

بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب العلاج الواقعي لخفض الذات الفارغة لدى
الطالبات الايتام في المرحلة الإعدادية

ا.م.د. جبار ثاير جبار
كلية التربية الأساسية
جامعة ديالى

روان عماد حسين
كلية التربية للعلوم الإنسانية
جامعة ديالى

Abstract

The current research aims to build a proposed counseling program using a realistic therapy method to reduce the empty self among orphaned female students in the middle school stage.

To achieve the research objectives, the researcher did:

1- Constructing the Emotional Freedom Scale after following the scientific steps in constructing it and verifying its validity and reliability.

2- Building a proposed counseling program in a realistic therapy style according to Glaser's theory. The researcher took all the items of the scale to build the counseling program, the number of which was (12) counseling sessions and the duration of each session (45) minutes. It was presented to specialized experts, and the researcher verified the psychometric properties of the scale. Validity was extracted using two methods: face validity and constructive validity. Reliability was also extracted using the retest method, where the reliability coefficient reached (0.88). Reliability was also extracted using the Cronbach method, and the reliability coefficient reached (0.84)

The researcher adopted the theory (Cushman, 1990) of the empty self, and to achieve the goal of the research, the researcher built a measure of the empty self. A descriptive research method was chosen. The current research was limited to female orphan students in the preparatory stage for morning study in Diyala Governorate, Baqubah District Center, in schools affiliated with the General Directorate of Education in Diyala Governorate for the academic year (2023-2024). and the statistical analysis sample consisted of (400) female orphan students in the middle school, who were selected from the research community. The scale in its final form consisted of (30) items.

In light of the above, the researcher presented a number of recommendations and proposals

Email:

Published: 1- 9-2024

Keywords: الذات الفارغة - العلاج
الواقعي

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)



المخلص

يهدف البحث الحالي بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب العلاج الواقعي لخفض الذات الفارغة لدى الطالبات الايتام في المرحلة الاعدادية. ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بـ :

- 1- بناء مقياس الذات الفارغة بعد ان اتبعت الخطوات العلمية في بنائه والتحقق من صدقه وثباته.
- 2- بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب العلاج الواقعي على وفق نظرية جلاسر. وقامت الباحثة بأخذ فقرات المقياس جميعها لبناء البرنامج الارشادي والذي بلغ عدد جلساته (12) جلسة إرشادية ومدة كل جلسة (45) دقيقة، وتم عرضه على الخبراء المختصين وقد تحققت الباحثة من الخصائص السايكومترية للمقياس، وتم استخراج الصدق بطريقتين وهما الصدق الظاهري، والصدق البناء، كما استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات (0,88)، كما تم استخراج الثبات بطريقة الفاكرونباخ وقد بلغ معامل الثبات (0,84).

وقد اعتمدت الباحثة نظرية (كوشمان، 1990) للذات الفارغة ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الذات الفارغة. وقد تم اختيار منهج البحث الوصفي. وقد تحدد البحث الحالي بالطالبات الايتام في المرحلة الاعدادية للدراسة الصباحية في محافظة ديالى مركز قضاء (بعقوبة) في المدارس التابعة الى المديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (2023-2024). وقد تكونت عينة التحليل الاحصائي من (400) طالبة من الطالبات الايتام في المرحلة الاعدادية، تم اختيارهن من مجتمع البحث . وقد تكون المقياس بصيغته النهائية من (30) فقرة، وفي ضوء ما تقدم قدمت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات.

اولاً: التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

تعتبر مشكلة الذات الفارغة واحدة من أكثر المشكلات شيوعاً، وتنتج عن شعور الفرد بفراغ نفسي داخلي بسبب ظروف معينة يمر بها، رغم أنه يظهر السعادة في حياته ويسعى وراء وسائل التسلية التي تنسيه هذه الظروف. ومع ذلك، عندما يعود إلى ذاته يشعر بفراغ يفقده المعنى في الأشياء. يُطلق على هذا الفراغ مصطلح "الذات الفارغة"، وله تأثيرات سلبية تدفع النفس إلى الحاجة الملحة لملء هذا الفراغ، مما يجعل العقل يبحث عن كل وسيلة ممكنة لإشباع هذه الحاجة، حتى وإن كانت تلك الوسائل غير مناسبة أو مؤذية على المدى القريب أو البعيد (الحو، 2019: 118).

تري د كايتلين سلايت (Kathleen Slate) ان هناك الكثير من الاشخاص يعانون من الذات الفارغة ولكن بطرق مختلفة، فقد يشعر الشخص بالفراغ لأنه يفقد وجود شيء ما في حياته او نتيجة



اصراره لبلوغ حد الكمال في حياته وعلاقته او لأنه يناضل لأجل نيل اعجاب الآخرين او لأنه توقف عن الاهتمام بنفسه بسبب تركيزه على حياته المهنية يصب في فكرة تخلي الانسان عن نفسه سواء بقصد او دون قصد الامر الذي يؤدي الى الاصابة بالقلق والشعور بالذنب والشعور بعدم الرضا والشعور بالفشل والشعور بالفراغ الذاتي (حافظ، 2019: 1).

وقد اتجهت الباحثة لتطبيق بحثها الحالي على مرحلة الاعدادية التي تعد من أهم المراحل التي يمر بها الفرد لأنه يكون في فترة المراهقة، وهذه الفترة تعتبر فترة مهمة ودرجة لما فيها من تغيرات كبيرة تطرأ على الفرد ولما يسود هذه الفترة من مشكلات نفسية عديدة، لذا رأت الباحثة من الضروري الاهتمام بالمشكلات التي يعاني منها طلبة المرحلة الاعدادية فقد تحسست بوجود مشكلة الذات الفارغة من خلال عملها كمرشدة تربوية وللتأكد من احساسها فقد قامت الباحثة بتطبيق استبانة استطلاعية على عينة من طالبات المرحلة الاعدادية والمكونة من (30) طالبة حيث كانت اجابات (18) منهن بنعم أي نسبة (60%) مما يؤكد وجود المشكلة التي تبحث عنها الباحثة ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحثة للقيام بالدراسة الحالية من خلال التساؤل الآتي: هل للبرنامج الإرشادي المقترح بأسلوب العلاج الواقعي أثراً في خفض الذات الفارغة لدى الطالبات الايتام في المرحلة الاعدادية؟

أهمية البحث:

يرى جورج ريكي (Ricky, G) أن الإرشاد النفسي هو عملية بناءة تهدف إلى تقديم المساعدة الموجهة للفرد، ليتمكن من معرفة ذاته وتعديل خبراته وتنمية إمكانياته وتحديد مشاكله الشخصية والتربوية، وذلك في ضوء فهمه ورغبته في تحقيق أهدافه والوصول إلى الصحة النفسية والتوافق الشخصي على جميع المستويات. تتم هذه العملية من خلال جلسات إرشادية تتضمن تفاعلاً بين المرشد والمسترشد. (فتحي، 2004: 6).

ولتحقيق أهداف الإرشاد، يجب الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي تساعد الطلبة على التغلب على المشكلات الانفعالية والاجتماعية، مما يمكنهم من التوافق مع أنفسهم وأسرهم وزملائهم ومجتمعهم. هذه البرامج تهيئ الظروف المناسبة للنمو السوي، وتنمية قدرات الطلبة وطاقتهم بشكل متوازن، كما تمكنهم من تلقي الإرشاد بشكل منظم ودون التركيز على نشاط واحد فقط. يساعد البرنامج الإرشادي أيضاً في معالجة المشكلة أو الظاهرة في بدايتها (المعروف، 1986: 180).

ولتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، يجب استخدام أساليب إرشادية متنوعة تشمل تقنيات معرفية وسلوكية، سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة. هذه الأساليب أثبتت فعاليتها في علاج مشكلات مثل التوتر وتغيير الأفكار السلبية (كوري، 2011: 333). الهدف الأساسي هو تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وتوفير بيئة مناسبة في المدرسة والمجتمع (عزاوي، 2019: 4).

ومن بين الاساليب الارشادية التي اعتمدها الباحثة في خفض الذات الفارغة لدى عينة البحث هو اسلوب (العلاج الواقعي). أذ يعد العلاج الواقعي للعالم جلاسر ذو اهمية في عمل المرشد النفسي لتوجيه المسترشدين وارشادهم بطرائق يسير وفقها لحل مشاكلهم، ويستخدم العلاج الواقعي لفهم سبب السلوك غير المسؤول، وكيف للفرد أن يتحمل المسؤولية عن قراراته وتصرفاته (الحريري والإمامي، 2011: 61).

كما ان العلاج الواقعي هو اتجاه حديث في العلاج النفسي يؤمن بقدرة الأفراد على تحمل المسؤولية وحل المشكلات واتخاذ القرارات المناسبة. يعتمد هذا الأسلوب بشكل كبير على الجوانب اللفظية العقلانية لتغيير السلوك، ويركز على حل المشكلات والمهارات الاجتماعية دون إجبار الأفراد. يرى جلاسر (Glasser) أن الأفراد أحرار في توجيه قدراتهم وإمكانياتهم في الحياة (بلان، 2015: 427).

وأشارت العديد من الدراسات المحلية التي استعملت أسلوب العلاج الواقعي واثبتت نجاحه وفاعليته كدراسة (الخياط، 2014) التي اظهرت نتائجها أثر أسلوب العلاج الواقعي في خفض الألم الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، ودراسة (الصميدعي، 2018) التي اثبتت فاعلية أسلوب العلاج بالواقع في خفض الانانية لدى التلاميذ المكفوفين في معهد النور، ودراسة (العزاوي، 2019) التي هدفت الى معرفة اثر العلاج بالواقع في خفض العزلة النفسية لدى الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة، ودراسة (صادق ومحمد، 2020) التي اظهرت نتائجها فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب العلاج الواقعي في تخفيض الهوية المرتهنة لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

وتتجلى أهمية البحث من الجانبين النظري والتطبيقي:
الأهمية النظرية:

1- تهتم الدراسة بشريحة مهمه من الشرائح المهمة في المجتمع وهم الطالبات الايتام في المرحلة الاعدادية.

2- رفد مكتبة العلوم التربوية والنفسية بدراسة علمية ذات مفاهيم خاصة بالذات الفارغة وبرنامج ارشادي مقترح بأسلوب العلاج الواقعي.

الأهمية التطبيقية:

1- اثاره اهتمام الباحثين وتزويدهم بمقياس الذات الفارغة وامكانية تطبيقه على شرائح وعينات اخرى والكشف المبكر عن حالة الذات الفارغة

2- اثاره اهتمام الباحثين وتزويدهم ببرنامج ارشادي مقترح بأسلوب العلاج الواقعي لغرض خفض الذات الفارغة لدى الطلبة



هدف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

- 1- قياس الذات الفارغة لدى الطالبات الايتام في المرحلة الإعدادية.
- 2- بناء برنامج مقترح بأسلوب العلاج الواقعي في خفض الذات الفارغة لدى الطالبات الايتام في المرحلة الإعدادية

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالطالبات الايتام في المدارس الاعدادية النهارية للبنات، والتابعة لمديرية تربية ديالى في مدينة بعقوبة للعام الدراسي (2023-2024).

تحديد المصطلحات:

1- البرنامج الإرشادي:

- بوردرز ودروري (Borders& Drury,1992)

هو برنامج مخطط وفق أسس علمية سليمة، يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة التي تقدم للمسترشدين بهدف توظيف إمكاناتهم وقدراتهم فيما يتفق مع ميولهم واستعداداتهم في جو تسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borders& Drury 1992:461).

- **التعريف النظري للبرنامج الإرشادي:** اعتمدت الباحثة تعريف (Borders& Drury,1992) في تحديدها لمصطلح البرنامج الإرشادي لأنه ينسجم مع هدف ومتطلبات بحثها.

- **التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:** مجموعة من الإجراءات والأنشطة المخططة والمنظمة على وفق حاجات المسترشدين التي قامت بها الباحثة في أعداد برنامجها الإرشادي الذي يتضمن (تحديد الحاجات، صياغة أهداف البرنامج، تحديد الأولويات، تحديد عناصر البرنامج الإرشادي، اختيار أنشطة البرنامج وتنفيذها، تقييم كفاءة البرنامج).

2- اسلوب العلاج الواقعي:

- جلاسر (Glasser,1995):

وهو اسلوب ارشادي مباشر يساعد المسترشدين في فهم الواقع الذي يعيشون فيه، واشباع حاجاتهم لما يتلاءم مع الواقع وتحقيقهم للتوافق مع انفسهم والمجتمع (Glasser ,1998: 4).

التعرف النظري: اعتمدت الباحثة تعريف (Glasser,1995) تعريفا نظريا لأسلوب العلاج الواقعي لان الفنيات والاستراتيجيات المستعملة في هذا البحث تتفق مع طبيعة المتغير المدروس.



التعريف الإجرائي: إنّه مجموعة من النشاطات المقدمة للمسترشدين تشمل عدد من المواقف التعليمية على شكل جلسات إرشادية لمساعدتهم على تعديل موقع الضبط الخارجي لديهم من خلال استخدام الاستراتيجيات الآتية: (تقديم الموضوع، الحوار والمناقشة، الهدف، المسؤولية، الخطوات الواقعية لتعلم السلوك، الصحيح، الفعالية والمرح، التقويم البنائي، التدريب البيئي).

3- الذات الفارغة (Empty self):

- كوشمان (Cushman,1990)

هي شعور الفرد بمعاناة الفراغ وفقدانه المعنى في حياته التي يحاول خلالها شراء الاشياء والاستحواذ عليها والتذمر على التقاليد التي تكون سائدة في المجتمع وذلك لشعوره بأنها مفيدة له ومؤثرة في علاقاته مع الاخرين (Cushman,1990:208).

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Cushman,1990) تعريفاً نظرياً لها لأنه ينسجم مع اهداف البحث وهو تعريف النظرية المتبناة في بناء المقياس

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة اليتيمة عند اجابتها على مقياس الذات الفارغة

4- المرحلة الاعدادية:

عرفتها (وزارة التربية، 2011): هي المرحلة الدراسية التي تلي المرحلة المتوسطة في العراق، وتكون مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات، ووظيفتها الاعداد للحياة العلمية او الدراسة الجامعية الاولية، وتتضمن الصف الرابع والخامس والسادس بفرعهم العلمي والادبي (وزارة التربية، نظام المدارس الثانوية: رقم 2).
ثانياً: الاطار النظري

❖ مفهوم الارشاد النفسي:

هو عملية مساعدة الفرد لفهم امكاناته وقدرته واستعداداته واستعمالها في حل مشكلاته وتحديد اهدافه ووضع خطط حياته المستقبلية من خلال فهمه لواقعه وحاضره ومساعدته في تحقيق أكبر قدر من السعادة والكفاية عن طريق تحقيق ذاته والوصول الى اقصى درجة من التوافق بشقيه الشخصي والاجتماعي (زهران، 1982: 41).

ويعد الإرشاد عملية فنية متخصصة ومستمرة من خلال علاقة بين طرفين أحدهما المسترشد الذي يواجه مشكلات وعوائق وصعوبات مختلفة، والآخر هو المرشد الذي بحكم خبرته الفنية في مجال الإرشاد قادر على تقديم المساعدة للمسترشد، ليفهم نفسه والعالم من حوله وفهم دوافعه وميوله وقدراته وحاجاته المختلفة واتخاذ قراراته وفهم القانون والعرف المعمول به في مجتمعه، وهو عملية دينامية انسانية واعية هادفة تستهدف تقديم المساعدة للمسترشد للإفادة مما لديه من قدرات وامكانيات والدفع بها

لتحقيق اقصى قدر ممكن من النمو السوي في كافة المجالات العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية والانفعالية والمهنية (العزة، 2009: 52).

❖ أهداف الإرشاد النفسي:

يهدف الارشاد النفسي الى تحقيق ما يلي:

1- تحقيق الذات:

ان هدف الإرشاد النفسي هو مساعدة الفرد لتحقيق ذاته، ويقصد به العمل مع الفرد حسب حالته سواء كان متأخر دراسياً او جانحاً او عادياً أو متفوقاً، ومساعدته في الوصول الى درجه يستطيع فيها ان ينظر الى نفسه فيرضا عنها، فالإرشاد النفسي يهدف الى نمو مفهوم موجب للذات يحدث عن طريق تطابق بين مفهوم الذات الواقعية مع مفهوم الذات المثالية، فتحقيق الذات يتطلب فهم وكشف الذات والوعي بها وتقبلها وتميمتها حتى يصبح الفرد كامل الكفاءة والفعالية (جبر، 2015: 27).

2- تحقيق التوافق:

من الأهداف التي يسعى الارشاد النفسي الى تحقيقها هو تحقيق التوافق، فيتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتعديل والتغيير حتى يحدث التوافق وهذا التوافق يتضمن اشباع حاجات الفرد مقابل متطلبات البيئة، ومن اهم مجالات تحقيق التوافق (التوافق الشخصي، التوافق المهني، التوافق الاجتماعي، التوافق التربوي) (علي وعباس، 2015: 25).

3- تحقيق الصحة النفسية:

ان الهدف العام للإرشاد النفسي هو تحقيق الصحة النفسية والسعادة، إذ ترتبط تحقيق الصحة النفسية بكيفية جعل المسترشد قادر على حل مشكلاته بنفسه، ويتضمن ذلك أيضاً التعرف على أسباب المشكلات واعراضها والعمل على ازالتها (المشاقبة، 2008: 42).

4- تحسين العملية التربوية:

التربية والتعليم من أكبر المؤسسات التي تمارس فيها الارشاد النفسي، ومن اهم أهدافه هو تحسين العملية التربوية (ابو اسعد، 2011: 37).

❖ مناهج الإرشاد:

1- المنهج الإنمائي:

يتضمن هذا المنهج إجراءات تهدف إلى تحقيق النمو السوي لدى الأفراد العاديين، للوصول إلى أعلى مستوى من النضج والصحة النفسية والسعادة والتوافق النفسي. يتم ذلك من خلال فهم الذات وتقبلها، وتطوير مفهوم إيجابي للذات، وتحديد أهداف سليمة للحياة، ودراسة القدرات وتوجيهها بشكل سليم نفسياً وتربوياً ومهنياً (زهران، 1980: 37-38).



2- المنهج الوقائي:

يهتم هذا المنهج بالأسوياء قبل غيرهم لتقييم ومنع حدوث المشاكل والأمراض النفسية، ويُعرف أحياناً بـ"منهج التحصين النفسي". يهدف إلى تهيئة الظروف لتحقيق النمو السوي للطلبة، وبناء علاقات اجتماعية إيجابية مع المدرسين والزملاء، وتطوير استجابات ناجحة في مواجهة المواقف اليومية (صالح، 2016: 33).

3- المنهج العلاجي:

هدف هذا المنهج هو علاج المشاكل والاضطرابات النفسية حتى يتحقق التوافق والصحة النفسية، لان هناك بعض المشاكل قد يكون من الصعب التنبؤ بها فتحدث فعلاً، فيهتم هذا المنهج بنظريات الاضطرابات النفسية وتحديد طرائق علاجها، فضلاً عن توفير المسترشدين والمعالجين والمراكز النفسية (السيد ومرزوك، 2012: 48). وقد اعتمدت الباحثة المنهج العلاجي في خفض الذات الفارغة لأنه هو المنهج الملائم لتحقيق هدف البحث.

❖ أسلوب العلاج الواقعي:

• مبادئ أسلوب العلاج الواقعي:

1. يركز العلاج الواقعي على العلاقة غير المرضية (غير الناجحة) ويعتقد ان النقص في العلاقة قد يكون السبب في المشاكل.
2. العلاج الواقعي يرفض النموذج الطبي أي يرفض فكرة المرض العقلي بشكل أساسي ويوافق هذا النموذج فقط عند وجود امراض في الدماغ مثل الصرع والزهايمر ويرى العلاج الواقعي ان البعض يريد ان يشعر بشكل افضل بسرعة.
3. يؤكد العلاج الواقعي على المسؤولية، نحن نختار كل ما نفعله ونحن مسؤولون على اختيارنا، كما يؤكد جلاسر على السلوك الذي يرضي حاجاتنا وفي نفس الوقت ان لا يتعارض مع حاجات الاخرين.
4. رفض الانتقال او التحويل فالمرشد الواقعي يجب ان لا يجعل المسترشد يحاول ان يتقمص شخصية أي واحد ولكن عليه ان يكون نفسه، فالانتقال يعني تجنب المسترشد مسؤولية ما هو عليه الان.
5. بقاء نظرية الحاضر فمعظم المسترشدين يأتون الى العلاج وهم مقتنعون بان المشاكل بدأت في الماضي ويعتقد جلاسر ان هذا الفكرة خاطئة لان اعتقادنا باننا يمكن ان نغير ماضينا اعتقادا خاطئاً لأننا يمكننا ذلك.

6. عدم التركيز على الاعراض، فالمرشد التقليدي يقضي وقتا طويلا في التركيز على الاعراض اما المرشد الواقعي فيقضي قليلا من الوقت لأنها لا يمكن ان تتحسن الاعراض الا اذا تحسنت علاقات الشخص الاجتماعية.

7. تحقيق الهوية والادمان الإيجابي، حيث أكد جلاسر على الافراد ان يتعرفوا على انفسهم كأفراد لهم اهمية واستقلالية وخصوصية واسمى ذلك بالهوية، وهناك نوعان من الهوية وهما هوية النجاح ويرى فيها الفرد بانه ماهر ومقدر وله أهمية ولديه القدرة التأثير في البيئة ويشبعون حاجتهم ليس على حساب حاجات الاخرين، اما الهوية الفاشلة وهي التي يكونها الأشخاص الذين لم يكونوا علاقات وثيقة مع الاخرين ولا يتحملوا مسؤولياتهم (ابو اسعد وعربيات، 2012: 311-314).

• أهداف أسلوب العلاج الواقعي:

هناك مجموعة من الاهداف تسعى النظرية لتحقيقها منها:

1. الهدف العام للعلاج الواقعي هو مساعدة المسترشدين على تلبية حاجاتهم النفسية (البقاء، الحب والانتماء، القوة والحرية، المرح) بطريقة مسؤولة مرضي عنها بحيث لا تتعارض مع الاخرين في متابعة حاجاتهم.

2. مساعدة المسترشدين في تقييم سلوكياتهم الكلية وحاجاتهم وتحسين الأساليب لتحقيقها، ومن خلال ذلك يقيم المسترشدين هل اردتهم واقعية وهل سلوكياتهم تساعدهم في تحقيق النجاح.

3. تدريب وتعليم المسترشدين على كيفية ارتباطهم بالآخرين وان يضعوهم بعالمهم الخاص، وهنا يعمل المرشد برنامج مضمونه هو (أنا اريد اتصل معك بهدف العلاج وهو خلق علاقات اجتماعية مرضية (Corey,2001:289).

4. مساعدة المسترشدين على تحمل المسؤولية الذاتية وتعني القدرة على التصرف بطريقة تحقق حاجات الفرد لتكوين هوية النجاح.

5. هدف العلاج هو ليس الشعور بصورة افضل فقط، بل مساعدته على ان يعمل بصورة افضل وهذا يعني ان يعيش حياة اكثر مسؤولية.

6. تدريب المسترشد على مهارات معرفية وحياتية تساعده على المواجهة بدلا من الاقتصار على تغيير السلوك غير التكيفي، اي مساعدة المسترشد على تطوير نسق وطريقة للحياة تساعده على ان يصبح ناجحا في معظم محاولاته (Glasser,1995) نقلاً عن (بلان، 2015: 433).

❖ مفهوم الذات الفارغة:

تعد الذات الفارغة حالة يحتاج فيها الشخص إلى مساعدة خارجية من أجل بناء الهوية والشعور بالارتباط والكمال والتقدم، وقد نتجت هذه الحالة بعد الحرب العالمية الثانية التي لعب فيها العلاج النفسي

دورًا كبيرًا. حيث دعت القوى الاجتماعية إلى الذات المستقلة، القادرة على تغيير الذات، وإبهار الآخرين، وتقييم الذات من خلال الإنجازات التي تحققت، بينما أصبح الفرد الذي لديه مشاعر الذات الفارغة على عكس ذلك حيث أصبح الفرد بلا هدف وليس لديه تقدير لذاته مما يدفعه للبحث عن أي مصادر لإشباع ذاته الفارغة حتى وإن كانت بلا قيمة أو معنى، واتجهت هذه الذات الفارغة إلى المنتجات وارتفعت النزعة الاستهلاكية لدى الفرد ليتمكن من ملء الفراغ بذاته، وفي هذا أشار كوشمان إلى استغلال القوى الدعائية للتحكم برغبة الفرد من خلال تقديم المنتجات الاستهلاكية له واستهداف ذاته الفارغة وإقناعه بإشباعها بشكل مؤقت (Taylor, 1988:5).

ويشعر معظم الناس بمشاعر الذات الفارغة مثل الافتقار إلى المعنى أو الهدف في مرحلة ما من الحياة، مما يؤدي إلى شعورهم بمشاعر الخدر العاطفي أو اليأس والعزلة والقلق مما يدفع الفرد إلى ملء هذا الفراغ بعدة طرق، وغالبًا ما ينخرطون في أنشطة غير مرضية في النهاية، مثل التسوق القهري، أو الشراهة في الطعام وغيرها، في حين قد يتجه فرد آخر بدلاً من ذلك في التغلب على مشاعر الذات الفارغة وإعطاء معنى جديد للحياة من خلال التطوع، أو ممارسة هواية، أو تبني حيوان أليف، أو الزراعة أو غيرها من الأنشطة التي قد تكون أكثر إشباعًا عاطفيًا (Klonsky, 2008:418-420). وقد اعتمدت الباحثة نظرية (كوشمان، 1990) بوصفها إطاراً نظرياً في بناء مقياس الذات الفارغة وذلك للمسوغات الآتية:

1. كونها ملائمة في تشخيص متغير البحث الحالي (الذات الفارغة).
2. مكنت الباحثة من فهم المجالات والمؤشرات المصاحبة للذات الفارغة.
3. ملاءمة النظرية المتبناة مع الأسلوبين الإرشاديين لكونها اعطت رؤية واضحة عن ابعاد تكوين الذات الفارغة مما سهل عملية اعداد أدوات البحث.

ثالثاً: منهجية البحث وإجراءاته

❖ منهج البحث

استعملت الباحثة منهج البحث الوصفي في دراستها الحالية.

❖ مجتمع البحث:

ويتكون مجتمع البحث الحالي من الطالبات الأيتام (أحد الوالدين أو كليهما) في المرحلة الإعدادية / الدراسة الصباحية، والبالغ عددهن (1172) طالبة، موزعين على مدارس محافظة ديالى / قضاء بعقوبة والبالغه (27) مدرسة ثانوية وإعدادية، وكما هو موضح في الجدول (1):



الجدول (1) مجتمع البحث الطالبات الأيتام في المرحلة الإعدادية بحسب توزيعها على مدارس محافظة ديالى / قضاء بعقوبة

ت	أسم المدرسة	عدد الطالبات الأيتام	ت	أسم المدرسة	عدد الطالبات الأيتام
1	ع/ التحرير للبنات	42	15	ع/ سدرية المنتهي للبنات	29
2	ث/ الفراق للبنات	66	16	ع/ ام حبيبة للبنات	44
3	ع/ الباسمات للبنات	60	17	ث/ الصديقة للبنات	65
4	ع/ الزهراء للبنات	47	18	ع/ العروة الوثقى	45
5	ث/ العدنانية للبنات	65	19	ث/ الزمر للبنات	55
6	ث/ المؤمنة للبنات	49	20	ث/ مطلع الفجر المسائية للبنات	15
7	ث/ جمانة للبنات	65	21	ث/ الاميرات للمتفوقين	25
8	ع/ عائشة للبنات	55	22	ث/ الصدقة الجارية للبنات	30
9	ع/ القدس للبنات	45	23	ث/ المسك للبنات	22
10	ع/ امنة بت و هب للبنات	27	24	ع/ عيداء كمبش للبنات	35
11	ث/ فاطمة للبنات	56	25	ع/ المواسم المسائية للبنات	15
12	ع/ زينب الهلالية للبنات	22	26	ث/ الشموخ للمتفوقات	20
13	ع/ الخيزران للبنات	43	27	ث/ بنت الرافدين للبنات	50
14	ع/ ثويبة الأسلمية للبنات	60	عدد الطالبات الأيتام		1172

❖ عينة البحث:

شملت عينة التحليل الإحصائي (400) طالبة من الطالبات الأيتام (فاقدات أحد الوالدين او كليهما) من المرحلة الإعدادية في (قضاء بعقوبة / محافظة ديالى) وأن الغرض من هذه العينة هو استخراج المؤشرات الإحصائية والخصائص السيكومترية للمقياس، والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) عينة التحليل الإحصائي لمقياس الذات الفارغة

ت	أسم المدرسة	عدد الطالبات الأيتام
1	ث/ الفراق للبنات	50
2	ث/ جمانة للبنات	50
3	ع/ عائشة للبنات	50
4	ث/ فاطمة للبنات	50
5	ع/ ثويبة الأسلمية للبنات	50
6	ث/ الصديقة للبنات	50
7	ث/ الزمر للبنات	50
8	ث/ بنت الرافدين للبنات	50
المجموع الكلي للطالبات الأيتام		400



❖ مقياس الذات الفارغة:

ولبناء أداة تتمتع بالخصائص السايكومترية للمقياس النفسي اللازمة لقياس الذات الفارغة لدى الطالبات الايتام في المرحلة الاعدادية لابد إن يستند على مجموعه من الخطوات وكالاتي:

1- تحديد المفهوم:

اعتمدت الباحثة تعريف كوشمان (Cushman,1990) حيث عرف الذات الفارغة (هي شعور الفرد بمعاناة الفراغ وفقدانه المعنى في حياته التي يحاول خلالها شراء الاشياء والاستحواذ عليها والتذمر على التقاليد التي تكون سائدة في المجتمع وذلك لشعوره بأنها مفيدة له ومؤثرة في علاقاته مع الاخرين) (Cushman,1990:208).

2- تحديد مجالات المقياس:

حددت مجالات مقياس الذات الفارغة في ضوء ما استمدته الباحثة من نظرية كوشمان (Cushman,1990) ضمن الاطار النظري، ولذلك فقد حددت النظرية خمسة مجالات رئيسية وهي (تدني احترام الذات، فقدان المعنى، المادية، الطفولية، تفكك الذات).

3- صياغة فقرات المقياس:

قامت الباحثة بصياغة (30) فقرة محاولةً تجنب اختلاف الطالبات في تفسيرها ووضوح وسهولة لغتها بما يتلاءم وفنتهم العمرية ووضع اربعة بدائل للإجابة هي (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق على كثير، تنطبق عليّ أحياناً، لا تنطبق عليّ أبداً)، بواقع (6) فقرات لكل مجال وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس.

4- عرض الأداة على المحكمين:

قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الاساتذة الخبراء كمحكمين ومتخصصين في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة أعلى من 80%، مع بعض التعديلات البسيطة.

5- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الذات الفارغة:

استخدمت الباحثة خمسة أساليب لتحليل الفقرات وهي ايجاد:

أ- القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين: وتم ذلك بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (400) طالبة، ثم تم ترتيب الاستمارات تنازلياً وسحب (27%) من اعلى الاستمارات و(27%) من ادنى الاستمارات وتم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيم التائية لكل فقرة من فقرات المقياس، وقد تبين ان جميع الفقرات مميزة كما في الجدول (3)

الجدول (3)

قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة والجدولية للمجموعتين العليا الدنيا على مقياس ذات الفارغة

مستوى الدلالة	القيمة الثانية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,05						
دالة	9,805	1,232	1,843	0,942	3,306	1
دالة	19,05	0,923	1,37	0,786	3,593	2
دالة	15,37	0,939	1,417	0,956	3,398	3
دالة	13,55	1,121	1,704	0,837	3,528	4
دالة	10,76	1,31	1,944	0,857	3,565	5
دالة	9,673	1,084	1,759	0,996	3,13	6
دالة	9,943	1,219	1,861	0,841	3,278	7
دالة	16,88	0,922	1,639	0,69	3,509	8
دالة	19,09	1,016	1,574	0,59	3,732	9
دالة	12,38	1,138	1,704	0,853	3,398	10
دالة	14,74	1,017	1,546	0,88	3,454	11
دالة	15,48	0,931	1,778	0,786	3,593	12
دالة	12,24	1,132	1,769	0,822	3,417	13
دالة	9,216	1,123	1,861	0,952	3,167	14
دالة	12,07	1,015	1,843	0,771	3,324	15
دالة	10,53	1,142	1,88	0,839	3,315	16
دالة	17,4	0,901	1,694	0,696	3,602	17
دالة	13,95	0,915	1,611	0,87	3,306	18
دالة	9,865	0,964	1,88	0,925	3,148	19
دالة	12,58	0,942	1,833	0,897	3,407	20
دالة	8,706	1,224	2,25	0,814	3,482	21
دالة	13,87	1,145	1,843	0,759	3,676	22
دالة	14,04	1,09	1,769	0,808	3,602	23
دالة	10,03	1,159	2,389	0,679	3,685	24
دالة	12,55	1,272	2,009	0,612	3,713	25
دالة	14,8	1,172	1,972	0,466	3,769	26
دالة	10,65	1,027	1,861	0,938	3,287	27
دالة	8,887	1,151	2,241	0,847	3,463	28
دالة	7,982	1,394	2,398	0,886	3,667	29
دالة	10	1,036	2,139	0,845	3,426	30

*قيمة (t) الجدولية تساوي (1,96) وبدرجة حرية (214) وعند مستوى دلالة (0,05).

ب- أسلوب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: وقد استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط وقد تبين ان معامل الارتباط بين الدرجة الكلية والمقياس ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0,098) وكما في الجدول (4)

الجدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط (القيمة المحسوبة)	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط (القيمة المحسوبة)	تسلسل الفقرة
0,412	16	0,495	1
0,624	17	0,605	2
0,579	18	0,593	3
0,416	19	0,584	4
0,602	20	0,508	5
0,45	21	0,462	6
0,556	22	0,495	7
0,577	23	0,578	8
0,476	24	0,598	9
0,58	25	0,528	10
0,599	26	0,514	11
0,47	27	0,505	12
0,38	28	0,524	13
0,349	29	0,451	14
0,407	30	0,474	15

* جميع الفقرات دالة لأن قيمة معاملات الارتباط المستخرجة اعلى من القيمة الجدولية البالغة (0,17) وبدرجة حرية تساوي (398) وعند مستوى دلالة (0,05).

ج- أسلوب علاقة الفقرة بالمجال: وقد استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط وقد تبين ان معامل الارتباط بين الفقرة ومجالها ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0,098) وكما في الجدول (5)

الجدول (5)

علاقة الفقرة بمجالها

قيم معامل ارتباط الفقرات بالمجال	أرقام الفقرات	عدد الفقرات	اسم المجال	قيم معامل ارتباط الفقرات بالمجال	أرقام الفقرات	عدد الفقرات	اسم المجال
				(القيمة المحسوبة)	الفقرات		
0,545	1	6	الطفولية	0,577	1	6	تدني احترام الذات
0,661	2			0,683	2		
0,515	3			0,642	3		
0,667	4			0,647	4		
0,615	5			0,597	5		
0,552	6			0,54	6		
0,592	1	6	تفكك الذات	0,559	1	6	فقدان المعنى
0,605	2			0,628	2		
0,569	3			0,658	3		
0,562	4			0,631	4		
0,483	5			0,575	5		
0,562	6			0,585	6		
		6		0,623	1	6	المادية
				0,59	2		
				0,584	3		
				0,552	4		
				0,665	5		
				0,614	6		

* جميع الفقرات دالة لان قيمتها المحسوبة المستخرجة اعلى من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05).

د- أسلوب علاقة المجال بالمجال: استخدمت الباحثة (معامل ارتباط بيرسون)، وبعد تحليل البيانات إحصائياً وجدت الباحثة ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) والجدول (6) يبين ذلك:



الجدول (6) يبين استخراج علاقة المجال بالمجالات الأخرى

المجال	المجال الاول	المجال الثاني	المجال الثالث	المجال الرابع	المجال الخامس
تدني احترام الذات	1	0,706	0,682	0,759	0,621
فقدان المعنى	0,706	1	0,667	0,694	0,728
المادية	0,682	0,667	1	0,67	0,614
الطفولية	0,759	0,694	0,67	1	0,612
تفكك الذات	0,621	0,728	0,614	0,612	1

هـ أسلوب علاقة المجال بالمقياس: ولتحقيق ذلك استعمل الباحثة معامل ارتباط بيرسون للإيجاد العلاقة بين درجات أفراد كل مكون والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية وبالقيمة البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) لان دلالة قيمة معاملات ارتباط بيرسون المستخرجة اعلي من القيمة الجدولية، وجدول (7) يبين ذلك:

الجدول (7): علاقة كل مجال بالمقياس

المجال	المجال الأول	المجال الثاني	المجال الثالث	المجال الرابع	المجال الخامس
تدني احترام الذات	1	0,706	0,682	0,759	0,621
فقدان المعنى	0,706	1	0,667	0,694	0,728
المادية	0,682	0,667	1	0,67	0,614
الطفولية	0,759	0,694	0,67	1	0,612
تفكك الذات	0,621	0,728	0,614	0,612	1

6- الخصائص السيكومترية لمقياس الذات الفارغة:

وقد قامت الباحثة باستخراج الصدق والثبات لمقياس الذات الفارغة وكما يأتي:

1- مؤشرات الصدق: Indicators Validity

وقد اعتمدت الباحثة نوعين من الصدق هما:

أ- الصدق الظاهري: Face Validity

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الذات الفارغة عندما عرض فقراته على مجموعة من

الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

ب- صدق البناء: Construction Validity

وقد توفر هذا النوع من الصدق في هذا المقياس (الذات الفارغة) من خلال المؤشرات الآتية:

- القوة التمييزية لفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، كما في الجدول (3)

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما في الجدول (4)

- علاقة الفقرة بمجالها، كما في الجدول (5)

- علاقة المجال بالمجالات الأخرى، ما في الجدول (6)

- علاقة كل مجال بالمقياس، كما في الجدول (7)



2- الثبات: Indicators Reliability

وقد استخدمت الباحثة معامل ألفا كرونباخ، وطريقة الاختبار وإعادة الاختبار وكما يأتي:

أ- طريقة الاختبار - وإعادة الاختبار: Test – Retest Method

قامت الباحثة بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (30) طالبة في (ثانوية المؤمنة للبنات) بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، فبلغت قيمة معامل الارتباط (0,88) وهو معامل ثبات جيد، (الجابري، 2011).

ب- معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي: Cronbach Alpha

وتم حساب الثبات بهذه الطريقة بالاعتماد على عينة التحليل الاحصائي البالغة (400) طالبة باستخدام برنامج (SPSS) ووجدت الباحثة ان معامل الثبات يساوي (0,84) وهو معامل ثبات جيد (الجابري، 2011).

7- وصف مقياس الذات الفارغة بصيغته النهائية:

تكوّن المقياس بصيغته النهائية من (30) فقرة موزعة على خمس مجالات، وتكون أعلى درجة للمقياس هي (120) وأقل درجة هي (30)، ولكل فقرة من فقرات مقياس الذات الفارغة اربعة بدائل هي (تنطبق عليّ دائماً)، (تنطبق عليّ كثيراً) (تنطبق عليّ أحياناً)، (لا تنطبق عليّ أبداً)، تم الاتفاق في عملية تصحيح المقياس على إعطاء الفقرات السلبية، الدرجات (1,2,3,4) وعكس الدرجات للفقرات الايجابية.

رابعاً: البرنامج الارشادي المقترح:

❖ إجراءات بناء البرنامج الارشادي:

1- تحديد وتقدير حاجات الطالبات:

تعد الحاجات من المواضيع ذات أهمية كبيرة في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لأنها تسبب نوع من التوتر فتصبح دافع للسلوك، لذلك يتطلب من المرشد تخطيط للبرنامج الارشادي لتحقيق اهداف تسعى الى اشباعها هذه الحاجات (حمد، 2013:164).

لذا تعد الخطوة الاولى التي قامت بها الباحثة هي تحديد حاجات الطالبات من خلال مقياس الذات الفارغة الذي تم تطبيقه على عينة مكونة من (100) طالبة من المرحلة الاعدادية الايتام.

2- صياغة اهداف البرنامج الارشادي:

قامت الباحثة بتحديد اهداف البرنامج الارشادي والتي يمكن من خلالها معرفة التقدم لكل جلسة ارشادية، وتم اشتقاق الاهداف العامة وهو معرفة (أثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج الواقعي في خفض



الذات الفارغة لدى الطالبات الايتام في المرحلة الاعدادية) والهدف الضمني او الخاص والاهداف السلوكية.

3- تحديد الأولويات:

قامت الباحثة بتحويل جميع فقرات المقياس وبالاعتماد على الإطار النظري المتبنى وفق نظرية (Cushman,1990) للذات الفارغة إلى حاجات إرشادية تحمل عناوين مختلفة لجلسات البرنامج تساعد على خفض الذات الفارغة لدى الطالبات الأيتام في المرحلة الإعدادية.

4- العناصر التي يقوم عليها البرنامج:

هناك العديد من العناصر التي يعتمد عليها البرنامج الإرشادي والتي تعد المقومات الأساسية لتنفيذ البرنامج والوصول الى الاهداف المرسومة وتشمل هذه العناصر:

أ- الجانب النظري للبرنامج الإرشادي الذي يعد أحد هذه العناصر والذي يكون مصمم للبرنامج وتم اشتقاق الحاجات والاهداف الخاصة بالبرنامج منه.

ب- الفريق الإرشادي المتكون من المرشدة والمصممة للبرنامج والجهة المستهدفة او المستفيدة من البرنامج اي المسترشدات.

5- الانشطة التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

بعد الاطلاع على نظرية العلاج الواقعي المتبناة في هذا البحث والاطلاع على الانشطة والفعاليات اختارت الباحثة الانشطة والفعاليات التي لها علاقة بأهداف البرنامج الإرشادي، واستشارت العديد من المختصين في الارشاد النفسي وتم تحديد (12) جلسة ارشادية اعتمادا على الارشاد الجمعي واستغرقت كل جلسة (45) دقيقة.

6- خطوات تطبيق البرنامج:

لا توجد خطوات لتطبيق البرنامج الإرشادي لان البحث الحالي يهدف الى بناء برنامج ارشادي مقترح.

الصدق الظاهري للبرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة بعرض البرنامج الإرشادي بأسلوب (العلاج الواقعي) على وفق نظرية جلاسر على المحكمين في الارشاد والتوجيه من اجل معرفة آرائهم ومقترحاتهم الضرورية حول صلاحية البرنامج الإرشادي.

أنموذج جلسة إرشادية بأسلوب العلاج الواقعي:

الجلسة الثانية: العزلة الاجتماعية

مدة الجلسة: 45 دقيقة

العزلة الاجتماعية	موضوع الجلسة
	الحاجات المرتبطة بالموضوع
	هدف الجلسة
	الاهداف السلوكية
	الفنيات والاستراتيجيات
	الأنشطة المقدمة
	التقويم البنائي
	التدريب البيئي



خامساً: عرض النتائج وتفسيرها:

1- الهدف الاول: قياس الذات الفارغة لدى الطالبات الأيتام في المرحلة الإعدادية:

للتعرف على مستوى الذات الفارغة لدى الطالبات الأيتام في المرحلة الإعدادية طبقت الباحثة مقياس الذات الفارغة على عينة البحث وبالبالغة (400) طالبة، وبعد معالجة البيانات التي تم الحصول عليها، بلغ المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث (85,53) وبانحراف معياري قدره (52,34)، وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (75) درجة، واستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (T-test) تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (78,56) درجة، وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (399) والجدول (8) يوضح ذلك:

الجدول (8)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة (T)	القيمة التائية الجدولية (T)	الدلالة (0,05)
الذات الفارغة	400	85,53	52,34	75	78,56	1,96	دال

2- الهدف الثاني: بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب العلاج الواقعي لخفض الذات الفارغة لدى الطالبات الايتام في المرحلة الاعدادية، قامت الباحثة ببناء برنامج ارشادي مقترح ولم يتم تطبيقه تجريبياً لذلك لا توجد نتائج التطبيق الذي يمكن مناقشتها وتفسيرها وانما تم الاكتفاء ببناء البرنامج المقترح فقط.

التوصيات:

وفي ضوء نتيجة البحث توصي الباحثة ما يأتي: -

1- الاستفادة من اداة القياس التي اعدتها الباحثة في البحث الحالي واستعمالها لأغراض البحث لمعرفة الذات الفارغة

2- نأمل من وزارة التربية زيادة الاهتمام بفئة طالبات المرحلة الاعدادية الايتام من خلال توجيه مرشدي المدارس من استعمال البرنامج الارشادي المعد في هذه الدراسة.

3- اهتمام مديريات التربية بإقامة دورات تدريبية للمرشدين التربويين على استخدام الارشاد لأجل حل مشكلات الطالبات ومنها ارتفاع الذات الفارغة.

المقترحات:

استكمالاً للبحث وتطويراً لنتائجه اقترحت الباحثة الاتي:

1- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية تستخدم البرنامج الارشادي الذي اعدته الباحثة في البحث الحالي وتطبيقه على طالبات المرحلة الاعدادية الايتام

2- دراسة الذات الفارغة على وفق متغيرات اخرى مثل مرحلة (المتوسطة، الجامعة) والجنسين ذكور واناث.

المصادر العربية:

- ❖ ابو اسعد، احمد عبد الطيف (2011): علم النفس الإرشادي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- ❖ ابو اسعد، احمد وعريبات، احمد (2012): نظريات الارشاد النفسي والتربوي، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ❖ بطرس، بطرس حافظ (2008): تعديل وبناء سلوك الطفل، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ❖ بلان، كمال يوسف (2015): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ❖ الجابري، كاظم كريم (2011): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، بغداد، العراق.
- ❖ جبر، نيران يوسف (2015): مبادئ الارشاد والصحة النفسية، ط1، دار الكتب والوثائق العراقية، بغداد، العراق.
- ❖ الحريري، رافده والامامي، سمير (2011): الارشاد التربوي والنفسى فى المؤسسات التعليمية، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ❖ الحلو، اسماعيل نعيم (2019): نظام تشغيل الانسان، دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- ❖ حمد، ليث كريم (2013): الارشاد النفسى فى التربية والتعليم، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق.
- ❖ زهران، حامد عبد السلام (1980): التوجيه والارشاد النفسى، ط3، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- ❖ زهران، حامد عبد السلام (1982): الارشاد والتوجيه التربوي، ط2، عالم الكتب.
- ❖ السيد، محسن علي ومرزوك، صاحب عبد (2012): الارشاد النفسى والصحة النفسية والمبادئ الاساسية والتطبيقات، ط1، كلية التربية ابن رشد.
- ❖ صالح، عبد الكريم محمود (2016): تخطيط البرامج الإرشادية، دار المصادر للتحضير الطباعي، بغداد، العراق.
- ❖ عزاوي، ميسر هاني (2019): أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي الذاتى فى تنمية سمو الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية تربية العلوم الإنسانية، جامعة ديالى العراق.
- ❖ العزة، سعيد حسني (2009): دليل المرشد التربوي فى المدرسة، ط1، دار النشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ❖ علي، اسو صالح سعد، عباس، حسين وليد حسين (2015): الارشاد النفسى الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الانسانى طبعة الاولى دار الغيداء للنشر والتوزيع، الأردن
- ❖ فتحي، رياض حازم (2004): أثر برنامج ارشادي باستخدام اسلوبين فى تنمية التوافق النفسى لدى طلاب المرحلة المتوسطة، كلية التربية، جامعة الموصل، العراق.
- ❖ كوري، جيرالد (2011): النظرية والتطبيق فى الارشاد والعلاج النفسى، ترجمة سامح وديع الخفش، ط1، دار الفكر للنشر، عمان.
- ❖ المشاقبة، محمد (2015) مبادئ الارشاد النفسى والاختصاصيين النفسيين، ط2، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ❖ المعروف، صبحي عبد اللطيف (1986): نظريات الارشاد النفسى والتوجيه التربوي، جامعة المستنصرية، كلية التربية، العراق.
- ❖ وزارة التربية (2011): نظام المدارس الثانوي، رقم 2، العراق.

المصادر الاجنبية

- ❖ Borders, I, D.&Drory, Sandra (1992): Comprehensive school Counseling Programs, a review for policy makers and practitoners Journal of counseling and development, Vol.70
- ❖ Corey, Gerald (2001): theory and practice of counseling and psychology, B rooks/Cole publishing com N. Y.
- ❖ Cushman, p, (1992): Psychotherapy to Ahistorically Situated in Terpre, Tation. In A History of Psychotherapy: A century of Change Edited By K, Freedheim Lassociate Editors: Herbert J. Freudenberger et al, Washington DC: American Psychological Association, PP(21-64.)
- ❖ Ebel, R.L (1972): Essential of Education Measurement Prentice-Hall, New York.
- ❖ Glassser, WILLIAM.(1995).realiiyt therap ;Anew approach to psychiatry .NEW YORK :HARPER ROW,PUBLISH HERS.
- ❖ Klonsky, E. D. (2008): What is emptiness? Clarifying the 7th criterion for borderline personality disorder. Journal of Personality Disorders, 22(4), 418-426. doi: 10.1521/pedi.2008.22.4.418
- ❖ Tylor F . Stillman Roy F. Baumeister and Frank . D Fincham (1988): Journal of expermenta Social Psychology Autor Manuscript Hills Public Access Alone and Without Purpose life Loses Meaniny Following Social.