والدعاء.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة كتابة نقاط القوة والضعف التي تم إكتشافها خلال الجلسة.

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة التفكير في العواقب المحتملة لعدم تحمل المسؤولية، مع كتابة قائمة بالمسؤوليات التي يجب عليهم الإلتزام بها في الأركان المختلفة، مثل الركن: الصحي، النفسي، الدراسي، العلاقات.

الجلسة (الثامنة)	
موضوع الجلسة	الوعي الذاتي(الإرشاد المعرفي السلوكي)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر+ سبورة+ دفتر وأقلام+ عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٤٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة على معنى الحيوية العقلية.
- أن يدرك أعضاء المجموعة مكاسب الحيوية العقلية وإنعكاسها على جودة حياتهم.
- أن يكتسبوا أعضاء المجموعة عادات عقلية إيجابية بدلاً من العادات السلبية.

فنيات الجلسة:

- المناقشة الجماعية، التعزيز، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

(١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة معنى الحيوية العقلية، ويبدأ بسؤال لكي يتفكروا فيه، ما معنى الحيوية العقلية؟ والذي يشير إلى القدرة على التفكير المتزن، وتصور الأفكار المعقدة مع الوصول إلى إستنتاجات وحلول للمشكلات الحياتية اليومية، مع تمتع الطالب بصحة عقلية جيدة لتنشيط العمليات المعرفية الأساسية.

(٣) يشرح الباحث إلى أعضاء المجموعة مكاسب الحيوية العقلية وإنعكاسها على جودة حياتهم مثل: التفكير القائم على التوسط والإتزان دون إفراط أو تفريط، ممارسة التفكير التأملي الذي يعزز القدرة على الإستنتاجات الصحيحة وكشف التناقض، زيادة القدرة على حل المشكلات اليومية بناءً على فهم للذات عميق والآخرين والواقع، تعزيز الثقة بالنفس، تعزيز القدرة على التعامل مع الضغوطات والتحديات، وتتلخص الوظائف المعرفية الأساسية في التالي:

- **الإنتباه:** القدرة على التركيز لمحفزات معينة في البيئة وتجاهل المحفزات الأخرى.
- **الذاكرة:** القدرة على تخزين وإسترجاع المعلومات والخبرات السابقة.
- **اللغة:** القدرة على فهم وإستخدام اللغة للتواصل مع الآخرين.
- **الإدراك:** القدرة على تفسير ومعالجة المعلومات الحسية في البيئة.
- **التفكير:** القدرة على معالجة المعلومات والتوصل إلى إستنتاجات وحلول للمشكلات.
- **حل المشكلات:** القدرة على تحديد المشكلة وتحليلها وإيجاد حلول لها.
- **إتخاذ القرارات:** القدرة على تقييم الخيارات وإختيار أفضلها، هذه الوظائف المعرفية التي تمكننا من التفاعل مع بيئتنا والتعلم من تجاربنا، وكلما تحسنت ينعكس ذلك على حيويتنا العقلية وصحتنا النفسية.
- (٤) أن يشرح الباحث إلى أعضاء المجموعة بعض العادات العقلية الإيجابية لكي يساعدهم على تبني بعضها وإستبدالها بالعادات السلبية مما يعزز جودة حياتهم، تتلخص بعض العادات في التالي:
- **تنظيم الذات:** قائمة على مراقبة التفكير، والتخطيط المناسب، إستخدام المصادر الضرورية، تقييم فاعلية الأفعال.
- **التفكير الناقد:** قائم على التشكيك في الأفكار والبحث عن الدقة، والوضوح في التفكير، والإفتتاح الذهني دون إنغلاق، التحكم في الإندفاعية.
- **التفكير الإبداعي:** قائم على المثابرة، التحدي وتجاوز حدود المعرفة، توليد طرق جديدة للنظر إلى المشكلات، القدرة على إنتاج أفكار غير مسبوقة.
- **المهارات المرتبطة بالدماغ الأيمن:** تطبيق المعارف الماضية على أوضاع جديدة، التفكير ما وراء المعرفي، التساؤل وطرح المشكلات، المرونة في التفكير والتعلم، الإبداع.
- **المهارات المرتبطة بالدماغ الأيسر:** الإقدام على مخاطرة مسؤولة، القدرة على التحكم في التهور، الإستماع إلى الآخرين بتعاطف وتفهم، التفكير التبادلي والتعاوني، تحسين هذه العادات يمكن أن يعزز الحيوية العقلية.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

يطلب الباحث من أعضاء المجموعة تحديد ما الذي تعلموه، وما الذي يمكن أن يطبقوه في حياتهم اليومية.

الجلسة (التاسعة)	
موضوع الجلسة	مهارة حل المشكلات (الإرشاد المعرفي السلوكي)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر+ سبورة+ دفتر وأقلام+ عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٦٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتعلم أعضاء المجموعة مفهوم حل المشكلات.
- أن يتدرب أعضاء المجموعة على الخطوات الخمسة لأسلوب حل المشكلات.
- أن يمارس أعضاء المجموعة مهارة حل المشكلات في التحديات التي تواجههم.

فنيات الجلسة:

- المناقشة الجماعية، حل المشكلات، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

(١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يشرح الباحث إلى أعضاء المجموعة مفهوم حل المشكلات، ويبدأ بسؤال: ما هي المشكلة؟ ما هي الأهداف التي أريد تحقيقها؟ حل المشكلات هو عملية التفكير والعمل التي نستخدمها لمواجهة التحديات والمشاكل في حياتنا، من خلال الخطوات الخمسة التالية: (أ) تشخيص وتحديد المشكلة، (ب) يتم دراسة المشكلة من كل أبعادها وتفهمها جيداً، (ج) يوجه المرشد العميل إلى إقتراح عدد من الحلول الممكنة والمقبولة إجتماعياً، (د) يحدد الحلول المرتضاه ويرتبها حسب الأولوية ويضع الخطط لتنفيذها، (هـ) يقوم العميل بتنفيذ الخطة الموضوعية لحل المشكلة

مثال للطلاب على استخدام الخمس خطوات لحل المشكلات: عنوان المشكلة "عدم وجود وقت كافي للدراسة"، ونبدأ تطبيق مهارة حل المشكلات عليها، وكل منهم يطبقها على مشكلة تعيقه في حياته الدراسية أو الحياتية.

- تحديد المشكلة بدقة: "عدم وجود وقت كافي للدراسة".
 - جمع المعلومات: كم ساعة أضيها في الدراسة يوميًا؟ ما هي الأنشطة التي أضي فيها وقتًا يمكنني إستبدالها بالدراسة؟
 - التفكير في الحلول الممكنة: يمكنني الإستيقاظ مبكرًا للدراسة، يمكنني تقليل إستخدام التلفون، يمكنني إستخدام وقت الفراغ في الدراسة.
 - تقييم الحلول المتاحة: أي حل هو الأكثر فعالية بناءً على كتابة العيوب والمميزات، ما هي العوائق المحتملة لكل حل؟
 - تنفيذ الحل (ماذا نحتاج لتنفيذه؟): سأستيقظ مبكرًا لمدة ساعة كل يوم للدراسة.
- (٣) يدرّب الباحث أعضاء المجموعة على المهارة بطريقة مبسطة، من هنا يطلب منهم تطبيق الخمس خطوات لحل مشكلة يومية في حياتهم.

التدريب على حل المشكلات
ما هي المشكلة التي تضايقك؟

(يضغط على أصدقائي لكي أسرق معهم)

فكر في ثلاثة حلول ممكنة أو أكثر لمشكلاتك	ما هي مميزات هذه الحلول؟	ما هي عيوب هذه الحلول؟	ما هو أفضل حل؟	ماذا تحتاج لتحقيق هذا الحل؟ (خطوات الحل)
١- أفعّلها	يناسب آراء بعض أفراد المجموعة، وسوف أنال استحسانهم.	ربما أندم، وربما يتم القبض علي، صراحة لا أربغ في ذلك.		
٢- البحث عن أصدقاء جدد يتقبلوني	يمكنني أن أكون نفسي، وسوف أكون أقل ضغطًا.	يتطلب البحث عن أصدقاء جدد، وسوف أفقد أصحابي القدامى.		
٣- أن أكون مؤكّدًا	سأشعر أنني فخور بنفسي،	ربما لا يتقبلني أصدقائي، ربما	✓	أتدرب على الدفاع عن

لذاتي، وأنا أفخر بنفسي.	ولن أقع في متاعب، وربما يحترموني	يتجاهلونني، وربما يسخرون مني.	نفسي، وأذكر نفسي بحقيقة من أكون
-------------------------------	--	-------------------------------------	---------------------------------------

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- ما هي ردة فعلي اتجاه آخر مشكلة حدثت معي؟
- هل سكرر نفس التصرف السابق إذا وقعت نفس المشكلة؟
- ما هو التصرف الجديد الذي سأأخذه؟
- ما هي القرارات الهامة التي أحتاج حسمها لتحسين حياتي؟
- كتابة خطة واقعية لأهدافي المستقبلية القريبة؟
- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة ممارسة الخطوات الخمسة لحل المشكلات اليومية.

الجلسة (العاشرة)	
موضوع الجلسة	الذات كسياق (الإرشاد بالقبول الإلتزم)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر+ سبورة+ دفتر وأقلام+ عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٦٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يعي أعضاء المجموعة الفرق بين الذات كعملية والذات كخبرة والذات كسياق.
- أن يتعرف أعضاء المجموعة على نقاط قوتهم وضعفهم وخبراتهم الماضية من منظور مختلف.
- أن يكتسب أعضاء المجموعة الدافعية الداخلية وكيفية تحفيز أنفسهم من الداخل.

فنيات الجلسة:

الذات كسياق، التقويم الذاتي، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

(١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة مفهوم الذات كسياق: تعتبر فنية توصف النفس في العلاج بالقبول والالتزام بأنها تتألف من ثلاثة أجزاء، (١) الذات كمحتوى: مصطلح يجمع التجارب الداخلية للفرد، الأفكار، والمعتقدات، والمشاعر، والذكريات والأحاسيس، (٢) الذات كعملية: هو الجزء من الذات وليس المحتوى ولكنه الطريقة التي يتم بها مراقبة الجوانب المختلفة للتجربة الداخلية وملاحظتها، (٣) الذات كسياق: وهي التي تعكس السياق الذي تحدث فيه كل هذه التجارب الداخلية، وقد أضافت نظرية الإطار العلائقي الكثير من الفهم للذات من خلال شرح دور اللغة في تطوير الذات، ومع اللغة نتعلم تمييز الأجزاء المختلفة من تجاربنا الداخلية والتعرف عليها كأجزاء منا، ونعترف بأن هذه الأجزاء مختلفة عن غيرها، والفهم أن الآخرين لديهم تجارب داخلية مشابهة لكنها مختلفة أيضًا.

(٣) يحاول الباحث إكتشاف بعض الخبرات الماضية مع أعضاء المجموعة، وإعادة صياغتها وتفسيرها بمنظور واسع وتحويلها إلى خبرات نافعة دون أحكام سلبية على النفس والآخرين، هنا يعطيهم مثال لتبسيط الفرق بين الأجزاء الثلاثة والوعي الداخلي الذي يراقب تجارب الحياة ويعطيها معنى.

أولاً: الذات كمحتوى: المقصود بها الأفكار والمشاعر والذكريات(أنا أشعر بالحزن).

ثانياً: الذات كعملية: المقصود بها طريقة التفكير والشعور والتصرف(أنا أفكر في سبب حزني).

ثالثاً: الذات كسياق: الوعي الداخلي الذي يراقب كل ذلك(أنا ألاحظ أنني أشعر بالحزن، أفكر في ذلك، وأتعلم من هذه التجربة).

- يطلب الباحث منهم التفكير في تجربة سابقة مؤلمة أو صعبة.
- يطلب منهم وصف التجربة من منظور الذات كمحتوى(ماذا حدث؟ كيف شعرت؟).
- ثم يطلب الباحث منهم وصف التجربة من منظور الذات كسياق(ماذا يمكنني أن أتعلم من هذه التجربة؟ كيف يمكنني أن أستخدم هذه التجربة لصالح؟).

- يساعدهم على إتقاط نقاط قوتهم وضعفهم من خلال هذه المواقف التي حدثت في الماضي من خلال رؤيتها من بُعد مختلف والوعي الشامل بها وإستدراك الإيجابيات والسلبيات.
- يساعد الباحث أعضاء المجموعة على تحسين قدرة الطلاب على فهم تجارب الماضي من منظور مختلف، مما يساعدهم أيضًا على تحفيزهم وإمتلاك دافعية داخلية لتحسين صحتهم النفسية.

(٣) يدرّب الباحث أعضاء المجموعة بعد مناقشة بعض تجارب الماضي، زيادة الوعي الداخلي والذات كسياق، تحسين القدرة على التفكير في تجارب الحياة من منظور مختلف والتدريب على الانتقال بين منظورات مختلفة لتجربة واحدة، تعزيز قدرتهم على التعلم من التجارب والدروس المستفادة منها، إنطلاقًا من الخطوات التالية:

- كن صادقًا مع نفسك في كتابة تجاربك.
- لا تقلق بشأن الأخطاء الإملائية.
- ركز على عملية التفكير والتعلم، وليس الكمال في كتابة وسرد تجاربك.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة كتابة يومياتهم ومحاولة التركيز على الوعي الداخلي والذات كسياق بعد إستيعاب الأجزاء الثلاثة.
- ماذا حدث في يومك؟ الذي يمكن أن يكون محتوى الذات.
- كيف شعرت اتجاه هذه الأحداث؟ الذي يمكن أن يكون عملية الذات.
- ماذا تعلمت من هذه الأحداث؟ الذي يمكن أن يكون كسياق الذات.

الجلسة (الحادية عشر)	
اليقظة الذهنية (الإرشاد الجدلي السلوكي)	موضوع الجلسة
كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.	الأدوات المستخدمة
(٥٠ دقيقة)	زمن الجلسة

أهداف الجلسة:

- أن يتعلم أعضاء المجموعة معنى اليقظة الذهنية.
- أن يتدرب أعضاء المجموعة على الإنفتاح على الأفكار والمشاعر الداخلية دون إصدار أحكام سلبية.
- أن يمارس أعضاء المجموعة عيش اللحظة الحاضرة والإستمتاع بها.

فنيات الجلسة:

- اليقظة الذهنية، التقويم الذاتي، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

- (١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.
- (٢) يقوم الباحث بتدريب أعضاء المجموعة على اليقظة الذهنية والإنفتاح على الأفكار دون الإندماج معها أو مقاومتها أو إعطاء أحكام سلبية تفسد حياتنا، تعلم "فك الإندماج" (أ) الإنفتاح على الأفكار الداخلية عن أنفسنا والآخرين دون الإندماج معها، مثل "أنا عديم الفائدة"، "والآخرون غير مهتمون"، (ب) عدم الإندماج مع أفكار حول الماضي مثل: "لقد أفسدت كل شيء" بما في ذلك الإجتزاز السلبي، (ج) عدم الإندماج مع أفكار حول المستقبل بما في ذلك المخاوف والمقلقات مثل: "كل شيء سيكون خطأ بشع"، (د) عدم الإندماج مع قواعد حول كيف ينبغي أن تكون الحياة مثل "يجب أن تكون الحياة عادلة، يجب إخفاء المشاعر".
- (٣) يشرح الباحث إلى أعضاء المجموعة أهمية الإستمتاع باللحظة الحاضرة "هنا والآن"، للتخلص من المشاعر السلبية، إستغراق العقل في الأعمال بطريقة حاضرة، التواجد هنا والآن يجلب السعادة والإستمتاع وتنمية الحيوية الذهنية، القضاء على الحزن والقلق، الإنتقال من ردود

الأفعال التلقائية إلى الحضور التام والانفتاح، التعامل مع معطيات الحياة من خلال الحاضر دون تأثير الماضي، تم تدريب أعضاء المجموعة من خلال (٤) خطوات.

- التوقف عن الدخول في وهم الزمن، إعطاء قيمة للحظة، التركيز على الحواس أثناء ممارسه أي نشاط يومي مثل: تناول الطعام، شرب القهوة، سماع صوت العصافير. إلخ عيش التجربة بشكل كامل مع التركيز على اللحظة الحالية.
- التدريب على التحكم في الذهن، أنت لست أفكارك ومشاعرك، عن طريق عدم تعريف أنفسهم بأنهم أفكارهم ومشاعرهم، ببساطة لدي أفكار سالبة في عقلي الآن مع عدم الاندماج معها، لدي مشاعر غضب الآن وتحتاج إلى التعبير عنها، دون عنونة أنفسهم بشكل كامل بأنهم هم هذه الأفكار أو المشاعر السالبة
- قبول الأفكار والمشاعر دون مقاومة أو أحكام، عن طريق الوعي بالأفكار وملاحظتها عندما تظهر دون الحكم عليها أو الإنشغال بها.
- ممارسة جلسة صمت كل فترة، عندما نلاحظ تزامن الأفكار، عن طريق التركيز على التنفس مع ملاحظة حركة الهواء داخل وخارج الجسم.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة التدريب على الإنفتاح على الأفكار والمشاعر الداخلية عن أنفسنا والآخرين دون الحكم عليها.
- يطلب الباحث أعضاء المجموعة الإلتزام بالتدريب على فك الإندماج وعيش اللحظة هنا والآن.

الجلسة (الثانية عشر)	
التنفس الإنفعالي (الإرشاد المعرفي السلوكي)	موضوع الجلسة
كمبيوتر+ سيورة+ دفتر وأقلام+ عروض توضيحية.	الأدوات المستخدمة
(٥٠ دقيقة)	زمن الجلسة

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة على معنى الحيوية الإنفعالية.
- أن يدرك أعضاء المجموعة مكاسب الحيوية الإنفعالية وإنعكاسها على جودة سعادتهم.
- أن يكتسب أعضاء المجموعة عادات إنفعالية إيجابية بدلاً من العادات السلبية.

فنيات الجلسة:

- المناقشة الجماعية، التنفيس الإنفعالي، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

(١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة معنى الحيوية الإنفعالية، ويبدأ بسؤال لكي يتفكروا فيه، ما معنى الحيوية الإنفعالية؟ والتي تشير إلى نضوج الفرد إنفعاليًا مع القدرة على التعايش مع الخبرات الإنفعالية بقوة والتعبير عنها بطلاقة، وبالتالي يتبنى الطالب إتجاهات نفسية إيجابية نحو الحياة.

(٣) يشرح الباحث إلى أعضاء المجموعة مكاسب الحيوية الإنفعالية وإنعكاسها على جودة حياتهم مثل: القدرة على تنظيم الإنفعالات، التعايش مع الخبرات الإنفعالية الغير سارة والتعبير عنها، الوصول إلى النضوج الإنفعالي والبعد عن ردود الأفعال التلقائية السلبية، التنفيس الإنفعالي وعدم كبتها، القدرة على قراءة المشاعر وما خلفها من دوافع، وكلما تحسنت ينعكس ذلك على حيويتنا الإنفعالية وصحتنا النفسية.

(٤) أن يشرح الباحث إلى أعضاء المجموعة بعض العادات الإنفعالية الإيجابية لكي يساعدهم على تبني بعضها وإستبدالها بالعادات السلبية مما يعزز جودة حياتهم، تتلخص بعض العادات في التالي:

- النشاط البدني لتحسين المزاج والتنفيس عن المشاعر المكبوتة.
- ممارسة الإسترخاء لتقليل التوتر والقلق والسيطرة على الضغوط.
- التعبير عن المشاعر بطريقة صحية وآمنة مثل: الكتابة، أو التحدث مع صديق مقرب.
- التعرف على الإنفعالات ومحاولة تسميتها وفهمها، مع قبولها والسماح لها بالتواجد.
- سلوكيات إيجابية يمارسها أعضاء المجموعة تكون مناسبة لهم للتعبير عن المشاعر مثل: هواية معينة، ممارسة رياضة مناسبة، الذهاب إلى أماكن طبيعية، السماع إلى الموسيقى.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة مشاركة ما تعلموه في الجلسة، وما يمكن أن يطبقوه في حياتهم اليومية.

الجلسة (الثالثة عشر)	
موضوع الجلسة	العمود الثلاثي (الإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٣٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يناقش الباحث العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات وتأثيرها على حيويتهم.
- أن يكتسب أعضاء المجموعة أهمية العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات وردود الأفعال التلقائية.
- أن يمارس أعضاء المجموعة إدارة أفكارهم بعقلانية لتحسين سلوكياتهم.

فنيات الجلسة:

- المناقشة الجماعية، العمود الثلاثي، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

- (١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.
- (٢) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة العلاقة بين الإدراك والأفكار والمشاعر والسلوك، لكي يستبصروا بالعمليات الداخلية، اللاواعية التي تؤثر على مشاعرهم وسلوكياتهم اليومية، مع فهم جوهر فنية العمود الثلاثي، بأن بعض المشكلات النفسية والجسمية تنشأ من الأفكار غير المنطقية، بل أن الفرد قد يصنع مشكلات ومصائب بداخل عقله ليس لها علاقة بالواقع كما أشار

"إلبرت إليس"، إذا الأفكار والمشاعر السلبية ينشئ عنها سلوكيات تهدد الذات، وإعادة تنظيم الإدراك والتدريب على التفكير العقلاني أمر مهم لصحة نفسية وجسدية.

مثال(العلاقة)

قلق أو حزن	مشاعر سلبية	الأفكار غير العقلانية
رضا أو سكينه	مشاعر إيجابية	الأفكار العقلانية

أمثلة عملية تظهر (كيف) يمكن للأفكار أن تؤثر على المشاعر والسلوكيات:

- الطالب الذي يعتقد أنه غير قادر على النجاح: قد يشعر باليأس والإكتئاب، وينسحب من الدراسة.
- الرياضي الذي يعتقد أنه قادر على الفوز: قد يشعر بالثقة والحماس، ويعمل بجد لتحقيق هدفه.
- الموظف الذي يعتقد أنه غير مُقدر: قد يشعر بالغضب والإحباط، ويتخذ سلوكيات سلبية مثل: التغيب عن العمل.

(٣) يطلب الباحث من أعضاء المجموعة مشاركة أمثلة من حياتهم اليومية حيث يمكن أن تؤثر الأفكار على المشاعر والسلوكيات، كما يناقش معهم أن ردود الأفعال التلقائية العاطفية مثل: الغضب، الخوف، الهروب، إنطلاقاً من الخطوات العملية التالية:

- يوضح الباحث كيفية إدارة الأفكار بعقلانية.
- تحديد الأفكار السلبية والعمل على تغييرها.
- تعزيز التفكير الإيجابي المنطقي.

أمثلة على تغيير الأفكار بعقلانية:

تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية "أنا فاشل" إلى "أنا أتعلم من أخطائي".

تحدي الأفكار السلبية: "أنا لا أستطيع فعل ذلك" إلى "أنا أستطيع فعل ذلك إذا عملت بجد".

- تحديد الأفكار السلبية: التعرف عليها وملاحظة تأثيرها على المشاعر والسلوكيات.
- تحليل الأفكار: تقييم الأفكار وتحديد ما إذا كانت مبنية على حقائق أو إفتراضات خاطئة.

- تحدي الأفكار السلبية: استخدام الأدلة والمنطق لتحدي الأفكار السلبية وتغييرها.
- إستبدال الأفكار السلبية إلى عقلانية إيجابية: إستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية واقعية.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة بتدوين الأفكار السلبية حين الجلسة التالية، وتحليل كل فكرة سلبية، وملاحظة إذا كانت مبنية على حقائق أو إفتراضات خاطئة.
- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة إستبدال الأفكار السلبية بغيرها إيجابية واقعية وتكررها يوميًا لتعزيزها.

الجلسة (الرابعة عشر)	
التنظيم الإنفعالي (الإرشاد الجدلي السلوكي)	موضوع الجلسة
كمبيوتر+ سبورة+ دفتر وأقلام+ عروض توضيحية.	الأدوات المستخدمة
(٤٥ دقيقة)	زمن الجلسة

أهداف الجلسة:

- أن يتعلم أعضاء المجموعة كيفية تطبيق التنفيس الإنفعالي.
- أن يتدرب أعضاء المجموعة على كيفية تحديد شعورهم في المواقف المختلفة.
- أن يمارس أعضاء المجموعة تنظيم إنفعالاتهم وإمتلاك المشاعر الإيجابية لتحفيز أنفسهم والآخرين.

فنيات الجلسة:

- التنفيس الإنفعالي، التعزيز، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

- (١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة كيفية تحديد هوية شعورهم في المواقف المختلفة، وأهمية هذه العملية في تنظيم الإنفعالات وإماتلاك حيوية إنفعالية إيجابية، إنطلاق من قاعدة أن "المشاعر إختيارية وليست تلقائية" "المشاعر ليست ثابتة بل متغيرة مثل الطقس اليومي".

س: أذكر التغيرات النفسية والعقلية والجسمية التي تأتي لك إذا مررت؟

أ- موقف به مشاعر غضب؟

ب- موقف به مشاعر حزن؟

ج- موقف به مشاعر حب؟

د- موقف به مشاعر سعادة؟

(٣) قام الباحث بتعريف الفرق بين الإحساس والشعور بعد ذلك حتى يتمكن أعضاء المجموعة من إدراك ذلك وترجمة صحيحة للعمليات الإنفعالية الداخلية، "الحواس الخمسة" مثل: (العين، الأذن، الأنف، الشم، اللمس) تستقبل المعلومات والمثيرات وترسلها إلى المخ ثم يعطيها معنى وتفسير.

مثل: رأيت صديقي محرج مني، وظهر ذلك في عينه. (إحساس له معنى داخلي، والمعنى يُسمى شعور)، مثل: رأيت الإمتحان أسئلته صعبة جدًا. (إحساس له معنى داخلي، والمعنى يُسمى شعور)، ويختلف الشعور من فرد لآخر حسب المعنى والتفسير الداخلي، من هنا ندرك أن "الشعور ترجمة للإحساس" لذلك معنى "الإحساس" غير معنى "الشعور" فالإحساس هو ما نرى أو نسمعه، أو نلمسه، أو ما نشمه وفي الغالب شيء مادي، بينما الشعور تفسير داخلي لكل ذلك.

ثم قام الباحث بتقسيم أعضاء المجموعة إلى مجموعات صغيرة وعرض عليهم بعض أنواع الإنفعالات، والمشاعر الصعبة التي قد يواجهها بعض طلاب ثانوي المراهقين، ثم يطلب منهم تحديد نوع الشعور، تسمية الشعور، معرفة هويته، كيفية التصرف معه وإختيار النتائج الأكثر إيجابية لمكافئتهم.

(٤) يعلم الباحث أعضاء المجموعة الفرق بين "الدافعية الداخلية" و"الدافعية الخارجية"، الدوافع الداخلية تمدنا بالتحفيز النابع من أنفسنا حتى الوصول إلى الأهداف، دون الإعتماد على المؤثرات والمكافأة الخارجية المادية والمعنوية، وتعود عليها بالإيجاب عن طريق: تحديد الأهداف الشخصية، وضع الخطة والمهام الأسبوعية، الإلتزام بها بحماس ونشاط طول الطريق حتى بلوغ الأهداف، طرح بعض الخطوات لتعزيز الدافعية الداخلية.

- التفكير: يساعد في التحفيز الذاتي، معرفة الأسباب العميقة والتمعن فيها التي تدفعنا نحو هذه الأهداف النابعة من أنفسنا لأنفسنا، ولا تكون أهداف ترضي الأسرة أو الأصدقاء والمجتمع فقط، بل تشبع أنفسنا ونطمح لها برغبة ملحة.
 - تحديد الأولويات: بين الدراسة والحياة وتوزيع الوقت أمر مهم بينهم، لأننا نتحضر للأهداف التي بها أولوية، ونحتاج إلى التوازن بينهم حتى لا نهمل شيء على حساب تحقيق شيء آخر.
 - التفكير قبل النوم في الإنجازات: بعض الوقت فيما أنجزنا اليوم، وما يمكن تحسينه غدًا.
 - استخدام التطبيقات التي تساعد على تحديد المهام اليومية والتذكير، ومقاطع الفيديو التي تساعد على الإسترخاء والتركيز للبعد عن التشتت.
 - النوم الجيد: الحصول على النوم الكافي ليلاً يعزز التركيز والحماس والإنتاجية.
 - العلاقات الداعمة: تلعب دورًا هامًا في التحفيز الذاتي والدعم النفسي الذي يعزز التمسك بالأهداف أثناء مواجهة تحديات أو عقبات، الإنضمام إلى مجموعات تهتم بنفس الأهداف، والإنجازات لتعزيز الحماس.
 - التعلم المستمر، الدورات التدريبية، وطلب المساعدة: يعزز الدافع الداخلي من خلال تنمية المهارات وزيادة الثقة بالنفس، ومعرفة خبرات جديدة وخطوات جديدة.
 - الحفاظ على المعززات الإيجابية: النظرة الإيجابية، التحفيز البصري، اللافتات المحفزة، الإقتباسات التي تعبر عن أهدافنا، إستخدامها على الهاتف الخاص
 - الإمتنان: يعزز الدافعية الداخلية من خلال تحسين الحالة النفسية وزيادة الشعور بالرضا، عن طريق كتابة الأشياء والنعم التي وهبها الله لك يوميًا، وتشعر بالإمتنان على وجودها.
- (٥) يدرّب الباحث أعضاء المجموعة على إدارة الإنفعالات، التدريب الأول: "المرحلة الأولى" هي الإدراك والانتباه: هنا ينتبه الفرد للإنفعال الذي يشعر به، وإدراك الآثار الناتجة عنه، مع عدم إستخدام الكبت، ببساطة ينتبه الفرد للتغيرات النفسية والجسدية الناتجة، مع تحديد هل هو في حالة سلام وهدوء أم إنزعاج وأرق؟

التدريب الثاني: يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة لمساعدتهم على فهم وتقبل مشاعرهم، وهنا الإقرار والقبول بالإنفعالات التي نشعر بها دون رفض أو مقاومة، مع القبول والإعتراف بها، تتلاشى المشاعر بعد فترة عندما نقبلها ونعترف بها، مثال: أنا الآن أشعر بالخوف، ومتقبل شعور خوفي، وأسمح لهذا الشعور بالوجود دون مقاومة، من هنا التعامل مع الشعور بطريقة أفضل.

التدريب الثالث: يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة الأفكار اللاعقلانية وإكتشافها، مثال: أحمد في المرحلة الثانوية وموعد إختباراته يبدأ غدًا وهو في حالة خوف وقلق وتوتر، ويحاول أن يقنع نفسه بأنه متماسك خارجيًا، ولكن تظهر المشاعر وتستمر بداخله دون توقف.

في هذه المرحلة يتطلب الأمر معرفة الأفكار "اللاعقلانية" الموجودة خلف المشاعر وتغذيته، ومراجعة الأفكار المنتجة لها والوعي بها، ثم أسأل نفسي هل أفترض وجود تهديد؟ وما هو فرص حدوثه؟ وما هي الكارثة التي قد تحدث؟ وما هي تداعياتها؟ وهل يمكن التعامل معها؟ وهل مشاعري تتوافق مع الحقائق الفعلية للموقف؟ ومناقشة الفكرة والإقتناع بأنها لا عقلانية وتجلب المزيد من المشاعر السلبية.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة تدريب منزلي: محاولة إستقراء المشاعر في المواقف الجديدة، وتحديد نوعها، تسميتها ومعرفة هويتها، وإختيار التصرف الإيجابي.
- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة تحديد بعض الأمور الخاصة بكل فرد التي تساعد على تحفيز أنفسهم، والإنطلاق من الدافعية الداخلية.

الجلسة (الخامسة عشر)	
موضوع الجلسة	فحص الجسد والقبول (الإرشاد الجدلي السلوكي)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٤٥ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مهارة فحص الجسد.
- أن يتدرب أعضاء المجموعة على خطوات مهارة فحص الجسد مع قبول الخبرات المؤلمة.

- أن يمارس أعضاء المجموعة مهارة فحص الجسد.

فنيات الجلسة:

- فحص الجسد، التعزيز، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

(١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يوضح الباحث مهارة فحص الجسد لأعضاء المجموعة، هذه المهارة الهدف منها الأساسي الوعي وليس الإسترخاء فقط، وهي طريقة في العلاج الجدلي السلوكي يتم فيها تدريب الفرد على الإنتباه للأحاسيس الجسمية من خلال قيامهم بمسح الجسم بطريقة منهجية، تتطلب تركيز الإنتباه على أجزاء مختلفة من الجسم وصولاً للإدراك الكامل له، بدءاً من أصابع القدم وصولاً إلى الرأس، مع توجيه تفكير الفرد نحو شيء مختلف عن الخبرة التي يواجهها، وبالتدرج يتم تدريبه على التحول نحو الخبرات الصعبة المؤلمة وتقبلها، وأخيراً تدريبه على البقاء ومواجهة تلك الخبرات.

(٣) يشرح الباحث الخطوات العملية لتدريب أعضاء المجموعة عليها، (أ) إضع على ظهرك بصورة مريحة في مكان خالي من التشويش مثل: كرسي مريح في مكان هادئ، ثم إرخاء العينين مع غلقهم بهدوء، (ب) التركيز على مراقبة التنفس شهيق وزفير مع أحاسيس الجسد، وعندما تصبح مستعد توجه تركيزك إلى الجسد، حيث يلمس قدمك الأرض ويلمس ظهرك الكرسي، إذا شعرت بالألم أو صعوبة الإنصراف الفكري إلى أي جزء من أجزاء الجسد لا نستعجل الحكم، فقط محاولة الإحاطة والتحسس بما نشعر به مع التركيز على حركة التنفس، (ج) البدء على تحسس القدمين وإدراك الإحساس بين الأصابع وإستشعار الراحة والدفء في هذا الجزء من الجسد، وهكذا الإنتقال إلى منطقة الفخذين مع تنفساً أكثر عمقاً وتركيزاً، مع الإستمرار في مسح الجسد والإنتقال إلى البطن مع الإحاطة بالإحساس بهذه المنطقة، وهكذا الإنتقال إلى أسفل الظهر، وأعلى الظهر، ثم الصدر والأكتاف، ننتقل بعد ذلك إلى اليدين معاً، والأصابع، والذراعين، ثم ننتقل إلى الوجه: الفك، الفم، الشفاه، الأنف، الخدين، الأذنين، العينين، وجبهة الرأس.

مع التمتع بالحس وما يجري بكل جزء من أجزاء جسدك، كلما أدخلت الهواء وأخرجته من رئتيك، بعد إجرائك لفحص جسدي شامل بهذه الطريقة، إستحضر لعدة دقائق إحساسك بجسدك كاملاً ودع تنفسك يجري طبيعياً دخولاً وخروجاً من هذا الجسد.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة ممارسة هذا التمرين في مكان هادئ بعيد عن الإنزعاج لتجاوز الخبرات الصعبة التي يواجهها وقبولها.

الجلسة (السادسة عشر)	
اللغة المشحونة عاطفياً (الإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي)	موضوع الجلسة
كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.	الأدوات المستخدمة
(٣٠ دقيقة)	زمن الجلسة

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة على معنى اللغة المشحونة عاطفياً.
- أن يكتسب أعضاء المجموعة المفردات اللغوية المشحونة عاطفياً والتدريب عليها.
- أن يمارس أعضاء المجموعة اللغة المشحونة عاطفياً بتلقائية.

فنيات الجلسة:

- اللغة المشحونة عاطفياً، التعزيز، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

- (١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.
- (٢) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة معنى اللغة المشحونة عاطفياً، وكيف تؤثر على مشاعرنا وعلاقاتنا، وكيفية استخدامها خلال الحياة اليومية، كما أنها تلعب دوراً هاماً ومن خلالها يمكن تحسين الحيوية الإنفعالية، عن طريق إستبدال الألفاظ التي نستخدمها مع أنفسنا، على سبيل المثال من الطبيعي عند التعبير عن المشاعر الإيجابية يكون بإستخدام كلمات مثل: سعيد،

مسرور، متحمس، وعند التعبير عن المشاعر السلبية يكون بإستخدام كلمات مثل: حزين، متضايق، غاضب.

وتعتبر اللغة والمفردات مفتاح التعامل مع مشاعرنا، كما يشير "إلبرت إليس" أن اللغة القوية لها تأثير قوي على تغيير الأفكار اللاعقلانية التي تؤثر على الحيوية الإنفعالية، وهي ببساطة مجموعة ألفاظ وتعابير عاطفية يقتبسها ويستعملها الطالب مع نفسه.

(٣) إكساب أعضاء المجموعة اللغة المشحونة عاطفياً في التواصل مع الذات، لأنها تؤثر على تغيير الأفكار اللاعقلانية في التعامل مع الضغوط، ألفاظ تهون على النفس أثناء المحن ولا تدخلنا في حالة من اليأس والحمول والإستسلام، مثل: (١) كلمة (تحديات) بدلاً من ضغوط، (٢) بدلاً من متاعب الحياة (إنجازات الحياة)، (٣) بدلاً من معاناة الحياة الألم والجهد (طبيعة الحياة الكفاح والصبر والتفوق)، وهكذا حال الإنبياء، والعظماء، والناجحين، والمؤثرين، والبسطاء، مما يعزز الحيوية الإنفعالية.

(٤) يعطي الباحث مساحة لأعضاء المجموعة لكي يحاولوا التعبير عن مواقف قديمة أو متخيلة بإستخدام المفردات والتعبيرات الجديدة، مع مراقبة وملاحظة تغيير المشاعر والموقف الداخلي للذات.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة كتابة قائمة بالكلمات التي يعبرون بها عن مشاعرهم السلبية والإيجابية مع تغييرها بإستخدام اللغة المشحونة عاطفياً.

الجلسة (السابعة عشر)	
موضوع الجلسة	تعديل السلوك الإجتماعي (الإرشاد المعرفي السلوكي)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر+ سبورة+ دفتر وأقلام+ عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٥٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة على معنى الحيوية الإجتماعية.

- أن يدرك أعضاء المجموعة مكاسب الحيوية الإجتماعية وإنعكاسها على جودة علاقاتهم.
- أن يكتسب أعضاء المجموعة عادات إجتماعية إيجابية بدلاً من العادات السلبية.

فنيات الجلسة:

- المناقشة الجماعية، النمذجة، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

(١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة معنى الحيوية الإجتماعية، ويبدأ بسؤال لكي يتفكروا فيه. ما معنى الحيوية الإجتماعية؟ والمقصود بها التواصل الإجتماعي في عالم من الخبرة الإجتماعية المتنوعة الواسعة، بالإضافة إلى التمتع بدرجة عالية من الحس الفكاهي وروح الدعابة.

(٣) يشرح الباحث إلى أعضاء المجموعة مكاسب الحيوية الإجتماعية وإنعكاسها على جودة حياتهم مثل: القدرة على بناء علاقات قوية مستدامة، تعزيز الدعم الإجتماعي، القدرة على التفاعل الإجتماعي الإيجابي، تبني مجموعة من القيم الإجتماعية كالإحترام، القبول، والانفتاح على الآخر، وكلما تحسنت ينعكس ذلك على حيويتنا الإجتماعية وصحتنا النفسية.

(٤) أن يشرح الباحث إلى أعضاء المجموعة بعض العادات الإجتماعية الإيجابية لكي يساعدهم على تبني بعضها وإستبدالها بالعادات السلبية مما يعزز جودة حياتهم، تتلخص بعض العادات في التالي:

- الإنصات والإستماع الفعال.

- قبول الآخرين كما هم دون شروط.

- التعبير عن الأفكار والمشاعر بطريقة صحيحة.

- بناء شبكة علاقات إجتماعية قوية.

- الإبتسامه وحس الدعابة.

- التعاطف.

- الدعم والمساعدة للآخرين.

هناك أربعة أنواع من الناس وفق علماء النفس في تقدير الذات (١) شخص ضعيف الإحترام والتقدير لذاته ولكنه قوي الإحترام والتقدير للآخرين، وهذا يشكل تسلط عليه من بعض الناس (٢) شخص قوي الإحترام والتقدير لذاته ولكنه ضعيف الإحترام والتقدير للآخرين، وهذا يشكل الإنتفاخ والإستعلاء في التعامل مع بعض الناس، (٣) شخص ضعيف الإحترام والتقدير لذاته، وضعيف الإحترام والتقدير للآخرين، وهذا يشكل الإنسحاب والبعد عن الناس، (٤) شخص قوي الإحترام والتقدير لذاته، وقوي الإحترام والتقدير للآخرين، وهذا يشكل التواصل الجيد الفعال دون إنسحاب أو إستعلاء.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة مشاركة ما تعلموه في الجلسة، وما يمكن أن يطبقوه في حياتهم اليومية.

الجلسة (الثامنة عشر)	
موضوع الجلسة	مهارة التعامل مع الآخر (الإرشاد الجدلي السلوكي)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٥٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتعلم أعضاء المجموعة التواصل الفعال مع بعضهم البعض بقبول تام.
- أن يدرك أعضاء المجموعة مسئولية التواصل الإجتماعي بأنفسهم.
- أن يمارس أعضاء المجموعة مهارة التعامل مع الآخر بفاعلية.

فنيات الجلسة:

- المناقشة الجماعية، مهارة التعامل مع الآخر، التقويم الذاتي، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

- (١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.
 - (٢) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة مفهوم التواصل الاجتماعي، وكيف يشكلون رصيد اجتماعي جيد من خلال المفاهيم الصحيحة في التعامل، والفصل بين مشاعرنا والتعامل مع الآخرين، والمهارات الأساسية للتواصل الفعال.
 - (٣) يشرح الباحث أعضاء المجموعة على التواصل بقبول تام مع شرح عمق التواصل الفعال، يشرح الباحث أولاً يشير عالم النفس "ألبرت مهربان" إلى قائمة بالنسبة لثلاث عوامل هامة في التواصل مع الآخر وهي: (١) عوامل كلامية (٧%) من التواصل قائم على المعنى الحرفي للكلمات التي تقال، (٢) عوامل صوتية (٣٨%) من التواصل مع الآخرين قائمة على الطريقة التي قيلت بها بمعنى نبرة الصوت وقوته وحدته، (٣) عوامل جسدية وحركية (٥٥%) من التواصل ليست لها علاقة بالكلمات ولكن قائمة على التفاعلات الشخصية وحركات الجسد التي تعطي المعنى وقوة الكلام والنقاش، علينا أن نضع في الاعتبار العوامل التي بإمكانها أن تعيننا في إبراز شخصياتنا بشكل أكثر إيجابية، ثم تدريب المجموعة.
 - (٤) يعلم الباحث أعضاء المجموعة أهم النقاط الجوهرية الستة المسؤولون عنها والتي تحدد نوعية التواصل:
- **التدريب على التقاء العيون:** هي المدة الزمنية التي ينظر فيها الفرد للطرف الآخر، ببساطة أن ينظر الفرد بعينه للآخرين الذين يتحدث معهم، فالنظر القليل أثناء الحديث يشير إلى السلبية في التواصل.
 - **التدريب على تعبيرات الوجه:** أن تكون تعبيرات الوجه متوافقة مع الحوار والرسالة التي نريد إيصالها، فلا يجوز الإبتسام في الأخبار الحزينة، أو التكشير في الأخبار المفرحة.
 - **التدريب على لغة الجسد:** وهي وضع الجسم المناسب مع الحوار أو الرسالة، لغة الجسد تؤثر في مردودها، الإعتدال في الوقوف والجلوس دون إنحناء، ويختلف وضع الجسم باختلاف الموقف.
 - **التدريب على المسافة الفاصلة:** ببساطة هي المسافة الفاصلة بين الفرد والشخص الذي يتفاعل معه، فإذا كانت كبيرة دل هذا على السلبية، بينما الإقتراب المبالغ فيه دليل على العدوانية.
 - **التدريب على الإشارات والإيماءات:** الإشارات باليدين والذراعين أثناء الحديث بدرجة مميزة، حركة الذراعين بسلاسة وثبات وتتماشي مع الحديث، والإيماءات تعبير عن الفاعلية الحوار.

- **التدريب على الإبتسامه:** زيادة عدد حدوث الإبتسامه أثناء التواصل مع الآخرين.
تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة التدريب على الستة خطوات السابقة في التفاعلات الأسرية والاجتماعية، لتكون سلوكيات تلقائية إيجابية.
- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة الإعتراف بالمسئولية الكاملة عن التواصل مع الآخر وكلما تحسنت مهاراتي تحسنت النتيجة التي سأحصل عليها.

الجلسة (التاسعة عشر)	
موضوع الجلسة	لعب الدور (الإرشاد السلوكي)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٤٥ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتدرب أعضاء المجموعة على التواصل الجيد من خلال لعب الدور لإكتساب خبرة إجتماعية.
- أن يمارس أعضاء المجموعة التفاعل اللين اللطيف مع تجنب النقد والكلمات اللاذعة.
- أن يتدرب أعضاء المجموعة على إستخدام التعبيرات الملائمة والتواصل البصري.

فنيات الجلسة:

- لعب الدور، النمذجة، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

(١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة فنية لعب الدور، للتدريب بشكل مباشر على مهارة التعامل مع الآخرين، مع النمذجة في شرح هذه المهارة بطريقة عملية، ويوضح الباحث أيضاً عدم استخدام بعض التشوهات المعرفية التي تجعل التواصل غير فعال التي تتمثل: إستبعاد الظنون، وهم قراءة الأفكار، الإنحيازات الناشئة عن خبرات سابقة، الأحكام المطلقة القائمة على التصنيف.

(٣) يقوم الباحث بتقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة للتدريب على المهارات، ويبدأ بتدريب أولاً ليكون نموذج لهم مع بعض أصدقائهم في خلق سيناريو إيجابي مع استخدام تعبيرات مناسبة للوجهة بالإضافة إلى التواصل البصري دون زيغ البصر أو حدة في النظر، مع استخدام كلمات تحفز الآخر على المبادرة بسلوك لطيف، والسماع الجيد للطرف الآخر مع السؤال عن معنى كلامه والتأكيد من المعنى حتى لا يقوم التواصل على التأويل، وأخيراً كلمات التقدير والشكر، ويترك للمجموعات المساحة للتدريب على هذه الخطوات التالية:

- التدريب على استخدام تعبيرات الوجه المناسبة أثناء التواصل الإجتماعي.
- التدريب على التواصل البصري الجيد دون إفراط أو تفريط أثناء التواصل الإجتماعي.
- التدريب على تجنب الكلمات اللاذعة أثناء التواصل واستخدام الكلمات الراقية في التعبير عما يفقدنا التواصل.
- التدريب على تغذية العلاقات من خلال ترك رصيد قوي في بنك المشاعر لدى الآخرين بالود، واللطف، والكلمة الطيبة، والتشجيع، والشكر، والتقدير.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة تحديد بعض التشوهات المعرفية التي يستخدمها في الحكم على الآخرين وتجعل التواصل غير فعال.
- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة ممارسة هذه المهارة مع الأسرة والأصدقاء الجدد، وفي المواقف الحياتية اليومية التي بها تواصل إجتماعي.

الجلسة (العشرون)	
موضوع الجلسة	التحصين ضد الضغوط (الإرشاد المعرفي السلوكي)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سيورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٤٥ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتعلم أعضاء المجموعة مصادر الضغوط الحياتية والتعامل معها على أنها جزء من الحياة البشرية.
- أن يكتسب أعضاء المجموعة الأساليب التي تجعلهم يسيطرون على الضغوط والتخفيف من حدتها.
- أن يمارس أعضاء المجموعة على التحصين ضد الضغوط وفهم التفاوت بين الطموحات والموارد الشخصية.

فنيات الجلسة:

- المناقشة الجماعية، التحصين ضد الضغوط، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

- (١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.
- (٢) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة مفهوم الضغوط من خلال تعريف بسيط، عوامل خارجية تحدث لدى الفرد ينتج عنها إحساساً نفسياً بالتوتر الشديد، من هنا حالة من إختلال التوازن وإضطراب السلوك، مع شرح بعض الأعراض العلمية النفسية التي تنشأ بسبب الضغوط مثل: الضيق، الكآبة، الحزن، الخمول، التعب، ضعف التركيز، التشويش الذهني، السلبية، الجمود، فقدان الصبر، وبالتالي مستوي ضعيف في الحيوية الإنفعالية.
- (٣) يعلم الباحث أعضاء المجموعة مصادر الضغوط الحياتية مع الوعي بها لتفادي الكثير من الأعراض النفسية السلبية، الضغوط قد تكون بسبب العمل، الإنجاز المدرسي، تغيير مكان

المعيشة، الظروف الإقتصادية، وفاة الوالدين أو الأقارب، السفر، المشكلات الإجتماعية، وهناك ضغوط بسبب عوامل داخلية مثل: الصراع، الطموح الزائد، التنافس، التفكير الزائد.

(٤) يوضح الباحث لأعضاء المجموعة كيف يكون التحصين ضد الضغوط التي تعتبر جزء لا يتجزأ من حياتنا، وكلما أرد الفرد في تفوق ونجاح أكثر يعني أنه سيواجه ضغوط والتزامات ومسؤوليات أكثر، بل أكثر الناس نجاحًا يتعرض يوميًا للمشكلات والتحديات ويتطلب منه تخطيها دون الوقوع في الإحترق النفسي.

(٥) يدرّب الباحث أعضاء المجموعة على الموازنة بين الطموحات والموارد الشخصية والإمكانيات المتاحة، والبعد عن المثالية في تحقيق الأهداف لأنها تشل حركة الفرد، بينما الطموح الواقعي القائم على القدرات الحقيقية يستطيع الفرد تحقيقه بإذن الله، بالتالي عدم الوقوع في فخ التوقعات العالية نحو المستقبل، ولكن التوقعات التي بها تدرج من هدف صغير إلى آخر متوسط إلى آخر أكبر.

(٦) إكساب أعضاء المجموعة بعض الأفكار والخطوات للتعايش مع ضغوط الحياة، فلا يوجد مفر منها، والتفوق يتطلب التكيف مع الضغوط وهكذا النجاح.

- ممارسة الرياضة بانتظام ثلاث مرات على الأقل أسبوعيًا لمدة ٢٠ دقيقة، ليزداد هرمون الإندورفين لتخفيف الضغط النفسي، لأنها تقوم بدور مسكن طبيعي للألام.
- التنفس الجيد بعمق لمدة خمس دقائق، من خلال شهيق من الأنف وزفير من الفم، ملء الرئتين بالهواء يوسعهما ويعطي شعور بالراحة.
- الترفية عن النفس من الأولوية تخصيص (٣٠) دقيقة بشيء ممتع، كلما زادت الضغوط علينا أن نزيد أشياء نستمتع بها مثل: الموسيقى، القراءة، الجلوس مع الأصدقاء، الرسم، ممارسة هواية معينة.
- التعبير عن النفس فكتّم المشاعر يشكل أضرار، كما يقول علماء النفس: المكبوت لا يموت، التحدث دائمًا مع أشخاص نثق بهم أمر مهم، والتعبير المباشر عن المشاعر وإعطاءها أولوية.
- العمل بالأسباب المعينة على التفوق في الحياة، ثم التوكل على الله تعالى والإستعانة به من أجل تحقيق الغايات والحصول على أفضل النتائج، فالعمل والتوكل أمران متلازمان لتفادي الضغوط النفسية وأثارها السلبية.

(٧) يوضح الباحث إلى أعضاء المجموعة كيف يكون التوازن في الحياة بين الأهداف والتمتع بالحياة حتى لا تقع في الأمراض النفسية والجسدية عن طريق إعطاء وقت للنفس به ممارسة هواية، أو الإستماع إلى الموسيقى، أو الجلوس مع الأصدقاء المقربين، أو ممارسة الرياضة، أو التأمل والتنفس البطني، أو المشي في الأماكن الطبيعية، يحدد كل طالب ثلاث خيارات مناسبة له للتوازن بين ضغوط الدراسة والعمل والحياة وبين التمتع وإدخال البهجة والترويح عن النفس.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة تحديد مصادر الضغط الخاصة بحياة كل عضو والوعي بها، وما هي الحلول التي تساعد في تخفيفها.
- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة أن يختار كل عضو خطوة من الخطوات التي تم عرضها خلال الجلسة ويجعلها جزء من أسلوب حياته للموازنة بين الضغط والترفية خلال اليوم.

الجلسة (الواحد والعشرون)	
التجويد السلوكي الروحي(الإرشاد المعرفي السلوكي)	موضوع الجلسة
كمبيوتر+ سبورة+ دفتر وأقلام+ عروض توضيحية.	الأدوات المستخدمة
(٤٠ دقيقة)	زمن الجلسة

أهداف الجلسة:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة على معنى الحيوية الروحية.
- أن يدرك أعضاء المجموعة مكاسب الحيوية الروحية وإنعكاسها على جودة حياتهم.
- أن يكتسب أعضاء المجموعة عادات روحية إيجابية بدلاً من العادات السلبية.

فنيات الجلسة:

- المناقشة الجماعية، التعزيز، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

(١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة مفهوم الحيوية الروحية، لكي يدركوا ما المعنى المقصود منه دون تخمين، ويبدأ معهم بسؤال. ما معنى الحيوية الروحية؟ ليتفكروا فيه، ثم يحاول تبسيط معنى هذا البُعد لكي يستوعبه جيداً، ويقصد به الإندفاع النشط الإيجابي للفرد نحو الميل إلى الحق والخير والجمال، بالإضافة إلى التجويد السلوكي الذي ينعكس علينا بالشعور بالطمأنينة والصفاء والسكينة العامة.

(٣) يشرح الباحث إلى أعضاء المجموعة مكاسب الحيوية الروحية وإنعكاسها على جودة حياتهم مثل: الشعور بالسلام الداخلي، زيادة الإنسجام بين التكوين الإنساني بين الروح والعقل والجسد وكل بُعد يتطلب إشباعه، تحسين العلاقات مع الآخرين من خلال تبني مجموعة من القيم الإيجابية مع قبول الاختلافات الدينية دون تعصب أو عدوان، وكلما تحسنت ينعكس ذلك على حيويتنا الروحية وصحتنا النفسية.

(٤) أن يشرح الباحث إلى أعضاء المجموعة بعض العادات الروحية الإيجابية لكي يساعدهم على تبني بعضها وإستبدالها بالعادات السلبية مما يعزز جودة حياتهم، تتلخص بعض العادات في التالي:

- التأمل، التفكير، التدبير.
- الصلاة، الدعاء.
- التطوع.
- تعزيز النمو الشخصي الروحي.
- القراءة الروحية(القرآن، الكتاب المقدس، التوراة، كتب التأمل)
- تبني مجموعة من القيم الروحية الإيجابية.
- محاولة إيجاد معنى: زيادة الوعي بالذات والكون والغرض من الحياة.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة مشاركة ما تعلموه من الجلسة، وما يمكن أن يطبقوه في حياتهم اليومية.

الجلسة (الثانية والعشرون)	
موضوع الجلسة	التعليمات الذاتية (الإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٤٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتعلم أعضاء المجموعة أهمية الحديث مع الذات بطريقة عقلانية إيجابية.
- أن يتحدى أعضاء المجموعة قناعاتهم السلبية عن أنفسهم بإستبدالها من خلال الحوار الموضوعي مع الذات.
- أن يمارس أعضاء المجموعة الأحاديث الإيجابية الداخلية لبث العزيمة وبناء قناعات محفزة عن الذات.

فنيات الجلسة:

- التعليمات الذاتية، التقويم الذاتي، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

- (١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.
- (٢) يوضح الباحث مع أعضاء المجموعة فنية التعليمات الذاتية: تنتمي هذه الفنية إلى نظريات الإتجاه المعرفي وترتبط بشكل أكبر بنظرية العلاج المعرفي السلوكي "الميكينبوم"

الذي تأثر بما قدمه وما أشار إليه "ألبرت إيس" حول الأحاديث الذاتية السلبية ودورها في حدوث المشكلات وإستمرارها، وتعتبر هذه الفنية أسلوب الحوار الداخلي مع النفس، أو الأحاديث العقلانية مع الذات، ويقوم هذا الأسلوب على إفتراض أن الأحاديث السلبية عن الذات، والتفكير المخيف عن الذات مصدر للخوف والقلق والإضطراب، وأن التحدث الإيجابي عن الذات هو إستجابة مضادة للقلق والخوف، ويؤدي إلى إحلال الشعور بالكفاءة والإقتدار محل مشاعر العجز والخوف، وأن حديث النفس ذاتها موجه للسلوك.

(٣) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة أثر القناعات الحوار السليبي مع الذات الذي يجلب المزيد من القلق والتوتر والضغط في الأوقات الصعبة ويبعدنا عن قبول الأقدار والشعور بالسلام الداخلي إتجاه بعض الأحداث التي تقع خارج سيطرتنا ولكن قناعاتنا السلبية تجعلنا نحاول السيطرة ونقوم بردود أفعال تلقائية سلبية تعود علينا بالسلب، وبالتالي حيويتنا الروحية وصحتنا النفسية القائمة على الرضا والسلام والتمتع بالحياة تنخفض.

(٤) يدرّب الباحث أعضاء المجموعة على التعرف على القناعات السلبية التي تجعل الحوار مع النفس سلبى وبالتالي جدها بإستمرار، وتحليل هذه الأفكار بطريقة موضوعية لمعرفة مصدرها، وكيف تؤثر على تفاعلهم وتصرفاتهم، وتحدي هذه الأفكار عن طريق الوعي بهذا الحوار ومراقبته ثم التدريب على الحوار الموضوعي الإيجابي مع النفس خلال الحياة اليومية.

فوائدها:

- كسب التصالح مع النفس والشعور بالسلام الداخلي، مما يعزز تحسين الحالة المزاجية وتقليل القلق والتوتر إتجاه منغصات الحياة.
- كسب الكفاءة في التعامل مع الأحداث التي تقع خارج سيطرتنا بالقبول والرضا وعدم التصادم معها، مما يعزز التلطف والتعاطف مع الذات.
- كسب الحيوية الروحية والثقة بالنفس مع تحفيزها إتجاه مع تستطيع فعله عندما تضطرب الأمور في الخارج.

مثال بسيط للطلاب للتدريب على تقنية التعليمات الذاتية وممارستها

طالب يمر بضغوط دراسية ويشعر بالقلق قبل الإمتحانات، القناعة السلبية "أنا غير قادر على النجاح"، الصوت الداخلي "سأفشل في الإمتحانات".

تقييم القناعة السلبية: سأبذل قصارى جهدي قبل الإمتحانات وأتوكل على الله، أنا قادر على النجاح إن شاء الله.

- أ- يتعرف الطالب على الفكرة السلبية التي يحملها بداخله.
- ب- تطوير تعليمات ذاتية إيجابية مع النفس.
- ج- التدريب على استخدام هذه التعليمات قبل الإمتحان لتحفزه نحو المذاكرة.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة كتابة اليوميات وتسجيلها للتعرف على الأفكار والأصوات التي يستخدمونها مع أنفسهم وتقييمها.
- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة ممارسة التعليمات الذاتية مع النفس لتحفيز أنفسهم نحو أهدافهم وتغيير قناعاتهم والتمتع بالسلام والحيوية.

الجلسة (الثالثة والعشرون)	
اختيار القيم الشخصية (الإرشاد بالقبول والالتزام)	موضوع الجلسة
كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.	الأدوات المستخدمة
(٥٠ دقيقة)	زمن الجلسة

أهداف الجلسة:

- أن يحدد أعضاء المجموعة قيمهم الشخصية مع ترتيبها حسب الأولوية والأهمية.
- أن يتعلم أعضاء المجموعة وضع أهداف إجرائية تتوافق مع قيمهم الخاصة.
- أن يمارس أعضاء المجموعة أهمية الأعمال التطوعية التي تجعلهم أكثر حيوية.

فنيات الجلسة:

- القيم الشخصية، التعزيز، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

(١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يناقش الباحث مع أعضاء المجموعة أهمية القيم الشخصية، وكيفية تحديدها: من الأساليب الفنية في العلاج بالقبول والالتزام، وهي النتائج المختارة بحرية والمحددة لفظياً، لأنماط النشاط المستمر والديناميكية المتطورة، والتي تنشئ معززات لهذا النشاط والتي تكون منخرطة في النمط السلوكي القيم ذاته، (١)المختارة بحرية: بمعنى هي القيم التي يمكننا أن نختارها لأنفسنا، لذلك فهي بالضرورة شخصية، (٢)المبني لفظياً: بمعنى أننا نبني قيمنا باستخدام الكلمات وبالتفاعل مع المجتمع اللفظي، وهذا يعني أن القيم ليست مشاعر، (٣)أنماط ديناميكية ومتطورة للنشاط: بمعنى أن القيم هي إرشادات للقيام بإجراءات في الوقت الراهن تعمل كبوصلة اتجاه السلوك، (٤)المعززات الجوهرية: مع تكوين القيم تظهر معززات جديدة متاحة من البيئة لم تكن متاحة من قبل للفرد، بمعنى تحويل القيم لوظائف المحفزات التي كانت منفرة في السابق.

(٣) يعلم الباحث أعضاء المجموعة إكتشاف القيم الخاصة بكل فرد، وتحديد أهداف شخصية وفق هذه القيم، إنشاء أسلوب حياة وتخصص وعمل يتوافق مع هذه القيم، ومن هنا يكون الفرد لديه دوافع ذاتية داخلية مبنية على قيمه الخاصة من هنا تجعله منضبط على السلوك المحدد والإنضباط بالهدف الإجرائي المحدد، يطلب الباحث من كل عضو كتابة أهم (١٠) قيم شخصية يميل إليها مثل: الإنجاز، العطاء، الحب، الإستمتاع، السلام، التسامح، السلام الداخلي، الأسرة، العمل، الصحة، الشجاعة، الحكمة، الإستقلالية، الروحانية، الطموح، المال، الدراسة، العلاقات، الأولاد، العدل، الجمال، الحق.

(٤) تعليم أعضاء المجموعة ترتيب هذه القيم حسب الأولوية لكل فرد بالترتيب الصحيح وفق مقارنة إفتراضية بين القيم مثل: تختار (المال أم الصحة)، تختار (السلام الداخلي أم العلاقات)، تختار (الحب أم الإستقلالية) وبعد ذلك كتابة هدف لكل قيمة وتحديد إجراء يومي للهدف.

(٥) تعليم أعضاء المجموعة أهمية الأعمال التطوعية وإنعكاسها على حيوتهم الروحية وترميم بعض الثقوب النفسية مع صقل شخصيتهم من خلال تعلم العديد من المهارات التي تعود عليهم من خلال التطوع، وتعزيز الشعور بالمسؤولية الإجتماعية وكسب التعاطف والتعاون والإحترام.

ثم يحفزهم الباحث على تنظيم بعض الأنشطة التطوعية حتى ينقلهم نحو الممارسة الفعلية، سواء أنشطة في المدرسة أو المجتمع المحلي أو قد تكون نقل خبرات ومهارات ومساعدة أصدقاء، أو قد تكون عن طريق السوشيال ميديا ويشجعهم على ذلك ليتذوقوا الشعور بالسرور الموجود خلف التطوع.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة تحديد أهم (١٠) قيم تشبعهم من الداخل، ويشعرون بالإنسجام من خلالها.
- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة ترتيب القيم الشخصية حسب الأولوية مع تحديد سلوكيات محددة لكل قيمة ومحاولة تنفيذ هذه السلوكيات.

الجلسة (الرابعة والعشرون)	
موضوع الجلسة	تعزيز القيم بالسلوك الملتزم (الإرشاد بالقبول والالتزام)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٥٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتعلم أعضاء المجموعة أهمية تعزيز الصلة بالله عز وجل من خلال ممارسة العبادات كلاً حسب دينه.
- أن يمارس أعضاء المجموعة قيمة الحق والخير والجمال والتجويد السلوكي.
- أن يمتلك أعضاء المجموعة إدراك بأهمية تفعيل القيم بالسلوك الملتزم الذي يتوافق معها.

فنيات الجلسة:

- المناقشة الجماعية، القيم الشخصية، الالتزام، الواجب المنزلي.

محتوى الجلسة:

(١) يبدأ الباحث الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة.

(٢) يستكمل الباحث مع أعضاء المجموعة أهمية العيش وفق قيمنا الخاصة وتحقيق الإنسجام والذات والسعادة والحيوية، وبالتالي زيادة الصلة بالله عز وجل كل فرد حسب معتقده، والإلتزام بالجانب العبادات الذي يجعلنا نستمند الأمن النفسي والوجودي والرضا عنها من خالقنا، ولا يوجد بدل لهذه الخطوة "أن نستمند قوتنا من خالق الكون" أثناء الضغوط، الصدمات، المرض، المحن، الكوارث، للمحافظة على الإستقرار الداخلي.

(٣) تحديد القيم الخاصة لكل فرد، مساعدة كل عضو لتحديد أهم (١٠) قيم وترتيبهم وفق الأولوية وخلال ذلك يناقش معهم معنى قيمة (الحق والخير والجمال) وفي البداية يعرفهم أن القيم والمعاني دائماً تكون نسبية قدر المستطاع وليست مطلقة لأننا بشر لدينا قصور ذاتي وعلينا الاعتراف به.

- **الحق:** يشير إلى الصدق والعدل والإنصاف، وهو ما يتفق مع الحقيقة والواقع، مثال: قول الحقيقة دون تزييف أو تحريف، والعدل في التعامل مع الآخرين.
- **الخير:** يشير إلى الأخلاق الحميدة والنية الحسنة، وكل ما يعود بالنفع على الفرد والمجتمع، مثال: مساعدة الآخرين بأي شيء بسيط نمتلكه مادي أو معنوي دون مقابل، والتعامل بلطف مع الآخرين.
- **الجمال:** يشير إلى الجمال الداخلي والخارجي وكل ما يثير الإعجاب والسرور، مثال: تذوق الجمال الموجود في الأماكن الطبيعية واللوحات والغابات والأبحار مما يساهم في تحسين صحتنا النفسية.
وهنا تكون الخلاصة للثلاث قيم التي تعتبر أساسية لبناء حياة روحية صحية مستدامة، ويمكن أن تساهم في تعزيز الشعور بالرضا وبناء العلاقات المؤثرة بالإيجاب مع الآخرين

(٤) تحويل القيم إلى سلوك يخدم هدف، بعد معرفة القيم الخاصة بشخصية كل عضو، يساعدهم في تحديد بعض السلوكيات وبعض الأعمال التطوعية والخدمة المجتمعية التي تساهم في تعزيز قيمهم وصقل شخصياتهم وبناء المجتمع.

(٥) الإلتزام اليومي بممارسة السلوك الهدف، تدريب المجموعة على تحديد جدول به بعض السلوكيات التي تشبع هذه القيم الجوهرية لكل عضو حسب شخصيته الفريدة ونوعية القيم المختارة بحرية، وحسب الترتيب الصحيح لحياتهم وأولوياتهم، وتحفيزهم على ممارسة هذه السلوكيات ممارسة منضبطة مما يعود على صحتهم النفسية وجودة حياتهم بالإيجاب

(٦) يدرّب الباحث أعضاء المجموعة على تذوق الجمال والتركيز بإنتباه إنتقائي من خلال بعض مقاطع الفيديو التي بها الطبيعية والصور التي بها جمال البحر والألوان والطيور والمناظر الطبيعية.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الواجب المنزلي:

- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة تحديد العبادات والطقوس الخاصة التي من خلالها نعزز علاقتنا بالله، مما ينعكس على الشعور بالطمأنينة والسكينة والإستقرار.
- يطلب الباحث من أعضاء المجموعة القراءة عن أهمية قيم: الحق، الخير، الجمال، والإنتلاق في الحياة والتمتع بها من خلال هذه القيم العليا.

الجلسة (الخامسة والعشرون)	
موضوع الجلسة	(إنهاء البرنامج الإرشادي وتقييمه)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٣٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتذكر أعضاء المجموعة بما دار في الجلسات السابقة.
- أن يتم تطبيق القياس البعدي للبرنامج على أعضاء المجموعة.

- أن يتعرف الباحث على الآراء السلبية والإيجابية حول البرنامج.

محتوى الجلسة:

(١) قام الباحث بالترحيب بأعضاء المجموعة وتقديم الشكر لهم على الحضور والإلتزام، ومراجعة ما تم دراسته ومناقشته في الجلسات السابقة، ثم إعطاء فرصة لهم لطرح الأسئلة حول ما تم في البرنامج بشكل كامل.

(٢) قام الباحث بعمل إحتفال صغير لأعضاء المجموعة مع تقديم الهدايا والجوائز التحفيزية لتفاعلهم بإيجابية مع الجلسات، وإعطاء المساحة لهم للآراء السلبية والإيجابية والإنطباعاتهم حول البرنامج الإرشادي الإنتقائي.

(٣) في الختام قام الباحث بشكر جميع أعضاء المجموعة وإخبارهم بإنهاء الجلسات، حيث أكد على إنتهاء البرنامج لا يعني إنتهاء العلاقة، بل يسعد الباحث بإتصال أعضاء المجموعة به وقت الحاجة، وكذلك مع بعضهم البعض.

(٤) ترك الباحث المجال لأعضاء المجموعة للتعليقات، ثم طبق الباحث مقياس الحيوية الذاتية، ومقياس الأمن الفكري (المقياس البعدي) والإتفاق على معاد إجراء القياس التتبعي بعد مرور شهر تقريباً.

تقييم الجلسة:

- أكتب ثلاث أشياء أعجبتك في الجلسة.
- أكتب ثلاث أشياء لم تعجبك في الجلسة.

الجلسة (السادسة والعشرون)	
موضوع الجلسة	(التقييم التتبعي)
الأدوات المستخدمة	كمبيوتر + سبورة + دفتر وأقلام + عروض توضيحية.
زمن الجلسة	(٣٠ دقيقة)

أهداف الجلسة:

- أن يتم تطبيق القياس التتبعي للبرنامج على أعضاء المجموعة.
- أن يتحقق الباحث من مدى إستمرارية فعالية البرنامج الإرشادي الإنتقائي.

محتوى الجلسة:

(١) قام الباحث بالترحيب بأعضاء المجموعة والحوار الودود معهم عن طريق سماع أهم التغييرات الإيجابية التي تمت في قناعاتهم وأفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم، وكيف يرون أنفسهم والآخرين والحياة بشكل مختلف، مع بعض التحديات التي واجهتهم في المحافظة على هذا التحسين.

(٢) قام الباحث بتوزيع مقياس الحيوية الذاتية، ومقياس الأمن الفكري(القياس التتبعي بعد مرور شهر من الإنتهاء من البرنامج)، ومدى إستمرارية إنتقال جلسات البرنامج عليهم.

(٣) الوصول إلى مستوى أعلى من الحيوية الذاتية النابع من القناعات والأفكار وأسلوب الحياة السالب، إمتلاك قدرة على التنظيم الذاتي، وحل المشكلات، والإنضباط في المهام الدراسية والحياتية، وكسب القدرة على التحكم في الأفكار والمشاعر السلبية التي تؤثر على واقعهم، وتحديد أهدافهم النابعة من قيمهم الشخصية مع عيش اللحظة الحاضرة بيقظة.

(٤) توجيه الشكر والتقدير لأعضاء المجموعة مع تبادل أرقام الهواتف وصفحات التواصل الإجتماعي، لتعزيز التواصل بينهم مستقبلاً، والإطمئنان على بعضهم البعض كل فترة لتقديم المساعدة والمساندة للمشكلات التي تأتيهم في حياتهم.

ملحق (٣)

(مقياس الحيوية الذاتية بصورته النهائية)

إعداد: أسامة سيد محمد زكي

اسم الطالب:.....
عمر الطالب:.....
اسم المدرسة:.....
الصف الدراسي:.....
نوع الطالب:.....
مكان السكن:.....

• يجب إختيار إجابة واحدة فقط مثل:

م	العبرة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
١	أمتلك حيوية عالية نحو تحقيق أهدافي.		✓			

لاحظ:

- لا توجد عبارات صحيحة وعبارات خاطئة.
- العبارات صحيحة طالما تعبر عن وجهة نظرك.
- لا تختار أكثر من بديل.
- لا تترك عبارات دون إبداء رأيك فيها.

شكرًا لحسن تعاونكم وصدق إستجاباتكم

وبالتوفيق للجميع

م	العبارة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
١	أمتلك حيوية عالية نحو تحقيق أهدافي.	٥	٤	٣	٢	١
٢	أتمتع بلياقة بدنية تحفزني على تحقيق التفوق الدراسي.	٥	٤	٣	٢	١
٣	أتجنب العادات غير الصحية للوقاية من الضعف البدني.	٥	٤	٣	٢	١
٤	أمارس التمارين الرياضية بانتظام للمحافظة على لياقتي.	٥	٤	٣	٢	١
٥	أنجز مهماتي اليومية بحماس ونشاط.	٥	٤	٣	٢	١
٦	*أشعر بالوهن البدني عند القيام بأعمال الدراسة.	١	٢	٣	٤	٥
٧	أحرص على ترتيب مهماتي الدراسية حسب الأهمية.	٥	٤	٣	٢	١
٨	أقوم بإتخاذ قراراتي الشخصية مع الوعي الكامل بنتائجها.	٥	٤	٣	٢	١
٩	أمارس التفكير العقلاني للتخطيط لحياتي.	٥	٤	٣	٢	١
١٠	أستطيع تحديد نقاط القوة والضعف في شخصيتي.	٥	٤	٣	٢	١
١١	يقظ ذهنيًا بالعيش في اللحظة الحاضرة.	٥	٤	٣	٢	١
١٢	*أعجز عن حل مشكلاتي بنفسي.	١	٢	٣	٤	٥
١٣	أمتلك دافعية لإنجاز المهام المطلوبة مني بفاعلية.	٥	٤	٣	٢	١
١٤	أشعر بالحماس والتفاؤل تجاه مستقبلتي.	٥	٤	٣	٢	١
١٥	لدي قدرة على إدارة إنفعالاتي في مواجهة الظروف الصعبة.	٥	٤	٣	٢	١
١٦	أعي تحديد شعوري في المواقف المختلفة.	٥	٤	٣	٢	١
١٧	أقدر على تحفيز نفسي لإنهاء مهماتي بنشاط.	٥	٤	٣	٢	١

م	العبارة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
١٨	*أنفعل سريعًا أمام منغصات الحياة اليومية.	١	٢	٣	٤	٥
١٩	أشارك في المناسبات الإجتماعية المُفرحة والمُحزنة حولي.	٥	٤	٣	٢	١
٢٠	أحرص على مجاملة الآخرين بصورة إيجابية.	٥	٤	٣	٢	١
٢١	أمتلك مهارات تساعدني على التواصل الإجتماعي بحيوية.	٥	٤	٣	٢	١
٢٢	أقدر على التكيف الإجتماعي مع الشخصيات المتنوعة.	٥	٤	٣	٢	١
٢٣	أستطيع تشجيع زملائي على تحقيق التفوق الدراسي.	٥	٤	٣	٢	١
٢٤	*شخصيتي غير مرحة مع الآخرين.	١	٢	٣	٤	٥
٢٥	أقوم بالأعمال التطوعية التي تجعلني أكثر حيوية.	٥	٢	٣	٤	٥
٢٦	أمتلك طاقة إيجابية وحب الخير للآخرين من حولي.	٥	٤	٣	٢	١
٢٧	أتمتع بتذوق الجمال برؤية البحر والألوان والطيور والمناظر الطبيعية.	٥	٤	٣	٢	١
٢٨	أستمتع بالطمأنينة والسلام الداخلي أثناء يومي.	٥	٤	٣	٢	١
٢٩	يتأثر زملائي بسلوكياتي الإيجابية.	٥	٤	٣	٢	١
٣٠	*أفتقد الحيوية والنشاط عند القيام بعباداتي.	١	٢	٣	٤	٥

(* تشير إلى العبارات السالبة.)

ملحق (٤)

(مقياس الأمن الفكري بصورته النهائية)

إعداد: أسامة سيد محمد زكي

اسم الطالب:
عمر الطالب:
اسم المدرسة:
الصف الدراسي:
نوع الطالب:
مكان السكن:

• يجب إختيار إجابة واحدة فقط مثل:

م	العبرة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
١	أستوعب قبول إختلاف الأديان المتعددة دون تعصب.		✓			

لاحظ:

- لا توجد عبارات صحيحة وعبارات خاطئة.
- العبارات صحيحة طالما تعبر عن وجهة نظرك.
- لا تختار أكثر من بديل.
- لا تترك عبارات دون إبداء رأيك فيها.

شكرًا لحسن تعاونكم وصدق إستجاباتكم

وبالتوفيق للجميع

م	العبارة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبداً
١	أستوعب قبول إختلاف الأديان المتعددة دون تعصب.	٥	٤	٣	٢	١
٢	أعي مخاطر الأفكار الدينية المتطرفة في المجتمع.	٥	٤	٣	٢	١
٣	أمارس الوسطية وأعتدل في الأمور الدينية.	٥	٤	٣	٢	١
٤	ألتزم بالقيم والمبادئ التي تتوافق مع ديني.	٥	٤	٣	٢	١
٥	أعتقد أن الحوار والمناقشة أمر جيد لمواجهة الأفكار المنحرفة.	٥	٤	٣	٢	١
٦	*أميل إلى إصدار الأحكام على الآخرين بين مُبتدع ومُتشدد وكافر.	١	٢	٣	٤	٥
٧	أحب المشاركة في الأنشطة التي تحافظ على تراث بلدي.	٥	٤	٣	٢	١
٨	أستطيع التعايش مع المختلفين عن أفكاري في المجتمع.	٥	٤	٣	٢	١
٩	أمارس الأعمال التي تنفع بلدي.	٥	٤	٣	٢	١
١٠	أشعر بالمسؤولية اتجاه المحافظة على وطني.	٥	٤	٣	٢	١
١١	أسعى لإظهار الجوانب الإيجابية عن وطني.	٥	٤	٣	٢	١
١٢	*أميل إلي أن أكون تابع لآراء المعادين لوطني.	١	٢	٣	٤	٥
١٣	أعتر بتاريخ بلدي وحضارتها.	٥	٤	٣	٢	١
١٤	أفتخر بأنني أتحدث اللغة العربية.	٥	٤	٣	٢	١
١٥	أحترم الإتجاهات الفكرية والثقافية المختلفة.	٥	٤	٣	٢	١
١٦	أرفض التقليد الأعمى للثقافات الغربية.	٥	٤	٣	٢	١
١٧	أشجع على ممارسة التراث الثقافي والعادات والتقاليد الصحيحة.	٥	٤	٣	٢	١

م	العبارة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	أبدًا
١٨	*أميل إلى عدم الإهتمام بالأدب والشعر والثقافة الوطنية.	١	٢	٣	٤	٥
١٩	أشجع على التفكير النقدي للأفكار المتطرفة بين زملائي.	٥	٢	٣	٢	١
٢٠	أرفض التبعية الفكرية لأنها تخالف قناعاتي الشخصية.	٥	٢	٣	٢	١
٢١	أتحقق من صحة الأفكار والمفاهيم قبل الإقتناع بها.	٥	٢	٣	٢	١
٢٢	أناقش زملائي بالتفكير العقلاني والمنطق دون إنحيازات فكرية.	٥	٢	٣	٢	١
٢٣	أرفض التقليد الأعمى لبعض الشخصيات والمذاهب.	٥	٢	٣	٢	١
٢٤	*أنا متمسك بأفكاري وأرائي في مدرستي.	١	٢	٣	٤	٥
٢٥	أرفض التمييز بين الناس على حسب اللون والدين والمستوى الإجتماعي.	٥	٤	٣	٢	١
٢٦	أحرص على أن تكون أفكاري منسجمة مع أفكار المجتمع.	٥	٤	٣	٢	١
٢٧	أمارس آداب الحوار في مناقشتي مع الآخرين.	٥	٤	٣	٢	١
٢٨	أعبر عن وجهات نظري دون تحيز لأي فكرة.	٥	٤	٣	٢	١
٢٩	أنا متسامح مع زملائي وأفراد مجتمعي.	٥	٤	٣	٢	١
٣٠	*أرى أنني على حق مطلق والآخرين على خطأ.	١	٢	٣	٤	٥

*تشير إلى العبارات السالبة.

ملحق (٥)
خطاب تطبيق الدراسة



كلية التربية
الدراسات العليا والبحوث

السيد الأستاذ الدكتور / وكيل وزارة التربية والتعليم بالمنيا
حمة طيبة..... وبعد

نتشرف بإحاطة سيادتكم بأن الباحث / أسامة سيد محمد زكى
المسجله لدرجة دكتوراة الفلسفة بالتربية بقسم الصحة النفسية تخصص "صحة
نفسية "

في موضوع: " فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية
وأثره في الأمن الفكرى لدى طلاب المرحلة الثانوية "

لذا نرجو من سيادتكم التكرم بتسهيل تطبيق البحث عينة من طلاب المرحلة
الثانوية ببعض مدارس محافظة المنيا.

ونشكر سيادتكم علي حسن تعاونكم معنا



مدير عام الكلية

مدير عام الدراسات العليا

مراجع

مختص

سماحة مدير عام الكلية
السيد الأستاذ الدكتور /
المراد السيد /
ادتم لخدمتكم
2015
ahed

اسم ادارة الاسم
المراد السيد /
ادتم لخدمتكم
2015

إفادة

(الى من يهمه الأمر)

تفيد مدرسة الثانوية الأميرية بنين بأن الباحث/ أسامة سيد محمد زكي، قد قام بتطبيق أدوات بحث بعنوان "فعالية برنامج إرشادي إنتقالي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية"، على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا في العام الدراسي الثاني ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ وهذه إفادة منا بذلك.

مدير المدرسة

السيد/

عبدالله السيد
٢٥
٢٥

إدارة معاهد التعليم
مدرسة معاهدة الثانوية بنين
الرقم البنوي ٢٤٠١٤٢٥

إفادة
(إلى من يهمه الأمر)

تفيد مدرسة أولاد الشيخ الثانوية المشتركة بأن الباحث/ أسامة سيد محمد زكي، قد قام بتطبيق أدوات بحث بعنوان "فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية"، على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا في العام الدراسي الثاني ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ وهذه إفادة منا بذلك.

مدير المدرسة
السيد /
الإدارة التعليمية بمغاغة
مدرسة أولاد الشيخ الثانوية
الرقم التعريفي: ٢٤٢٥٣٤٦

ملخص الدراسة

• أولاً: ملخص الدراسة باللغة العربية.

• ثانياً: ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.

ملخص الدراسة باللغة العربية

عنوان الدراسة: فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

إسم الباحث: أسامة سيد محمد زكي.

الكلية: كلية التربية - جامعة بني سويف. **القسم:** الصحة النفسية. **التخصص:** صحة نفسية.

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية. **سنة المنح:** ٢٠٢٦.

مقدمة الدراسة:

تعد مرحلة الثانوية التي توازي (المراهقة المتوسطة) من طبيعتها القلق والتمرد والإرتباك والتناقض الوجداني، كما أنها هامة في حياة الفرد والأسرة والمجتمع، وتعتبر من أدق الفترات، يتحول خلالها الفرد من طفل إلى ناضج، والمراهقة هي الفترة التي تلي الطفولة، بل تعتبر جوهرية تعتمد عليها مراحل النمو التالية، وتتميز هذه المرحلة - بالنمو السريع- من الناحية العقلية والوجدانية والاجتماعية، بالإضافة إلى الإضطرابات البيولوجية والسيكولوجية الكبيرة، بالإضافة إلى الضغوط النفسية التي تعتبر جزء لا يتجزأ من حياتنا الإنسانية، والصراعات بين الفرد وذاته، والصورة الذاتية التي تتشكل وتتأثر بهذه التغييرات، وكيف يروا أنفسهم، وبالتالي إنشغالهم وكيف يراهم الآخريين، مروراً بأزمة الهوية وإتجاههم في الحياة... وهلم جرّاً.

ويقع على عاتقهم العديد من الأعباء والمسؤوليات التي يلتزمون بها لتحقيق التفوق الدراسي، بالإضافة إلى نظرتهم لمستقبلهم المشوشة خوفاً من (الفقر)، وتحمل ضغط الأهل عليهم قلقاً من كلام الآخريين عند الحصول على تقديرات منخفضة، ومقارنتهم بعضهم ببعض مما يعزز بداخلهم الشعور بالدونية والإرتباك.

ومما لا شك فيه يتعرض الكثير منهم للتبخيس والتسلط والعنف المنتشر في بعض البيوت، كما ينتج عن هذه الممارسات تراكم مشاعر الإثم والعدوانية اتجاه الذات، حيث أن منغصات الأحداث الحديثة التي تجعل رؤيتهم ضبابية، وفي ظل عالم -السوشيال ميديا- الذي يستحوذ على جزء كبير من عقولهم وتركيزهم وإهتماماتهم وأهدافهم، تتشكل مفاهيم وتصورات وقناعات عن أنفسهم والآخريين والحياة مغلوطة، ومن هنا تنشأت طقاتهم وأدوارهم وإنتاجيتهم وإنخفاض النشاط والحيوية مما يؤثر على صحتهم النفسية بالسلب.

مشكلة الدراسة:

ما مدى فعالية برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي الأسئلة الفرعية الآتية:

- ما الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الحيوية الذاتية ومقياس الأمن الفكري؟
- ما الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي والتتبعي على مقياس الحيوية الذاتية ومقياس الأمن الفكري؟
- ما الفرق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس الحيوية الذاتية ومقياس الأمن الفكري؟

أهداف الدراسة

- (١) تحسين الحيوية الذاتية لدى طلاب المرحلة الثانوية باستخدام برنامج إرشادي إنتقائي وأثره في الأمن الفكري.
- (٢) التعرف على مدى إستمرارية أثر برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة

تُكمن الأهمية في توظيف برنامج إرشادي إنتقائي في تحسين الحيوية الذاتية وأثره في الأمن الفكري لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الأهمية النظرية:

تتضح الأهمية النظرية للدراسة الحالية من أهمية المتغيرات محور الدراسة، حيث يُعد متغير الحيوية الذاتية، ومتغير الأمن الفكري من المفاهيم الحديثة نسبياً، وتعتبر من العوامل الهامة في تحقيق الكثير من الأهداف، والتركيز عليهما بفاعلية حتى الوصول إلى التفوق.

الأهمية التطبيقية:

يُمكن الإستفادة من نتائج هذه الدراسة بشكل تطبيقي في المجالات الإرشادية، والتربوية، والتوجيهية، والسلوك الإيجابي، وزيادة القدرة على إستغلال القدرات والإمكانات والموارد الذاتية، كما يُمكن أن تكون لها فائدة وقائية تتمثل في التعرف على الذين يعانون من ضعف

الحيوية الذاتية ومساعدتهم في تحسين أبعادها، كما تُسهم في تقديم أدوات لقياس الحيوية الذاتية والأمن الفكري.

المفاهيم الإجرائية للدراسة

- الإرشاد الإنتقائي Selective Counseling:
- الحيوية الذاتية Subjective Vitality:
- الأمن الفكري Intellectual Security:
- طلاب المرحلة الثانوية Secondary School Students:

فروض الدراسة:

- (١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الحيوية الذاتية لصالح المجموعة التجريبية.
- (٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الحيوية الذاتية لصالح القياس البعدي.
- (٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الحيوية الذاتية.
- (٤) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الأمن الفكري لصالح المجموعة التجريبية.
- (٥) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الأمن الفكري لصالح القياس البعدي.
- (٦) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأمن الفكري.

عينة الدراسة:

تكونت العينة من (٦٤) طالبًا بمدارس المرحلة الثانوية بمحافظة المنيا، وتتراوح أعمارهم من (١٥ - ١٨) عامًا، بمتوسط عمري (١٥,٨٣) سنة، وإنحراف معياري (٠,٧٩٤)، وقد تم تقسيم الطلاب إلى مجموعتين: الأولى تجريبية وعددهم (٣٢)، والأخرى ضابطة وعددهم (٣٢).

أدوات الدراسة:

- ١- مقياس الحيوية الذاتية (إعداد الباحث)
- ٢- مقياس الأمن الفكري (إعداد الباحث)
- ٣- البرنامج الإرشادي الإنتقائي (إعداد الباحث)

المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، وتم استخدام الإحصاء الوصفي باستخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة وإستجاباتهم على مقياس(الحيوية الذاتية)، ومقياس(الأمن الفكري)، وقد فحصت فرضيات الدراسة عن طريق الإختبار الإحصائي التحليلي التالي:

- **إختبار(ت) (T.test)** للمجموعات المستقلة للتحقق من دلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على أدوات الدراسة في كل من القياسين القبلي والبعدى.
- **إختبار(ت) (T.test)** للمجموعات المترابطة للتحقق من دلالة الفروق بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدى في متوسط درجات المجموعة التجريبية.
- **التحليل العاملي.**
- **الإنحرافات المعيارية والمتوسطات.**
- **معامل ارتباط بيرسون:** لإختبار صدق الإتساق الداخلى للمقاييس.
- **معامل ألفا كرونباخ:** للتحقق من معامل ثبات أدوات الدراسة(مقياس الحيوية الذاتية، ومقياس الأمن الفكري)، تمت جميع المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي (Spss)

نتائج الدراسة:

- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقياس الحيوية الذاتية لصالح المجموعة التجريبية.
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدى على مقياس الحيوية الذاتية لصالح القياس البعدى.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعية على مقياس الحيوية الذاتية.
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقياس الأمن الفكري لصالح المجموعة التجريبية.

- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الأمن الفكري لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأمن الفكري.

Study Summary

Study Title: The Effectiveness of a Selective Counseling Program in improving Subjective Vitality and its Impact on The Intellectual Security among Secondary School Students.

The Researcher: Osama Sayed Mohamed Zaki.

Faculty: Faculty of Education, Beni Suef University **Department:** mental Health.

Degree: PHD. **Year of grant:** 2026. **Specialization:** mental Health.

Study Introduction:

The secondary stage, which corresponds to mid adolescence, is a crucial phase in an individuals, familys, and societyslife, it is also considered one of the most delicate periods that a person goes through, as it is the stage where an individual transitions from an immature child to a mature individual, adolescence is theperiod that follows childhood, situated between puberty and adulthood, and is indeed foundational, upon which subsequent growth stages rely, this stage is characterized by rapid and significant growth in cognitive and emotional aspects, alongside biological and psychological upheavals, and conflicts between the individual and them selves, students undergo fundam ental changes and intense disturbances in all aspects of their physical, cognitive, social, and emotional development.

They are burdened with numerous responsibilities and obligations that they are committed to fulfilling in order to achieve academic excellence, furthermore, their perception of their future is cloudrd, and they bear the pressure from their parents, who fear the opinions of others in the event of low grades, leading to com parisons among them and reinforcing feelings of inferiority, the recent events that make their vision hazy and the current context of the internet, modern technology, and the world of social media, which occupies a significant portion of their minds, focus, interests, and

goals, all contribute to shaping misconstrued concepts perceptions, and convictions about themselves, others, and life, consequently, their energies, roles, and productivity become scattered, negatively impacting their mental health.

Study Problem:

What is the effectiveness of a selective guidance program in improving Subjective Vitality and its impact on intellectual security among secondary school students.

And what are the sub questions derived from the main question?

-What are the differences between the mean scores of the experimental group in the pre test and post test on the scales of Subjective Vitality and intellectual security?

-What are differences between the mean scores of the experimental and control groups in the post test and follow up test on the scales Subjective Vitality and intellectual security?

-What are the differences between the mean scores of the experimental group in the post test and follow up on the scales Subjective Vitality and intellectual security?

Objectives of the Study:

(1) improve The subjective vitality among Secondary School Students using a selective counseling program and its impact on intellectual security.

(2) Examining the sustainability of the impact of a selective counseling program on enhancing subjective vitality and intellectual security among Secondary School Students.

The importance of Study:

The importance of the study lies in employing a selective guidance program to improve Subjective vitality and its impact on intellectual Security among Secondary School Students.

Theoretical importance:

The theoretical significance of the current study is evident from the importance of the variables under investigation, where the variables of subjective vitality and intellectual security are relatively modern concepts and are considered crucial factors in achieving many goals, focusing on them effectively can lead to success.

Applied importance:

The results of this study can be applied in various fields, including counseling, education guidance, and promoting positive behavior, additionally, they can enhance the ability to utilize ones capacities, potential, and internal resources, the study is findings can also have a preventive benefit by identifying individuals with low subjective vitality and assisting them in improving its dimensions.

Terms for Study:

Selective Counseling.

Subjective Vitality.

Intellectual Security.

Secondary School Students.

Study assignments:

(1)There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group in the post measurement on the Subjective vitality scale in favor of the experimental group.

(2)There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre measurement and post measurement on the Subjective vitality scale in favor of the post measurement.

(3) There were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post measurement and follow up measurement on the Subjective vitality scale.

(4) There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group in the post measurement on the Intellectual security scale in favor of the experimental group.

(5) There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre measurement and post measurement on the intellectual security scale in favor of the post measurement.

(6) There were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post measurement and follow up measurement on the Intellectual security scale.

Sample Study:

The sample consisted of (64) Secondary School Students in minya governorate, aged between (15 - 18) years, with a mean age of (15,83) years, and a standard deviation of (0,794), the students were divided into two groups: an experimental group (n=32) and a control group (n=32).

Sample Tools:

- 1- Subjective vitality scale (prepared by the researcher).
- 2- Intellectual Security scale (prepared by the researcher).
- 3- Selective Counseling program (prepared by the researcher).

Statistical treatment:

The necessary statistical processing was performed on the data, and descriptive statistics were used to extract the arithmetic means and standard deviations of the sample members and their responses on the subjective vitality scale and intellectual security scale, the study hypotheses were examined using the following statistical tests.

Independent Samples (T. Test) to verify the significance of differences between the mean scores of the experimental and control groups on the study tools in both pre test and post test measurements.

paired Samples (T. Test) to verify the significance of differences between the mean scores of the pre test and post test measurements in the experimental group.

Factor analysis: Standard deviations and means: to describe the data.

Pearson correlation coefficient: to test the internal consistency validity of the scales.

Cronbachs alph coefficient: to verify the reliability of the study tools Subjective vitality scale and intellectual security scale. All statistical processing was performed using the Statistical package for the Social Sciences (SPSS).

Study Results:

There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group in the post test on the Subjective vitality scale in favor of the experimental group.

There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre test and post test on the Subjective vitality scale in favor of the post test.

There were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post test and follow up test on the Subjective vitality scale.

There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group in the post test on the intellectual security scale in favor of the experimental group.

There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre test and post test on the intellectual security

scale in favor of the post test.
There were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post test and follow up test on the Intellectual security scale.



Department mental healthy

**The Effectiveness of a Selective Counseling Program in improving
Subjective Vitality and its Impact on The Intellectual Security
among Secondary School Students**

A Thesis Submitted

For the degree of Doctor of philosophy in Education
Specializing in (Mental Health)

Prepared By

Osama Sayed Mohamed Zaki

Supervision

prof. Abdelfattah Ali Ghazal.

Full Time Prof of Mental Health

And Former Dean

College of Early Childhood Education

Alexandria University

prof. Talaat Ahmed Hassan Ali.

Full Time prof of Mental Health

and Former Head of Mental Health Dept

College of Education

Beni Suef University

1447AH/2026AD