



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: <http://www.jtuh.tu.edu.iq>
JTUH
 مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية
 Journal of Tikrit University for Humanities

Assist.Prof.Dr.Rabeaa'mann' zedan

 raqi Ministry of Education /Salahuddin
 Education – Tikrit
 Salahaddin / Tikrit
 Iraq

 * Corresponding author: E-mail :
rabea968@yahoo.com
 07705158300
Keywords:
 Educational program ,
 Self-awareness ,
 Psychological Disorientation
ARTICLE INFO**Article history:**

Received 12 Jan. 2021

Accepted 9 Feb 2021

Available online 20 Apr 2021

E-mail

journal.of.tikrit.university.of.humanities@tu.edu.iq

E-mail : adxxxx@tu.edu.iq

The Effect of an Educational Program that is Based on Bass'es Theory for Developing self-awareness and Decreasing the Psychological Disorientation for Students of Preparatory Schools

A B S T R A C T

The aim of this research is to build an educational program based on Bass'es theory for developing self-awareness among students of preparatory schools. To achieve the objectives of the research two hypotheses were formulated, one experimental group, the research community its sample was selected. The measure self-awareness contains (26) items divided into five filed. The psychological Disorientation measure contains (40) items. Its validity and reliability were derived from and based on the Self-Awareness measure which is an educational program This educational program was applied on the research sample that consists of (12) students. The results statistically showed a significant difference at the level of significance (0.05) for the experimental group in the pre and post- test in the two measures of self-awareness and psychological Disorientation.

© 2021 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: <http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.28.2021.22>

اثر برنامج تربوي مستند على نظرية باس لتنمية الوعي الذاتي وتخفيف الضياع النفسي لطلبة المرحلة الاعدادية

ا.م.د. ربيعة مانع زيدان الحمداني / وزارة التربية / المديرية العامة لتربية صلاح الدين

الخلاصة:

يهدف البحث الى بناء برنامج تربوي مستند على نظرية باس لتنمية الوعي الذاتي ومعرفة اثره في تخفيف الضياع النفسي لدى طالبات المرحلة الاعدادية. ولتحقيق اهداف البحث تم صياغة فرضيتين صفريتين واختيار التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ومن ثم تحديد مجتمع البحث واختيار عينته ، وتم اعداد مقياس الوعي الذاتي الذي اعدته الباحثة والمكون من (٢٦) فقرة موزع على خمسة مجالات واعداد مقياس الضياع النفسي والمكون من (٤٠) فقرة وقد استخرج صدقهما وثباتهما ، واستنادا على مقياس الوعي الذاتي تم بناء برنامج تربوي مستند على نظرية باس في تنمية الوعي الذاتي وتخفيف الضياع

النفسي واستخرج صدقه وصلاحيته من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين والخبراء في التربية وعلم النفس ، وقد تم تطبيق البرنامج التربوي على عينة البحث المكونة من (١٢) طالبة، و اظهرت النتائج وجود فرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي في مقياسي الوعي الذاتي و الضياع النفسي ،تم التوصل الى عدد من التوصيات والمقترحات .

الفصل الاول : اهمية البحث والحاجة اليه

ان التغييرات السريعة التي تطرأ على حياتنا كل يوم كان لها اثرا في تغيير حياة الافراد بشكل عام والمراهقين على وجه الخصوص كون هذه الفئة تتأثر بشكل مباشر بما يحدث حولها. ويواجه الطلبة خلال مسيرة حياتهم العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية، وتعرضهم الى الكثير من الضغوطات والازمات النفسية وخاصة ما يتعرضون له خلال فترة المراهقة باعتبارها فترة حرجة في عملية النمو . (الدوري، الجبوري : ٢٠٢٠ : ٣٣٣)

وان أكثر مرحلة يكون فيها هذا الإنسان متقلبا ومتغيرا في جميع أوجه ومجالات حياته النفسية والعاطفية . والاجتماعية والإيمانية هي مرحلة المراهقة وهي المرحلة التي تنتهي عندها مرحلة الطفولة وهي ما بين سن الثانية عشر إلى العشرين سنة تقريبا من هنا كان لابد للمهتمين بتربية هذا الإنسان أن ينتبهوا إلى توجيه المراهقين ومساعدتهم ولاسيما فيما يخص مجال العاطفة والمشاعر ؛ لأنها في أوجها وفورتها في داخل نفسياتهم .

وكثيرا ما يتعرض العديد من الأطفال والمراهقين إلى مشكلات سلوكية واضطرابات عاطفية تؤثر بدرجات متفاوتة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم ، نظرا لطبيعة الحياة التي يعيشها أطفال اليوم . إذ يعيش هؤلاء الأطفال حياة مليئة بقدر هائل وغير منضبط من العوامل التي تؤثر فيهم من مصادر مختلفة . وتقدر منظمة الصحة النفسية العالمية أن ٢٠% من الأطفال والمراهقين يعانون من الاضطرابات التي تحتاج إلى رعاية خاصة . كما يتوقع ان يتضاعف عدد الذين يعانون من هذه الاضطرابات بحلول عام ٢٠٢٠ ، ويشير إلى أن هذه الاضطرابات ربما تصبح واحدة من أهم خمسة أسباب للموت والمرض والإعاقة لأفراد هذه الفئة. (الطراونة : ٢٠٠٤ : ١)

ويقع على كاهل المرشدين والمدرسين في المدارس ، توجيه المتعلمين لتنمية الوعي الذاتي لديهم وإرشادهم وإكسابهم أنماط السلوك الحسن وغرس الاتجاهات الإيجابية مع غرس القيم الأصيلة وتقويمها في أنفسهم وتشتد الحاجة إلى رعاية سلوك الطلبة في المرحلة الثانوية ، بحكم انتمائهم إلى مرحلة المراهقة على ما فيها من مخاطر حيث تشهد تطورات جسمية وجنسية وسلوكية مفاجئة ، قد لا يتواكب معها نمو اجتماعي وعقلي فتزداد المشكلة تعقيدا ، حينما يخفق الكبار المحيطون في التعامل التربوي مع هذه المرحلة الحساسة.

لقد واجه مجتمعنا ظروفًا صعبة وتحديات وأزمات صادمة نتيجة الاحتلال وإفرازاته . وكان لتلك الظروف آثارها في الأسرة العراقية بشكل عام والمراهقين بشكل خاص ، فالحروب بأشكالها المختلفة والتي غالباً ما تنشأ لأسباب اقتصادية ، أو سياسية ، أو لإحراز أيدلوجيات معينة ، أو تحقيق مكاسب أخرى تترك وراءها مشكلات وأزمات اجتماعية ونفسية وثقافية وتربوية وبيئية . (الحمداني ، منوخ : ٢٠١٣ : ٣٩٦) . وهذه بدورها تؤدي إلى اضطرابات تؤثر في سلوكيات الأفراد . ولاشك إن ما تعرض له المراهقون من فقدان للتوجيه وخلل وتصدع في حياتهم الأسرية بسبب انشغال الأبوين ، وهي من الأمور الرئيسة التي تعوق أسرهم عن القيام بدورها الطبيعي في العملية التربوية ومن ثم تظهر النتائج السلبية في سلوك الأبناء ومن ضمنها الشعور بالضيق النفسي الذي يشكل تهديداً على صحتهم وتوازنهم النفسي وما ينشأ عنه من آثار سلبية في سوء التوافق وعدم القدرة على التواصل مع الآخرين وضعف مستوى الأداء وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بعدم الرضى عن الذات والآخرين. ذلك لأن الحرمان من العطف والحب والدفء العاطفي في أسلوب التنشئة الاجتماعية المتبعة من الآباء يؤثر بدرجة كبيرة في مستوى التوافق لدى أبنائهم. (wensue,1990:p.134)

فنحن اليوم بحاجة إلى دراسة المراهقين وتقديم أفضل السبل لرعايتهم ، وهذا بدوره كان من الضروري وجود برامج إرشادية، تساهم في تقديم الدعم النفسي العملي، لطلبتنا، وخاصة " المراهقين " وذلك لقلّة البحوث في الإرشاد النفسي . والتي تركز على الجانب العملي التطبيقي، فمعظم البحوث الموجودة ركزت في الأمور النظرية في تشخيص الظواهر السلوكية المرضية، وذلك في حدود علم الباحثة فمن خلال خبرتها وعملها في المجال التربوي لاحظت عدداً من المظاهر السلوكية غير المرغوبة لدى عدد من الطلبة ممن هم في مرحلة المراهقة ، فضلاً عن شكوى بعضهم من أولياء الأمور والتربويين في المؤسسات التربوية وتذمرهم من أبنائهم المراهقين وما يتسمون به من تصرفات تدل على عدم النضج ، والشعور بالإحباط ، وفقدان الوعي و التوجه .

ولاشك في أنّ مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يمكن من خلالها تشكيل السلوك الإنساني أو تعديله بطريقة أيسر وأكثر سهولة من أي مرحلة عمرية أخرى ، ولذلك فإنّ تعديل أخطاء المراهقين يوفر الكثير من الجهد الذي يتطلبه تعديل السلوك في المراحل اللاحقة . فقد يعاني بعض من المراهقين من العزلة وعدم التوافق مع المجتمع ، وهذا قد يرجع إلى عدم إتاحة الفرص الكافية لهم لممارسة النشاطات الاجتماعية المختلفة أو عدم استطاعتهم تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين مما يؤدي إلى سوء توافقتهم وعدم تكيفهم مع مفردات الحياة اليومية فيما بعد ، وهذا الأمر يتطلب تحقيق مطالب النمو وإشباع الحاجات النفسية الاجتماعية ، ومنها الحاجة إلى تعلم استراتيجيات التعامل مع المواقف الحياتية وتحريرهم من كل ما ينتابهم من صراعات وما يواجههم من صعوبات ومشكلات وتنمية الجوانب الايجابية وتطوير مداركهم التي تزيد من فاعليتهم الذاتية ووعيهم الذاتي لأن وعي الفرد بمشكلاته التي تعترضه في الحياة ونجاحه في التغلب على المشكلات وإدراكه لكل جانب من جوانبها دليل على مدى قدرته من تفسير العلاقات بين جهوده المبذولة والنتائج المترتبة على حلها ، بالإضافة عن مدى امكانيته في المحافظة

على استمرارية هذا السلوك ازاء العقبات والصعوبات التي تواجهه مما يولد لديه القدرة على مواجهة جميع المواقف واكتساب الخبرات العقلية والانفعالية والاجتماعية بصورة واعية ، ولطالما ان الوعي الذاتي يعد مفهوما متغيرا وليس ثابتا، فهو ينمو ويتغير في ظل تراكم خبرات الفرد المكتسبة من البيئة، ويتأثر بطبيعة الحال على نحو سلبي او ايجابي بطبيعة التعزيز الذي يتلقاه الطالب في البيئة المدرسية . وقد بين اغلب العلماء ومنهم باندورا ، انه كلما كان الفرد على درجة عالية من الوعي كلما ازدادت فعاليته لذاته والتي هي مجموعة من الاحكام الصادرة حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة ، ومرونته في مواجهة المواقف الصعبة والمعقدة .

من هنا تتحدد المشكلة البحث الحالي في التساؤل الآتي :

هل يمكن تنمية الوعي الذاتي وتخفيف الشعور بالضيق النفسي من خلال تطبيق البرنامج التربوي المّعد لهذا الغرض ؟

وتأتي اهمية البحث من خلال ما يلي

١- إنّ التعامل الايجابي مع المراهق في هذه المرحلة يساهم في تحقيق الأداء النفسي والاجتماعي السوي ويكسب المراهق مهارات التعامل بكفاءة نفسية واتزان انفعالي، وتواصل عقلي أكثر تكاملا، ومشاركة اجتماعية فاعلة.

٢- تأتي أهمية الدراسة من حقيقة أنّ العصر الحالي يتميز بالتطور السريع ، وكثرة ما يحيط بالمراهق من مصادر متنوعة من المعرفة والمعلومات . الأمر الذي يجعل هذه الدراسة بمثابة دليل يستخدمه كل من المرشد التربوي والطبيب النفسي والمعلمين والوالدين في اكتشاف أهم الاضطرابات التي يعاني منها المراهقين ، بقصد التمكن من مواجهتها ، أو حتى معالجتها .

٣- قد يستفيد من هذه الدراسة القائمون على العملية التربوية في إعداد وتأهيل المدرسين ؛ لإكسابهم مهارات التعامل مع المواقف المسببة للمشكلات السلوكية والعاطفية ، وطرائق التخفيف منها وأساليب استنفاد الطاقات لكل ما هو مفيد ونافع عبر نشاطات: اجتماعية، و ثقافية، و فنية، و رياضية ؛ ليكون الطلبة أكثر توافقاً واتزاناً .

اهداف البحث

١- بناء برنامج تربوي مستند على نظرية باس لتنمية الوعي الذاتي وتخفيف الضيق النفسي لطلبة المرحلة الاعدادية

٢- التعرف على فاعلية البرنامج في تنمية الوعي الذاتي وتخفيف الضيق النفسي لطلبة المرحلة الاعدادية .

فرضيات الدراسة.

في ضوء أهداف البحث يمكن صياغة الفرضيات على النحو الاتي :-

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوعي الذاتي بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضياع النفسي بين الاختبار القبلي ، والبعدي للمجموعة التجريبية

حدود البحث : يقتصر البحث الحالي على عينة من طلبة المرحلة الإعدادية للصف الخامس اعدادي التابعة للمديرية العامة لتربية صلاح الدين قسم تربية تكريت للعام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩

تحديد المصطلحات

- **البرنامج :** مجموعة من الاجراءات والانشطة والفعاليات تقدم لمجموعة معينة من الافراد من اجل تحقيق حاجاتها لبلوغ هدف معين وتخليص افرادها من المشكلات السلوكية التي يعانون منها . (جسام : ٢٠٠٥ : ١٢)

- **التعريف الاجرائي للبرنامج :** مجموعة من الجلسات التي حددت فيها المشكلات والحاجات الارشادية والاهداف ، وقد استخدمت الانشطة والفعاليات لغرض تحقيق الاهداف واستعملت فنيات باس ١٩٨٠ التي تتمثل بـ (تدوين الملاحظات اليومية _ تعلم التأمل الذاتي _ اسلوب المرأة الصغيرة _ تسجيل صوتي _ الحديث الايجابي مع الذات)

- **الوعي الذاتي :** حالة يكون فيها تركيز الفرد العقلي نحو الافكار بحيث يساعد على التقليل من الضغوط بوساطة توجيه العقل لأنماط معرفية يستطيع من خلالها الفرد التحكم بتفكيره ومشاعره وعواطفه وانفعالاته ، وكذلك الانتباه للمثيرات الخارجية واعادة التقييم الذي يضمن له السعادة والاستقرار (الرشيدى : ١٩٩ : ٢٨)

- **الضياع النفسي :** حالة نفسية تتميز بنسق من التوقعات السلبية ازاء الذات والمستقبل ينتج عنها الشعور باليأس وعدم الرضا عن الحياة التي يعيشها ، مع وجود خواطر وافكار انتحارية ، واحساس بالقلق وعدم الشعور بالأمن ، فضلا عن فقدان المعايير وانعدام الاهداف ووجود الفراغ الوجداني مع احساس بالعبث . (المزوري : ٢٠٠٦ : ١٨)

المرحلة الإعدادية : بأنها مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة مدتها ثلاث سنوات تهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلبة وتمكينهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية وإعداده للحياة العملية الإنتاجية . (وزارة التربية : ١٩٧٧) .

الفصل الثاني :الاطار النظري

اولا: الوعي الذاتي

يعدّ الوعي بالذات بعداً من الأبعاد الخمسة للذكاء الانفعالي والتي ذكرها جولمان في نظريته، وتسهم لغة الذكاء الانفعالي في هندسة الذات وتفعيل مسارات حيويتها في التوافق مع الذات

والآخرين واستثمار ذلك في تفعيل مسارات الطاقة اللا محدودة في مكوناتها ، كما ان الوعي بالذات أساس البصيرة السيكلوجية وهو الخاصية التي يهتم العلاج النفسي بتنميتها وكما اوضح فرويد أن معظم الحياة الوجدانية لاشعورية أي أن كثيراً من المشاعر التي تعمل داخلنا لا تدخل عتبة الشعور ، وأن المشاعر الجياشة تحت عتبة الوعي يمكن أن يكون لها تأثيراً قوياً على ادراكنا للأشياء واستجابتنا حتى ولولم يكن لدينا وعياً بتأثيرها (سليمان، ٢٠٠٥: ٩).

كما يعني الوعي بالذات التعرف على المشاعر عن طريق مراقبة النفس ، والقدرة على تسميتها ومعرفة العلاقات بين هذه المشاعر مع الأفكار ، واتخاذ القرارات الشخصية ورصد أفعال الفرد والتعرف على عواقيها ، وتحديد ما الذي يحكم القرار، الفكر أم المشاعر. (جولمان، ٢٠٠٠ :١٦).

نماذج الوعي الذاتي:

أ- الواعون بذواتهم awareness Self :

ويمتازون بوعيهم لحالاتهم المزاجية والانفعالية وشخصياتهم فيها استقلال فتشكل لديهم القدرة على اتخاذ القرار وهم ايجابيون في تفكيرهم وسلوكهم ولا يستسلمون عند التعرض لمواقف محبطة (أبو رياش وآخرون، ٢٠٠٦ : ٢١).

ب- المنجرفون (الغارقون) في انفعالاتهم (Engulfed) :

بسبب افتقارهم للوعي بمشاعرهم وعدم إدراكهم لها فهم لا يستطيعون الخروج من حالاتهم المزاجية المتقلبة ويشعرون بالعجز تجاه توابع هذه الانفعالات. (إبراهيم، ٢٠١٠ : ١٩)

ج- المتقبلون لمشاعرهم: (Accepting) :

المتقبلون لأمزجتهم كما هي ولا يسعون لتغييرها بالرغم من وعيهم لها وينقسم هؤلاء الأشخاص إلى نوعين أولهما ذوي المزاج الجيد فلا يكون لهم دافع لتغييرها والنوع الثاني من تكون أمزجتهم سيئة ويدركون هذا المزاج السيئ فيقبلونه كما هو ولا يغيرونه (خوالدة، ٢٠٠٤ : ٢٩).

أنواع الوعي الذاتي: (Types of Self – Awareness)

أن الوعي بوصفه مفهوماً عاماً يعبر عن معرفة ما يتضمنه من احداث او أمور تأخذ احياناً صوراً متنوعة، ومستويات وانواعاً متعددة، وان هذه جميعها تدل على وعينا بما يدور حولنا وهذا يسمى ادراكاً أو وعياً بما في داخلنا من مشاعر وبماضيها وحاضرنا فهذا يطلق عليه الذاكرة، او وعينا بالعلاقات ويسمى ذكاء او تخيلاً، ويكون الوعي بصفة عامة ((مرحلة موضوعية لكونه

وعياً بالأشياء والموضوعات والاحداث التي تقع خارج الذات وداخلها، فضلاً عما يحتويه من اشياء وافكار جديدة . (Farthing, 1992:6)

وأن الوعي الذاتي بصفة خاصة، يندرج ضمن المتغيرات النفسية الداخلية وما يرتبط به من أحداث ومثيرات تنعكس بدرجة مرتفعة او منخفضة على ابنية الفرد العقلية والفكرية، ويتضمن ذلك نوعين وظيفيين متحدين معاً في الوقت نفسه أحدهما خارجي قائم على الإحساس والثاني داخلي قائم على الذاكرة. (منصور، ٢٠٠١: ٢٢).

النظريات التي فسرت الوعي بالذات

نظرية باس (Buss، ١٩٨٠):

صاغ ارنولد باس نظرية الشعور بالذات الخاصة، اذ ينظر الى الشعور بالذات من محورين اساسيين هما:

١ - الذات الحسية مقابل الذات المعرفية.

اشار (باس) الى مدى أهمية التمييز بين الذات الحسية المبكرة والبسيطة، والذات المعرفية المتقدمة، وحاول ايضاً التمييز بين الجوانب الخاصة والعامة للذات (Self) ، إذ اكد أنه لكل فرد ذات مستقلة عن غيره، فأن الذي يحدث للفرد ليس اكثر اهمية من الذي يحدث للآخرين، اذ أنه اكد على الخلفية العلمية للاستدلال على الذات اكثر من التخمينات الشخصية والأفكار، فوجد أن المجموعة الأولى من الحقائق تشير الى الذات على أنها من الأحداث الحسية، فالفرد يكون على وعي ومعرفة تامة بحدود جسمه (Body boundaries) وباستطاعته الممايزة بين التغيرات التي تكون داخل الجسم وخارجه، إذ يكون جزءاً فعالاً من الفرد والجزء الاخر منه غير فعال، هنا يستطيع الفرد أن يمايز بين (أنا) و (لست انا)، وهو اساس الاستدلال على الذات وعرف (باس) الذات المعرفية (Self - cognitive) انها ذات متطورة و متقدمة، كما يمكن الاستدلال على الذات عبر المرآة (image - Mirror) وهي الذات الحسية (sensory- Self)، واشار (باس) إلى أن هناك ثلاثة أنواع من السلوك يُدل عليها وتشمل تقدير الذات وفيه يستطيع الفرد أن يمايز بين ما هو باطني وما هو ظاهر ، والنوع الأخير هو الاستدلال على الذات بوصفنا عارفين بالذات من خلال اكتشاف أن الآخرين ينظرون إلى العالم بشكل مختلف عن الطريقة التي ننظر بها نحن وأن منظور الفرد الذي يمتلكه هو واحد من الاشياء التي تجعله متفرد من إحساسه بالذات.

٢ - الذات الخاصة مقابل الذات العامة.

يقضي الأفراد كثيراً من الوقت في فهم البيئة وإدراكها، إذ تتوجه إحاسيس الأفراد الأكثر حدة نحو البيئة المحيطة بهم، ولكن عندما يوجه انتباههم إلى ذواتهم ما الذي يلحظونه؟ فأجاب باس على ذلك بإجابتين أشار فيهما على أن للذات جانبين فقط هما الجانب الخاص والجانب العام. فالجوانب الخاصة (Private) يمكن للفرد ملاحظتها حينما يمر بخبراته وحده، فالفرد فيها هو الذي يعبر عن تجربته بنفسه ويخبر عنها، وهذا لا ينكر احتمالية استدلال الآخرين على ما يمر به الفرد من خبرة داخلية، اما الجوانب العامة (Public) فيستطيع الآخرون مشاهدتها بسهولة وذلك عبر الطريقة التي يظهر بها الفرد للآخرين، وهو أيضاً يستطيع ملاحظة هذه الأشياء نفسها، وكأنها من منظوره الخاص لكون هذه الجوانب ظاهره تماماً (Buss,1980 :7).

افتراضات النظرية

تفترض نظرية الشعور بالذات ان الافراد من ذوي الشعور العالي بذواتهم يكونون اكثر وعياً ومعرفة بها موازنة مع الأشخاص من ذوي الشعور الواطئ بالذات الخاصة ، وان الفرد يعبر عن مستوى عال من الوعي الذاتي بجانبيه الموجه نحو الذات او نحو البيئة ، ويمكن التعبير عن دلالات هذه الجوانب ، ومدى تركيز شعور الفرد وانتباه نحو ذاته فضلا عن توجيه ذاته تجاه بيئته لذا يشكل الوعي الذاتي بمثابة المراقبة الواعية للفرد اولاً ، ولمحيطة ثانياً ، وان هذه المراقبة الواعية التي يتضمنها مفهوم الوعي الذاتي قد دفعت العالم باس (Buss,1988) الى اختبار ثلاث فرضيات لهذا المفهوم هي :

١_ الوعي الذاتي يسبب تقويم الذات .

٢_ التقويم يوضح التناقض السلبي بين السلوك والاهداف والمعايير .

٣_ لغرض تحقيق انسجام الذات فإن السلوك يتغير لتقليل التناقض (Buss,1988,p.22)

ثانياً: الضياع النفسي

هناك مصطلح مرادف للضياع استخدمه بعض الباحثين النفسيين هو الأنومي وهي حالة نفسية تخص الفرد وتتميز بالتفكك الشخصي او بفقدان التوجه ، والذي اشار اليه روبرت ماكليفير بأنه : " حالة نفسية تميز الفرد الذي يشعر بفقدان القيم الاصلية التي من شأنها ان تمنح حياته غاية او تعطي لها توجهها محددًا . (MacIver,1952:p84)

وقريبا من هذا المعنى عرف هربرت ماكلوسكي وجون تشار الضياع او الأنومي : الشعور بأن العالم والمرء يسيران تائهين بفقدان القواعد الواضحة وسبل الأمان المستقرة ، وان الذي يعاني من

تلك الحالة يشعر بالفوضى وتبدو المعايير التي تحكم السلوك بالنسبة له متهافته وغير واضحة وبعيدة المنال (McClosky&Schaar,1965:P.14)

فالضياح النفسي هو حالة نفسية تتميز بإحساس عام باغتراب الذات عن الآخرين .

مكونات الضياح النفسي

- ١- اليأس : ويشير الى نسق من التوقعات السلبية تجاه الذات والمستقبل .
- ٢- عدم الرضا : وهو مقابل مفهوم الرضا الذي يشار اليه كثيرا كأحد مكونات الصحة النفسية .
- ٣-الميول الانتحارية : حيث يتصور ان السلوك الانتحاري متصل يمثل ثلاثة مستويات متدرجة ، اواحد بعد الآخر ، يمتد من الخواطر او الافكار الانتحارية الى محاولة الانتحار بل القيام باي شكل من اشكال ما يسمى بسلوك تدمير الذات اذا تعرض لضغوط شديدة .
- ٤- فقدان الطمأنينة : أي الاحساس بعدم الأمن والشعور بالخوف والقلق ، خاصة فيما يتعلق بتحقيق الفرد لحاجاته الحاضرة والمستقبلية .
- ٥-فقدان التوجه : أي فقدان المعايير والاحساس بالعبث وفقدان الهدف والفراغ الوجداني والقنوط (طه ، ١٩٩٤ : ١٢٩)

الأسباب التي تؤدي للشعور بالضياح النفسي

- من يشعر بالضياح يكون لديه تعريف مشوه عن نفسه : الاشخاص الذين يمرون بفترات يشعرون خلالها بالضياح يكونون بالغالب غير محبين لأنفسهم فغالبا ما يحملون نظرة مشوهة عن انفسهم تعيقهم عن رؤية قدراتهم ومهاراتهم الحقيقية . كما ويرفضون تقبل فكرة ان شخصيتهم مميزة وتحمل العديد من الصفات التي يتمناها غيرهم .
- _ يحاول من يشعر بالضياح ان يكون حسب الآخرين عنه :يعيش المرء الذي يشعر بالضياح محاولا تطبيق ما يراه الآخرون مناسبا له . لذا تجده يشكل حياته بناء على رؤية جاهزة حصل عليها من والديه واساتذته او حتى من خلال وسائل الإعلام التي يتابعها . وعندما يحاول تطبيق تلك الرؤية فانه غالبا سيفشل كونها رؤية مهما كانت دقيقة فهي قاصرة على انطباع الآخرين بينما حقيقته تكون مختلفة تماما وبسبب فشله في تطبيق تلك الرؤية فانه سيصاب بالإحباط الذي يشعره بالضياح .

من يشعر بالضيق يحمل بداخله مخاوف مبنية على تجارب سابقة وهذه المخاوف غالبا ما تكون لا ارادية ، فهو خائف من المستقبل ،خائف على عائلته خائف من الوحدة . ما يجب ان ندركه ان المستقبل شيء مجهول ولكن هذا لا يعني ان نقف مجمدين بانتظار ما يحمله لنا هذا المجهول .(علاء : ٢٠١٥ ، انترنيت : بتصرف)

النظريات التي فسرت الضيق النفسي

تعددت وجهات نظر علماء النفس في تفسيرهم للظواهر النفسية المدروسة والسبب يعود إلى طبيعة تلك الظواهر وكذلك المنطلقات النظرية والفلسفية التي يؤمن بها هؤلاء الأفراد .

وقد قدمت النظريات تفسيرات مختلفة للسلوك الإنساني ويمكن الحصول من خلال تلك النظريات على الأثر الحاصل من خلال السلوك الإنساني في الضيق النفسي تبعاً للمدارس التي تنتمي إليها واستنادا إلى فلسفة كل نظرية ، ولكن جميعها تصب في هدف واحد هو تفسير هذه [الظاهرة] المدروسة وهي ظاهرة الضيق النفسي . ومن خلال استعراض مختصر لتلك النظريات فيما يتعلق بربطها بظاهرة الضيق النفسي فإننا نجد أن نظرية التحليل النفسي لفرويد ترى أن اختلال التوازن في الوظائف النفسية منوطة بجهاز الانا لدى الفرد ، فإذا اخفق (الانا) في حل الصراع بين (الهو) و (الأنا العليا) ظهرت أعراض الاضطراب الانفعالي . ويمكننا أن نعد هذا الاضطراب الذي أشار إليه فرويد أنه بداية قد تؤدي إلى الضيق النفسي.

فيما فسرت (هورني) [الظاهرة] باعتبار ان أي خلل في العلاقات الاجتماعية لابد أن يولد خللاً في السلوك ، كما أولت اهتماماً لأثر البيئة في السلوك، وأن السلوك غير السوي هو سلوك متعلم ، وترى أن ذلك السلوك بأشكاله كلها له النمط نفسه ولكن الاختلاف يكون في أعراض الاضطراب. وتشير (هورني) إلى أن العوامل البيئية والاجتماعية هي أكثر المؤثرات في تشكيل سلوك المضطرب والأكثر حيوية من بين هذه العوامل هي العلاقات الإنسانية التي يعيشها الفرد في طفولته ، لاسيما إذا شعر بعدم ضمان حاجته للأمن والحماية.

ولو أننا سرنا مع هورني في وجهة نظرها تجاه الظاهرة بهذه الطريقة فإننا سنتوصل إلى إستنتاج اضطرابات متنوعة منها الوهن العاطفي الذي سببه خلل في العلاقات الاجتماعية ، والذي قد يتفاقم إلى حالة من الضيق . أما سوليفان فقد فسر السلوك غير السوي بأنه: عدم قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين سواء في داخل الأسرة أم في المجتمع مما يؤدي إلى السلوك غير المتوافق وهو بذلك يركز على أهمية العلاقات الاجتماعية والإنسانية مع الآخرين ، فكلما كانت علاقات ايجابية ومؤثرة كان الفرد أكثر نضجا وعطاءً ، والعكس بالعكس بمعنى أن السلوك غير السوي المتمثل بعدم التفاعل الاجتماعي مع الآخرين هو ظاهرة تؤدي إلى وهن العواطف وخمولها.

فيما يفسر فروم [الظاهرة] المدروسة بأنها: إخفاق أو فشل الفرد في تحقيق واستثمار إمكاناته على الوجه الأكمل فيؤثر ذلك سلباً في عواطفه ووجداناته وذلك بسبب شعوره بالعزلة والتعاسة وعدم قدرته على التكيف مع الآخرين .

إن المجتمع أو المحيط يشكل بنية أساسية للمخلوق الإنساني لا يمكن إلغاؤها أو إبطالها كما يقرر ذلك أدلر ، فقد حدد مصطلح "الشعور الجماعي" معياراً للصحة النفسية، وللتفريق بين الاضطراب و السواء . وبذلك فقد أشار أدلر إلى أهمية اندماج الفرد في الجماعة . ولا يكون ذلك إلا من خلال ترابط عاطفي فعال . بحيث كلما قلت فاعلية هذا الترابط كلما كان الفرد أكثر اضطراباً . وبالتالي قد تتفاقم حالته إلى درجة من البرود والجفاف .

ولهذا فقد عد أدلر ان أي اضطراب يكون "شكلاً خاطئاً من أسلوب الحياة" واستناداً إلى ذلك يعد السلوك النافع للمجتمع سلوكاً صحيحاً . وبذلك نجد أنّ أدلر يؤكد على أهمية الحاجة للانتماء من خلالها نستطيع ان نعمل بشجاعة في مواجهة المشكلات والتعامل معها .

وقد صرّح أريكسون في تعامله مع [الظاهرة] باعتبار أنّ للخبرات المؤلمة والحرمان من الحب والعطف الأسري دوراً في ظهور الاضطرابات السلوكية والنفسية التي تؤثر في الفرد بشكل مباشر في المستقبل . فكلما كانت الذكريات والخبرات أكثر ألماً ولم يستطع الفرد ان يواجهها وفشل في حلّها كلما زادت الاضطرابات السلوكية والنفسية . والتي منها ما يتعلق بالمشاعر والعواطف . وبطريقة أخرى تعامل أصحاب النظريات الإنسانية مع [الحالة] .

فماسلو يقرر أن الإحباط يؤدي إلى التوتر الذي يولد سلوكاً غير سوي وغير عقلاني وقد أكد (ماسلو) على ذلك من خلال تفسيره [للظاهرة] ، فالشخص الذي تعاق حاجاته لا يستطيع أن يفكر بصورة فعالة ومنطقية، وكلما كانت الحاجة ملحة في إشباعها زاد التوتر النفسي عند الفرد، مما جعل إشباعها أو التخفيف من توترها ضرورة لصحة الفرد والنمو السليم للشخصية . مما يجعل الفرد يتدهور وجدانياً في أعماقه لأن إحباط حاجات الفرد يجعله يتنمر من الحياة ويشعر بالفراغ والملل في كل شيء

في حين يرى روجرز أن نشوء الاضطراب السلوكي يكون بسبب بعد الذات المدرك عن الذات المثالية ، وان الخبرات التي تتعارض مع المعايير التي يدركها الفرد على أنها تهديد تؤدي إلى إحباط مركز الذات. باعتبارها ردود أفعال ناتجة عن إحباط دوافع الأمن والحب والانتماء، ولهذا فإن روجرز يرجع أسباب الاضطرابات إلى عدم التطابق بين الذات والخبرة، مما يؤدي بالفرد إلى الخوف وممارسة السلوك الدفاعي. كما يشير روجرز إلى أن مشاعر الرفض والحرمان من العطف والحب والاتصال الاجتماعي يعدان اكبر التهديدات لذات الفرد .

من ناحية أخرى فإن نظرية التعلم الاجتماعي قد فسرت السلوك على أنّه ينشأ نتيجة افتقار الفرد إلى المهارات الاجتماعية ؛ ولأنّ الفرد فشل في تعلم طرائق أكثر ملائمة للتعامل مع الناس، وأن مفهوم إنموذج التعلم

بالملاحظة قائم على افتراض مفاده أن الإنسان كائن اجتماعي يتأثر باتجاهات الآخرين ومشاعرهم ، وتصرفاتهم ، وسلوكهم وينطوي هذا الافتراض على أهمية أن التعلم بمفهومه الأساسي عملية اجتماعية. فلا بد له من مدّ جسور تواصل متينة مع الآخرين .

وهذا يتفق إلى حد ما مع الإرتباطيين الذين يرون أن الحرمان من الأم يؤدي إلى عدم النضج الانفعالي وفقدان التعاطف اللذين يؤديان الى عدم الاهتمام بعواقب الاتصال ، وان خبرات الانفصال ينتج عنها اضطراب الشخصية الذي يتسم بقلّة الحنان وعدم الاهتمام بأحد . . كما بين أن الحرمان من الحب والعطف يمكن أن يؤدي فيما بعد إلى اضطراب الشخصية ، ولاسيما في الجوانب الشعورية والفكرية ، ويكون نمو الفرد المحروم نمواً غير سليم حيث يكون غير ناضج وفاقداً للأمن طوال حياته . (صالح: ٢٠٠٥ : ٩٨ - ١٠٥ ، بتصرف)

الدراسات السابقة

١- دراسة قطامي، صدر (٢٠١٥) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي مستند للنظرية المعرفية الاجتماعية والثقافية لتشكيل الهوية، وأثر ذلك في تنمية الوعي الذاتي، والمفاهيم السياسية لدى طالبات الصف الخامس في مدارس وكالة الغوث، ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء برنامج تدريبي ومقياسين: مقياس الوعي الذاتي ومقياس المفاهيم السياسية، وتكونت عينة الدراسة من (٦٧) طالبة من طالبات الصف الخامس الأساسي في مدرسة إناث البقعة الإعدادية الثالثة، وزعن إلى مجموعتين تجريبية، وضابطة، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الوعي الذاتي ككل لصالح المجموعة التجريبية، وكشفت النتائج أيضاً عن وجود فروق ذات دلالة على مقياس المفاهيم السياسية ككل لصالح المجموعة التجريبية، وبناء على نتائج الدراسة الحالية، تم تقديم عدد من التوصيات أهمها إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في تشكيل الهوية المعرفية الاجتماعية وتناول علاقتها بمتغيرات أخرى.

٢- دراسة غولي والعبيدي (٢٠١٣) هدفت الدراسة الى التعرف على قياس الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية ،وبناء برنامج إرشادي مقترح لتنمية الوعي الذاتي للتعرف على أثر البرنامج في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلبة المتفوقين ، وقد طبق مقياس الوعي الذاتي على عينة البحث البالغة (34) طالبا من مجتمع البحث،لذا فقد صمم على اساس اختيار عينة تمثلت من (٢٦) طالبا لموضوع البحث بعد إجراء الاختبار القبلي للطلاب الذين حصلوا على اقل الدرجات- فوق المتوسط الفرضي- على مقياس الوعي الذاتي وتم توزيع افراد العينة بطريقة عشوائية بسيطة الى (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) بواقع (١٣) طالبا لكل مجموعة ، وقد تم استخدام الادوات التالية في الدراسة :مقياس الوعي الذاتي (القرة غولي ، ٢٠١١) وبرنامج تنمية الوعي الذاتي من اعداد الباحثين ، وقد تم استعمال الاختبار التائي t-test واختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي وقد اسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده . ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين رتب

درجات افراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الذاتي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية (غولي والعبدي ٢٠١٣)

٣- دراسة المنصوري ، عبد الواحد (٢٠١٨) استهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنية التحليل بالمعنى في تنمية وعي الطالبات بذواتهن، أذ طبق البرنامج الإرشادي على عينة تجريبية من طالبات ذوي الوعي الذاتي المنخفض ،تضمن البرنامج (١٥) جلسة إرشادية بواقع جلستين في الأسبوع ،استمر لمدة (٨) أسابيع ، وقد اثبت البرنامج الإرشادي فاعليته في تنمية الوعي بالذات عند طالبات، كما تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات. (المنصوري ، عبد الواحد ٢٠١٨)

٤- دراسة المزوري (٢٠٠٧) هدفت الدراسة الى بناء برنامج تدريبي في التخفيف من الضياع النفسي لدى طلبة المرحلة الاعدادية اعد الباحث برنامجا مكون من (١١) جلسة تعليمية توزعت على مدة زمنية مدة ثلاثة أشهر ، وبواقع أربع جلسات اسبوعيا تألفت عينة البحث من (٧٣) طالبا وطالبة ، اختيرت بصورة قصدية من طلبة الرابع الاعدادي وبواقع (٢٢) المجموعة التجريبية للإناث و (١٥) المجموعة الضابطة ،والمجموعة التجريبية للذكور (١٨) طالبا (١٨) طالبا في المجموعة الضابطة وقد قام الباحث ببناء أداة لقياس الضياع النفسي لدى افراد العينة تمت معالجة البيانات الواردة في البحث احصائيا باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتحليل التباين الاحادي واختبار شيفيه ومربع كاي ولقد خرجت الدراسة بوجود حالة من الضياع النفسي وبنسبة عالية وخاصة لدى الذكور وافراد العينة وان البرنامج التدريبي قد خفض حالة الضياع (المزوري : ٢٠٠٧)

وفي ضوء ما تقدم من استعراض لهذه الدراسات يمكن استنتاج ما يلي:

أولا : الأهداف : تعددت وتنوعت أهداف الدراسات السابقة ويمكن حصرها بما يلي :-

- ١- التعرف على (فاعلية برنامج تدريبي مستند للنظرية المعرفية الاجتماعية والثقافية لتشكيل الهوية، وأثر ذلك في تنمية الوعي الذاتي ، وبرنامج إرشادي قائم على فنية التحليل بالمعنى في تنمية وعي الطالبات بذواتهن، و أثر البرنامج في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلبة المتفوقين و بناء برنامج تدريبي في التخفيف من الضياع النفسي اما البحث الحالي فقد هدف إلى التعرف على _ اثر برنامج تربوي مستند على نظرية باس لتنمية الوعي الذاتي وتخفيف الضياع النفسي لطلبة المرحلة الاعدادية .

ثانيا : العينة : اعتمدت الدراسات على عينات من طلاب وطالبات المدارس الثانوية أما البحث الحالي فقد اعتمد على طالبا المدارس الثانوية . كما اختلف عدد أفراد العينة في هذه الدراسات

من (٣٤ _ ٧٣) طالبا وطالبة . أما البحث الحالي فقد تحددت عينته بـ (١٢) طالبة من طلاب المدارس الاعدادية في تربية محافظة صلاح الدين .

ثالثا : الأداة : استخدمت الدراسات في قياسها أدوات جاهزة ومنها قامت بأعداد برامج وأدوات أما البحث الحالي فقد تحدد ببناء مقياس الوعي الذاتي والضياع النفسي وبناء برنامج تربوي وفق نظرية باس

رابعا : الوسائل الإحصائية : تنوعت الوسائل الإحصائية في معالجة البيانات كالاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين - معامل ارتباط بيرسون - تحليل التباين الاحادي - مربع كاي - معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتحليل التباين الاحادي واختبار شيفيه

أما البحث الحالي فقد استخدم الوسائل الإحصائية التالية :-
(النسبة المئوية - معامل ارتباط بيرسون - - الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، اختبار ولكوكسن)

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

منهج الدراسة: اعتمدت هذه الدراسة على منهج البحث الشبه التجريبي وذلك لمناسبته لأهداف البحث. وقد اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعة الواحدة للاختبار القبلي والبعدي الذي يعد من التصاميم التجريبية ذات البعد المحكم، وملائمته لطبيعة البحث الحالي ، -ويمثل البرنامج الذي تم إعداده لتنمية الوعي الذاتي وتخفيف الضياع النفسي المستند على نظرية باس. والموضح في شكل (١) ،

شكل (١) التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	اختبار قبلي	المتغير المستقل	اختبار بعدي
مجموعة تجريبية	الوعي الذاتي الضياع النفسي	البرنامج التربوي	الوعي الذاتي الضياع النفسي

ب - عينة البحث :

تألفت العينة التي طبق عليها مقياس البحث الحالي بصورته النهائية من (٢٤٠) طالبة تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية من المدارس الثانوية للبنات (اعدادية الخساء للبنات وثانوية البيان وثانوية ميسلون وثانوية المستنصرية وثانوية ام المؤمنين)

وذلك بهدف اختيار الطالبات الذين يحصلوا على ادنى الدرجات على مقياس الوعي الذاتي
واعلى الدرجات على مقياس الضياع النفسي)

ج :عينة البحث التجريبية

لتحديد عينة البحث التجريبية اتبعت الإجراءات التالية :

- تم تطبيق مقياسي الوعي الذاتي والضياع النفسي على (٢٤٠) طالبة من طالبات الصف الخامس
إعدادي

- تم ترتيب استجابات الطلاب على مقياسي الوعي الذاتي والضياع النفسي من الأعلى إلى الأدنى
واختيار الطالبات الذين حصلوا على اقل الدرجات في الوعي الذاتي وفقاً لدرجاتهم على المقياس ليمثلوا الفئة
ذات المستوى المنخفض في الوعي الذاتي واعلى الدرجات في الضياع النفسي وبلغ عددهم (12) طالبة،
وقد تم اختيار هذه الفئة بطريقة قصدية من اعدادية الخساء للبنات. ولكون طالباتها ممن حصلوا على
أدنى المتوسطات في مقياس الوعي الذاتي واعلى الدرجات على مقياس الضياع النفسي ؛ لحاجتها لتنمية
الوعي الذاتي فضلاً عما أبدته إدارة هذه المدرسة من تعاون جاد مع الباحثة عند مناقشة فكرة البحث
معهم وكذلك وجود عدد ملائم من الطالبات في هذه المدرسة والتي تعطي الباحثة الفرصة في إمكانية
تطبيق إجراءات البحث فضلاً عن توفر مكان لتنفيذ البرنامج .

- تقديم البرنامج التربوي على وفق فنيات واساليب نظرية الشعور بالذات الخاصة لـ ارنولد باس
(Buss1980) للمجموعة التجريبية، بعد ذلك سيجري اختبار بعدي لمعرفة دلالة الفروق بين
الاختبار القبلي بعدي لمقياسي الوعي الذاتي والضياع النفسي .

ادوات البحث

١-مقياس الوعي الذاتي

بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة في موضوع الوعي الذاتي تم تبني مقياس الوعي الذاتي المعد
من قبل (القرعة غولي ٢٠١٠) المتكون من (٢٦) فقرة موزعة على مجالين :- مجال الوعي الذاتي الخاص
(١٤) فقرة و مجال الوعي الذاتي العام ، البيئي (١٢) فقرة ، وقد عرض المقياس على مجموعة من المحكمين
لغرض استخراج الصدق الظاهري ومدى ملائمة فقرات المقياس لعينة البحث، وتم استخراج الخصائص
السايكومترية للمقياس و ايجاد القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، العليا والدنيا ، وتم حساب
الاتساق الداخلي ارتباط فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس. واستخراج الثبات والذي بلغ (٠,٨٢)
وتكون المقياس بصورته النهائية من (٢٦) فقرة تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من أدنى درجة الى أعلى درجة
(٢٦- ٧٨) ، وان المتوسط النظري للمقياس بلغ(٥٢) واستخدمت ثلاثة بدائل للإجابة (تنطبق على كثيرا ،
تنطبق على احيانا ، لا تنطبق على ادا)

٢-مقياس الضياع النفسي

تم بناء مقياس الضياع النفسي ليكون ملائم لخصائص مجتمع هذا البحث وتتوفر فيها شروط المقاييس كالصدق والتميز والثبات، و بعد الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة والمقاييس ومنها مقياس المزروعي (٢٠٠٦) تم صياغة (٤٥) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي (اليأس ، عدم الرضا عن الحياة ، المخاطر والافكار الانتحارية ، فقدان الطمأنينة ، فقدان التوجه) تم عرضها على مجموعة من المحكمين لاستخراج الصدق الظاهري وقد اعتمد على نسبة اتفاق (٨٠%) لقبول الفقرة واستنادا الى هذا المعيار فقد تم حذف (٢) فقرات الذي أصبح المقياس يتألف من (٤٣) فقرة وتكون بدائل الاجابة (تنطبق علي دائما، تنطبق علي احيانا، لا تنطبق علي ابدأ) وتم تحديد اوزان البدائل بالدرجات (٣،٢،١) على الترتيب.

وقد تم حساب القوة التمييزية للفقرات من خلال تطبيق المقياس على عينة مكونه من (٢٠٠) طالب وطالبة في مجتمع الدراسة وقد تم معالجة البيانات باستعمال الاختيار التالي ((t-test لعينتين مستقلتين بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وقد تبين ان جميع الفقرات مميزة عدا (٣) فقرة لم تكن مميزة وتم حذفها وتم حساب علاقة كل فقرة من فقرات الاستبيان بالدرجة الكلية وتبين جميع الفقرات معامل ارتباطها جيد ماعدا فقرة (١) لم يكن ارتباطها جيد وقد تم حساب الثبات بطريقة اعادة الاختبار باستخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت الدرجة من التطبيقين (٠,٨١) وتعد هذه النتيجة مقبولة لذا اصبح المقياس يتكون من (٤٠) فقرة بصيغته النهائية وتتراوح درجات الاجابة ما بين (١٢٠ - ٤٠) وبمتوسط نظري (٨٠)

٣- البرنامج التربوي

تم بناء برنامج تربوي يستند الى نظرية الشعور بالذات الخاصة لـ ارنولد باس (Buss1980) يتكون من فنيات (تدوين الملاحظات اليومية وفنية تعلم التأمل الذاتي وأسلوب المرأة الصغيرة ، وتسجيل صوتي وتسجيل فيديو، والحديث الايجابي مع الذات والانموذج القدوة) ، اذ استعملت الخطوات العلمية المتبعة في اعداد البرامج وبنائها ، وقد اعتمد نظام (التخطيط والبرمجة والميزان) ، وقد حددت المشكلات والحاجات الارشادية والاهداف العامة والسلوكية واختيرت الاستراتيجيات والانشطة والفعاليات المتبعة ، واستعملت الباحثة الفنيات والتكتيكات المناسبة على وفق نظرية باس وتكون البرنامج التربوي من (١٠) جلسات بواقع جلسيتين في الاسبوع ملحق (١) وقد عرض البرنامج التربوي على بعض المحكمين من ذوي الاختصاص لغرض استخراج صدق البرنامج ومدى ملائمته لعينة البحث. وقد تم تطبيق البرنامج في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ المكون من (١٠) جلسات، بواقع جلسيتين أسبوعياً (مدة الجلسة من ٣٥ - ٤٥) دقيقة، ولمدة ٥ أسابيع

وبتاريخ من ٢٠١٩/٣/٨ الى ٢٠١٩ /٤/٧ وتم إجراء التطبيق القبلي في الجلسة الأولى (الجلسة التمهيدية) للبرنامج، أما التطبيق البعدي فقد تم في الجلسة الختامية للبرنامج.

وقد اتبعت الباحثة خطوات عدة لبناء البرنامج التربوي وكالاتي:-

١ - تحديد الحاجات في تنمية الوعي الذاتي من خلال تطبيق مقياس الوعي الذاتي والضياع النفسي وتحديد متوسطاتها واوزانها المئوية وقد اعتمد تصنيف هذه الحاجات _ فقرات تمثل بمثابة ضعف يعاني منه الطالب .وان هذه الفقرات رتبت تنازلي بوصفها حاجة يحتاج الى تطويرها وتنميتها.

٢ - تحديد الاولويات ..تحديد المشكلات التي يستشعرها الطالب ويواجهها وتحويلها الى جلسات بناء على شدتها وذلك من خلال تطبيق مقياس الوعي الذاتي والضياع النفسي، بحسب أولوياتها تشمل الانتباه والتركيز نحو الذات او باتجاه البيئة وتطوير منظومة الذات واستبصار جوانب الذات والواقع المحيط بالفرد واكتشاف الخصائص والسمات المميزة ومراقبة الذات "مشاعر سلوك - انفعالات - والشعور الاجتماعي العام "

٣ _ تحديد الاهداف :الهدف العام والرئيسي للبرنامج هو تدريب الفرد ذاتيا وجماعيا على تطوير الوعي بالذات وتعلم المهارات الذاتية في ادارة الذات ومعالجة الامكانيات الذاتية وحسن تقويمه الاتي في المواقف الذاتية والاجتماعية والاحداث الخارجية، بالإضافة إلى أن يعمل الفرد على تغيير الجوانب الذاتية التي تساعده على مواجهة احداث الحياة وكذلك في تعامله مع الآخرين والتفاعل معهم .

٤ _ اختيار الانشطة : تم اختيار الانشطة على وفق الاطر النظرية لنظرية باس Buss198

١_ تدوين الملاحظات اليومية. ان يوجه الفرد انتباهي الى الجوانب غير المشتركة للذات بالاعتماد على الموضوعات التي يكتب الشخص فيها هن نفسه ويعبر بها عن مشاعره وتفكيره واهدافه الخاصة .. استحضار دفتر شخصي يدون فيه يومياته والاحداث المتعلقة بذاته ومن ثم مراجعتها وتفحصها وتقويمها .

ب- تعلم التأمل الذاتي . تعلم الفرد الحديث الايجابي مع الذات والمحادثة الذاتية عن طريق عن طريق التأمل او من خلال احلام اليقظة يستطيع ان يعي افكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته وحل مشكلته الذاتية والاجتماعية والعاطفية والدراسية والمهنية وغيرها وذلك ليس في كل الأوقات.

ج-اسلوب المرأة الصغيرة المرأة المنزلية الصغيرة الحجم التي تظهر صورة الرأس والوجه والكتفين فقط وهذه تمنحنا او نخبرنا بما نعرفه عن ذواتنا مسبقا من خلال توجيه انتباهنا الى ذواتنا .

٥. تسجيل صوتي او فيديو . تسجيل كل طالب كلامه ومناقشة افكاره وما يدور في خلطات عالمه الخاص او يتعلق بذاته يشاهد ذلك بعينه او يستمع لنفسه ويراقب ذاته وينقدها ثم يقومها في لحظتها.

٦- الحديث الايجابي مع الذات . التحدث مع النفس وإجراء حوارا معها ، لماذا يخجل ، لماذا يقلق .. الخ ويتحدث بجمال ايجابية وتقترن هذه الفنية مع بقية الاساليب الاخرى .

٧- التقويم : وهي العملية التي من خلالها تحدد اثر البرنامج ويتم من خلال ملاحظة التغيير الذي طرأ على سلوك الطلبة .

٨- التغذية الراجعة : يمكن ان تقسم التغذية الراجعة على قسمين هما : التغذية الراجعة الايجابية : ان الاسترجاع يكون من خلال اداء الفرد لما تعلمه من اساليب وافكار وتدريبات ومعرفة مدى انعكاس ذلك على منظومته الذاتية وادائه الشخصي العام . والتغذية الراجعة التصحيحية : يحتاج الى تغذية راجعة تصحيحية للأخطاء التي يقع فيها نتيجة لقصور الرؤية عنده في تطوير ذاته والتخلص من المشاعر والانفعالات السلبية وإعادة ترتيبها بشكلها المناسب في الادوار التي يكلف بتأديتها بطريقة ايجابية.

٩- التدريب وإعادة التدريب: ان هذه الفنيات والاساليب والمعارف بجميعها تزيد من كفاءة الفرد الذاتية وفعاليتها ، وتساعده على تخطي كثير من العقبات التي قد تحد من تطوير او تنمية مستويات الوعي الذاتي الخاص والعام لدى الفرد والجماعة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيراته

فيما يلي عرض للنتائج التي توصلت اليها الباحثة في ضوء اهداف البحث وفرضياته مع تفسير لهذه النتائج

- ١- بناء برنامج تربوي مستند على نظرية باس لتنمية الوعي الذاتي وتخفيف الضياغ النفسي لطلبة المرحلة الاعدادية . وقد تحقق هذا الهدف من خلال اجراءات بناء البرنامج التي تم عرضها ضمن اجراءات البحث
- ٢- التعرف على فاعلية البرنامج في تنمية الوعي الذاتي وتخفيف الضياغ النفسي لطلبة المرحلة الاعدادية . ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بالتحقق من الفرضيات الاتية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في درجات

الوعي الذاتي في الاختبار القبلي والبعدي.

اظهرت النتائج ان متوسط درجات الاختبار القبلي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الوعي الذاتي بلغت (٤٦.٠٠) ، و متوسط درجات الاختبار البعدي بلغت (٦٣.٧٥) ، وباستخدام اختبار ولكوكسن لحساب دلالة الفروق في القياسين القبلي والبعدي ، وتبين ان قيمة ولكوكسن المحسوبة تساوي (٣.٠٧١) اصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (١٤) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولذا نرفض الفرضية الصفريية ونقبل الفرضية البديلة وجدول رقم (٢) يبين ذلك

جدول (٢)

اختبار ولكوكسن لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مقياس الوعي الذاتي لدى افراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج التربوي وبعده

نوع المتغير	المتوسط	اتجاه الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة w		مستوى الدلالة
						الجدولية	المحسوبة	
قبلي	٤٦.٠٠	الرتب الايجابية	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	١٤	٣.٠٧١	٠.٠٥
		الرتب السلبية	صفر	٠.٠٠	صفر			

					صفر	المتساوية	٦٣.٧٥	بعدي
--	--	--	--	--	-----	-----------	-------	------

ويمكن تفسير هذه النتيجة بان افراد المجموعة التجريبية قد تلقت برنامجا تربويا تضمن أنشطة وفعاليات ساعدت على تنمية وعيهم الذاتي وانه يتأثر بشكل مباشر في استخدام الاستراتيجيات المعدة في البرنامج من خلال تدوين المعلومات والتأمل الذاتي والحديث الذاتي واستخدام المرأة الصغيرة والقذوة والانموذج في تنمية جوانب الذات الخاصة والعامة. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (غولي والعبدي ٢٠١٣)

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في درجات الضياع النفسي في الاختبار القبلي والبعدي.

اظهرت النتائج ان متوسط درجات الاختبار القبلي لأفراد المجموعة التجريبية على الضياع النفسي بلغت (٨٩.٨٣) ، و متوسط درجات الاختبار البعدي بلغت (٦٩.٤١) ، وباستخدام اختبار ولكوكسن لحساب دلالة الفروق في القياسين القبلي والبعدي ، وتبين ان قيمة ولكوكسن المحسوبة تساوي تساوي (٣.٠٦) وهي اصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (١٤) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وجدول رقم (٣) يبين ذلك

جدول (٣)

اختبار ولكوكسن لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات مقياس الضياع النفسي لدى افراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج التربوي وبعده

نوع المتغير	المتوسط	اتجاه الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة w		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
قبلي	٨٩.٨٣	الرتب الايجابية	صفر	٠.٠٠	٠,٠٠	٣.٠٦	١٤	٠,٠٥
	٦٩.٤١	الرتب السلبية	١٢	٦.٥٠	صفر			
بعدي		المتساوية	صفر					

وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان البرنامج تضمن العديد من المواضيع المعرفية والانشطة التي من شأنها ان تغير بعض الافكار والمعتقدات ووفقا لما اشار اليه بعض المنظرين من خلال تأكيدهم على امكانية توظيف بعض المبادئ والنظريات من اجل احداث تغيير في شخصية الافراد وسلوكهم وتقديم الدعم والاسناد النفسي والاجتماعي ، وتحقيق مزيد من التوافق لديهم ، وتتفق هذه الدراسة مع دراسة المنصوري ٢٠١٨ ودراسة المزوري ٢٠٠٧.

18 - Farthing, G.W.(1992): the psychology Consciousness, New Jersey : prentice Hall, Asimon & Schuster Company

19- Buss, Ah(1980) self- consciousness and social anxiety san Francisco.

20 - Wensue, C.(1990): The relationship between parental attitudes towads patterns of socialization and the children s behavior. D.A.I., VOL.50,no.12

21. MacIver,R.M(1952):The Ramparts We Guard.New York Marcmillan.

McClosky, H.& Schaar,J.H(1965):PsychologicalDimensions of Anmy" American Sociological Review No.30.P.14-40

1. Ibrahim, Suleiman Abdel-Wahid Youssef (2010), The Human Brain and Emotional Intelligence Alexandria, Dar Al-Wafa for Printing and Publishing.

2. Abu Rayash Hussein and Al-Safi, Abdul Karim (2006), Motivation and Emotional Intelligence, Amman, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.

3. Jassam, Sanaa Ahmed (2005), The Effect of a Counseling Program in Reducing the Jealousy of Middle School Students, Unpublished Master Thesis, College of Education, Al-Mustansiriya University.

4. Goleman Daniel (2000): The Intelligence of the Sentiments, translated by Al-Hinnawi, Hisham, Cairo, Hala for publication and distribution.

5. Al-Hamdani, Rabia Maneh, Manoukh, Sabah Marshoud (2013), The level of psychological resilience of middle school students and its relationship to gender and specialization, Tikrit University Journal of Human Sciences. Volume 20 Issue 6

6. Khawaldeh, Muhammad Abdullah Muhammad (2004), Emotional Intelligence, Emotive Intelligence, Amman, Al-Shorouk Publishing and Distribution House.

7. Al-Douri, Kazem Ali Ahmad, and Al-Jubouri Ali Ramadan Majed (2020), The Impact of a Counseling Program to Modify the Feigned Behavior of Middle School Students, Tikrit University Journal of Human Sciences. Volume 27 Issue 9

8. Soliman, Sanaa Muhammad (2005), Improving self-concept, developing awareness and success in various areas of life, 1st Edition, Cairo, The World of Books.

9. Salih, Qasim Hussain (2005), Psychology of gay people and mental and psychological disorders. Salahaddin University Press, Erbil, 1st floor.

10. Taha, Hind (1994), The concept of loss, a theoretical and psychometric study, The National Social Journal, 31, Issue 2.



11. Alaa, Abd Ali (2015), What causes a person to feel lonely and lost? Http: [//alghad.newspaperdirect.com](http://alghad.newspaperdirect.com)
12. Gholi, Ahmad Suhail Al-Qura and Al-Obaidi, Mazhar Abdul-Karim (2013): The Impact of a Proposed Counseling Program for the Development of Self-awareness among Outstanding Students at the Secondary Level, Educational Studies Journal / General Directorate of Education in Baghdad Governorate, Volume 6, Issue 22, p. 42
13. Qatami, Yusef Mahmoud, and Manal Muhammad issued (2015), the effectiveness of a training program based on the social and cultural cognitive theory of identity formation in developing self-awareness and political concepts among fifth-grade students in UNRWA schools in Jordan. Arab Childhood Journal. Mg. 16, p. 64, September 2015.
14. Al-Mazouri, Muhammad Saeed Muhammad Tou (2007), The Effect of an Educational Program on Alleviating Psychological Loss among Preparatory School Students, Unpublished PhD Thesis, College of Education, University of Mosul
15. Mansour, Muhammad Al-Sayed Ibrahim (2001), The interaction between the global components of consciousness and their relationship to intelligence and some cognitive processes, unpublished PhD thesis, Faculty of Arts, Tanta University.
16. Al-Mansouri, Amal Abdel-Razzaq Naeem, Abdel-Wahid Marwa Khaled Hailon (2018), The effectiveness of analysis with meaning in developing self-awareness among middle school students. Basra Research Journal for the Humanities Issue 1, Volume 43, 2018
17. The Ministry of Education (1977): Secondary School System No. (2) for the year 1977.
- 18 - Farthing, G.W.(1992): the psychology Consciousness, New Jersey : prentice Hall, Asimon & Schuster Company
- 19- Buss, Ah(1980) self- consciousness and social anxiety san Francisco.
- 20 - Wensue, C.(1990): The relationship between parental attitudes towads patterns of socialization and the children s behavior. D.A.I., VOL.50,no.12
21. MacIver,R.M(1952):The Ramparts We Guard.New York Marcmillan.
- McClosky, H.& Schaar,J.H(1965):PsychologicalDimensions of Anmy" American Sociological Review No.30.P.14-40

نموذج جلسة ارشادية

موضوعات الجلسة

توجيه الانتباه نحو الذات

تحديد مفردات منظومة الذات

استبصار الذات والواقع

اكتشاف الخصائص والسمات الشخصية المميزة.

توجيه انتباه الفرد نحو الذات ونحو البيئة والاحداث الخارجية.

الحاجات المرتبطة بالموضوع

كيفية توجيه الانتباه نحو الذات وتنميتها.
تنمية قدرة الفرد في تحديد مفردات منظومة ذاته.
طريقة استبصار الذات في اللحظة ووعيه لواقعه.
تنمية قدرة الفرد على اكتشاف سمات الانطواء والانبساط والخصائص تميزه عن غيره.

الاهداف العامة والاهداف الخاصة

يتعرف الفرد على كيفية توجيه انتباه لذاته وتحديد منظومة ذاته من غير تشويش.
التدريب على الاستبصار والاكتشاف لمعرفة ما يميز عن الاخرين يتعرف الفرد على سلبية عدم توجيه الذات نحو الذات او البيئة ويتعرف الفرد على كيفية اكتساب مهارات تنمية وعيه الذاتي وادارته الذاتية

الانشطة المساعدة واستراتيجيات الارشاد

المرآة : النظر الى المرآة لمتابعة الصورة والمظهر والاسلوب وطريقة الكلام
تدوين الملاحظات اليومية
تعلم التأمل الذاتي
الحديث الايجابي عن الذات واعادته عن طريق تسجيل فيديو
صوت مستمر ومتقطع لتحديد جوانب الخجل والارتباك وملاحظة الانفعالات وطريقة عرض الافكار

ادارة وتنفيذ الجلسة

تعتمد ادارة الجلسة على الفرد نفسه
يقوم الفرد نفسه باداء وتنفيذ مفردات موضوع الجلسة
التعزيز الذاتي المعنوي يكون ذاتيا اذ يحصل عليه من خلال تعلمه لفنيات البرنامج.

التقويم البنائي والتدريب

يتدرب الفرد على التقويم الموضوعي في تشخيص
جوانب القور والقصور وتقدير ذاته
الممارسة والتطبيق تكون على وفق الخطوات السابقة والاساليب المتبعة.