بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب إعادة الصياغة في خفض التحيز للذات لدى طالبات المرحلة إعدادية

الكلمات المفتاحية :برنامج ارشادي ، خفض، تحيز للذات ، مرحلة اعدادية

فيحاء فاضل عبدالله **أ. د صالح مهدي صالح**

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية **جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية**

Ps. hum@uodiyala.edu.iq ١٧٥ **Dr.salihbaquba@yahoo.com**

تاريخ استلام البحث٢/٦/٢٠٢٢ **تاريخ قبول نشر البحث٣٠/٦/٢٠٢٢**

الملخص

يهدف البحث الحالي الى بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب (إعادة الصياغة) في خفض التحيز للذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية، ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس التحيز للذات بالاستناد الى نظرية (هايدر١٩٥٨) وتكون المقياس من(٣٥)فقرة بصيغته الاولية وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتم التأكد من ثبات المقياس بطريقتي أعادة الاختبار والفا كرونباخ، وبذلك اصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (٣٥)فقرة إذ لم يتم حذف اي فقرة من الفقرات وتم اختيار عينة البحث من المجتمع الكلي (٤٠٠) طالبة من طالبات الاعدادية في محافظة ديالى مركز قضاء بعقوبة وقد قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات .

مشكلة البحث:(problem The research)

يحدث التحيز للذات عندما يفشل الاشخاص في بعض مواقف الحياة وبذلك يؤثر على الاحكام الاخلاقية الى الحد الذي يجعل بعض الاشخاص يعتقدون ان النتائج ذات المصلحة الذاتية هي الافضل فالأشخاص لديهم ميل ليكونوا اكثر ادراك لسلوكهم الخاص الانهم يستعملون افكارهم وعواطفهم من اجل الحصول على المزيد كمن المعلومات حول انفسهم ؛ وهذه الافكار والعواطف يمكن بدورها ان تؤثر على كيفية رؤية الاشخاص لذواتهم وعلاقتهم بالأخرين (Tanaka & Kenchiro,1993,p273) .

ويتضح من خلال ذلك ان الاشخاص من ذوي الخبرة الذين لديهم تحيز لذاتهم يميلون الى اعطاء العوامل الداخلية دور اكبر من العوامل الخارجية كتفسير للأداء الجيد مما يعني انهم ينسبون ادائهم الجيد لمهاراتهم وقدراتهم ومعرفتهم الشخصية اكثر من اي عامل سواء كان وراثيا او بيئيا وهذا يؤدي الى زيادة انحيازهم لذاتهم (Koriat,1980:107).

ان المشاكل والصعوبات الناتجة عن فشل الشخص في أداء واجباته تعمل على ضعف اداء الشخص وامكانيته ويمكن ان يؤدي ذلك الى عدم التفاعل مع الاخرين وبالتالي يؤثر على سلوكه الفردي (الداهري،٢٠٠٠: ٤٩).ومن خلال ما تقدم تتلخص مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤل الاتي:

هل للبرنامج الارشادي المقترح بأسلوب أعادة الصياغة أثر في خفض التحيز للذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية؟

اهمية البحث:.(The Importance of the research)

يعد الارشاد النفسي والتوجيه التربوي بشكل عام اعتباره عملية واعية ومخططة تقدم الخدمات والبرامج الارشادية الضرورية للأشخاص بهدف مساعدتهم في تحديد مشكلاتهم وحلها عن طريق البرامج الارشادية وتقديم الدعم النفسي والمعنوي وتنمية ثقتهم بأنفسهم لغرض تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، لهذا ان الخدمات التي يتم تقديمها الى الطلبة في التغلب على مشكلات التي تواجههم عبر ايجاد الحلول المناسبة لهم (الدفاعي،٢٠١٠:ص١٥-١٦)

ان تقديم الخدمات الارشادية للأشخاص تعد حاجة اساسية في تنمية الشخصية وخلق الروح المعنوية ورفع مستوى التحصيل الدراسي لديهم (الداهري،٢٠٠٣:ص٥٤) .

ولكي يكون البرنامج الارشادي مؤثر وفعال ويحقق الاهداف المرجوة منه فانه يجب ان يبنى في ضوء حاجات ومشكلات الاشخاص الذي سيتم تقديم الخدمات الارشادية لهم لذا يتم تخطيط وبناء البرامج الارشادية وفق مبادئ واسس نظرية يعتمد عليها المرشد في بناء وتخطيط البرنامج الارشادي (الشمري والتميمي ٢٠١٢،ص٥٤).

ويعد اسلوب اعادة الصياغة من الاساليب الارشادية الحديثة التي تعمل على تعديل افكار المسترشد وانفعالاته وحل مشكلاته لذا فان اعادة الصياغة يعني المحتوى او عكسه (Komiya,2000:14).

ان موضوع التحيز للذات عند الاطلاع عليه وقراءته لأول مرة يبدو انه ضد الموضوعية فان ما أكدته تطورات البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية هو الاعتراف بالذاتية الشخص وخصوصيته والموضوعية الصماء ونكران الخصوصية والتحيز هو نقيض للموضوعية اذان تاريخ الفكر العالمي يكشف لنا ان شرط الابداع هو المراجعة ومراعاة الخصوصية (نسيرة ،٢٠٢١ ، ٢)

وبذلك تتجلى اهمية دراسة التحيز للذات من خلال الكشف عن طبيعة التفكير لدى الاشخاص عند اتخاذ قراراتهم لكونها تتحكم بالكثير من السلوكيات والاحداث والمواقف التي يمر بها الشخص (Cosmides&Tooby,1992:p329).

وتبرز اهمية البحث الحالي ببناء برنامج ارشادي مقترح في خفض التحيز للذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية لمساعدة هذه الفئة على التوافق والتعامل مع ما سيواجهن في مستقبلهن القادم.

من هنا تكمن اهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي :

١. الجانب النظري:.

١.تعد الدراسة اول دراسة تجريبية محلية على حد علم الباحثة في خفض التحيز للذات لدى طالبات الاعدادية .

٢. استخدام اداة البحث كأداة تشخيصية يمكن توظيفها من قبل مختصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.

٢. الجانب العلمي :.

١. يسهم البحث الحالي في توفير مقياس التحيز للذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

٢. يزود المرشدين التربويين في المدارس الاعدادية بنموذج ارشادي للدراسة الحالية في تحسين العملية التعليمية بواسطة برنامج مقترح لخفض التحيز للذات لدى طالبات الاعدادية .

هدف البحث:(Aims of the research)

يهدف البحث الحالي :بناء برنامج مقترح بأسلوب اعادة الصياغة في خفض التحيز للذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

حدود البحث:.(Limits of the research)

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الاعدادية في مركز قضاء بعقوبة للدراسة الصباحية (٢٠٢٢-٢٠٢١).

تحديد المصطلحات:.(Definition of terms)

١.البرنامج الإرشادي : **Indicative program**

يعرفه كل من :

بورد رز **و دروري (١٩٩٢ ، Borders & Drury)** : بأنه مجموعة من الأنشطة يقوم بها المرشد والمسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكانياتهم

فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد(Borders & Drury , 1992 , p : 462

التعريف النظري :

تبنت الباحثة تعريف بورد رز ودوري (Borders &Drury,1992)، تعريف نظريا لكونه ينسجم مع اهداف البحث.

التعريف الاجرائي :

هو مجموعة من الجلسات الارشادية تشتمل على مجموعة من الانشطة والفعاليات المنظمة وفق اسلوب اعادة الصياغة لـ (لرايمي)وفنياته وهي (تقديم الموضوع ، المناقشة والحوار،الاصغاء الافعال ،اعادة الصياغة ،استبدال التسمية،وصف السلوك ، عرض نموذج ، التعزيز ، الابقاء على السلوك من خلال عقد ،المفهوم الايجابي ،التقويم البنائي ، التدريب البيتي).

٢.إعادة الصياغة : (Reframing)

. رايمي : بأنه تقنية علاجية تعمل على اخذ الموقف او المشكلة وعرضة بطريقة افضل تسمح للمسترشد بالتعامل والتكيف معه بطريقة اكثر ايجابية مبنية على الادراك (ارفو رد،٢٠١٢،ص١٥٩).

. التعريف النظري : بسبب اعتماد الباحثة ع النظرية المعرفية تتبنى الباحثة تعريف (ارفو رد واخرون ٢٠١٢) .

. التعريف الاجرائي : هو اسلوب من الاساليب المعرفية الذي يضم عدد من الفنيات والاستراتيجيات التي نفذت من خلال اثنا عشر جلسة ارشادية المتمثلة بـ (تقديم الموضوع – المناقشة – الاصغاء والانصات الفعال – اعادة التسمية – وصف السلوك – الابقاء على السلوك من خلال عقد – التغذية الراجعة – التقويم – التدريب البيتي) واستخدامه لتغير او استبدال الافكار والمعتقدات الخاطئة بطريقة افضل واقرب للواقع.

١- **٣_التحيز للذات** (Self- Bias)

-**عرفه هايدر(Heider,1958)** : هو ميل الفرد نحو ذاته اذا ما حقق انجازا تفاخر بذاته اما اذا فشل عن تحقيق الانجاز تنكر لمسؤوليته .

(Miller and Ross,1975:213)

٢- - **تايلور(Taylor,1996)**:هو الميل لاستخدام حالات العزو الداخلي والخارجي لأسباب النجاح والفشل ويمثل العزو الداخلي (القدرة والجهد)،إما الخارجي (سوء الحظ والظروف الخارجية) **(Taylor,1996:80)**.

٣- **التعريف النظري** : لقد اعتمدت الباحثة على تعريف(هايدر Heider,1958) تعريفا نظريا للتحيز للذات مستندةً الى نظرية (هايدر)

٤- **التعريف الاجرائي** : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته على فقرات مقياس التحيز للذات الذي قامت الباحثة ببنائه

٤- المرحلة الإعدادية : (preparatory stage)

تعرفها وزارة التربية العراقية (٢٠١١) : هي المرحلة الدراسية التي تلي المرحلة المتوسطة في العراق ، وتكون مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات ، و وضيفتها الاعداد للحياة العلمية ، أو الدراسة الجامعية الاولية تتضمن الصف الرابع والخامس والسادس بفرعيهما العلمي والأدبي (جمهورية العراق ، وزارة التربية ، ٢٠١١ : ٤).

الفصل الثاني: الاطار النظري

يعد تحيز للذات واحدا من تحيزات الاجتماعية الأكثر شيوعا ويسمى أيضا(بالتحيز الذاتي) وفيه يميل الشخص وبشكل ثابت إلى عمل عدد من الانشطة معتمدين في ذلك على جهودهم لفهم بيئتهم ولكن حتى الناس الأكثر أهلية ليسوا محصنين ضد التحيزات أو الأخطاء التي تحدث في الطريقة التي يدركون بها عالمهم ألسببي واحد هذه الأخطاء التي تحدث ما يسمى بالتحيز للذات وهو الميل لأخذ شرف أو فضل النجاح ولوم الآخرين على الفشل، وقد بينت الدراسات والابحاق أن هذا المفهوم ظهر في مختلف المجتمعات والثقافات من خلال الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية وعلى الرغم من ذلك وجدت النزعة إلى خدمة الذات (زايد وعلي،٢٠١١: ٧) .

وهنالك تفسير أخر للتحيز الذات أو التحيز الذي يخدم به الفرد نفسه وهو التفسير الدافعي الذي يرى هذا التفسير أمكانية توضيح هذه الظاهرة من منظور الدوافع والحاجات ويقول غرينبيرغ وزملائه(Greenberg,et,al,1986) إلى أن الحاجة إلى التقدير الايجابي للذات وحمايته هي واحدة من هذه الحاجات فإذا وضح المرء نجاحه بنسبه إلى ذكائه وامكانيته وقدراته فان تقدير الذات يتعزز لديه وبسبب ذلك العزو فان هذا التحيز يخدم به ذاته ،أما أذا

تم تفسير الفشل بنسبه إلى عوامل خارجية فان ذلك يعمل على حماية الذات وهذا التحيز يدافع عن الذات ويحميها وبنفس المنطق يمكن القول أن التحيز للذات يعكس واقعا للظهور أمام الآخرين بمظهر جيد(مكلفين وغروس،٢٠٠٢ :٢١٨).

- **نظرية التي فسرت التحيز للذات**

١- نظرية العزو السببي لهايدر (Causal Attribution Theory)

تعد هذه نظرية (هايدر F.Heider,1958) إذ قدم هايدر تطويرا علميا لنظرية (روتر- Rotter) اذ جعل من بعد الداخلية-الخارجية (I-E) كما وتعتبر ان التفاعل بين الأسباب الشخصية والدافعية من قصد او بنية هو ما يدفع بلسلوك نحو موقف معين وهكذا اصبح القصد والتوقع من المفاهيم الأساسية في الاتجاه المعرفي لتفسير السلوك (طلعت،١٩٧٨:٢٥)

كما وقد سميت نظرية (هايدر) تحت مسمى اخر وهو مسمى العزو السببي والذي يحمل الكثير من المعاني اذ يقدم لنا الأسباب المحددة وتحليل تلك الأسباب ويستنتج لنا ما معناه نسب السبب الى مصدر ما وان الاشخاص يفسرون السلوك بالاعتماد على الأسباب المؤدية له وان هذه التفسيرات تؤدي الى تحديد تلك الاستجابات للسلوك. (عنان،١٩٩٥:١٨٥)

ولقد تبنت الباحثة نظرية العز السببي لهايدر (١٩٥٨)لأسباب الاتية:

- كون هذة النظرية هي ام المتغير وتعتبر النظرية التي فسرت متغير التحيز للذات من بين نظريات العزو الاخرى .

وتقوم نظرية العزو السببي على افتراضات وهي :

١- يحاول الاشخاص تحديد أسباب سلوكياتهم وسلوكيات الأخرين وذلك لانهم مندفعون للبحث عن المعلومات التي تساعدهم في تحديد العلاقة بين السبب والنتيجة.

٢- الأسباب التي تقدم لتفسير سلوكيات الاشخاص ليست عشوائية بل ان هنالك قواعد وضوابط يستطيعون من خلالها تفسير الأسباب لنا.

٣.ان الأسباب التي يحددونها لنتائج سلوكياتهم تؤثر في سلوكياتهم الانفعالية وغير الانفعالية على المدى البعيد ومكونة بذلك نهجا لدى الاشخاص والمجتمع. (Petri and Govern,2004:193).

يمثل الإرشاد النفسي أحد الميادين التطبيقية لعلم النفس المعاصر، يسعى فيها الى تحقيق السعادة للأشخاص وتطورهم ذاتهم، فهو يساعد الاشخاص للوصول إلى أهم الخيارات مناسبة والصحيحة لأنَّه عملية تسعى الى أفضل تعلم، ونمو شخصية للاشخاص، واكتساب المعلومات الذاتية، يمكن أن تتطبق إلى فهم أفضل لدور الشخص (الخالديّ، ٢٠١٢: ٢٥-٢٧).

٢. نظرية العزو لـ (روتر **J.B.Rotter,1954**)

تعتبر النظرية من نظريات المعرفية التي تناولت موضوع التحيز للذات لتحقيق النجاح وتجنب الفشل وأيضا تهتم بتفسير وفهم طبيعة التحيزات الذاتية للأشخاص لاسباب نجاحهم او فشلهم في المجالات الحياتية المختلفة الاكاديمية كانت او غير اكاديمية (الزغول،٢٠١٠:ص١٦٧).
و تعتبر من النظريات التي تصنف بانها نظرية دافعية او اثارة إلى موقعين ، إذ ترجع بنجاها او فشلها إلى سببين وهما الأسباب الداخلية والأسباب الخارجية.

إذ إن نظرية التعلم الاجتماعي لروتر Social learning theory (S.L.T) والتي طرحت مفهوم موقع الضبط (Locus of control) والتي على أساسها يتوقع الأشخاص ان أسباب نجاحهم في الحياة او فشلهم هم يتحملون مسؤوليتها ، وهؤلاء هم الذين يكون موقع الضبط لديهم داخليا اذ يردون أسباب نجاحهم وفشلهم جميعا الى أسباب داخلية اما الاشخاص الذين يرجعون أسباب نجاحهم في الحياة او أسباب فشلهم الى عوامل واسباب خارجية فيقومو بالبحث عن تفسيرات خارج ذواتهم حيث يكون موقع الضبط لديهم خارجيا كما وقد أدت هذه النظرية الى فهما مثمرا في تفسير الدافعية للسلوك اذ تركز على موقع الضبط او مركزه وتحاول هذه النظرية ان تفسر وتفهم السلوك الاجتماعي للأشخاص والكشف عن الأسباب والدوافع والعوامل الكامنة والمؤثرة في السلوك وهي محاولة تجمع بين اتجاهين في علم النفس هما الاتجاه السلوكي القائم على المثير- الاستجابة (الازيرجاوي،١٩٩١:٥٨)

وقد جاءت هذه النظرية كمحصلة لجهود العالم (روتر Rotter) الذي اهتم بتفسير السلوكيات والدوافع للأشخاص الاسوياء وغير الاسوياء من خلال فهم طبيعة العزوات التي يقدمها الاشخاص كمبررات لسلوكياتهم المختلفة.

وتعد هذه النظرية من أولى النظريات التي استعملت من قبل العلماء وربطوها بالعمليات التعليمية والتربوية ولاسيما بالتعلم والتحصيل الدراسي اذ ترى هذه النظرية ان لدى الطلاب نزعة ترجع بها أسباب نجاحهم وفشلهم الى مجموعة من العوامل المتمثلة في الجهد والحظ وغيرها من الاهتمامات الأخرى كالمزاج. (العناني ،٢٠١٤: ١٣٨١)

❖ **الأساليب الإرشادية**

نظراً لتعدد نظريات الإرشاد النفسي ، فقد تعددت معها الأساليب ، وعلى الرغم من كثرتها الا أنَّه لا توجد أسلوب او طريقة متفق عليها لتحقيق الاهداف الإرشادية العامة بصورتها المطلقة ، اذ أنَّ اغلب الاساليب تخضع للدراسة و البحث و التجريب ، لذلك جرت محاولات من الباحثين لدراسة فاعلية الاساليب في تعديل السلوك الانساني او خفضه ، او تنميته ، و تتناول الباحثة الاسلوب الارشادي (إعادة الصياغة) في بحثها الحالي ، المستنبط من النظرية المعرفية للعالم(رايمي) ، وسيتم عرض أسلوب إعادة الصياغة كما ياتي:-

- **اسلوب أعادة الصياغة :**

يعد اسلوب إعادة الصياغة من الأساليب الإرشادية المعرفية ، إذ يعرف بانه : أخذ الموقف أو الموضوع ، وعرضه بطريقة جديدة ومختلفة تسمح للمسترشد بالتكيف والتعامل معه بطريقة إيجابية وواعية ، كما يمكن تعريفه على انه تغيير معنى أو حدث ، أو خبرة من خلال وضع الموقف في نطاق مختلف عن النظرة الأولى ، كما يتضمن هذا الأسلوب تغييرا لوجهة النظر المفهومية أو الانفعالية للحدث أو الموقف ، وتغيير معناه من خلال وضعه في محتوى أو إطار آخر على أن يتناسب مع حقيقة الموقف الأصلي ذاته (أرفورد وآخرون ، ٢٠١٢ ، ٢٥٨) .

- **النشاطات التي يقوم عليها الاسلوب الارشادي(أعادة الصياغة):**

طبقت الباحثة البرنامج الارشادي بأسلوب (اعادة الصياغة) وهو اسلوب يقع ضمن الارشاد ، المعتمد على النظرية المعرفية الـ (ريمي)في خفض التحيز للذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية وتم تحديد الاستراتيجيات والفنيات التي هي (تقديم الموضوع ، الحوار المناقشة ،الاصغاء الفعال ،وصف السلوك ،استبدال تسمية ،واعادة التسمية ،الابقاء على السلوك من خلال عقد ،المفهوم الايجابي ، ،التعزيز ،التقويم ، التدريب البيتي)،بالاعتماد

على الارشاد الجمعي وقد طبقت الباحثة (١٣) جلسة ارشادية جمعية مدة الجلسة (٤٥)دقيقة بواقع جلستين اسبوعيا وتضمنت فنيات اسلوب اعادة الصياغة الفنيات الموضحة ادناه:

١. تقديم الموضوع:

هي فنية من الفنيات الارشادية التي استعملتها المرشدة في تقديم المعلومات المرتبطة بموضوع الجلسة الارشادية لأفراد المجوعة الارشادية وقد قامت المرشدة بشرح كل موضوع مكن موضوع الجلسات الارشادية للبرنامج وبيان اهميته في التعامل مع الاخرين وإظهار إيجابيه (زهران ،١٩٨٥ص٣٠٩).

٢-الحوار والمناقشة :

يقصد بها الحوار الذي يدور بين المرشدة وبين افراد المجموعة الارشادية في موضوع الجلسة الارشادية من اجل الاستماع الى افكار و اراء ،المسترشدات لإيجاد حل لمشكلة ما او تحقيق هدف وتستخدم هذه الفنية اما بشكل اساس او ثانوي مع الاساليب الارشادية الاخرى (الغرايبة،٢٠١١ص٣٦٨).

وتعد المناقشة طريقة ارشادية تربوية علمية تستهدف ،تغير الافكار والسلوكيات والمعتقدات الخاطئة لدى المسترشدات لغرض تغير افكارهن السلبية الغير متوافقة .

حيث انها تعمل على تغير سلوكيات المسترشدات من خلال اقناعهن اثناء الجلسة الارشادية بالأفكار الجديدة دون اكراه او ضغط وتعلمهن على لغة الحوار والاقناع بآراء الاخرين .

٣-الاصغاء الفعال :

تعد فنية الاصغاء من الفنيات المهمة والتي تحتاج الى مهارات وتمارين وتدريب علمي على مهارة الانصات ومنها :

١. وجود اشارات تعبر عنها لفظيا عن الاستماع المركز.

٢. توجد علامات تعبر عنه بشكل غير لفضي عن الاستماع المكثف.

٣ـ وجود وضعيات جلوس مختلفة تماما وتظهر، بشكل قليل جدا حسب الحالة الموجودة كالإنصات بانتباه والاهتمام بالإيماءات والإشارات اي لغة الجسد (ونبيرجر،٢٠١٢ص٧٠).

وان الانصات الفعال في العلاج المعرفي يقوم على مبدأ، الاقناع ويعمل على تجزئة وتفكيك التصورات الخاطئة والغير عقلانية لذا فان المرشدة تستمع جيدا الى المسترشدات بهدف دفعهن الى الوعي بأفكارهن وتصوراتهن الخاطئة والمشوهة والوهمية وبذلك تسهل عملية

استبدال الافكار والتصورات من قبل المسترشدات انفسهن وهنا دور المرشدة توجيه انباه المسترشدات الى استنتاجهن الخاطئ ،(زغبوش وعلوي ،٢٠١١ص١٨٥).

وتعد فنية الاصغاء الفعال جوهرة اسلوب اعادة الصياغة ومحورها الاساسي (ارفو رد واخرون ،٢٠١٢ص٢٨٧).

٤-اعادة صياغة السلوك :

هو انشغال معرفي يتوارى في عملية تكرار تقوله المسترشدات بكلمات تقولها المرشدة اي يتطلب الامر من المرشدة اخذ ادراكات المسترشدات حول المشكلة واعادة تأطيرها بطريقة ايجابية وعندما تفهم المرشدة المشكلة الخاصة بالمسترشدات تكون قادرة على بناء جسر يعمل على تغير وجه نظر المسترشدات القديمة بنظرة جديدة للمشكلة وتعتبر اعادة الصياغة بنها تلعب دور المرأة التي تعكس اقوال ،مراكزنا (زغبوش وعلوي،٢٠١١،ص٢٠٥).

وهناك عدد من تنويعات اسلوب اعادة الصياغة وهذه التنويعات هي :.

١ـ أعادة التسمية :ـ وهو شكل من اعادة الصياغة ويقصد بها اجراء يتضمن تبديل الصفة السلبية بصفة اكثر ايجابية خلال العلاقة الكامنة .

٢ـ استبدال التسمية :ـ يقصد بها اجراء يعمل على ازالة تسمية شخصية ويستبدلها بسلوك ،محدد يمكن ضبطه اي تصف المرشدة بان اعراض السلوك ايجابية الدوافع

٣:. المفهوم الايجابي :. يصف اعراض السلوك بانها ايجابية الدوافع .

٤. اعادة الصفة المعززة :وهي اجراء يعيد الصفة المعززة الى مصدرها الاصلي

تنظر ما يخطر بداخلها الى الخارج ، على اي حال فان اعادة الصياغة اسلوب ذوفقط عندما يتم استيعاب والنظر للمعنى البديل بانها افضل وانه صادق تماما وافضل من الابصار الاصلي للمسترشدات لتكون مقنعة بالنسبة لهن .(ارفو ر دو اخرون ،٢٠١٢ ،٢٨٨).

٥-وصف السلوك :

تقوم المرشدة بوصف السلوك الذي تم اعادة صياغته بكلماته ومفرداته بعيد عن تأويل اقاويل المسترشدة حيث ان المرشد لآياتي بهذه الكلمات من عنده ونما يستوعب كلمات المسترشد ويعمل على اعادة ،صياغتها بكلمات والفاظ واضحة ،ان هذه العملية تعما على تحقق هدفين هما :الاول هو ان المرشد استوعب وفهم ما يقوله المسترشد والثاني : ان

تتوفر فرصة للمسترشد ان يستمع لكلامه ليفهمه بشكل مختلف عن الرؤية الاصلية التي احدثها المرشد واتضحت في اسلوب اعادة الصياغة (عليو ي وزغبوش،٢٠١١ص٢٠٧).

الفصل الثالث

يتضمن هذا الفصل جميع الاجراءات التي تبعتها الباحثة من اختيار المنهج البحث الملائم ومجتمعه ،وعينته، وادوات البحث وتوقيت تطبيق الاداة واستخراج الخصائص السايكومترية كالتحقق من الصدق وثبات الاداة وسيتضمن هذا الفصل الوسائل الاحصائية التي استخدمتها الباحثة .

اولا: منهج البحث:.

ان المنهج الذي اتبعته الباحثة في هذا البحث هو منهج البحث التجريبي اذ تعد البحوث التجريبية من اكثر البحوث النفسية والتربوية دقة وموضوعية يمكن استخدام الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من الاساليب الاكثر صدقا في تناول وحل المشكلات النفسية والتربوية .(الهيتي و العتبى ، ٢٠١١،ص٢٧).

والبحث التجريبي (هو محاولة لضبط جميع العوامل الاساسية المؤثرة على التجربة ماعدا واحدمنها (المتغير المستقل)هو الذي يتحكم به الباحث بقصد تحديد وقياس اثره على المتغيرات التابعة .(الجابري،٢٠١٥ ص٩٣).لهذا قامت الباحثة باستخدام المنهج البحث التجريبي لأهميته العلمية .

ثانيا:. التصميم التجريبي :

يتمثل التصميم التجريبي بانه مخطط لكيفية عمل وتنفيذ التجربة وهو الهيكل العام لها .

والتصميم التجريبي هو وضع هيكل التجربة الاساسي ويتضمن وصف العينة التي تتكون منها افراد المجموعة التجريبية وتحديد طرق اختيار العينة (العيسوي،٢٠٠٠ص،٦٠).وان اختيار التصميم التجريبي المناسب شرط من الشروط المهمة لأجراء التجربة وتعمل على الوصول الى اختيار الفرض والاجابة عن اسئلة البحث.(الزوبعي واخرون ،١٩٨١ص٩٥).

و ان التصميم التجريبي يتصف بقدرته العالية على ضبط جميع المتغيرات التي تؤثر في التجربة(عودة ومكاوي،١٩٨٧ص١٨٥).

وقد اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي (القبلي والبعدي) ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة)لتحقيق اهداف البحث الحالي وفرضياته حيث تخضع المجموعة التجريبية للمتغير

المستقل وتترك المجموعة الضابطة في الظروف الطبيعية حيث يكون الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ناتج بفعل الاسلوب وحده (المتغير التجريبي).(عبيدان، واخرون ٢٠١٥ص٢٢٨).

وقد قامت الباحثة بالخطوات ،الآتية لغرض اختيار هذا التصميم وهي كالآتي:.

١ـ اجراء توزيع عينة البحث الى مجموعتين ،تجريبية وضابطة المتكونة من (٢٠) طالبة عشرة تجريبية وعشرة ضابطة .

٢. اجراء اختبار قبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لقياس التحيز للذات لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية .

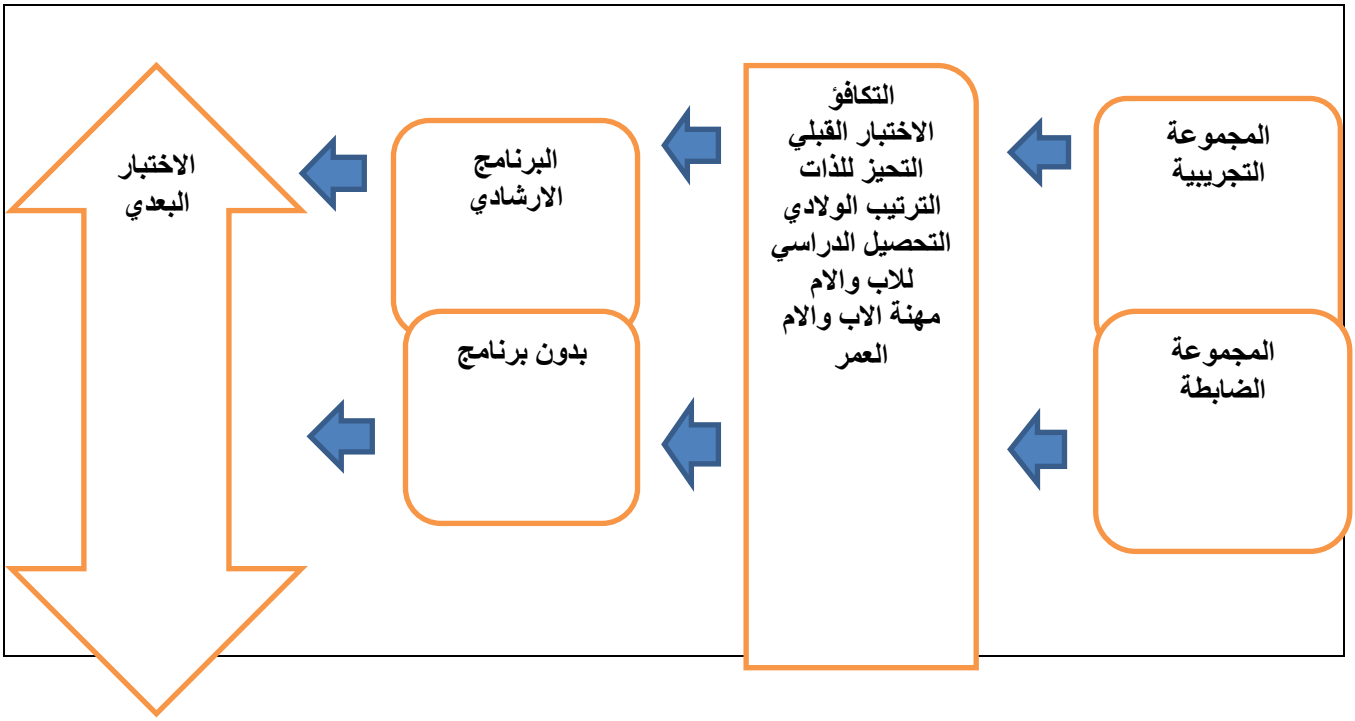
٣ـ اجراء التكافؤ لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات التي لها علاقة بالمتغير التابع.

٤ـ تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج العلاجي باستخدام (اسلوب اعادة الصياغة)،وتترك المجموعة الضابطة دون برنامج اي عدم تعريضها للأسلوب الارشادي .

٥ . تقوم الباحثة بأجراء اختبار بعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لقياس التحيز للذات بعد تعريض المجوعة التجريبية للمتغير المستقل (اسلوب اعادة الصياغة) لمعرفة اثرة في خفض التحيز للذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية والشكل (١) يوضح ذلك :

شكل (١)

التصميم التجريبي المستخدم في البحث (من اعداد الباحثة)



ثالثا: مجتمع البحث: يعرف مجتمع لبحث بانة مجموعة الاشخاص ،او الاعداد او، افراد التي لها خاصية مشتركة يمكن ملاحظتها ومراد دراستها (عزام واخرون ،٢٠٠١ص١٥).

يقصد بمجتمع البحث هو المصطلح المراد به كل ما يمكن تعميم النتائج علية سواء افراد اشياء كتب اعداد ابنية وغيرها طبق لمشكلة البحث (العساف ١٩٨٩ص٩١).

- يشمل المجتمع عدد طالبات المدارس الإعدادية للدراسة الصباحية في مركز قضاء بعقوبة التابع لمديرية تربية محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) البالغ (٧٨٢٠) طالبة موزعين على (١٨) مدرسة والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول(١)

مجتمع البحث

ت	اسم المدرسة	عدد طالبات الرابع	عدد طالبات الخامس	عدد طالبات السادس	المجموع
١	ع/التحرير للبنات	٢١٥	١٠٠	٢٠٣	٥١٨
٢	ع/الزهراء للبنات	٧٥	٢٢٠	٢٢٠	٥١٥
٣	ع/القدس للبنات	١١٢	٦٩	١٤٤	٣٢٥
٤	ث/المؤمنة للبنات	٢٩٧	-	-	٢٩٧
٥	ع/زينب الهلالية للبنات	٨٧	٧٥	٧٤	٢٣٦
٦	ث/عائشة للبنات	١١١	٥٣	٣٦	٢٠٠
٧	ث/جمانة للبنات	١٣٤	٦٣	٩٥	٢٩٢
٨	ث/العدنانية للبنات	٢٤٢	١٣٢	١٧٢	٥٤٦
٩	ع/الخيزران للبنات	٣٤٦	١٧٢	٢٦٩	٧٨٧
١٠	ع/امنة بت وهب للبنات	٣٣٠	١٨١	٢٨٦	٧٩٧
١١	ع/ثويبة الاسلمية للبنات	٣٢٩	٢٢٠	٢٤٨	٧٩٧
١٢	ع/ام حبيبة للبنات	٣٤١	١٩٨	٢٦٢	٨٠١
١٣	ث/العروة الوثقى للبنات	١٧٦	١٤٥	١٧٨	٤٩٩
١٤	ث/الصديقة للبنات	١٠٨	٤٧	٥١	٢٠٦
١٥	ث/الزمر للبنات	١٢٢	٧٠	١٠٠	٢٩٢
١٦	ث/الفراقد للبنات	١١٤	٨٧	٨٢	٢٨٣
١٧	ث/المسك للبنات	٤٥	-	-	٤٥
١٨	ث/فاطمة للبنات	١٤٤	١٧٠	١٥٣	٤٦٧
المجموع	١٨	٣٢٤٥	٢٠٠٢	٢٥٧٣	٧٨٢٠

رابعا: عينة البحث: هي مجموعة جزئية من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة وتكون ممثلة للمجتمع الاصلي تمثيلا دقيقا ويتم سحبها لغرض الوصول الى استنتاجات عن المجتمع ،يقوم الباحث الى اختار العينية بسبب صعوبة الوصول الى جميع افراد المجتمع الاصلي

(النعيمي ،٢٠١٤،ص٦٣).وان كبر حجم العينة في الاختبار يعتبر الاطار المفضل لأنه يقلل من وجود الخطأ المعياري (Ebel,1972,290).وتألفت عينة البحث من الاتي:

١-**عينة التحليل الاحصائي** :اشارت انستازي ان حجم عينة التحليل الاحصائي المفضلة هي (٤٠٠) مستجيب (Anastasi،١٩٨٨:p33) ووفق هذا المعيار وبناء على ما تقدم تم اختيار عينة ممثلة لجميع طالبات المرحلة الاعدادية اذ بلغت العينة الطالبات (٤٠٠)التي تم اختيارهن بطريقة العشوائية لان مجتمع الدراسة، متجانس وبنسبة(٥٠%) من عينة المدارس وتم سحب العينة العشوائية من كل (الرابع ،والخامس، والسادس)اعدادي بما يتلاءم مع حجم العينة بنسبة (٣١%) من الصف الرابع و(٢٧ %) للصف الخامس اعدادي و(٤٢%)للصف السادس من المدارس الاعدادية في مركز قضاء بعقوبة لسنة (٢٠٢٠ . ٢٠٢١) وجدول (٢)يوضح ذلك .

جدول (٢)

عينة التحليل الاحصائي لمقياس التحيز للذات

ت	اسم المدرسة	عدد طالبات الرابع	عدد طالبات الخامس	عدد طالبات السادس	المجموع
١	الزهراء	١٩	١٠	٢٥	٥٤
٢	القدس	٢٨	١٦	٩	٥٣
٣	ث/المؤمنة	٣٥	-	-	٣٥
٤	التحرير	١٨	٢٠	١٠	٤٨
٥	العدنانية	١٣	٦	٢٥	٤٤
٦	الفراقد	١٤	٩	٢٠	٤٣
٧	الخيزران	٢٤	١٧	٢٨	٦٩
٨	فاطمة	١٤	٨	٩	٣١
٩	زينب الهلالية	١٠	٦	٧	٢٣
المجموع	٩	١٧٥	٩٢	١٣٣	٤٠٠

٢-عينة تطبيق البرنامج الارشادي :.

لغرض اختيار أفراد عينة المجموعتين (التجريبية ،الضابطة) قامت الباحثة بتطبيق مقياس التحيز للذات على عينة بلغت حوالي (١٢٠)طالبة من (اعدادية القدس للبنات)و(اعدادية الزهراء للبنات)تم اختيارهم بطريقة قصدية ، وبعد تطبيق المقياس تم ترتيب الدرجات تنازليا اختارت الباحثة (٢٠) من اللواتي حصلن عليها المستجيبات من الوسط الفرضي البالغ حوالي (٨٧.٥)درجة على مقياس التحيز للذات اذ تراوحت درجاتهن بين

(١١٨. ١٢٦)وقد قامت الباحثة باختيار احدى المدارس تجريبية وهي (اعدادية القدس للبنات) والاخرى مجموعة ضابطة وهي (اعدادية الزهراء للبنات) بواقع عشر طالبات لكل مجموعة وان المجموعة التجريبية سوف يتعرضن للبرنامج الارشادي ، اما المجموعة الضابطة لن يتعرضن الى اي برنامج .

بعد تحديد واختيار حجم المجموعتين التجريبية والضابطة تم اجراء تكافو للمجموعتين في المتغيرات الاتية :.

١. درجة التحيز للذات في الاختبار القبلي .

٢. اجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات.

٣. تطبيق البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في الظروف الطبيعية اي عدم اخضاعها للبرنامج الارشادي .

٤. اجراء اختبار بعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التحيز للذات لمعرفة اثر البرنامج الارشادي في خفض التحيز للذات لدى افراد المجموعة التجريبية

٣-تكافؤ المجموعتين (The Efficiency of Couple groups)

ان عملية التكافؤ بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة من العمليات المهمة وضرورية التي تقوم بها الباحثة والتي تعني بها ضبط جميع المتغيرات والعوامل الاساسية التي تؤثر على (المتغير التابع)في التجربة ،ماعدا متغير واحد الذي تتحكم به الباحثة وهو المتغير المستقل المراد معرفة اثرة على المتغير التابع .

وتم اجراء التكافؤ بين المجوعتين الضابطة والتجريبية بناءآ على الافتراضات النظرية والادبيات والدراسات السابقة التي تؤثر على (المتغير التجريبي)كمتغيرات دخيلة (كشرود،٢٠٠٧ص٢٧٠).

وقامت الباحثة بأجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة اذا اختارت الباحثة المجموعتين من اعدادية القدس للبنات كان اخيارهن على اساس الدرجات التي حصلن عليها الطالبات المجموعة التجريبية وتم اجراء التكافؤ للمجموعتين من خلال تقديم استمارة الموجودة في ملحق رقم (٧)من اجل الحصول على معلومات للمتغيرات التي تم اجراء التكافؤ بها:

١. درجات الاختبار القبلي

٢. الترتيب الولادي

٣. التحصيل الدراسي للاب

٤. التحصيل الدراسي للام

٥. مهنة الاب

٦. مهنة الام

٧العمر الزمني

رابعا :. اداتا البحث:.

١-بنت الباحثة مقياس التحيز للذات

٢-وصف المقياس : يتكون المقياس من (٣٥)فقرة موزعة على ثلاثة مجالات واستخراج الخصائص السيكومترية الصدق والثبات .

أعدت الباحثة تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الاجابة عن الفقرات وحث المجيبات على الدقة في الاجابة، واخفت الباحثة الهدف من المقياس لكي لا تتأثر المستجيبة به عند الاجابة رغم حداثة المقياس قام الباحثان بالإجراءات الاتية :

التحليل الاحصائي للفقرات :

وفي ضوء ما ابداه المحكمين من اراء تم تعديل صياغة الفقرات من فقرات مقياس التحيز للذات بصيغته الاولية المؤلف من (٣٥) فقرة فكانت جميع الفقرات دالة احصائيا وفق اختبار (مربع كأي).

التجربة الاستطلاعية للمقياس:.

ان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على وضوح تعليمات المقياس للطالبات وفهم العبارات وايضا احتساب الوقت المستغرق للاجابة ، طبق المقياس على عينة مكونة من (٣٠) طالبة من طالبات الاعدادية.

الخصائص السيكومترية:.

١-الصدق الظاهري

قام الباحثان بعرض المقياس على المحكمين من ذوي الاختصاص في ميدان علم النفس والقياس والتقويم وجاء الاتفاق على ان مقياس التحيز للذات الذي تم بناءه في البحث ملائم مع اغراض البحث واللعينة المستهدفة.

٢-ثبات المقياس:ـ

أ. طريقة الاختبار واعادة الاختبار :.

لتقدير الثبات بهذه الطريقة هو تطبيق المقياس مرتين على عينة التي تكونت من (٣٠)طالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية من (اعدادية الزهراء للبنات) وقد وضعت الباحثة علامة خاصة لكل استمارة لمعرفة ،المستجيبات وبعد مرور مدة اسبوعين تم اعادة الاختبار وهي مدة مناسبة حيث بلغ معامل الثبات (٠.٨٤) وهذه النتيجة تعد مؤشر جيد على استقرار الاجابات على المقياس وان الاستقرار العالي في معامل الثبات يعد مؤشر جيد في استقرار اجابات الطالبات عبر الزمن (الرشيدي والسهل،٢٠٠٠ص٧٠).

ب معامل ثبات الفا كرو نباخ :.

تم حساب ثبات الفا كرو نباخ من خلال حساب الارتباط ،بين الدرجات لجميع فقرات المقياس اي من منطلق ان الفقرة تعتبر مقياس بحد ذاتها (عودة والخليلي ،٢٠٠٠ص٢٥٤).

وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٨٠٦) باستخدام SPSS وجد ان المقياس يتمتع بثبات جيد

- **<u>التحليل الاحصائي:</u>**

هو معرفة مدى ارتباط الدرجة الكلية للمقياس في الحصول على البيانات والتي من خلاله يتم حساب القوة التمييزية للفقرة والابقاء على الفقرات ذات التميز الجيد (Ebel,1972,392).

اولا. اسلوب المجوعتين المتطرفتين (القوة التمييزية للفقرات)

ان حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات الاداة هي مدى قدرة الفقرة على التمييز بين المستجيبات اللاتي يتمتعن بدرجات عالية في الاختبار بلاواتي حصل على درجات منخفضة في الاختبار وتتم مقارنة كل فقرة من فقرات المقياس ، واشار (Anastasi,1988)بانه افضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين في حال العينات الكبيرة هي التي يكون توزيعها بنسبة (٢٧%)من حجم العينة. ولتحقيق ذلك اتبعت الباحثة الخطوات الاتية :.

- تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٤٠٠)طالبة من مجتمع البحث
- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة
- ترتيب الاستمارات من اعلى درجة الى ادنى درجة
- سحب (١٠٨)استمارة للمجوعة العليا وبنسبة (٢٧%)، و(١٠٨)استمارة من المجوعة الدنيا وبنسبة (٢٧%).

- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع درجات المفحوصين واجراء الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (**T .test**) للموازنة بين درجات المجوعة (العليا والدنيا)ولكل فقرة عند مستوى دلالة(٠.٠٥%)جدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

القوة التميزية لفقرات مقياس التحيز للذات بأسلوب المجوعتين المتطرفتين

ت	مجموعة عليا		مجموعة دنيا		قيمة t		درجة الحرية	الدلالة الفروق
	وسط	انحراف	وسط	انحراف	المحسوبة	الجدولية		
-1	٢.٩٦٣٠	١.٢٨١٩٨	٢.٠٠٩٣	١.٢٧٨٨٤	٥.٤٧٣	1.96	214	دالة
-2	٣.٢٧٧٨	١.١٤٢٥٠	٢.٠٥٥٦	١.٣٣٨٣٩	٧.٢١٨			دالة
-3	٣.١٠١٩	١.٢٠٦٩٩	٢.١٣٨٩	١.٢٨٥٨٦	٥.٦٧٤			دالة
-4	٣.٣٥١٩	١.٠٤٤٠٣	٢.٢٥٩٣	١.٣١٣٩٨	٦.٧٦٦			دالة
-5	٣,٤٧٢٢	١,٠٠٨٩	٢,٥٦٤٨	١.٣٥٥٣٢	٥.٥٨١			دالة
-6	٣.١٢٠٤	١.٠٣٨٦٧	٢.٢٣١٥	١.٢١٩٨٢	٥.٧٦٦			دالة
-7	٢.٨٩٨١	١.١١٠١٩	٢.١٤٨١	١.٢٨١١٧	٤.٥٩٨			دالة
-8	٣.١٤٨١	١.١١٧٥٣	٢.٠٠٩٣	١.٢٠٣٥٤	٧.٢٠٦			دالة
-9	٣.٠٤٦٣	١.٣٠٦٩٥	٢.٢٦٨٥	١.٣٧٨١١	٤.٢٥٦			دالة
-10	٢.٩٢٥٩	١.٢٦٥٦٨	٢.٢٤٠٧	١.٣٣١٦٤	٣.٨٧٦			دالة
-11	٢.٦٧٥٩	١.٤٠٦٤٥	١.٩٠٧٤	١.٣٠٨٠٤	٤.١٥٨			دالة
-12	٣.٥٥٥٦	٧٤٠٤٦.	٢.٤٥٣٧	.٩٢١٠٣	٩.٦٨٩			دالة
-13	٢.٩٢٥٩	١.٢٤٣٣٣	٢.٠٦٤٨	١.١٧٨٢٥	٥.٢٢٤			دالة
-14	٢.٨٤٢٦	١.٢٠٨٧١	٢.١٦٦٧	١.٢٣٤٢٥	٤.٠٦٦			دالة
-15	٢.٦٧٥٩	١.٣١٠١٢	٢.٢٦٨٥	١.٢٦٤٩٦	٢.٣٢٥			دالة
-16	٢.٩٠٧٤	١.٢٥٧٠٣	٢.١٢٠٤	١.٢٢٨٣١	٤.٦٥٤			دالة
-17	٣.٤٤٤٤	.٩٣٠٦١	٢.٣١٤٨	١.٢٢٠١٤	٧.٦٥٠			دالة
-18	٣.٠٠٠٠	١.٠٥٩٠١	٢.٣١٤٨	١.١٣٢٧٦	٤.٥٩٢			دالة
-19	٢.٩٧٢٢	١.٠٦٣٠٤	٢.٥١٨٥	١.١٨٧٨٠	٢.٩٥٨			دالة
-20	٣.٢٩٦٣	.٩٩٧٧٥	٢.٥٥٥٦	١.٠٤٤١٩	٥.٣٣٠			دالة
-21	٣.٧٠٣٧	.٤٩٧٨٣	٢.٠٠٠٠	.٩٢٧٢٩	١٦.٨٣٢			دالة
-22	٣.٤١٦٧	١.٠٧٧٦٠	٢.٤٥٣٧	١.٤١٠١٤	٥.٦٣٩			دالة
-23	٣.٢٣١٥	١.١٥٦٩١	٢.٤٥٣٧	١.٢٨٥٣٢	٤,٦٧٤			دالة
-24	٣.٤٢٥٩	١.٠١٥٨٠	٢.٨٢٤١	١.٢٥٩٢٠	٣,٨٦٦			دالة
-25	٣.٤٦٣٠	٩٩٩٣١.	٣.٠٥٥٦	١.٢٤٤٣٠	٢,٦٥٣			دالة
-26	٣.١٣٨٩	١.٠٤٥٣١	٢.٧١٣٠	١.٢٣٨٤١	٢,٧٣١			دالة
-27	٣.٠٢٧٨	١.٠٨٠٤٨	٢.٢٥٠٠	١.٢١٦١٣	٤,٩٦٩			دالة
-28	٣.٣٤٢٦	٩٨٧٤٢.	٢.٤٧٢٢	١.٣٥٦٥٩	٥,٣٩١			دالة
-29	٣.٢٠٣٧	١.٢٩٥٢٨	٢.٥٥٥٦	١.٤٢٣٠٠	٣,٥٠٠			دالة
-30	٣.١٧٥٩	١.١٧٤٧٢	٢.٣٣٣٣	١.٣٣٢٥٥	٤,٩٢٩			دالة
-31	٣.٢٠٣٧	٨١٧٥٦.	٢.٣٥١٩	١.٠٠٧٥٩	٦,٨٢٣			دالة
-32	٣.٥٩٢٦	٦٩٧٦٢.	٢.٣٦١١	٩٧١١٦.	١٠,٧٠٣			دالة
-33	٣.١٠١٩	١.١١٠١٩	٢.٢٨٧٠	١.٠٤١٦٦	٥,٥٦٢			دالة

-34	٣.٧٤٠٧	٤٨٠٨٦.	٢.٢٨٧٠	٨٣٢١٩.	١٥,٧١٨			دالة
-35	٣.٧٩٦٣	٥٥٩٦٩.	٢.٧١٣٠	١.٠٩٤١٧	٩,١٦٠			دالة

٢. طريقة الاتساق الداخلي:-

إنَّ طريقة الاتساق الداخلي للمقياس إنَّها تقيس علاقة فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، إذ إنَّها تستخدم في تحديد موقع كل فقرة من فقرات المقياس، وكذلك تستخدم في تحديد مدى تجانس .

فقرات المقياس (**مجيد،٢٠١٥: ١٢٣**).

لذا تعد طريقة الاتساق الداخلي من الاطرائق الشائعة الاستخدام في حساب الثبات (**محاسنة، ٢٠١٣: ١٣٢**).فضلاً عن ذلك قامت الباحثة بايجاد الاتساق الداخلي من خلال استخراج (علاقة درجة الفقرة الكلية للمقياس، وعلاقة درجة الفقرة بالمجال التي تنتمي اليه، وعلاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس، ومصفوفة ارتباط مجالات المقياس) وهي كما يأتي

١. علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه :.

تم حساب معامل ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمجال لأفراد عينة التحليل الاحصائي البالغ عددهم (٤٠٠) طالبة وكانت جميع معامل الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لاحظ الجدول (٥).

جدول (٥)

قيم معاملات ارتباط درجات المقياس بالدرجة الكلية لمجالات مقياس التحيز للذات

المجال	الفقرة	معامل الارتباط	المجال	الفقرة	معامل الارتباط
المجال الاول ميل الفرد نحو ذاته	١	.٤٢٤**	المجال الثاني التفاخر في الإنجاز	٢	.٤١٧**
	٤	.٣٩٢**		٥	.٣٦٧**
	٧	.٢٨٨**		٨	.٣٩٠**
	١٠	.٣٥٢**		١١	.٣٥٦**
	١٣	.٣٦٠**		١٤	.٢٨٢**
	١٦	.٣٥٠**		١٧	.٤٨٣**
	١٩	.٢٣٥**		٢٠	.٣٣٧**
	٢٢	.٣٦٦**		٢٣	.٢٧٠**
	٢٥	.٢٤٠**		٢٦	.٣٠٢**
	٢٨	.٣١٢**		٢٩	.٣٧٢**
	٣١	.٣٨٢**		٣٢	.٥١٧**
	٣٤	.٤٩٨**		٣	.٤٠٥**
	٣٥	.٤٥٨**		٦	.٣٨٣**

		المجال الثالث الهروب من المسؤولية	٩	.٣٢٠**
			١٢	.٥١٩**
			١٥	.٢٧١**
			١٨	.٢٦٨**
			٢١	.٦٠٥**
			٢٤	.٢٨٣**
			٢٧	.٣٦٣**
			٣٠	.٣٧٥**
			٣٣	.٣٥٤**

٢. استخراج العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس :.

هي من اكثر الطرق استخدام في تحليل فقرات ،المقاييس والاختبارات النفسية نظرا لما تتميز به هذه الطريقة من تحديد مدى التجانس في فقرات المقياس في قياس المفهوم نفسة الذي تقيسه الدرجة الكلية ،واستعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لأفراد عينة البحث البالغ عددهم (٤٠٠)طالبة وعند استخراج معامل ارتباط تبين جميعها ذات دلالة احصائيا عند مستوى دلالة(٠.٠٥) و جدول (٦)يوضح ذلك:

جدول(٦)

العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
١	.٣٤٧**	١٩	.١٩٢**
٢	.٣٧٨**	٢٠	.٢٩٥**
٣	.٢٨٦**	٢١	.٦٠٢**
٤	.٣٣١**	٢٢	.٣٠٨**
٥	.٣٠٤**	٢٣	.٢١٩**
٦	.٢٨٧**	٢٤	.٢٤٩**
٧	.٢٠٣**	٢٥	.١٩٩**
٨	.٣٤٧**	٢٦	.١٥٦**
٩	.٢٩٨**	٢٧	.٢٣٧**
١٠	.٢٣١**	٢٨	.٢٥٢**
١١	.٢٠٥**	٢٩	.٢٣٦**
١٢	.٤٤٤**	٣٠	.٢٨٤**
١٣	.٢٤٩**	٣١	.٣٤٣**
١٤	.٢٠٥**	٣٢	.٤٨٧**
١٥	.١٥٥**	٣٣	.٢٨٣**
١٦	.٢٨٤**	٣٤	.٥٨٦**
١٧	.٣٨٥**	٣٥	.٤٢٧**
١٨	.٢٦٣**		

الفصل الرابع / البرنامج الارشادي

لتحقيق هدف البحث الحالي بناء برنامج مقترح في خفض التحيز للذات لدى طالبات الاعدادية.

البرنامج الارشادي

البرنامج الارشادي هو برنامج علمي مخطط ومنظم يعمل على تقديم ،الخدمات الارشادية المباشرة وغير، المباشرة فردي وجماعي للأخرين بقصد مساعدة المسترشدين في الوصل الى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، و الصحة النفسية حيث يعمل فريق من المتخصصين في الارشاد المرشد النفسي الاخصائي الاجتماعي والاخصائي النفسي بأعداده وتخطيطه وتنظيمه وتنفيذه.(علي وعباس ، ٢٠١٥ص٥٩).

وان البرامج الارشادية هي عبارة عن خطوات متسلسلة ومنظمة توضع على اساس اولويات عناصر الظاهرة المدروسة وتناسقها مع بعضها وتعمل البرامج ،تحقيق سلوكيا جديدة تعمل على اشباع حاجات المسترشدين وايضا تعمل على اكساب الخبرات والمهارات وسلوكيات مرغوبة بالمجتمع كنتائج للبرنامج الارشادي (حمد ،٢٠١٣،ص١٦٠).

. <u>اهداف البرنامج الارشادي</u> :

يرى الباحثون، في مجال الارشاد النفسي ان اي برنامج ارشادي يسعى الى تحقيق مجموعة من الاهداف لدى المسترشدين وهذه الاهداف تختلف باختلاف المشكلات التي يعانون منها بجميع مراحلهم العمرية ومدى شدتها وخطورتها، على الصحة النفسية للمسترشدين وهذه الاهداف هي كالاتي :

١:. غرس وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة وحب الذات الطبيعية البعيدة عن الانانية

٢:. تنمية وتعميق مفهوم التوجيه الذاتي لدى الطلبة .

٣:ـ تنمية العلاقات الاجتماعية والانسانية لدى الطلبة في ما بينهم وعلاقة الطلبة مع المدرسين وافراد العائلة وكل المحيطين بهم .

٤:. المشاركة الفعالة في الانشطة المصاحبة للبرنامج .

٥:. تحسين الكفاية في القيادة والالتزام والشعور بالمسؤولية والمواظبة على الدوام .

٦:. غرس وتطوير الاهداف التربوية والتعليمية والمهنية لدى الطلبة .

٧:. تعديل السلوك السلبي الى السلوك ،الايجابي. (Higgins,1983:37)

فوائد البرنامج الارشادي وهي كالاتي :

١:. يساعد البرنامج الارشادي المرشد النفسي من تخصيص الوقت الكافي لإرشاد الطلبة .

٢:. يساعد البرنامج الطلبة من تلقي الارشاد بشكل منظم دون ان يركز على نشاط واحد على حساب الانشطة الاخرى ويكون ،التلقي بشكل متوازن .

٣:. البرنامج الارشادي يساعد على تناول الظاهرة او المشكلة في بدايتها .

٤:. يمكن الطلبة من التوافق مع انفسهم واسرهم وزملائهم ومجتمعهم .

٥:ـ يمكن الطلبة من التغلب على مشكلات النمو مثل المشكلات الاجتماعية ولانفعالية ..(عذاب ورضا،٢٠٠١ ص٤٣).

ـ نماذج البرنامج الارشادي:

بعد اطلاع الباحثة على نماذج التخطيط للبرنامج من قبل الباحثة منها (نموذج السفاسفة ، نموذج زهران ، نموذج بورد رز وداري ١٩٩٢)قامت الباحثة في بناء البرنامج الارشادي على نموذج بورد رز ودراري) لأنه يشمل جميع فقرات المقياس الذي يساعد على اشتقاق عناوين الجلسات الارشادية من خلل الاطار النظري المعتمد في البحث الحالي وتتلخص خطوات البرنامج الارشادي وفق نموذج بورد رز ودراري ١٩٩٢)بي الاتي :

١-تحديد وتقدير الحاجات

٢-اهداف البرنامج الارشادي

٣- تحديد الاولويات

٤- اختيار الانشطة والفعاليات. (الخالدي،٢٠١٢ ،١٩).

ولهذا ستقوم الباحثة بعرض بعض الجلسات المقترحة للبحث الحالي :.

الجلسة:. تحمل المسؤولية

مدة الجلسة :. ٤٥ دقيقة اليوم والتاريخ : الاربعاء/٩ / ٣ / ٢٠٢٢

موضوع الجلسة	تحمل المسؤولية
الحاجات المرتبطة بالجلسة	١ـحاجة المسترشدات الى معرفة معنى تحمل المسؤولية ٢ـ التعرف على اهمية تحمل المسؤولية ٣ـ القدرة على تحمل المسؤولية
هدف الجلسة	تنمية تحمل المسؤولية لدى المسترشدات
الاهداف السلوكية	جعل المسترشدات قادرات على ان :- ١ـ تتعرف المسترشدات على معنى المسؤولية ٢ـ توضح اهمية تحمل المسؤولية
الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة	تقديم الموضوع ـ المناقشة والحوار ـ الاصغاء الفعال ـ المفهوم الايجابي ـ وصف السلوك ـ التعزيز الجماعي ـ التقويم البنائي ـ التدريب البيتي .
الانشطة المقدمة	ـ ترحب المرشدة بالمسترشدات وشكرهن على الحضور والالتزام بالوقت ـ تراجع المرشدة التدريب البيتي للجلسة السابقة (تقدير الذات) مع المسترشدات وتقدم الثناء لمن انجزن الواجب ـ تقدم الباحثة موضوع الجلسة وهو (تحمل المسؤولية) وهي (استعداد الفرد وقدرته على الالتزام بالعديد من الانشطة المدرسية وبجهوده الخاصة وان يثق بقدرته ويعتمد عليها وإظهار المشاعر والاستقامة نحو الجماعة وتوضح معنى تحمل المسؤولية واهميتها واثارها الايجابية والسلبية . ـ تناقش المرشدة مع المسترشدات موضوع الجلسة (تحمل المسؤولية)واهميته في حياتنا ـ تنصت المرشدة لآراء وافكار المسترشدات دون اصدار حكم من خلال تساؤل المرشدة : هل كلفتي بمهمة من قبل احد ؟ وكيف كان ادائك في هذه المهمة . ـ تقوم المرشدة باستخدام اسلوب المفهوم الايجابي بوصفه اعراض السلوك بانها ايجابية الدوافع (تتحمل المسترشدات المسؤولية عن انفسهن وعن الاخريات وتقديم المساعدة للأخرين.) ـ تصف المرشدة السلوك المعاد صياغته بالمفهوم الجديد للمسترشدات (الرغبة في مساعدة الاخرين عملا مرهق نفسيا وجسديا). ـ تقوم المرشدة بتقديم التعزيز الاجتماعي مثلا (احسنت بارك الله فيك .....) للمشاركات بالمناقشة لتطوير السلوك البديل
التقويم البنائي	ـ تلخص المرشدة ما دار في الجلسة وتحدد ايجابيات وسلبيات لجلسة ثم تقوم بطرح الاسئلة على المسترشدات : ١ـ ما معنى تحمل المسؤولية ؟ ٢ـ هل تتحملين مسؤولية العمل الذي تعملينه؟
التدريب البيتي	تطلب الباحثة من كل المسترشدات من كتابة موقف تحملن المسؤولية به

الجلسة:. التواضع

مدة الجلسة :. ٤٥ دقيقة اليوم والتاريخ :. الاثنين / ٤ / ٤/ ٢٠٢٢

موضوع الجلسة	التواضع
الحاجات المرتبطة بالجلسة	ـ حاجة المسترشدات الى التواضع ـ التعرف على معنى التواضع
هدف الجلسة	ـ تمكين المسترشدات من بناء علاقات اجتماعية ناجحة .
الاهداف السلوكية	ـ جعل المسترشدات قادرت على ان :- ١ـ يعرفن معنى التواضع ٢ـ يعرفن اهمية التواضع مع الاخرين في الحياة المدرسية والواقعية ٣ـ يعرفن اساليب ممارسة التواضع
الفنيات والاستراتيجيات المستخدمة	تقديم الموضوع ـ الحوار والمناقشة ـ الاصغاء الفعال ـ ـ المفهوم الايجابي ـ الابقاء على السلوك من خلال عقد ـ التعزيز الاجتماعي ـ
الانشطة المقدمة	ـ تقوم المرشدة بالترحيب بالمسترشدات وشكرهن على الحضور والالتزام بالموعد ـ تناقش المرشدة التدريب البيتي للجلسة السابقة(السمو بالذات) مع اعضاء المجموعة الارشادية وتشكر من اجزن التدريب ـ تقدم المرشدة موضوع الجلسة (التواضع)وتوضح معنى التواضع (التوجه الشخصي للفرد القائم على رؤية موضوعية نحو الذات بدون المبالغة بها)وتناقش المرشدة المسترشدات وتستمع الأفكار هن حول موضوع الجلسة . ـ توضح المرشدة اهمية التواضع بالنسبة للمجتمع والانسان على وجه الخصوص من خلال طرح سؤال على المسترشدات (ما هو شعوركم عندما تدخل زميلتكم ولا تؤدي التحية عليكم مع نوع من التكبر اتجاهكم) ـ تناقش المرشدة المسترشدات معنى التواضع واهميته في الحياه الاجتماعية . ـ تصغي المرشدة لآراء المسترشدات وافكارهن حول موضوع التواضع والانصات لجيد لهن دون ان تصدر حكم مسبق . ـ تستخدم المرشدة اسلوب المفهوم الايجابي بوصفه اعرض السلوك بانها ايجابية الدوافع ـ الابقاء على السلوك من خلال عقد بين المرشدة والمسترشدات ـ تقدم المرشدة التعزيز من اجل تطوير السلوك من خلال قول بعض الكلمات (احسنت بارك الله فيك) وتقدم لهن الهدايا .
التقويم البنائي	تلخص المرشدة ما دار في الجلسة والتعرف على سلبياتها وايجابياتها من خلال توجيه سؤال للمجموعة الارشادية ـ ما معنى التواضع ؟ ـ ماهي اهمية ان يكون الفرد متواضعا ؟
التدريب البيتي	تطلب المرشدة من المجموعة الارشادية بذكر موقف اظهرن فيه نوعا من التواضع

وفي ختام هذا البحث توصي الباحثة:-

- استخدام مقياس من قبل المرشدين لتحديد التحيز للذات لدى طلبة الاعدادية .
- تطبيق البرنامج الارشادي على عينة من الطالبات للتأكد من مساهمته في خفض التحيز للذات .

Constructing a proposed counseling program using a reformulation method to reduce self-bias
Preparatory stage students
Keywords: Counseling program, reduction, self-bias, preparatory stage
Fayha Fadel Abdullah a. Dr. Saleh Mahdi Saleh
Diyala University/ College of Education for Human Sciences Diyala University/ College of Basic Education

Abstract

The current research aims to build a counseling program suggested by (reformulation) method in reducing self-bias among middle school students. For the scale, the stability of the scale was confirmed by the methods of re-testing and Cronbach's alpha, and thus the scale became in its final form consisting of (35) items, as none of the paragraphs were deleted, and the research sample was selected from the total community (400) female middle school students in Diyala Governorate, the district center Baquba, the researcher presented a set of recommendations.

المصادر العربية

- الداهري، صالح احمد حسن (٢٠٠٣)،**مبادئ الارشاد النفسي والتربوي** ،دار اربد للنشر والتوزيع ،عمان .
- الدفاعي،كاظم علي هادي(٢٠١٠):الارشاد النفسي ،مؤسسة مصر مرتظى للكتاب العراقي،بغداد،العراق
- الزوبعي ،وآخرون(1981): **الاختبارات والمقاييس النفسية** ،جامعة الموصل.
- العتبي ،عزيز عباس، الهيتي ،محمد (٢٠١١)**منهج البحث العلمي المفهوم والأساليب والتحليل والكتابة** ،ط١،جامعة بغداد ،العراق
- عنان، محمود عبد الفتاح (١٩٩٥) **سيكولوجية التربية البدنية والرياضة البدنية بين التطبيق والتجريب** ،دار الفكر العربي ،مصر القاهرة.
- نسيرة، هاني،٢٠٢١ ،**التحيز المعرفي والتحيز الإيديولوجي**: سمات فارقة، معهد الإمام الشيرازي الدولي للدراسات، واشنطن، www.siiroiine.org
- وبيرجر، سيلان (٢٠١٢):**ادارة الجلسة المتمركزة حول المتعالج**، ترجمة: سامر جبل رضوان ، دار الكتاب الجامعي ، العين الامارات لعربية المتحدة
- . لازيرجاوي، فاضل محسن(١٩٩١) **اسس علم النفس التربوي**، كلية التربية جامعة الموصل ،دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ،الموصل.

المصادر الاجنبية

- Anast asia,a(1988):psychologic-testin mac, millar.new York.
- Baron, J. (1995). Myside bias in thinking about abortion. Thinking and Reasoning, 7, 221–235.
- Borders & dryra L.D Sander,MD(1992):Comprehend save school counseling programs,Arevieew for policy markersJournal counseling and Developm
- Ebel,R(1972)Essentials of Education measurements ,prenti -hall new York.
- Keith, Lucas (1994): Giring And Taking Help, (2nd. Ed) St, Davids, PA North American Association of Christian Social Workers, Journal of Counseling Psychology.
- LIBBY. R& RENNEKAMP .K.M(2016)EXPERIENCED FINANCIAL MANAGERS VIEWS OF THE RELATIONSHIPS AMONG SELF – SERVING ATTRIBUTION BIAS .OVER CONFIDENCE ,AND THE ISSUARANCE OF MANAGEMENT FORECEASTS : A REPLICATION JOURNAL OF FINANCIAL REPORTING (1),131,13
- TANAKA,KENICHIRO(1993)EGOCENTRIC BIAS IN PERCEIVED FAIRNESS : IS IT OBSERVED IN JAPAN . SOCIAL JUSTICE RESEARCH (VOL .6.NO3).
- TAYLOR,S.E,EEPLAU .L .A, ANNUAL SEARS ,D.O(1996):SOCIAL