

**Received/ Geliş**

**Accepted/ Kabul**

**Available Online/yayınlanma**

**4.11.2018**

**23.11.2018**

**1.12.2018**

النظريات الحديثة في الارشاد النفسي ودورها في معالجة المشكلات للأفراد  
في العالم العربي والاسلامي

**Modern theories in psychological counseling and its  
role in therapy the problems of individuals in the  
Arab and Islamic world**

البروفيسور أحمد عبد اللطيف ابو اسعد

**Prof. ahmed abd ellatif abu asad**

أستاذ دكتور في الارشاد النفسي والتربوي

جامعة مودة

ملخص الدراسة

النظريات الحديثة في الارشاد النفسي ودورها في معالجة المشكلات للأفراد في العالم العربي  
والاسلامي

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أبرز النظريات الارشادية الحديثة (العلاج الواقعي ونظرية العلاج المتعدد الأوجه والعلاج الانساني ونظرية أبو اسعد للنور الدوري)، وتحديد دورها في معالجة المشكلات النفسية للشباب، ومن اجل تحقيق اهداف البحث الحالي تم تطبيق الدراسة على خمس حالات فقط، وكان جميع الحالات تعاني من سوء تكيف نفسي ونقص التفاؤل نحو الذات المجتمع، وقد تم التحقق من تقارب المستوى في سوء التكيف النفسي لدى الشباب الخمسة، وقد تراوحت أعمارهم بين (18-19) سنة، وقد تم تطبيق اساليب كل نظرية على احد الافراد، بينما ترك الفرد الخامس كمجموعة ضابطة لم يتعرض لأي برنامج ارشادي، وقد تكونت كل برنامج ارشادي من 11 جلسة ارشادية مدة كل جلسة (45) دقيقة، وبعد انتهاء النتائج وجد ان جميع افراد المجموعة التجريبية قد تحسن لديهم التكيف النفسي وتحسن لديهم التفاؤل، وعند مقارنة النتائج الاربعة تبين ان اعلى تحسن جاء بنظرية أبو اسعد للنور الدوري ثم نظرية العلاج المتعدد الواجه ثم العلاج الانساني ثم نظرية العلاج الواقعي). وتم تقديم تصور نظري لنظرية النور الدوري يمكن ان يستفاد منه في الدراسات التربوية والنفسية القادمة لمعالجة مشاكل الشباب وزيادة تمكينهم النفسي.

الكلمات المفتاحية: النظريات الارشادية الحديثة ، معالجة مشاكل الشباب .

**Abstract**

**Modern theories in psychological counseling and its role in therapy the problems of individuals in the Arab and Islamic world**

The current research aims to identify the most prominent modern theories of counseling (realistic therapy, Humanistic Therapy, Multi-dimensional therapy and abuasad theory of Continuous psychology Illumination), and determine its role in the treatment of psychological problems for young people. In order to achieve the objectives of the current research, the study

was applied in only five cases, (18-19) years. The methods of each theory were applied to one individual, while the fifth was left as a control group. Has not been subjected to any program of counseling, Each case in program consisted of 11 sessions per session (45 minutes). After the results were found, all members of the experimental group improved their psychological adjustment and optimism. When comparing the four results, abuasad theory of Continuous psychology Illumination and then Multi-dimensional therapy and then human therapy and then the theory of realistic therapy, The theoretical theory was presented to the abuasad theory of Continuous psychology Illumination that can be used in the educational and psychological studies to address the problems of young people and increase their psychological empowerment

**Keywords:** Modern Counseling theories, dealing with youth problems.

مشكلة الدراسة:

لقد حان الوقت لكي يتم الاعتماد على الانسان العربي والمسلم في التطوير والتجديد، فقد كنا قادة للأمم، وها هي مشكلات الامة العربية والاسلامية تزداد يوميا بيوم، ويغزو الفكر الغربي شباب المجتمع، فيصبح ابنائنا فريسة للأفكار السلبية والسلوكيات المدمرة، فقد زاد الادمان بأنواعه لدى ابنائنا، وزادت الانحرافات عما كان سابقا، وحتى الاسرة العربية والاسلامية لم يتركها الاعلام بحالها، فقد بدأوا بالتأثير عليها ، ولذلك يأتي الارشاد كحصن واق للمجتمع يساعد في بناء كل من الفرد والمجتمع، فهو ركيزة اساسية في دعائم الدولة، واستقرارها ونمو افرادها، ويمر بعض الشباب اليوم بحالة متضاربة من الصراع والغضب والقلق والاهمال والانحراف، فعلى صعيد حالات الانتحار فقد زادت بشكل ملحوظ، وعلى صعيد المخدرات فقد انتشرت بشكل بارز، كما زادت حالات الطلاق بشكل مضاعف، ولم يعد الانسان العربي والمسلم يحتاج اكثر من الدعم النفسي والتوجيه والارشاد المناسبين لكي يبدأ من جديد فيخرج البذرة في داخله الى العلن، ويفجر طاقاته الكامنة، وينتج عالما اكثر سلما وامانا واستقرارا.

وتأتي الدراسة الحالية لكي تكون باكورة الدراسات التربوية التي تهتم بنظرية يتبناها الباحثة ويعمل عليها منذ أكثر من عشر سنوات، وقد ظهرت فكرة النظرية عندما بدأ الباحث بتدريس مساق النظريات الارشادية النفسية، فقد كان الكثير من الطلبة يحتجون على خلو مفاهيم تلك النظريات من الطابع العربي والثقافة الاسلامية، فكثير من مفاهيم النظريات غريبة على ابنائنا، وحلي بنا ان نستخدم فكرنا الذي هو مستمد من ثقافتنا وتقاليدنا العربية والاسلامية لكي يكون انطلاقا لعلوم اخرى يطور بها الشباب العربي، وما هذه الدراسة الا محاولة لاكتشاف دور النظريات الارشادية الحديثة في معالجة المشكلات النفسية للشباب العربي في المملكة الاردنية الهاشمية.

وتجيب الدراسة الحالية على التساؤلات التالية:

#### تساؤلات الدراسة:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين مُتوسّطات أداء الأفراد الخمسة على القياس القبلي قبل الخضوع للنظريات الاربعية في التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب العربي في جامعة مؤتة؟
2. ما فاعلية النظريات الارشادية الاربعية في تحسين التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب العربي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين مُتوسّطات أداء الأفراد الاربعية الخاضعين للنظريات الارشادية في تحسين التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب العربي في جامعة مؤتة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين مُتوسّطات أداء الأفراد الاربعية الخاضعين للنظريات الارشادية بين القياسين البعدي والتبعي بعد شهرين في استمرار تحسين التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب العربي في جامعة مؤتة؟

#### أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية نظريات ارشادية حديثة في تحسين التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب العربي وتهدف بالتفصيل إلى ما يلي:

1. استقصاء وجود فروق بين مُتوسّطات أداء الأفراد الخمسة على القياس القبلي قبل الخضوع للنظريات الاربعية في التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب العربي في جامعة مؤتة؟

2. التحقق من فاعلية النظريات الارشادية الاربعة في تحسين التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب العربي.

3. استقصاء وجود فروق بين مُتوسّطات أداء الأفراد الاربعة الخاضعين للنظريات الارشادية مقارنة مع الفرد الذي لم يخضع لأي برنامج نظري على القياس البعدي في تحسين التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب العربي في جامعة مؤتة.

4. استقصاء وجود فروق بين مُتوسّطات أداء الأفراد الاربعة الخاضعين للنظريات الارشادية بين القياسين البعدي والتبعي بعد شهرين في استمرار تحسين التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب العربي في جامعة مؤتة.  
أهمية الدراسة:

**تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي:**

**أولاً: الأهمية النظرية:**

تنبع أهمية الدراسة النظرية من أهمية متغيرات الدراسة النظرية وهي التكيف النفسي والتفاؤل، حيث تعمل الدراسة الحالية على إثراء الأدب النظري المرتبط بهذين المتغيرين، وتأتيهما ليتناسب مع النظريات الاربعة المفحوصة، كما تنبع من أهمية ما ستقدمه من ناحية علمية من معلومات يمكن الاستفادة منها عند التعامل مع الشباب العربي.

**ثانياً: الأهمية من الناحية التطبيقية:**

توفر هذه الدراسة مقياسين إرشاديين هما مقياس التكيف النفسي لدى الشباب العربي والتفاؤل للحياة لدى الشباب العربي، ويؤمل أن يستفاد من هذين المقياسين في تشخيص واقع الشباب العربي والمساعدة في رعايتهم، ويمكن أن يستفاد من البرنامج الإرشادي الواقعي والعلاج الانساني ومتعدد الواجه والنور الدوري في التعامل مع الشباب، وتخفيض العديد من مشكلاتهم، بما سينعكس على تحصيلهم وعلى حياتهم عموماً، ويمكن أن يستفاد من هذه الدراسة من قبل المرشدين وخاصة العاملين مع فئات للشباب للعمل على تقديم برامج مناسبة لهم، وتلفت البرامج الإرشادية النظر لأهمية التوجه العلمي في مساعدة الشباب استناداً لنظريات ارشادية حديثة

**حدود الدراسة:**

تحدّد الدراسة الحالية بالمحددات التالية:

1. المجال البشري: تتحدّد الدّراسة بالشباب العربي ضمن الفئة العمرية (18-25) سنة.
  2. المجال الزمني: العام 2018-2019.
  3. المجال المكاني: جامعة مؤتة في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية
  4. المجال المنهجي: تتحدّد نتائج البحث في ضوء المنهج المستخدم، وهو منهج دراسة الحالة والمقارن.
  5. أدوات الدّراسة: تتحدّد الدّراسة باستجابة أفراد العيّنة على فقرات الأدوات المعدّة لأغراضها، وفاعلية البرنامج المطبق. تم اختيار مشكلتين يعاني منهم الشباب العربي هما التكيف النفسي والتفاؤل.
- التعريفات المفاهيمية والاجرائية:  
تضمّنت الدّراسة المصطلحات الآتية:

#### البرنامج الإرشادي (Counseling program)

يعرفه اولسن (Ohlsen, 1997) هو أحد الأساليب الإرشادية التي تستخدم مجموعات صغيرة من الأفراد يتراوح عددها بين ستة أو اثني عشر يتم اختيار هؤلاء الأفراد بحيث يشتركون في معاناتهم من صعوبات متشابهة وفي تقارب الأعمار، يتلقى هؤلاء الأفراد خلال الجلسات مجموعة من المهارات الإرشادية للتغلب على هذه الصعوبات.

#### التكيف النفسي: Adjustment

يرى كل من سيمونز وكلكمان وسانتروك (Simons, Kalichman & Santrocck, 1994) أن التكيف يشير إلى العملية النفسية التي تتضمن التعامل مع المشكلات والتحديات ومطالب الحياة اليومية وكيفية تدبرها. أما إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها الشاب في مقياس التكيف النفسي المطور لهذا الغرض.

#### التفاؤل: (Optimism)

يعرّف التفاؤل بأنه " الطريقة التي ينظر بها الفرد للمستقبل حيث يتوقع الأفضل، ويتطلع للنجاح والسعي لتحقيق الأهداف (بسيوني، 2011)". أما إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها الشاب في مقياس التفاؤل المطور لهذا الغرض.

#### العلاج الواقعي (Reality Therapy)

يؤكد جلاسر على أن قيمة الفرد فيما يفعله وهو لا يفعل إلا ما يقرره أو يميله عليه عقله، وهذه النظرية تتعدى الفلسفة الحتمية للطبيعة البشرية بمعنى انه إذا قام الأفراد ببذل مجهود ذاتي فإنهم سوف

يستطيعون إجراء التغيير بفاعلية أكبر ويمكن لهم من تحديد هدف عام وهو تشكيل بيئتهم بحيث تناسب مع صورهم التي يريدونها، وعندما يقوم الأفراد بعمل خيارات قد تتعدى على حرية الآخرين فإنهم يسلكون بطريقة غير مسؤولة وتساعدهم الواقعية على تعلم تحقيق الحرية بحيث لا يكون هناك آخرون يعانون من هذه الحرية (Corey, 2011). ويعرف اجرائيا بمجموعة من الجلسات الإرشادية المستندة إلى نظرية العلاج الواقعي لجلاسر لتطبيقه على الشباب.

### **العلاج الانساني: (Humanistic Therapy)**

نظرية لروجرز تؤمن بالنزعة إلى تحقيق الذات، وأهمية الخبرة في حياة الفرد، والحصول على الاعتبار الايجابي من الذات والآخرين، وتركز على اهمية العلاقة الارشادية وخاصة التقمص والفهم العاطفي والاحترام الايجابي غير المشروط والأصالة والصدق في المشاعر (ابو اسعد وعربيات، 2016). ويعرف اجرائيا بمجموعة من الجلسات الإرشادية المستندة إلى نظرية العلاج الانساني لروجرز لتطبيقه على الشباب.

### **العلاج متعدد الواجهه ( Multi-dimensional Therapy )**

هو طريقة نسقية وشاملة للعلاج النفسي في حين تخدم النظرية الفرضية التي تدعو إلى التزام الممارسة بقواعد وأساليب ونتائج علم النفس باعتبار علما تجريبيا، فإن النظرية تتفوق على التقليد السلوكي بإضافة أساليب قياس وتقييم متفردة (ابو اسعد وعربيات، 2016). ويعرف اجرائيا بمجموعة من الجلسات الإرشادية المستندة إلى نظرية العلاج متعدد الأوجه للازوراس لتطبيقه على الشباب.

### **نظرية أبو أسعد للنور الدوري (abuasad theory of Continuous psychology Illumination)**

احدى النظريات الحديثة في الارشاد والعلاج النفسي التي تتناول وجهة نظر تقوم على مساعدة الفرد على إدارة اعمارهم العشرين له ويرتب الحاجات النفسية العشرين، وتعليم المهارات العشرين، والتفكير بطريقة الشجرة المثمرة العشرة، ويحتاج الى الاستمرار بأداء المهمة المطلوبة وعدم التراجع رغم التحديات، وتستند الى التركيز على تفاصيل الأمور والتنوع والتمكين كاحد المفاهيم التي تقوم عليها النظرية (ابو اسعد، 2018).

**الشباب: Young**

يمتاز الشباب بالحياة والنشاط ويخضعون في تنشئتهم لمؤثرات مختلفة، وربما متناقضة لاسيما أن المجتمعات المعاصرة تتميز بتعدد مكوناتها ومؤسساتها، وسرعة تغيراتها وتأثيراتها التي تكاد تغطي جوانب حياة الشباب كافة وتجعلهم يعانون من آثار هذه التغيرات التي تظهر على شكل صراعات قيمية، وتشير وثائق منظمة اليونسكو إلى أن الشباب هم من تتراوح أعمارهم بين 15 - 25 سنة، إلا أن هذا التعريف ليس مطلقاً، فهناك عدد من بلدان العالم ترى أن سن الشباب يبدأ من (11 سنة)، وبعضهم الآخر من (12 سنة)، وهناك من يمدّها إلى (35 سنة) مما يشير إلى أن لكل بلد ظروفه الخاصة (السرطان، 1994)

### الاطار النظري:

ينظر للتكيف Adjustment في علم النفس على أنه مدى فهم الإنسان لسلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجة تسمح له برسم استراتيجية لمواجهة ضغوط ومطالب الحياة، ويرتبط التكيف ارتباطاً مباشراً بكثير من مظاهر سلوك الإنسان الذي يعد رد فعل يحاول الفرد به تحقيق المواءمة بين دوافعه وحاجاته من جهة ومتطلبات البيئة من جهة أخرى، فالإنسان منذ ولادته يعمل أي شيء إيجابي، لأن ذلك يبعث في نفسه الارتياح ويحقق له مزيداً من القبول الاجتماعي، ويشعره بقدرته على التكيف في المواقف الحياتية المختلفة. (حطاب، 2007) ويعرّف التكيف بأنه: مجموعة من الاستجابات وردود الأفعال التي يعدل بها الفرد سلوكه وتكوينه النفسي أو بيئته الخارجية لكي يحدث الانسجام المطلوب، بحيث يشبع الفرد حاجاته ويلبي متطلبات بيئته الاجتماعية والطبيعية (عبد الله، 2000).

وبالتالي يمكن النظر إلى مفهوم التكيف من زاويتين: الأولى باعتباره عملية مستمرة تتضمن التعامل مع الضغوط والتغيرات في محيط الفرد الشخصي والاجتماعي. والثانية باعتباره حالة يسعى الفرد للوصول إليها بحيث تتوفر لديه خصائص مرغوبة ومظاهر إيجابية. وعند وصول الفرد إلى ذلك يمكن وصفه بأنه حسن التكيف أو متكيف (بطرس، 2008). كما يعرف سفيان (2004: 153) التكيف بأنه: "إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وتقبله لذاته، واستمتاعه بحياة خالية من التوترات، والصراعات، والاضطرابات النفسية، واستمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة، ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه

التكيف الجامعي للطلاب ليس عملية وحالة فقط بل هو هدف يسعى إليه الطالب والجامعة نفسها وذلك لضمان تحقيق العملية التعليمية أهدافها، ولقد أكدت الكثير من الدراسات ومنها دراسة بسمة



السلمي(1435هـ) ودراسة العنزى (2008م) ودراسة الحامد (1416هـ) بأن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في الظواهر التربوية للطلاب كالتكيف الجامعي و المستوى الاقتصادي والاجتماعي. فالتكيف يزيد من ثقة الفرد بنفسه وبالتالي يحترم ذاته وذلك يعود عليه بالنجاح اجتماعيا ونفسيا وعلميا وعمليا، بمعنى أن يسعى الفرد إلى تنمية إمكانياته إلى أقصى حد، ولقد أشار لازاروس وروسكي Lazarus & Roskies (في الغرير وأبو اسعد، 2011، ص 47) إلى أن هناك ثلاثة أساليب أو نماذج يمكن العمل من خلالها للتكيف مع حالات الضغط النفسي وهي: حل المشكلات (Problem Solving)، والإدراك المعرفي (Cognitive Reappraisal)، والاسترخاء (Relaxation Training) كما يمكن مساعدة الطلاب على التكيف باستخدام الأساليب الخمسة: إعادة التفكير (Rethink)، والتخفيض (Reduce)، والاسترخاء (Relax)، والإطلاق أو التحرير (Release)، وإعادة التنظيم (Reorganize).

ويعرف التفاؤل كما يراه تايلور (Taylor, 1998) بأنه نزعة تفاؤلية تشير الى توقع عام للنتائج، على أنّها إيجابية أكثر من كونها سلبية، وتشير النزعة التشاؤمية الى توقع عام لحدوث نتائج سلبية أكثر من الإيجابية، وهذه تعتبر سمة ثابتة نسبيا للفرد. بينما يعتبر التفاؤل استعداداً كامناً داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة والإيجابية؛ أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث المستقبلية، كما يعد استعدادا شخصيا للتوقع الإيجابي للأحداث (جبر، 2001). ويرتبط التفاؤل بإدراك الضغوط، حيث يقلل من ادراك الفرد للضغوط، ومن ثم يزيد من قدرته على الأداء؛ فالتفاؤل بصفه خاصة شخصية يُسهل التكيف مع المتطلبات التي تفرضها المواقف الضاغطة، كما يعمل التفاؤل بوصفه مصدراً واقعياً فعلاً ضد تأثير الضغوط (Paulik, 2001). وقد رأى زاسترو وشارلس (Zastrow, 1999)، أنّ من أهم المبادئ الأساسية للعلاج الواقعي الاندماج الشخصي مع المسترشد في علاقة مهنية، وتشجيع السلوك المسؤول، والتركيز على السلوك أكثر من المشاعر، والتركيز على الحاضر والمستقبل، وتشجيع الأحكام القيمية، والتخطيط والعمل.

وتشمل إجراءات العلاج في ضوء العلاج الواقعي كل من إقامة علاقة علاجية أساسها المشاركة والاهتمام المتبادل، وتحديد المشكلة وتحليلها يساعد المرشد المسترشد على أن يحدد بدقة مشكلاته، وأكثر هذه المشكلات حدة، ودراسة سلوكه الحالي في ضوء الاعتراف بالواقع، وكذلك التعرف على إمكانات المسترشد المختلفة، وكذلك المحيطين، والتعاقد الشفهي أو الكتابي بين المرشد والمسترشد موضحا به كافة التفاصيل الخاصة بالمشكلة والحل، والتخطيط للمسؤوليات يساعد المرشد المسترشد على

أن يجري حكماً تقويمياً لسلوكه الحالي ما له وما عليه، وكذلك تحديد السلوك الحسن المشبع للحاجات (عزام، 2009).

ويؤكد العلاج المتمركز حول الشخص Person Centered –Therapy لصاحبه كارل روجرز Carl Rogers على أهمية التعاطف مع الأفراد، حيث تركز النظرية على أن الإنسان مفطور على الخير، وأن الطفل حين يولد تكون لديه حاجة وحيدة وهي تحقيق الذات (الشناوي، 1996). ويؤكد روجرز في نظريته على أهمية مفهوم الذات، ويعتبره جوهر النظرية. كما يهتم بضرورة الإصغاء غير التقييمي والتقبل غير المشروط إذا أريد للمسترشد أن يتغير، وبالتالي فالاهتمام يكون بنوعية العلاقة بين المسترشد والمعالج، حيث يسهل المعالج البيئة التي تسمح للمسترشد بأن يتحرك باتجاه نمو الذات (خوارجا، 2002). ويرى روجرز أن هذا النوع من الإرشاد لكي يحقق النجاح لا بد من أن يهتم المرشد بالمسترشد ويعطيه الحرية في التعبير عما في داخله من مشاعر، انفعالات، وأن يحترمها المرشد، وأنه من الواجب على المرشد أن يبني علاقة تفاعل مع المسترشد يسودها الاحترام والتقدير والتشجيع والتقمص للمشكلة والتقبل غير المشروط (هادي، 2003).

إن الاتجاه نظرية لازوراس (Lazarus) مُتعدّد النماذج Multidimensional والتي قام لازوراس بتطويرها بطريقةٍ مُنظمةٍ يخدم العملية الإرشادية حيث استخدم فيه الكلمة المركبة (Bacic-ID) والتي يرمز كل حرف فيها للحرف الأول من الكلمة حسب ما هو موضح فيما يلي: حرف (B) يرمز للسلوك Behavior، وحرف (A) يرمز إلى الاستجابات الانفعالية Affective responses، وحرف (S) يرمز إلى الأحاسيس Sensations، وحرف (I) يرمز إلى التصوّرات والتخيّلات Images، وحرف (C) يرمز إلى الإدراك والوعي Cognitions، وحرف (I) يرمز إلى العلاقات مع الآخرين Interpersonal relationship، وحرف (D) يرمز إلى العقاقير والوظائف البيولوجية والتغذية والتمارين الرياضية (Lazarus, 1989).

ويُعدُّ الإرشاد والعلاج مُتعدّد النماذج من أكثر أنواع العلاجات الحديثة التي تهتمُّ بها النظريات الإرشادية وتعمل على استخدامها في البرامج المختلفة، ويستخدم العلاج مُتعدّد النماذج منهج العلاج في عدة طرق تشمل الجوانب السبعة حيث لا يكتفي بجانب واحد، ويمتاز عن بقية الأساليب بالدقة وتوضيح الأهداف العلاجية وتحديدتها (أبو أسعد وعريبات، 2016).

وتستمد نظرية النور الدوري أهميتها من كونها تتناول مفاهيم جديدة تتناسب مع الواقع العربي وتساعد في معالجة الشباب والاطفال والمتزوجين وكبار السن، وتقوم نظرية العلاج والإرشاد النور الدوري على العديد من الأساليب الإرشادية الحديثة التي تفيد الشباب العربي ومنها: سيارة أبو اسعد، عمارة أبو

اسعد، حاجات ابو اسعد العشرين النفسية، الأعمار العشرين لأبو اسعد، واساليب التعايش مع المشكلة، خطوات تعديل السلوك الخمس والعشرين، والمواطن الرقمي، وخطوات دراسة الحالة العشرين ، وأسلوب القدوة والتصالح الذاتي وشحن الذات الايجابي وزيادة التأمل في الحياة وتعليم الفرد اساليب النسيان للمشكلات واسلوب ملء الفراغات، والجزيرة المهجورة ، والاستفادة من الحيوانات والنباتات في معالجة المشكلات، وهيكل الاسرة، والجلسة الاسرية المستمرة، والتطوير المهني المستمر، والتمكين لآخر مراحل العمر (ابو اسعد، 2018)

**الدراسات السابقة:**

هدفت دراسة الطحان ونجيب (2008) الى التعرف على فاعلية برنامج ارشادي جمعي يستند الى النظرية الانسانية في كل من مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية وتقدير الذات لدى النساء في فلسطين، تألفت عينة الدراسة من (30) امرأة تراوحت اعمارهن بي (25-40) سنة، تم تقسيمهن الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة بلغت (15) امرأة، اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية، كما اظهرت النتائج وجود فروق بين متوسطات المجموعتين على الاختبار البعدي لقائمة كورنل للنواحي العصائية والسيكوسوماتية لصالح المجموعة التجريبية.

وتناولت دراسة أبو غزالة (2010). بعنوان: "فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدّة إدمان الإنترنت ورفع تقدير الذات لدى طلبة الجامعة"، تكوّنت عينة الدراسة من (26) طالباً من طلبة جامعة القاهرة ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس إدمان الإنترنت، ودرجات منخفضة على مقياس تقدير الذات، تمّ تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين أحدهما تجريبية (13) طالباً، والأخرى ضابطة (13) طالباً، توصّلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق في إدمان الإنترنت وتقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة.

وتناولت دراسة المرعب (2010). فاعلية برنامج ارشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدین في المجتمع السعودي. وتم اجراء الدراسة على عينة من (100) من المسنين المتقاعدین بمنطقة حائل بالمملكة العربية السعودية، تتراوح اعمارهم من 65-68 سنة، واكدت نتائج الدراسة الأثر الايجابي للبرنامج على تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي عندم المجموعة التجريبية للبحث.

كما هدفت دراسة نامستزاده وساري (Nematzadeh, & Sary, 2014) إلى استكشاف فعالية العلاج الواقعي في زيادة الصلابة النفسية لدى المعلمين، وقد تم استخدام المنهج شبه

التجريبي، حيث تكونت عينة الدراسة من (24) فرداً، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، خضع أفراد المجموعة التجريبية لعشر جلسات لمدة (90) دقيقة من العلاج الواقعي، في حين لم تتلقَّ المجموعة الضابطة أي تدريب، وتم استخدام قائمة أكسفورد للصلابة النفسية، وقد كشفت النتائج أن العلاج الواقعي يزيد من الصلابة النفسية للمعلمين.

وهدفت دراسة التخاينة (2015) إلى التّعريف على فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالواقع لتحسين جودة الحياة، والصلابة النفسية، والتفاؤل لدى الطلبة من الأسر المفككة في محافظة الكرك في المملكة الأردنية الهاشمية، تكونت عينة الدراسة من (30) طالباً من الصفوف السابع والثامن والتاسع، توزعوا بشكل متكافئ إلى (15) طالباً كمجموعة تجريبية، و(15) طالباً كمجموعة ضابطة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين جودة الحياة والصلابة النفسية والتفاؤل بين أعضاء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد التطبيق للبرنامج ولصالح أعضاء المجموعة التجريبية، وظهرت النتائج احتفاظ أعضاء المجموعة التجريبية بأثر البرنامج الإرشادي بعد قياس المتابعة بفارق زمني (30) يوماً من انتهاء البرنامج سواء في جودة الحياة والصلابة النفسية والتفاؤل.

#### **التصميم والمنهجية**

#### **منهج الدراسة:**

اتبع الباحث منهج دراسة الحالة المقارن لمناسبته لهذا الدراسة نظراً لهدفها في استقصاء فعالية برنامج إرشادي فردي مطبق على أربع طلاب مستند إلى أربع نظريات إرشادية.

#### **أفراد الدراسة:**

شمل المجتمع جميع طلبة جامعة مؤتة، وتكونت عينة الدراسة من (5) طلاب تم اختيارهم بطريقة عشوائية ممن رغبوا بتطبيق الدراسة، ومن يعانون من انخفاض من التكيف النفسي والشعور بمستوى التفاؤل حسب درجاتهم في المقاييس المطورة.

#### **أدوات الدراسة:**

**أولاً: مقياس التكيف النفسي**

تم تطوير مقياس التكيف النفسي الذي يهدف إلى التعرف على مستوى تكيف الطلاب النفسي من خلال العودة إلى الأدب التربوي والدراسات السابقة كدراسة العنزي (2008) ودراسة بني خالد (2009)؛ ودراسة جاموس (2012)، وتم وضع عدة بدائل للإجابة وهي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وقد تكون المقياس بالصورة الأولى من (45) فقرة، وثلاثة أبعاد التكيف النفسي بالجامعة، التكيف النفسي بالأسرة، التكيف النفسي مع الذات، بواقع (15) فقرة لكل بعد. وللتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التكيف النفسي للطلاب تم استخدام الصدق حيث تم استخدام الصدق الظاهري بعرض المقياس على (12) محكما من أعضاء هيئة التدريس، وقد أجرى المحكمون تعديلات على فقرات المقياس، كما تم إجراء صدق البناء الداخلي من خلال اختيار عينة من الطلاب من خارج عينة الدراسة بلغت (50) طالبا بالجامعة، وتم التحقق من معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية وبين الفقرة وكل بعد وبين الأبعاد معا، وبين البعد والدرجة الكلية، وكانت جميع الفقرات دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ )

كما تم التحقق من الثبات من خلال طريقي إعادة (T-Retest) والاتساق الداخلي وذلك من خلال تطبيق وإعادة تطبيق المقياس مرة أخرى على العينة الاستطلاعية وبفارق زمني مقداره اسبوعين، وقد بلغ معامل الارتباط بطريقة إعادة (0.92)، كما تم التحقق أيضاً من الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرو نباخ ألفا، وذلك على مستوى الدرجة الكلية، وقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة كرو نباخ ألفا للدرجة الكلية ككل (0.89)، وتعد مثل هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

#### ثانياً: مقياس التفاؤل

تم تطوير مقياس التفاؤل الذي يهدف إلى التعرف على مستوى تفاؤل الطلاب النفسي من خلال العودة إلى الأدب التربوي والدراسات السابقة كدراسة القحطاني (2013) ودراسة الرماضين (2009)؛ ودراسة الأنصاري (2003)، وتم وضع عدة بدائل للإجابة وهي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة)، وقد تكون المقياس بالصورة الأولى من (40) فقرة، وأربعة أبعاد هي: النظرة المستبشرة للعمل والحياة الاقتصادية، النظرة المستبشرة للزواج وللأسرة، النظرة المستبشرة للتطور بالمجتمع، النظرة المستبشرة للصحة، بواقع (10) فقرات لكل بعد. وللتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل للطلاب تم استخدام الصدق حيث تم استخدام الصدق الظاهري بعرض المقياس على (12) محكما من أعضاء هيئة التدريس، وقد أجرى المحكمون تعديلات على فقرات المقياس، كما تم إجراء صدق البناء الداخلي من خلال اختيار عينة من الطلاب من خارج عينة الدراسة بلغت (50) طالبا بالجامعة، وتم التحقق من معاملات الارتباط بين الفقرة

والدرجة الكلية وبين الفقرة وكل بعد وبين الابعاد معا، وبين البعد والدرجة الكلية، وكانت جميع الفقرات دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ )

كما تم التحقق من الثبات من خلال طريقي الاعدادة (T-Retest) والاتساق الداخلي وذلك من خلال تطبيق وإعادة تطبيق المقياس مرة أخرى على العينة الاستطلاعية وبفارق زمني مقداره اسبوعين، وقد بلغ معامل الارتباط بطريقة الاعدادة (0.93)، كما تم التحقق أيضاً من الثبات بطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرو نباخ ألفا، وذلك على مستوى الدرجة الكلية، وقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة كرو نباخ ألفا للدرجة الكلية ككل (0.91)، وتعد مثل هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

#### ثالثا: برنامج الارشاد المستند الى النظرية الواقعية

تم بناء برنامج ارشادي مستند الى نظرية العلاج الواقعي تضمن (12) جلسة ارشادية وهي: التعارف وتقوية العلاقة وبناء الاهداف، الاتفاق وفكرة عن نظرية العلاج الواقعي واهميتها، مفهوم التكيف النفسي واهميته بالحياة، مفهوم التفاؤل وضرورته، السلوك الكلي، خطة الحياة، تحمل المسؤولية والبعد عن الاعذار، تقبل الواقع، التجاوب مع تعاسة المسترشد، مواجهة المسترشد بأخطائه، العيش مع الخبرة الواقعية والدعابة وكونه ايجابيا، الانتهاء.

#### رابعا: برنامج الارشاد المستند الى نظرية العلاج الانساني

تم بناء برنامج ارشادي مستند الى نظرية العلاج الانساني تضمن (12) جلسة ارشادية وهي: التعارف وتقوية العلاقة وبناء الاهداف، الاتفاق وفكرة عن نظرية العلاج الانساني لروجرز واهميتها، مفهوم التكيف النفسي واهميته بالحياة، مفهوم التفاؤل وضرورته، تنمية التواصل لدى الاعضاء، تنمية مفهوم الذات الايجابي، مساعدة الاعضاء على التعبير عن مشاعرهم، بناء مهارات الاصاله لدى الفرد، بناء مهارة الاحترام الايجابي غير المشروط، بناء مهارة التعاطف لدى الفرد، تدريب المشاركين على السلوك الحضوري، الانتهاء.

#### خامسا: برنامج الارشاد المستند الى نظرية العلاج المتعدد الأوجه

تم بناء برنامج ارشادي مستند الى نظرية العلاج متعدد الأوجه تضمن (12) جلسة ارشادية وهي: التعارف وتقوية العلاقة وبناء الاهداف، الاتفاق وفكرة عن نظرية العلاج متعدد الأوجه واهميتها، مفهوم التكيف النفسي واهميته بالحياة، مفهوم التفاؤل وضرورته، بناء سلوكيات جديدة، التعبير عن الانفعالات، التعبير عن الاحاسيس، التعبير عن الخيال والتصور، مناقشة الوعي والادراك، الية بناء العلاقات مع الاخرين، التركيز على الناحية البيولوجية والتغذية والتمارين الرياضية، والانتهاء.

سادسا: برنامج الارشاد المستند الى نظرية النور الدوري

تم بناء برنامج ارشادي مستند الى نظرية النور الدوري تضمن (12) جلسة ارشادية وهي: التعارف وتقوية العلاقة وبناء الاهداف، الاتفاق وفكرة عن نظرية النور الدوري واهميتها، مفهوم التكيف النفسي واهميته بالحياة، مفهوم التفاؤل وضرورته، الاعمار العشرين لدى الانسان، هرم اكتساب العادات، هرم الحاجات النفسية، هرم المهارات الحياتية، شجرة أبو اسعد لتغيير الافكار، قاعدة الاسئلة العشرة، تطبيق اسلوب شحد الذات الايجابي، والانهاء.

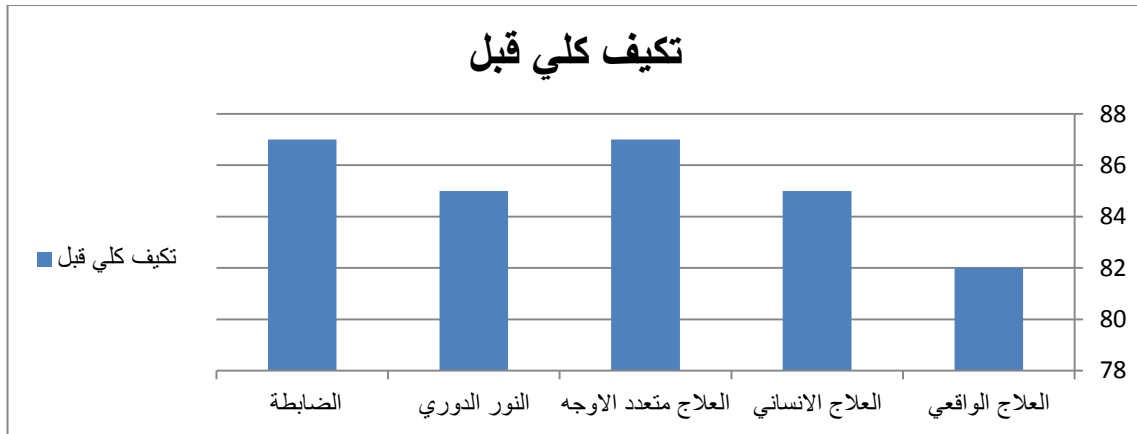
اجراءات الدراسة:

تتناول الدراسة الحالية الاجراءات التالية

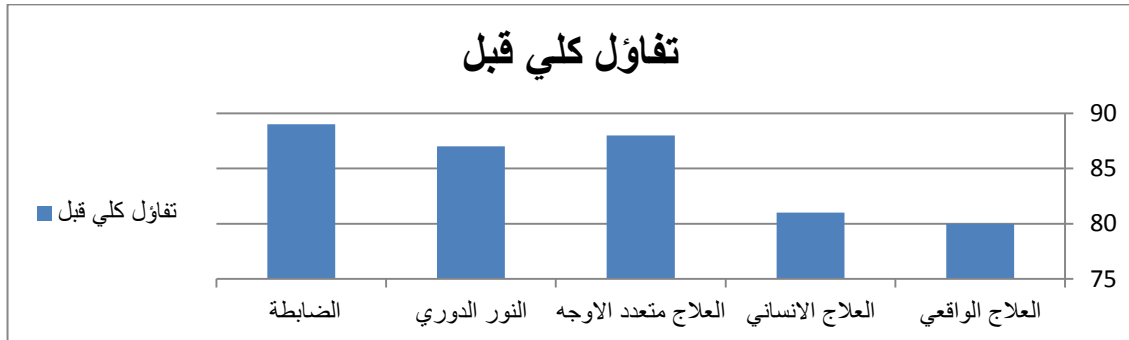
1. تم حصر من خلال عمادة شؤون الطلبة اسماء الطلبة الذين يعانون من سوء تكيف ونقص في التفاؤل.
2. تم اختيار عشرين طالب منهم بطريقة عشوائية، والتواصل معهم وشرح موضوع الدراسة عليهم.
3. تم اختيار اكثر خمس طلاب يعانون من مشكلة في التكيف ونقص في التفاؤل.
4. تم التحقق من ان مستوى الطلاب الخمسة من خلال اختبار كولموجروف -سمير نوف وقد تبين تكافؤ الطلاب الخمسة بالمقياسين.
5. تم اختيار طالب عشوائيا ليمثل العينة الضابطة واختيار اربعة طلاب ذكور ليمثلوا العينة التجريبية بحيث يتم تطبيق دراسة حالة على كل طالب، تتضمن برنامج مستند الى نظرية معينة وعدد جلسات البرنامج هو 12 جلسة ارشادية.
6. كان الطالب الاول يمثل النظرية الواقعية والطالب الثاني يمثل النظرية الانسانية والطالب الثالث يمثل نظرية العلاج متعدد الواجه والطالب الرابع يمثل نظرية النور الدوري.
7. تم تطبيق البرنامج خلال مدة شهرين على الطلاب الأربعة من العام 2018، وتم متابعة الطلاب الاربعة خلال المدة للتحقق من مستوى التكيف والتفاؤل.
8. بعد انتهاء الشهرين تم اعادة التطبيق للتحقق من مستوى التكيف النفسي والتفاؤل لدى الطلاب.
9. تم تحليل النتائج ومقارنة النتائج ومناقشتها وكتابة التوصيات .

نتائج الدراسة والتوصيات:

السؤال الاول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين مُتوسّطات أداء الأفراد الخمسة على القياس القبلي قبل الخضوع للنظريات الاربعة في التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب العربي في جامعة مؤتة؟  
وقد تبين من نتائج السؤال ان اعضاء التجربة كانوا بمستوى منخفض يمثلهم الشكل التالي بالتكيف الكلي القبلي:



يتبين من الشكل أن التكيف الكلي كان منخفض لدى جميع اعضاء المشاركين الخمسة سواء المجموعة التجريبية او الضابطة حيث تتراوح الدرجة المنخفضة بين (45-105) بالبعد.  
كما يبين الشكل التالي التفاؤل لدى اعضاء المشاركين قبل الخضوع للتجربة

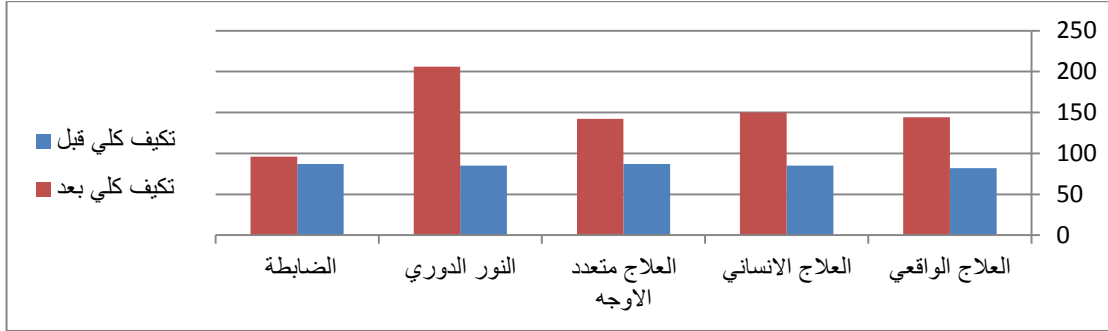


حيث يتبين من الشكل التالي أن التفاؤل كان منخفضا لدى المشاركين عموما الخمسة وتتراوح الدرجة المنخفضة بين (40-93)  
مما يؤشر على وجود مستوى منخفض من التكيف والتفاؤل لدى اعضاء المجموعة المشاركين بالبرنامج مع الفرد الذي لم يخضع للتجربة.



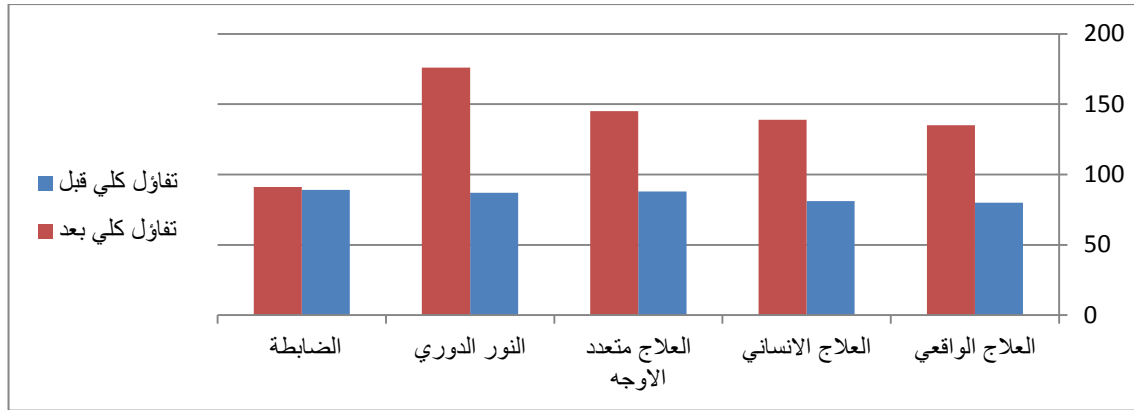
السؤال الثاني: ما فاعلية النظريات الارشادية الاربعة في تحسين التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب العربي؟

يلاحظ من خلال الشكل التالي انتقال الاعضاء الذين خضعوا للبرنامج الارشادية بالنظريات الاربعة من المستوى المنخفض الى المستوى المرتفع والشكل التالي يوضح النتائج فيما يتعلق بالتكيف النفسي:



يلاحظ ان مستوى التكيف النفسي لدى الاعضاء الخاضعين للبرنامج الارشادي قد تحسنا وانتقلوا من المستوى المنخفض الى المستوى المتوسط بالتكيف في النظريات الثلاث الاولى والذي يتراوح بين (106-165) كما تحسن الفرد الخاضع لاساليب نظرية النور الدوري من المستوى المنخفض الى المستوى المرتفع مما يدل على فعالية النظريات الاربعة، بينما بقي الفرد الذي لم يخضع للبرنامج الارشادي باي نظرية ضمن المستوى المنخفض

كما يبين الشكل التالي النتائج المرتبطة بالتفاؤل

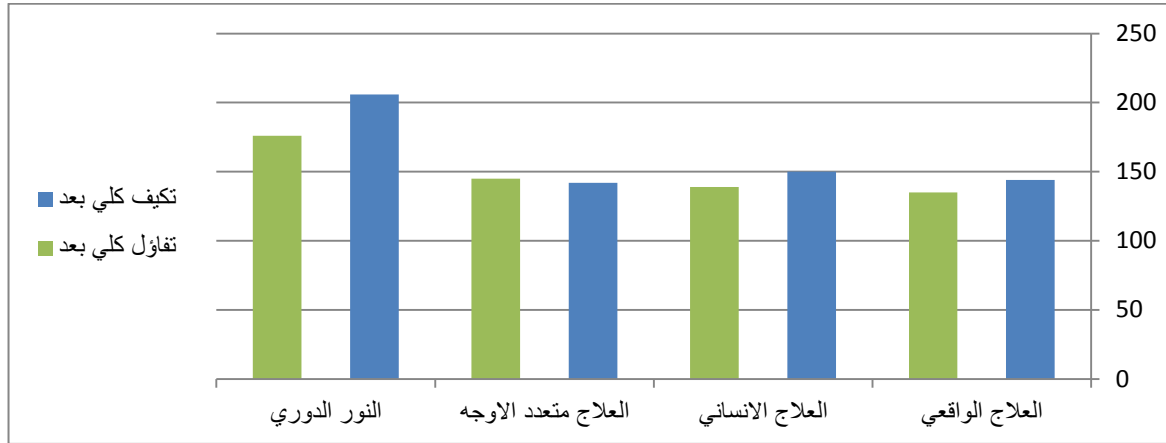


حيث يتبين من الشكل السابق ان جميع الافراد الذين خضعوا للبرامج الارشادية قد تحسنا وانتقلوا من المستوى المنخفض الى المستوى المتوسط الذي يتراوح بين (94-146) مما يدل على فعالية النظريات الثلاثة الاولى في تحسين التكيف النفسي والتفاؤل لدى طلبة الجامعة، كما تحسن فيما يتعلق بنظرية النور

الدوري وانتقل من المستوى المنخفض الى المستوى المرتفع، بينما لم يتحسن الفرد في المجموعة الضابطة وبقي ضمن المستوى المنخفض.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين مُتوسّطات أداء الأفراد الاربعة الخاضعين للنظريات الارشادية في تحسين التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب العربي في جامعة مؤتة؟

وللتعرف على مستوى التحسن الاكثر من خلال النظريات الاربعة فالشكل التالي يبين النتائج



يلاحظ من خلال الشكل السابق أن جميع افراد المجموعات الاربعة قد تحسنت وان التحسن الاكبر كان للفرد الذي تعرض لنظرية النور الدوري واساليبها الارشادية، وقد استفاد منها في تحسين تكيفه النفسي بدرجة مرتفعة مقارنة مع النظريات الاخرى حيث انه انتقل من المستوى المتدن الى المرتفع في التكيف النفسي والتفاؤل ، مما يشير الى اهمية النظرية ودورها الكبير في تحسين التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب الجامعي.

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، بين مُتوسّطات أداء الأفراد الاربعة الخاضعين للنظريات الارشادية بين القياسين البعدي والتبعي بعد شهرين في استمرار تحسين التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب العربي في جامعة مؤتة؟ ويمثله الشكل التالي:



يتبين من الشكل السابق أن جميع أفراد الخاضعين للنظريات الاربعة قد استمروا بمستوى التحسن في النظريات الاربعة، مما يدل على فعالية النظريات الاربعة في المحافظة على مستوى التحسن.

#### التوصيات:

بناء على نتائج الدراسة الحالية يوصى بما يلي:

للباحثين: ضرورة تشجيع الباحثين على الخوض في نظرية النور الدوري وتعلم مفاهيمها.  
للمرشدين: ضرورة التوسع بتطبيق النظريات الارشادية وخاصة النور الدوري للعمل على تحسين التكيف النفسي والتفاؤل لدى الشباب.  
للطلاب انفسهم: ضرورة الاهتمام بخدمات الارشاد واللجوء اليها لتحسين التكيف النفسي والتفاؤل لديهم.

بشكل عام: استخدام النظريات الاربعة السابقة والتركيز على نظرية النور الدوري.

#### المراجع:

أبو أسعد، أحمد وعريبات، أحمد (2016). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. (ط2). عمان: دار المسيرة.

أبو غزالة، سميرة (2010). فاعلية برنامج للإرشاد بالواقع في خفض حدة إدمان الإنترنت ورفع تقدير الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي، مصر / 25، 57-8.

- الأنصاري، بدر محمد، (2003). التفاؤل والتشاؤم، قياسها وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، *حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، الكويت*، ص 192.
- بسيوني، سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. *مجلة الارشاد النفسي، مصر*، 28، 68 - 114.
- بطرس، حافظ ، (2008)، *التكيف والصحة النفسية للطفل*، عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- بني خالد، محمد (2010م). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العامة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت، *مجلة جامعة النجاح للأبحاث*، 24(2)، 414-432.
- التخاينة، صهيب (2015). فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج بالواقع لتحسين جودة الحياة والصلابة النفسية والتفاؤل لدى الطلبة من الأسر المفككة في محافظة الكرك. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الاردنية.
- جاموس، عبد الله (2012م). التكيف الأكاديمي لدى طلاب كلية الآداب جامعة الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة الخرطوم، السودان.
- جبر، وائل (2001). *مقاييس نفسية*، عمان: مكتبة السلامة.
- الحامد، محمد معجب. (1416هـ). *التحصيل الدراسي دراساته نظرياته واقعه والعوامل المؤثرة فيه*. الرياض: الدار الصولتية للنشر والتوزيع.
- حطاب، عصام، (2007)، فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تحقيق التكيف الشخصي والاجتماعي للطلبة الجدد ذوي الذكاء الاجتماعي المنخفض في الجامعة الهاشمية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، الزرقاء، الأردن.
- الخواج، عبد الفتاح محمد سعيد، (2002)، *الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، مسؤوليات وواجبات دليل الآباء والمرشدين*، الدار العلمية للنشر والتوزيع، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- الرماضين، إبراهيم محمد عبد، (2009). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالتدين لدى عينة من العاملين في جمعيات تحفظ القرآن الكريم في مدينة الرياض*، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

السرطان، محمود (1994). الصراع القيمي لدى الشباب العربي (دراسة حالة الأردن)، عمان: المكتبة الوطنية.

سفيان، نبيل (2004). "المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي المفهوم- النظرية- النمو- التوافق- الاضطرابات"، تعز، كلية التربية.

السلمي، بسمة عياض. (1435هـ). العوامل ذات العلاقة بالتكيف الدراسي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم أصول التربية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.

الشناوي، محمد محروس، (1996) العملية الإرشادية، القاهرة: دار غريب للنشر والتوزيع.  
الطحان، محمد ونجيب، موسى (2008). فاعلية برنامج ارشادي جمعي يستند الى النظرية الانسانية في كل من مستوى الاضطرابات السيكوسوماتية وتقدير الذات لدى النساء في فلسطين. البصائر، 12(2)، 193-230.

عبد الله، صالح، (2000)، إساءة معاملة الطفل، المؤتمر السنوي، معهد الدراسات العليا للطفولة، القاهرة: جامعة عين شمس.

عزام، شعبان (2009). اتجاهات الشباب الجامعي نحو الهجرة غير الشرعية "وتصور لمؤشرات دور مقترح من منظور العلاج الواقعي لتعدينها. بحث منشور في المؤتمر العلمي الدولي الثاني والعشرون لخدمة الاجتماعية، الخدمة الاجتماعية وتحسين نوعية الحياة، القاهرة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة عنوان.

العنزي، ابراهيم (2008). الخصائص السيكومترية لمقياس التكيف الجامعي في البيئة السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

الغريز، أحمد وابو اسعد، أحمد. (2011) التعامل مع الضغط النفسي. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.

القحطاني، عبد الهادي (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البحرين.

المربع، منيرة (2010). فاعلية برنامج ارشادي متعدد الأوجه في تنمية تقدير الذات والتوافق الاجتماعي لدى المسنين المتقاعدین في المجتمع السعودي. دراسات تربوية ونفسية: مجلة كلية التربية بالزقازيق، مصر، 69، 257-308.

هادي، مشعان ربيع، (2003)، الإرشاد التربوي والنفسي من المنظور الحديث، مكتبة المجتمع العربي.

Corey, G. (2011). **Theory and Practice of Counseling and Psychology**. N. Y: Brooks/Cole publishing.

Lazarus, A. (1989). **Multimodal therapy**. In R. Corsini & D. Wedding (Eds), *Current Psychotherapies* (4 ed) Itasca, IL: Peacock.

Nematzadeh, A., & Sary, H. (2014). **Effectiveness of Group Reality Therapy in Increasing the Teachers' Happiness**, Show more Show less DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.01.318, Get rights and content, Under a Creative Commons license

Ohlsen, M. (1997). **Group Counseling**, Holt, Rinehart and Winston New York.

Paulik, K (2001). Hardiness, Optimism, self-confidence and occupational stress among university teachers, **Journal of studio psychological**, 43(1), 91-100.

Simons, J.A.S Kalichman, and J.W. Santrock. (1994). **Human adjustment**, Brown and Benchmark, Madison

Taylor, K (1998). Bracing forth worst: severity, testing and feedback as moderators of the optimistic bias, personality and social, psychology **bulletin**, 24(1), 925-926.

Zastrow, C. (1999). **The practice of social work** , 6<sup>th</sup> ed., (pacific grove, A: brooks/ col-wads worth publishing company.