

تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي بـ (هنا والان) في تخفيض تناقض الذات لدى  
طلاب المرحلة المتوسطة

الكلمات المفتاحية: الوعي، تناقض، الذات

البحث مستل من رسالة ماجستير

أ. د سالم نوري صادق

محمد ستار عبد قدوري

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

*Dr.Salim-noori@yahoo.com*

*Mhmdstar635 @gmail.com*

### المخلص

يستهدف البحث الحالي التعرف على (تأثير البرنامج الارشادي بأسلوب الوعي بـ (هنا والان) في تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة) ولتحقيق هذا الهدف من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

• (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة).

• (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة).

(لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس تناقض الذات)  
يتحدد البحث الحالي بطلاب (المرحلة المتوسطة) للدراسة الصباحية في محافظة ديالى مركز قضاء بعقوبة التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠ م).

ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث التصميم التجريبي (تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة)، وتكونت عينة التحليل الاحصائي من (٤٠٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من المدارس المتوسطة في مركز قضاء بعقوبة التابعة لمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠، قام الباحث ببناء مقياس تناقض

الذات وفق نظرية (هغنز، ١٩٨٧)، وتكونت عدد فقراته بالصيغة الاولية من (٣٦) فقرة، وتحقق الباحث من الخصائص السايكومترية له، إذ بلغت عدد فقراته بالصيغة النهائية من (٣٦) فقرة.

وتكونت عينة تطبيق البرنامج الارشادي من (١٨٥) طالب بواقع (٨٩) طالب من متوسطة (البلاذري) كمجموعة تجريبية ، و(٩٦) طالب من متوسطة (الانتصار) كمجموعة ضابطة، وتم اختيار (٢٠) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة الذين درجاتهم اعلى من الوسط الفرضي البالغ (٧٢) درجة وقد تم توزيعهم بطريقة قصدية على مجموعتين (تجريبية وضابطة) ، بواقع (١٠) طالب لكل مجموعة وأجريت التكافؤات للمجموعتين بالمتغيرات الآتية : (درجات الطالبات على مقياس تناقض الذات، التحصيل الدراسي للأب ، التحصيل الدراسي للأم ، مهنة الأب ، مهنة الأم ، العمر الزمني) ، وقام الباحث ببناء برنامج ارشادي بأسلوب الوعي بـ ( هنا والان) في تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وفق (نظرية الجشطالت لبيرلز، ١٩٨٨) وتكون البرنامج من (١١) جلسة ارشادية، واستغرق زمن كل جلسة (٤٥) دقيقة بواقع (جلستان) في الاسبوع.

واستخدم الباحث في تحليل بيانات البحث برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) للعلوم الإنسانية والاجتماعية، إذ توصل الباحث إلى النتائج الآتية:

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تناقض الذات ولصالح الاختبار البعدي.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات الطلاب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تناقض الذات.

٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات الطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس تناقض الذات ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

وفي ضوء نتائج البحث خرج الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

## الفصل الأول: التعريف بالبحث

### أولاً: مشكلة البحث Research Problem:

تعد مشكلة تناقض الذات من المشكلات النفسية التي تؤدي الى اعتقاد الفرد لأفكاره السلبية حول ذاته والاحداث والمواقف والآخرين وكيف يدركها الى ان تشكل لديه الاضطرابات النفسية، وينتج عنها التردد في اتخاذ القرارات التي ترتبط بالخيارات الدراسية والجوانب الاخرى بحياتهم؛ وهذا ما يجعلهم أكثر استهدافاً للكثير من المشكلات الاجتماعية والاضطرابات النفسية والانفعالية مقارنة مع أقرانهم (ريشان ومحسن، ٢٠١٨: ٢). ويأتي التناقض من عدم الوعي بالذات فالفرد عندما يكون مجرد مراقب لذاته، وحينما يتعامل مع ذاته ككيان خارجي عنه فان ذلك يجعله غريباً عن ذاته، ومن هنا ينشأ لدى الأشخاص النزعة السلبية التي قد تكون نتيجة لكل ما قد يترسب في النفس من قلق حاد يؤدي الى تناقض الذات (سعيد، ٢٠٠٨: ١١٨).

ولكي يتحقق الباحث من وجود تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، قام الباحث بعمل استبانة استطلاعية ملحق (٢) موجهة الى (٣٠) طالباً من طلاب المدارس المتوسطة الموجودة في مركز قضاء بعقوبة وكانت نسبة (٨٠%) من إجاباتهم تؤكد ارتفاع في تناقض الذات لديهم. ومن هنا تبرز مشكلة البحث الذي يسعى الباحث لدراستها، التي تكمن في الإجابة على التساؤل الآتي: هل للبرنامج الإرشادي تأثير في تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة؟

### ثانياً: أهمية البحث Research Importance:

وان الارشاد النفسي له دوراً مهماً وكبيراً بتحقيق ما يسمى بالمراهقة المتوافقة أي يراعي المراهق ومساعدته لتحقيق توازنه الاجتماعي واستقراره النفسي، ويكون لدى الفرد القدرة على أن يتجاوز هذه المرحلة الحساسة بنجاح، ويساعده على التوافق مع بيئته في الاسرة او المدرسة والاقربان والمجتمع توافقاً سوياً يتمكن فيه من اكتساب الخبرات الدراسية والقدرات والمهارات الاجتماعية (ابو اسعد، ٢٠٠٩: ٢٢٧).

ويرى جورج ريكي (Ricky, G) إن الإرشاد النفسي هو تلك العملية البناءة التي تهدف الى تقديم المساعدة الموجهة للفرد لكي يعرف ذاته ويعدل خبراته وتنمية امكانياته وتحديد مشاكله الشخصية والتربوية في ضوء فهمه ورغبته لتحقيق اهدافه ويحقق الصحة النفسية والتوافق

الشخصي على كل المستويات وهذه العملية تتم خلال جلسات إرشادية تشتمل على تفاعل المرشد مع كل مسترشد. (فتحي، ٢٠٠٤: ٦). و ليحقق البرنامج الإرشادي الاهداف التي وضع لأجلها، يجب أن يستخدم الأساليب الإرشادية التي تسعى إلى مساعدة الطلاب لتجاوز أزماتهم، وحل مشاكلهم (Bernes,2007:81).

فالأساليب الإرشادية عنصر جوهري ومهم في العملية التربوية، ومن الوسائل المهمة في تكوين جماعة يسودها المحبة والالفة والاحترام والتعاون، فضلاً عن قابليتها على مساعدة الجماعة الإرشادية للتخلص مما توجهها من أزمات ومشاكل في الجوانب التي أعدت لها تلك الأساليب الإرشادية (الأميري، ٢٠٠١: ٣٠). ويرى (بيرلز، ١٩٧٠) إن أسلوب الوعي بـ(هنا والان) يحدث من خلال توسيع مجالاته، وهي عملية للتعرف على ما نفكر به وما نشعر به ونفعله ونقوله وهذا ما يقود الشخص ان يدرك تنظيمه لذاته وبذلك يكون أكثر قدرة على تحقيق الذات ثم يتحقق الوعي لديه (عزاوي، ٢٠١٩: ٦).

و أشار (Baron,1997) أن الافراد الأكثر نجاحاً، وفاعلية في حياتهم يمتازون بامتلاكهم اسلوب الوعي بـ (هنا والان) الذي يتمكنوا من خلاله الى الوصول الى الذات المثالية او الذات السامية إذ انهم يكونون أكثر تفاؤلاً وأكثر سعادة وقادرين على حل مشكلاتهم وإقامة علاقات شخصية واجتماعية (Baron,1997:4).

### ثالثاً: هدف البحث وفرضياته:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة تأثير برنامج إرشادي في تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية :

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس تناقض الذات.

## رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة المتوسطة/ الدارسات الصباحية / التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى في مركز قضاء بعقوبة للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠).

## خامساً: تحديد المصطلحات:

## أولاً: البرنامج الإرشادي عرفه كل من:

١. بوردرز ودروري (Borders&Drury، 1992): مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم، وحاجاتهم، واستعداداتهم في جو يسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borders & Drury, 1992, 461).

٢. العبيدي (٢٠٠٥): سلسلة من الفعاليات والنشاطات المترابطة مع بعضها وتهدف إلى مساعدة المسترشد في التوافق وإكسابه سلوكيات مرغوبة لتحقيق النمو الاجتماعي السليم" (العبيدي، ٢٠٠٥: ١٣).

**التعريف النظري:** يتفق الباحث مع ما عرفه بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992).

**التعريف الإجرائي:** مجموعة من الإجراءات التي قام بها الباحث في إعداد برنامجه الإرشادي، والتي تتضمن (تحديد حاجات الطلاب ، وتحديد الأولويات، وكتابة أهداف البرنامج، واختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها، وتقويم كفاية البرنامج).

## ثانياً: أسلوب الوعي بـ(هنا والان) عرفه كل من:

١. عرفه (بيرلز، ١٩٨٨): هو أسلوب ارشادي يستخدمه المرشد للتعرف على الفرد وما يشعر به ويفعله وليتعود الفرد لإدراك تنظيمه الذاتي ويكون اكثر قدرة على تحقيق ذاته (عزوي، ٢٠١٩: ١٢)

**التعريف النظري للباحث:** اعتمد الباحث على تعريف بيرلز (١٩٨٨) في البحث الحالي. **التعريف الاجرائي للباحث:** هو أسلوب ارشادي قائم يتضمن مجموعة من الأنشطة والفعاليات (الإشارات، الإيماءات، نبرة الصوت، الانفعالات) وليس محتوى الكلمات، مع التأكيد على عبارة (أنا الآن على وعي) يستخدمها الباحث لغرض تحقيق هدف بحثه.

**ثالثاً: تناقض الذات عرفه كل من:**

١. وكتر (Wegner,1980))انها حالة تناقض ذاتي يقارن الفرد من خلالها افكاره وتصرفاته مقابل معيار او قيمه بحيث تكون مرتبطة بالشخص نفسه (Wegner,1980:54).

٢. هغنز ( Higgins,1987): بأنه ضعف اتساق بين انتقادات الشخص عن خصائصه الحالية والخصائص التي تمنى ان تكون فيه والخصائص التي يعتقد انها يجب ان تكون فيه " (Higgins ،1987:p.8).

• **التعريف النظري:** اعتمد الباحث تعريف ( Higgins,1987) لتناقض الذات لأنه يتطابق مع هدف البحث الحالي والإطار النظري الذي بنى الباحث على أساسه مقياس تناقض الذات.

• **التعريف الاجرائي:** هي الدرجة الكلية التي حصل عليها الطالب عند استجابته على فقرات مقياس تناقض الذات.

**رابعاً: المرحلة المتوسطة:** عرفتھا (وزارة التربية، ٢٠١١): انها مرحلة دراسية تقع بين المرحلة الدراسة الابتدائية، والمرحلة الدراسة الاعدادية، وتشمل الصفوف (الاول المتوسط، والثاني المتوسط، والثالث المتوسط) ووظيفة هذه المرحلة اعداد الطلاب الى مرحله دراسية اعلى هي المرحلة الإعدادية. (وزارة التربية، ٢٠١١: ١٠)

**الفصل الثاني: إطار نظري**

**أولاً: مفهوم الإرشاد النفسي:** هو أحد الميادين التطبيقية لعلم النفس المعاصر الذي يسعى إلى تحقيق سعادة للأشخاص وتطورهم، فهو يساعد الناس على الوصول إلى أهم الخيارات لأنه عملية تسعى الى افضل تعلم ونمو شخصية الافراد واكتساب معلومات ذاتية يمكن أن تنطبق إلى فهم أفضل لدور الإنسان (الخالدي، ٢٠١٢: ٢٥-٢٧).

**ثانياً: البرنامج الإرشادي:** هو عنصر اساسي له دور مميز في تخطيط وتنظيم العملية التربوية وكذلك يعد من الوسائل الفعالة التي تساهم في تكوين جماعة فعالة يجمعها الاحترام والتسامح و والمحبة لمساعدة الاشخاص لاكتساب المعلومات والمهارات لمواجهة المشكلات والازمات التي تواجههم وقد زادت اهمية البرنامج نتيجة التطورات التي ظهرت بمجال التربية ولعمل على تخطيط برامج لحل المشاكل وازالتها (الجبوري، ٢٠١٨: ص ٢٢)

## ثالثاً: النظريات المفسرة لتناقض الذات:

١. نظرية تناقض الذات (Higgins ,1987) تقدم نظرية تناقض الذات أنموذج دلالي ادراكي حول الانواع المختلفة من التناقض الذاتي الناجمة من عدم تطابق بين معتقدات الشخص حول خصائص كل مجال محدد من مجالات الذات ومعرفة وجهات النظر من حولها، لذا تمثل انواعاً من الحالات النفسية السلبية المتمثلة بالتوتر والقلق والاضطرابات ( Higgins 319 : 1987). لذا تعد نظرية تناقض الذات من النظريات النفسية الاجتماعية، التي حاولت من تقديم تفسير العلاقة بين (الذات والعاطفة او الانفعال والاكتئاب و القلق) وما يرتبط بهما من مشاعر الوحدة النفسية ،فان الاكتئاب قد تلازمه مشاعر سلبية ينشأ منها التناقض بين الذات الواقعية والذات المثالية ،وكذلك ينشأ القلق من خلال مشاعر سلبية مرتبطة بي فيحدث التناقض بين الذات الواقعية والذات الواجبة ( Higgins ,1999 pp1313-1317). ولذا فان نظرية تناقض الذات تركز على الفروق الفردية لدى الافراد في تقييم الاخرين ايضا ،وهناك أدلة اساسية اكدت على ان مفاهيم الذات يمكن ان تؤثر على الافراد وفي احكامهم وذاكرتهم (Erin.E ,2002 : 23-42).

## ٢. نظرية كوبر سميث (١٩٧٦ ، Cooper Smith)

تشير اعمال كوبر سميث المتمثلة في دراسته لتقدير الذات لدى الاطفال في فترة تسبق فترة المدرسة، ويعتقد ان تقدير الذات يحتوي كل من عمليات التي تسهم في تقييم الذات ،والردود الافعال ،والاستجابة الدفاعية، وعلى عكس روزنبرج (ان كوبر سميث لم يربط اعماله في تقدير الذات بنظرية واسعة واكثر شمولاً. ولذلك هو ننتقل الى ان تقدير الذات مفهوم يشمل العديد من الجوانب، ولهذا نحن علينا ان نستفيد منها في تفسير وفهم الاوجه الشاملة لهذا المفهوم، ويركز كوبر سميث ويؤكد بشدة عن اهمية تجنب فرض الفروض غير المفيدة (كفاي، ١٩٨٩ : ١٠٤). ولهذا هو يقسم ما يصدره الشخص عن تقديره لذاته الى قسمين: "التعبير الذاتي" وهو ان يدرك الشخص ذاته ويصفها ، "التعبير السلوكي": وهو ينظر الى ان الاساليب السلوكية التي توضح عن تقدير للشخص لذاته، والتي قد تكون معرضة للملاحظة الخارجية (الضيدان، ٢٠٠٣ : ٣٢).

مبررات الاعتماد على نظرية (هغنز، ١٩٨٧).

من اهم الاسباب الاعتماد على نظرية (هغنز، ١٩٨٧) في بناء مقياس تناقض الذات تبعاً للأسباب الاتية:

- الافتراضات النظرية كانت واضحة مما ساعد الباحث على اعتمادها في بناء اداة بحثه وهو مقياس تناقض الذات.
- ساعدة على صياغة تعريف النظرية للمقياس الذي بناه الباحث.
- لكونها أكثر ملائمة في تفسير متغير البحث وهو تناقض الذات.
- تناولت النظرية جميع العوامل التي من شأنها قد تؤثر على تناقض الذات والمتمثلة في علاقتها مع البيئة المحيطة وعلاقته مع ذاته
- كونها تستند على أسس وقواعد واضحة التي تشمل متغير البحث الحالي.

### الفصل الثالث: إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث: يعد المنهج التجريبي من المناهج الأكثر دقة وموضوعية لانه يعالج الباحث فيه متغيراً مستقلاً واحداً أو أكثر من المتغيرات المستقلة و ثم ملاحظة تأثيرها على المتغيرات التابعة أو أكثر (ابو علام، ٢٠١٤: ١٨٨) حيث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

ثانياً: التصميم التجريبي: اعتمد الباحث على تصميم المجموعتين (التجريبية، الضابطة) ذي الاختبار (القبلي والبعدي)، وأن هذا التصميم الذي يناسب لأختبار وصحة النتائج المستتنبطة من الفروض ويتوقف ذلك على طبيعة الدراسة والظروف التي تجري فيها (عبد الحفيظ وباهي، ٢٠٠٠: ١١٢).

ثالثاً: مجتمع البحث: تم توزيع مجتمع الدراسة على (١٥) مدارس متوسطة في مركز قضاء بعقوبة التابع للمديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠)، بواقع (٨٠٢٤) طالباً.

رابعاً: عينة البحث: تشتمل عينة البحث على الآتي: -

- عينة التحليل الإحصائي: قام الباحث باستخدام أسلوب العينة العشوائية عند اختيار عينة البحث، حيث تم اختيار (٤) مدارس من المجتمع الحالي وتم أعداد (٤٠٠) استمارة لمقياس تناقض الذات توزع بواقع (١٠٠) استمارة لكل مدرسة، وأن الهدف من استخدام هذه العينة هو



استخراج المؤشرات الإحصائية لمقياس تناقض الذات، وكذلك لإيجاد الصدق والثبات للمقياس.

- **عينة البرنامج الإرشادي:** تم اختيار (٢٠) طالباً بالطريقة القصدية من الطلاب الذين حصلوا على درجات اعلى من المتوسط الفرضي والبالغ (٧٢) درجة على مقياس تناقض الذات وتراوحت درجاتهم بين (٨٣-٩٤) درجة في متوسطة البلاذري (كمجموعة تجريبية)، وبين (٨٥- ٩٨) درجة في متوسطة الانتصار (كمجموعة ضابطة) وبذلك قد حددت العينة التجريبية والضابطة للدراسة الحالية.

**خامساً: تكافؤ المجموعتين:** أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في سلامة التجربة وهي (درجات الطلاب على مقياس تناقض الذات قبل بدء التجربة، التحصيل الدراسي للأب، التحصيل الدراسي للأم، مهنة الاب، مهنة الام، العمر محسوباً بالأشهر، اختبار الذكاء)، وقد أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين.

**سادساً: أدوات البحث:** لغرض تحقيق هدف البحث الحالي لا بد من أن تتوفر لدى الباحث أداتين أحدهما مقياس لقياس تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة والأداة الأخرى برنامج إرشادي لتخفيض تناقض الذات من خلال جلسات إرشادية بأسلوب الوعي بـ(هنا والان) (علمًا أن الباحث سوف يقدم البرنامج الإرشادي في الفصل الرابع).

**مقياس تناقض الذات:** قام الباحث ببناء مقياس تناقض الذات، وذلك في ضوء الخطوات التي أحصاها كل من (ألن وين) (Allen&Yen,1979,p.119) وهي على ما يأتي:

**تحديد مفهوم تناقض الذات:** اعتمد الباحث تعريف هغنز (Higgins,1987): لتناقض الذات بأنه: (ضعف اتساق بين انتقادات الشخص عن خصائصه الحالية والخصائص التي تمنى ان تكون فيه والخصائص التي يعتقد انها يجب ان تكون فيه) (Higgins,1987:p.8).

٢. **تحديد مجالات المقياس:** الاستناد على نظرية (Higgins,1987) في تفسيرها لتناقض الذات الذي أكد فيها على المجالات الرئيسية، وهي ثلاث مجالات (الذات المثالية، الذات الواجبة، الذات الواقعية).

٣. **صياغة الفقرات وجمعها:** لقد أفاد الباحث في صياغة وجمع الفقرات كل مجال من مجالات المقياس، على وفق أفكار المقاييس الآتية مقياس (السلماني، ٢٠١٥) ومقياس (علكم، ٢٠١٩) ومقياس (مفتن، ٢٠١٩)؛ ومن خلال ذلك تم صياغة فقرات المقياس بالصيغة الأولية (٣٦) فقرة بواقع (١٢) فقرات لمجال الذات المثالية، و(١٢) فقرات لمجال الذات الواجبة، و(١٢) فقرات لمجال الذات الواقعية.

٤. **وضوح تعليمات المقياس:** تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمتخصصين والأخذ بأرائهم في تعديل فقرات المقياس، حيث قام الباحث بوضع تعليمات الإجابة على مقياس تناقض الذات مع إعطاء مثال يوضح كيف تتم الإجابة عليها.

### الخصائص السايكومترية للمقياس:

**الصدق:** من أنواع الصدق التي تم التحقق منها في مقياس تناقض الذات هي:

١. **الصدق الظاهري:** تم عرض المقياس بصيغته الأولية الذي يتكون من (٣٦) فقرة موزعة على ثلاث مجالات على مجموعة من المحكمين والأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ملحق (٤)، وذلك للتأكد من صلاحية الفقرات ومدى ملاءمتها لقياس تناقض الذات وأيضاً من خلال التعريف الذي اعتمده الباحث للمقياس الموجه إلى الخبراء.

٢. **صدق البناء:** تم التحقق من صدق بناء مقياس تناقض الذات من خلال المؤشرات الآتية: (القوة التمييزية للفقرات، علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه، علاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس، علاقة كل مجال بالمجالات الأخرى).

٣. **الثبات:** يعد الثبات هو اتساق الدرجات التي يتم الحصول عليها من الافراد عندما يعاد اختبارهم بنفس الاختبار في وقتين مختلفين (علام، ٢٠١٥: ١١٣)؛ حيث تم استخراج الثبات لمقياس تناقض الذات بالطرق الآتية:

أ. **طريقة إعادة الاختبار:** ومن أجل استخراج ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٠) طالباً، وتم إعادة تطبيقه على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق، الأول للمقياس؛ إذ يشير آدمز (Adams) بأن المدة

الزمنية المناسبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني هما لا تتجاوز مدة الأسبوعين (Adams, 1964, 58)، وبعد ذلك تمَّ احتساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني، بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٣)، وتعتبر هذه النتيجة دليلاً جيداً على استقرار الإجابات على المقياس الحالي عبر الزمن.

ب. **طريقة ألفا كرونباخ:** قد بلغ معامل الثبات لمقياس تناقض الذات وفق هذه الطريقة (٠,٨٠)، وقد يشير بتطبيق الاختبار مرة واحدة ويتم وضع الدرجات الكلية عليه ثم تطبق معادلة ألفا كرونباخ (زيدان ، ٢٠١٥ : ٨٢).

**التطبيق النهائي للمقياس تناقض الذات:** بعد اكتمال إعداد الأداة بصيغتها النهائية أصبح المقياس يتكون من (٣٦) فقرة، موزعة على ثلاث مجالات وهي: (الذات المثالية ١٢ فقرة، الذات الواجبة ١٢ فقرة، الذات الواقعية ١٢ فقرة)، وبدائل الإجابة هي: (تتطبق عليّ دائماً، تتطبق عليّ أحياناً، لا تتطبق عليّ أبداً)؛ لذا فإن أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (١٠٨)، وأدنى درجة هي (٣٦)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (٧٢)، وكلما زادت درجة المستجيب على المتوسط الفرضي يعد ذلك مؤشراً على وجود تناقض الذات، وكلما انخفضت درجة المستجيب عن المتوسط الفرضي يعد ذلك مؤشراً على انخفاض تناقض الذات عنده.

### الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي

إجراءات بناء البرنامج الإرشادي:

أولاً: تحديد حاجات المسترشدين وتقريرها: تحديد حاجات المسترشدين من اهم الخطوات التي تساعد الباحث على توظيفها في البرنامج الإرشادي (الشمري والتميمي ، ٢٠١٢ : ٥٠)، وفي ضوء ذلك قام الباحث بتحديد الحاجات وفق مجالات نظرية (Higgins,1987) وهي كالاتي (الذات المثالية، الذات الواجبة، الذات الواقعية).

ثانياً: تحديد الأولويات: تم تحديد جميع فقرات مقياس تناقض الذات البالغ عددها (٣٦) فقرة أي الفقرات التي تجاوزت الوسط المرجح، حيث وضع الباحث عناوين لجلسات الإرشادية التي تمثل مجالات النظرية التي اعتمدها عليها الباحث (Higgins,1987)، وقد عرض الباحث الفقرات ومواضيع الجلسات الإرشادية على لجنة من المحكمين، حيث أخذ الباحث بأرائهم اللازمة وصولاً للوصول للصيغة النهائية.

ثالثاً: تحديد أهداف البرنامج: من الضروري أن يكون لكل برنامج منظم وشامل مجموعة من الأهداف المتضحة ولتحقيق ذلك تم تحديد هدف عام وهو معرفة (تأثير برنامج إرشادي بأسلوب الوعي بـ(هنا والان) في تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة) ولكل جلسة هدف خاص وأهداف سلوكية لجلسات البرنامج الإرشادي في البحث الحالي.

رابعاً: اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها: تتكون استراتيجيات الوعي بـ(هنا والان) من (تقديم الموضوع، المناقشة، الوعي بـ(هنا والان) متمثل بعبارات "الاشارات، الايماءات، نبرة الصوت، الانفعالات، انا الان على وعي" التقويم البنائي، التدريب البيئي).

خامساً: تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي: يعد التقويم أهم عنصر في تحديد فاعلية البرنامج الإرشادي، ولغرض تحقيق ذلك تم استخدام ثلاثة أنواع من التقويم وهي (التمهيدي، البنائي، النهائي).

صدق البرنامج الإرشادي:

١. **الصدق الظاهري:** تم عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من الخبراء المتخصصين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والبالغ عددهم (١٠) خبراء، وذلك لإبداء آرائهم في مدى ملائمة عناوين الجلسات، مدى مناسبة الفنيات المستخدمة، التعديلات التي يرونها مناسبة للإضافة، مدى مناسبة الزمن المحدد لجلسة، مدى مناسبة الهدف الأساسي للبرنامج).
٢. **الصدق التجريبي:** قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية لتنفيذ البرنامج حيث تم اختيار إحدى الجلسات الإرشادية (أثناء فترة تطبيق البرنامج) وبالطريقة العشوائية وهي جلسة الثانية (الذات المثالية) وتم التطبيق على مجموعة التجريبية المكونة من (١٠) طلاب بهدف معرفة الآتي: معرفة مدى مناسبة البرنامج لهم، وكيفية تنفيذه، وأيضاً معرفة المدة التي من الممكن أن يستغرقها تنفيذ الجلسة، وتشخيص والإيجابيات والسلبيات، حيث أثبتت التجربة الاستطلاعية صلاحية البرنامج؛ وبذلك قد أطمئن الباحث على تطبيق البرنامج بصيغته النهائية لدى عينة البحث الأساسية.

**تنفيذ البرنامج الإرشادي:** لأجل تنفيذ البرنامج الإرشادي أتبع الباحث الخطوات الآتية:

١. اختيار عينة مكونة من (٢٠) طالباً لتطبيق البرنامج الإرشادي، تم اختيارهم وفق الدرجات التي حصلوا عليها في الاختبار القبلي لمقياس تناقض الذات.

٢. حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية والبالغة (١١) جلسة، طبقت خلال الفصل الاول من (١٠/١١/٢٠١٩ \_ ١٢/١٥/٢٠١٩ العام الدراسي من (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) وستغرق وقت كل جلسة (٤٥) دقيقة.

### الجلسة الثانية /الذات المثالية وقت الجلسة: ٤٥ دقيقة

الموضوع	الذات المثالية
الحاجة المرتبطة بالموضوع	تنمية الذات المثالية
هدف الجلسة	مساعدة افراد المجموعة التجريبية على معرفة مفهوم الذات المثالية واهميتها وخصائصها لدى الطلاب
الأهداف السلوكية	جعل المسترشدين قادرين على أن: - - يعرفوا معنى الذات المثالية. - يعرفوا اهمية الذات المثالية. - يتعرفوا على خصائص الذات المثالية.
الفنيات	تقديم الموضوع، الوعي هنا والان (الاشارات، الايماءات، نبرة الصوت، الانفعالات، التعبيرات، أنا الان على وعي)
الانشطة المقدمة	- يقوم الباحث بالترحيب بأفراد المجموعة التجريبية ويشكرهم على الحضور - يقوم الباحث بتقديم موضوع الجلسة وهو معرفة معنى (الذات المثالية): وهي تمثل الصفات التي يعتقد الشخص إنَّه ينبغي عليه او يود امتلاكها بشكل مثالي مثل الرغبات والامنيات اي كما يتمنى المرء أن يكون وهي تتحدد من خلال الصورة المثالية التي يتمنى المرء أن يكون عليها، ثم يوضح اهمية الذات المثالية للمسترشد في ضبط ذاته، وكذلك يوضح خصائصها لأفراد المجموعة التجريبية - يمارس الباحث موقفاً مشكلاً من حياته الخاصة يتعلق

<p>بالذات المثالية دون الوعي ب(هنا والان) من خلاله      اظهرت (انفعالاته والايماءات ، التعبيرات اللغوية      والاشارات ونبرات الصوت ) التي تدل على قلة الوعي      بالذات المثالية.</p> <p>- ثم يوضح الباحث للمسترشدين بعد ان تملك الخبرة الوعي      (ب هنا والان) فان الموقف السابق لم يؤثر على ذاته      المثالية.</p> <p>- يطلب الباحث من المسترشدين ذكر موقف مشكلاً في      حياتهم اليومية يتعلق بالذات المثالية، ثم يمارس الطلاب      فنية هنا والان.</p> <p>- يقوم الباحث من خلال ممارساته للموقف بإعطاء      للمسترشدين خيارات من متعدد حول اختيار البديل      الاكثر مثالي ومناسب لديهم.</p>	
<p>- يقوم الباحث بتلخيص ما دار في الجلسة وتشخيص      سلبيات وايجابيات الجلسة من خلال توجيه سؤال الى      افراد المجموعة التجريبية:      (ما معنى الذات المثالية؟)</p>	التقويم الذاتي
<p>يطلب الباحث من افراد المجموعة التجريبية تلخيص اهم      الافكار التي طرحت في الجلسة</p>	التدريب البيئي

## ادارة الجلسة الثانية

- يرحب الباحث بأفراد المجموعة الارشادية ويشكرهم لالتزامهم بالحضور في الزمان والمكان المحددين للجلسة وتشجيعهم على الاستمرار بالتعاون معه.
- يقوم الباحث بتقديم الموضوع الجلسة (الذات المثالية) بأنها: تمثل الصفات التي يعتقد الشخص إنّه ينبغي عليه او يود امتلاكها بشكل مثالي مثل الرغبات والامنيات اي كما يتمنى المرء أن يكون وهي تتحدد من خلال الصورة المثالية التي يتمنى المرء أن يكون عليها الذات كما يتمنى الفرد أن يكون (Higgins, 1987)
- يقوم الباحث بتوضيح اهميتها اي إنّ الذات المثالية معناها نشاط موحد ومركب الاحساس والتذكر والتصور والشعور والتفكير وتعتبر نواة الشخصية وإنّ اهميته هي ذات تطلعيّه يؤمن منها أن تكون، اي تمثل ما يطمح الفرد أن يكون وأن يصبح فيه اي يصبح الفرد مدركا لذاته والوعي بها لأن من خلالها يكون الفرد قادر الوصول الى مرحلة ضبط ذاته.
- يقوم الباحث بتوضيح خصائص الذات المثالية وهي، يتمنى إنّها تكون لديه، مواجهات الذات، والرغبات والامنيات.
- يقدم الباحث موقفاً مشكلاً من حياته الخاصة يتعلق بالذات المثالية ، والموقف (اتمنى ان يكون المجتمع مثاليا في مجال مساعدة الناس بالمطلق ) ،ولكنه في الواقع يدل على قلة تحقيق نجاح الذات المثالية ،مما يؤدي بالباحث الى قلة الوعي (ب هنا والان)وتظهر لديه من خلاله (الاشارات والايماءات والتعبيرات اللغوية ونبرات الصوت)يوضح ذلك الباحث ويمارسها امام المسترشدين.
- ثم يوضح للمسترشدين بعد ان تملك الباحث الخبرة والوعي (ب هنا والان) فان الموقف السابق لم يؤثر على ذاته المثالية (مساعدة الطلاب) بحيث يقوم بحل مشكلته بهدوء واستقرار دون استخدام الاشارات التي تدل على التناقض والاضطراب من خلال الممارسة امام الطلاب.
- يطلب الباحث من المسترشدين ذكر موقف مشكل في حياتهم اليومية تتعلق بالذات المثالية ، وبشكل طوعي قام احد المسترشدين بذكر موقف : ( اتمنى ان يكونوا زملائي مثاليين في مجال المساعدة) لكنة في الواقع يدل على قلة تحقيق الذات المثالية

،وفي اثنا ذلك تذكر احد المسترشدين الموقف مما يدل على انه قلة لديه الوعي ب(هنا والان) اثنا طريقة التنفيذ ظهرت لديه من خلال ذلك ( الاشارات، المشاعر ، نبرات الصوت، التعبيرات اللغوية ) التي تدل على قلة الوعي بالذات المثالية ، ثم قام المسترشد بممارسة فنية (هنا والان) ،ويلاحظ الباحث سلوك المسترشد من خلال استخدام (الاشارات والتعبيرات اللغوية الايجابية والانفعالات والايماءات و نبرات الصوت الهادئة التي تدل على النضج والوعي.

- يقوم الباحث من خلال ممارساته للموقف بإعطاء للمسترشدين خيارات من متعدد حول اختيار البديل الاكثر مثالي ومناسب لديهم ، مثلا (ما هو الموقف الذي يعبر عن الذات المثالية) خلال البدائل الاتية:
- ا قدم المساعدة الانسانية للمحتاجين.
- تعامل مع موافقي بثقة وهدوء.
- اتسرع برد فعلي بدون تفكير.

ثم قاموا المسترشدين باختيار البديل الذي كان يشعرون بها.

التقويم: يوجه الباحث سؤالا بماذا استفادوا من الجلسة الارشادية وما هو رأيهم فيها التدريب البيئي: يطلب الباحث من افراد المجموعة التجريبية تلخيص اهم الافكار التي طرحت في الجلسة.

### الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها تفسيرها

#### أولاً: عرض النتائج:

١. الفرضية الأولى: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة):

من أجل اختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين)، لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين (القبلي - البعدي) على مقياس تناقض الذات، حيث تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) وهي غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) عند مستوى (٠,٠٥)، لذا تم رفض الفرضية الصفرية؛ أي توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة، والجدول (٢٣) يوضح ذلك:



جدول (٢١) قيمة اختبار ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لدرجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده على مقياس تناقض الذات

دالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		الدرجات السالبة	الدرجات الموجبة	رتب الفرق	درجات الفرق	المجموعة التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	
دالة لصالح الاختبار البعدي	٠,٠٥	٨	صفر	—	٦	٦	+٢٣	٧١	٩٤	١
				—	٧	٧	+٢٤	٧٠	٩٤	٢
				—	١٠	١٠	+٢٩	٦٤	٩٣	٣
				—	٩	٩	+٢٧	٦٥	٩٢	٤
				—	٨	٨	+٢٥	٦٦	٩١	٥
				—	٤	٤	+١٩	٧٠	٨٩	٦
				—	٥	٥	+٢٢	٦٦	٨٨	٧
				—	٣	٣	+١٧	٦٨	٨٥	٨
				—	٢	٢	+١٤	٧٠	٨٤	٩
				—	١	١	+١١	٧٢	٨٣	١٠
								-W ٠	+W ٥٥	٥٥
						٥,٥		٦٨,٢	٨٩,٣	وسط حسابي

٢. الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات

المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تناقض الذات:

لأجل اختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين)؛ لمعرفة

دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، إذ تبين أن

القيمة المحسوبة (١٧)، وهي دالة إحصائية عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) عند مستوى

(٠,٠٥)، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة، أي لا توجد فروق بين

المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي، والجدول (٢٤) يبين ذلك:

جدول (٢٢) قيم اختبار ولكوكسن المحسوبة والجدولية لدرجات المجموعة الضابطة في

الاختبارين القبلي والبعدي

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتبة الفرق	درجات الفروق	المجموعة الضابطة		ت
		الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	
غير دال	٠,٠٥	٨	١٧	٢,٥	—	٢,٥	-٤	١٠١	٩٧	١
				٥,٥	—	٥,٥	-٨	٩٧	٨٩	٢
				٢,٥	—	٢,٥	-٤	٨٩	٨٥	٣
				—	٧	٧	+١٠	٨٠	٩٠	٤
				—	٤	٤	+٦	٨٥	٩١	٥
				٥,٥	—	٥,٥	-٨	١٠٠	٩٢	٦
				—	—	صفر	صفر	٩٢	٩٢	٧
				—	٩	٩	+٢٠	٧٦	٩٦	٨
				—	٨	٨	+١٦	٨٢	٩٨	٩
				١	—	١	-٣	٩٤	٩١	١٠
				-W	+W	٤٥		٨٩٦	٩٢١	المجموع
				١٧	٢٨	٤,٥		٨٩,٦	٩٢,١	الوسط الحسابي

٣. الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب

درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس تناقض الذات: لأجل اختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار (مان وتتي متوسطة الحجم)، وذلك لتحقق من دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى (٠,٠٥)، لذا تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية، والجدول (٢٥) يبين ذلك:

جدول (٢٣) قيمة اختبار مان وتني (U) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس تناقض الذات

ت	المجموعة التجريبيية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٧١	٩	١٠١	٢٠	صفر	٢٣	٠,٠٥	دالة لصالح المجموعة التجريبيية
٢	٧٠	٧	١٠٠	١٩				
٣	٦٤	١	٩٧	١٨				
٤	٦٥	٢	٩٤	١٧				
٥	٦٦	٣,٥	٩٢	١٦				
٦	٧٠	٧	٨٩	١٥				
٧	٦٦	٣,٥	٨٥	١٤				
٨	٦٨	٥	٨٢	١٣				
٩	٧٠	٧	٨٠	١٢				
١٠	٧٢	١٠	٧٦	١١				
المجموع	٦٨٢	٥٥=١ر	٨٩٦	١٥٥=٢ر				
المتوسط الحسابي	٦٨.٢		٨٩.٦					

ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها:

من خلال النتائج التي تم التوصل اليها في البحث الحالي تبين الآتي:

- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيية على مقياس تناقض الذات بعد تطبيق البرنامج الإرشادي، ويعود الفرق لصالح الاختبار البعدي، ويرجع السبب في ذلك إلى تأثير المجموعة التجريبيية بجلسات البرنامج الإرشادي الذي قام الباحث بإعداده وفق فنيات أسلوب الوعي بـ(هنا والان) والذي أدى إلى تخفيض تناقض الذات لدى أفراد المجموعة التجريبيية.

- وأظهرت النتائج أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة على مقياس تناقض الذات، ويرجع السبب في ذلك إلى أن المجموعة الضابطة لم تتعرض إلى أي برنامج إرشادي وأن نتيجة الاختبار البعدي بقيت على حالها، وهو مؤشر على ارتفاع مستوى تناقض الذات لديهم.

- بينما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس تناقض الذات، بعد تطبيق جلسات

البرنامج الإرشادي ويعود السبب في ذلك إلى التأثير الإيجابي الذي تركته جلسات البرنامج الإرشادي لدى أفراد المجموعة التجريبية، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لجلسات البرنامج الإرشادي.

### ويعزو الباحث النتائج الإيجابية إلى الأسباب الآتية:

١. إن أسلوب الوعي بـ(هنا والان) يركز على وعي الفرد والتخلص من التجارب الماضية.
٢. إن المواقف التي تم اختيارها من قبل الباحث في الجلسات الإرشادية كانت قريبة من الحياة الواقعية والاجتماعية وهذا بدوره ساعده من عملية التفاعل معها.
٣. إن أسلوب الوعي بـ(هنا والان) الذي اعتمده الباحث مكنه من تحقيق هدف الإرشاد مساعدة الطلاب في تلبية حاجاتهم الذاتية في طرائق علمية ومرضي عنها.
٤. إن استخدام المرشد الإرشاد الجماعي كان له أثر فعال وإيجابي في تخفيض تناقض الذات من خلال تكوين علاقة إيجابية بين المرشد والمسترشد.

### ثالثاً: التوصيات: في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحث بما يأتي: -

١. إفادة المرشدين التربويين في وزارة التربية من البرنامج الارشادي بأسلوب الوعي بـ (هنا والان) وكيفية تطبيقه على طلاب المرحلة المتوسطة.
٢. الاستفادة من مقياس تناقض الذات في وزارة التربية للكشف عن الطلاب الذين لديهم تناقض الذات، سواء على طلاب المرحلة المتوسطة او على المراحل الاخرى.
٣. ان تساهم الوحدات الإرشادية في الجامعات العراقية، بعقد ورش عمل إرشادية للمرشدين التربويين في المدارس المتوسطة والثانوية لتطبيق أسلوب الوعي بـ (هنا والان).
٤. اثارة اهتمام الباحثين في اجراء المزيد من البحوث باستخدام اداة المقياس الذي تم بناءه في البحث الحالي، لكونه اداة للكشف عن مستوى تناقض الذات لدى الطلاب.

### رابعاً: المقترحات:

يقترح الباحث إجراء البحوث والدراسات الآتية:

١. إجراء دراسة تجريبية بـ (تأثير برنامج إرشادي بأسلوب الوعي بـ (هنا والان) في خفض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية).

٢. اجراء دراسة باستخدام البرنامج الارشادي المعد في الدراسة الحالية في تخفيض تناقض الذات لدى الطالبات ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.
٣. اجراء دراسة باستخدام اسلوب الوعي بـ (هنا والان) لتنمية او تخفيض المتغيرات الاخرى مثل (الاعتماد النفسي، الانفعال العاطفي).
٤. اجراء دراسة لمعرفة تأثير الاساليب الارشادية الاخرى مثل (اسلوب تنظيم الذات، اسلوب التحدث مع الذات، واسلوب مواجهه) في تخفيض تناقض الذات.

Abstact

**Effectiveness of Counseling Program in a Consciousness Style (Here and Now) in Reducing Self-Contradiction for Intermediate School Students.**

**Key words :** \Awareness, Self-Contradiction

*Search from Master*

**The student:** Mohamad Star Abd

**Supervisor:** Salem Nouri Sadek

The current thesis aims identify (Effectiveness of Counseling Program in a Consciousness Style (Here and Now) in Reducing Self-Contradiction for Intermediate School Students), to achieve this aim through the testing of the following hypothesis:

1. There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the grades of the experimental group in the pre-test and post-test on the scale of self-contradiction among Intermediate school students.
2. There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the grades of the control group in the pre-test and post-test on the scale of self-contradiction among Intermediate school students.
3. There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the grades of the experimental group and the control group in the post-test on the scale of self-contradiction.

The following research is determined to (Intermediate Students) Morning Studies in Governorate of Diyala Center of Baqubah District related to General Directorate of Education/ Governorate of Diyala for the academic year (2019-2020).

For the purpose of testing the hypothesis of the research the researcher used the experimental method with (a design for two groups the experimental group and control group). The statistical analysis of the sample was (400 students) chosen randomly from intermediate schools at Center of Baqubah District related to General Directorate of Education/ Governorate of Diyala for the academic year (2019-2020). The researcher build a self-contradiction scale according to (Higgins Theory, 1987). In it primary form it concluded (36 items) and the researcher checked the psychometric characteristics of the scale, were its items in the final form reached (36 items).

The sample for implementing the counseling program was (185) students about (89 students) from Al-Bilathare Intermediate School) as an experimental group, and (96 students) from (Al-Intisar Intermediate School) as a control group and (20 students) have been chosen whom their grades were higher than the average mean reaching (72 degree) and were distributed deliberately on two groups(experimental and control) about (10 students) for each group. The equivalence of the groups was conducted by a number of variables: (marks of students on scale of self-contradiction, academic achievement for the father and mother, the job of father and mother, and the chronical age in months). The researcher built counseling program according to in a consciousness style (her and now) in reducing self-contradiction for the Intermediate school students according to (Gestalt, Liberiz, 1988 and Brothers Model). The program contained (11) counseling sessions, each sessions lasted for (45 minutes) about two sessions a week. The researcher used the (SPSS) program for data analysis for human and scientific sciences. The researcher reached to the following conclusions:

1. There are statistically significant differences at the level of (0.05) between the grades of the experimental group in the pre-test and post-test on the scale of self-contradiction for the favor of post-test.
2. There are no statistically significant differences at the level of (0.05) between the grades of the control group in the pre-test and post-test on the scale of self-contradiction.
3. There are statistically significant differences at the level of (0.05) between the grades of the experimental group and the control group in the post-test on the scale of self-contradiction for the favor of the experimental group in post-test.

#### أولاً: المصادر العربية

- ابو اسعد ، احمد عبد الطيف ( ٢٠٠٩ ) : الارشاد الجمعي ، ط١، عالم الكتاب الحديث للنشر ، اريد ، الاردن .
- أبو علام ، رجاء محمود (٢٠١٤): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، دار النشر للجامعات ، القاهرة .
- الأميري، احمد علي بن محمد ناجي ( ٢٠٠١م):فعالية برنامج إرشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية في تعز، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.

- الجبوري، رند ماجد رحمان احمد(٢٠١٨) اثر برنامج ارشادي بأسلوب العقلاني الانفعالي في تنمية الامن العاطفي لدى طالبات اليتامى في المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير منشورة في كلية التربية العلوم الانسانية، جامعة ديالى، العراق.
- الخالدي، أمل ابراهيم، (٢٠١٢) أساسيات الإرشاد والصحة النفسية، دار الكتاب والوثائق، بغداد، العراق.
- ريشان والحمداي .حامد قاسم ،صابرين رسن محسن (٢٠١٨)( قياس تناقض ادراك الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية)، بحث منشور في مجلة ابحاث البصرة للعلوم الانسانية العدد(٤) جامعة البصرة ،البلد العراق.
- زيدان ،حسين حسين ( ٢٠١٥ ) : تأثير اسلوبين دحض الافكار واعادة الصياغة لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، العراق.
- سعيد، سعاد جبر(٢٠٠٨): سيكولوجية التفكير والوعي بالذات، عمان، الاردن ،عالم الكتب الحديث، للنشر والتوزيع، ط١.
- الشمري ، سلمان جودة مناع ، والتميمي ، محمود كاظم محمود (٢٠١٢) : الأساليب و البرامج الإرشادية ( أنموذجات تطبيقية في برامج الإرشاد النفسي ) ، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي ، شارع المتنبى ، بغداد ، العراق .
- الضيدان ، محمد ضيدان (٢٠٠٣):تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدوانى لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض (رسالة ماجستير)، اكاديمية نايف العربية للعلوم الامنية.
- عبد الحفيظ، اخلاص محمد وباهي ومصطفى حسين (٢٠٠٠):طرق البحث العلمى والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ،القاهرة-مركز الكتاب للنشر.
- العبيدي، خنساء عبد الرزاق عبد سهيل (٢٠٠٥م):فاعلية برنامج إرشادي في تنمية التسامح الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ديالى، العراق.

- عزاوي، ميسر هاني (٢٠١٩) أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي الذاتي في تنمية سمو الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير منشورة في كلية التربية العلوم الانسانية، جامعة ديالى.
- فتحي، رياض حازم (٢٠٠٤): اثر برنامج ارشادي باستخدام اسلوبين في تنمية التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة. كلية التربية جامعة الموصل.
- كفاي، علاء الدين (١٩٨٩): تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، الكويت، المجلة العربية للعلوم الإنسانية.
- وزارة التربية: نظام المدارس المتوسطة لسنة ٢٠١١، العراق.
- Adams،G-S(1964):Measurent &Evaluation Education ،Psychology ،New York :Holt.
- Allen،M.&Yen.W.M (1979): in trodution to measure ment tneorg ،brookcolen، California.
- Baron ،(1997) Baron Emotional Quotient Inventory(EQ-I): Techncl Manual, Multi-Health Systems, Toronto.
- Borders& Drury L.D. Sander, MD (1992): Comprehensive school counseling programs, Are View for policy markersAnd Practitioner, **Journal Of counseling and Development.**
- . Wegner, Danial.(1980): the self in social psychology، Newyork.
- .Bernes(2007):Career guidance and counselling efficacy studies, International Journal for Educational and Vocational
- Erin ,Ingrid K ,(2002) , Self –Discrepancy and Distress : The Role of Personality Growth initiative , **Journal of counseling psychology – VOL** ,pp87-92.
- Higgins , E , Tory , (1999) : **When do self – Discrepancy have specific relations to emotions** , the second generation question of Tangney – Niedeuthal covert , and Barlow Journal of personality and social psychology , vol (77) pp . 1313- 1317.
- Higgins, M, (1987): **measures of perceived social support from friends and from family:** three-validation studies American journal of community psychology.



## ملحق (١) مقياس تناقض الذات بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق عليه دائماً	تنطبق عليه احياناً	لا تنطبق عليه ابداً
١	اشعر باهتمام الاخرين لوجودي بينهم			
٢	اسعى ان يكون مظهري الخارجي جيداً			
٣	اشعر بالارتياح عندما ينظر الي الاخرين نظرة ايجابية			
٤	اسعى اكون سنداً لزملائي عند حاجتهم لي			
٥	اسعى ان تكون تصرفاتي جيدة مع الاخرين			
٦	انزعج عندما يسخر الاخرين من منظري الخارجي			
٧	اسعى ان اكون سبباً في حل مشاكل زملائي			
٨	اتحلى بالجرأة في الحديث امام الاخرين			
٩	اتألم عندما اخطأ بحق زملائي الاقربين			
١٠	أستطيع المحافظة على مستوى طموحاتي			
١١	اسعى ان اكون مرناً في تعاملي مع الاخرين			
١٢	امتلك الشعور بالرضا عن بنية جسمي الخارجي			
١٣	اسعى تقديم المساعدة للآخرين قدر استطعت			
١٤	اسعى لأقناع زملائي بقبول مقترحاتي			
١٥	اشعر بالاسى عندما يسي لي الاخرين			
١٦	اسعى في المحافظة على تفوقي الدراسي			
١٧	اسعى لبناء علاقات اجتماعية مع الاخرين			
١٨	ثقتي بنفسي ضعيفة عندما واجه مصاعب			
١٩	ينتابني شعور بالتشاؤم فيما يخص مستقبلي			
٢٠	اسعى اكون جريء في طرح افكاري على زملائي			
٢١	اسيطر على انفعالاتي عندما اختلف مع الاخرين			
٢٢	ابتعد عن الانانية في تعاملي مع الاخرين			
٢٣	ضعف رضا اصدقائي عني يشعرنني بالقلق			
٢٤	ابتعد عن المجادلة التي تؤذي الاخرين			
٢٥	يسعدني كثيراً مشاورة زملائي في تطوير مهاراتهم			
٢٦	اعمل من اجل تحقيق اهدافي الدراسية			
٢٧	اعمل بجد من اجل كسب ود الاخرين			
٢٨	اتجنب الدخول في علاقات معقدة مع الاخرين			
٢٩	اشعر بالإحباط في المواقف الصعبة			
٣٠	استطيع ان اقود زملائي نحو تحقيق اهدافنا الدراسية			
٣١	اتمنى ان تكون لدي القدرة لمواجهة المواقف الصعبة			
٣٢	اقدم الخدمات لزملائي لكي اكون محبوباً			
٣٣	اشعر بأهمية احترام زملائي لي			
٣٤	اشعر بضعف قدرتي على تحقيق اهدافي الشخصية			
٣٥	ثقة الاخرين بي تشعرنني بالسعادة			
٣٦	اشعر بالرضا عن ذاتي الاجتماعية			