

تأثير التحدث الذاتي في تنمية التصورات المستقبلية لدى الارامل

أ.م.د.هدية جاسم حسن ظاهر

وزارة التربية/ الكلية التربوية المفتوحة

الملخص:

يرمي البحث الحالي التعرف بتأثير أسلوب التحدث الذاتي في تنمية التصورات المستقبلية لدى الارامل، وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضيات ، فقد استخدمت الباحثة التصميم التجريبي (تصميم المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة مع اختبار قبلي .ويعدي). تبنت الباحثة اداة للقياس متمثلة بمقياس (حسين، ٢٠١١). تم التأكد من صدق المقياس وثباته. وقد تم اعداد جلسات ارشادية (اسلوب التحدث الذاتي) ، وتم تبنت الباحثة نظرية(ميكينبوم) وكانت عدد جلسات البرنامج (20) جلسة ارشادية استغرق زمن كل جلسة (٤٥) دقيقة وبواقع جلستين اسبوعياً. وقد تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية ولم تتلقى المجموعة الضابطة أي جلسة ارشادية، استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية برنامج (SPSS)، توصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

التعريف بالبحث:**أولاً/ مشكلة البحث – Research problem:**

المرأة جزء فاعل ومكون أساسي في المجتمع البشري، فهي الزوجة والأم والأخت للرجل، وهي جزء من كيانه الاجتماعي والنفسي ، وليس رقماً ديموغرافياً فيه فقط (لهاشمي ، ٢٠٠٨ : ٨٥). فهي نصف المجتمع ولها دور مؤثر في بنائه وتنظيمه حيث أن المجتمعات تقاس بدرجة تقدم المرأة بمختلف مجالات الحياة الاجتماعية والسياسية والثقافية والاقتصادية ، ويمكن أن نشير هنا إلى أنّ المرأة العراقية أصبحت في موضع مواجهة تحديات كبرى هي جزء من التحديات التي واجهها المجتمع ذاته ولاسيما في ظلّ الحروب والنزاعات ، وازدياد مصادر الإحباط والقلق ولاسيما عند ترملمهن في ظل غياب رب الأسرة والمعيّل لها (عبد الله ، ٢٠٠٥ : ٥) .

تعدّ النساء الأرامل من أكثر الفئات التي تتعرض للضغط والاحداث الصادمة وذلك ان الزوج يمثل القوة التي تستند عليها الزوجة في ممارسة حياتها على جميع الأصعدة ، فهو يمثل مصدر الحنان والطمأنينة للزوجة والأولاد ،وهو المسؤول عن توافر الحاجات الفسيولوجية من مأكّل ومشرب (الخضري ، ٢٠٠٥ ، ٨٤) . إنّ ظاهرة الترمل من المشاكل المعقدة التي تؤثر سلباً على الأسرة العراقية وينتج عنها حدوث تغيرات اجتماعية بين الأفراد، وتتسم هذه التغيرات بعدم الاتزان الاجتماعي (ابو زايد، ٢٠٠٢ : ٥).

أما متغير التصورات المستقبلية؛ فتأتي دراسته من أهمية المستقبل في حياة الإنسان، فالمستقبل يتضمن أهداف الإنسان وطموحاته، هذه الأهداف هي التي تخلق الدافعية للعمل والسير نحو الأمام وفي هذا الصدد يشير (Cottel and Stephen , 1974).

فقد ارتأت الباحثة من خلال احتكاكها بالأرامل في جمعية نساء بغداد ضمن منظمات المجتمع المدني ان هناك تدني في التصورات المستقبلية ، مما جعل الباحثة تفكر في تقديم خدمة ارشادية باستخدام اسلوب التحدث الذاتي في تنمية التصورات لدى شريحة من الارامل تكمن مشكلة، وهي الاجابة على السؤال التالي: هل هناك تأثير لأسلوب التحدث الذاتي في تنمية التصورات المستقبلية لدى الارامل.

ثانياً "اهمية البحث - Research Importance:

ومن المتغيرات التي تؤثر في حياة المرأة الأرملة بصورة عامة التصورات المستقبلية التي تخص حياتها ومستقبلها وما ستؤول إليه تلك التصورات، ان صورة المستقبل ترتبط بالمشاعر ونوعها وهي تدفع بالسلوك الى الأمام عندما تولد مشاعر سارة، أما اذا كانت تولد مشاعر كئيبة؛ فأنها ستجعل الفرد يشعر أنه يخضع لسيطرة قوى هي خارجة عنه (Cottle and Stephen , 1974 : 161).

يرى روجرز (Rogers) أن الإنسان كائن ذو إرادة يحكم نفسه بنفسه ويتدخل في تحديد مصيره، ويندفع نحو المستقبل لتحقيق أهداف وغايات إيجابية (الزبيدي والشمري، ١٩٩٩: ٢٦). حيث يعتقد ان الإنسان اذا ما توفرت له الظروف المناسبة للدافع الفطري لتنمية إمكاناته بشكل كامل فإنه يصبح قادراً على اثراء نفسه واغناء خبراته عن طريق تحقيق طموحاته ، انه يتفاعل مع الواقع على أساس نزعه لتحقيق ذاته ، ان روجرز يفترض ان الإنسان لديه نزعة واحدة هي ان يكافح من أجل تحقيق ذاته المثلى (Ideal Self) وأن هذه النزعة في تحقيق الذات هي الدافع الوحيد للسلوك باتجاه المستقبل (Rogers , 1951 , p. 487).

ولما كان لدى الأرامل حاجات نفسية واجتماعية أساسية لا تستطيع تحقيقها، فالإرشاد يكون له دوراً كبيراً في العمل على مساعدتها لفهم ذاتها وجعلها تعيش بنوع من التوافق النفسي والاجتماعي، والتعرف على حقيقة المشاكل التي تعيشها ووضع الحلول الناجحة ، حيث يبرز دور الإرشاد الأسري في فهم الحياة الأسرية ومسؤولياتها لتحقيق الاستقرار والتوافق الأسري ، حيث يتضمن هذا النوع من الإرشاد إجراءات وقائية وعلاجية من إرشاد للأرملة لخفض حالات الحزن الذي تعيشه .
وتعدُّ الحاجة الى الارشاد احدى ضروريات الحياة الانسانية ومن أهم الحاجات النفسية على مستوى الفرد والجماعة في كل المراحل العمرية في ضوء خصائص نمو كل مرحلة ومشكلاتها ومتطلباتها مما يتطلب استمراريته. إنَّ الحاجة للإرشاد تلازمت مع الإنسان منذ أن وجد على

الأرض، إلا أن هذه الحاجة أصبحت أكثر إلحاحاً في الظروف الراهنة، نظراً لتعقيدات الحياة المعاصرة وسرعة إيقاعها، الأمر الذي جعل الانسان أكثر عرضة للوقوع تحت طائلة الضغوط والمشكلات النفسية (القذافي، ١٩٩٦، ص ٩٤).

أما أسلوب التحدث الذاتي؛ فيرمي إعادة التنظيم المعرفي الذي يرمي تعليم الفرد التحدث الايجابي من اجل تعديل السلوك المشكل، اذ يرى (ميكنبوم Meichendaum) أن التخلص من المشكلة يعني التخلص من التحدث الى الذات بطريقة سلبية واستبدالها بالتحدث الإيجابي أي إنَّ إجراءات التعليمات الذاتية قد ركزت في أهمية اللغة بوصفها موجه للسلوك وبهذا تصبح اللغة عملية وسيطة لمراقبة الذات ونتيجة ستؤدي العديد من الوظائف المهمة ومنها الانتباه الموجه نحو الأهداف ذات العلاقة والاستجابة المباشرة للبيئة، والكشف عن اختيار العمل البديل، فضلاً عن استخراج قواعد السلوك المناسب وتوافر استراتيجية. (الظاهر، ٢٠٠٤، ص ٢٣٤).

وتأسياً على ما تقدم يمكن إيضاح أهمية البحث في النقاط الآتية:-

١- تمثل الأرامل في المجتمع العراقي شريحة واسعة حيث يبلغ عددهن حوالي اكثر من المليونين أرملة، وهذه النسبة لا يمكن اغفالها او تجاهلها في المجتمع ، وان مشكلات الأرامل والصعوبات التي تواجههن لها تأثير مباشر او غير مباشر في الحياة العامة للمجتمع .

٢- ان الدراسات والبحوث التي تناولت مفهوم : التصورات المستقبلية لدى الأرامل قليلة - على حد علم الباحثة - لذا تأمل الباحثة ان يكون هذا البحث اضافة مهمة تسهم في اثناء المكتبة النفسية في المجتمع العراقي .

٣- توفر مقياس التصورات المستقبلية لدى الارامل وبناء برامج خاصة لتنمية التصورات المستقبلية واساليب ارشادية حديثة في معالجة الحالات السلبية لدى الارامل ويمكن الاعتماد عليها.

ثالثاً أهداف البحث Research Aims :

يستهدف البحث الحالي الى :الارامل في محافظة بغداد ،وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية:

- ١ . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التصورات المستقبلية .
- ٢ . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التصورات المستقبلية بعد تطبيق الاسلوب .
- ٣ . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التصورات المستقبلية بعد تطبيق الاسلوب.

رابعاً حدود البحث Research Limits :

يقتصر البحث على النساء الأرامل العراقيات في محافظة بغداد (الكرخ والرصافة) المسجلات في دائرة الرعاية الاجتماعية للمرأة واللواتي تتراوح أعمارهن بين ٢٠ - ٥٩ سنة ولديهن أطفال عند تطبيق مقياس البحث : التصورات المستقبلية خلال العام (٢٠١٤-٢٠١٥)

خامساً تحديد المصطلحات Terms Limitation :

أسلوب التحدث الذاتي (Self - talk) :

- ميكينبوم (Meichenbaum , 1974) :

ويقصد به (الكلام الداخلي أو الذاتي الذي يأتي من آلية النشاط السلوكي غير المتوافق ويزودنا بأساس لتقديم سلوك جديد متوافق) (باترسون ، ١٩٩٠ ، ص ١٢٢) .

- حمدي (١٩٩٢) :

(أسلوب يعمل فيه الفرد على إحداث تغيير في سلوكه عن طريق إحداث تعديلات في العوامل الداخلية أو الخارجية المؤثرة في هذا السلوك) (حمدي ، ١٩٩٢، ص ١١) .

- الخطيب (١٩٩٥) :

(هو احد أشكال التنظيم المعرفي يهدف إلى تدريب الفرد على تعديل أنماط التحدث الذاتي ، على افتراض مؤداه ، أن ذلك سيؤدي إلى تعديل السلوك) (الخطيب، ١٩٩٥، ص ٢٩٥-٢٩٦) .

- ظافر (٢٠٠٩) :

(تعديل التعليمات الذاتية (ما يقوله الفرد لنفسه) والذي ينتج عنه سلوك متوافق بدلاً من السلوك غير المتوافق ، إذ يتمكن الفرد من التعامل مع المواقف والمشكلات التي يواجهها) (ظافر، ٢٠٠٩ ، ص ١١)

ومن ذلك تستنتج الباحثة تعريفاً نظرياً وعلى وفق المفاهيم النظرية لـ (ميكينبوم) وهو : (احد الأساليب الإرشادية التي تستخدم الحوار الداخلي أو التعليمات الذاتية في مناقشة الذات في محاولة لإيجاد الاستجابة المناسبة للموقف) .

التصورات المستقبلية Future Visions :

- تعريف (فطين وابو العزائم ١٩٨٨) :

(اعتقاد مؤقت بأن حاصلاً ما سوف ينجم عنه سلوك معين وان هذا الحاصل لا يتسق بالضرورة مع الواقع ففي الكثير من الأحيان يوجد تباين بين الإشباع المتوقع والإشباع الفعلي ، وان

هذا التباين يمكن ان يكون مفراطاً او مؤلماً او سهلاً او معرقلاً تبعاً لدرجته (فطيم وأبو العزائم ، ١٩٨٨ : ٨١) .

- (الجواري ، ٢٠٠٠) :

(اتجاه عقلي واحتمالية ذاتية بأن حاصلها معيناً ليشبع سلوكاً معيناً) (الجواري ، ٢٠٠٠ : ٢٢)
- (حسين، ٢٠١١) :

(تنتشل في الوصول الى الذات المثالية التي يطمح الفرد في الوصول اليها ،والتي تتضمن ما يتمناه الفرد لنفسه من انجازات ومكانة اجتماعية (حسين ،٢٠١١ : ٢٤).

يلاحظ ان تعريفات التصورات المستقبلية في معظمها تشترك في خاصية النظر الى المستقبل وتعتمد على التوقعات التي يضعها الفرد ، وان هذه التوقعات تدور حول ما يضعه الفرد من خطط وأهداف مستقبلية ، تهدف هذه الخطط الى تحقيق الذات ، او النجاح ، او حالة الكمال التي يتمنى ان يكون عليها الفرد وبعض هذه التعريفات يستخدم مفاهيم تمثل مبادئ النظريات التي ينتمي اليها، مثل: مفهوم التعزيز في تعريف روتر، ومفهوم المحدد المعرفي في تعريف تولمان ، والذات المثالية في تعريف روجرز .

علما ان الباحثة تبنت تعريف (حسين ،٢٠١١).

أما التعريف الإجرائي لمفهوم التصورات المستقبلية؛ فتضعه الباحثة على النحو الآتي: (الدرجة الكلية التي تحصل عليها المرأة الأرملة - في عينة البحث - على مجموع فقرات مقياس التصورات المستقبلية الذي أعدته الباحثة).

الأرملة Widow :

- ويعرف (الحمود، ٢٠٠٧) الأرملة كالاتي: (مصطلح يطلق على كل امرأة مات زوجها ولم تتزوج بعده مع فقرها وحاجتها ، لأن لفظ أرمل يطلق أيضاً على المساكين من رجال ونساء ولكنه استخدم في النساء اكثر؛ لأنَّ العرب تقول أرمل فلان، اذا نفذ زاده وافترق) (الحمود ، ٢٠٠٧ : ٥).
- وتعرف المرأة الأرملة إجرائياً: (المرأة التي توفي عنها زوجها مهما كان سبب الوفاة، ومسجلة رسمياً في دائرة الرعايا الاجتماعية للمرأة، وتتقاضى معونات مالية).

الفصل الثاني/ التصورات المستقبلية وتطورها

وجود الانسان في العالم يعني وجوده في الزمن ، والزمن مجموعة أحداث لها بداية تغوص في الماضي وتمتد عبر الحاضر ، وتتجه نحو المستقبل والذي يجعل للزمن معنى ومغزى في عقولنا هو تسلسل الأحداث بين ماض وحاضر ومستقبل (غنيم ، ١٩٧٧ : ٦٨) .

إنَّ الماضي والحاضر والمستقبل قوى متفاعلة في حياة الإنسان يمكن ان تتفاعل بصورة صحيحة وسليمة ، كما يمكن ان تسود واحدة منها في مرحلة من مراحل حياة الإنسان لذا فقد نجد من يعيش في الماضي ، وهناك من يعيش في الحاضر وهناك من يتوجه نحو المستقبل ليضع نفسه فيه بقوة ، ومن ثم فإن الدور الذي يأخذه أي بعد من الأبعاد الثلاثة : الماضي والحاضر والمستقبل تحدده القيمة التي نضعها نحن لهذه الأبعاد أو لواحد منها (محمد علي ، ١٩٨٥ : ١٤٧) .

يشكل التفكير بالمستقبل احد اهم الهواجس التي شغلت فكر الإنسان منذ القدم فقد كان تفكير الإنسان يرصد دائماً الأحداث التي تدور حوله ، ويعمل على استشراف التغيرات المستقبلية الناجمة في معظم الأحيان عن أنشطته في مختلف مجالات الحياة ، ويستعين في الوقت نفسه بكل المستجدات التي تلازم وترافق هذه التغيرات من أجل إحداث تغيرات ومستجدات أخرى (بهاء الدين ، ١٩٩٧ : ٣٦) .

ان التصورات المستقبلية لدى الناس في المجتمعات البشرية ومنذ القدم ظلت تجري في إطار الوعي الغيبي والاسطوري بالعالم وتعتمد وسائل وأساليب لا تتسجم مع منطلقات العلم التجريبي الموضوعي ، ولم تتحول الى ميدان محدد له معارفه وقوانينه وأساسه التي يستند عليها إلا منذ فترة قصيرة نسبياً ، فصرنا نسمع عن علوم المستقبل او المستقبليات التي تعمل على استشراف المستقبل بجهود علمية منظمة من أجل صياغة بعض التنبؤات المشروطة ، التي تنطلق من بعض الافتراضات حول الماضي والحاضر من أجل استكشاف وتحديد عناصر مستقبلية تدخل الى المجتمع او الظاهرة المعنية الخاضعة للدراسة (بهاء الدين ، ١٩٩٧ : ٣٠) .

ويرى بعض المهتمين بالشؤون المستقبلية ، ان التفكير العلمي في المستقبل بدأ في أواخر القرن التاسع عشر ، حين برزت مجموعة من الأدباء والمفكرين والفنانين بمختلف توجهاتهم الفنية ووصفوا أنفسهم مستقبليين ، وهم لا يقتنعون بمجرد فهم واستيعاب ما حدث في الماضي ، فهم يريدون ان يستعملوا معرفتهم وقدراتهم الفنية والفكرية لتنمية فهم وإدراك المستقبل ، ويؤكدون ان المستقبل وليس الماضي هو بؤرة الفعل والنشاط الإنساني ، وان قيمة الماضي تكمن في إمكانية استعماله لأثارة المستقبل (عبد الدايم ، ١٩٨٥ : ١٤ - ١٥) .

أهمية دراسة المستقبل والتصورات المستقبلية :

تتمثل أهمية دراسة المستقبل والتصورات المستقبلية من أهمية المستقبل في حياة الإنسان . فالمستقبل يتضمن أهداف الإنسان وطموحاته وهذه الأهداف هي التي تخلق الدافعية للعمل والسير نحو الأمام ، وفي هذا الصدد يشير (Cottel & Stephen , 1974) ان الأهداف تحدد

سلوك الفرد وهي التي تدفعه دائماً صوب المستقبل ، وأن التصور الذي يصنعه الفرد للمستقبل يساعده على تحريك أهدافه ، وتلك الأهداف بدورها تحرك السلوك ، وهكذا فإن الأفراد مدفوعون بواسطة أهدافهم والتي ستحقق ضمن الصورة الكلية للمستقبل (Cottel & Stephan , 1974 , p : 9) ، حيث تشير دراسة الحجاج (١٩٩٥) والتي أجريت في العراق ، وهدفت الى قياس اتجاهات طلبة الجامعة وتصوراتهم المستقبلية عن الحياة الأسرية .

التحدث الذاتي :

يعد هذا الأسلوب احد أشكال التنظيم المعرفي الذي يستهدف تدريب الفرد على تعديل أنماط التفكير ، ويعد (دونالد ميكينبوم) أول من طور هذا الأسلوب ، إذ تبين له أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة سلبية واستبدالها بالتحدث بطريقة ايجابية (ديبس ، ١٩٩٨ ، ص ٩٦) ، ويقوم هذا الأسلوب على افتراض مؤداه (أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد الأفعال التي يقومون بها) (١٩٧٤ ، Meichenbaum : 82 p ،) ، ويتم فيها مناقشة الحوار الداخلي وتفسيره وعن طريق ذلك يتسنى للفرد الإشراف والتحكم بأفكاره ورغباته ومشاعره وأنشطته (١٩٨٢ : ٤٩ p : karoly , & kanfer ') .

إن اكتساب الفرد لأسلوب التحدث الذاتي الذي يتطلب منه تعلم بعض القواعد العامة التي يمكنه تطبيقها في مواقف سلوكية عديدة مثل تحديد نوعية ومستوى المشكلات مبكراً ، كما أنها تساعد الأفراد على تجنب الوقوع في هذه المشكلات (الشراقوي ، ١٩٨٢ ، ص ٤٣) .

ومن ذلك يتبين لنا بان أسلوب التحدث الذاتي يتميز بما يلي :

١. إن الكثير من المشكلات السلوكية وبعض أنماط التفكير الخاطئ لا يمكن تعديلها من قبل أشخاص آخرين ، وإنما يكون من السهل تعديلها من الشخص نفسه .
٢. إن أسلوب التحدث الذاتي له دور كبير في عملية التعلم ، وانه يستند إلى مجموعة من القواعد التي يمكن تطبيقها في مواقف متشابهة عديدة .
٣. إن المشكلات الخاصة بكل فرد ترتبط بشكل وثيق مع ردود الفعل الذاتية ومع بعض النشاطات المعرفية (العقلية) ، لذا فإنها تعتمد على المخزون المعرفي الذي يجعل الفرد يتصرف على أساسه .
٤. يجب أن يكون لدى الفرد مستوى من الدافعية لتغيير السلوك أو تعديله ، لذا فان الدافعية ضرورية لاستعمال وسائل وأساليب تساعد على تغيير السلوك أو تعديله .
٥. يتكون التحدث الذاتي من مكونات أساسية تتفاعل فيما بينها هي (ملاحظة أو مراقبة الذات، التقويم الذاتي، والتعزيز الذاتي)، وهذه المكونات ضرورية في عملية تعديل السلوك.

هذا ولغرض تحقيق الهدف من استعمال أسلوب التحدث الذاتي قامت الباحثة باستعمال عدد من الأنشطة والفعاليات المساعدة، وكما هو موضح فيما يأتي:

١. **المحاضرة:** تساعد على تزويد أفراد المجموعة التجريبية بفكرة واضحة عن هذه الموضوعات وتضم المحاضرة عدداً من الفعاليات الأخرى مثل المناقشة ، وتقديم التعليمات اللازمة لإتقان مهارات معينة تتعلق بموضوع الجلسة الإرشادية، كما أنها تساعد في عملية تمهيد وتهيئة أفراد هاتين المجموعتين للدخول في موضوع الجلسة

٢. **الحديث الذاتي أو (الحوار الذاتي):** استعمل (ميكينوم) أسلوب التوجه الذاتي، وفيه يقوم المسترشدون بتوجيه التعليمات لأنفسهم بصوت عالٍ أو بشكل صامت وعليهم أن يتكلموا مع أنفسهم كي يفهموا متطلبات المهمات المطلوب منهم القيام بها، وذلك لضبط سلوكهم (العزة وعبد الهادي، ٢٠٠١، ص ١٥١).

٣. **لعب الدور :** يرتكز على مبدأ ، أن كل فرد يلعب أدواراً متعددة ، وربما تكون متضاربة على مسرح الحياة ، منها دور الطفل، ودور الأب ،أو المعلم ،أو دور المسيطر أو المحب إلى غير ذلك من الأدوار والصفات ،غير أن واقع الحياة يحتم علينا أن نتوافق هذه الأدوار مع مقتضياته وقبوده (كمال، ١٩٨٨، ص ٤٩٧) .

٤. **التعزيز الذاتي :** هو محاولة الفرد في مكافأة نفسه بصورة مستمرة ،ويحدث عن طريق تقديم التعزيز الايجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة ، ويكون هذا التعزيز مادياً أو معنوياً (الشناوي، ١٩٩٤، ص ٤٢٧)، ويعد التعزيز الذاتي احد المرتكزات الأساسية في نجاح التحدث الذاتي في استبدال الاستجابة الخاطئة باستجابة أخرى صحيحة.

٥. **التأمل :** ويعد نوعاً من الاسترخاء ، وهو حالة منفردة من حالات الوعي كما يعبر عن حالة نشاط موجه من الخارج إلى حالة استقبال وسكون ويغير الانتباه من التركيز على موضوع خارجي إلى التركيز على الداخل ، وتعد الخطوة الضرورية الأولى لاكتساب بعض الصفات. (دافيدوف ، ١٩٨٠، ص ٣١٧ _ ٣١٩).

٦. **التخيل :** إن الخيال (عن طريق الرموز) يستطيع أن يحاكي الواقع أو أن يمثله بشكل مصغر لكنه لا يزال على علاقة مع الواقع ، والمرشد يمكن أن يتعامل مع خبرة المسترشد في الخيال كما يتعامل معها في الواقع ، ويمكن أن يكون الخيال ملفوظاً أو مكتوباً أو مجسداً سلوكياً على المسرح (باترسون ، ١٩٩٠، ص ٣٥٢) .

٧. **التعزيز الاجتماعي :** يعد التعزيز الاجتماعي احد أنواع التعزيز ، ويشتمل على معززات كثيرة ومتعددة يمكن أن نذكر منها الابتسامة ، الربت على الكتف ، الثناء ، الانتباه ، التقبل ، إيماءات

الرضا والاستحسان الخ ، وتتميز هذه التعزيزات بكونها مثيرات طبيعية يمكن تقديمها بعد الحصول على الاستجابة المرغوبة مباشرة دون كلفة أو تعب .

٨. **التغذية الراجعة :** وتعني التغذية الإخبارية والمعلوماتية أو التعليمية ، ويمكن أن تحدد في ضوء محاور أساسية كونها توجيهية لأنها تجعل عملية التعلم مستمرة ومتواصلة لأداء أفضل ، كما أنها تعزيزية لأنها تشكل تشجيعاً وإثابة وتثبيتاً ، وكذلك يمكن أن تكون تقويمية لأنها تخبر المسترشد بموقعه الحالي ومدى تقدمه .

٩. **التدريب البيئي :** يساعد الفرد على توظيف أفكاره الجديدة المنطقية ، وذلك عن طريق تكليفه بالأنشطة البيئية ليسعى إلى ممارسة أفكاره ومعتقداته المنطقية عمداً وللحصول على أداء جديد قبل أن يحدث فعلاً (إبراهيم ، ١٩٩٨ ، ص ٣١٧) .

الفصل الثالث

أولاً/ التصميم التجريبي:

لغرض اختبار فرضيات البحث استخدمت الباحثة التصميم التجريبي وهو (تصميم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع اختبار قبلي . بعدي) وقد صمم على وفق الخطوات الآتية:

١. اختيرت (٣٠) أرملة كعينة لموضوع البحث ممن حصلن على أقل الدرجات في مقياس التصورات المستقبلية.

٢. وزع أفراد العينة بصورة عشوائية الى مجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية.

٣. اجراء التكافؤ للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات.

٤. استخدم اسلوب التحدث الذاتي مع المجموعة التجريبية، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة .

٥. اجراء اختبار بعدي لمعرفة الفروق ودلالاتها بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ثانياً/ مجتمع البحث : يشمل مجتمع البحث على :

- ١ . مجتمع الارامل *يشتمل مجتمع البحث الارامل في محافظة بغداد للعام والبالغ عددهن (٨٠٢٥٠) ارملة موزعات على مديريات التربية السنة الجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

اعداد الارامل وحسب توزيعها على المناطق

عدد الارامل	المنطقة	عدد الارامل	المنطقة
٢٠٠١٩	الرصافة الاولى	١٦٠٢٩	الكرخ الاولى
١١٥٣٠	الرصافة الثانية	١١٦٧٢	الكرخ الثانية
٩٩٨١	الرصافة الثالثة	١١٠١٩	الكرخ الثالثة
		٨٠٢٥٠	المجموع

ثالثاً/ عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار الارامل المناطق في بغداد الكرخ الثالثة قصدياً وذلك للأسباب

- أ- وجود عدد من الارامل اللواتي ظهر لديهن ضعف في التصورات المستقبلية.
 ب- روح التعاون والمساعدة التي ابدتها ادارة جمعية نساء بغداد ضمن منظمات المجتمع المدني في تهيئة الظروف وتقديم التسهيلات اللازمة لتطبيق البرنامج.
 ج- توفر المكان المناسب لتطبيق التجربة إذ توجد قاعة في نادي الثقافي النفطي.
 اختيار العينة: قامت الباحثة بالخطوات الاتية لاختيار عينة البحث:

- ١- تطبيق مقياس التصورات المستقبلية على الارامل .
 ٢- اختيار (٣٠) ارملة من اللواتي حصلن على درجات اقل من الوسط الفرضي على المقياس وتراوحت درجاتهن بين (٣٩-٧٨).
 ٣- وزعت الارامل وبشكل عشوائي الى مجموعتين احدهما ضابطة والآخر تجريبية بواقع (١٥) ارملة في كل مجموعة.
 ٤- التكافؤ بين المجموعتين وقد تم تكافؤ المجموعة الضابطة والتجريبية في درجات مقياس التصورات لدى الأرمال، والعمر، وترتيب الأرملة في اخوانها.

رابعاً/ ادوات البحث:

لقد تم اعتماد مقياس التصورات المستقبلية المعد من قبل (حسين، ٢٠١١)، صحح المقياس على أساس إعطاء اوزان تتراوح من (٣،٢،١) لبدائل الاستجابة، وبما أن عدد فقرات المقياس (٣٩) فقرة، فإن أعلى درجة للمقياس تساوي (١١٧) وادنى درجة فيه تساوي (٣٩) درجة، علماً أن المتوسط الفرضي يساوي (٧٨).

صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):

لغرض التعرف بمدى صلاحية فقرات المقياس ومدى تمثيلها للصفة المراد قياسها، فقد عرضت فقرات المقياس بصيغتها الأولية على (١٠) خبير متخصص في مجال القياس والتقويم، والعلوم

النفسية والتربوية، لإبداء آرائهم حول مدى صلاحية الفقرات وملائمتها للمجال الذي وضعت فيه ووضع التعديلات التي يرونها مناسبة. كما موضح في ملحق (١).
وضوح الفقرات وتحديد الوقت المستغرق للإجابة:

لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس و وضوح الفقرات لغة ومحتوى لدى المستجيبات، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية بلغ عددها (٤٠) الراملة (يجب ان لا تقل هذه العينة عن (٢٠) فرداً) (أبو علام، ١٩٨٩، ص١٦٩) وقد اتضح من هذا الاجراء ان التعليمات وفقرات المقياس واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة. وان الوقت المستغرق في الاجابة يتراوح ما بين (٢٠ . ٣٠) دقيقة.

الصدق الظاهري Face Validity:

يُعدُّ الصدق احد المؤشرات الرئيسة التي يجب ان يتصف بها المقياس الجيد، كما يعد وسيلة للحكم على مدى صلاحية المقياس (Aiken,1979,p.63) ويعني الصدق قدرة المقياس على قياس ما وضع لقياسه (ابوجلal، ١٩٩٠، ص١٠٦). من الافضل اعادة عرضه على مجموعة من الخبراء واجراء التعديلات اللازمة . ثم عرض المقياس المعد سلفا على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية، وكان عددهم (١٠) خبراء.
الملحق (١). ولإيجاد صلاحية المقياس .

ثبات المقياس Reliability:

ويقصد به ان يعطي المقياس نفس النتائج اذا ما أعيد على نفس الافراد في الظروف نفسها، ويقاس هذا الثبات احصائيا بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الافراد في المرة الاولى والدرجات في المرة الثانية، فاذا ثبتت الدرجات في الاختبارين وتطابقت قيل ان درجة ثباته كبيرة (الغريب، ١٩٨٨، ص٦٥٤). وجد ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار على عينة بلغ عددها (٥٠) أرملة، وبعد مرور (١٤) يوما من التطبيق الاول، إذ انه يجب ان لا تتجاوز الفترة الزمنية بين التطبيق والتطبيق الثاني للمقياس فترة الاسبوعين، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0,81) وتشير هذه النتيجة الى ثبات عال للمقياس وهو معامل جيد . (Marshall,1972,p.104)

خامساً/ الوسائل الاحصائية:

استخدمت الباحثة في تحليل البيانات وتفسيرها الوسائل الاحصائية الاتية:

١ - اختبار مان وتني: استخدم للتأكد من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير مقياس التصورات المستقبلية ، ومتغير العمر للأرامل، كما استخدم لمعرفة دلالة الفروق لمستوى لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق التجربة (عودة والخليلي، ٢٠٠٠، ص٤٤٥).

٢ - اختبار ولكوسن: استخدم لمعرفة دلالة الفروق لمستوى مقياس التصورات المستقبلية للمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج، وللمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق التجربة (توفيق، ١٩٨٥، ص ١٠٦).

٣ - الاختبار التائي لاختبار دلالة معاملات الارتباط: استخدم الاختبار التائي للتعرف على دلالة معاملات الارتباط (عودة والخليلي، ٢٠٠٠، ص ٣٠٥). معامل ارتباط بيرسون: استخدم لحساب معامل ثبات مقياس التصورات (فيركسون، ١٩٩١، ص ١٤٥).، الوسط المرجح والوزن المئوي : استخدم لترتيب فقرات المقياس ترتيباً تصاعدياً.

أسلوب التحدث الذاتي:

بُنِيَ البرنامج الإرشادي على وفق نموذج التخطيط (البرمجة والميزانية) ويعد هذا الانموذج احد الاساليب الادارية الفعالة في التخطيط إذ يسعى للوصول الى اقصى حد من الفعالية بأقل التكاليف (الدوسري، ١٩٨٥، ص ٢٤٢).

خطوات التخطيط بناءً على هذا الانموذج، وهي :

اولاً- **تحديد الحاجات** : حددت حاجات الارامل من خلال اجاباتهم على مقياس التصورات ، إذ تم ترتيب فقرات المقياس ترتيباً تصاعدياً بحسب الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقرة .
ثانياً- **تحديد الأولويات** : حددت الأولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تصاعدياً (وكما هو موضح سابقاً) إذ اعتبرت الفقرة التي حازت على وسط مرجح (٢) فما دون، ووزن مئوي (٠.٤٣) هي بمثابة حاجة تؤدي الى تدني في التصورات لدى الارامل وقد تبين ان هناك (١٨) فقرة .

وقد حولت هذه الحاجات الى موضوعات للجلسات الارشادية وقد وضعت الحاجات (الفقرات) التي لها علاقة بالموضوع نفسه في الجلسة الارشادية نفسها، وقد تم عرضها على عدد من المختصين في مجال الارشاد النفسي (ملحق ٢) لإبداء آراءهم حول صلاحيتها وكما هو موضح في الجدول (٢).

جدول (٢)

تحويل المشكلات الى مواضيع للجلسات الارشادية وحسب أولوياتها

ت	المشكلة	موضوع الجلسة
١	اعتقد ان الماضى الذي عشته افضل من المستقبل.	تنظيم الافكار
٢	أشعر بالأمل في تفوق أولادي في حياتهم المستقبلية .	حرية الراي
٣	افقد الأمل حينما انظر الى أولادي القاصرين .	اساليب المناقشة
٤	قدرتي على التوافق مع متطلبات الحياة تضعف يوما بعد يوم .	تبادل الآراء
٥	أشعر بالحاجة الى الحب والحنان .	التسامح
٦	أشعر بالخوف من المستقبل .	القناعة
٧	اعتقد اني غير قادرة على تحمل المسؤولية في المستقبل	تحمل المسؤولية
٨	أشعر ان القلق سيلازمني طيلة حياتي .	الاستقرار النفسي
٩	أخشى ان لا اكون قادرة على تعويض أولادي الحنان بعد فقدان أبيهم .	الصدق
١٠	اعتقد إن المرض سيصيبني مستقبلا.	الصراحة
١١	حزني ويأسني يمنعني من خوض تجربة الزواج.	قوة الإرادة
١٢	شعوري بالوحدة سيزداد.	طلب المساعدة
١٣	ثقتي بمستقبلي ضعيفة .	الدافعية
١٤	فقداني لزوجي يشعرنني بالوحدة والألم يوما بعد يوم .	الأتران النفسي
١٥	أشعر بأنني لااستطيع ان اتخذ قرار يخص حياتي المستقبلية .	اتخاذ القرار
١٦	أشعر بالحزن .	الثقة بالنفس
١٧	اعتقد ان علاقاتي الاجتماعية سوف تكون محدودة	مشاركة الآخرين في النشاطات
١٨	أشعر بأن صحتي النفسية ستندهور.	الصحة النفسية

ثالثاً/ تحديد الاهداف :

قد حُدد الهدف العام من البرنامج هو تنمية التصورات لدى الأراامل باستخدام اسلوب التحدث الذاتي ولتحقيق ذلك تم تحديد اهداف خاصة لكل جلسة ارشادية تتسجم مع موضوع الجلسة .

رابعاً/ تحديد النشاطات والفعاليات التي تحقق الأهداف :

لقد تم الاستعانة في اعداد محتوى الجلسات الارشادية من النشاطات والفعاليات بالمصادر الآتية:

١. الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التي اعتمدت البرامج الارشادية.
 ٢. الاطلاع على الاطر النظرية التي وضحت اسلوب التحدث الذاتي .
 ٣. مناقشة عدد من الخبراء المتخصصين في مجال الارشاد النفسي والافادة من خبراتهم.
- وقد حددَ الجلسات الارشادية ب (٢٠) جلسة ارشادية وبواقع جلستين في الاسبوع، وتستغرق كل جلسة (٤٥) دقيقة، وقد استخدمَ عدد من النشاطات (الفنيات) وفق اسلوب التحدث الذاتي كما موضح في الفصل الثاني .

صدق الجلسات:

عرض الجلسات وفق اسلوب التحدث الذاتي على مجموعة من الخبراء المختصين في الارشاد النفسي وعلم النفس البالغ عددهم (١٠) لابداء آراءهم حول:

١. مدى ملائمة عنوان الجلسة و البرنامج للهدف الرئيسي للبحث.

٢. مدى ملائمة إستراتيجية التحدث الذاتي للبرنامج.

٣. ابداء ملاحظاتهم السديدة والتعديلات التي يرونها مناسبة .

قد تم اجراء التعديلات اللازمة على وفق اراء الخبراء إذ اصبح الجلسات جاهزا للتطبيق وبشكل نهائية: وفيما يلي عرض نموذج من الجلسات الارشادية

الجلسة الثالثة: اساليب المناقشة

الموضوع	اساليب المناقشة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- التعرف على مهارات الإتصال. - التعرف على طريقة المحادثة والإصغاء ونبرة الصوت عند التحدث مع الآخرين. - تدريب على اساليب المناقشة. - تدريب على تقبل نقد وآراء الآخرين.
الاهداف العامة	- التعرف على طريقة المحادثة والإصغاء ونبرة الصوت عند التحدث مع الآخرين.
الاهداف الخاصة	- تدريب على اساليب المناقشة. - إكساب مهارات الإتصال وتمكينهم من اتباع هذه المهارات في حياتهم اليومية.
الاستراتيجيات	المحاضرة - لعب الدور - التغذية الراجعة
الانشطة المقدمة	- مناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة وتكريم اللاتي انجزن الواجب بشكل جيد. - تعرض الباحثة ما هي مهارات الإتصال. - تدريب على كيفية المناقشة والحوار مع الآخرين. - تدريب على تقبل نقد الآخرين بكل هدوء ورحابة صدر. - تدريب على كيفية استخدام الاستجابات البنوية الملائمة للمناقشة. - تختار الباحثة موضوعاً للمناقشة. - توزيع نشرة ارشادية بعنوان (اساليب المناقشة).
التقويم البنائي	- فسح المجال الارامل بالمناقشة للتعبير عن آرائهم حول الجلسة باستخدام اساليب المناقشة ومهارات الإتصال - تلخيص الجلسة الارشادية مع تحديد الايجابيات والسلبيات
التدريب البيتي	- تطلب الباحثة من الارامل كتابة موقف تستطيع فيه ان تناقش الآخرين، وما هي المهارات التي تستخدمها.

إدارة الجلسة :

. متابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر للأرامل اللاتي قمن بانجاز التدريب بشكل جيد وحث الطالبات اللاتي لم ينجزن التدريب البيتي على ادائه.

. تقوم الباحثة بتعليق مجموعة من النشرات الجدارية متضمنة المواضيع التي ستطرح اثناء الجلسة وبشكل متسلسل وهي:

(كيف نحاور ونناقش الآخرين، مهارات الإتصال، السبل التي تساعدنا على تقبل رأي الآخرين)

- . تقوم الباحثة بتناول محاور الجلسة بالشرح والتوضيح .
- . تقوم الباحثة بطرح موضوع للمناقشة يختلف في الرأي حوله مثلاً (تحديد موعد)، وتشاركهن بالمناقشة واسع المجال لهن بالتحدث بحرية وتلقائية، مؤكدة لهن على استخدام اساليب المناقشة البناءة فيما بينهن، مع تقديم الثناء اللاتي يستخدمن اساليب المناقشة بشكل جيد، مع تقديم تغذية راجعة لهن.
- . تدريب على تقبل نقد الآخرين بكل هدوء ورحابة صدر، مع تدريبهن على مناقشة الشخص الناقد بدون أي انفعال أو عدوانية أو هجوم أو انسحاب، مع حرص الباحثة على غرس الثقة بقدرتهن على ذلك. مع تشجيعهن على مناقشة الآخرين ارائهم والآخذ بالرأي الصحيح وعدم التعصب لأرائهن.
- . تقوم الباحثة باستخدام لعب الدور في تدريب على كيفية استخدام التعابير الوجهية والكلامية المناسبة والتأكيد على مستوى الصوت بحيث يكون بشكل مسموع وواضح وايضا التأكيد على ضرورة النظر الى الاشخاص الذين نتحدث معهم، وايضا تدريبهن على الكيفية التي تكون عليها هيئة الجسم بحيث توحى بثقة الفرد بنفسه وايضا التأكيد على حركات الجسم اثناء المناقشة بحيث لا تؤدي الى اثاره الطرف الآخر.
- . تطلب الباحثة من القيام باستخدام الاستجابات البدنية ومهارات الإتصال في المناقشة.
- . تقوم الباحثة بتقديم الشكر والثناء اللاتي قمن باداء التدريب بشكل جيد.
- . تقوم الباحثة بتوزيع بطاقة ارشادية (فولدر) بعنوان اساليب المناقشة يتضمن محاور الجلسة.
- . اجراء مناقشة حول اهم ما دار في الجلسة ويتم من خلالها تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة.. تطلب الباحثة من كل ارملة كتابة موقف قامت به او مناقشة موضوع ما باستخدام اساليب المناقشة.

الفصل الخامس: عرض النتائج

- سوف تعرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي على وفق فرضيات البحث المبينة في الفصل الاول وكما يأتي:
- ١- الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدى على مقياس التصورات المستقبلية .

ولاختبار صحة هذه الفرضية أُستخدم اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى إذ ظهر ان القيمة المحسوبة والتي تساوي (5٥,٥) غير دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (25) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية

اي لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق التجربة لانهم لم يتلقوا أي تدريب او ممارسة . والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

القيم الاحصائية لاختبار ولكوكسن لدرجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق التجربة وبعده وفروق الدرجات ورتبها

درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	الفرق	الرتب	الرتب ذات الإشارة الأقل عددا	قيمة و المحسوبة	قيمة و الجدولية	مستوى الدلالة ٠.٠٥
٥٨	٥٤	٤ +	١٢.٥	١٢.٥	٥٥.٥	٢٥	غير دالة احصائيا
٥٦	٥٦	صفر	-				
٦٨	٦٤	٤+	١٢.٥	١٢.٥			
٦٠	٦١	١-	١-				
٥٧	٥٩	٢-	٦-				
٦٠	٦٢	٢-	٦-				
٦٢	٦٠	٢+	٦+				
٦٠	٦٢	٢-	٦-				
٦٨	٦٤	٤+	١٢.٥	١٢.٥+			
٥٤	٨٥	٤-					
٦٤	٦٢	٢+	٦+				
٥٩	٥٧	٢+	٦+				
٥٧	٥٩	٢-	٦-				
٦٢	٦٤	٢-	٦-				
٦٠	٦٢	٢-	٦-				

٢- **الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التصورات المستقبلية بعد تطبيق التجربة الإرشادي. ولاختبار صحة هذه الفرضية أُستخدم اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ ظهر ان القيمة المحسوبة والتي تساوي (صفر) هي دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (٢٥) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة اي توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق التجربة الإرشادي وبعده الجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤)

درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وفروق الدرجات ورتبها

مستوى الدلالة ٠.٠٥	قيمة و لكوكسن الجدولية	قيمة و لكوكسن المحسوبة	الرتبة ذات الإشارة الأقل عددا	الرتب للفرق	ف بعدي- قبلي	درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي
دالة احصائياً	٢٥	صفر	صفر	١٤,٥+	١٦+	٥٢	٦٨
				١٤,٥+	١٦+	٥٤	٧٠
				٥+	٨+	٥٦	٦٤
				١٣+	١٤+	٤٨	٦٢
				٧+	١٠+	٥٠	٦٠
				٨.٥	١١+	٤٦	٥٧
				١١+	١٢	٥٠	٦٢
				٢+	٤+	٥٢	٥٦
				٨.٥	١١+	٥٣	٦٤
				١١+	١٢+	٤٧	٥٩
				٦+	٩+	٤٩	٥٨
				١١+	١٢+	٤٤	٥٦
				٣,٥+	٦+	٥٨	٦٤
				٣,٥+	٦+	٦٦	٧٢
				١+	٣+	٥٦	٦٨

٣- **الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس التصورات المستقبلية .

ولاختبار صحة هذه الفرضية أُستخدم اختبار مان ونتي لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية إذ ظهر ان القيمة المحسوبة والتي تساوي (٣٥,٥) هي دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (٧٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة اي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق التجربة الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية الجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ورتب هذه الدرجات

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة U المحسوبة	قيمة U الجدولية	مستوى لدلالة ٠.٠٥
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة			
١	٥٤	١١,٥	٥٢	٨,٥	٣٥,٥	٧٠	دالة احصائياً
٢	٥٦	١٣,٥	٥٤	١١,٥			
٣	٦٤	٢٧	٥٦	١٣,٥			
٤	٦١	٢١	٤٨	٤			
٥	٥٩	١٨,٥	٥٠	٦,٥			
٦	٦٢	٢٣,٥	٤٦	٢			
٧	٦٠	٢٠	٥٠	٦,٥			
٨	٦٢	٢٣,٥	٥٢	٨,٥			
٩	٦٤	٢٧	٥٣	١٠			
١٠	٥٨	١٦,٥	٤٧	٣			
١١	٦٢	٢٣,٥	٤٩	٥			
١٢	٥٧	١٥	٤٤	١			
١٣	٥٩	١٨,٥	٥٨	١٦,٥			
١٤	٦٤	٢٧	٦٦	٢٩			
١٥	٦٢	٢٣,٥	٦٥	٣٠			
	مجموع الرتب	٣٠٩,٥	مجموع الرتب	١٥٥,٥			

تفسير النتائج ومناقشتها:

من خلال استعراض النتائج التي توصل اليها البحث ظهر ان هناك فروقاً دالة احصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وبين المجموعة التجريبية نفسها قبل تطبيق التجربة وبعده إذ ان المجموعة التجريبية قد دُرِّبَت على اسلوب التحدث الذاتي بينما لم تُدرب المجموعة الضابطة عليها لذلك ظهرت الفروق لدى المجموعة التجريبية دون الضابطة وهذا يدل على اثر التدريب على اسلوب التحدث الذاتي في تنمية التصورات المستقبلية لدى الارامل ، إذ طرأ تحسن على سلوك الارامل (المجموعة التجريبية) ، وكذلك يتميزن بالقناعة والرضا واصبحن أكثر قدرة على التعبير عن أنفسهن بشكل لائق وبصوت مسموع، فانهن أستطعن ان يتعلمن من خلال البرنامج توكيد نواتهن وكيفية التعبير عن مشاعرهن ورائهن بشكل لائق بحيث لا يسبب للآخرين اي اذى أو عدوان. وهذا يتفق مع ما جاءت به نظرية ميكينبوم ، التي تؤكد على ان السلوك ما هو الا استجابة متعلمة يمكن التخلص منها عن طريق محوها أو تغييرها أو تعديلها (باترسون، ١٩٩٢، ص ٢٥٤)، و تؤكد النظرية على اهمية التعلم وتعتبره المسؤول عن التغيير في السلوك الناتج عن التدريب بحيث يمكن استبدال استجابة بأخرى، بحيث يمكن محو واستبدال الاستجابات الانفعالية غير المرغوب فيها (العزة، وعبد الهادي، ١٩٩٩، ص ٩١)، ويؤكد ميكينبوم انه بالامكان تدريب الفرد ومساعدته للتعبير عن نفسه والمطالبة بحقوقه وذلك من خلال إظهار الاستجابات

المناسبة التي تعزز مكانة ذاته في نظر صاحبها، ونظرة الآخرين من حوله وايضاً تجعله اكثر اعتزازاً وثقة بنفسه ورضى عنها، (رامز، ٢٠٠٦، ص ٣)، وستكون لديه القدرة على ان يظفر بإثبات اجتماعية وبنال رضا اكبر من الحياة ويعتز بنفسه ويحقق اهدافه الهامة (Rimm & John, 1974, p. 165).

إنّ نتائج البحث الحالي قد توصلت الى ان هناك فروقاً دالة احصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وبين المجموعة التجريبية نفسها قبل تطبيق التجربة وبعده إذ ان المجموعة التجريبية قد دُرِّبَت على اسلوب التحدث الذاتي في تنمية التصورات المستقبلية لدى الارامل وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من (ظافر، ٢٠٠٩) ودراسة (حمزه، ٢٠٠٩).

الاستنتاجات:

١. أثر فاعلية التدريب على اسلوب التحدث الذاتي في تنمية التصورات المستقبلية لدى الارامل.
٢. حاجة الارامل الماسة الى مثل هذه البرامج الإرشادية لتنمية شخصيتهم بجوانبها المختلفة.
٣. تفاعل الارامل الايجابي مع الانشطة المقدمة من خلال الجلسات الذي ساعد على توكيد ذواتهم بشكل افضل وتنمية الارامل ، وكان نتيجة لحاجاتهم لذلك.
٤. إنّ المحيط الذي تعيش فيه الأرامل، المتضمن: (الاسرة، طرق التنشئة الاجتماعية) هو المسؤول عن تدني التصورات المستقبلية، وعدم قدرتهم على توكيد ذواتهم.

التوصيات:

- ١- الافضل جعل اسلوب التحدث الذاتي ضمن منهاج اعداد وتدريب المرشدين التربويين لأهميته.
- ٢- الافادة من مقياس التصورات المستقبلية و الكشف عن تدني بعض الارامل .
- ٣- الافضل ان تقوم وزارة التربية بتوافر مرشحات لمساعدة الأرامل على حل المشكلات التي يتعرضون له.

المقترحات:

- ١- اجراء بحث للتعرف بأثر اسلوب التحدث الذاتي في تنمية التصورات المستقبلية ومقارنة نتائجها مع النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية.
- ٢- اجراء بحث للتعرف بأثر التدريب على اسلوب التحدث الذاتي في تنمية التصورات المستقبلية لدى الأرامل في مراحل دراسية اخرى (الاعدادية ، الجامعية).
- ٣- اجراء دراسة للتعرف بأثر استخدام اساليب إرشادية اخرى في تنمية التصورات المستقبلية (السايكودراما، التدريب على المهارات الاجتماعية، الضبط الذاتي).

المصادر:

- القرآن الكريم.
- ١- إبراهيم ، عبد الستار (١٩٩٨): بحوث في سيكولوجية الشخصية في البلاد العربية ، مؤسسة الصباح ، الكويت .
- ٢- باترسون، (١٩٩٢): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة عبد العزيز الفقي، ج١، دار القلم الكويت .
- ٣- أبو زيد، إبراهيم احمد، (١٩٨٧) ، سيكولوجية الذات والتوافق النفسي، دار المعرفة ، الجامعة الإسكندرية.
- ٤- أبو زيد، احمد ، (٢٠٠٢): التوافق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لأبناء شهداء وأسرى الانتفاضة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة الإسلامية بغزة ، فلسطين.
- ٥- الجواري ، زهرة ماهود مسلم ، (٢٠٠٠) ، أثر توقعات الدرس في التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الرابع الإعدادي في مدينة بغداد ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، بغداد
- ٦- الحمود ، إبراهيم بن ناصر ، (٢٠٠٧) الحمود ، إبراهيم بن ناصر ، (٢٠٠٧) ، حقوق الأرمال والمطلقات ، . [http : // islamtoday. net / Print. cfm ? artid = 7580](http://islamtoday.net/Print.cfm?artid=7580)
- ٧- حسين ، سهير سلمان، ٢٠١١، التصورات المستقبلية والصورة الاجتماعية وعلاقتها بالكرب النفسي لدى الارامل، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
- ٨- الخضري ، باسل ، (٢٠٠٥) : التوافق النفسي والاجتماعي لدى زوجات الشهداء وزوجات ذوي المنازل المهدمة ، دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة القدس ، فلسطين
- ٩- الزبيدي ، كامل علوان ، والشمري ، جاسم فياض ، (١٩٩٩) ، علم نفس التوافق ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، العراق .
- ١٠- عبد الله ، حلا ، (٢٠٠٥) ، مشاكل النساء الأرمال المعيلات لأسرهن ، بحث ميداني ، مجلة وزارة العمل والشؤون الاجتماعية ، قسم البحوث والدراسات ، بغداد ، العراق.
- ١١- علام ، صلاح الدين محمود ، (٢٠٠٠) ، القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته تطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
- ١٢- عودة ، احمد سليمان ، والخليلي ، خليل ، (١٩٩٨) ، القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط ٢ ، عمان : دار الأمل للطباعة والنشر .
- ١٣- العامود ، نادية عبد المحسن ، (١٩٩٨) ، أثر الإرشاد النفسي في تعديل الشخصية الانطوائية لدى طالبات مرحلة الدراسة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة البصرة.
- ١٤- غنيم ، سيد محمد ، (١٩٧٣) ، سيكولوجية الشخصية ، دار النهضة العربية ، القاهرة
- ١٥- البياتي ، عبد الجبار توفيق (١٩٩٥): التحليل الاحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية (الطرق اللامعلمية) ط٢، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.
- ١٦- الخطيب، جمال، (١٩٩٥): تعديل السلوك الانساني (ط٣) مكتبة الفلاح بيروت .
- ١٧- حمدي ،نزبه، (١٩٩٢):فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين الجامعة الأردنية، دراسات (١٩) العدد(٢)ص٣٤-٧

- ١٨- الدوسري، صالح جاسم (١٩٨٥): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد (١٥) مكيبه عبد العزيز، الرياض.
- ١٩- الشناوي، محمد محروس وعبد الرحمن، محمد السيد (١٩٩٤): المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية. ط١، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ٢٠- الشناوي، محمد محروس، (١٩٩٤)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ٢١- ظافر، سوسن سمير عبد الله، (٢٠٠٩)، اثر التدريب على التعليم الذاتي والتنظيم الذاتي في تعديل سلوك الانانية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية/ الجامعة المستنصرية.
- ٢٢- العزة، سعيد حسني، وعبد الهادي جودة عزت، (١٩٩٩)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي. مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ٢٣- فيركسون، جورج، ترجمة، هناء محسن العكيلي، (١٩٩١)، التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس. دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
- ٢٤- عوده، احمد سليمان (٢٠٠٠): القياس والتقويم في العملية التدريسية، اريد دار الأمل، عمان.
- ٢٥- القذافي، رمضان محمد (١٩٩٦)، التوجيه والارشاد النفسي، مكتب النضال للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
- ٢٦- كمال، علي (١٩٨٨) : النفس أنفعالاتها وأعراضها وعلاجها. ج١، ط١، الدار العربية للطباعة بغداد.
- ٢٧- محمد، علي عبد المعطي، (١٩٨٥)، دراسات في الفلسفة العامة. دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- ٢٨- وزارة التربية، (١٩٨١): نظام المدارس الثانوية رقم (٢) والمعدل برقم (٧) بغداد، العراق.
- 29- Allport , G. W , (1955) : **Becoming : Basic Consideration for psychology** , New Gaven tale University .
- 30- American psychiatry Association , (APA) , (1994) , **Diagnostice and Statistical**
- 31- New york Oxford University Press .
- 32- May , R , (1974) : " **Power and impotencei** " A search for the Sources of Violenco , New york : Norton .
- 33- Munro , A. (1979) . " **Counseling Askills Aprooch** Methune puplication , M2 , New zeland .
- 34- Peck , A. , (2001) **A post Trauma Stress Disorder** (internet) ([www. Med formation , com . M f / bha / htm](http://www.Medformation.com.Mf/bha/htm)) .
- 35- Rogers , K , (1951) , **client – centered theory** Houghton Mifflin com , Boston , U. S. A .
- 36- Rogers c. (1955) **R " persons of Science Aphiloso – phical question "** American psychologist .

ملحق (١)

مقياس التصورات المستقبلية بصيغته النهائية

أختي الأرملة تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات تمثل مقياس التصورات المستقبلية ، يرجى قراءة كل فقرة بنتمعن وتمهل ، ثم الإجابة بكل صدق ودقة من خلال اختيار بديل واحد من البدائل الموجودة أمامها وتعتقدين انها تنطبق عليك بوضع علامة (√) أمام الفقرة .مع خالص الشكر والامتنان

أ.م.د.هدية جاسم حسن

لا تنطبق علي أبداً

تنطبق علي أحياناً

تنطبق علي دائماً

الفقرات

ت

- ١ أشعر بأن صحتي النفسية ستتدهور .
- ٢ أشعر ان القلق سيلازمني طيلة حياتي .
- ٣ قدرتي على التوافق مع متطلبات الحياة تضعف يوماً بعد يوم .
- ٤ أشعر بالحزن .
- ٥ اعتقد ان الماضي الذي عشته افضل من المستقبل.
- ٦ أشعر بالخوف من المستقبل .
- ٧ ثقتي بمستقبلي ضعيفة .
- ٨ اعتقد إن المرض سيصيبني مستقبلاً .
- ٩ أشعر بأنني سأفقد جاذبيتي .
- ١٠ أحس بأن الآخرين سيكثرون الحديث عني لأنني أرملة.
- ١١ أشعر بأنني لا استطيع ان اتخذ قرار يخص حياتي المستقبلية .
- ١٢ اعتقد اني غير قادرة على تحمل المسؤولية في المستقبل .
- ١٣ فقدان لزوجي يشعرنى بالوحدة والألم يوماً بعد يوم.
- ١٤ أشعر بالحاجة الى الحب والحنان .
- ١٥ أعاني من النسيان وضعف التركيز .
- ١٦ أرفض خروج أولادي من البيت لخوفي من فقدانهم.
- ١٧ حزني ويأسني يمنعني من خوض تجربة الزواج مستقبلاً.
- ١٨ اشعر بالحاجة الى الزواج ثانياً مستقبلاً .
- ١٩ سيكون لي دوراً فاعلاً في إدارة شؤون البيت .
- ٢٠ اعتقد ان اولادي سيكونون عبئاً ثقيلاً على حياتي المستقبلية .
- ٢١ تنقصني الشجاعة في تحمل مسؤوليات أولادي كلما يكبرون .
- ٢٢ افقد الأمل حينما انظر الى أولادي القاصرين .
- ٢٣ اعتقد ان أهلي سيكونون سندي في حياتي القادمة .
- ٢٤ اشعر بالأمل في تفوق أولادي في حياتهم المستقبلية .
- ٢٥ اشعر بأنني سأفقد عملي لكثرة مشاغلي الأسرية .

- ٢٦ أخشى ان يتخلى عني أخوتي وأخواتي مستقبلاً .
- ٢٧ أشعر بأني سوف لا أتمكن من تلبية متطلبات أولادي المتزايدة .
- ٢٨ أشعر بالضيق عندما أفكر بالوضع الاقتصادي لأسرتي .
- ٢٩ أخشى ان لا أكون قادرة على تعويض أولادي الحنان بعد فقدان أبيهم .
- ٣٠ أخشى ان لا تكفي مواردني لمتطلبات أسرتي المستقبلية .
- ٣١ أشعر ان علاقتي مع أهل زوجي ستكون ضعيفة مستقبلاً .
- ٣٢ أتوقع ان افقد صديقاتي مستقبلاً .
- ٣٣ امتلك الإرادة الكامنة لمواجهة صعوبات الحياة .
- ٣٤ لا اعتقد أنني قادرة مستقبلاً على التعامل مع المواقف السلوكية غير التوقعية.
- ٣٥ اعتقد ان علاقتي الاجتماعية سوف تكون محدودة .
- ٣٦ سأبحث عن أي فرصة عمل تحسن مكاتي الاجتماعية .
- ٣٧ ينتابني الخوف لو شاركت مستقبلاً بأي نشاط اجتماعي .
- ٣٨ شعوري بالوحدة سيزداد .
- ٣٩ اعتقد ان الآخرين سينظرون الى المرأة الأرملة نظرة سلبية .

ملحق (٢)

اسماء السادة الخبراء المحكمين لمقياس التصورات المستقبلية

ت	اسم الاستاذ الخبير	الكلية - الجامعة
١	أ.د انعام لفته الهنداوي	كلية الاداب - جامعة بغداد
٢	أ.د. بثينة منصور الحلو	كلية الاداب - جامعة بغداد
٣	أ.د خليل ابراهيم رسول	كلية الاداب - جامعة بغداد
٤	أ.د. غسان حسين سالم	مركز الدراسات التربوية والبحوث النفسية جامعة بغداد
٥	أ.د. قبيل كودي	كلية التربية - الجامعة المستنصرية
٦	أ.د. محمود كاظم محمود	كلية التربية - الجامعة المستنصرية
٧	أ.د. نادية شعبان مصطفى	كلية التربية - الجامعة المستنصرية
٨	أ.د. وهيب الكبيسي	كلية الاداب - جامعة بغداد
٩	أ.د. فاطمة هاشم قاسم	الكلية التربوية المفتوحة - بغداد
١٠	أ.م.د جاسم محمد	كلية الاداب - جامعة بغداد

Self-talk in development impact Future scenarios with widows
Prof., M. Dr. Hadiah Jassim Hassan Dahir
Ministry of Education
Open educational college -Baghdad

Abstract

Aims current research to identify: the effect of self-talk in future with the widows perceptions development method, and through the validation of hypotheses, the researcher used the experimental design (experimental group design, and the control group with the test before me - and after me), adopted a researcher tool for measuring represented scale (Hussain, 2011) have been confirmed reliability and validity. Has been prepared guidance sessions (self-talk style) and adopted a researcher Theory (Makenbum) The number of program sessions (20) indicative session each session time took 45 minutes and the rate of two a week, The program was applied to the experimental group did not receive the control group any guidance session The researcher used the bag statistical program (SPSS), the researcher reached a set of conclusions and recommendations and proposals.