

توزعن بطريقة عشوائية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (١٤) طالبة في كل مجموعة

واستخدمت الباحثة في تحليل بيانات البحث برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) للعلوم الإنسانية والاجتماعية ، اذ توصلت إلى النتائج الآتية :
توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس سمو الذات ولصالح التطبيق البعدي .

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس سمو الذات

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس سمو الذات ولصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي .

وفي ضوء نتائج البحث خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

أولاً: مشكلة البحث (The Problem the research):-

تعدّ مشكلة انخفاض سمو الذات من المشاكل التي تؤثر في حياة الفرد الاجتماعية والنفسية وسلوكه وتصرفاته وعلاقته مع الآخرين، وتسبب له الاضطرابات النفسية المختلفة. وأن ما يحدث من تغيرات سريعة في مجالات الحياة كافة تولد الضغوط التي من شأنها تؤدي الى أن يعيش الفرد في حالة من الارتباك وعدم القدرة على إتخاذ القرار وعدم الاستقرار وضعف بالشخصية ومنها سمو الذات

ويرى (بيرلز، ٢٠١١) ان المسترشددين قد يكونوا غير واعين بطاقتهم وأين تكمن ، او قد يشعروا بها لكن بطريقة سلبية وهذا يؤدي لأعاقة الطاقة الكامنة وبالتالي يؤدي الى عدم تطور الشخصية وضعفها والى عدم النمو بها (كوري، ٢٠١١: ٢٧٤)

وهذه السلوكيات تظهر لدى طلبة المرحلة الثانوية (المراهقة) لأنها تعد نسبياً من أكثر المراحل التي يتعرض الفرد خلالها للتقلبات الانفعالية والتوتر النفسي والعصبي، وهذا ناجم عن النمو السريع والتغيرات الجسمية والاضطرابات في الأجهزة الحيوية، مما يؤدي إلى

تغيرات سلوكية وشخصية واجتماعية تتوقف اتجاهاتها على البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها المراهق، فكلما كانت البيئة أقل تعاطفا كانت الآثار النفسية للتغيرات الفسيولوجية والجسمية بالغة، ويعتمد عمق ومقدار هذه التأثيرات النفسية على سرعة النضج وتأثيره في التكوين الجسمي العام للفرد من ناحية، وعلى معلوماته السابقة والمتوفرة لديه، والإعداد النفسي لهذه التغيرات، هذا كله يوضح أهمية معرفة طبيعة هذه المرحلة بما تتميز به من قدرات واستعدادات (صادق، ١٩٩٩، ص ١).

وللتحقق من ذلك قامت الباحثة بعمل استبانة استطلاعية ملحق (٢) موجهة الى (١٠) من المرشدات التربويات اللواتي يعملن في المدارس الثانوية في مركز قضاء بعقوبة، وكانت (٩٠%) من اجابتهن تؤكد وجود انخفاض في مستوى سمو الذات لدى الطالبات، ومن هنا برزت مشكلة البحث التي سعت الباحثة لدراستها، والتي تكمن في الإجابة عن السؤال الآتي :-

هل هناك اثر للبرنامج الارشادي بأسلوب الوعي الذاتي في تنمية سمو الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية

ثانياً: أهمية البحث (The Importance of Research) :-

يعدّ الإرشاد النفسي أحد العلوم التي نشأت لزيادة قدرة الفرد على مواجهة الأزمات، لمساعدة الفرد نفسياً، واجتماعياً، وتربوياً، وذلك لأنّه عملية إنسانية تهدف الى تحقيق سعادة الفرد ومساعدته على التخلص مما لديه من مشكلات وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية، وتعدّ العملية الإرشادية عنصراً جوهرياً في العملية التربوية، لأنّها تستند إلى أسس علمية مخططة، ومنظمة، ومتكاملة مع البرامج والمناهج التربوية (الدوسري، ١٩٨٥، ص ١١).

وللبرنامج الإرشادي أهمية تتجلى في كونه يقدم المساعدة للمرشد والمسترشد والمدرسة، فهو يساعد المرشد على معرفة وتشخيص مشكلات المسترشدین النفسية والسلوكية ومعالجتها، كما يتيح للمسترشد معرفة احتياجاته وتشخيص مشكلاته، ويكسبه المهارات اللازمة لحلها أو التوافق معها (الفحل، ٢٠٠٧م، ص ٢٧٧).

ولكي يحقق البرنامج الإرشادي أهدافه التي وضع من أجلها، كان لابد أن تستخدم الأساليب الإرشادية التي تسعى إلى مساعدة الطلاب لتجاوز أزماتهم، وحل مشكلاتهم (Bernes,2007,p.81).

والأسلوب الإرشادي هو ((مجموعة من الفنيات والتقنيات التي يستخدمها المرشد لمساعدة المسترشد في التخلص من الاضطرابات التي يعاني منها والمرتبطة بمشكلة ما في حياته)) (البياتي، ٢٠٠٨م، ص ٢٢).

ويعد اسلوب الوعي الذاتي من الاساليب الإرشادية المعرفية المؤثر في مساعدة الافراد على معرفة ذواتهم وادراكهم لها مما ينمي لديهم شعور بالسمو الذاتي الذي يجعلهم قادرين على مواجهة اغلب التحديات التي تعرقل حياتهم والتعامل مع المواقف المحبطة بروح عالية الايجابية (الداهري ، ٢٠١٣ : ٦٧) .

ويشير (بيرلز، ١٩٦١) كلما زاد وعي الانسان استطاع ان يعيش مع هذا العالم وهو قادر على التكيف مع الاحداث التي يواجهها وبالوعي الكامل بالذات ينمو تنظيم الذات ويتحكم الفرد في سلوكه ويضبطه ، ونظرة الجشطات الى طبيعة البشر ايجابية فالفرد قادر على تنظيم ذاته ويمكنه تحقيق وحدته وتكامله في حياته (سرى، ٢٠٠٠ : ١٨٩)

وتأتي أهمية البحث الحالي من خلال تناوله طالبات المرحلة الثانوية لأنها مرحلة دراسية مهمة وحيوية بحكم موقعها في السلم التعليمي وبحكم قيامها بمسؤولية إعداد الأطر البشرية وكوادر الإنتاجية أو نقلها إلى المرحلة الجامعية التي تطلب الانتقال إليها والتأكيد على نمو الجوانب المختلفة لشخصية الفرد (فهومي، ١٩٨٨م، ص ٣٥٦).

إن أهمية البحث تتجلى في الجانبين النظري والتطبيقي :-

الجانب النظري:

١. تعدّ الدراسة الحالية أول دراسة تجريبية محلية بحسب اطلاع الباحثة تهدف إلى تنمية سمو الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

٢. ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تجريبية تتعلق بسمو الذات.

٣. إثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة سمو الذات ونتائجه السلبية والإيجابية على الطالبة.

الجانب التطبيقي:

١. يزود المرشدين التربويين في المدارس الثانوية بأداة (مقياس سمو الذات) الذي أعدته الباحثة لقياس سمو الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.
٢. يزود المرشدين التربويين في المدارس الثانوية ببرنامج إرشادي بأسلوب الوعي الذاتي قد يؤدي إلى تنمية سمو الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته (The objective of Research & hypotheses) :-

يهدف البحث الحالي إلى معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب الوعي الذاتي في تنمية سمو الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية :-

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس سمو الذات
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في التطبيق القبلي والبعدي على مقياس سمو الذات.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي على مقياس سمو الذات .

رابعاً: حدود البحث (The Limits of Research) :-

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الثانوية/ للدارسة الصباحية للمدارس الحكومية في مركز قضاء بعقوبة، والتابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى، للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩م).

خامسا:تحديد المصطلحات (Assigning the Terms):-

فيما يأتي تعريف بالمصطلحات التي وردت في البحث الحالي :-

١. البرنامج الإرشادي (Counseling program): عرفه كل من :-
• بوردر (Border&dryra,1992):

مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد (Border&dryra,1992,p.461).

• **التعريف النظري للباحثة :** تتفق الباحثة مع ما ذهب إليه بوردر (border,1992) في تحديده لمصطلح البرنامج الإرشادي.

• **التعريف الإجرائي للباحثة :** بأنه مجموعة من الجلسات التي تشمل مجموعة من أنشطة وفعاليات منتظمة على وفق (تقدير حاجات التلاميذ وتحديدها، تحديد الأولويات ، كتابة اهداف البرنامج وغاياته ، اختيار أنشطة البرنامج وتنفيذها، تقويم كفاية البرنامج)

٢. أسلوب الوعي الذاتي

بيرلز (١٩٧٠): هو أسلوب علاجي قائم على الوعي الذاتي بـ(هنا والان) يستخدمه المعالج للتعرف على الفرد وما يشعر به ويفعله وليتعود الفرد لادراك تنظيمه الذاتي لذاته ويكون أكثر قدرة على تحقيق سمو الذات. (العزة وعبدالهادي، ١٩٩٩: ١١٩)

* **التعريف النظري للباحثة:** تتفق الباحثة مع تعريف بيرلز (١٩٨٨) لأسلوب الوعي الذاتي.

* **التعريف الاجرائي للباحثة:** هو أسلوب ارشادي قائم على نظرية الجشطات، يتضمن مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات والأنشطة استعملتها الباحثة في البرنامج الارشادي والمتضمن طريقة التعبير بـ (الإشارات، الايماءات، نبرة

الصوت، الانفعالات) وليس محتوى الكلمات، مع التأكيد على عبارة (انا الآن على وعي).

٤. السمو بالذات (Self-sufficiency) : عرفه كل من :-

* **بيرلز (١٩٦١) :** ((ان الافراد لديهم القدرة على تنظيم الذات وسموها عندما يكونون على وعي بما يحدث في داخلهم وعالمهم الخارجي)) (سرى ، ٢٠٠٠: ١٨٩)

- **التعريف النظري :** ترى الباحثة أن تعريف (بيرلز ، ١٩٦١) هو أقرب التعريفات التي تتطابق مع أهداف البحث الحالي والأطر النظرية التي بني على أساسها مقياس سمو الذات، فضلا عن شموليته لذلك سوف تتخذه الباحثة تعريفا نظرياً.
- **التعريف الإجرائي :** الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس سمو الذات المعد من قبل الباحثة.

٤. المرحلة الثانوية (Preparatory stag) :-

- **(وزارة التربية، ٢٠١١) :**

هي مرحلة تعليمية تقدم فرصاً تعليمية متكافئة ومجانية وليست الزامية لكل الجنسين وتكون على مرحلتين متعاقبتين (متوسطة واعدادية) مدة الدراسة في كل منها ثلاث سنوات وتشمل التعليم بين مرحلتين الابتدائي و الجامعي. (وزارة التربية، ٢٠١١)

مفهوم سمو الذات:

ان مصطلح سمو الذات درس بدلالات قريبه من مصطلح سمو الروحي في المباحث النفسية المهمة بالموضوعات الدينية و النفسية-Spiritual transcendence و يترجم الى اللغة الانكليزية Self Sublimation واحياناً Ecstasy ويعني به الارتقاء و الارتفاع

حيث يرى (Macdonald,1995) ان سمو الذات هي حاله مميزه للأفراد الذي يتصفون بـ

١ -التوجيه الروحي

٢ -نسيان الذات عبر الانغماس الكلى في موضوع ما

٣ -التوحد مع موضوعات خارج الذات (Macdonald,1995:1) .

ان قدره الفرد على التسامي فوق المحددات البيولوجية و القيود الثقافية للشخصية هي عنصر فعال واساسي في الصحة و النمو للشخصية السليمة و الإيجابية و من اهم خصائص الافراد في الدرجات المرتفعة و العالية لهذا البعد انهم يتسمون بخصائص فعالة منها :اوفياء،متواضعون،يتسامحون، روحانيون (Beson,et:211) .

وان الفرد الذي يتصف بهذه الخصائص يتميز بامتلاكه مجموعه من الخصائص الشخصية السليمة(جورارد و لنزمن، ١٩٨٨ :٢٠)

ان هناك نوعين من الخبرات التي تسهم في تكوين الشخصية السليمة و يرى لنزمان أولاً :الخبره الايجابية تكون ذات معنى و تستدعي السعاده و الدفاء و ما الى ذلك، ثانيا : الخبرات غير الساره التي ينتج عنها تعزيز الذات او فهمها بشكل افضل في الاطفال و الراشدين بحاجه الى تدفق مستمر من هذه الخبرات.

يجب ان تكون الحياه على الاقل مسره او ان تاتي الحياه السرور و الانشراح و النشوه و التعاطف و الدفع و ما الى ذلك حيث استفسر (ريزو و فيناكي) من الناس باعمار متباينه عن خبراتهم الحرجه ووجدوا بان اولئك الذين تحدثوا عن الخبرات السعيده(الايجابية او خليط)نالوا درجات عاليه في قائمه التوجيه الشخصي من ما يدل ذلك على تحقيق عالي للذات و سموها

ويرى فروم Fromm انا الفرد المتسامي هو ذلك الفرد الذي لديه قدره على توجيه ارادته نحو الهدف و المثابره على جهودها حتى تحقيق اهدافه و اذا كان لدى الشخص اسباب عديده تمنعه من هذا الفعل مثل ضعف او قلق او عدم كفاية فستكون لديه معاناه وهذه المعاناه تؤدي الى حاله من العجز(فروم،٢٠١١ :٣٤)

واكد فروم على اهميه خاصه لدراسه الجانب الروحي لدى الانسان وضروره فتح عالم الروحانيات على مصراعيها لانه العالم الوحيد الذي يعكس الطبيعه الانسانيه كما هي و على عدّ ان العالم يخول للانسان ان يكون انساناً باحباطاته - تعاسته - سعادته - خوفه -نجاحه ، و يشير الى ان الانسان الذي حاول ان يعيش بدون ايمان واعتقاد يصبح عميقا دون امل وخائف في عمق الوجود حيث ان من خلال المعتقدات الروحيه يشعر الانسان بانه انسانيته وتتمظهر هذه التجربة بطريقة (فروم، ٢٠١٣: ١١)

وان هدف الانسان في الدين الانساني هو تحقيق اكبر قدر من القوة و الفضيلة و هي تحقيق الذات و الايمان المؤسس على تجربه المرء في مجال الشعور و الفكر و المزاج السائد و هو الفرح (فروم، ٢٠١٣: ٣٨)

اذ ان سمو الذات هي خاصيه تدفع الفرد الى تحدي و التخلص من ادواره السلبيه الى ان يكون مخلوقا و خلاقا في ان واحد (Fromm,1995: 50).

اهداف سمو الذات :-

ان من اهم اهداف سمو الذات هي التحرر الشخصي (person Liberation) اي تحرير شخصيتنا من الجوانب المعقدة (الذات الزائفة) وتتمثل بالانصياع للمجتمع و العمل على تنميه وعي زائف بالسعاده (حافظ، ٢٠٠٨: ٥٧)

يقول (بيرلز perls) انا الكائنات الحية تصبح على قدرة عالية ان تسمو بنفسها فقط حينما تكون على حقيقتها او على الطبيعه الحقيقيه.

وهذه هي من المفاهيم التي اجتمعت من نظريته في الحاجات واشباعها و في التحرك نحو السعي لتحقيق الذات (باترسون، ١٩٩٠: ٣٣٢)

وكان (بيرلز) يعتقد ان الانسان الاعتيادي ينشأ على الخوف من الحياة واكتساب الخبرات من واقعه الراهن ويفضل على ذلك العيش في الماضي كلية عن طريق ما يستحوذ عليه من ذكريات او قد يعيش في المستقبل فيضل يعاني من القلق، وان الانسان الاعتيادي يكون نو خجل ويهاب الأفعال العفوية ويعتقد ان ذاته تستند على غيرها فلا حول لها لذلك فهو يتوجه الى الاخرين من اجل

المساعدة ويغضب عندما لا يتصرفون وفق توقعاته وان الشخصية السليمة تكافح من اجل تحرير نفسها من العلاقات المرضية المعتمدة على الآخرين وهي قادرة على الوعي المباشر لادراكاتها ومشاعرها بدلا من الانغماس المزمّن في التفكير المجرد او التخيل القائم على الرغبات وبذلك تستطيع الشخصية السليمة ان تثق بنفسها فتغدو عفوية بتصرفاتها وهذا بدوره يزيد من شعور الفرد بالحيوية والنشاط ويعزز ويدعم النمو الشخصي المستمر.

واكد (بيرلز) على أهمية الاكتفاء الذاتي و وقوف الفرد على قدميه الاثنيين بدلاً من الاعتماد على الآخرين من اجل تحقيق ذاته والشعور بالكمال (جورارد ولنزمن، 1988: 34-35)

نظرية الجشطات لبيرلز

سمو الذات : يرتبط سمو الذات بحاله الروحية للفرد اي كلما حقق الفرد ذاته و اشبع حاجاته الأساسية، تتكون لديه حاله من الانتعاش الروحي التي تساعد على استشعاره بسمو الذات وقابليته على مواجهه ضغوط بكل راحه و وعي ذاتي بعيدا عن كل حالات الانفلات و التعصب و كذلك يرتبط مفهوم سمو الذات الوعي الذاتي بينهما علاقه طرديه مؤثره فكل ما اصبح الفرد على قدر من الوعي ارتفع مستوى سمو الذات لديه و هذا ما يجعله قادرا على التغلب على الاحداث و المواقف التي يتعرض لها في حياته اي ساهم مفهوم الوعي الذاتي لديه على خلق الدافع الداخلي الذي يجعله يستشعر بسمو الذات من ما يحقق اعلى مستوى من الراحة النفسيه و الاستقرار و الثبات الذاتي.

الفصل الثالث

أولاً: منهج البحث (Approach of The Research) :-

اتبعت الباحثة منهج (البحث التجريبي) في بحثها الحالي، ويقصد بالبحث التجريبي تغيير عمدي مضبوط للشروط المحددة لحدث ما مع ملاحظة التغييرات الواقعة في ذات الحدث وتفسيرها (ملحم ، ٢٠١٥ : ١٣٢) .

وفي ضوء ذلك حددت الباحثة المتغير المستقل الذي هو (برنامج ارشادي بأسلوب الوعي الذاتي) لمعرفة اثره في المتغير التابع (سمو الذات) لدى طالبات المرحلة الثانوية .

ثانياً: مجتمع البحث (Population Of The Research) :-

وتحدد مجتمع البحث الحالي بطالبات المرحلة الثانوية للدراسة الصباحية في مركز قضاء بعقوبة التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى من طالبات الصف الخامس الأدبي والعلمي واللواتي بلغ عددهن (٦,٩٥٩)^(١) طالبة ، في حين بلغ مجموع المدارس الثانوية للبنات في مركز قضاء بعقوبة (١٢) مدرسة ، للعام الدراسي ٢٠١٨م - ٢٠١٩م والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

توزيع مجتمع البحث بحسب التخصص والمدرسة

ت	المدرسة	المجموع
١	ثانوية الفراق	٢٤٦
٢	ثانوية الحرية	٢٩٤
٣	ثانوية العدنانية	٩٤٥
٤	ثانوية المؤمنة	٥٠٥
٥	ثانوية جمانة	٥٦٦
٦	ثانوية الأمل	٨٠٩
٧	ثانوية آمنة بنت وهب	٦٧٤
٨	ثانوية بعقوبة المسائية	٥٣٢
٩	ثانوية العروة الوثقى	٦٨٥
١٠	ثانوية الزمر	٣٠٥
١١	ثانوية عائشة للبنات	٩٤٨
١٢	ثانوية فاطمة	٤٥٠
	المجموع	٦,٩٥٩

^١ . حصلت الباحثة على اعداد الطالبات والمدارس الثانوية من وحدة التخطيط في المديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٧م-٢٠١٨م بموجب كتاب تسهيل المهمة .

ثالثاً: عينات البحث (Sample Of The Research) :-

حددت الباحثة باختيار أكثر من عينة للبحث الحالي وذلك بحسب طبيعة اجراءات ومتطلبات البحث وكما يأتي :

أ. عينة التحليل الإحصائي لبناء مقياس (سمو الذات) :

اختارت الباحثة عينة بناء مقياس سمو الذات بالطريقة العشوائية البسيطة من طالبات المرحلة الثانوية في المدارس التابعة لمديرية تربية ديالى حيث كان عدد طالبات عينة البناء (٤٠٠) طالبة تم اختيارهن لغرض التحليل الإحصائي لمقياس سمو الذات.

جدول (٢)

عينة التحليل الإحصائي لبناء مقياس سمو الذات بحسب التخصص والمدرسة

ت	المدرسة	التخصص	المجموع
١	ثانوية الفراق	علمي	١٠٠
٢	ثانوية الأمل	علمي	١٠٠
٣	ثانوية العدنانية	آدبي	١٠٠
٤	ثانوية جمانة	آدبي	١٠٠
	المجموع		٤٠٠

ب. عينة البحث :-

اختارت الباحثة قصدياً ثانوية (العدنانية للبنات) لغرض تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (٢٥٠) طالبة من طالبات الصف الخامس (العلمي والادبي) وذلك لوجود اعداد مناسبة من الطالبات مما يساعد الباحثة على اجراء البرنامج الارشادي

ج. عينة تطبيق البرنامج الارشادي :-

قامت الباحثة بتطبيق مقياس سمو الذات بتاريخ ١٦/٤/٢٠١٨ بصيغته النهائية المكون من (٣٥) فقرة على افراد عينة البحث المؤلفة من (١٠٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث ، بواقع (٥٠) طالبة من طالبات العلمي و(٥٠) طالبة من طالبات الادبي ، ولغرض تحديد الطالبات اللواتي لديهن مستوى

ضعيف في سمو الذات اعتمدت الباحثة في تطبيقها للمقياس على الربيعيات حيث تعد الربيعيات من أكثر الطرق استخداماً في تفسير درجات الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية (علام، ٢٠١٦: ١٦٢) وعن طريق ذلك اختارت الباحثة الربع الأدنى من درجات الطالبات التي تكون درجاتهن (٩٧) فأدنى من ذلك والذي يعد مؤشراً على ضعف سمو الذات لديهن ووفقاً لذلك فقد بلغ عدد الطالبات اللواتي لديهن ضعف في سمو الذات (٢٨) طالبة وبالتالي تكونت المجموعة التجريبية من (١٤) طالبة والمجموعة الضابطة من (١٤) طالبة، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من ثانوية العدنانية للبنات

رابعاً: أدوات البحث (Tools Of The Research) :-

أ. بناء مقياس سمو الذات وفقاً لـ (bawl, 1992) .

- قامت الباحثة بأعداد أداة البحث وهي بناء مقياس سمو الذات وذلك للمبررات الآتية :
- ١- ان التعريف النظري لسمو الذات الذي اعتمدته عليه الباحثة يتطلب منها بناء فقرات مقياس يغطي مفهوم التعريف وهذا لم تجده الباحثة في الدراسات السابقة .
 - ٢- اغلب مقاييس الدراسات السابقة صممت على عينات مختلفة غير المرحلة الثانوية وعلى وفق ذلك ارتأت الباحثة بناء مقياس يتناسب مع طبيعة المرحلة الثانوية
 - ٣- وجدت الباحثة ان اغلب مقاييس الدراسات السابقة صممت من اجل وصف الظاهرة وتشخيصها فقط ، وهذا يتعارض مع طبيعة منهج البحث الحالي وهو المنهج التجريبي الذي يتطلب وصف الظاهرة وتشخيصها واعتماد فقرات المقياس في البرنامج الإرشادي بعد تحويلها الى حاجات .

وفيما يأتي استعراض الإجراءات التي قامت بها الباحثة :

- ١- تحديد المفاهيم والنظرية التي تبنتها الباحثة من خلال التعريفات التي وضعت لها أي تحديد معنى المفهوم الذي يبني حوله المقياس بدقة.
- وفي ضوء ذلك عرفت الباحثة سمو الذات وفقاً لنظرية الجشطالت لبيرلز الذي عرفه بأنه " قدرة الفرد على تنظيم الذات وسموها عندما يكون على وعي ما يحدث في داخله وعالمه (الخارجي).

٢- صياغة فقرات المقياس:

وفي ضوء ذلك قامت الباحثة بصياغة فقرات مقياس سمو الذات وفقاً لنظرية الجشطالت (البيرلز) وكذلك بعد اطلاعها على الادبيات النظرية والدراسات السابقة كدراسة (الجبوري، ٢٠١٧) ودراسة (عبد الجبار، ٢٠١٠) الخاصة بمتغير سمو الذات التي تتلاءم مع المفهوم النظري لسمو الذات .

وبذلك بلغ عدد فقرات المقياس بصيغته الأولية (٤٠) فقرة.

إعداد تعليمات المقياس :

تم اعداد تعليمات المقياس لغرض معرفة مدى وضوح التعليمات للمستجيب على مقياس سمو الذات من حيث:

١. وضوح التعليمات.

٢. وضوح الفقرات ودرجة صعوبتها.

٣. الوقت اللازم لأجراء المقياس.

وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية حجمها (٤٠) طالبة تم اختيارهن عشوائياً من مجتمع البحث ، وزعت عليهن الاستمارات الخاصة بالمقياس، تبين إن التعليمات واضحة وقد بلغ متوسط الإجابة على المقياس (٨) دقائق.

و راعت الباحثة إخفاء الهدف من اجراء القياس وذلك خشية من التزييف في الإجابة إذ يشير كرو نباخ "Cronbach" إلى إن التسمية الصحيحة لمقاييس النفسية قد تجعل المجيب يزيّف إجابته ويبتعد عن الموضوعية (مجيد ، ٢٠١٤ : ٤٣) و أشارت الباحثة إلى عدم وجود إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبّر عن الرأي ولا داعي لذكر الاسم ، لان الإجابة لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة.

تصحيح المقياس :-

وضعت الباحثة أمام كل فقرة من فقرات مقياس سمو الذات خمسة بدائل إجابة متدرجة على وفق نموذج (Bawl,1992) (فرج ، ٢٠١٢ : ٣٢٤) ، (ينطبق عليّ

دائماً ، تتطبق عليّ غالباً ، تتطبق عليّ احياناً ، لاتتطبق عليّ ابدأً) في ضوء مفتاح التصحيح الذي يشير إلى أعطاء الدرجة (٤) للبدل الأول (تتطبق عليّ دائماً) ، والدرجة (٣) للبدل الثاني (تتطبق عليّ غالباً) ، والدرجة (٢) للبدل الثالث (تتطبق عليّ احياناً) ، والدرجة (١) للبدل الرابع (لاتتطبق عليّ ابدأً) بالنسبة لل فقرات الإيجابية ، وبصورة عكسية لل فقرات السلبية.

٤. إجراء تحليل الفقرات : Analysis Of The Items

تعد من الخطوات المهمة في إجراءات البناء والهدف منها الوقوف على صلاحية الفقرات وما تتوفر فيها من خصائص سيكومترية وتقسم هذه العملية إلى عمليتين .

أ- التحليل المنطقي Logical Analysis:

عرضت الباحثة الفقرات بصيغتها الاولية، والتي بلغ عددها (٤٠) فقرة (الملحق/٣) على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي والقياس والتقويم، متضمناً إيجازاً عاماً لمفهوم سمو الذات لإبداء آرائهم في مدى مناسبة الفقرة والحكم على مدى ملائمة الفقرات للسمة المقاسة ومدى مناسبتها للبدائل الإجابة وإجراء ما يروونه مناسباً من تعديلات على الفقرات ، فضلاً عن تحديد مدى وضوح كل فقرة من الفقرات ، وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها باستخدام مربع كاي لمعرفة دلالة الفروق بين آراء المحكمين من حيث صلاحية الفقرات عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أظهرت النتائج إن اغلب فقرات المقياس صالحة وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٣,٨٤)^(١)، باستثناء الفقرات (٢٩ ، ٣٠ ، ٣٤) كانت قيمها المحسوبة اصغر من القيمة الجدولية التي ذكرت

ب- التحليل الإحصائي:

استخدمت الباحثة الإجراءات الآتية لتحليل فقرات مقياس سمو الذات احصائياً :

أ.حساب القوة التمييزية للفقرات:-

تشير القوة التمييزية للفقرة إلى قدرة الفقرة على التمييز بصورة صحيحة بين المستجيبين من حيث امتلاكهم للسمة أو الخاصية التي يقيسها الاختبار ولأجل التحقق من ذلك قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

^١ . قيمة مربع كاي الجدولية (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١)

١. اختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث بلغت (٤٠٠) طالبة من طالبات من المدارس الثانوية ضمن قضاء بعقوبة التابع لمديرية العامة تربية ديالى .
٢. طبق المقياس بصورته الأولية ملحق (٣) على طالبات العينة ثم تم تصحيح الإجابات وترتيب الدرجات تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة .
٣. تم اختيار نسبة (٢٧%) العليا و(٢٧%) الدنيا من الدرجات لتمثل المجموعتين المتطرفتين وقد اعتمدت الباحثة على هذه النسبة لأنها توفر مجموعتين على أفضل مايمكن من حجم وتمايز (Anastasi,& Urbin 2010:180-181, وقد اشتملت المجموعتان على (٢١٦) من الطالبات وتضمنت (١٠٨) طالبة في كل مجموعة .

٤. قامت الباحثة باستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين بهدف اختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا ولكل فقرة من فقرات المقياس ، وعدت القيمة التائية مؤشرا لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (١,٩٦) وأظهرت النتائج إن جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) باستثناء الفقرات (١٣ ، ٣٢) هي غير مميزة

ب- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) :-

لحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية، وجدت الباحثة أن اغلب الفقرات ذات دلالة إحصائية ، باستثناء الفقرات (١٣ ، ٣٢) فهي غير دالة إحصائياً لأن قيمهن المحسوبة لمعامل الارتباط أصغر من قيمه معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)

صدق المقياس : Scale Validity

اعتمدت الباحثة في التحقق من صدق فقرات مقياس سمو الذات ، على نوعين من الصدق هما كالاتي :-

أ- الصدق الظاهري : Face Validity

و قد تحققت الباحثة من صلاحية الفقرات عبر التحليل المنطقي لها من المحكمين، و باعتماد نسبة (٨٠%) فما فوق ، فضلاً عن معنوية الفقرات من خلال قيمة مربع كاي المحسوبة .

ب- صدق البناء Construct Validity

قامت الباحثة بالتحقق من صدق البناء لفقرات مقياس سمو الذات عبر استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس، وكذلك الاعتماد على علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ثبات المقياس : Reliability Scales

وقد تحقق ذلك بتطبيق مقياس سمو الذات على عينة بلغت (١٠٠) طالبة تم اختيارهن قصدياً من مجتمع البحث من المدارس الثانوية في مركز قضاء بعقوبة التابعة لمديرية تربية محافظة ديالى.

واعتمدت الباحثة في حساب ثبات المقياس على طريقتين هما:-

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test- Retest):

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على أفراد عينة مكونة من (١٠٠) طالبة و بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس، إذ جرى التطبيق الأول في (٢٠١٨/٣/٨) المصادف يوم الخميس، ثم أعيد تطبيقه على العينة نفسها بتاريخ (٢٠١٨/٣/٢٥) المصادف يوم الاحد، وبعد ذلك تم احتساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٦) ، وهو معامل ثبات عالٍ .

ب- طريقة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha):

تم ذلك بتطبيق معادلة ألفا كرونباخ على البيانات المستعملة في الثبات بطريقة إعادة الاختبار تم استخراج معامل ثبات مقياس سمو الذات البالغ (٠,٨٠) وهو يعد مؤشراً جيداً على ثبات المقياس.

وصف المقياس بالصيغة النهائية :

تكون مقياس سمو الذات بصيغته النهائية من (٣٥) فقرة ، وبلغت الاوزان لبدائل الإجابة (٤-١) لل فقرات الإيجابية وبصورة عكسية لل فقرات السلبية ، اذ بلغت اعلى درجة للمقياس (١٤٠) درجة ، وادنى درجة بلغت (٣٥) درجة ، في حين بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٨٧,٥) درجة .

خامساً: التصميم التجريبي (Design of The Experiment) :-

لذلك تم استعمال تصميم المجموعة العشوائية بمجموعتين (تجريبية وضابطة) وبقياس قبلي وبعدي، إذ يتم تطبيق المتغير المستقل (برنامج ارشادي بأسلوب الوعي الذاتي) على المجموعة التجريبية فقط أما المجموعة الضابطة فلا يطبق عليها الأسلوب ، وقامت الباحثة بالخطوات الآتية لغرض وضع التصميم التجريبي وهي :

١. إجراء تطبيق قبلي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) لقياس سمو الذات
٢. توزيع طالبات عينة البحث عشوائياً على مجموعتين (تجريبية وضابطة).
٣. تكافؤ المجموعتين وجعلها متكافئة باستثناء المتغير المستقل.
٤. استخدام برنامج ارشادي بأسلوب الوعي الذاتي مع طالبات المجموعة التجريبية أما طالبات المجموعة الضابطة فلا تتعرض لأي أسلوب إرشادي.
٥. إجراء تطبيق بعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لقياس (سمو الذات) لغرض معرفة تأثير برنامج ارشادي بأسلوب الوعي الذاتي في تنمية سمو الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية .

الشكل (٦)

مخطط التصميم التجريبي للبحث على وفق فرضيات البحث

الاختبار البعدي	برنامج ارشادي بأسلوب الوعي الذاتي	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية
	بدون أسلوب ارشادي		المجموعة الضابطة

سادساً: التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية:-

اجرت الباحثة مجموعة من التكافؤات بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهذه التكافؤات هي (الاختبار القبلي، اختبار رافن للذكاء، العمر الزمني، التسلسل الولادي) وكانت جميعها تدل على تكافؤ المجموعتين.

الفصل الرابع

تطبيق البرنامج الإرشادي (The application of the counseling program) : -

بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي وإعداد أدواته المعتمدة فيه قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

اختيار (٢٨) طالبة من الربيع الأدنى ومن خلال اختبار الربيعيات ممن حصلن على أدنى درجات مقياس سمو الذات، وقد تم توزيعهم بصورة عشوائية وبالتساوي إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (١٤) طالبة في كل مجموعة، التقت الباحثة بطالبات المجموعة التجريبية للتعرف عليهن وتعريفهم بطبيعة العمل الإرشادي وما لهم وما عليهم من واجبات وحقوق في هذا البرنامج الإرشادي، وإبلاغهم عن زمان ومكان الجلسات الإرشادية.

حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية وبالغية (١٢) جلسة إرشادية وبواقع ثلاث جلسات في الأسبوع، وقد طلبت الباحثة من طالبات المجموعة التجريبية الحفاظ على ما يدور خلال الجلسات الإرشادية.

حدد مكان وزمان الجلسات الإرشادية في مدرسة (العدنانية) بين الساعة (١٠-١١)

صباحاً من أيام الأحد والثلاثاء والخميس، بينما المجموعة الضابطة في مدرسة (الأمل) عدت الباحثة الدرجات التي حصلت عليها طالبات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس سمو الذات قبل التجربة بمنزلة درجات التكافؤ في التطبيق القبلي.

حدد يوم الاحد الموافق (٢٠١٨/٣/١٨) موعداً للجلسة الأولى.

تحديد موعد لتطبيق الاختبار البعدي لمقياس (سمو الذات) للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الاحد (٢٠١٨/٤/٢٢).

الجلسة الارشادية الثانية / التلخص من التجارب المؤلمة وقت الجلسة : ٤٥ دقيقة

الموضوع	التلخص من التجارب المؤلمة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	تعريف المسترشدات بكيفية التلخص من التجارب السابقة واهميتها في تنمية سمو الذات
هدف الجلسة	مساعدة المسترشدات في التعبير عن مشاعرهن المؤلمة و الابقاء المشاعر الحاضره ، ومساعدتهن على تكوين مفهوم وهو ان الماضي قد ذهب و المستقبل لم يأت بعد والبقاء مع الحاضر الذي يزيد من الوعي بالمشاعر والاحاسيس
الأهداف السلوكية	ان تتمكن المسترشدات من معرفة : معنى التلخص من التجارب المؤلمة أهمية التلخص من التجارب المؤلمة الحاضر وان تعيشه و تتعايش معه
الفنيات	هنا و الان
الأنشطة المقدمة	تقوم الباحثة بالترحيب بالمسترشدات وتشكرهن على الحضور تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة وهو (التلخص من التجارب المؤلمة) تقوم الباحثة بالتوضيح للمسترشدات ان العيش مع الماضي المؤلم وعدم تجنبه ما تسببه التجارب يكون اكثر وضوحاً لفهم الذات تطلب الباحثة من كل المسترشدات استرجاع الماضي و التعبير عنه بلغه الحاضر (هنا ، الان) وتصف مشاعرها السابقة بضمير الحاضر تطلب الباحثة من كل مسترشدة التحدث عن مشكلة واجهتها في الماضي وسببت لها الألم بصيغة الحاضر هنا والان
التقويم	معرفة سلبيات وايجابيات الجلسة من خلال توثيق الأسئلة الاتية ما معنى التلخص من التجارب المؤلمة ؟

ما علاقة التخلص من التجارب المؤلمة بتنمية سمو الذات ؟	
التدريب البيئي	تقديم تدريب في الجلسة يتضمن رأي المسترشدات في كيفية التخلص من التجارب المؤلمة واهميتها في سمو الذات اذكري موقف تخلصتي فيه من تجارب مؤلمة

إدارة الجلسة الثانية: (التخلص من التجارب المؤلمة)

١. ترحب الباحثة بالمسترشدات وتقدم لهن الشكر والثناء على حضورهن والالتزام بموعد

الجلسة الإرشادية

٢. تقوم الباحثة بالشرح للمسترشدات ان اول خطوة يخطيها الانسان لكي يتمتع بالصحة

النفسية هو ان يتحدث عن تجاربه السابقة بكل وضوح وصراحة ودون تزييف بها

ويتحدث عنها بلغة الحاضر وتوضح الباحثة ان للتجارب السابقة التي سببت لنا

المعاناة و الاستياء وعدم القدرة على التخلص منها يمنعا من الشعور بالوعي

والسمو بالذات اذ ان الانفعالات المكبوتة ومشاعر الارتباط بالماضي وعدم التخلص

من هذه التجارب يدخل النفس بسلوكيات مضطربة وان الكثير منا يعتقد بأنه قد

تخلص من المعوقات السلبية في الماضي وتم اغلاقها ولكن بمجرد ان يعرض لنا

امراً يشبه ذلك ما تعرضنا له من قبل يظهر عند ذلك زيف وادعاء بأننا تخلصنا منها

٣. تضع الباحثة خطوات للتخلص من التجارب المؤلمة بشكل كلي وهي:

• الماضي لم يعد له وجود

• الحاضر الذي نعيش فيه (هنا - الان)

• المستقبل لم يأتي بعد

٤. توضح الباحثة للمسترشدات ان الماضي بما فيه من تجارب قد رحل والمستقبل الذي

نشعر بالقلق منه لم يأت بعد وكل ما بيدنا الان ونملكه هو الحاضر، وإذا أردنا ان

نعلق مشاكلنا كلها علينا ان نخلقها في الحاضر

٥. تتحدث الباحثة عن مشكلتها وهي اسلوبها في الامتحانات النهائية بالرغم من الالم

الذي سببه الرسوب في نفسي الا انني تمكنت من التخلص من اثاره السلبية ودليل

ذلك كما عندما اذكر التجربة وامر بها أجد ان طريقة التنفيذ والاشارات والمشاعر

والتعبير اللغوية ونبرات صوتي تكون هادئة ومستقرة وهذا يدل على حدوث حالة النضج عندي لأنني كنت لا اسأل لماذا رسبت؟ وإنما كنت على كيف انجح

٦. تطلب الباحثة من احدى المسترشدات التحدث عن مشكلة واجهتها واثناء حديث المسترشدة تراقب الباحثة تصرفات المسترشدة اثناء معاشتها للمشكلة فتقوم بمراقبة طريقة التنفيذ والاشارات الايدي والمشاعر او ملامح الوجه وطريقة التعبير اللغوي ونبرات صوتها، كذلك تكون مهمة الباحثة هي جذب انتباه المسترشدة الى سلوكياتها ومشاعرها وخبراتها، فلا تسال لماذا بل كيف، وبذلك يكون الوعي شافياً ويحسن صحة المسترشدة لأنه يتصل بالعمل غير المنتهي.

٧. توضح الباحثة سؤالاً على المسترشدة كيف تصف مشاعرك الان في الحاضر وهل الرسوب في الامتحانات هو اليوم او في الماضي

٨. المسترشدة الرسوب هو في السنة الماضية وليس في الوقت الحاضر

٩. توضح الباحثة للمسترشدة ان لا وجود للمشكلة في الوقت الحاضر وان تركيزك في

الامتحانات في الوقت الحاضر هو الخطوة الأساسية في النجاح والتفوق وتثبت

لنفسك والآخرين إنك تتحملين المسؤولية وان السبب الأساس وراء شعورك بالألم

والمعاناة والهزيمة هو التفكير المتواصل مع الماضي وان كل ما نملك هو الحاضر

ركزي بما انت فيه الان وفكري بعمق في الحاضر وهذه الخطوات تساعدك على

تحقيق الأهداف والوصول الى المعنى والرقى بالذات الى اعلى مستوياتها

١٠. تشرح الباحثة للمسترشدات ان الخطوات التي ذكرت سابقاً هي خطوات

تساعدنا وتمكنا من التخلص من التجارب المؤلمة بصورة مؤلمة إذا كانت نظرتنا

للماضي باعتباره لم يعد له وجود والمستقبل لم يأتي بعد وما نملكه هو الحاضر وهذه

الخطوات تؤدي الى النمو السليم والتمتع بالصحة النفسية

١١. التقويم:

بعد تلخيص اهم محاور الجلسة توجه المرشدة أسئلة للمسترشدات وهي:

١. ما معنى التخلص من التجارب المؤلمة

٢. ما علاقة التخلص من التجارب المؤلمة بسمو الذات

١٢. التدريب البيتي:

تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر موقف تخلصن فيه من التجارب المؤلمة التي مرت عليهن في حياتهن.

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها:

ستقوم الباحثة باستعراض النتائج وكما يأتي:

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على تأثير برنامج ارشادي باسلوب الوعي الذاتي في تنمية سمو الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية .

ولتحقيق هذا الهدف تختبر الباحثة الفرضيات الآتية :-

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس سمو الذات .

للتحقق من صحة الفرضية تم اختبار الفروق بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس سمو الذات وبأستخدام الاختبار التائي لعينات المترابطة ، بلغ متوسط درجات الطالبات في التطبيق القبلي (٨٨,٢٩) بأنحراف معياري قدره (٤,٦٤٨) ، في حين بلغ متوسط درجاتهن في التطبيق البعدي (١٠٢,١٤) بأنحراف معياري قدره (٦,٢٢٥) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (-٩,٠٨٢) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢,١٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٣) ، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة بوجود فروق بين متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس سمو الذات ولصالح التطبيق البعدي، وكما موضح في الجدول (٣)

جدول (٣)

القيم الإحصائية لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي

مستوى الدلالة عن (٠,٠٥)	القيمة التائية		درجة الحرية	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التجريبية
	الجدولية	المحسوبة					
دالة احصاءياً لصالح البعدي	٢,١٦٠	-٩,٠٨٢	١٣	٤,٦٤٨	٨٨,٢٩	١٤	القبلي
				٦,٢٢٥	١٠٢,١٤		البعدي
	٠,٤٨٠	الارتباط	٥,٧٠٩	انحراف الفروق	-١٣,٨٥٧		متوسط الفروق

٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس سمو الذات

للتحقق من صحة الفرضية تم اختبار الفروق بين متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس سمو الذات وبأستخدام الاختبار التائي لعينات المترابطة ، بلغ متوسط درجات الطالبات في التطبيق القبلي (٩٥,٢١) بأنحراف معياري قدره (١,٦٢٦) ، في حين بلغ متوسط درجاتهن في التطبيق البعدي (٩٥,٦٤) بأنحراف معياري قدره (١,٨٦٥) اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (-١,٥٧٨) وهي أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢,١٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣) ، وبالتالي تم قبول الفرضية الصفرية بعدم وجود فروق بين متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس سمو الذات ، وكما موضح في الجدول (٤)

جدول (٤)

القيم الإحصائية لدرجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي

مستوى الدلالة عن (٠,٠٥)	القيمة التائية		درجة الحرية	الأحرف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الضابطة
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة إحصائياً	٢,١٦٠	-١,٥٧٨	١٣	١,٦٢٦	٩٥,٢١	١٤	القبلي
				١,٨٦٥	٩٥,٦٤		البعدي
	٠,٨٣٩	الارتباط	١,٠١٦	انحراف الفروق	-٠,٤٢٩		متوسط الفروق

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي على مقياس سمو الذات

للتحقق من صحة الفرضية تم اختبار الفروق بين متوسط درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس سمو الذات وبأستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، بلغ متوسط درجات طالبات المجموعة التجريبية (١٠٢,١٤) بأنحراف معياري قدره (٦,٢٢٥) ، في حين بلغ متوسط درجات طالبات المجموعة الضابطة (٩٥,٦٤) بأنحراف معياري قدره (١,٨٦٥) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٣,٧٤٣) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢,٠٥٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٦) ، وبالتالي تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة بوجود فروق بين متوسط درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق والبعدي لمقياس سمو الذات ولصالح المجموعة التجريبية كما في الجدول (٥).

جدول (٥)

القيم الإحصائية لدرجات المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج

مستوى الدلالة عن (٠,٠٥)	القيمة التائية		درجة الحرية	الأنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التطبيق	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
دالة احصائياً لصالح التجريبية	٢,٠٥٦	٣,٧٤٣	٢٦	٦,٢٢٥	١٠٢,١٤	١٤	البعدي	التجريبية
				١,٨٦٥	٩٥,٦٤	١٤		الضابطة

حساب الدلالة العملية للبرنامج الإرشادي (حجم الأثر):

تم حساب الدلالة العملية (حجم الأثر) لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل (برنامج إرشادي بأسلوب الوعي الذاتي) في المتغير التابع (سمو الذات)، بمعادلة حجم الأثر للإحصائيات المعلمية $((T=2-(1-R) / \sqrt{n}))$ وبلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي الذاتي (٠,٨٩) وهي نسبة مرتفعة من التأثير، وكما في الجدول (٦)

الجدول (٦)

الدلالة العملية للبرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي الذاتي

حجم التأثير	الدلالة العملية	الجذر التربيعي للعينة	قيمة R	قيمة T	المجموعة التجريبية
مرتفع	٠,٨٧	٣,٧٤١	٠,٤٨٠	-٩,٠٨٢	قبلي بعدي

تفسير النتائج :

١. أشارت نتائج الفرضية الأولى بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس سمو الذات ولصالح التطبيق البعدي ، اذ فسرت الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة اجراءات البرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي الذاتي اذ ان الفنيات التي استخدمت كانت ملائمة مع الطالبات وحدثت تفاعل في الجلسات الإرشادية ، فضلاً عن الأنشطة التي اتبعت في الجلسات كان لها الأثر في احداث الفارق ، مما ساعد الطالبات على الاستمتاع بجلسات البرنامج الإرشادي والذي اتاح لهن الفرصة على استشعارهن بسمو ذواتهن ، و عملت الباحثة الى جعل جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي الذاتي جميعها من تحويل فقرات مقياس سمو الذات مما ادى الى تشخيص وارشاد ظاهرة السمو الذاتي ككل ، كل هذه العوامل ساعدت على ارتفاع درجات التطبيق البعدي لمقياس سمو ذات عند طالبات المجموعة التجريبية .

٢. أشارت نتائج الفرضية الثانية بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعة الضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس سمو الذات ، وفسرت الباحثة هذه النتيجة إلى ان طالبات المجموعة الضابطة لم يتعرضن إلى اي برنامج ارشادي او اي اسلوب الإرشادي فبقيت درجاتهن و هي تقريباً ، اذ عدت الباحثة وبحكم التصميم التجريبي الى جعل المجموعة الضابطة خارج البرنامج ومن اجل المقارنة فقط من اجل معرفة التغيير الذي سوف يحصل لطالبات اللواتي دخلن البرنامج الإرشادي والطالبات اللواتي لم يدخلن البرنامج الإرشادي .

٣. أشارت نتائج الفرضية الثالث بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس سمو الذات ولصالح المجموعة التجريبية ، اذ فسرت الباحثة هذه النتيجة إلى ان طالبات المجموعة التجريبية تعرضن لأسلوب الوعي الذاتي خلال (١٢) جلسة ارشادية مما افرز لديهن تطور في شعورهن بسمو الذات ، و ان

حُبهن لجلسات البرنامج الإرشادي وتفاعلهن في اثناء الحوار والمناقشة مع الباحثة ورغبتهن المستمرة واشتياقهن لجلسات البرنامج احدث نوع من التواصل العاطفي بينهن وبين الباحثة كذلك التزامهن بجلسات البرنامج والاساليب الإرشادية والتدريب البيئي مما ساعدهن على تنمية سمو الذات والذي اتضح من ارتفاع درجاتهن في التطبيق البعدي لمقياس سمو الذات وعلى وفق ذلك اصبحت المجموعة التجريبية اكثر شعوراً بسمو الذات من المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي برنامج واسلوب ارشاديين .

٤. أشارت نتائج الدلالة العملية لحجم تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي الذاتي في تنمية سمو الذات ان حجم الاثر عالٍ اذ فسرت الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة إجراءات الفنيات الإرشادية لأسلوب الوعي الذاتي وكذلك الانشطة الإرشادية التي كان لها تأثير فعال على طالبات المجموعة التجريبية مما جعل رفع من مستوى سمو الذات لديهن .

يمكن عزو هذه النتيجة للأسباب الآتية:

- ان لارشاد الجشطالتي أثراً في تنمية سمو الذات من خلال تسهيل تحرك المسترشد من الاعتماد على البيئة وتلقي المساندة الى الاعتماد على الذات، وبالتالي مساعدته على النمو والنضج، وبالتالي تحقيق الذات وسموه. (عبدالله، ٢٠١١: ٨٨)
- ان أسلوب الوعي الذاتي (الآن وكيف الآن) تعني وعي الشخص المباشر بالتجربة. اما كيف فهي وصف الشخص للطريقة التي يعبر بها عن احساسه معنية، ويرتبط أسلوب الوعي الذاتي بتقنيات الوعي وتستخدم لزيادة الوعي ابرزها اللغة والسلوك غير اللفظي والوعي باجزاء من الذات، والوعي بالمشاعر والوعي من خلال التمثيل والوعي من خلال تحويل الأسئلة الى عبارات والوعي من خلال التدريب البيئي. (أبو اسعد وعريبات، ٢٠١٢: ٢٨١-٢٨٤)
- و كان للمرشد دور فعال في احباط طلبات المسترشد للمساندة والعون، بحيث يعلمه ان لديه الإمكانيات في داخله لحل مشكلاته الذاتية، وفر المرشد موقفاً يقر فيه المسترشد انه مقبول وآمن، وفر المرشد للمسترشد نوعاً من الإسعاف الآمن في

توجيه المرشد من الاعتماد على نفسه، ويكون دور المرشد تسهيل هذه العملية (عبدالله، ٢٠١١: ٩٠-٩١)

- فضلاً عن ذلك كان للمرشد دور فعال، لأنه ليس من المهم ان يبحث في ماضي المرشد، ولا ان يشرح المرشد مشكلته، وبالتالي تتركز مهمة المرشد في ان يطلب من المرشد معايشة مشكلاته الآن، وان يلامس خبراته عن طريق التنفس، والاشارات، والمشاعر، والتعبيرات، ونبرات صوته، والمهم طريقة التعبير وليس المحتوى، وبذلك ان الوعي يكون شافياً ويحسن صحة المرشد لانه يؤدي الى الاتصال بالعمل غير المنتهي (الجشطات غير المقفلة) (عبدالله، ٢٠١١: ٩١-٩٢)

التوصيات :

بناءً على نتائج البحث الحالي خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات وهي :

١. ضرورة اعتماد المرشدين التربويين في كافة المدارس ومختلف المراحل الدراسية في وزارة التربية على اسلوب الوعي الذاتي الإرشادي وتفعيله في جلسات الإرشاد الجمعي من اجل توعية الطالبات بنواتهن .
٢. من الممكن الاعتماد على المقياس المستخدم في البحث الحالي (سمو الذات) من قبل المرشدين التربويين في المدارس الثانوية بتطبيقه على الطلبة لتشخيص ظاهر سمو الذات وايجاد الحلول الإرشادية لها .
٣. ضرورة قيام الوحدات الإرشادية في الجامعات العراقية بعقد ورش عمل ارشادية للمرشدين التربويين وندوات فكرية لأستثمار اسلوب الوعي الذاتي ومميزات سمو الذات .

المقترحات :

تقترح الباحثة إجراء البحوث والدراسات الآتية :

١. إجراء دراسة تجريبية من خلال تأثير برنامج ارشادي بأسلوب الوعي الذاتي في تنمية الشخصية الهادفة لدى طلبة الجامعة
٢. إجراء دراسة تجريبية من خلال تأثير برنامج ارشادي بأسلوب الوعي الذاتي في تنمية سمو الذات لمراحل دراسية أخرى (الجامعة) او المعلمات الارامل او الطلبة الايتام.

Abstract**The Effect of the Counseling Program by the Method of Self-Consciousness in the Development of Self-Transcendence for Secondary School Female Students****Key words: Consciousness, Trnscendence, Self****Maysar Hani Azzawi Al-Daowdy
University of Diyala
College of Education of
Humanities****Salim nori sadiq
University of Diyala
College of Education of
Humanities**

The study aims at the effect of the counseling program by the method of self-consciousness in the development of self-transcendence for secondary school female students.

In order to achieve the objectives of this study the researcher puts the following zero hypothesis:

1. There are no statistically significant differences at the level of 0.05 between the average score of the students of the experimental group in pre- and post- application of the self-transcendence scale .
2. There are no statistically significant differences at the level of 0.05 between the average score of the students of control group in the pre- and post-application of self-transcendence scale .
3. There are no statistically significant differences at the level of 0.05 between the average score of the students of the experimental group and the average score of students of control group in pre- and post- application of the self-transcendence scale .

The researcher chooses randomly a sample made up of 400 students who were chosen randomly from the secondary schools of Baquba city-center affiliated to the General Directorate of Diyala Education for the academic year 2018-2019. The researcher constructed a self-transcendence scale which the psychometric characteristic was affirmed. The application sample was made of 100 female students randomly chosen from Al-Adnaniyah School for Girls by the use of quarters the researcher chosen the quarter with lowest scores in self-transcendence scale. Accordingly, the program application sample amounted to 28 students distributed randomly into two groups (experimental and control) as 4 per group/

The researcher chose SPSS to process data obtained from the experiment, and came up to the following findings :

1. There are statistically significant differences at the level of 0.05 between the average score of the students of the experimental group in pre- and post-application of the self-transcendence scale for the pre-application .
2. . There are statistically significant differences at the level of 0.05 between the average score of the students of the experimental group in pre- and post- application of the self-transcendence scale for the post-application .
3. There are statistically significant differences at the level of 0.05 between the average score of the students of the experimental group and the

average score of students of control group in post- application of the self-transcendence scale for the experimental group in the post-application .

In the light of the results the research comes up with a number of recommendations and suggestions .

المصادر

اولاً: المصادر العربية

- أبو اسعد، احمد عبداللطيف و عربيات، احمد عبدالحليم (٢٠١٢) نظريات الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- باترسون (١٩٩٠): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد زهران، القاهرة، مصر.
- البياتي، نجاح حاتم (٢٠٠٨م): أثر برنامج إرشادي لتنمية الشخصية الديمقراطية لدى طالبات معاهد إعداد المعلمات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب.
- جورارد، سيدني ولندزمن (١٩٨٨)، الشخصية السليمة، حمد دلي الكربولي، وموفق الحمداني، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- حافظ، سلام هاشم (٢٠٠٨) معنى الحياة وعلاقتها بالقلق الوجودي والحاجة للتجاوز لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب.
- الداھري، صالح حسن والكبيسي، وهيب مجيد (١٩٩٩) علم النفس العام، ط١، دار الكندي للنشر والتوزيع.
- الدوسري، صالح جاسم (١٩٨٥): الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد ١٥، الرياض.
- سري، عبد الوهاب (٢٠٠٠): مفاهيم الذات وصورة الجسم، ط٢، دار الفكر العربي، عمان، الأردن.
- صادق، سالم نوري (١٩٩٩): أثر أسلوب التفريغ الانفعالي في تعديل السلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة، إطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- عبدالله، قاسم محمد (٢٠١١): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- العزة، سعيد حسني و عبدالهادي، جودت عزت (١٩٩٩): الارشاد والعلاج النفسي، مكتبة الثقافة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- علام ، صلاح الدين محمود (٢٠١٦) : القياس النفسي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، عمان .
- الفحل، نبيل محمد(٢٠٠٧م): برامج الإرشاد النفسي النظرية والتطبيق، طنطا، مصر.
- فروم (٢٠١١)، ترجمة محمد منقذ الهاشمي، الانسان من اجل ذاته، سوريا، منشورات وزارة الثقافة.
- فروم(٢٠١٣)، ترجمة محمد حبيب، مساهمة في علوم الانسان، سوريا، دار الحوار للنشر والتوزيع.
- فهمي، مصطفى والقطانن، محمد علي (١٩٨٨م): التوافق الشخصي والاجتماعي، ط ١، مكتبة الخانجي، القاهرة.
- كوري، جون (٢٠١١): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط ١، مترجم، دار وائل للنشر، عمان، الاردن
- ملحم ، سامي محمد (٢٠١٥) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة ، عمان ،
- وزارة التربية : نظام المدارس الثانوية لسنة ٢٠١١، العراق.

المصادر الأجنبية

- Benson, R & Rude (2003) spiritua, development in childhood and addesceuce, Applied, development, Science, Vol:7.(٣) :
- Bernes(2007):Career guidance and counselling efficacy studies, International Journal for Educational and Vocational Guidance,Volume 7,Release2,Virtual Science Library
- Border & dryra L.D.Sander,MD(1992):Comprehen sive school counseling programs,Areview for policy markers-Journal counseling and Development.
- MacDonald A. W., Cohen J. D., Stenger, V. A.,& Carter C. S. (1995): Dissociating the role of the dorsolateral prefrontal and anterior cingulated cortex in cognitive control. Science, 288.