

اثر الأسلوب العقلاني الوجداني في تنمية أتساق الذات لدى طالبات المرحلة
الإعدادية

**The impact of the rational emotional method In the
developing of Self-consistency among preparatory schools
for girl**

م.د. خنساء عبد الرزاق عبد Dr. Khansa Abdul Razaq Abd

إعدادية ثويبة الاسلامية للبنات Preparatory Thuaba Alaslmiah for girl

ملخص البحث :

يهدف البحث الحالي إلى معرفة اثر الأسلوب العقلاني الوجداني في تنمية
أتساق الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية من خلال التحقق من الفرضيات
الآتية:-

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات
المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده .

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات
المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي .

تم اعتماد المنهج التجريبي للتحقق من فرضيات البحث ، إذ تكونت عينة
البحث من (30) طالبة من اللواتي حصلن على اقل درجة في مقياس إتساق
الذات تم اختيارهن من ثانوية الحرية للبنات في قضاء بعقوبة في محافظة ديالى وتم
توزيعهن عشوائياً بين مجموعتين متساويتين واستعمل الأسلوب الإرشادي المعد مع
المجموعة التجريبية المقدم بالأسلوب العقلاني الوجداني بينما لم تتعرض المجموعة
الضابطة للأسلوب الإرشادي .

تم تبني مقياس (عبد الحميد ، 2010) لاتساق الذات لدى طلبة المرحلة
الإعدادية والذي تم عرضه على مجموعة من الخبراء اجمعوا على

استخدامه ، وتم استخراج بعض الخصائص السايكومترية للمقياس منها (الصدق والثبات) .

اعتمدت استراتيجيات أسلوب الإرشاد العقلاني الوجداني ، وبلغ عدد الجلسات (12) جلسة إرشادية تم عرضها على مجموعة من الخبراء في هذا المجال وقد أيدوا صلاحية البرنامج .

ولمعالجة بيانات البحث تم اعتماد عدة وسائل إحصائية (معامل ارتباط بيرسون ، اختبار كولمكوف - سميرنوف ، اختبار مان - وتي ، واختبار ولكوكسن) .

وقد توصل البحث الحالي إلى النتائج الآتية :-

1- وجود فارق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في المجموعة التجريبية ولصالح الأسلوب الإرشادي .

2- وجود فارق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي ضوء النتائج خرج البحث الحالي بالتوصيات الآتية :-

1- اعتماد المرشحات التربويات الأسلوب الإرشادي الذي أعدته الباحثة في مدارسهن لأجل تنمية أتساق الذات لدى طالباتهن .

2- استعمال المرشدين التربويين والمرشحات التربويات لمقياس أتساق الذات للكشف على مستوى هذا المتغير لدى الطلبة .

وأخيرا يقترح البحث الحالي بعض المقترحات :-

1- إجراء دراسة مماثلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

2- إجراء دراسة مماثلة لمراحل دراسية أخرى (ابتدائية ومتوسطة) .

الإطار العام للبحث

مشكلة البحث :

يعد اتساق الذات أحد المتغيرات المهمة التي شغلت حيزاً مهماً في ميدان الدراسات النفسية إذ يرتبط السلوك ارتباطاً وثيقاً بالذات ويستوجب اتساق ذلك السلوك مع مفهوم الذات ، وكذلك مع المعايير الاجتماعية ليحدث توافقاً متكاملماً مرضياً للفرد ، فالسلوك هو استجابة الفرد لموقف معين في وقت معين بأسلوب متشابه أو غير متشابه ، تلقائي أو مفتعل (الشابندر ، 1967 ، 36) ، فإذا تعارض السلوك مع الذات أو المعايير الاجتماعية ينعدم التوافق مما يؤدي إلى ظهور أعراض الانحرافات السلوكية والأمراض النفسية نتيجة لانعدام التوافق مما يتطلب التعديل أو التغيير في السلوك بما يضمن تحقيق التوافق ويمكن في بعض الأحيان تكرار السلوك أو إلغاؤه أو الابتعاد عنه شعورياً أو لا شعورياً وبطرائق مقبولة أو مرضية (العبيدي ، 103 ، 2009) ، ويتأثر اتساق الفرد لذاته مع أفكاره ومدركاته إذ تؤثر أخيراً في منظومته النفسية وفي استجاباته وتعامله (العبيدي ، 2005 ، 3) .

وتمتاز مرحلة المراهقة المتوسطة التي تقابل المرحلة الإعدادية في المدارس العراقية ، بأنها مرحلة الانفعالات العنيفة فالمرهق قد يثور لأتفه الأسباب ولا يستطيع التحكم بالمظاهر الخارجية لحالته و قد يوجه حالته إلى الداخل ويؤدي نفسه (الجسماني ، 177 ، 1983) .

ومن خلال عمل الباحثة مرشدة تربوية تحسست أن مستوى إتساق الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية قد انخفض ، وللتحقق من ذلك قامت بلقاء (10) مرشدات تربويات ممن يعملن في مدارس قضاء بعقوبة وقد أكدت نسبة (90%) منهن على انخفاض مستوى اتساق الذات لدى طالباتهن وان ذلك قد انعكس على مستوى تحصيلهن الدراسي وعلى علاقتهن بالآخرين .

ويدعم ذلك خبرة الباحثة ومعرفتها لمفردات الأسرة العراقية والبيئة المدرسية ومعاونة الطالبات في المرحلة الإعدادية برزت هذه المشكلة التي سعت لدراستها بغية الوصول إلى توصيات ومقترحات من خلال الإجابة عن السؤال الآتي :-

هل للأسلوب العقلاني الوجداني أثر في تنمية أتساق الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية ؟

أهمية البحث :

تعد مرحلة الدراسة الإعدادية مرحلة تعليمية مهمة ، لأنه اترك آثارها على مستقبل الطالب دراسيا ومهنيا ، وه ي من المراحل المسئولة عن إعداد المراهق لحياة أسرية واجتماعية ، تحقق له التكيف والصحة النفسية (الرحيم ، 5 ، 1996) .

إن اتساق الذات محدد لمفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المتسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية (زهران ، 86 ، 1980) .

لذلك فان الحاجة الأساسية لدى الفرد هي المحافظة على وحدة واتساق مفاهيم وقيم الذات (هول ولندزي ، 605 ، 1971) ، ويرى روجرز إن أهمية اتساق الذات تتجلى في أن أي خبرة لا تتسجم ولا تتسق مع بناء الذات تدرك كتهديدات وكلما زادت هذه الخبرات كلما أصبح بناء الذات متصلباً الأمر الذي يعيق النمو (العزة ، 117 ، 2000) ، فكثير من السلوك الإنساني ممكن أن يفهم بوصفه محاولة المحافظة على الاتساق بين صورة ذات الفرد وانفعالاته على سبيل المثال نجد إن الفتاة التي تعتقد نفسها إنسانة عطوفاً وعاقلة سوف تتصرف معظم الوقت بناءً على ذلك (Coon , 1979 , p.368) .

وتعد مرحلة المراهقة عاملا مهما في نمو الفرد اجتماعيا. فيرى (Turiel , 1978) إن التغيرات والصراعات التي يمر بها المراهق هي إحدى سمات مرحلة المراهقة ، لكونها عاملا مهما في النمو النفسي والاجتماعي للفرد (Turiel , 1978 , 19) .

فضلا عن أنها تقابل مرحلة المراهقة التي تعد الأشد إرهاقا للفرد ففيها تظهر أزمة المراهقة ، نتيجة للتغيرات المتسارعة والمتعددة (نمائيا وجسميا ونفسيا

(واجتماعيا) والتي تؤثر في سلوكه و اتجاهاته وقيم هـ
الغدور وإيمان ، 66 ، 1999) .

وللإرشاد فاعلية في معالجة بعض السلوكيات ، حيث تشير الدراسات إلى
فاعلية البرامج الإرشادية في معالجة أو تنمية هذه السلوكيات ومن هذه الدراسات
دراسة نيلسون (Nelson ، 1996) برنامج إرشادي جمعي على مجموعه من
المراهقين الذين يعانون من مشكلات سلوكيه اجتماعيه أثرت في تحصيلهم الدراسي
والنجاح الاجتماعي حيث نجح البرنامج في مساعدتهم على تحقيق التوافق النفسي
الاجتماعي (Nelson , 1996 , 21-33) ، وتوصل ماي وهاوسلي
(May & Hausely ، 1996) إلى أن للإرشاد الجمعي فائدة في مساعدة
المراهقات اللواتي اسيء استغلالهن حيث عمل الإرشاد الجمعي إلى رفع تقدير الذات
لديهن (May & Hausely , 1996 , 38-42) .

وتلعب الأساليب الإرشادية دورا مهما في تعديل السلوك المطلوب إذ يعد
(الأسلوب العقلاني الوجداني) من الأساليب المهمة في تنمية تلك السلوكيات . إذ
يرى (أليس) إن الأسلوب العقلاني الوجداني يكون ملائما لحالات الاضطراب
النفسي والتي أساسها التفكير غير المنطقي وهو نافع مع حالات الاضطرابات
النفسية والأقل تعقيدا في تداخل عواملها البيئية - الفسيولوجية
(الإمام وآخرون ، 77 ، 1991) وقد أيدت نتائج بعض الدراسات صحة ذلك منها
دراسة (اليعقوبي ، 2002) التي لعب فيها الأسلوب العقلاني الوجداني دورا في
تنمية الحكم الخلفي لدى طلاب المرحلة الإعدادية (اليعقوبي ، 2002 ، ك) .
وعلى العموم فقد أصبح توفير مثل هذه البرامج الإرشادية مؤشرا على تقدم
المجتمع ورفيه . لذلك تطورت هذه البرامج بسرعة فائقة في الدول لتواكب الكثير من
المشكلات والصعوبات التي يواجهها الناس وإيفاء بحاجاتهم وحاجات المجتمع الذي
ينتمون إليه (الدوسري ، 1985 ، 235) .

نلاحظ مما تقدم أن البرامج الإرشادية تتصدى للكثير من الجوانب الانفعالية في
الشخصية إلا أن - وعلى حد علم الباحثة - معالجه انخفاض أتساق الذات لم يحظ

بالاهتمام بالدراسة التطبيقية وهناك غياب واضح لاستخدام الإرشاد في معالجه هذه الظاهرة التي ابتدأت مع وجود الإنسان .

لذلك رأت الباحثة أن هناك ضرورة لبناء برنامج إرشادي لتنمية أتساق الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

وتتجلى أهمية البحث الحالي في الآتي :-

- 1- إنها دراسة تهدف إلى تنمية أتساق الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية .
- 2- ينبه العاملين في مجال الإرشاد على إن الإرشاد لا يهتم فقط بالتحصيل بل يمتد للاهتمام بالجوانب الشخصية للطالب.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على اثر الأسلوب العقلاني الوجداني في تنمية اتساق الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية من خلال التحقق من الفرضيات الآتية :-

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار أبعدي .

حدود البحث :

يتحدد البحث ب : طالبات المرحلة الإعدادية للدراسة الصباحية في قضاء بعقوبة للعام الدراسي (2010 - 2011) .

تحديد المصطلحات :

أولاً - الأثر :

تعريف (الوازي ، 1983) : والتأثير إبقاء الأثر في الشيء .
(الوازي ، 6 ، 1983) .

التعريف النظري للبحث : إنها القدرة على إبقاء التأثير .
 التعريف الإجرائي للبحث : هي قدرة البرنامج المعد وفق الأسلوب العقلاني الوجداني على تنمية اتساق الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية من خلال النتائج التي تم التوصل إليها جراء تطبيق البرنامج .

ثانيا - الأسلوب العقلاني الوجداني :

أ- تعريف كورسيني (Corsini , 2004) : إن الأسلوب العقلاني الوجداني REBT نظام للعلاج النفسي طوره (أليس) عام (1950) ويركز على دور التوقعات غير الواقعية والأفكار اللاعقلانية لدى الأفراد التعساء ، ويركز باستخدام نموذج ABC على أن الانفعالات ناتجة عن المعرفة وليست عن الحدث ، كما يؤكد على إن العواقب الانفعالية C ليست ناتجة عن الحدث A ولكن ناتجة عن فكرة أو أفكار لا عقلانية B عن طبيعة أو معنى الحدث ، وأصبح الأسلوب العقلاني الوجداني يغطي الاضطرابات النفسية الناتجة عن الأفكار الخاطئة (Corsini , 112 , 2004) .

ب- التعريف النظري للباحثة :

إنه أسلوب يهدف إلى تعليم الأعضاء بأنهم مسؤولون عن اضطراباتهم ومساعدتهم على التخلص من تلك الأفكار اللاعقلانية .
 التعريف الإجرائي للباحثة :

بأنه مجموعة جلسات صممت على نحو علمي تتطوي تحت كل جلسه مجموعة أساليب تنتهي باستراتيجيات وفتيات هادفة .

ثالثا - اتساق الذات :

أ- تعريف لكي (Lecky) 1945: عرفه بأنه حالة من الانسجام أو التوازن بين مكونات الشخص (العقلية ، الانفعالية ، الجسدية) وبين ما يحمله من أفكار مسبقة عن ذاته إذ يحقق له الحفاظ على الذات وعلى تكوين نظام موحد لحمايتها (((Gale , 1974 , p.18) .

- ب- التعريف النظري للبحث : حالة من التوازن والانسجام يتوصل إليها الفيد
عندما يستطيع التعبير عن مكونات ذاته بصورة عقلانية .
- ت- التعريف الإجرائي للبحث : هو الدرجات التي يحصل عليها الطالبات على
فقرات مقياس اتساق الذات .

رابعا - المرحلة الإعدادية (Preparatory stag)

تعريف وزارة التربية (1981) : وهي المرحلة الدراسية التي تبدأ بعد مرحلة الدراسة
المتوسطة ، يقبل فيها حملة شهادة المتوسطة والدراسة فيها لمدة
سنوات يبدأ فيها التخصص في احد الفرعين العلمي أو الأدبي
(وزارة التربية ، 1981 : 4) .

الإطار النظري

سنستعرض في الإطار النظري بعض النظريات التي فسرت اتساق الذات وأسلوب البرنامج المتبع في البحث وهي :-
أولاً- النظريات التي فسرت اتساق الذات وهي :-

نظرية كارل روجرز : Carl Rogers

تمثل الذات محور نظرية روجرز فهي الجزء المدرك من المجال الظاهري وعد روجرز الذات إحدى ثلاثة مكونات رئيسية في الكائن الحي هي العضوية والمجال الظاهري والخبرة مع الذات (Bootzin & Athors , 1986 , pp. 487- 488) .

من خلال التفاعلات التقييمية للفرد مع الآخرين فان بناء الذات يتخذ وجوها أكبر إلى أن يصبح مفهوم الذات جزءاً متميزاً في مجاله الظاهري والتميز الكامل للذات عن الآخرين يُعدُّ احد أشارات النضج (العزة ، 2000 ، 114) ، وقد تركز اهتمامه في البدء على ثلاثة أمور هي : الكيفية التي يدرك بها الناس عالمهم ، والكيفية التي يدرك بها الفرد ذاته ، وعملية تفسير السلوك (صالح ، 1987 ، 150) ، ويفترض روجرز أن الكائنات البشرية تجاهد لتحقيق الاتساق بين الخبرات وصورة الذات فمن المحتمل أن الناس تسمح للمواقف التي تتفق مع مفهوم الذات بالدخول في الوعي كما يدركون هذه الأمور بدقة هذا بالنسبة للشخصية السلمية ، أما الخبرات الصراعية فهي عرضة لان تمنع من الدخول في الشعور وتترك بغير دقة (دافيدوف ، 1983 ، 597) .

ويرى روجرز (Rogers) أنّ نتيجة التفاعل مع البيئة ومع الأحكام التقييمية للآخرين بشكل خاص يكون بناء متسق للذات ذا نمط تصوري منتظم ، من ادراكات وعلاقات الـ (أنا) مع القيم التي ترتبط بهذه المفاهيم كذلك تتسق معظم الطرائق التي يختارها سلوكه مع مفهومه عن نفسه (هول وليندري ، 1971 ، 618-620) .

نظرية جوردن ألبرت : Jordon ALLport

استخدم ألبرت اصطلاح الأنا Ego كمرادف لاصطلاح الذات ويرى ألبرت إن الأنا تضم في داخلها عملية ديناميكية لقوة ايجابية كبيرة ، وعلى وفق رأي ألبرت تعد الأنا أو الذات القوة الموحدة لكل العادات والخواص ووجهات النظر والمشاعر لميول الكائن البشري (Bischof , 1975 , p. 301) .

فإن الاتساق والانسجام مع الذات يتحقق بعدة طرائق وعلى وفق رأيه فإن الأنا تقوم ببناء الحاجات الداخلية من الواقع الخارجي وقد ينجح الفرد بتثبيت تجاربه في مجمل فهمه لذاته أو قد يتجاهل أثرها في تجربة تشوش أو لا تقوي أفكاره المسبقة أو قد يسيء تفسير تجربة ما أو يغير من إدراكه لها إذ لا تسبب نزاعاً بعد ذلك ، (Strang , 1957 , p. 77) .

ويفترض ألبرت أن عدم الاتساق الواضح في سلوك الكائن قد يكون أمراً متوقفاً تماماً وقد يضم عناصر قد تبدو متنسقة من وجهة النظر المعيارية أو الخارجية وهكذا فأنا نلاحظ بعداً واضحاً عن الاتساق في السلوك الذي يعكس بالفعل اتساقاً داخلياً واضحاً ومنتظماً فريداً ، وهذا الاتساق يتحقق من خلال التكامل التدريجي للأنماط الديناميكية التي تتكون من السمات المركزية والمقاصد ، والسعي الجوهري وصور الذات أو غير ذلك من الوحدات الوظيفية التي قد نتعرف عليها تدريجياً في الشخصية بعد أن يتم فحصها بدقة بجميع الطرائق المتاحة (هول وليندزي ، 1971 ، 356-357) .

نظرية لكي Lecky's Theory

يرى برسكوت لكي (Prescott Lecky) إن الشخصية هي التصور الذهني المركزي الموحد في علم النفس وجميع الظواهر السيكولوجية تُعدّ تعبيراً عن شخصيته الموجودة ، وجميع نشاطات الإنسان تخدم الهدف الأسمى للشخصية وهو الحفاظ على اتساق الذات ، إذ تُعدّ الشخصية تنظيمياً للقيم التي تتسق مع بعضها البعض والسلوك محاولة من جانب الشخص للحفاظ على ثبات وحدة هذه القيم في بيئة غير مستقرة وعلى هذا فهناك مصدر واحد فقط للدافعية وهو ضرورة المحافظة على وحدة

الكائن العضوي وتكامله وهدف واحد فقط للنمو ، وهو تحقيق تنظيم موحد له ذاته المتسقة ، (هول وليندزي ، 1971 ، 427) .

ويرى لكي (Lecky) أن ما يدفعنا إلى تأكيد مفهومنا عن ذاتنا هو دافع باتجاه اتساق الذات وكذلك أكد آخرون على الجانب المعرفي لهذا الدافع انه دافع باتجاه فهم عالمنا عن طريق جعل جزءاً من العالم مفهوماً ، إننا نصنع معنى لذواتنا جزئياً بواسطة صنع معنى لذواتنا أي عن طريق القيام بما يصنع في ضوء معرفتنا الذاتية الموجودة نحن لا ننظر فقط إلى أين نذهب وإنما نذهب إذ ننظر أيضاً عن طريق اتخاذ هذه الوجهة في النشاط (Velleman , 1999 , p. 6) .

وينظر لكي على أن الشخصية وحدة بنائية مفردة غير قابلة للتقسيم ، وان الفرد يمتلك مجموعة من الأفكار يستعملها بهدف جعل خبراته قابلة للفهم ، ولدى هذا الفرد انطباع بأن مجموعة أفكاره هذه منطقية ومتسقة مع الذات ، وان نظام أفكاره يحدد سلوك الفرد واتجاهاته ومعاييره وقيمه ، وان كل أفعاله وأفكاره ومشاعره تكون متسقة مع نظام أفكاره ولكي يحافظ الفرد على أمنه ودقة تفسيراته فانه يبحث عن المواقف التي تؤيد ما يحمله من أفكار ويتجنب تلك المواقف التي لا تكون متسقة مع أفكاره ، كما يعتقد لكي (Kecky) أن المبدأ الوحيد الذي يقود السلوك هو المحافظة على وحدة تكامل تنظيم الفرد لأفكاره ولشخصيته (صالح ، 1988 ، 57) .

ثانيا - نظرية الإرشاد العقلاني الوجداني

يعد العالم (ألبرت أليس) مؤسس هذه النظرية . ويعتقد أن الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية تتكون لدى الإنسان من خلال تفاعله مع بيئته ونحن نتعلم ونكتسب قيمنا ومعتقداتنا من الناس الذين يحيطون بنا كوالدينا والأقران والمعلمين وتجارب الآخرين (الشناوي ، 2000 ، 117-118) .

ويهدف الإرشاد العقلاني الوجداني إلى :-

1- مساعدة المسترشد على فهم جذور مشكلاته السلوكية والعاطفية والتغلب على أعراضها وتعليمه كيفية التغلب عليها.

- 2- يعلم المسترشد طرق التفكير بعقلية للقضاء على اضطراباته وقلقه .
- 3- كما يعلم المسترشد كيفية تحقيق التغييرات السلوكية وكيفية التغلب على الأحداث غير السارة بحيث يتخلص من التفكير الذي يؤدي إلى هزيمة الذات ويستبدله بالتفكير العقلي . (العزة ، 2000 ، 92) .
- إن كل مذكر أعلاه كان عرضا ملخصا لنظرية الإرشاد العقلاني الوجداني وستقوم الباحثة بتبني هذه النظرية أطارا مرجعيا في تنفيذ جلسات برنامجها الإرشادي وذلك للأسباب الآتية :-
- 1- أن الهدف العلمي من نظرية الإرشاد العقلاني الوجداني هو اكتساب أفضل السبل لتحويل أو تغيير السلوك غير المرغوب فيه .
- 2- أن هذا الأسلوب هو أسلوب فعال يساعد على مشاركة ما بين المرشد والمسترشد ويكسب المسترشد تحمل المسؤولية ، ومفهوم تعزيز واحترام الذات وغير ذلك .
- 3- كما أن دور المرشد يكون فعالا في اكتساب المسترشد الأفكار المنطقية ودحض الأفكار اللامنطقية الهازمة للذات .

الاستنتاجات المستنبطة من النظريات الاستنتاجات المستنبطة من النظريات :

- من خلال استعراضنا للنظريات التي فسرت اتساق الذات لاحظنا إن هناك وجهات نظر عديدة أسهمت في تفسير هذا المتغير لكن هذه النظريات تكاد إن تجتمع في تأكيدها على الآتي :-
- 1- تتشابه النظريات على تأثير السلوك في اتساق وعدم اتساق ذات الفرد أي إن الذات تسعى إلى الاتساق مع سلوك الفرد من إذ التطابق والتوحد والانسجام بين سلوك الفرد وذاته .
- 2- تتفق جميع النظريات إلى أن عدم الاتساق في ذات الفرد ينتج عندما يكون السلوك غير متسق مع ذات الفرد أي عندما لا يكون السلوك منتمياً للفرد وان المظاهر السلوكية مختلفة لدى الفرد أو وجود حالة في التصارع في سلوكيات الفرد كلها تؤدي إلى حالة عدم الاتساق في الذات .

3- تتفق بعض النظريات في اصطلاح الذات إذ اتفقت كل من نظرية روجرز ولكي في تسمية هذا المصطلح بالذات بينما اختلف البورت إذ استخدم اصطلاح الأنا (Ego) كمرادف لاصطلاح الذات .

إجراءات البحث

إجراءات البحث / سنستعرض الإجراءات التي تمت لتحقيق أهداف البحث وهي:-
 أولاً - التصميم التجريبي/ تم اعتماد المجموعتين التجريبية والضابطة كما تم إجراء
 الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة
 و الجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1) التصميم التجريبي

عينة	المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	البرنامج الإرشادي	اختبار بعدي
البحث	المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	بدون برنامج	اختبار بعدي

ولقد اعتمدت الباحثة هذا التصميم للأسباب التالية :-

- 1- انه من التصميمات ذات الضبط المحكم (الزويعي ، 1988 ، 112) .
- 2- يشكل هذا النوع من التصاميم نواة التصاميم التجريبية الأخرى
 (عوده وملكاوي ، 1992 ، 135) .
- 3- إن تكافؤ المجموعات يوفر درجة عالية من الضبط التجريبي
 (جابر وكاظم ، 1973 ، 209) .

ثانيا - مجتمع البحث / يشمل البحث جميع طالبات المرحلة الإعدادية في المدارس
 الإعدادية والثانوية للبنات في مركز قضاء بعقوبة والبالغ عددها (9) مدارس حيث
 بلغ عدد طالبات المرحلة الإعدادية (19550) * .

ثالثا - عينة البحث / تشمل عينة البحث على :-

- 1- عينة المدارس : تم اختيار (ثانوية الحرية للبنات) التابعة لمديرية تربية ديالى
 بالطريقة العشوائية إذ اختير طالبات المرحلة الإعدادية فيها وبلغ عدد الطالبات

(240) طالبة موزعة على ثلاث مراحل دراسية وهي (الرابع والخامس والسادس) بفرعهم العلمي والأدبي .

2- عينة الط البات : بلغ عدد الط البات (120) طالبا تتراوح أعمارهم بين (15-18) سنة موزعين على ثلاثة مراحل دراسية (الرابع والخامس و السادس الإعدادي) .

تم القيام بالخطوات الآتية عند اختيار عينة البحث الحالي :-

- 1- تطبيق مقياس اتساق الذات على طالبات المرحلة الإعدادية .
- 2- اختيار (30) طالبة من اللواتي حصلن على درجات اقل من الوسط الفرضي البالغ (107,5) درجة وتراوحت درجاتهن بين (55-160) على مقياس اتساق الذات .

توزيع الط البات وبشكل عشوائي إلى مجموعتين احدهما ضابطة و الأخرى تجريبية بواقع (15) طالبة في كل مجموعة .

التكافؤ بين المجموعتين : اجري التكافؤ بين المجموعتين في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة وهي (درجة اتساق الذات قبل البدء بالتجربة ، المستوى التعليمي للام ، المستوى التعليمي للأب) .
أولا - درجة اتساق الذات قبل البدء بالتجربة / للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير استخدم (اختبار مان - وتي Man - Whitney test) لعينتين مستقلتين متوسطتين الحجم وبلغت القيمة المحسوبة (71.5) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (40) وبذلك لم يظهر فرق دال إحصائيا وهذا يشير إلى إن المجموعتين متجانستين في درجة اتساق الذات . والجدول (2) يوضح ذلك .
 جدول (2) القيم الإحصائية لاختبار مان - وتي بمقياس اتساق الذات للمجموعتين التجريبية و الضابطة

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	قيمة u محسوبة	قيمة u جدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
التجريبية	15	192.5	71.5	40	0.05	غير دالة

				272.5	15	الضابطة
--	--	--	--	-------	----	---------

ثانيا - المستوى التعليمي للام :

لمعرفة دلالة الفرق بين المستوى التعليمي للام لإفراد العينة ، استخدم (اختبار كولمكورف - سميرنوف Kolmogrov - Smirnov test) وتبين أن القيمة المحسوبة بلغت (0.066) وهي اصغر من القيمة الجدولي ة وهي (0.7286) عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على إن المجموعتين متجانستين في متغير المستوى التعليمي للام والجدول (3) يوضح ذلك .
جدول (3) القيم الإحصائية لاختبار كولمكورف - سميرنوف لمتغير المستوى التعليمي للام بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	المستوى التعليمي للام				عدد الأفراد	القيمة ك المحسوبة	الجد ولي قيمة ك	الدلالة مستوى	دلالة الفرق
	ابتدائي	ثانوي	جامعي	علي شهادة					
التجريبية	3	3	8	1	15	0.066	0.0728	0.05	غير دالة
	3	3	8	1					
الضابطة	4	3	8		15				

ثالثا - المستوى التعليمي للاب :

لمعرفة دلالة الفرق بين المستوى التعليمي للاب لإفراد العينة استخدم (اختبار كولمكورف - سميرنوف Kolmogrov - Smirnov test) وتبين إن القيمة المحسوبة (0.0529) وهي اصغر من الجدولي (0.07286) عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على إن الفرق غير دال إحصائيا بين المجموعتين التجريبية

والضابطة في متغير المستوى التعليمي للأب والجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4) القيم الإحصائية لاختبار كولمكورف - سميرونوف لمتغير المستوى التعليمي للأب بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة	المستوى التعليمي للأب				عدد الأفراد	قيمة ك المحسوبة	قيمة ك الجدولي	مستوى الدلالة الفرق	دلالة الفرق
	ابتدائي	ثانوي	جامعي	شهادة عليا					
التجريبية	2	4	7	2	15	0.0529	0.05	غير	
الضابطة	3	4	7	1	15			دال	

سابعاً : أداتا البحث / للتحقق من أهداف البحث تم اعتماد الأداتين الآتيتين :-
أولاً : تبنى البحث الحالي مقياس اتساق الذات الذي أعدته (وثناء عبد الحميد ، 2010) لقياس اتساق الذات لدى أفراد عينة البحث .

إما سبب تبنى مقياس (وثناء ماجد عبد الحميد ، 2010) :

- 1- يعد هذا المقياس من المقاييس الحديثة التي تقيس اتساق الذات .
- 2- يتضمن هذا المقياس المجالات التي أشارت إليها بعض الدراسات بأنها تؤدي إلى رفع مستوى اتساق الذات لدى الأفراد .

وصف مقياس اتساق الذات / أعدت الباحثة وثناء ماجد عبد الحميد هذا المقياس في عام (2010) في دراسة ماجستير غير منشورة في كلية التربية / الأصمعي / جامعة ديالى ويتكون هذا المقياس من (43) فقرة منها (35) ايجابية و (8) سلبية ، يجب عليها باختيار احد البدائل الأربعة الموجودة أمام كل فقرة وهي (موافق بشدة - موافق - ارفض - ارفض بشدة) وحددت الأوزان (1-2-3-4) لل فقرات الايجابية و (1-2-3-4) لل فقرات السلبية ، تحسب الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس ، لذل ك فان اعلي درجة يمكن الحصول عليها هي (172) درجة وأقل درجة هي (43) . هذا وبلغ المتوسط الفرضي

للمقياس (107,5) درجة . واعتبر الوسط الفرضي نقطة القطع عند مقارنة الوسط التطبيقي مع الوسط الفرضي للحكم على عينة البحث فيما إذا كانت تتمتع باتساق الذات أم لا .

تم استخراج صدق الأداة بأكثر من طريقة وهي (صدق المحتوى وصدق البناء المتمثل بالصدق العاملي) .

تم استخراج القوة التمييزية للمقياس باستخدام طريقة (المجموعتين المتطرفتين) . وتم استخراج ثبات المقياس بطريقتين هما :-

1- معامل الاتساق الداخلي بطريقة التجزئة النصفية وقد كان مقدار الثبات (0.80) .

2- معامل الاتساق الخارجي (طريقة إعادة تطبيق الاختبار) وقد كان مقداره (0.80) .

إجراءات تكيف مقياس اتساق الذات على المرحلة الإعدادية :

لتحقيق هذه الإجراءات تم استخراج صدق وثبات المقياس :-

1- الصدق (Validity) : اعتمدت الباحثة لاستخراج صدق المقياس ب(الصدق الظاهري Face Validity) الذي يشير إلى الدرجة التي يظهر فيها المقياس انه يقيس ما وضع لأجله . (Fungi & Viggitt , 1984 , 21) وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس (ملحق / 1) .

بلغت نسبة اتفاق الخبراء على مقياس اتساق الذات (100%) .

2- الثبات (Reliability) : يقصد بثبات المقياس مدى الدقة والاتساق في أداء الأفراد والاستقرار في نتائجه والمقياس الثابت يعطي نفس النتائج إذا تم تطبيقه على الأفراد أنفسهم مرة ثانية . (Barron , 1981 , 418) كما إن الثبات يعني إن الاختبار موثوق به ويعتمد عليه (الظاهر ، 140 ، 1999) .

وتم استخراج ثبات المقياس بطريقة (إعادة الاختبار Test-Retest) والتي

نعني به إعادة تطبيق المقياس مرتين في مدتين زمنيتين مختلفتين وعلى المجموعة

نفسها من الأفراد . (فيركسو ن ، 527 ، 1999) ، إذ تم تطبيق المقياس على أفراد عينة مكونة من (50) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية وتم إعادة تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس ، ويرى (آدمز) إن إعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته يجب إن لا تقل عن هذه المدة . (Adams , 1964 , 58) ، و بعد ذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.80) .

ثانيا - الأسلوب الإرشادي (Counseling programme) :

1- تطبيق مقياس اتساق الذات على عينة من أفراد مجتمع البحث وفي ضوء النتائج تم تحديد المشكلات ودرجة حدتها إذ عدت الفقرة الحائرة على أقل من (2 درجات) مشكله ، وفي ضوء ذلك يمكن تحديد الحاجات في البرنامج .

2- التكنيك الإرشادي :

أ- فنية A.B.C (أ.ب.ج) .

ب- إشباع المطالب .

ت- لعب الأدوار .

ث- الإقناع المنطقي .

ج- الدحض والحث والتشجيع .

ح- الأعمال المنزلية .

تقرير حاجات الطالبات وتحديدها :

كانت الخطوة الأولى التي جرى الوقوف عندها حاجات الطالبات في المرحلة الإعدادية فيما يتعلق باتساق الذات وقد تحقق ذلك من خلال تطبيق مقياس اتساق الذات على عينة مكونة من (120) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية وتم

حساب الوسط المرجح والوزن المئوي للفقرة على المقياس وكما في الجدول

(5) .

جدول (5) الوزن المئوي والوسط المرجح لكل فقرة من فقرات مقياس اتساق الذات

الوزن المئوي	الوسط المرجح	الفقرات	ت
51.5	1.55	أثق بإمكاناتي وقدراتي في تحقيق ما أصبو له	1
75	2.90	أتطلع لتحقيق طموحاتي الدراسية	2
70.6	2.98	اعتني بمظهري الخارجي باستمرار	3
54.6	1.70	أفضل الاستقلالية عن الآخرين في اتخاذ قراراتي	4
69	2.45	أعطي أهمية لمشاعري الداخلية	5
69.2	2,49	أحب التعبير عن رأيي بصراحة	6
70.5	2.97	أؤمن بالأفكار والمعتقدات التي أتبناها	7
63.6	2.65	ألتزم بوعودي للآخرين	8
76	2.95	اعتني بأسلوبي في عمل الأشياء	9
75	2.90	أفضل الاعتماد على نفسي في تلبية احتياجاتي	10
59.6	1.93	اشعر أن تصرفاتي متلائمة مع ما احمله من أفكار	11
63	2.60	اشعر بالسعادة عند قضاء معظم وقتي مع أصدقائي	12
65.5	2.26	أدرك طريقة تصرفي مع الناس	13
54,9	1,75	أقبل الانتقاد طالما انه لا يهدد احترامي لذاتي	14
50	1.45	اشعر بالمسؤولية تجاه تلبية احتياجات بعض الناس	15
58.2	1.88	أحاول أن اعزل نفسي عن الآخرين	16
62.6	2.60	أنا قادرة على إدراك التصرفات الخاطئة	17
75.6	2.93	أصغي باهتمام للآخرين عندما يحدثوني عن مشكلاتهم	18
63	2.19	أنا قادرة على تصحيح الخطأ الذي أقع فيه	19
62,7	2.57	أفكر بطموحاتي في الحياة	20
72,5	2.75	أدافع عن وجهة نظري إذا عارضها الآخرون	21
69.5	2.50	أدرك نقاط القوة والضعف في شخصيتي	22
69,9	2.57	لدي القدرة على حل مشكلاتي من دون مساعدة الآخرين	23
69	2.45	اهتم بالنظر في المرأة مباشرة قبل خروجي من المنزل	24
75	2.90	أسامح أصدقائي الذين يرتكبون أخطاءً بحقي	25
70	2.55	أؤمن بعدم وجود المستحيل أمام قدرات الفرد وجهوده	26

68.5	2.40	اهتم بما يفكر به الناس عني	27
51,9	1.50	اشعر بالوحدة حتى وان كنت بين الآخرين	28
76.6	2.86	أقوم بملاحظة سلوك الآخرين في المناسبات الاجتماعية لمعرفة ما يجب علي القيام به	29
81.2	3.52	أصمم على انجاز واجباتي مهما يكلفني ذلك من جهد وتعب	30
81	3.50	أحاول جعل سلوكي مسابراً لتقاليد ومعايير المجتمع	31
89.5	3.89	اظهر أمام الآخرين أنني أكثر معاناة مما أنا عليه فعلاً	32
70.2	2.57	انتبه إلى نفسي وعملي دون أن ينيهني احد	33
59.8	1.95	أدرك الطريقة التي أفكر بها لحل المشكلة	34
50,5	1.49	يراودني الخوف من المستقبل	35
63.2	2.20	اشعر بأهمية الاجتهاد في الدراسة لتحقيق أهدافي	36
69.5	2.50	باستطاعتي التوافق مع آراء الآخرين	37
62.5	2.10	اشعر بأن تصرفاتي صحيحة بنظر الآخرين	38
70.5	2.60	عنا اشعر بالقلق استطيع معرفة الأسباب	39
62.6	2.15	لدي القدرة على كسب ثقة الآخرين	40
54,7	1,72	عندما أقوم بعمل يشعرنني بالخجل استطيع الاعتراف بذلك	41
64.4	2.33	استطيع تحمل مسؤولية أخطائي	42
62.6	2.11	اهتم لمشكلات الآخرين	43

أهداف الأسلوب الإرشادي :

تم صياغة الهدف العام الأسلوب الإرشادي وهو تنمية اتساق الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، وحددت الأهداف الفرعية الأخرى وفق الحاجات التي شخصت .

أ- تحديد الأولويات :

رتبت الدرجات التي تم الحصول عليها من الفقرات في المقياس والتي لم تجتاز الوسط المرجح (2) وبذلك تم تحديد (10) فقرات تعبر عن حاجات الطالبات بحسب أهميتها وأولويتها موزعة إلى (2) فقرة سلبية و (8) فقرة

إيجابية والجدول (6) يوضح ذلك .

الجدول (6) الحاجات التي شخّصت على مقياس اتساق الذات وقد رتبت تنازلياً بحسب أوساطها المرجحة وأوزانها المئوية

رقم الفقرة	رتبتها	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
15	1	اشعر بالمسؤولية تجاه تلبية احتياجات بعض الناس	1.45	50
35	2	يراودني الخوف من المستقبل	1.49	50,5
28	3	اشعر بالوحدة حتى وان كنت بين الآخرين	1.50	51,9
1	4	أثق بإمكاناتي وقدراتي في تحقيق ما أصبو له	1.55	51.5
4	5	أفضل الاستقلالية عن الآخرين في اتخاذ قراراتي	1.70	54.6
41	6	عندما أقوم بعمل يشعرنني بالخجل استطيع الاعتراف بذلك	1,72	54,7
14	7	أقبل الانتقاد طالما انه لا يهدد احترامي لذاتي	1,75	54,9
16	8	أحاول أن اعزل نفسي عن الآخرين	1.88	58.2
11	9	اشعر أن تصرفاتي متلائمة مع ما احمله من أفكار	1.93	59.6
34	10	أدرك الطريقة التي أفكر بها لحل المشكلة	1.95	59.8

وتم حللت هذه الفقرات إلى المواضيع بعد الاطلاع على أدبيات أتساق الذات وبعدها عرضت الفقرات على لجنة الخبراء وتم الأخذ بأرائهم وأجريت بعض التعديلات وتوصل إلى الصيغة النهائية كما موضح في الجدول (7) .

الجدول (7) فقرات مقياس اتساق الذات التي حولت إلى مواضيع ضمن البرنامج الإرشادي

ت	الفقرة	الموضوع
1	اشعر بالمسؤولية تجاه تلبية احتياجات بعض الناس	تحمل المسؤولية
2	يراودني الخوف من المستقبل	الخوف من المستقبل
3	اشعر بالوحدة حتى وان كنت بين الآخرين	الوحدة النفسية
4	أثق بإمكاناتي وقدراتي في تحقيق ما أصبو له	الثقة بالنفس

5	أفضل الاستقلالية عن الآخرين في اتخاذ قراراتي	اتخاذ القرار
6	عندما أقوم بعمل يشعرني بالخجل أستطيع الاعتراف بذلك	الاعتراف بالخطأ
7	أقبل الانتقاد طالما انه لا يهدد احترامي لذاتي	تقبل نقد الآخرين
8	أحاول أن اعزل نفسي عن الآخرين	الابتعاد عن الآخرين
9	اشعر أن تصرفاتي متلائمة مع ما احمله من أفكار	تغير الأفكار
10	أدرك الطريقة التي أفكر بها لحل المشكلة	حل المشكلات

اختيار وتنفيذ نشاطات الأسلوب :

طبق الإرشاد الجمعي باستخدام الأسلوب العقلاني الوجداني لـ (أليس)
 واستطاعت الباحثة تحقيق (12) جلسة إرشادية جمعية وقت كل منها (40)
 دقيقة عدا الجلسة الأولى فقد استغرقت (45) دقيقة .
 أستعمل في هذا البرنامج عدد من النشاطات هي : 1- التعزيز الاجتماعي مثل
 (أحسنت وبارك الله فيك) 2- المناقشة 3- التغذية الراجعة 4-
 التدريب البيئي .

تقويم الأسلوب : سيقوم الأسلوب الإرشادي من خلال :-

- 1- التقويم التمهيدي : ويتلخص بالإجراءات التي تمت قبل البدء بالجلسات
 الإرشادية والمتمثلة في صدقها وتكافؤ العينة وتحديد الحاجات .
- 2- التقويم البنائي : ويتلخص بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال
 توجيه الأسئلة للمسترشدين ومتابعة التدريبات عند بدء كل جلسة .
- 3- التقويم النهائي : ويحصل ذلك من خلال القياس البعدي لمقياس اتساق الذات
 لإفراد المجموعة التجريبية لتحديد مستوى التغير الحاصل لمستوى هذا
 المتغير .

الصدق الظاهري للأسلوب :

نعني بالصدق الظاهري : هو قيام عدد من الخبراء المختصين بتقدير مدى

تمثل فقرات المقياس للسمة المراد قياسها (Ebel , 1972 , 79) .
 عرض الجلسات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التربية وعلم
 النفس (الملحق / 1) لمعرفة مدى مناسبة الأنشطة والفعاليات المستخدمة لتحقيق
 الأهداف وقد حصل البرنامج على نسبة عالية من الاتفاق بلغت (90%) واخذ
 الباحث بالملاحظات والتعديلات التي قدمها الخبراء من اجل الوصول إلى المستوى
 المطلوب للبرنامج .

تطبيق الأسلوب الإرشادي :

- بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي وإعداد أدواته والفنيات
 المعتمدة ، قامت الباحثة بالإجراءات الآتية :-
- 1- اختير (30) طالبة بصورة قصدية ممن حصلوا على اقل درجات على
 مقياس اتساق الذات وتم توزيعهن بصورة عشوائية وبالتساوي إلى مجموعتين
 { تجريبية عددها (15) طالبة وضابطة عددها (15) طالبة } ، التقت
 الباحثة بطالبات المجموعة التجريبية للتعرف عليهن وتعريفهن بطبيعة العمل
 الإرشادي وأخلاقياته كما بلغن عن مكان الجلسات الإرشادية وزمانها .
 - 2- حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية (12) جلسة بواقع جلستين
 أسبوعيا ، وقرن طلبت من أفراد المجموعة التجريبية الحفاظ على سرية ما يدور
 خلال الجلسات الإرشادية .
 - 3- حدد مكان الجلسات الإرشادية في قاعة المكتبة المدرسية بين الساعة
 (11.5 - 12.5) من أيام الأحد والأربعاء من كل أسبوع .
 - 4- عدت الدرجات التي حصلت عليها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة
 على مقياس اتساق الذات قبل البدء بتطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار
 القبلي .
 - 5- حدد الأحد 2011/2/24 موعدا للجلسة الأولى .
 - 6- تحديد موعد للاختبار البعدي على مقياس اتساق الذات الأحد الموافق
 2011/4/6 .

وفيما يلي نماذج لثلاث جلسات إرشادية من البرنامج الإرشادي :

الجلسة الأولى :

الموضوع	الحاجة	الأهداف العامة	الأهداف السلوكية	الأنشطة المقدمة	التقويم	التدريب ألبيني
الافتتاحية	1-تعريف الطالبات ببعض و بالباحثة .	تعريف الطالبات بالبرنامج ومتطلباته	1- أن تتعرف طالبات المجموعة والباحثة فيما بينهن .	1- تعريف الباحثة بنفسها اسمها وعملها. 2- التعرف على أسماء الطالبات والترحيب بهن.	1- تطرح الباحثة سؤالاً على الطالبات: ما أسم الطالبة التي بجانبك أو التي تبعد عنك ؟	تطلب الباحثة من الطالبات كتابة آرائهن عن الجلسة الأولى بشكل نقاط
	2-تعريف الطالبات بأهداف ومحتوى البرنامج .		2- أن تتعرف الطالبات على أهداف ومحتوى البرنامج	3- تعريف الطالبات بأهداف ومحتوى البرنامج .	2- وتطرح الباحثة سؤالاً آخر : هل هناك من لا ترغب في الاشتراك بالبرنامج ؟	
	3-تعريف الطالبات بزمان انعقاد جلسات البرنامج .		3- إن يتعرفن على زمان ومكان جلسات البرنامج	4- تقديم الحلوى لهن بجو من المرح والألفة .	3- وكذلك هل هناك من الطالبات لا يلائمها مكان وزمان الجلسات الإرشادية ؟	
	4-تعريف الطالبات باختلاف طبيعة الجلسات عن طبيعة الدرس .		4- أن يعرفن الطالبات أن	5- تحديد مكان الجلسات الإرشادية والتي ستكون (قاعة المكتبة في المدرسة) .	6- تطلب الباحثة من الطالبات الالتزام	

		<p>بالتوقيات المخصصة للجلسات وعدم التأخر عن الحضور . 7-فتح باب الحوار والنقاش لطالبات المجموعة بجو من الديمقراطية 8- تظمان الباحثة الطالبات بأن كل ما يدور في الجلسات هو سر فيما بينهن لأجل تنمية إحساس الطالبات بالأمن و الطمأنينة . 9- توضح الباحثة للطالبات بأن طبيعة جلسات البرنامج تختلف عن طبيعة الدرس .</p>	<p>جلسات البرنامج تختلف عن طبيعة الدرس .</p>			
--	--	--	--	--	--	--

إدارة الجلسة الأولى // * التعرف في هذه الجلسة على مسوغات الأسلوب الإرشادي
الجمعي وتعرف الطالبات بعضهن على بعض وكذلك التعرف على أهداف ومحتوى

البرنامج وتوقعات أفراد المجموعة من البرنامج وما هو مطلوب من كل طالبة من طالبات البرنامج .

النشاطات : * ترحب الباحثة بأفراد المجموعة الإرشادية وتشكرهن على حضورهن .

* تقدم الباحثة اسمها للطالبات ومهنتها .

* تستعمل الباحثة السبورة وتبين إن هذه اللقاءات تسمى إرشادا جماعيا ، إذ يجتمع عدد من الطالبات اللواتي لديهن حاجات سلوكية .

* تبلغ الباحثة الطالبات بأن البرنامج سيستمر أثنى عشر لقاء ، وسيكون اللقاء مرتين في الأسبوع وان هناك عدة مواضيع سوف تطرح خلال هذه اللقاءات وان مكتبة المدرسة ستكون المكان المخصص لهذه اللقاءات .

* التعرف على طالبات المجموعة من خلال تمرين للتعرف إذ تطلب الباحثة من إحدى الطالبات بأن تنظر للطالبة التي تود التعرف عليها بتقديم اسمها (مرحبا أنا سناء) ثم تدع فرصة للطالبة الأخرى (أهلا سناء أنا هيفاء) وهكذا تستمر العملية بأن تتعرف هذا الطالبة على جميع الطالبات ثم تعطي فرصة للطالبات لمدة خمس دقائق في أن تسأل الطالبات الواحدة الأخرى . ومن ثم تقوم الباحثة بتوزيع الحلوى على الطالبات بجو من المرح لزيادة الألفة ولكسر الحاجز النفسي لدى الطالبات .

* تكتب الباحثة على السبورة بعض القواعد الهامة التي يجب أن تلتزم بها الطالبة أثناء البرنامج وتطلب من كل طالبة تدوينها في دفتر ملاحظاتها وهي :-

- 1- المحافظة على سرية كل ما يطرح في الجلسة الإرشادية .
- 2- كل طالبة لها الحق في الانسحاب من البرنامج لكن ليس لها الحق إن تحضر يوما وتغيب يوما آخر .
- 3- المشاركة الفاعلة في إثناء البرنامج من خلال المناقشة وطرح الآراء .
- 4- على كل طالبة إن تتقبل النقد من الآخرين وعليها الإصغاء لهم واحترام آرائهم مثلما يحترم رأيها .
- 5- التزام طالبات المجموعة بما يطلب منهن .

* تسأل الباحثة الطالبات حول هل أنها تعرف اسم الطالبة التي تجلس بقربها مثلا (هيا يا سناء) واسم الطالبة التي تجلس بقربك (فتقول هيفاء) . وهكذا لباقي الطالبات .

* تسأل الباحثة الطالبات (هل هناك طالبة لا تود الاشتراك في البرنامج) ؟ ، وهل إن وقت ومكان أداء البرنامج يلاءم الطالبات ؟

* تطلب الباحثة من الطالبات إن يكتبن على ورقة آراءهن عن الجلسة الأولى بشكل نقاط وتقديمه إلى الباحثة في الجلسة القادمة .

* تودع الباحثة الطالبات مؤكدة على الالتزام بالأمور التي تم الاتفاق عليها .

الجلسة الثالثة :

الموضوع	الحاجة	الأهداف العامة	الأهداف السلوكية	الأنشطة المقدمة	التقويم	التدريب ألبيني
الخوف من المستقبل	1- ما هو الخوف . 2- لماذا نخاف من المستقبل.	1- تعريف الطالبات بمعنى الخوف من المستقبل . 2- تعويد الطالبات على عدم الخوف من المستقبل . 3- تغيير الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية لدى	1- أن تتعرف الطالبات على معنى الخوف من المستقبل . 2- أن تتعود الطالبات على عدم الخوف من المستقبل . 3- أن	1- الاستفسار عن التدريب ألبيني وتقديم الشكر والثناء للواتي أنجزنه بشكل جيد . 2- كتابة عنوان الجلسة على السبورة وهو (الخوف من المستقبل) والذي نعني به (هو القلق وعدم الطمأنينة وعدم الثقة بالمستقبل) . 3- مناقشة الطالبات بذلك وتقديم الشكر والثناء للواتي شاركن بالمناقشة . 4- تحديد الأفكار	1- تحديد أهداف الجلسة . 2- تحديد أليجابيات والسلبيات في الجلسة . 3- تلخيص ما دار في الجلسة .	أن تسجل كل طالبة موقفين مرن به يدل على الخوف من المستقبل .

		ألاعقلانية من خلال المناقشة . 5- نقد الأفكار ألاعقلانية . 6- استبدال الأفكار ألاعقلانية بأفكار عقلانية . 7- تناقش الباحثة الطالبات بذلك وتقدم الشكر والثناء للطالبات المشاركات بالمناقشة .	تفكر الطالبات بصورة عقلانية .	الطالبات .		
--	--	---	-------------------------------	------------	--	--

إدارة الجلسة الثالثة :

- 1- ترحب الباحثة بالطالبات وتناقشن في التدريب البيتي وتشكر اللواتي أنجزنه بشكل جيد .
- 2- تكتب الباحثة على السبورة عنوان الجلسة وهو (الخوف من المستقبل) والذي نعني به (القلق وعدم الطمأنينة وعدم الثقة بالمستقبل) بسم الله الرحمن الرحيم (فليعبدوا رب هذا البيت الذي أطعمهم من جوع وأمنهم من خوف) (قريش : الآية 3-4) .
- 3- تطلب الباحثة من كل طالبة إعادة التعريف . لاحظت الباحثة أن هناك تفاعلا حاصلا بين الطالبات حول هذا الموضوع واستطاعت تحديد الأفكار ألاعقلانية والأفكار العقلانية لدى الطالبات .
- 4- تناقش الباحثة الطالبات في موضوع الجلسة إذ تقوم بتذكير الطالبات بأننا يجب إن لا نخاف من المستقبل لأسباب واهية لان ذلك يدل على عدم ثقتنا بذاتنا وبما إننا مسلمون مؤمنون بالله فلا بد من التوكل على الله في أمورنا كافة ، فالإنسان المؤمن الذي يثق بالله وبذاته لا يخاف من المستقبل كثيرا بل يفكر

- بعقلانية بما يمكن أن يحققه من نجاحات في المستقبل ، لان الخوف من المستقبل دون مبرر هو تفكير لا منطقي ويجب علينا عدم الوقوع فريسة له .
- 5- تقوم الباحثة بمشاركة الطالبات بالمناقشة وتبدأ بنقد الأفكار اللاعقلانية والتقليل من شأنها وتبين لهن أننا لا بد لنا من تغيير هذه الأفكار ودحضها لأن الإنسان القوي لا يخاف دائماً من دون مبرر . وقد لاحظت الباحثة أثناء المناقشة أن الخلافات بين أفراد الأسرة وبعض أفراد المجتمع يؤدي إلى ضعف الشعور بالثقة بالنفس لدى الطالبات .
- 6- لخصت الباحثة ما دار في الجلسة وحددت الأيجابيات والسلبيات فيها .
- 7- طلبت من الطالبات تسجيل سببين يجعلانها تخاف من المستقبل .

الجلسة التاسعة

الموضوع	الحاجة	الأهداف العامة	الاهداف السلوكية	الأنشطة المقدمة	التقويم	التدريب البيئي
الابتعاد عن الآخرين	1- لماذا نتبعد عن الآخرين.	1-تعريف الطالبات بمعنى الابتعاد عن الآخرين.	1- أن تتعرف الطالبات على معنى الابتعاد عن الآخرين.	1- الاستفسار عن التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء للواتي أنجزنه بشكل جيد	1- تحديد أهداف الجلسة .	أن تسجل كل طالبة موقفين مرن به يدل على الابتعاد عن الآخرين.
		2-تعويد الطالبات على عدم الابتعاد عن الآخرين .	2- أن تتعود الطالبات على عدم الابتعاد عن الآخرين .	2- كتابة عنوان الجلسة على السبورة وهو (الابتعاد الآخرين) نعي به (هو انعزال الفرد وابتعاده عن الآخرين) .	2- تحديد الأيجابيات والسلبيات في الجلسة .	
		3- تغيير الأفكار اللاعقلانية	2- أن تتعود الطالبات على عدم الابتعاد عن الآخرين .	3- مناقشة الطالبات بذلك وتقديم الشكر والثناء للواتي شاركن بالمناقشة .	3- تلخيص ما دار في الجلسة .	
			3- أن تتعود الطالبات على عدم الابتعاد عن الآخرين .	4- تحديد الأفكار		

		الاعقلانية من خلال المناقشة . 5- نقد الأفكار الالاعقلانية . 6- استبدال الأفكار الالاعقلانية بأفكار عقلانية . 7- تناقش الباحثة الطالبات بذلك وتقدم الشكر والثناء للطالبات المشاركات بالمناقشة .	الآخرين . 3- أن تفكر الطالبات بصورة عقلانية.	إلى أفكار عقلانية .		
--	--	---	---	---------------------	--	--

أدارة الجلسة التاسعة :

- 1- ترحب الباحثة بالطالبات وتناقشن في التدريب البيتي وتشكر اللواتي أنجزنه بشكل جيد .
- 2- تكتب الباحثة على السبورة عنوان الجلسة وهو (الابتعاد عن الآخرين) والذي نعني به (انعزال الفرد وابتعاده عن الآخرين) .
- 3- تطلب الباحثة من كل طالبة إعادة التعريف . لاحظت الباحثة أن هناك تفاعلا حاصلًا بين الطالبات حول هذا الموضوع واستطاعت تحديد الأفكار الالاعقلانية والأفكار العقلانية لدى الطالبات .
- 4- تناقش الباحثة الطالبات في موضوع الجلسة وتقوم بتذكير الطالبات بأننا يجب إن لا نبتعد عن الآخرين لان الإنسان هو كائن اجتماعي بطبعه وابتعاده عنهم يسبب له الوحدة النفسية مما يؤدي إلى اضطراب في صحته النفسية وهذا الابتعاد دون مبرر هو نتيجة تفكيره الالاعقلاني .
- 5- تقوم الباحثة بمشاركة الطالبات بالمناقشة وتبدأ بنقد الأفكار الالاعقلانية والنقليل من شأنها وتبين لهن أننا لا بد لنا من تغيير هذه الأفكار الالاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية منطقية من خلال التوضيح للطالبات من الإنسان هو كائن

اجتماعي وهذا ما خصه الله به سبحانه وتعالى فالقرب من الآخرين يشعرنا بالأمان والثقة بذاتنا .

- 6- لخصت الباحثة ما دار في الجلسة وحددت الأيجابيات والسلبيات فيها .
- 7- طلبت من الطالبات تسجيل موقفين مرت بهما ابتعدت عن الآخرين .

الوسائل الإحصائية (Statistical means) :

استعملت الدراسة الوسائل الإحصائية الآتية :-

- 1- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coif isn't) / استعمل لحساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار . (ألباتي واثناسيوس ، 181.1977)
- 2- اختبار كولمكوف - سميرنوف (Kolmogrov-Smirnov) / استعمل ،
14 عرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (تحصيل إلام ، تحصيل الأب) عند احتساب التكافؤ . (توفيق ، 144.1985)
- 3- اختبار مان - وتي لعينات متوسطة الحجم (Man-Whitney test) /
استعمل لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند تطبيق البرنامج وفي الاختبار القبلي عند احتساب التكافؤ بين المجموعتين .
(عودة و الخليلي ، 445.2000)
- 4- اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين (Wilcoxon test) / استعمل لمعرفة دلالة النتائج بين عينتين مترابطتين . (عودة و الخليلي ، 438.2000) .

عرض النتائج والتوصيات والمقترحات

أولاً - عرض النتائج ومناقشتها :

سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضياته وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولتها الباحثة وكما يأتي

-:

الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين

رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده .

لأجل التحقق من هذه الفرضية طبق الباحث اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين وكانت النتائج كما أظهرت النتائج أن متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي على مقياس اتساق الذات بلغ (106) وبلغ متوسط درجات الاختبار البعدي (180.66) ، وعند تطبيق اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي على اتساق الذات عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (25) مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البرنامج .

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين

رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في

الاختبار البعدي .

للتحقق من هذه الفرضية طبق الباحث اختبار (مان - وتي) لعينات متوسطة أظهرت النتائج أن متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على مقياس اتساق الذات بلغ (180.66) وبلغ متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (111.4) وعند تطبيق اختبار (مان - وتي) لعينات متوسطة الحجم أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية عن مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة المحسوبة (صفراً) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (56) وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يوصي الباحث :-

- 1- استعمال الأسلوب الإرشادي الذي أعدته الباحثة من قبل المرشدات التربويات في مدارسهن لرفع مستوى اتساق الذات لدى طالباتهن .
- 2- استعمال المرشدين التربويين والمرشدات التربويات لمقياس اتساق الذات للكشف على مستوى هذا المتغير لدى الطلبة .

المقترحات :

- في ضوء نتائج البحث ، يقترح الباحث بالاتي :-
- 1- إجراء دراسة مماثلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية .
 - 2- إجراء دراسة أخرى باستخدام أساليب إرشادية أخرى مثل (أسلوب النمذجة والعلاج الواقعي) .
 - 3- إجراء دراسة مماثلة لمراحل دراسية أدنى (ابتدائية ومتوسطة) .

Abstract

This study acquires its importance from the impact of the rational emotional method In the developing of Self-consistency among preparatory schools for girl through verifying the following hypotheses:-

1- There are no statistically significant differences between the rank orders of the experimental group scores before and after programmed.

2- There are no statistically significant differences between the rank order of the experimental and control groups.

Experimental methodology is used to verify the study hypotheses. The sample consists of (30) female students who got less score on the Self-consistency measure. The sample is chosen from Thuaba Al.Huriya preparatory school female in the city of Baquba. They are distributed randomly into two equal groups. Counseling program was used according to the strategies of positive psychology with experimental group while the control group is not exposed to such program .

. Abdul hammed scale Self-consistency (2010) has been adopted and the researcher made certain modification to be adopted to preparatory school students . It is exposed to a number of

experts to be used Validity and Reliability are also achieved The strategies of rational emotional method are used . The number of counseling session is (12) sessions . The validity of the program is achieved through exposing it to a number of experts .

In order to process data statistically , Pearson correlation coefficient , Smirnov Test , Mann – Whitney test , percentages are used .

It has been found out that :

1- There are no statistically significant differences at 0.05 level of significance in favor of experimental group and counseling program .

2- There are no statistically significant differences at 0.05 level of significance in the post test and in favor of the experimental group .

In the light of the results of the study , it is recommended that : Adapting Counseling program by Educational Counselors to develop Self-consistency.

It is suggested that :

Conducting a comparative study for social tolerance between female and male schools .

Conducting a similar study which comprises both male and female students and for different levels (primary and intermediate) .

المصادر :

* القرآن الكريم .

- 1- الأمام ، مصطفى محمود وآخرون (1991) : الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، جامعة البصرة ، العراق : مطبعة دار الحكمة .
- 2- البياتي ، عبد الجبار توفيق واثناسيوس زكريا (1977) : الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة .
- 3- توفيق ، عبد الجبار (1985) : التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية - الطرق اللامعلمية ، ط2 ، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ، الكويت .
- 4- جابر ، جابر عبد الحميد وكاظم ، احمد خيرى (1973) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، بغداد ، العراق : دار النهضة العربية .
- 5- الجسماني ، عبد علي (1983) ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة - أسبابها - خصائصها الأساسية ، مكتبة أفق عربية ومكتبة الفكر العربي ، بغداد ، العراق .
- 6- دافيدوف ، ليندا (1983) ، مدخل علم النفس ، ترجمة سيد طواب وآخرون ، دار ماكجروهيل ، القاهرة .
- 7- الدوسري ، صالح جاسم (1985) : الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد (15) ، السنة (5) ، الرياض ، السعودية : مكتبة الملك فهد بن عبد العزيز .
- 8- الرازي ، أبو بكر بن عبد القادر (1403 - 1983م) : مختار الصحاح ، دار الرسالة للنشر ، الكويت .
- 9- الرحيم ، احمد حسن (1996) : المراهق في أسرته ومدرسته ومجتمعهم ، مركز البحوث التربوية والنفسية ، جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي .
- 10- زهران ، حامد عبد السلام (1980) ، التوجيه والإرشاد النفسي ، ط2 ، عالم الكتب ، القاهرة .

- 11- الزوبعي ، عبد الجليل (1985) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل ، العراق : مطبعة جامعة الموصل .
- 12- الشابندر ، معمر خالد (1967 م- 1387 هـ) ، علم النفس في الحياة اليومية ، مطبعة المعارف ، بغداد .
- 13- الشناوي ، محمود محروس (2000) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، ط2 ، السعودية ، دار غريب للطباعة والنشر .
- 14- صالح ، قاسم حسين (1987) ، الإنسان من هو ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، مطبعة جامعة بغداد .
- 15- (1988) ، الشخصية بين التنظير والقياس ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .
- 16- الظاهر ، زكريا محمود (1999) ، مبادئ القياس والتقويم في التربية ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 17- عبد الحميد ، وسناء ماجد (2010) : الاستثارة الحسية وعلاقتها باتساق الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، جامعة ديالى ، كلية التربية / الأصمعي .
- 18- العبيدي ، خمائل خليل إسماعيل (2005) ، التعصب واتساق الذات وعلاقتها ببعض آليات الدفاع ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، بغداد ، العراق .
- 19- العبيدي ، محمد جاسم (2009) ، المدخل إلى علم النفس ، دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- 20- العزة ، سعيد حسني (2000) : الإرشاد الجماعي والعلاج النفسي ، عمان ، الأردن ، دار الثقافة للنشر .
- 21- عودة ، احمد و خليل الخليلي (2000) : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية ، ط2 ، عمان ، الأردن ، دار الفكر للنشر والتوزيع
- 22- احمد سليمان وملكاوي ، فتحي حسين (1992) : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، اربد ، جامعة اليرموك ، كلية التربية ،

مطبعة جامعة اليرموك .

- 23- الغندور ، العارف بالله محمد وإيمان محمد صبري (1999) : الحاجات النفسية لأطفال الريف ، دراسة الطفلة المتزوجة ، مجلة علم النفس ، العدد (54) ، تصدر من الهيئة العامة المصرية للكتاب .
- 24- فير كسون . جورج ، أي (1991) : التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس والانثربولوجيا الاجتماعية ، ترجمة هناء محسن العكيلي ، بغداد ، العراق ، دار الحكمة .
- 25- كريمان ، صلاح (2007) ، سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتية من الجالية العراقية في استراليا ، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب والتربية ، الأكاديمية العربية المفتوحة ، الدنمارك .
- 26- وزارة التربية / نظام المدارس العراقية (1977) ، العراق ، مطبعة وزارة التربية .
- 27- اليعقوبي ، حيدر حسن (2002) : اثر برنامج إرشادي في تنمية الحكم الأخلاقي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد / كلية التربية) .
- Adams, C, S (1964): Measurement and Evaluation in Psychology and Guidance, Ran , Winston, New York.
- Barron, A. (19881): Psychology. Halt-Saunders, International edition, Japan.
- Borders L.D& Sander .D (1992): Comprehensive school counseling programs , A review for Policy-makers and practitioners, journal counseling and development V.70,N. 24-
- Bischof ,L,J. (1975) . Interpreting Personality theories , printed in new York .
- Bootzin , Richard , R. Bower , Gordon , H. zajonc , Ro Bert , B . Hall , Elizabeth .(1986) . psychology Today , (6ed),Random House . New York .

-
- Corsini, C. (2004). The Concise Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science. Rational Emotive Behaviour Therapy.
 - Ebel, R, L. (1972): Essential of Education Measurement, USA , New York.
 - Fonagy, P. &Higgit, A. (1984): Personality theory and clinical practice, Methuen, London.
 - Gale , R .(1974): Who are you ? The psychology of being yourself prentice – Hall , Inc , New Jersey Englewood Cliffs
 - Hains,A,A(1992 a):The effectiveness of school-based cognitive behavioral streets management program with adolescents reporting high and low levels of emotional arousal, The school counselor,V,48.P.P,114-124.
 - Hamelton.H.F.I (2001): Program changing student's behavior in the secondary stag .December, 28.
 - May &Houslly (1996) : The Development of Modes of Moral Thinking and Choice in the years (10-16) . Universty of chicajo . Unpublished doctoral
 - Nelson , M (1996) :Counselling of Moral Judgment Development to formal Education Development
 - Strang , R (1957) : The adokedlscent Views Himself , Mc Gram . Hall book company , Inc , New York
 - Turiel & Edwards .C.P & Koehler (1978): Moral development in Turkish children adolescence and young adult, journal of Cross-Cultural psychology .Volt 9, No, 1.
 - Velleman , J.D . (1999) , Self – Consistency as rational autoimoimy department of philosophy University of Michigan

ملحق (1)

أسماء السادة الخبراء مرتبة بحسب درجاتهم العلمية وتخصصاتهم بحسب الحروف الأبجدية

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	مكان العمل	التخصص
1	ا.د.إحسان عليوي الدليمي	جامعة بغداد / كلية التربية / ابن الهيثم	قياس وتقويم نفسي
2	ا.د.صالح مهدي صالح	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	إرشاد نفسي
3	ا.د.عدنان المهداوي	جامعة ديالى / كلية التربية / الأصمعي	إرشاد نفسي
4	ا.م.د.فاضل جبار جودة	جامعة بغداد / كلية التربية / ابن الهيثم	علم النفس التربوي
5	م.د.عبد الكريم محمود	معهد إعداد المعلمين الصباحي / ديالى	إرشاد نفسي

ملحق (2)
مقياس اتساق الذات

عزيزتي الطالبة ...

تحية طيبة ...

يبين يديك مجموعة من العبارات تعبر عن اتجاهك نحو نفسك واتجاهك نحو الآخرين .
يرجى التفضل بقراءة كل فقرة والنظر في مدى انطباقها عليك من خلال اختيار البديل الذي يعبر
عن أفضل وصف لك من بين البدائل (الأربعة) الموضوعه أمام كل عبارة وستكون المعلومات
محدودة لأغراض البحث العلمي ، ولا داعي لذكر الاسم .

مع خالص شكري وتقديري لتعاونكم معنا ...

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	ارفض بشدة	ارفض
1	أثق بإمكاناتي وقدراتي في تحقيق ما أصبو له				
2	أتطلع لتحقيق طموحاتي الدراسية				
3	اعتني بمظهري الخارجي باستمرار				
4	أفضل الاستقلالية عن الآخرين في اتخاذ قراراتي				
5	أعطي أهمية لمشاعري الداخلية				
6	أحب التعبير عن رأيي بصراحة				
7	أؤمن بالأفكار والمعتقدات التي أتبناها				
8	ألتزم بوعودي للآخرين				
9	اعتني بأسلوبي في عمل الاشياء				
10	أفضل الاعتماد على نفسي في تلبية احتياجاتي				
11	اشعر أن تصرفاتي متلائمة مع ما احمله من أفكار				
12	اشعر بالسعادة عند قضاء معظم وقتي مع أصدقائي				
13	أدرك لطريقة تصرفي مع الناس				
14	أقبل الانتقاد طالما انه لا يهدد احترامي لذاتي				
15	اشعر بالمسؤولية تجاه تلبية احتياجات بعض الناس				
16	أحاول أن اعزل نفسي عن الآخرين				

				أنا قادرة على إدراك التصرفات الخاطئة	17
				أصغي باهتمام للآخرين عندما يحدثوني عن مشكلاتهم	18
				لدي القدرة على تصحيح الخطأ الذي أقع فيه	19
				أفكر بطموحاتي في الحياة	20
				أدافع عن وجهة نظري إذا عارضها الآخرون	21
				أدرك نقاط القوة والضعف في شخصيتي	22
				لدي القدرة على حل مشكلاتي من دون مساعدة الآخرين	23
				اهتم بالنظر في المرأة مباشرة قبل خروجي من المنزل	24
				أسامح أصدقائي اللذين يرتكبون خطأً بحقي	25
				أؤمن بعدم وجود المستحيل أمام قدرات الفرد وجهوده	26
				اهتم بما يفكر به الناس عني	27
				اشعر بالوحدة حتى وإن كنت بين الآخرين	28
				أقوم بملاحظة سلوك الآخرين في المناسبات الاجتماعية لمعرفة ما يجب علي القيام به	29
				أصمم على انجاز واجباتي مهما يكلفني ذلك من جهد وتعب	30
				أحاول جعل سلوكي مسائراً لتقاليد ومعايير المجتمع	31
				اظهر أمام الآخرين أنني أكثر معاناة مما أنا عليه فعلاً	32
				انتبه إلى نفسي وعملي دون أن ينبهني احد	33
				أدرك الطريقة التي أفكر بها لحل المشكلة	34
				يرادوني الخوف من المستقبل	35
				اشعر بأهمية الاجتهاد في الدراسة لتحقيق أهدافي	36
				باستطاعتي التوافق مع آراء الآخرين	37
				اشعر بأن تصرفاتي صحيحة بنظر الآخرين	38
				عندما اشعر بالقلق استطيع معرفة الأسباب	39
				لدي القدرة على كسب ثقة الآخرين	40
				عندما أقوم بعمل يشعرنني بالخجل استطيع الاعتراف بذلك	41

				استطيع تحمل مسؤولية أخطائي	42
				اهتم لمشكلات الآخرين	43