

تأثير العلاج بالقراءة في خفض التفكير المستقطب لدى طالبات المرحلة الاعدادية

أ.م.د. أفراح أحمد نجف/ دكتوراه في الإرشاد النفسي

جامعة بغداد/ كلية الآداب/ قسم علم النفس

Dr.afrahahmer.n@gmail.com

(مُلخَصُ البَحْث)

يتناول البحث الحالي التعرف على تأثير العلاج بالقراءة في خفض التفكير المستقطب لدى طالبات المرحلة الاعدادية ، إذ قامت الباحثة بتبني مقياس (السراي ٢٠١٢) للتفكير المستقطب ، وتم استخراج الخصائص السيكومترية له (صدق وثبات)، حيث تم بناء البرنامج الإرشادي على وفق نظرية بيك (١٩٩٠) وتم استخراج صدق البرنامج من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في الإرشاد النفسي، وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية البالغ عددها (١٠) طالبات في حين كانت المجموعة الضابطة والبالغ عددها (١٠) طالبات دون التعرض للأسلوب الإرشادي، وتم استعمال معامل ارتباط بيرسون- مان وتني- كلموجروف سميرنوف - كوسائل إحصائية، وأظهرت النتائج ارتفاع التفكير المستقطب لدى طالبات المرحلة الاعدادية، وكان تأثير العلاج بالقراءة في خفض التفكير المستقطب ولصالح المجموعة التجريبية.

العلاج بالقراءة / التفكير المستقطب

الفصل الأول: التعريف بالبحث

مشكلة البحث: يُعد التفكير من أكثر الموضوعات أهميةً في علم النفس المعرفي ، وذلك لأن طبيعة هذا التفكير يجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات والمشكلات التي تعترض طريقه في جميع مجالات الحياة (العتوم، ٢٠٠٤، :١٩٧) (Alatoom,2004 :197) كما أن استجابة هذا الفرد الى الأحداث بطريقة تؤدي الى تشويه الواقع والحقيقة وتثير الاضطرابات الانفعالية انما هي في الحقيقة استقطاب في التفكير وتمحوره واستخدامه لقواعد غير مشروطة ومطلقة، ولذلك يحاول العلاج المعرفي التخفيف من التطرف في التفكير بتصحيح التفسيرات الخاطئة والتفكير الخاطئ والاستنتاجات الخاطئة (باترسون، ١٩٩٠، :٤٦) (46 Paterson,1990) ويرى بيك (Beck,1976) أن الأفكار المستقطبة

تؤدي الى التشويه المعرفي الذي يعد نتيجة لها ، ، كما أن الاضطرابات النفسية تنتج عن عدم الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي للفرد و المثيرات الخارجية التي يتعرض لها ذلك الفرد وتحليلها عن طريق ذلك النظام المعرفي الداخلي الذي يميزه. وأن تشويش الواقع من جانب الفرد حال حدوث الاضطرابات يؤدي الى حدوث درجة معينة من اضطراب التفكير، وهو ما يسمى بالتفكير المستقطب Polarized thinking أي المتمركز عند أحد الطرفين المتناقضين إما أبيض أو أسود (محمد، ٢٠٠٠، :٦١-٦٨) (Mohamed,2000 :61-68)

ويظهر هذا النوع من التفكير بشكل واضح لدى المراهقين ويحدث في الغالب بوصفه استجابة لضغوط أسرية واجتماعية، فيما يظهر لدى الراشدين في صيغة كلام مفكك أو تغيير للمعنى بحيث يصبح مضطرباً (صالح، ٢٠٠٠، :٣٩) (Saleeh,2000 :39) فعندما يحمل الفرد أفكاراً سلبية عن نفسه وعن أفراد مجتمعه ولا يرى إلا نقاط الضعف والاختفاء ولا ينظر الى المستقبل القريب إلا من زاوية مظلمة متشائمة، فإنه سوف يصاب بالاضطراب النفسي لأن تفكيره السلبي أو المتطرف هو الذي يولد تلك الاضطرابات ، وبذلك يكون الإرشاد والعلاج بالقراءة ضروري لأنه يعمل على إزالة تلك التصورات الخاطئة والأفكار السلبية والمتطرفة (Stoudemire, 1998: 854).

وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي بالإجابة على السؤال الآتي: هل هناك تأثير للعلاج بالقراءة في خفض التفكير المستقطب لدى طالبات المرحلة الإعدادية؟

أهمية البحث: تعد مرحلة المراهقة من المراحل المهمة والحرجة في حياة الإنسان حيث أنها مرحلة نمو بيولوجي ونفسي واجتماعي وتكيف للحياة، فالمرهقون شديدي الرغبة في ولوج عالم الراشدين قبل التزود بالخبرة لمواجهة مواقف الحياة المختلفة التي تتطلب منهم استعداداً كافياً فهم يسعون الى ما يتطلعون إليه وهو التعبير عن أنفسهم (ظافر، ٢٠٠٩، :٤-٥) (Zafeer,2009 :4-5) وبما أن المرحلة الإعدادية هي المرحلة التي تهئ الفرد للدخول الى الجامعة ففيها يبحث الفرد عن الاستقلال الذاتي والاعتماد على نفسه، ولكن لا بد للطالب أن يتسم بروح التسامح والمرونة في التفكير وأن لا ينحاز لرأيه وأن يعيش حياة دراسية هادئة، كي تؤثر إيجابياً في تحصيله الدراسي (الألوسي، ١٩٨٨ : ٢) (Al aloosy,1988 :2) لذا تحتاج المدارس على نحو عام ومدارسنا على نحو خاص الى التوعية الإرشادية بسبب التغيرات والأحداث البيئية والتقدم العلمي والتكنولوجي بما فيه من ايجابيات وسلبيات التي قد يسيء استخدامها الطلبة في هذه المرحلة (عبد

العزیز، ٢٠٠٥: ٣) (Abdel azeze,2005:3) لذا تسعى البرامج الإرشادية الى مساعدة المسترشد على إحداث تغيرات في بيئته الشخصية والاجتماعية والحد من المشكلات التي يعاني منها ، سواء أكانت تلك البرامج إنمائية أم وقائية أم علاجية، والمساعدة على تنمية ميوله، واتجاهاته، وقدراته (Birdie,1995:175).

وبذلك يُعد العلاج بالقراءة من أهم الأساليب الإرشادية الذي تعزز الأفكار العقلانية، وترسخ الاهتمام الاجتماعي، حيث تسمح الكتب المستعملة خلال عملية العلاج الى مساعدة المسترشدين على اكتساب الاستبصار حول أجزاء من أنفسهم لم يدركوها من قبل (برادلي، ٢٠١٢ : ٥٠٧) (Bradly,2012 :507) كما يتضمن العلاج بالقراءة التفاعل الدينامي بين شخصية القارئ والمادة المقروءة والذي يوظف لأحداث التوافق والنمو السوي وتحقيق الصحة النفسية (أبو سعد ، ٢٠٠١ : ٤٠٠) (Abo saad,2001 :400) وكذلك إحداث تغيير أو تعديل أو تخفيض في حدة التفكير المستقطب والمشوه والتصورات والقناعات الخاطئة من أجل فهم أفضل لذات المسترشد (الظاهر، ٢٠٠٤ ، : ٢٩٩) (Alzaher,2004 :299) لان عدم المعالجة لهذه الأفكار يؤدي الى الاضطراب النفسي (Lineman, 1993: 37). فالعلاج بالقراءة يعمل على تهذيب سلوك الإنسان ، والارتقاء به لأن يكون عنصرا فاعلا في خدمة مجتمعه وذلك بعد تزويده بالمعلومات الكفيلة بتغيير تفكيره وسلوكه الخاطيء (أل حمادة، ٢٠١٤ : ١٢٧ - ١٢٨) (Al Hamada,2014 :127-128) حيث أشارت دراسة العبودي (٢٠١٦) الى تأثير العلاج بالقراءة في تنمية الدافع المعرفي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وكذلك تكوين قيم واتجاهات ايجابية نحو القراءة ، لأنها السبيل الوحيد للحصول على مزيد من المعلومات وتعلم ما هو جديد من المعرفة في جميع المجالات (العبودي، ٢٠١٦ : ٣) (Al abody,2016 :3) ولأن اهتمام العملية الإرشادية ينصب على تعديل أفكار الأفراد ومشاعرهم وسلوكهم نحو ذواتهم و الآخرين والمجتمع الذي يعيشون فيه (أبو النصر، ٢٠٠٩ ، ١٥١) (Abo alnaser,2009 :151) لذلك فأن الاعتقادات الفكرية الخاطئة التي يتبناها الفرد عن نفسه وعن الآخرين تشير الى وجود دلائل قوية أن هذه التصورات والافكار المستقطبة الخاطئة يمكن تغييرها بتغيير هذه الاعتقادات (ابراهيم، ١٩٩٨ : ٣٣١) (Ebrahem,1998 :331) وأن تصحيح و تعديل تلك الأفكار المستقطبة والمعتقدات اللاعقلانية التي يصاحبها خلل في السلوك (مؤمن، ٢٠٠٧ : ٧) (Moaman,2007 :7) وقد اكدت دراسة السراي (٢٠١٢) أن الاساليب الارشادية ذات فعالية كبيرة في خفض التفكير المستقطب (السراي، ٢٠١٢ : ١٠) (Al saraee,2012 :10)

وبناءً لما تقدم تتجلى أهمية البحث الحالي في أهمية العينة وهن طالبات المرحلة الإعدادية والاتي يحتجن الى تحقيق النمو السوي والاستبصار الكافي والافكار المنطقية في هذه المرحلة المهمة من حياتهن، كذلك أهمية أسلوب العلاج بالقراءة في تغيير الافكار المستقطبة لديهن وذلك من خلال الكتب المقروءة التي تساعدهن على تغيير هذه الافكار فضلاً عن توفير فرصة مناسبة للاطلاع على الكتب خارج إطار المنهج التربوي والتي تساعدهن في تطوير شخصياتهن وزيادة الدافع المعرفي لديهن.

أهداف البحث: يستهدف البحث الحالي التعرف على تأثير العلاج بالقراءة في خفض التفكير المستقطب لدى طالبات المرحلة الإعدادية، ولتحقيق هذا الهدف وضعت الباحثة الفرضيات التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير المستقطب لدى الطالبات (المجموعة التجريبية) اللاتي تعرضن للعلاج بالقراءة في الاختبار القبلي و البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير المستقطب لدى الطالبات (المجموعة الضابطة) اللاتي لم يتعرضن للعلاج بالقراءة في الاختبار القبلي و البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاج بالقراءة لدى الطالبات بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي .

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الإعدادية في مديريات التربية في محافظة بغداد/للعام الدراسي (٢٠١٩ / ٢٠٢٠).

تحديد المصطلحات:

أولاً: العلاج بالقراءة the Bilbao therapy وعرفه:

١- قاموس وبستر الدولي الثالث ١٩٦١ الأمريكية "هو استخدام مواد قرائية مختارة كمواد علاجية مساعدة في الطب البدني ، والطب النفسي ، والإرشاد والتوجيه ، في حل المشاكل الشخصية من خلال القراءة الرشيدة" (عجيب، ٢٠٠٦، ٤) (Ageeb,2006):4

٢- العبودي (٢٠١٦): هو أسلوب علاجي يستعمل الكتب كونها جزء من العملية الإرشادية للمساعدة على حل المشكلات والتنفيس عن الانفعالات واكتساب اتجاهات جديدة في الحياة واستكشاف طرائق جديدة للتفاعل (العبودي، ٢٠١٦، ٨) (Alobody,2016):8

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف العبودي (٢٠١٦) كتعريف نظري في البحث الحالي.

التعريف الإجرائي: "وهو مجموعة من الأنشطة والفنيات التي تستعملها الباحثة في البرنامج الإرشادي (التغذية الراجعة، المناقشة والحوار، التدريب البيئي، التعزيز، العلاج المكتبي) لخفض التفكير المستقطب لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

ثانياً: التفكير المستقطب Polarized Thinking وعرفه:

١- بيك **Beck 1990** : "تفكير الأفراد بصورة متطرفة، وفي عبارات صارمة، ويصدرون أحكاماً قسوى، وترتبط بهذه الخاصية الشرود في التفكير، والتعسف في الاستنتاج، والمبالغة في التعميم" (باترسون، ١٩٩٠: ٣٢) (Paterson,1990 :32)

٢- معجم علم النفس والطب النفسي ١٩٩٠: التشبث بالأفكار والمعتقدات الخاصة بالفرد وعدم الاستعداد لمناقشة الأفكار الأخرى لقناعاته بخطأها وانحرافها" (جابر وكفاني، ١٩٩٠: ١٠٣) (Gabeer & Kafany,1990 :103)

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف بيك Beck ١٩٩٠ وهي النظرية المتبناة في هذا البحث.

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات من خلال إجابتهن على مقياس التفكير المستقطب المتبناة في هذا البحث.

ثالثاً: المرحلة الإعدادية: عرفتها وزارة التربية ١٩٨١

"هي مرحلة من مراحل التعليم الثانوي تأتي بعد المرحلة المتوسطة مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات. وتقي بترشيح ما اكتشف من قابليات الطلبة وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية وتعميقها تمهيداً لمواصلة الدراسة وإعداداً للحياة العملية الانتاجية" (نظام المدارس، ١٩٨١: ٢) (Nezam almadares,1981 :2)

الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة

مقدمة: ان القراءة عملية خلاقة إبداعية تعبر عن محاولة القارئ المنتظمة لإنشاء وتكوين معنى واحد أو أكثر ضمن إحكام اللغة وقواعدها (مانغويل، ٢٠٠١: ١) (1: Manegwel,2001) كما أنها من أهم المعايير التي تقاس بها المجتمعات تقدماً أو تخلفاً، فالمجتمع القارئ هو المجتمع المتقدم الذي ينتج الثقافة والمعرفة، ويطورها بما يخدم تقدمه وتقدم الإنسانية جمعاء، من خلال انتاج الكتاب واستهلاكه قراءة ودرسا، كما ان القراءة تروض الفكر على سلامة الفهم والمراجعة والتمحيص، وتتمي القدرة على النقد وإصدار الحكم (احمد، ٢٠١٠: ١) (1: Ahmed,2010)، كما تعمل على اكتساب المعرفة (التثقيف) والاتصال

بالمعارف الإنسانية في حاضرها وماضيها ، وكذلك زيادة اتصال تفكير الفرد بعقول الآخرين وأفكارهم بالإضافة الى متعة النفس وغذاء للعقل . (سالم، ١٩٩٣: ٣) (Salem,1993 :3)

وبما أن التفكير هو مفهوم افتراضي يشير الى عملية داخلية تعزى الى نشاط ذهني معرفي تفاعلي انتقائي قصدي موجه نحو حل مسألة ما أو اتخاذ قرار معين او اشباع رغبة في الفهم او ايجاد معنى او اجابة على سؤال ما (عبد الحليم، ١٩٩٦: ٩٦) (Abed 96: 1996) ولذلك فالتفكير الشاذ والمستقطب هو مكون هام من مكونات الأمراض النفسية ويعتبر خروجاً منظماً عن الواقع والمنطق ويتضمن (الاستدلالات التعسفية أو الاعتباطية) *arbitrary inferences* و (التجريدات الانتقائية) *selective abstractions*، و(التعميمات المفرطة) *overgeneralizations*. والتي غالباً ما تبدو للمسترشد معقولة على الرغم من أنها بالنسبة للآخرين بعيدة الاحتمال ولا يقبلها أحد (بيك ، ٢٠٠٠ ، ١٠٣: - ١٠٤) (Beak,2000 :103-104) ولذلك فإن للعلاج بالقراءة أهمية إذ يستخدم كوسيلة علاج فعال تحت إشراف الطبيب النفسي أو المرشد النفسي أو الاجتماعي من خلال استخدام الكتب المقروءة التي تعمل على تعديل وتغيير تلك الافكار المستقطبة وجعلها منطقية وعقلانية اكثر. (بكار، ٢٠٠٨: ٢٠) (Bakar,2008 :20)

أولاً: التفكير المستقطب Polarized Thinking يتصف التفكير المستقطب بالثنائية والتطرف، أي ميل بعض الاشخاص لإدراك الأشياء إما بيضاء أو سوداء أو خبيثة أو طيبة، صادقة أم كاذبة من دون ان يدركوا أن الشيء الواحد الذي قد يبدو سيئاً ، قد تكون فيه اشياء ايجابية ، ويطلق الباحثون في علم النفس على هذه الخاصية من الشخصية مفاهيم مثل النفور من الغموض او تصلب الشخصية كما ان هذه الخاصية من التفكير ترتبط بسمات غير توافقية كالتعصب والتسلط والتوتر والقلق (ابراهيم ٢٠٠٠: ٢٠٧- ٢٠٨) (Abraham,2000 :207-208) كم أن ارفض الخبرات الايجابية بإصرار على أنها دون المستوى المطلوب، و(القفز الى الاستنتاجات)، وتفسير الاشياء بسلبية دون ان يكون هناك أية حقائق تدعم هذا الاستنتاج او التفسير و(المبالغة في اهمية المشكلات) والعيوب او التقليل من أهمية الصفات الجيدة أو المرغوبة هي من أهم مميزات هذا النمط من التفكير (ادريس ٢٠١٠: ٧٦) (Edrees,2010 :76) إذ أشارت دراسة (سعادة ٢٠١١) الذي عبّر عنه بالتفكير غير الفعال (*Ineffective thinking*) وهو نمط التفكير الذي لا يتبع منهجية واضحة او دقيقة ويبني على مغالطات او افتراضات باطلة او متناقضة وادعاءات وحجج غير متصلة بالموضوع، او إعطاء تعميمات واحكام متسرعة او ترك الامور للزمن أو الظروف كي تعالجها (سعادة ٢٠١١: ٤٣) (Saada,2011 :43) اما بيك (Beck) فقد

أشار الى وجود ما يسمى بالمثلث المعرفي السلبي (Tirade cognitive negative) وهي النظرة السلبية الى الذات مثل (انا لا اساوي شيئاً، أنا انسان فاشل) وكذلك النظرة السلبية الى الآخرين والعالم (العالم قاس جداً)، وكذلك للمستقبل مثال (لن أتقدم أبداً، سأفشل في كل شيء) وغالباً ما تؤدي هذه النظرية السلبية الى المستقبل لأفكار انتحارية (نصار، ٢٠٠٦: ١٠٣ - ١٠٤) (Nasaare,2006:103-104)

ثانياً: نظرية بيك (Beck) المفسرة للتفكير المستقطب: وتعتمد طريقة بيك في العلاج على اعادة البناء المعرفي بغية إيجاد أنماطاً من التفكير العقلاني ، ويرى أن الاشخاص الذين يتصفون بالعصبية المفرطة و يعانون من اضطرابات انفعالية غالباً ما يفكرون بطريقة مشوهة غير فعالة وهذا ما يسبب لهم مشكلات عديدة (ابو أسعد، ٢٠١١: ٣١٠) (Abo asaad,2011 :310) كما يهدف العلاج المعرفي الى علاج مباشر تستخدم فيه فنيات معرفية لمساعدة المسترشد في تصحيح افكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية، حيث يتم التركيز على دور نظام المعتقدات والتفكير في التأثير في السلوك والانفعالات وتعليم المسترشد كيف يصبح واعياً بأفكاره الآلية والتعامل مع التفكير الغير منطقي، وكيفية حل المشكلات وذلك بإشراك المسترشد في حل المشكلة وبمساعدة المرشد في علاقة تعاونية حيث يجري تعليمه النظر الى نفسه كأنه منشغل بالتعرف على مشكلاته وتقويم الافكار التلقائية والمراقبة الذاتية ، وبعد ان يتعلم مراقبة الذات بشكل مناسب يبدأ المسترشد بتقويم افكاره للبحث عن الازخات المنطقية التي تشمل التجريد الانتقائي، والتعميم الزائد، والتضخيم. والتهويل، والشخصنة، ثم يعمل بعد ذلك على استبدال الافكار التلقائية السلبية بأفكار اكثر منطقية يمكن التحكم بها ويعتمد المرشد على تعزيز التغيير في الافكار السلبية فهو يوجه المسترشد الى استعمال فكر يخالف فكره السابق الذي سبب له المشكلات ويرى مدى صحة وملائمة الافكار الجديدة ويقوم المرشد بتعزيزه عندما يتبنى الافكار الجديدة التي تؤدي الى نتائج ايجابية وهكذا يلاحظ (المسترشد) بنفسه أن الافكار السابقة التي كان يتبناها غير صحيحة ويعمل بيك (Beck) على اعطاء المسترشد عدداً من الواجبات والمهام التي يقوم بها في البيت والتي تحتوي على عدد من اجراءات السلوك (ابو اسعد ٢٠١١: ٣١٤-٣١٥) (Abo asaad,2011 :314-315) وبذلك فإن الهدف الاساسي في العلاج المعرفي هو مساعدة المسترشد على التعامل بواقعيه مع خبراته وتغيير انماط تفكيره وطبيعة ادراكه الأمور وهذه العملية تعرف بالتحقق من الدوافع واختبار الفرضيات وتتم هذه العملية في ثلاث مراحل هي:

١. تصحيح الافكار السلبية للمسترشد .
 ٢. تدريب المسترشد على التعاون مع تلك الافكار بموضوعية .
 ٣. تشجيع المسترشد على تعديل الافكار الخاطئة والمتطرفة (التعميمات والاستنتاجات الاعتبائية ، وتعظيم الامور) (Beck,1991,p:370)
- ثالثاً: العلاج بالقراءة the Bilbao therapy:** أن أسلوب "العلاج بالقراءة" مصطلح تمت صياغته منذ عام ١٩١٦ من قبل "سمويل كروثرز Samuel Crothers" لوصف استخدام الكتب كونها جزءاً من العملية الإرشادية التي تساعد في تعديل أفكار المسترشدين وانفعالاتهم، وسلوكياتهم وكذلك مع من هم بحاجة الى تعديل طريقتهم بالتفكير، إذ أكد "فيرنون ferson" على أن هذا الاسلوب يعمل على تعليم التفكير البناء والايجابي وتشجيع حرية التعبير عن المشكلات ومساعدة المسترشد على تحليل اتجاهاته وسلوكياته وتعزيز البحث عن حلول بديلة للمشكلة وكذلك السماح للمسترشد باكتشاف أن مشكلته تشبه مشكلات الآخرين. (برادلي، ٢٠١٢: ٥٠١: 501) (Bradely,2012) أن تطبيق أسلوب العلاج بالقراءة يقتضي المرور بأربع مراحل وهي: التحديد والاختيار والعرض واخيراً المتابعة، ففي مرحلة التحديد من المهم للمرشد تحديد احتياجات المسترشدين وفي المرحلة الثانية ان تختار الكتب الملائمة لمجارة مشاكلهم الخاصة ، مع الحرص على ان تكون مكتوبة بالمستوى الذي يمكن للمسترشد ان يفهم محتواها، وفي مرحلة العرض، يقرأ المسترشد الكتاب ثم تتم مناقشة العناصر الهامة في الكتاب أثناء الجلسات) في المرحلة الأخيرة من العلاج بالقراءة تتم عملية المتابعة عندما يتمكن المسترشدين التعبير عبر المناقشة، أو لعب الأدوار، أو الوسائل الفنية الاخرى وذلك بسبب التبصر في مشاكلهم (المفلس وآخرون ، ٢٠١٣: ١٧) (Almefleh & let,2013 :17) وعليه يمكن تحديد إجراءات العلاج بالقراءة فيما يأتي:
- ١- تحديد المادة التي يقرأها المسترشد في ضوء المشكلة التي يعاني منها مع مراعاة عمره وجنسه ومستوى فهمه وتعليمه .
 - ٢- تقديم الكتب للقراءة مع تأكيد فائدتها الإرشادية في تغيير الافكار المستقطبة واللاعقلانية.
 - ٣- مناقشة المادة المقروءة مع المسترشد إذ تتناول المناقشة التساؤلات والمشكلات والمشاعر والأفكار والأسباب والنتائج وتطبيق المادة المقروءة في حياة المسترشد.
 - ٤- العلاج التفاعلي بالقراءة والذي يعني مشاركة المسترشدين في طرق تسمح لهم بالتفكير في قراءاتهم .
 - ٥- يسهم العلاج بالقراءة في تشكيل البناء المعرفي للمسترشد واكتسابه معارف حول مشكلته (زهران ، ١٩٩٨: ٥٥) (Zahran,1998 :55)

المفاهيم الاساسية للعلاج بالقراءة:

- ١- **التعميم:** وتعني تقليل المسترشد من مشاعر اللوم والذنب والعزلة عندما يكتشفون أن الآخرين يشاركونهم في نفس المشكلات.
 - ٢- **التعريف:** وتعني ان يتعرف المسترشدون على الشخصيات في الكتب والتي تقدم نماذجاً للدور الايجابي فيما يتعلق بالاتجاهات والقيم والافكار.
 - ٣- **التنفييس:** المناقشات الجماعية للعلاج بالقراءة تزود المسترشدون بفرص الافصاح الذاتي والتنفييس.
 - ٤- **التبصير:** وتعني ان يحصل المسترشدون على الاستبصار وان يكون لديهم اطار مرجعي خارجي للمقارنة. (Hchaels& Nystul,2014:283-284)
- الدراسات السابقة:**

١- دراسة الشرفيين ٢٠١٣ "فاعلية طريقتي العلاج بالقراءة والإرشاد الجمعي في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة غير الأردنيين في جامعة اليرموك".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية طريقتي العلاج بالقراءة والإرشاد الجمعي المستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة غير الأردنيين (المغتربين) في جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (٤٥) طالباً وطالبة غير أردني وناطقاً باللغة العربية، قدموا من (١٩) دولة عربية، ويدرسون في جامعة اليرموك، خلال العام ٢٠١٣ وقد تم توزيعهم عشوائياً إلى ثلاث مجموعات : مجموعتان تجريبيتان ومجموعة ضابطة. زودت المجموعة التجريبية الأولى لبرنامج (العلاج بالقراءة) بينما خضعت المجموعة التجريبية الثانية الى (إرشاد نفسي جمعي) أعده الباحثان، أما المجموعة الضابطة فلم تخضع لأية برنامج ،أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة المغتربين ، ووجود فاعلية للعلاج بالقراءة والإرشاد الجمعي في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية (الشرفيين، ٢٠١٣: ١٢-٧٨) (Al shareefeen,2013) (78-12):

٢- دراسة الدحادحة ٢٠١٤ " أثر العلاج بالقراءة في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة القلقين بسلطنة عمان"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر العلاج بالقراءة، في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي؛ ولتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس قلق الامتحان ومقياس التوافق النفسي. حيث تكون مجتمع الدراسة من (١٨٦) طالباً، تم اختيار أعلى (١٢٠) طالباً هم الحاصلون على أعلى الدرجات على مقياس قلق الامتحان، وأقل الدرجات

على مقياس التوافق النفسي، بعد ذلك تم تقسيمهم عشوائيًا إلى (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة)، في كل مجموعة (٣٠) طالبًا، لم يتلق أفراد المجموعة الضابطة أي نوع من البرامج الإرشادية. فيما تم توزيع الدليل الإرشادي للعلاج بالقراءة على أفراد المجموعتين التجريبتين. أظهرت النتائج أن هناك أثرًا للعلاج بالقراءة في خفض قلق الامتحان، وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى أفراد المجموعتين التجريبتين (الدحادحة، ٢٠١٤: ١٤-٨٩) (Aldahadeha,2014 :14-89)

٣-دراسة العبودي ٢٠١٦ " تأثير العلاج بالقراءة في تنمية الدافع المعرفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة"

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير العلاج بالقراءة في تنمية الدافع المعرفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بتطبيق مقياس الدافع المعرفي، وتكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالبة وتم اختيار (٢٤) ممن حصلن على درجات أقل من الوسط الفرضي ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم تطبيق العلاج بالقراءة على المجموعة التجريبية في حين لم يطبق على المجموعة الضابطة، وظهرت نتائج الدراسة تأثير العلاج بالقراءة في تنمية الدافع المعرفي ولصالح المجموعة التجريبية (العبودي، ٢٠١٦: ١١-٨٩) (Alobody,2016 :11-89)

٤-دراسة بوهم وكوت فورث (Bohme& Cut forth ,1980) " تأثير العلاج بالإفاضة في خفض التفكير المستقطب"

هدفت الدراسة الى تعرف تأثير العلاج بالإفاضة في خفض التفكير المستقطب لدى عينة من الطلاب ، حيث بلغت عينة البحث (٢٩٥) طالبًا وطالبة خضعوا للاختبار القبلي، واستخدمت الباحثة مقياس للتفكير المستقطب، وظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية التي طبق عليها برنامج العلاج بالإفاضة انخفض لديها التفكير المستقطب على عكس المجموعة الضابطة (Bohme& Cut forth ,1980: 6-12)

٥-دراسة السراي ٢٠١٢ " تأثير فنييتين إرشاديتين (ملء الفراغ - تغيير القواعد) في خفض حدة التفكير المستقطب لدى طلاب المرحلة الإعدادية"

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير فنييتين (ملء الفراغ - تغيير القواعد) في خفض حدة التفكير المستقطب لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس التفكير المستقطب، وتكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وتم اختيار (٢٩) ممن حصلوا على درجات أعلى من الوسط الفرضي ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبتين ومجموعة وضابطة، وتم تطبيق فنية مليء الفراغ على المجموعة التجريبية الأولى وطبقت فنية تغيير القواعد على المجموعة التجريبية الثانية في حين لم يطبق أي فنية على

المجموعة الضابطة، وظهرت نتائج الدراسة تأثير الفئتين الارشاديتين في خفض التفكير المستقطب ولصالح المجموعتين التجريبتين. (السراي، ٢٠١٢: ١٥-٧٩) (Al saraya,2012 :15-79)

الفصل الثالث (إجراءات البحث)

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

- ١- اختيرت (٢٠) طالبة كعينة لموضوع البحث ممن حصلن على أعلى الدرجات في مقياس التفكير المستقطب بعد إجراء الاختبار القبلي.
- ٢- وزع أفراد العينة بصورة عشوائية الى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة.
- ٣- إجراء التكافؤ للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات.
- ٤- استخدام (العلاج بالقراءة) مع المجموعة التجريبية في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لهذا العلاج.

٥- إجراء اختبار بعدي لمعرفة الفروق ودلالاتها بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة. ثانياً: مجتمع البحث: يقصد بمجتمع البحث المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (عودة، ١٩٩٢: ١٥٩) (159: Odaa,199) ويتكون مجتمع البحث الحالي من طالبات المرحلة الاعدادية الموزعات على مديريات التربية في محافظة بغداد للعام ٢٠١٩-٢٠٢٠ وكما موضح في الجدول (١)

جدول (١) اعداد الطالبات موزعة على مديريات التربية في بغداد

العدد	المديرية
٢٤٩٦٨	الرصافة / ١
٢٣٨٤٠	الرصافة / ٢
٢٥٢٢٠	الرصافة / ٣
١١١٩٨	الكرخ / ١
٢١٤٤٠	الكرخ / ٢
١٥٩٦٨	الكرخ / ٣
١٢٢٦٣٤	المجموع

ثالثاً: عينة البحث: اختيرت عينة البحث بطريقة قصديه للمجموعة التجريبية والضابطة من مجتمع البحث الاصيلي، حيث اختارت الباحثة الطالبات من ثانوية الشرقية للبنات والبالغ عددهم (١٦٠) طالبة وبعد تطبيق مقياس التفكير المستقطب على الطالبات تم اختيار (٢٠) طالبة ممن حصلن على درجات أعلى من الوسط الفرضي للمقياس ، وتم توزيعهن عشوائياً على المجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (١٠) طالبات في كل مجموعة.

رابعاً: التكافؤ بين المجموعتين:

أ- درجات الطالبات على مقياس التفكير المستقطب: للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ، تم استخدام اختبار مان وتني للعينات المتوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفرق بين درجات العينة وقد تبين أن قيمة مان وتني المحسوبة تساوي (٥٠) وهي غير دالة لأنها أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبذلك لا يظهر فرق دال إحصائياً بين المجموعتين على هذا المتغير، أي أن المجموعتين متكافئتين ومتجانستين في التفكير المستقطب (الاختبار القبلي) والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

التكافؤ في متغير التفكير المستقطب (الاختبار القبلي) للمجموعتين التجريبية والضابطة.

مستوى الدلالة	قيمة مان-وتني		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة							
غير دالة	٢٣	٥٠	١٠,٥٠	١٠٥	١٣,١٥٩	١٣٥,٥٠	١٠	التجريبية	التفكير
			١٠,٥٠	١٠٥	١٥,٩٣١	١٣٤,٧٠	١٠	الضابطة	المستقطب ب قبلي

ب- التحصيل الدراسي للاب: لإيجاد التكافؤ بين المجموعتين في هذا المتغير، تم استخدام اختبار كولموجوروف- سميرنوف لمعرفة دلالة الفرق بين تكرارات العينة وقد تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (٠,٤٤٧) وهي غير دالة لأنها أصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للاب للمجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيمة سميرنوف		تحصيل الأَب				العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	اعدادية	متوسطة	ابتدائية			
غير دالة	١,٣٦	٠,٢٢٤	٣	٤	٢	١	١٠	التجريبية	التحصيل
			٣	٢	٣	٢	١٠	الضابطة	الدراسي للأب

ج- التحصيل الدراسي للام: لإيجاد التكافؤ بين المجموعتين في هذا المتغير، تم استخدام اختبار كولموجروف- سميرنوف لمعرفة دلالة الفرق بين تكرارات العينة وقد تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (١,١١٨) وهي غير دالة لأنها أصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للام للمجموعتين التجريبية والضابطة.

مستوى الدلالة	قيمة سميرنوف		تحصيل الام				العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	اعدادية	متوسطة	ابتدائية			
غير دالة	١,٣٦	١,١١٨	٣	٤	٢	١	١٠	التجريبية	التحصيل الدراسي للأم
			١	١	٣	٥	١٠	الضابطة	

د- العمر الزمني بالشهور: تم مكافأة العمر وحسب الأشهر بالنسبة للطالبات، وذلك باستخدام اختبار مان وتني للعينات المتوسطة الحجم فكانت قيمة مان وتني المحسوبة تساوي (٤٦) وهي غير دالة لأنها أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

التكافؤ في متغير العمر الزمني بالشهور للمجموعتين التجريبية والضابطة.

مستوى الدلالة	قيمة مان-وتني		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة							
غير دالة	٢٣	٤٦		١٠١	٣,٢٠٤	١٩٤,٦٠	١٠	التجريبية	العمر الزمني بالشهور
			١٠,١٠	١٠,٩٠	١٠٩	٣,٣٤٨	١٩٥,١٠	١٠	

ه- الذكاء: تم مكافأة الذكاء بالنسبة للطالبات، وذلك باستخدام اختبار مان وتني للعينات المتوسطة الحجم فكانت قيمة مان وتني المحسوبة تساوي (٤٩) وهي غير دالة لأنها أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

التكافؤ في متغير الذكاء للمجموعتين التجريبية والضابطة.

مستوى الدلالة	قيمة مان-وتني		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة							
غير دالة	٢٣	٤٩	١٠,٤٠	١٠٤	٧,١١٩	٣٥,٧٠	١٠	التجريبية	الذكاء
			١٠,٦٠	١٠٦	٧,١٩٣	٣٥,٨٠	١٠	الضابطة	

خامسا : أداة البحث: قامت الباحثة بتبني مقياس التفكير المستقطب المعد من قبل (كاظم، ٢٠١٢) (Kazem,2012) على وفق نظرية بيك (١٩٩٠) وتمت صياغة (٤٢) فقرة وأمام كل فقرة اربعة بدائل (تطبق عليه دائماً، تنطبق عليه غالباً، تنطبق عليه احياناً ، لا تنطبق عليه أبداً) .

تصحيح المقياس: تم تصحيح المقياس على أساس إعطاء أوزان تتراوح من (١-٤) لبدائل الإجابة، وبما أن عدد فقرات المقياس (٤٣) فقرة، فإن أعلى درجة تساوي (١٧٢) وأدنى درجة تساوي (٤٣) وبمتوسط فرضي يساوي (١٠٧,٥) درجة.

الصدق الظاهري: يُعد الصدق أحد المؤشرات الرئيسة التي يتصف بها المقياس الجيد، كما يعد وسيلة للحكم على مدى صلاحية المقياس (Aiken,1979:63) ، ولغرض التعرف على مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها ، فقد عرضت فقرات المقياس على (١٠) خبراء متخصصين في الإرشاد النفسي والقياس والتقويم لإبداء آرائهم حول مدى صلاحية الفقرات ووضع الملاحظات التي يرونها مناسبة وتبين ان جميع الفقرات حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠%).

ثبات المقياس: (الاختبار وإعادة الاختبار) وهو أن يعطي المقياس نفس النتائج اذا ما أُعيد على نفس الأفراد في الظروف نفسها، ويقاس إحصائياً بحساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات التي عليها الأفراد في التطبيق الأول والدرجات في التطبيق الثاني، فإذا ثبتت الدرجات في الاختبارين وتطابقت قيل أن درجة ثباته كبيرة ، لذا استخدمت الباحثة طريقة إعادة الاختبار على عينة بلغ قوامها (٣٠) طالبة وبعد مرور اسبوعين تم تطبيق المقياس على نفس العينة، وبعد حساب معامل الارتباط بلغت قيمته (٠,٨٤) وتشير تلك الدرجة الى ثبات عالي للمقياس وهو معامل جيد ، أما الطريقة الثانية فهي طريقة (الفا كرونباخ) حيث بلغ معامل الثبات ٠,٨٨ وهو معامل ثبات جيد (Marshall,1972:104).

خامساً: الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة في تحليل البيانات وتفسير النتائج الوسائل الإحصائية الآتية وبالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS):

١- اختبار مان وتني: استخدم للتأكد من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في متغير التفكير المستقطب، ومتغير العمر الزمني بالشهور والذكاء، كما استخدم لمعرفة دلالة الفروق في التفكير المستقطب لدى المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج.

٢- اختبار كولموجروف- سميرونوف: استخدم لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيري التحصيل الدراسي للأب وكذلك للأم.

٣- اختبار ولكوكسن: استخدم لمعرفة دلالة الفروق في التفكير المستقطب للمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج وللمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج.

٤- معادلة ألفاكرونباخ: استخدم لمعرفة ثبات المقياس.

٥- معامل ارتباط بيرسون: استخدم لحساب معامل ثبات مقياس التفكير المستقطب.

الفصل الرابع : البرنامج الإرشادي

العلاج بالقراءة the Bilbao therapy بُني البرنامج الإرشادي على وفق أنموذج التخطيط (البرمجة والميزانية) ويُعد هذا الأنموذج احد الأساليب الإدارية الفاعلة في التخطيط إذ يسعى للوصول الى أقصى حد من الفعالية وبأقل التكاليف (الدوسري، ١٩٨٥: ٢٤٢)، أما خطوات التخطيط وفقاً لهذا الأنموذج فهي:

١ تحديد الحاجات: حددت حاجات الطالبات من خلال إجابتهن على مقياس التفكير المستقطب، إذ تم ترتيب فقرات المقياس ترتيباً تصاعدياً بحسب الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقرة.

٢ تحديد الأولويات: حددت الأولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تنازلياً ، إذ اعتبرت الفقرات التي حازت على وسط مرجح (٢,٥) فأكبر ووزن مئوي أكبر من (٦٣) هي بمثابة حاجة تؤدي الى ازدياد التفكير المستقطب لدى الطالبات وقد تبين هناك (١٦) فقرة تعد حاجة وسيتم الاعتماد عليها في تحديد جلسات البرنامج كما في الجدول (٧) الذي يوضح ترتيب الأوساط المرجحة وأوزانها المئوية مرتبة تنازلياً ، وقد وضعت الباحثة الحاجات (الفقرات) التي لها علاقة بالموضوع نفسه في الجلسة الإرشادية نفسها وتم عرضها على عدد من المتخصصين في الإرشاد النفسي لإبداء آرائهم حول صلاحيتها وكما موضح في الجدول (٨)

الجدول (٧)

الأوساط المرجحة وأوزانها المئوية لفقرات مقياس التفكير المستقطب مرتبة تنازليا

الانحراف المعياري	الوسط المرجح	الفقرات	رتب الفقرات	ت الفقرة في المقياس
٨٨	٣,٥١	لدي أفكار عظيمة وعلى الآخرين الاعتراف بها.	١	٣
٨٦	٣,٤٢	أحقق ما أريد بثتى الوسائل.	٢	٣١
٨٣	٣,٣٠	أرفض القيام بأي عمل يحمل فكراً غير فكري .	٣	٢٠
٨٢	٣,٢٩	أشعر أنني دون الآخرين وغير مرغوب فيه.	٤	٣٢
٨١	٣,٢٥	أرفض استخدام الموبايل كونه يلحق الضرر بالمجتمع.	٥	٣٧
٨٠	٣,٢٠	أرفض التصالح مع من يخطئ بحقي.	٦	٨
٨٠	٣,١٩	أكره من يوجه النقد لي.	٧	٧
٧٩	٣,١٧	أعاني من شرود الذهن وأفكار غريبة أثناء الدرس.	٨	٢٦
٧٩	٣,١٤	عندما أفكر بالمستقبل أجد نفسي مقبول بأحسن الكليات.	٩	٢٩
٧٨	٣,١٠	تراودني أفكار غريبة عند نمومي.	١٠	٢٧
٧٧	٣,٠٩	أتمسك برأيي وأتشدد بفكري.	١١	٣٣
٧٦	٣,٠٥	يجب أن أكون في المقدمة وفي القمة من حيث الكفاءة	١٢	٢٥
٧٦	٣,٠٤	أسيطر بأفكاري على أفكار الآخرين.	١٣	١٠
٧٦	٣,٠٣	أرى أن جميع الفضائيات فيها مفسدة للأخلاق.	١٤	٣٨
٧٥	٣,٠١	أكره من يخالفني الفكر والرأي.	١٥	١٩
٧٥	٣,٠٠	أجد أفكاري أفضل من أفكار الآخرين.	١٦	٥
٦١	٢,٤٤	أفكر كيف سأموت.	١٧	٤
٦٠	٢,٤٠	أجزم أن العقاب ضروري للنجاح.	١٨	٢٢
٦٠	٢,٣٩	أرى أن يطيعني جميع الطلاب.	١٩	٣٠
٥٩	٢,٣٥	أعتقد إن التفكير في الماضي يقرر سلوك الحاضر والمستقبل.	٢٠	٤١
٥٩	٢,٣٤	أعتقد أن جميع المدارس لا تعطي العلم حقه.	٢١	٣٦
٥٨	٢,٣٢	أجد نفسي حاد الطبع.	٢٢	٢
٥٨	٢,٣٠	يجب ان يحبني جميع أبناء منطقتي.	٢٣	٤٢
٥٧	٢,٢٨	أرى نفسي ناجحاً مهما كانت الظروف.	٢٤	٦
٥٦	٢,٢٥	أفكاري تتطابق مع أفكار زملائي.	٢٥	٣٩
٥٦	٢,٢٣	أعتقد إن الأفكار المنتشرة الآن لدى الناس لا تساوي شيء .	٢٦	١٥
٥٥	٢,٢١	ثقتي بالآخرين تكاد تكون معدومة.	٢٧	١١
٥٥	٢,١٩	يدور بفكري الزواج من أجمل النساء .	٢٨	٢٨
٥٤	٢,١٧	أنتقم ممن يسيء لي.	٢٩	١٨

١٦	٣٠	أرفض الأفكار الجديدة دون التمعن بها.	٢,١٥	٥٤
١٣	٣١	أؤمن بأن الأقارب عقارب.	٢,١٣	٥٣
٤٣	٣٢	يجب أن أكون محبوب من الجنس الآخر.	٢,١١	٥٣
١٧	٣٣	أوجه الكلمات الجارحة لمن يخالفني الفكر والرأي.	٢,١٠	٥٣
٣٤	٣٤	أرى أن الأشخاص الآخرين عاجزون وبائسون.	٢,٠٨	٥٢
٤٠	٣٥	أسخر من أفكار الآخرين.	٢,٠٦	٥٢
٩	٣٦	أعتقد أن جميع الناس من حولي هم شريريون.	٢,٠٤	٥١
١٢	٣٧	أكره الجنس الآخر.	٢,٠٢	٥١
١	٣٨	أعتقد أنا ضحية أفكار غيري.	٢,٠٠	٥٠
١٤	٣٩	أرى أن الطلبة الناجحون هم غشاشون.	١,٩٥	٤٩
٢٤	٤٠	أشعر إنني أكره ذاتي.	١,٩٠	٤٨
٣٥	٤١	أرى أن المخلصون خاسرون.	١,٨٠	٤٥
٢٣	٤٢	تراودني فكرة إلحاق الضرر بنفسي.	١,٧٥	٤٤
٢١	٤٣	أؤمن بأن العنف ضد المرأة ضروري.	١,٧٠	٤٣

الجدول (٨)

تحويل المشكلات الى موضوعات للجلسات الإرشادية وحسب أولوياتها

المشكلات	الموضوع	ت
لدي أفكار عظيمة وعلى الآخرين الاعتراف بها. أتمسك برأيي وأتشدد بفكري.	المرونة في التفكير	١-
أحقق ما أريد بثتى الوسائل.	حل المشكلات	٢-
أرفض القيام بأي عمل يحمل فكراً غير فكري . أسيطر بأفكاري على أفكار الآخرين. أجد أفكاري أفضل من أفكار الآخرين. يجب أن أكون في المقدمة وفي القمة من حيث الكفاءة.	التواضع	٣-
أشعر أنني دون الآخرين وغير مرغوب فيه.	الثقة بالنفس	٤-
أرفض استخدام الموبايل كونه يلحق الضرر بالمجتمع. أرى أن جميع الفضائيات فيها مفسدة للأخلاق.	تقبل التطور التكنولوجي	٥-
أرفض التصالح مع من يخطئ بحقي.	التسامح	٦-
أكره من يوجه النقد لي أكره من يخالفني الفكر والرأي .	احترام الرأي الآخر	٧-
أعاني من شرود الذهن وأفكار غريبة أثناء الدرس.	الانتباه والتركيز	٨-
عندما أفكر بالمستقبل أجد نفسي مقبول بأحسن الكليات.	الأختيار الامثل	٩-
تراودني أفكار غريبة عند نومي.	التخلص من القلق	١٠-

٣-تحديد الأهداف: لقد حدد الهدف العام من البرنامج هو خفض التفكير المستقطب لدى طالبات المرحلة الاعدادية باستخدام العلاج بالقراءة، ولتحقيق ذلك تم تحديد أهداف خاصة لكل جلسة إرشادية تتسجم مع موضوع الجلسة.

٤-تحديد النشاطات والفعاليات التي تحقق الأهداف: استعانت الباحثة في اعداد محتوى الجلسات الإرشادية من النشاطات والفعاليات وذلك بالاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي وضحت العلاج بالقراءة وكيفية بناء البرامج الإرشادية، كذلك مناقشة عدد من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والاستفادة من خبراتهم في هذا المجال.

وقد حددت الجلسات الإرشادية بـ (١٢) جلسة إرشادية وبواقع جلستين في كل أسبوع وتستغرق كل جلسة (٤٥) دقيقة وتم استخدام عدد من النشاطات (الفنيات) وفق العلاج بالقراءة وهي:

-**التعميم:** وتعني تقليل المسترشد من مشاعر اللوم والذنب والعزلة عندما يكتشفون أن الآخرين يشاركونهم في نفس المشكلات.

-**التعريف:** وتعني ان يتعرف المسترشدون على الشخصيات في الكتب والتي تقدم نماذجاً للدور الايجابي فيما يتعلق بالاتجاهات والقيم والافكار .

-**التنفييس:** المناقشات الجماعية للعلاج بالقراءة تزود المسترشدين بفرص الافصاح الذاتي والتنفييس.

-**التبصير:** وتعني ان يحصل المسترشدون على الاستبصار وان يكون لديهم اطار مرجعي خارجي للمقارنة. (Hchaels& Nystul,2014:283-284)

٥-تقويم النتائج: يتم في نهاية كل جلسة إرشادية عملية تقويم للطالبات وذلك لمعرفة مدى فهمهن لما دار في الجلسة من خلال اجراء تلخيص لمحاورها واطهار أهم النقاط الايجابية والسلبية فيها.

٦-التدريب البيئي: ويعني اعطاء الطالبات فرصة لتجربة الافكار المتعلمة حديثاً في مواقف حياتية واقعية تواجهه وتؤدي نتائجها الى تشجيعهن على الاستمرار في تلك الافكار .

٧-التقويم النهائي: ويتمثل بمدى التغير الحاصل لدى أفراد المجموعة التجريبية من الطالبات بعد تطبيق العلاج بالقراءة والذي يظهر من خلال الاختبار البعدي.

صدق الجلسات : تم عرض الجلسات وفق العلاج بالقراءة على مجموعة من الخبراء المتخصصين في الإرشاد النفسي والبالغ عددهم (١٠) لإبداء آرائهم حول مدى ملائمة عناوين الجلسات للهدف الرئيسي للبحث ، ومدى ملائمة العلاج

بالقراءة للبرنامج الإرشادي ، وقد تم الأخذ بكافة التعديلات التي يرونها مناسبة وبذلك أصبحت الجلسات جاهزة للتطبيق، وفيما يلي عرض نموذج من الجلسات الإرشادية (الجلسة الثانية)

الجلسة الثانية: المرونة في التفكير

الموضوع	المرونة في التفكير
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- التعرف على أسباب تصلب الافكار لدى الطالبات. - التعرف على كيفية تغيير الافكار وجعلها أكثر مرونة. - تدريب الطالبات على المرونة في التفكير وتقبل الافكار الصحيحة.
الأهداف العامة	التعرف على أسباب تصلب الافكار لدى الطالبات.
الأهداف الخاصة	- تدريب الطالبات على المرونة في التفكير وتقبل الافكار الصحيحة. - تدريب الطالبات على كيفية تغيير الافكار المستقطبة والحديث الايجابي مع الذات للوصول الى فلسفة جديدة في التفكير.
الاستراتيجيات	التغذية الراجعة/ المناقشة والحوار/ التدريب البيئي/ العلاج المكتبي/
الأنشطة المقدمة	- مناقشة الواجب أليبيتي للجلسة السابقة وتكريم الطالبات اللاتي أنجزن الواجب بصورة جيدة. - تعرض الباحثة للطالبات لأسباب المؤدية الى تصلب الافكار وعدم مرونتها. - تدريب الطالبات على المرونة في التفكير. - تدريب الطالبات على استخدام العلاج المكتبي في تعزيز الافكار العقلانية . - تستخدم الباحثة التنفيس الانفعالي للتخلص من هذه الافكار وكذلك استخدام التبصير بمساوى الافكار المستقطبة وتأثيرها على حياة الطالبات ومستقبلهن.
التقويم البنائي	- فسح المجال أمام الطالبات للتعبير عن آرائهن حول الجلسة من خلال المناقشة والحوار والحكم على مدى اكتسابهن للمهارات اللازمة لتغيير هذه الافكار وجعلها أكثر مرونة.
التدريب البيئي	- تطلب الباحثة من الطالبات قراءة الكتب اللازمة لتغيير الافكار المستقطبة وذلك كجزء من العلاج المكتبي.

ادارة الجلسة :

- متابعة التدريب البيتي للجلسة السابقة وتقديم الشكر للطالبات اللاتي قمن بإنجاز التدريب بشكل جيد وحث الباقيات اللاتي لم ينجزن التدريب البيتي على أدائه.
- تقوم الباحثة بتعريف الطالبات بأسباب تصلب الافكار لديهن وكيف يمكن تغيير هذه الافكار وجعلها اكثر مرونة.
- تقوم الباحثة بتدريب الطالبات على تغيير الافكار المستقطبة من خلال العلاج المكتبي والتنفيس الانفعالي.
- تقوم الباحثة بتقديم الشكر والثناء للطالبات على حضورهن ومشاركتهن في الجلسة.
- تقوم الباحثة بتوزيع بطاقة إرشادية بعنوان (المرونة في التفكير) تتضمن محاور الجلسة.
- تطلب الباحثة من كل طالبة بقراءة كتاب عن الافكار اللاعقلانية وكيفية تغييرها لتصبح أكثر واقعية.

الفصل الخامس: (نتائج البحث وتفسيرها) سيتم عرض النتائج التي تم التوصل اليها على وفق فرضيات البحث المبينة في الفصل الأول وكما يأتي :

- ١ - الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير المستقطب لدى الطالبات (المجموعة التجريبية) اللاتي تعرضن للعلاج بالقراءة في الاختبار القبلي و البعدي . للثبوت من صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وتبين ان قيمة ولكوكسن المحسوبة وبالبالغة (صفر) اصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية البالغة (٨) عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يشير الى انها دالة احصائيا ، اي توجد فروق دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج الارشادي عليهن ، ولصالح المجموعة التجريبية . والجدول (٩) يوضح ذلك

الجدول (٩)

قيمة ولكوكسن لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة ٠,٠٥	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة							
دالة لصالح البعدي	٨	صفر	٥,٥٠	٥٥	١٣,١٥٩	١٣٥,٥٠	١٠	القبلي	التجريبية
			صفر	صفر	٣,٦٠٧	١٠٢,١٠		البعدي	

٢ -الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير المستقطب لدى الطالبات (المجموعة الضابطة) اللاتي لم يتعرضن للعلاج بالقراءة في الاختبار القبلي و البعدي. للثبوت من صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، تبين ان قيمة ولكوكسن المحسوبة والبالغة (٢٥) اكبر من قيمة ولكوكسن الجدولية البالغة (٨) عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يشير الى انها غير دالة احصائيا ، اي لا توجد فروق دالة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي لم يطبق عليهن البرنامج الارشادي . والجدول (١٠) يوضح ذلك .

الجدول (١٠)

قيمة ولكوكسن لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

المجموعة	المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ولكوكسن		مستوى الدلالة ٠,٠٥
							الجدولية	المحسوبة	
الضابطة	القبلي	١٠	١٣٤,٧٠	١٥,٩٣١	٣٠	٧,٥٠	٢٥	٨	غير دالة
	البعدي		١٣٤,٤٠	١٤,٩٣١	٢٥	١٤,١٧			

٣ _ الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معنى الألم لدى اليتيمات بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي . للثبوت من صحة هذه الفرضية تم استعمال مان ويتني للعينات المتوسطة ، لمعرفة دلالة الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبية ، والضابطة) ، تبين ان قيمة مان ويتني المحسوبة والبالغة (صفر) اصغر من قيمة مان ويتني الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى (٠,٠٥) وهذا يشير الى انها دالة احصائيا ، اي توجد فروق دالة في الاختبار البعدي للمجموعة (التجريبية) اللاتي تعرضن للبرنامج الارشادي والمجموعة (الضابطة) اللاتي لم يتعرضن للبرنامج الارشادي ، ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية . والجدول (١١) يوضح ذلك .

الجدول (١١)

قيمة مان ويتني للعينات المتوسطة لمعرفة الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين

المتغير	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان ويتني		مستوى الدلالة ٠,٠٥
							الجدولية	المحسوبة	
التفكير المستقطب الاختبار البعدي	التجريبية	١٠	١٠٢,١٠	٣,٦٠٤	٥٥	٥,٥٠	صفر	٢٣	دالة
	الضابطة		١٣٤,٤٠	١٤,٩٣١	١٥٥	١٥,٥٠			

تفسير النتائج ومناقشتها : من خلال استعراض النتائج التي توصل اليها البحث تبين ان هناك فروقا دالة احصائيا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ، وبين المجموعة التجريبية نفسها قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، اذ ان المجموعة التجريبية قد خضعت للعلاج بالقراءة بينما لم تخضع للتدريب المجموعة الضابطة ، وعليه ظهرت الفروق لدى المجموعة التجريبية دون الضابطة وهذا يدل على تأثير العلاج بالقراءة في خفض التفكير المستقطب لدى الطالبات ، اي طرأ تحسن على تفكير الطالبات في (المجموعة التجريبية) حيث يهدف العلاج المعرفي الى علاج مباشر تستخدم فيه فنيات معرفية لمساعدة المسترشد على تصحيح افكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية. وتعليمه كيف يصبح واعياً بأفكاره الآلية والتعامل مع التفكير الغير منطقي، وكيفية حل المشكلات وذلك بإشراكه في حل المشكلة وبمساعدة المرشد في علاقة تعاونية حيث يجري تعليمه النظر الى نفسه للتعرف على مشكلاته وتقويم الافكار التلقائية والمراقبة الذاتية ، وبعد ان يتعلم مراقبة الذات بشكل مناسب يبدأ المسترشد بتقويم افكاره للبحث عن الازخاء المنطقية التي تشمل التجريد الانتقائي، والتعميم الزائد، والتضخيم. والتهويل، والشخصنة، ثم يعمل بعد ذلك على استبدال الافكار التلقائية السلبية بأفكار اكثر منطقية (ابو اسعد ٢٠١١ : ٣١٤-٣١٥) وهو ما اعتمدت عليه الباحثة باستخدام العلاج بالقراءة لتتمكن الطالبات من تغيير افكارهن المستقطبة الغير عقلانية الى افكار اكثر واقعية.

الاستنتاجات :

- ١- أهمية الإرشاد التربوي القائم على العلاج بالقراءة حيث يعتمد على ممارسة الطالبات القراءات الحرة التي تغير الافكار غير الصحيحة وتوسع آفاقهم.
- ٢- أن اختيار عينة البحث من طالبات المرحلة الاعدادية، هي مرحلة عمرية يزداد التطلع فيها الى المستقبل و تكثر فيها المشكلات فتكون الحاجة للإرشاد حاجة ماسة ، وهو ما ساعد كثيرا في استجابة الطالبات للأسلوب الإرشادي و الإفادة منه.
- ٣- تفاعل الطالبات الايجابي مع الانشطة المقدمة من خلال جلسات البرنامج الذي ساعدت على خفض التفكير المستقطب بشكل افضل وكان نتيجة ل حاجتهن لذلك .

التوصيات:

- ١- أعداد برامج تربوية لتشجيع الطلبة على القراءة عن طريق دعم المدارس على إقامة مسابقات سنوية بين الطلبة تعزز القراءة والمطالعة والانفتاح على ثقافات المجتمع الأخرى.
- ٢- إعداد برامج إعلامية لتنمية الافكار العقلانية ونبذ التطرف الفكري عند الطالب والأسرة و المعلمين.

المقترحات:

- ١- استخدام العلاج بالقراءة مع متغيرات اخرى مثل قلق الامتحان والكرب النفسي وغيرها لمعرفة تأثيره على هذه المتغيرات.
- ٢- ربط التفكير المستقطب بمتغيرات اخرى مثل التعصب الديني و الاعلام المؤثر في تفكير الافراد.

المصادر:

- ابراهيم، عبد الستار (١٩٩٨): الاكتئاب اضطراب العصر فهمه واساليب علاجه، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والآداب ، الكويت.
- ابراهيم، عبد المنعم (٢٠٠٠) موسوعة التحليل النفسي، القاهرة - مكتبة مدبولي.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠١١): العملية الإرشادية، دار المسيرة، الطبعة الاولى، عمان ، الاردن.
- احمد، ميساء محروس (٢٠١٢) القراءة ودورها في تنمية الشخصية الإبداعية والفكرية والأخلاقية، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية alexisdept.blogspot.com .
- إدريس، عباس حنون مهنا(٢٠١٠): التفكير التحليلي وعلاقته بالأفكار المتضادة والأسلوب الفرسي الحرفي، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الألوسي، جمال حسين وخان، أميمة علي(١٩٨٨): علم نفس الطفولة والمراهقة، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- أبو النصر، مدحت محمد(٢٠٠٩): ظاهرة العنف في المجتمع، الطبعة الأولى، الدار العالمية للنشر والتوزيع، الجيزة، مصر.
- باترسون- س- هـ (١٩٩٠): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، الجزء الثاني، دار القلم، الكويت.
- برادلي، ارفورد وآخرون(٢٠١٢) ٣٥ أسلوبا على كل مرشد معرفتها ، ترجمة هالة فاروق المسعود، الاردن- دار اليازية للنشر والتوزيع.
- بكار ،عبد الكريم (٢٠٠٨) القراءة المثمرة ، ط٣، دمشق - دار القلم.
- بيك، آرون(٢٠٠٠): العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، دار الآفاق العربية للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- جابر، عبد الحميد و كفاقي ، علاء الدين(١٩٩٠): معجم علم النفس والطب النفسي، الجزء الثالث.
- الدحادحة ،باسم محمد علي (٢٠١٤) أثر العلاج بالقراءة في خفض قلق الامتحان وتحسين مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة القلقين بسلطنة عمان ،مختبر تطوير الدراسات النفسية والتربوية ،عدد١٢، عمان.
- الدوسري، صالح جاسم(١٩٨٥): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة الخليج العربي، العدد(١٥) السعودية.
- زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٨): علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، القاهرة.

- سالم :عدنان محمد (١٩٩٣) القراءة أولاً، ط١، دمشق- دار الفكر.
- السراي ، هاشم خنجر (٢٠١٢) تأثير فنييتين إرشاديتين (ملئ الفراغ - تغيير القواعد) في خفض حدة التفكير المستقرب لدى طلاب المرحلة الإعدادية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
- سعادة، جودت أحمد(٢٠١١): تدريب مهارات التفكير، دار الشروق للتوزيع والنشر، الطبعة الأولى، عمان الأردن.
- الشريفين، وآخرون، (٢٠١٣) فاعلية طريقتي العلاج بالقراءة والإرشاد الجمعي في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة غير الأردنيين في جامعة اليرموك، مجلة العلوم التربوية والنفسية.
- صالح، قاسم حسين(٢٠٠٠): التفكير الاضطهادي وعلاقته بابعاد الشخصية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الظاهر، قحطان احمد(٢٠٠٤): تعديل السلوك، الطبعة الاولى، عمان ، الاردن.
- ظافر، احمد محمود (٢٠٠٩) القراءة مفهوم وأهمية ومتطلبات، التربية الجديدة، بيروت، اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية ، العدد٣٩، السنة الثالثة عشر، ٣٧-٥٢.
- عبد الحلیم، عصام نجيب(١٩٩٦): التفكير الإبداعي لدى طلبة كليات المجتمع في الأردن، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة القديس يوسف، بيروت، لبنان.
- العبودي، دعاء محمد (٢٠١٦) تأثير العلاج بالقراءة في تنمية الدافع المعرفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
- العتوم، عدنان يوسف(٢٠١٤): علم النفس المعرفي، الطبعة الأولى، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- عجيب، قصي ابراهيم (٢٠٠٦) دور العلاج بالقراءة في بناء وتنمية شخصية الطفل، مجلة جامعة قطر للآداب، العدد ٢٨.
- عبد العزيز، غسان صبحي (٢٠٠٥) تقويم فاعلية مهام المرشدين التربويين في العراق وإعداد نموذج مقترح لمهامهم، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- عودة، أحمد سليمان (١٩٩٢) القياس والتقويم في العملية التدريسية، دار الأمل، أريد.
- مانغويل، ألبرتو (٢٠٠١) تاريخ الكتابة، ترجمة سامي شمعون، بيروت، لبنان.
- محمد، عادل عبد الله(٢٠٠٠): العلاج السلوكي المعرفي أسس وتطبيقات، دار الرشد، القاهرة، مصر.
- المفلح، إيمان والشريفين، أحمد (٢٠١٣) فاعلية طريقتي العلاج بالقراءة والإرشاد الجمعي في خفض مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلبة غير الأردنيين في جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ١٠، عدد١، ٢٠١٤، ١٥-٣٥.
- مؤمن، طلعت (٢٠٠٧) أسس علم النفس، مكتبة الانجلو، القاهرة
- نصار، كريستين(٢٠٠٦): كيف نواجه الاكتئاب، الطبعة الأولى، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر.

- وزارة التربية (١٩٨١) المديرية العامة للتخطيط التربوي والإحصاء، العراق.
- Aiken, L. R., (1979). **Psychological testing and assessment**, (6th ed.), Boston: Ally and Bacon, Inc
- Beck , A:T.et.al (1990):**Cognitive Therapy of Personality disorder** ,New york.Guilford.
- Berdiy , B.P(1995):**Depression treatment** , In . s.j.ELindsey &G.E.Powel , the handbook of clinical adult Psychology and ed. London.
- Bohame, J. & cut forth J. (1980). **Importance of the problem**. In: S. Andersson, M. Bond, M. Mehta and M. Swerdlow (Eds.), Chronic Noncancer pain, UK: (p. 13) MTP Press limited, Lancaster.
- Hchaels , p.m& Nystul, p.m(2014):**Psychological Assessment Aconceptual A pproach** , New york oxford University press.
- Linehan , M.(1993): **Cognitive – Behavioral treatment of border line Personality Disorder** , New york , Guilford Press.
- Stoudmire , A.M.(1998):**Clinical Psychiatry**. Lippin cott Williams & wilkins , Washington.
- Marshall ,J,C(1972) ,**Essentials testing-california**; Addison Wesley

REFERENCES:

- Abdul-Aziz, Ghassan Subhi (2005): Evaluate the Effectiveness of the Tasks of Educational Supervisor in Iraq and Prepare a Proposed Model for Their Tasks, Unpublished M.A. thesis, College of Education. Al-Mustansiriya University.
- Abdul-Haleem, Isam Najeeb (1996): Creative Thinking of Community College Students in Jordan, Unpublished doctoral dissertation, Saint Joseph University , Beirut, Lebanon.
- Abu Al-Nasr, Midhat Mohammed (2009): Phenomenon of Violence in Society, 1st ed., Dar Al- Alamiya for distribution & publishing, Giza, Egypt.
- Abu Asaad, Ahmed Abdullatif (2011): Counseling Process, Dar Al-Masira, 1st ed., Amman, Jordan.
- Ahmed, Maysa' Mahrous (2012): Reading and Its Role in the Development of Creative, Intellectual and Ethical Personality, College of Arts, Alexandria University. <http://alexlisdept.blogspot.com>.
- Ajeeb, Qusay Ibraheem (2006): The Role of Bibliotherapy in Building and Developing the Child's Character, arts journal of QATAR University, issue 28.
- Al- Dhair, Qahtan Ahmed (2004): Behavior Modification, 1st ed., Amman, Jordan.
- Al-Aboudy, Duaa' Mohammed (2016): The Effect of Bibliotherapy on the Development of Cognitive Motivation among Intermediate School Students, Unpublished M.A. thesis, Al-Mustansiriya University, College of Education.
- Al-Aloosy, Jamal Husain Wakhan, Omaymah Ali (1998): Childhood and Adolescence Psychology, Baghdad University press, Baghdad, Iraq.
- Al-Atoum, Adnan Yousif (2014): cognitive psychology, 1st ed., Dar Al-Masira for publishing, distribution and printing, Amman, Jordan.
- Al-Dahadha, Basim Mohammed Ali, (2014): The Effect of Bibliotherapy in Reducing Exam Anxiety and Improving the Level of Psychological Adjustment among Anxious Students in the Sultanate of

Oman, Laboratory for the development of psychological and educational studies, issue 12, Oman.

- Al-Dusary, Salih Jasim (1985): Scientific Trends in the Planning of Guidance and Counseling Programs, Arab Gulf Magazine, issue 15, Saudi Arabia.
- Al-Miflih, Eman & Al-Sharefain, Ahmed (2013): The effectiveness of the Bibliotherapy and collective counseling methods in reducing the level of psychological loneliness among non-Jordanian students at Yarmouk University, journal of educational sciences, volume 10, issue 1-14-20, P.P.15-35.
- Al-Saray, Hashim Khanjer (2012), the Effect of Two Counseling Techniques (Filling the Emptiness – Changing Rules) in Reducing Polarized Thinking of Preparatory School Students. Unpublished doctoral dissertation, Al-Mustansiriya University, College of Education.
- Al-Sharefain & others (2013): The effectiveness of the Bibliotherapy and collective counseling methods in reducing the level of psychological loneliness among non-Jordanian students at Yarmouk University, journal of educational & psychological sciences.
- Bakaar, Abdul Kareem(2008): Fruitful Reading, 3rd ed., Damascus - Dar al Qalam.
- Beck, Aaron (2000): Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, translated by Adel Mustafa, Dar El Afaq El Arabeya for Printing & Distribution, Cairo, Egypt.
- Bradley, Erford & others (2012): 35 Techniques Every Counselor Should Know, translated by Hala Farouq Al-Masaod, Dar al Raya for distribution & publishing, Jordan.
- Dhafir, Ahmed Mahmoud (2009): Reading Concept and Importance and Requirements, the new education, Beirut, the UNESCO regional bureau for education in the Arab region, issue 39, 13th year, 37-52.
- Edrees, Abbas Hanoon Mehena (2010): Analytical Thinking and Its Relationship to Opposing Ideas and the Physiognomic and Literal Style, Unpublished doctoral dissertation, College of Arts, Baghdad University.
- Ibraheem, Abdulmuniem (2000): Encyclopedia of Psychoanalysis, Cairo, Madbooly Library.
- Ibraheem, Abdulsatar (1998): Depression the disorder of the century understanding and treatment methods, Alam Al-Marifa, National Council for Culture, Arts and Literature, Kuwait.
- Jabir, Abdulhameed & Kafafi, Alauldeen (1990): A Dictionary of Psychology and Psychiatry, part 3.
- Manguel, Alberto (2001): History of Writing, translated by Sami Shamon, Beirut, Lebanon.
- Ministry of education (1981): General Directorate for Educational Planning and Statistics, Iraq.
- Mohammed, Adel Abdullah (2000): Cognitive Behavioral Therapy, Basis and Applications, Dar Al-Rashad, Cairo, Egypt.
- Mua'min, Talaat (2007): Foundations of Psychology, the Anglo Bookshop, Cairo.
- Nassar, Kristen (2006): How to Face Depression, 1st ed., All Prints distributors & publishers.

- Oudah, Ahmed Suliaman (1992): Measurement and Assessment in the Teaching Process, Dar Al- Amal, Irbid.
- Patterson. C.H., Theories of Counseling and Psychotherapy, translated by Hamed AbdulAziz AlFiqi, 2nd part, Dar al Qalam, Kuwait.
- Saadah, Jaudat Ahmed (2011): Training Thinking Skills, Dar El Shorouk for distribution & publishing, 1st ed., Amman, Jordan.
- Salih, Qasim Husain (2000): Persecutory Delusion & Its Relationship to Personality Dimensions, Unpublished doctoral dissertation, College of Arts, Baghdad University.
- Salim, Adnan Mohammed (1993): Reading First, 1st ed., Damascus - Dar al Fikir.
- Zahran, Hamed AbdulSalam (1998): Social Psychology, Alam Al-Kutub, Cairo.
- - Aiken, L. R., (1979). Psychological testing and assessment, (6th ed.), Boston: Ally and Bacon, Inc
- -Beck , A:T.et.al (1990):Cognitive Therapy of Personality disorder ,New york.Guilford.
- - Berdiy , B.P(1995):Depression treatment , In . s.j.ELindsey &G.E.Powel , the handbook of clinical adult Psychology and ed. London.
- -Bohame, J. & cut forth J. (1980). Importance of the problem. In: S. Andersson, M. Bond, M. Mehta and M. Swerdlow (Eds.), Chronic Noncancer pain, UK: (p. 13) MTP Press limited, Lancaster.
- -Hchaels , p.m& Nystul, p.m(2014):Psychological Assessment Aconceptual A pproach , New york oxford University press.
- - Linehan , M.(1993): Cognitive – Behavioral treatment of border line Personality Disorder , New york , Guilford Press.
- - Stoudmire , A.M.(1998):Clinical Psychiatry. Lippin cott Williams & wilkins , Washington.
- - Marshall ,J,C(1972) ,Essentials testing-california; Addison Wesley

**THE EFFECT OF BIBLIOTHERAPY ON REDUCING
POLARIZED THINKING AMONG FEMALE STUDENTS IN
PREPARATORY SCHOOL**

Assist. Prof. Dr. AFRAH AHMED NAJAF/ dr. counseling
psychology
Baghdad University / College of Arts / Psychology Department

Abstract:

The current research examines the effect of Bilbao therapy on reducing polarized thinking among female students in preparatory school, as the researcher adopted the (Al-Saray 2012) scale for polarized thinking. The Psychometric properties were extracted (Reliability and Validity) where counseling program was built according to Beck theory (1990). The validity of the program was extracted through presenting it to a group of experts in psychological counseling, and was applied to the experimental group of (10) female students, while the control group of (10) female students was not exposed to the counseling method. Pearson correlation coefficient, Mann Whitney and Kolmogorov-Smirnov were used as statistical methods, and the results showed that the polarized thinking of female students had increased and the Bilbao therapy had an effect on reducing polarized thinking for the experimental group.

BIBLIOTHERAPY/ POLARIZED THINKING