

أثر برنامج إرشادي بأسلوب التفاعل التبادلي التكاملي في تنمية الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة

م.د. خالد إبراهيم محمود

Dr.khalidalwaeli@gmail.com

المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية

الملخص

استهدف البحث الحالي معرفة أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب التفاعل التبادلي التكاملي في تنمية الوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة وذلك من خلال التحقق من عدد من الفرضيات التي استخدمها الباحث المنهج التجريبي للتحقق من صحتها ، إذ تكونت عينة البحث من (٢٠) طالباً من طلاب متوسطة دار السلام للبنين إحدى مدارس المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية ، تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين متساويتين حيث استخدم الباحث أسلوب التفاعل التبادلي التكاملي مع المجموعة التجريبية في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة الى أي تدخل ، واستخدم الباحث مقياس الوعي الذاتي الذي قام الباحث ببناءه بشكل خاص ليناسب عينة البحث الحالي والذي تكون من (٣٠) فقرة ، وقد تم استخراج صدق المقياس من قبل المحكمين والخبراء بأستخدام أسلوب الصدق الظاهري وصدق البناء الذي استكمل إجراءات اعداد المقياس السيكمترية ، أما الثبات فقد استخرجه الباحث بطريقة الفاكرونباخ ، بلغ عدد جلسات البرنامج (١٢) جلسة ، مدة الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة تقريباً لمدة (٤) أسابيع بواقع (٣) جلسات كل أسبوع ، أظهرت نتائج البحث الحالي تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة وفي ضوء ذلك قدم الباحث عدداً من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية : البرامج الإرشادية، تنمية الوعي الذاتي، طلاب المرحلة المتوسطة

The effect of a counseling program using the integrative interactive interaction method in developing self-awareness among middle school students

D.r. Khalid Ibrahim Mahmoud

General Directorate of Education of Rusafa II

Abstract

The current research aimed to know the impact of the counseling program using the integrative interactive interaction method in

developing self-awareness among middle school, one of the schools of the General Directorate of Education of Rusafa II, by verifying a number of hypotheses that the researcher used the experimental method to verify their validity, as The research sample consisted of (20) students among students of Dar Al Salam Middle School for Boys, who were randomly distributed into two equal groups. The researcher used the integrative interaction method with the experimental group, while the control group was not exposed to any intervention, The researcher used the self-awareness scale, which the researcher built specifically to suit the sample of the current research, which consisted of (30) items. The validity of the scale was extracted by arbitrators and experts using the method of face validity and construct validity, which completed the procedures for preparing the psychometric scale. As for reliability, it was extracted by the researcher. Using the Vacronbach method, the number of program sessions was (12), each session lasting approximately (45) minutes for (4) weeks, three sessions each week. The results of the current research showed the effect of the counseling program in developing self-awareness among middle school students, and in light of this, it was presented The researcher made a number of recommendations and proposals .

Keywords: counseling programs, developing self,awareness,middle school students

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث :

يحاول الإنسان دائماً التعريف عن نفسه وصفاته، ويحدث ذلك بشكل واضح خلال فترة المراهقة ويستمر طوال حياته بسبب التطورات التي تطرأ على تكوينه وبيئته، والتي تتميز بخاصية الفرد، ولكن هذا قد يتغير بسبب البيئة والمجتمع من حوله ، وعلى المستوى الشخصي قد ينظر الى نفسه أحياناً بإيجابية وأحياناً بسلبية، اعتماداً على آراء الآخرين عنه ، لكنه عموماً لديه تصور مستبق عن نفسه (الحمد، بدرانة، ٢٠١٣: ٣٩٢). عندما يدرك الشخص أن قدرته

على التواصل الاجتماعي قد ضعفت، عندما يشعر أن علاقته مع البيئة لم تعد ودية، و أنه لم يعد هناك توازن بينه وبين العالم المحيط به يبدأ في التفكير في نفسه، فالإنسان بحاجة ماسة إلى فهم نفسه (الكعبي، ٢٠١٠: ٩).

الشخصية هي أحد المفاهيم التي يبنها الإنسان، وتتكون من نتائج التفاعل بين الخصائص الجسدية والعقلية والاجتماعية للشخص المتحكم في نفسه وحياته و البيئة، والقدرة على اتخاذ القرارات المتعلقة بحياته ، وحرية التحكم في عواطفه وتغيير سلوكه حيث يتمتع الإنسان بالمعرفة والمهارات والوعي العميق ببيئته ونفسه (محسن، ٢٠١١: ٩).

يؤكد العديد من التربويين على أن احترام الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسلوك والتعلم، وقد أظهرت بعض الدراسات أن ضعف الأداء في المدرسة وانخفاض الحافز و الحصول على أقل من المتوقع من حيث الأداء والفشل والإخفاقات يمكن أن يؤدي إلى الأفكار السلبية (أبو زيد، ١: ١٣٢).

في الواقع الوعي الذاتي يوسع المعرفة حول حياتنا، ويصاحب ذلك زيادة الثقة بالنفس ويتبع ذلك الرغبة في تركنا وشأننا ، هذه هي الحقيقة وراء فكرة أنه كلما كان الشخص أكثر وعياً كلما كان أكثر حرية وإبداعاً ، مشاعر الدونية تأتي من عدم معرفة كيفية الوعي بالذات، عندما يكون الإنسان مجرد مراقب ويتعامل مع نفسه على أنها شيء لا يعنيه ، فهذا يجعله غريباً عن نفسه، لأن الشعور في نفسه أصلي و سر خفي ، لأن ما يظهره للعالم الخارجي هو هويته، ولهذا السبب تنشأ لدى الأفراد مشاعر سلبية ، والتي يمكن أن تكون نتيجة لأي شيء يمكن أن يلحق بالنفس، مثل التوتر الشديد والعصاب والذهان وجميع أنواع الألم النفسي (سعيد، ٢٠٠٨: ١١٨).

وقد تم قياس الوعي الذاتي في العديد من الدراسات وأظهرت النتائج أن وعي الذات منخفض لدى المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥-١٨ عاماً (حميد، ٢٠٠٧: ١٤٦) ، وبناء على ما سبق يعتقد الباحث بناء على خبرته وأبحاثه في مجال الإرشاد النفسي والإدارة التربوية بأن عدداً كبيراً من طلاب المدارس المتوسطة يواجهون مشكلة نقص الوعي نتيجة المجتمع اللامبالي بأن هناك أطفال باتوا في فترة المراهقة ، وتعيش تغيرات عملية وصراعات و عواطف تحتاج إلى مساعدة .

يمكن تلخيص مشكلة البحث من خلال الإجابة على الإستفهام الآتي: هل يمكن لاستخدام برنامج إرشادي بأسلوب التفاعل التبادلي التكاملي أن يكون له تأثير على تنمية درجة الوعي الذاتي عند طلاب المرحلة المتوسطة ؟

أهمية البحث

يعد أسلوب التفاعل من الأساليب الرائدة عند العالم بيرن، والتي تهتم بالتنمية البشرية وضرورة التواصل من خلال العلاقات الشخصية والتواصل (الخواجة، ٢٠٠٩: ٢١١) أكدت

نتائج دراسة سعدون (٢٠٠٥) أن استخدام أسلوب التفاعل ساعد في تقليل الإهمال العاطفي لدى الطالبات في المرحلة الثانوية، وقد ظهر ذلك أيضاً في النتائج عند استخدام أسلوب التفاعل والتكامل والتبادل حيث أظهر بحث (العبودي، ٢٠٠٧) بأن هذا الأسلوب قد تم استخدامه لتغيير السلوك الانسحابي لدى أطفال ما قبل المدرسة.

يمر الفرد بمراحل في حياته ينتقل فيها من مرحلة إلى أخرى ، حيث تنشأ التغيرات والمواقف الصعبة والمشاكل العاطفية بسبب الصراعات والخيبات التي يعيشها، ويحتاج إلى مساعدة من يرشده قبل الدخول في كل مرحلة إن تطور المجتمع وتحوله من الحياة البسيطة إلى الحياة المعقدة خلق العديد من المشاكل والصراعات والعلاقات بين الإنسان والمجتمع ، ونتيجة لذلك حدثت تغيرات في القيم والفكر الإنساني وهو الفشل في تحقيق الانسجام الاجتماعي والنفسي (زهران، ١٩٨٠: ٣١) .

مرحلة المراهقة وخاصة المراهقة المبكرة، تقع بين مرحلة الطفولة والبلوغ وتتميز بالتغيرات (العقلية والجسدية والاجتماعية والعاطفية والأخلاقية)، تعتبر المراهقة ولادة جديدة ، حيث يصبح الإنسان سريع الانفعال والغضب، ويتعب بسهولة دون طاقة ، ويفتقر إلى الاهتمام والتركيز، كما، وصفها ضغوط(ستانلي هول) إنه التوتر والعواصف والقوة (إشفال، ١٩٨٢: ١٨-٢١) . و على الرغم من أن البلوغ المبكر هو مرحلة من مراحل التطور البيولوجي ، إلا أنه ليس بعيداً عن وضعه الاجتماعي ، إن الصراعات والمشكلات السلوكية التي يواجهها المراهق في مواقف معينة لا تعني أنه في مرحلة بيولوجية من النمو، تصبح شخصيته أثناء تطوره عندما يجد نفسه في وضع اجتماعي مربك بشكل مضاعف الوقت يظهر، ويظهر كانعكاس للموقف الذي يستجيب له بسلوكه (الجسماني، ١٩٩٤: ٣٤٠-٣٤٥) وهذا يدل على حساسية وأهمية هذه المرحلة من حياة الفرد، وحاجته إلى الدعم المناسب وتنمية قدراته حتى يصبح إنساناً صالحاً وحازماً وفعالاً في المجتمع (العلواني، ٢٠٠٣: ١٣-١٩) وتعتبر الإدارة النفسية وسيلة لإعدادهم للحياة العصرية ، خاصة وأن هذه المرحلة تتطلب رعاية واهتماماً نظراً لأهميتها، كل فئة لها خصائصها ومتطلباتها ومشاكلها، ينطلق للأمام و يتغير عالم حياة الإنسان ، ويستمر هذا التغيير طوال حياته ، ويتم التعرف على دورها في الحياة الواقعية ، وكل من يحتاج إلى الإرشاد النفسي يتلقى المزيد من المعلومات من خلال الاستشارة ويتم توضيح المشكلات التي يواجهها (الظاهري، ٢٠٠٠: ٣٧-٦٥) .

تتجلى أهمية البحث الحالي النظرية والتطبيقية بما يلي:-

اولا : الالهية النظرية :

١. تكمن أهمية هذه الدراسة في تحديد مدى انخفاض الوعي الذاتي لدى طلاب المدارس المتوسطة وتبسيط الضوء على هذه المشكلة.

٢. تقترح الدراسة الحالية منهجاً إرشادياً لتطوير وتعزيز الوعي الذاتي لدى طلاب المدارس المتوسطة .

٣. شملت الدراسة الحالية عينة من طلاب المرحلة المتوسطة لأنها تتعلق بشريحة مهمة في المجتمع وهذه المرحلة مهمة لحياتهم المستقبلية لأنها مرحلة التطور الفكري والعقلي وينعكس ذلك على أدائهم .

ثانيا : الأهمية التطبيقية :

١. بناء مقياس للوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة .
٢. إعداد برنامجاً إرشادياً خاصاً عن طريق استخدام أسلوب (التفاعل التبادلي التكاملي) لزيادة الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

أهداف البحث:

استهدف البحث الحالي التعرف الى :
أثر برنامج إرشادي بأسلوب التفاعل التبادلي التكاملي في تنمية الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، من خلال التحقق من الفرضيات الصفرية الآتية :
الفرضية الاولى : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية (اسلوب التفاعل التبادلي التكاملي) في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الذاتي .
الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الذاتي .
الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي على مقياس الوعي الذاتي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلاب الصف الثالث المتوسط للدراسة الصباحية المتواجدين في متوسطة دار السلام للبنين احدى مدراس المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثانية للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤).

تحديد المصطلحات :

وهو تعريف اهم المصطلحات الواردة في عنوان البحث الحالي وكالاتي :

١. فاعلية ، وقد عرفها :

الحنفي (١٩٩٥): هو مقدار او كمية التغيير التي تحدث على المتغير التابع بعد تعرضه للمتغير المستقل وتأثيراته (الحنفي ، ١٩٩٥ : ٢٥٣) .

٢. اسلوب التفاعل التبادلي التكاملي :

عرفه العالم ايريك بيرن (Berne) : هو اسلوب ارشادي نفسي فردياً كان أم جمعياً هدفه اعادة تنظيم الانا ويهتم بتفاعل العلاقات الاجتماعية وذلك عن طريق التغييرات في أحوال ادوار الانا (الوالدية ، الراشدة ، الطفولية) (باترسون ، ١٩٩٢ : ٣١٨) .

التعريف النظري التفاعل التبادلي التكاملي

اعتمد الباحث على المفهوم النظري للمنظر ايريك بيرن في تحديد تعريف التفاعل التبادلي التكاملي .

التعريف الإجرائي

يتضمن هذا المفهوم مجموعة من الفنيات (التساؤل ، المواجهة ، التوضيح ، التثبيت ، الالعب ، المعززات ، المسليات ، التحديد ، قواعد الاتصال) .

٣. الوعي الذاتي:

عرفه كل من :

- Demetriou (2001) : هو التفكير الذي يجعلنا نصب جل تركيزنا على انفسنا ، بحيث نستطيع فهم ومقارنة السلوك الصادر من قبلنا مع المعايير السائدة ، وان الهدف المتوخى من الوعي الذاتي هو ان نصبح بوصفنا واعين ادراكياً من قبل انفسنا (Demetriou,2001:3) - جولمان : (١٩٩٥) قدرة الفرد على تقدير ذاته ومعرفة اكتشاف انفعالاته وعواطفه، وقدرته على ربط مشاعره بما يفكر فيه والثقة بذاته وإمكاناته (الدريد، ٢٠٠٤ : ٣١) .

- سعيد : (٢٠٠٨) معرفة الفرد بمشاعره ومنظومة مفرداتها ورصدها واستخلاص نتائج ذاتية تُقيّم ذاته من خلالها، فضلا عن مراقبة الفرد لنفسه من خلال أفعاله ومحاولة التأثير بنتائج أفعاله لتصبح أكثر فعالية (سعيد، ٢٠٠٨ : ١١٥) .

التعريف الإجرائي للوعي الذاتي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الوعي الذاتي الذي تم بناؤه من قبل الباحث لأغراض هذا البحث .

الفصل الثاني

الإطار النظري

اولاً : الجانب النظري لأسلوب التفاعل التبادلي التكاملي :

التحليل التبادلي هو نظرية في الشخصية وفي التواصل طرحها إريك بيرن، وهو منظرٌ درس التحليل في سياق التحليل النفسي ، لكنه غير هذا الاتجاه بسبب عدم رضاه عن الإتجاه التحليلي السائد ، نَمى عنده مفاهيم نظرية جديدة للطرق العلاجية ، كما أكد على أهمية تحليل التفاعل الإنساني كعامل لتصنيف وتنظيم الحالة الإنسانية ، ودعا في تعاليمه الإنسان إلى تحقيق أعلى

مستوى ممكن من التطور والاندماج في المجتمع لتحقيق إنسان المستقبل ، والتخلص من الأنا الطفولية والوالدية الذين يتحكمون في حالة الإنسان (الخواجة، ٢٠٠٩: ٢٠٧).

نظرية التحليل التبادلي :

تأسست على يد الطبيب النفسي الأمريكي (ايريك بيرن ١٩٥٠ - ١٩٧٠) " لغرض تبيان تفاعلات الأنا و التبادلات اللازمة لزيادة الوعي لدى الفرد وفهم افضل لسلوكه وتحديداً في العلاقات بين شخصين و بين المجموعات " (الخواجة ، ٢٠٠٩ : ٢٠٧) .

بدأت هذه النظرية في المجال العملي وليس في الجانب النظري حينما جرب بيرن الحدس السريري لتحديد مهنة الجنود الذين يتم استشارتهم كجنود وأدرك أن لديه القدرة على تحديد الطبيعة المحددة للذات ، ومن خلال عمله في العلاج بدأ في وصف مراحل التفكير من أجل عرض حالة الإنسان في العديد من المشكلات المستقلة :

التحليل التركيبي

فهو يصف طبيعة الإنسان وتطوره من حيث السلوك والأحداث والاستراتيجيات ، ويشرح طبيعة المجال وتأثيراته على كل فرد (الشناوي، ١٩٩١: ٣٤٥) .

تحليل التفاعل

إنه شكل تكميلي من التفاعل بين حالة الأنا لدى الشخص وحالات الأنا الأخرى التي تشكل نقاطاً حقيقية ولذلك سميت بالمرحلة الثانية على الرغم من أهمية المرحلة الأولى لدى بيرن رؤية فريدة للعقل البشري: "يولد الأطفال سعداء ويستمتعون في العيش حتى يحولهم آباؤهم إلى تماثيل ضعيفة". يمكن للناس أن يعيشوا حياتهم بشكل مستقل ويحلوا مشاكلهم في مرحلة مبكرة ، تطور الحياة الشخصية (الطفولة) التي تؤثر على سلوك الشخص الحالي ، وفي هذه المرحلة تلعب الأمهات والآباء دوراً مهماً في تغيير حياة الطفل ، وقد ذكر بيرن أن الفرد مسؤول عن القرارات التي يتخذها في حياته (الشناوي، ١٩٩١: ٣٤٥).

بنية الشخصية

تتألف الشخصية عند (ايريك بيرن) من ثلاث انظمة للانا هي الراشد و الوالد والطفل ، ويعني بهذه ادوار العقل وتطوراتها وتتعلق بها انماط سلوكية هي :

* **الانا الوالد :** و تتضح هذه الأنا بالفعاليات المعرفية والقائمة ايضاً على التقليد فجميع الافراد لديهم اباء ، ومن خلال الأداء الوظيفي يتأثرون بسلوكيات والديهم ، ويبين بيرن ان الافراد هنا يستجيبون لهذه السلوكيات المقلدة بطريقة نفسها (السلوكيات ، المشاعر ، الحركات اللفظية وغير اللفظية الانفعالات ، الاشارات ...إخ) حيث ان كل منا يحمل والده على الأغلب داخل نفسه (ملحم ، ٢٠١٠: ١٤).

يعتقد ايريك بيرن في هذه النظرية ان حالة الوالد هي ليست الأنا الأعلى عند فرويد بالرغم ان الأنا الأعلى تقارب تأثير الوالد ، وتأثير الوالد ليس تأثيراً مجرداً (كالأنا الأعلى) انما هي كائن يتعلق بالتفاعلات الواقعية و الإجتماعية مع الوالد ، وهذا التأثير يضم الوالد وصفاته ومواقفه من (المحرمات ، الرعاية ، الإنفتاح ، الأوامر ، الود الشخصي للعائلة) وهذا بدوره يمنح الافراد استجابة خطط لها الاباء ان تكون (الشناوي ، ١٩٩١ : ٣٤٨).

*** الأنا الراشدة :** تتمثل بالاداء الداخلي الشعوري و تقدير الاحتمالات قبل اتخاذ القرارات التي غالباً ما ايجابية فكل فرد بداخله (أنا راشد) وهي مهمة للديمومة وتنظيم الانشطة الوالدية و لبقاء الأنا الطفل لكونها تتوسط بين الاثنين ، يتمكن الفرد عن طريقها التعرف على الفروق بين حياته كما تعلمها وكما تعرف عليها من الأنا الوالد وبين ما احسه ورغب اليه في ذاته وتصوراتها، والأنا الراشد تكبر بصورة متسلسلة خلال السنين وذلك بالخبرات التي يتعرض لها الافراد في واقعهم وبيئتهم ، و طريقة الاختبار تتركز ليس على المشاعر وانما على الواقع وهذا يختلف عن الأنا الاب و الطفل (الشناوي، ١٩٩١ : ٣٤٨).

واطلق (ايريك بيرن) على الأنا الراشد كمبيوتر الشخصية فهي تكون مسؤولة عن تحويل دوافع الفرد الى خبرات ترتبها وتميزها طبقاً للخبرة السابقة (الخطيب ، ٢٠٠٩ : ٣٥٦).

*** الأنا الطفل :** كل راشد كان في مرحلة سابقة طفلاً ، و آثار تلك الطفولة تبقى الى آخر حياته، والطفل يتأثر بالوالد في الاسلوب ، العنف ، الغضب ، الفرح والتفاعل ويكون ذا استقلالية عن الوالد رغم انه لا يكون مخالفاً او غير متفاهم معه (ملحم ، ٢٠١٠ : ١٤٥).

ان الطفولة مرحلة تعدت ولكن سماتها الرئيسية تبقى ، وتكون الأنا متأثرة بالأنا الوالد المتسامح ، الكابح والاستفزازي والغاضب وتتضمن الافكار و المشاعر والنشطة المعروفة عند الطفل ، وأن الأنا الناضجة وهي ليست الهو لدى (فرويد) فهي لا تعني الاشياء لاشعورية او الغريزية و إنما تكون منظمة و لها عدد من الاشكال :

*** الطفل العادي او العفوي الحر** اللا المدرب ، هو الذي يتمثل بقدرته على التلقائية والجاذبية والابداع والعفوية.

*** الطفل المطيع المتكيف والمؤدب الخاضع** لسلطة الوالد ويكون مستسلماً للمراقبة من الوالدين يكون مقيداً ويسعى إلى ارضاء الوالدين.

*** الطفل المتمرد الثائر ، هو من يقاوم السيطرة الابوية.**

*** طفل الجسد الذي تعود على تلبية الرغبات والحاجات و العاطفة المؤذية (أبو أسعد، ٢٠٠٩ : ٣٥٦).**

ثانياً : النظريات التي فسرت الوعي الذاتي :

نظرية ديمتريو : (٢٠٠١)

تصنف نظرية الوعي الذاتي التي وضعها أندرياس ديمتريو (Demetrious,2001) من ضمن نظريات النمو المعرفي ، والتي تنص على اننا عندما نفكر فأنا نصب جل تركيزنا على انفسنا ، بحيث نستطيع تقييم سلوكنا ومقارنته مع معاييرنا الخاصة والقيم التي نؤمن بها ، وان الهدف المتوخى من الوعي الذاتي هو ان نصبح بوصفنا واعين ادراكياً من قبل انفسنا ، وان الافراد يكونون اكثر توافقاً في مواءمة سلوكياتهم مع المعايير المألوفة لديهم عندما تقدم من جانب دراسة علم النفس ، وانهم سوف يتفاعلون سلباً اذا كانت سلوكياتهم لا تصل الى مستوى المعايير الشخصية المرغوبة وان مختلف الازواج الخارجية تعمل على استثارة وعينا مثل تسجيل الصوت بمسجل وان هذه ايضا تعمل على توسيع المعرفة لدينا (Demetriou,2001:3) .

وتعتبر نظرية ديمتريو واحدة من النظريات الجديدة اذ وجدت ان الوبع بالذات يتطور متسلسلاً منذ يوم الولادة الى نهاية الحياة ، وان الوعي الذاتي يمثل عاملاً رئيساً لتوليد الاستنتاجات العامة مروراً بمراحل عديدة مثل معرفة الذات و الوعي بالآخرين و تحمل المسؤولية الذاتية و تنظيم الذات حتى يصل الى اعلى درجة ممكنة يمكننا حينها التعبير عن الوعي الذاتي بأنه يكون متكاملأ(1 : Thomas. 2001) .

واشارت نظرية الوعي الذاتي الى اننا عندما نفكر فاننا نتمحور حول انفسنا، وهذا يمكّننا من ان نقيّم ونقارن سلوكنا مع قيمنا ومعاييرنا الداخلية ، وقد نشعر بالأسف أو بالخجل عندما نكون نقيم انفسنا بموضوعية ، و ان هذه الحالات العاطفية المختلفة قد تكون متعددة عندما نركز وعينا الذاتي ، ويحاول الافراد احياناً ان يهربوا من هذه الانفعالات التي من الممكن ان تكون مؤلمة ، لذا فإن هذا المفهوم عمل على التحسين الإدراكي ، وان زيادة الوعي الذاتي يمكن ان يستمر خلال مختلف فترات حياة الانسان ، بل و يعد الوعي الذاتي العامل الرئيس لتنمية العمليات الاستنتاجية العامة ، وان سلسلة الأبحاث الاخيرة لهذه النظرية كانت تكثف افكارها حول الوعي الذاتي والعمليات الإنتباهية الادراكية التي تشارك في نماء وعلاج مجالات الكفاءة الفكرية ومعالجتها مثل الذاكرة و المعالجة الذهنية والتفكير (Demetriou , 2006: 297) kazi .,

دراسات سابقة :

اولاً : دراسات سابقة تناولت الوعي الذاتي:

اولاً: الدراسات العربية:

دراسة (هاشم : ١٩٩٤) (الوعي الذاتي وعلاقته بالقلق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالرياض)

واستهدفت الدراسة التعرف على الوعي الذاتي والقلق المدرسي باختلاف تخصص الطالب (علمي، ادبي) والتعرف على الوعي بالذات والقلق الدراسي باختلاف الصف الدراسي والتعرف على طبيعية العلاقة بين الوعي بالذات والقلق المدرسي وتكونت عينة الدراسة من (١٩٩) طالب من طلاب المرحلة الثانوية في الرياض وقد تبنى الباحث مقياس الوعي بالذات ل(فنجسين) وآخرون وقد قام الباحث بترجمة المقياس وضبطه على البيئة السعودية ويتكون المقياس من (٢٣) وكذلك تبنى الباحث مقياس القلق المدرسي ويتكون من (٦٥) فقرة وبعد تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً، أشارت نتائج الدراسة إلى ما يأتي: أ. أشارت نتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب القسم العلمي وطلاب القسم الادبي في الوعي بالذات بينما وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين طلاب القسم العلمي وطلاب القسم الادبي في قلق الامتحان عند طلاب القسم الادبي وأشارت نتائج الهدف الثاني ان الوعي بالذات والقلق المدرسي لا يختلف باختلاف الصف الدراسي ، وأشارت نتائج الهدف الثالث انه توجد علاقة دالة موجبة بين المتغيرين عند مستوى دلالة (٠,٠١) (هاشم , ١٩٩٤ : ١٧٥ - ١٧٩) .

ثانيا : الدراسات اجنبية :

بحث فرومانيك (farming,1978) (العلاقة بين الوعي الذاتي والالتزام السلوكي والسلوك المرغوب) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الوعي الذاتي فيما يتعلق بالسلوك المرغوب والجنس ولتحقيق هدف البحث تم استخدام الأدوات التالية باستخدام اختبار كولبيرج للصرع (MDT) . تم استخدام تمرين التقرير الذاتي لتحديد أثر التقرير الذاتي على قوة العلاقة بين الالتزامات والسلوك الفعلي تكونت عينة الدراسة من (٦٠) رجلاً و (٦٠) امرأة ، وتم استخدام الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات وتحليل المتغيرات. وأظهرت نتائج الدراسة أن المعاملة التحيزية كان لها تأثير كبير على نتائج الالتزام السلوكي والسلوك الفعلي لأفراد العينة، كما أن الفرق بين الفروق بين الجنسين في السلوك المرغوب كان معنوياً وكانت النتائج لصالح المرأة (تشيفتشيليك، ١٩٧٨ : ٣٩٦).

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

يشمل منهج البحث ونوع التصميم المستخدم وعرض مجتمع البحث وعينات البحث واداتا البحث الخاصة بالبحث الحالي .

أولاً : منهج البحث :

اخذ الباحث في هذا البحث خطوات المنهج الملائم لهذا النوع من الابحاث وهو المنهج التجريبي الذي يُعد (افضل منهجية لدراسة عدد من المشكلات النفسية التربوية ، ففي هذه

المنهجية يجري تغيير معين في عامل أو أكثر من العوامل المتعلقة بموضوع الدراسة بشكل منتظم (. (عودة وملكاوي ، ١٩٩٢ : ١١٩)

ثانياً : التصميم التجريبي :

أختار الباحث التصميم التجريبي (المجموعة العشوائية ذات الاختبار القلبي والبعدي) . (عبد الحفيظ و باهي، ٢٠٠٠ : ١١٢) الجدول الآتي يبين ذلك :

جدول رقم (١) التصميم التجريبي

اختبار بعدي	المتغير المستقل برنامج ارشادي بالعلاج بالمعنى لا يوجد برنامج ارشادي	إختبار قلبي	المجموعة التجريبية
			المجموعة الضابطة

وقد اعتمد الباحث هذا التصميم لعدة اعتبارات هي :

١. يفسر هذا التصميم الفروق التي تحدث بين المجموعتين الضابطة و التجريبية بكونها حدث بسبب المعالجة الإحصائية .

٢. إنه يعتمد على التوزيع العشوائي الأمر الذي يؤدي الى تحقيق التكافؤ بين المجموعتين .

ثالثاً : مجتمع البحث :

يضم مجتمع البحث طلبة متوسطة دار السلام احدى مدارس المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية والبالغ عددهم (٦٥٤) طالباً للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) .

رابعاً : عينات البحث :

تنقسم عينات البحث الحالي الى ثلاث اقسام هي :

أ. عينة التحليل الإحصائي : تتضمنت عينة التحليل الإحصائي (٤٠٠) طالب من طلاب متوسطة دار السلام للبنين .

ب. عينة التطبيق : تألفت عينة التطبيق من (١٠٠) طالب من طلبة المتوسطة المذكورة حيث تم اختيارهم بعد ان تعرف الباحث على إنخفاض الوعي الذاتي لديهم بعد تطبيق مقياس الوعي الذاتي عليهم و بعد ان حصلوا على درجات اعلى من درجة الوسط الفرضي البالغة (٦٠) عند تطبيق المقياس المذكور . وقام الباحث بإختيار متوسطة دار السلام للبنين لتطبيق إجراءات البحث بشكل قصدي وذلك بسبب كونها قريبة من مكان عمل وسكن الباحث وكذلك الطلاب الأمر الذي سهل كثيراً من مهمة إنجاز البحث والتعاون الكبير الذي وجده من قبل كل إدارة المدرسة من مدير و معاونين ومدرسين وطلبة وكذلك وجود المكان المخصص و الملائم لتنفيذ هذا البرنامج الإرشادي .

٣. عينة التجربة : قام الباحث بالإجراءات التالية بهدف إختيار عينة تطبيق البرنامج الإرشادي:

أ. عرض مقياس الوعي الذاتي على (١٠٠) طالب من طلاب متوسطة دار السلام للبنين .

ب. إختيار (٢٠ طالب) من الذين حصلوا على اعلى الدرجات على مقياس الوعي الذاتي .

ج. قام الباحث بتوزيع الطلاب ال (٢٠) الى مجموعتين وفق الطريقة العشوائية البسيطة ، حيث كتب ارقام استماراتهم في قصاصات ورقية ثم سحب الاسماء عشوائياً معتمداً على محك الوسط الفرضي الذي بلغ (٦٠) ، فأى طالب حصل على درجة (٦٠) فما فوق يكون ضمن المجموعتين التجريبية (التي تعرضت الى البرنامج الإرشادي) والضابطة (التي لم تتعرض الى أي برنامج) وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة .

خامساً : أدوات البحث :

من اجل تحقيق اهداف البحث ما يأتي :

مقياس الوعي الذاتي :

بعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة التي كانت لها علاقة بمفهوم الوعي الذاتي قام الباحث ببناء مقياس للوعي الذاتي لجعله ملائماً لعينة طلبة المرحلة المتوسطة بموافقة خبراء الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية وحسب ملحق رقم (١)

وصف المقياس :

بعد ان قام الباحث بجمع الفقرات المناسبة للمقياس الحالي من خلال الإطلاع على الأدبيات والنظريات والمقاييس السابقة وجد عدم ملائمة الكثير من تلك المقاييس لعينة البحث الحالي اما لعدم تناسب البيئة المعدة لها تلك المقاييس او عدم دقتها في قياس الظاهرة المراد قياسها هنا ، لذا تكون هذا المقياس من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات حسب الإطار النظري هي : (معرفة الذات ، الوعي بالآخرين ، تحمل المسؤولية الذاتية ، تنظيم الذات) حيث تكوّن كل مجال منها من (١٠) فقرات ، ومن ناحية بدائل الإجابة و التصحيح للمقياس فقد لجأ الباحث على البدائل الثلاثية الآتية والتي تناسب المرحلة العمرية عند الطلاب في المرحلة المتوسطة : (دائماً، أحياناً ، نادراً) على التوالي واعتمد درجة الفقرات الايجابية وفق الدرجات (١/٢/٣) بينما تكون درجات الفقرات السلبية حسب التسلسل (١ / ٢ / ٣) لذلك فان اعلى درجة محتملة للمستجيب هي (٩٠) وادنى درجة هي (٣٠) وبلغ المتوسط النظري للمقياس (٦٠) درجة . وأستكمالاً لخطوات الصفات السيكمترية لكل فقرة من فقرات المقياس قام الباحث باستخراج القوة التمييزية و معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية وكما موضح فيما يأتي :

أ . تمييز الفقرات

الهدف المتوخى من تحليل الفقرات احصائياً هو استخراج القوة التمييزية للفقرات الابقاء على الفقرات التي تقيس السمة المراد قياسها من قبل المقياس (Anastasia& Vrbina,1979,19). عرض الباحث المقياس على (٤٠٠) طالباً من طلبة مجتمع البحث ، استخدم الباحث اسلوب العينتين المتطرفتين في عملية تحليل الفقرات ورتب الدرجات التي حصل عليها الطلبة ترتيباً تنازلياً وحدد ما نسبته (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات و (٢٧%) من

الاستثمارات الحاصلة على ادنى الدرجات فأصبح مجموع المجموعتين (٢١٦) استمارة وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين استخرج القوة التمييزية لكل فقرة ومقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) ظهر ان جميع الفقرات دالة عند هذا المستوى كما موضح في الجدول ادناه :

جدول رقم (٢) يوضح القوة التمييزية لفقرات باستخدام اسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
١	٣,٣٩٨١	٠,٨٦٤٠٢	٣,٠٢٧٨	٠,٩٠١٢٨	٣,٠٨٤
٢	٢,٧٤٠٧	١,١٢٦٤٨	٣,٠١٨٥	٠,٩٢٧٠٧	٢,٠٨٧
٣	٣,٣٨٨٩	٠,٩٧٤٧٦	٣,٩٢٥٩	٠,٧٦٩٨	٣,٨٧٤
٤	٣,٢٩٦٣	٠,٨٧٨١٨	٣,٠١٨٥	٠,٨٩٥٧٤	٢,١٤٨
٥	٣,١٥٧٤	٠,٩٢٨٨٩	٢,٩٢٥٩	٠,٧١٩٦٠	٢,٠٧٤
٦	٣,٠٥٥٦	٠,٩٢٥٥٨	٣,٠٩٢٦	٠,٨٤٨٧٢	٣,٠٦٠
٧	٣,٤٠٧٤	٠,٧٨٥٨٢	٣,٠٦٤٨	٠,٨٧٨٣٣	٣,٠٢١
٨	٣,٠٠٠٠	٠,٩٢٧٢٦	٣,٢٢٢٢	٠,٦٣١٤٧	٢,٠٥٩
٩	٣,٣٩٨١	٠,٨١٩٦٢	٤,٤٨١٥	٠,٧٢٩٦٣	١٠,٢٦٠
١٠	٤,٢٣١٥	٠,٨٦٠٤١	٤,٤٠٧٤	٠,٨٦٥٠٨	١٠,٠١٦
١١	٢,٧٨٧٠	٠,٨٢٠٨٨	٤,٠١٨٥	١,٠٨٥٠٠	٩,٤٠٦
١٢	٣,٤٢٥٩	٠,٨٣٣٩٠	٤,١٢٩٦	٠,٨٠٩٩٠	٦,٢٩١
١٣	٢,٧٥٠٠	١,٠٢٤٢٤	٣,٥١٨٥	١,٠٨٩٣٠	٥,٣٤٢
١٤	٣,٢٥٠٠	٠,٩٣٨٥٣	٣,٨٨٨٩	١,٠٨٨٠٣	٤,٦٢١
١٥	٢,٣٣٣٣	٠,٧٧٧٠٣	١,٧٥٩٣	٠,٨٤٥٣	٣,٦٧٤
١٦	٢,٩٤٤٤	٠,٢٣١٢١	٢,٢٩٦٣	٠,٧١٧١٧	٦,٣٢١
١٧	٢,٥٥٥٦	٠,٦٣٤٤	١,٨٧٠٤	٠,٩٣٢٥٦	٤,٤٦٤
١٨	٢,٥٠٠٠	٠,٧٤٦٠٦	١,٨١٤٨	٠,٨٤٨٤٠	٤,٤٥٧
١٩	٢,٧٩٦٣	٠,٤٩٠٦٥	١,٨٧٠٤	٠,٨٤٧٧٨	٦,٩٤٦
٢٠	٢,٩٠٧٤	٠,٤٠١٣٤	٢,٢٥٩٣	٠,٧٣١٦٤	٥,٧٠٨
٢١	٢,٨٧٠٤	٠,٤٣٦٣٨	٢,١٨٥٢	٠,٨٢٥٨٦	٥,٣٩١
٢٢	٢,٧٥٩٣	٠,٦٤٢٣٨	١,٨٣٣٣	٠,٨٦٣٣٠	٦,٣٢٣
٢٣	٢,٥٧٤١	٠,٦٦١٦٧	١,٩٠٧٤	٠,٧٨٣٥٢	٤,٧٧٧
٢٤	٢,٦٦٦٧	٠,٦٧٢٩٣	١,٨٨٨٩	٠,٨١٦٥٠	٥,٤٠٢
٢٥	٢,٥٩٢٦	٠,٦٣٠٠	١,٩٢٥٩	٠,٧٩٧٤٥	٤,٨٢٠
٢٦	٢,٦٢٩٦	٠,٧٠٨٣٤	١,٣٧٠٤	٠,٦٨١١٨	٩,٤١٦
٢٧	٢,٥٧٤١	٠,٧٦٧٣٠	١,٢٩٦٣	٠,٥٧٠٦٥	٩,٨١٩
٢٨	٢,٧٩٦٣	٠,٤٩٠٦٥	١,٨٧٠٤	٠,٨٤٧٧٨	٦,٩٤٦
٢٩	٢,٧٤٠٧	٠,٥٨٨٧٤	١,٦٦٦٧	٠,٨٤٦٧٥	٧,٦٥٣
٣٠	٢,٦٢٩٦	٠,٧٠٨٣٤	١,٣٧٠٤	٠,٦٨١١٨	٩,٤١٦

القيمة الجدولية = (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤)

ب. علاقة الفقرة بالدرجة الكلية

قام الباحث للتأكد من صدق المقياس باستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية حيث ظهرت جميع معاملات الارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥) وبدرجة حرية (٩٨) ، والجدول رقم (٣) يوضح علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي لمقياس الوعي الذاتي

جدول رقم (٣) علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي

جميع معاملات الارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥) ودرجة حرية (٩٨)

ت	معامل الارتباط	الدالة	ت	معامل الارتباط	الدالة
١	٠,٢٤٧	دالة	١٦	٠,٤٠٢	=
٢	٠,٣٥٩	=	١٧	٠,٤٦٥	=
٣	٠,٣٨٤	=	١٨	٠,٤٦٦	=
٤	٠,٣٣٥	=	١٩	٠,٢٥٩	=
٥	٠,٣٣٨	=	٢٠	٠,٣٣٤	=
٦	٠,٣٠٢	=	٢١	٠,٢٨٦	=
٧	٠,٣٤٠	=	٢٢	٠,٣٩٢	=
٨	٠,٤٥٩	=	٢٣	٠,٥٥٣	=
٩	٠,٤٠٣	=	٢٤	٠,٤٢١	=
١٠	٠,٤١٥	=	٢٥	٠,٤٢٩	=
١١	٠,٣٤٨	=	٢٦	٠,٥١٩	=
١٢	٠,٤٠٥	=	٢٧	٠,٣٣٢	=
١٣	٠,٣٥٦	=	٢٨	٠,٤٥٥	=
١٤	٠,٣٠١	=	٢٩	٠,٤١٥	=
١٥	٠,٣٨٣	=	٣٠	٠,٤٠٤	=

الصدق والثبات :

لغرض أطمئنان الباحث على مناسبة المقياس مع نوع العينة ودرجة الصدق و الثبات لجأ الباحث الى استخراج الصدق الظاهري للمقياس بعد عرضه على لجنة من الخبراء المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والعلوم النفسية والتربوية (ملحق رقم ١) ، وعلى ضوء آراء الخبراء المتخصصين فقد نالت جميع الفقرات موافقة المحكمين بنسبة (٨٧%) وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (٣٠) فقرة . الملحق رقم (٢)

أما الثبات فقد تم حساب معاملته حسب بطريقة الفا كرونباخ ، اذ تعمل هذه الظاهرة على قياس التجانس والاتساق الداخلي بين الفقرات ، وبعد عرض المقياس على عينة الثبات التي بلغت (٤٠) طالب بلغ معامل ارتباط الفا (٨٦%) و هو معامل ارتباط جيد .

تكافؤ افراد المجموعتين :

ان تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة خطوة مهمة لذا حرص الباحث على قياس التكافؤ بين المجموعتين عن طريق التكافؤ في (متغير درجات افراد المجموعتين على مقياس الوعي الذاتي القبلي) ، وعند استخدام اختبار (مان وتني) للعينات الصغيرة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين في هذا المتغير تبين ان قيمة (u) المحسوبة تساوي (٣١,٥٠) درجة وهي غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (٢٣) لأن القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية وبذلك لم يظهر فرق ذو دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين على هذا المتغير مما يدل على تكافؤ المجموعتين في اجابتهما على بنود أو فقرات المقياس .

الفصل الرابع

البرنامج الإرشادي

بناء البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج بالمعنى :

أعتمد الباحث في بناء البرنامج الارشادي على خطوات بوردر (Border & Dryra 1992:487, حيث تكون خطوات البرنامج الارشادي كالاتي :

تحديد حاجات الطلاب .

كتابة الأولويات .

تحديد أهداف البرنامج .

تحديد نشاطات البرنامج وتنفيذه .

تقويم نهائي لكفاية البرنامج .

ولغرض إنجاز هدف البحث الحالي الذي يتمثل بالتعرف على : (أثر برنامج ارشادي بأسلوب التفاعل التبادلي التكاملي في تنمية الوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة) لا بد من بناء برنامج قائم على أسلوب التفاعل التبادلي التكاملي يتلائم مع طبيعة البحث وأهدافه في الارشاد .

و فنيات هذا الأسلوب هي :

١- التساؤل Interrogation: يتم استخدامه عندما يكون الشخص المعالج متأكداً من إستجاباته (للذات الراشدة) ويتلقى المعلومات الضرورية والعاجلة، وفي بعض الحالات يكون من الأفضل استخدامه بشكل متكرر لأنه سيجعل الاستشاري غير موثوق به(الخواجا، ٢٠٠٩: ٣٢).

٢- التحديد Specification : يصف هذا بوضوح السلوك ومحاولات التوفيق بين القضايا التي تدور في ذهن المتعالج ، ومساعدة المعالج من خلال تكرار ما قاله المتعالج ، وهي طريقة لمنع المتعالج من إنكار ما قاله (الخواجا، ٢٠٠٩: ٢٣٢) .

٣- المواجهة Confrontation: يستخدم المعالج المعلومات التي يقدمها المسترشد وبالتالي يصبح المعالج على دراية بتناقضات مقدم المتعالج ، الهدف هو توضيح الفرق بين التواصل اللفظي وغير اللفظي (الخواجا ، ٢٠٠٩: ٢٣٣) .

٥- مسليات Amusements : هي حاجة المسترشد او المتعالج للتعبير عن احساسه ومشاعره بصورة مرحة و الهروب من الملل والتفاعل مع الآخرين ، فالفرد يعاني من روتين معين وهو ماذا يفعل بيومه و ساعاتها ، فهو يعيش اوقاته و ويقضي يومه وحياته بما يجعله يتفاعل مع المعززات المهمة (عبد الله ، ٢٠١٢: ٣٥١) .

٦- التوضيح illustration: يلجأ المعالج الى التفسيرات لدعم افكار الشخص البالغ وهي معادلة لزيادة المنافسة وتقليل التأثيرات غير المرغوب فيها ، ويجب على المعالج أن يأخذ في الاعتبار غرور الطفل ويقلل من التوتر ويستخدم التنفس ويشرح بوضوح ودقة (عبد الله ، ٢٠١٢: ٣٥١) .

٧- التثبيت او التأكيد Confirmation : عندما يقوم المسترشد بعرض مشكلة الذات التي عاني منها ، فإنه يقدم الأسباب التي يعززها المعالج بعد ذلك ، يتم استخدام هذه الطريقة عندما تكتسب الأنا البالغة الكثير من القوة لحماية غرور الطفل من أنانية الوالدين (عبد الله ، ٢٠١٢: ٣٥١) .

٨- قواعد الاتصال Communication rules : ويحصل الفرد على النتيجة التي يريدها من نفس الأنا التي تقدم المثير (المحفز) وبالتالي يؤثر على التواصل وينتج عنه التفاعل ويستمر هذا التفاعل (التميمي ٢٠١٦: ١٠٢) .

جدول رقم (٤) يوضح الجلسات الإرشادية بإسلوب التفاعل التبادلي التكاملي للمجموعة

التجريبية ومواعيد انعقادها

ت	الجلسة	الموضوعات	الوقت	التاريخ
١	الاولى	الإفتتاحية	٦٠ دقيقة	الأحد ٢٠٢٤/٢/١٨
٢	الثانية	التعرف على الذات	٤٥ دقيقة	الثلاثاء ٢٠٢٤/٢/٢٠
٣	الثالثة	تقدير الذات	=	الخميس ٢٠٢٤/٢/٢٢
٤	الرابعة	الوعي بالذات	=	الأحد ٢٠٢٤ /٢/٢٥
٥	الخامسة	الإحساس بالآخرين	=	الثلاثاء ٢٠٢٤ /٢/٢٧
٦	السادسة	فهم الآخرين	=	الخميس ٢٠٢٤ /٢/٢٩
٧	السابعة	تحمل المسؤولية	=	الأحد ٢٠٢٤/٣/٣
٨	الثامنة	الوعي بالمسؤولية	=	الثلاثاء ٢٠٢٤/٣/٥
٩	التاسعة	إدراك العلاقات	=	الخميس ٢٠٢٤ /٣/٧
١٠	العشرة	تنظيم الذات	=	الأحد ٢٠٢٤ /٣/١٠
١١	الحادية عشر	الوعي بالتنظيم	=	الثلاثاء ٢٠٢٤ /٣/١٢
١٢	الثانية عشر	الختامية	٦٠ دقيقة	الخميس ٢٠٢٤/٣/١٤

وفيما يأتي مثال توضيحي لإدارة الجلسات الإرشادية وكيفية استخدام الإستراتيجيات السابقة التي تم استعراضها لتدعيم هذا الأسلوب الإرشادي مع لحاظ ان عناوين جلسات البرنامج الإرشادي اشتقت من فقرات مقياس الوعي الذاتي الذي تم بناءه لتحقيق اهداف هذا البحث .

(أنموذج لإدارة الجلسات الإرشادية)

(الجلسة الرابعة)

الجلسة الثامنة : الوعي بالمسؤولية مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

عنوان الجلسة	الوعي بالمسؤولية
هدف الجلسة	اكتساب الطلاب الوعي بالمسؤولية
التدخلات(الفنيات)	التوضيح - التساؤل - المواجهة - التثبيت او التأكيد
الأنشطة والفعاليات	يقوم الباحث بالترحيب و الإستفسار من الطلاب عن التدريب البيتي - يقدم الباحث تعريف لمفهوم الوعي بالمسؤولية إستناداً الى ما تعلمناه في الجلسة السابقة في مفهوم تحمّل المسؤولية - ابتداء الباحث بفنية واستخدامها لإتقان فنية المواجهة مع الذات والتخلص من الغموض والشك والتردد فيها حيث يعد نشاط اساسي و هدفٌ من اهداف التفاعل .
التقويم البنائي	تحديد الايجابيات والسلبيات خلال الجلسة مع عمل ملخص لكل الاحداث ، بعد ان يوجه الباحث سؤال الى الطلاب
التدريب البيتي	تشجيع الطلاب على كتابة موقفين مروا بهن اثرا فيهم لسلوكين عانوا فيهن من تدني الوعي بالمسؤولية و اعاقاهما في الوصول الى الاهداف كانوا قد سعوا اليها

ادارة الجلسة

هدف الجلسة: إكتساب الطلاب الشعور بالوعي بالمسؤولية اتجاه الافراد .

الفنيات المستخدمة: التوضيح والتساؤل والمواجهة والتثبيت او التأكيد .

- يقوم الباحث بشكر الطلاب على الحضور و يقوم بجمع الاجابات عن التدريب البيتي و يقوم بتحديد نقاط الضعف والقوة في تلك الاجابات ، وتعزيز نقاط القوة للمشاركات الجيدة وتقويم المشاركات الضعيفة .

- يقوم الباحث بتعريف موضوع اليوم (الوعي بالمسؤولية) فالفرد له مسؤوليات في المجتمع تفرض عليه قدراته و حدود نشاطه فيجعل ذلك المجتمع متعاوناً يسوده الإنسجام بين افراده ، ويصبح الفرد الذي يعي المسؤولية في حياته حراً ، فيستطيع اتخاذ القرارات الواعية والمدرّكة من قبله بمساعدة أولياء الأمور او المرشدين فيقوم بالأمر المرغوبة وعدم القيام بما هو غير مرغوب ، ويعي أهمية ان يتحمل نتائج اعماله وافعاله ويتعلم من اخطائه ، و هذه المسؤولية لها نتائج ايجابية ثقة و إحترام الذات والسيطرة والتحكم ، عدم لوم الاخرين ، الامانة، الاخلاص ، قدرته على مواجهة المشكلات وانتماء و ولاء للآخرين ، فالوعي بالمسؤولية هي شعور والتزام ذاتي وادراكها ادراكاً تاماً (احمد ، ٢٠١٤ : ٢٢٤)

يعرض الباحث موقفاً فيه تحمل الوعي بالمسؤولية ، ويسال الطالب السؤال الآتي : اذا طلبت منك ادارة المدرسة ان تكون مسؤولاً عن مهرجان يُقام في المدرسة للأعمال الفنية ماذا سيكون جوابك على هذا الطلب ؟ هل تستطيع تحمل مسؤولية المهرجان ام تتهرب من ذلك ؟ مناقشة الطلاب حول الموضوع ، ويوضح لهم الباحث في ظل اجاباتهم كيف نتحمل المسؤولية في حياتنا وخياراتنا المختلفة لان هناك جوانب ايجابية جراء تحمل هذه المسؤولية منها الثقة بالنفس واحترامها ، التخلص من الخوف ، الالتزام والسيطرة .

- يستخدم الباحث فنية المواجهة حيث يوضح الباحث ما المواجهة فهي الفنية التي يحدد بها تناقضات الاجوبة عند المسترشد ، و الهدف منها توضيح الإشارة الى تلك التناقضات وبذلك يكشف المرشد عن مخابئ الضعف عند المسترشد الطالب ويساعده بالوعي بها الامر الذي يسهل من التخلص منه.

- يوجه الباحث سؤالاً الى الطلاب ؟

ما المسؤوليات الملقاة على عاتقكم ؟ وما مدى وعيكم بها ؟ وهل تشعرون انكم اهل لهذه المسؤوليات ؟

■ هل تشعرون بخلق تفاعلات ايجابية تكاملية تبادلية مع محيطكم الاجتماعي ؟ وهل انتم راضون بدوركم الاجتماعي ؟

- يبدأ الطلاب في الاجابة ويقوم الباحث بالمناقشة ، مع تقديم التغذية راجعة عندما تكون هناك نتائج جيدة من ناحية المسؤولية في العلاقات الاجتماعية ، ويقوم الباحث بثبيت السلوك الراشد عند الطالب حين ذكره سلوكاً مسؤولاً يقوم به ويعززه بسلوكيات مشابهة بمشاركة زملائه ومناقشة كل سلوك راشد على حدة وكذلك يقوم الباحث بتثبيته المجموع الى السلوكيات غير الراشدة ويناقش معهم سبل معالجتها والتخلص منها ، بتكرار السلوكيات الصائبة وتعزيزها وتثبيتها في اذهان الحاضرين .

- يلخص الباحث الجلسة و يحدد الايجابيات والسلبيات ، و يوجه سؤالاً الى الطلاب ؟

- ماهو الوعي المسؤولية وهل يؤدي الى النجاح ؟ كيف تستطيع من تنمية المسؤولية؟

- يطلب الباحث من الطلاب تذكر موقفين للتدريب البيتي اثرت فيهم ضعف المسؤولية في سبيل الوصول الى اهدافهم وكتابة هذين الموقفين .

الفصل الخامس

نتائج البحث

عرض نتائج البحث ومناقشتها على وفق فرضيات البحث الحالي :

الفرضية الاولى : (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الإتجاهات التعصبية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)).

عند تطبيق (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين ، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الوعي الذاتي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث بلغت القيمة المحسوبة (٢,٨٠٥) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٨) لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة الى تشير الى اثر البرنامج في احداث تغيير معنوي لدى المجموعة التجريبية لصالح الإختبار البعدي والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

جدول رقم (٦) القيم الإحصائية لإختبار ويلكوكسن لمتوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية (اسلوب التفاعل التبادلي التكامل) على مقياس الوعي الذاتي في الإختبارين

القبلي و البعدي

ت	درجات الإختبار القبلي (تجريبية)	درجات الإختبار البعدي (تجريبية)	الفرق	الرتبة	ترتيب الفرق	إشارات الفرق	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
							المحسوبة	الجدولية		
١	٣٢	٤٣	١١-	٥		٥-	٢,٨١٢	٨	٠,٠٥	دال
٢	٣٦	٥٢	١٦-	٢		٢-				
٣	٤١	٤٩	٨-	٧,٥		٧,٥-				
٤	٣٨	٤٩	١١-	٥		٥-				
٥	٤٦	٥٣	٧-	٩		٩-				
٦	٤٨	٥٦	٨-	٧,٥		٧,٥-				
٧	٤٠	٥١	١١-	٥		٥-				
٨	٣٢	٤٩	١٧-	١		١-				
٩	٣٤	٤٨	٤-	١٠		١٠-				
١٠	٤٠	٥٢	١٢-	٣		٣-				

الفرضية الثانية : (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس الوعي الذاتي في الإختبارين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)).

استخدم الباحث إختبار (ويلكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، حيث بلغت القيمة المحسوبة (٩,٨١٠) و القيمة الجدولية (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بينما بلغ متوسط الرتب (٥,٤٢) ومجموع الرتب (١٢,٥٠) للقبلي و (٣٢,٥٠) للبعدي بينما بلغت القيمة المحسوبة (١,٥١٣) و بما ان اقل الرتب (١٢,٥٠) هي اعلى من القيمة الجدولية (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) اذن هي غير دالة أي بمعنى لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي على فقرات مقياس الوعي الذاتي اذن هي غير دالة أي بمعنى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي على فقرات مقياس الوعي الذاتي والجدول رقم (٥) يوضح ذلك :

جدول رقم (٥) القيم الإحصائية لإختبار ويلكوكسن لمتوسط رتب درجات افراد المجموعة الضابطة (اسلوب التفاعل التبادلي التكامل) على مقياس الوعي الذاتي في الإختبارين القبلي و البعدي

ت	درجات الإختبار القبلي (الضابطة)	درجات الإختبار البعدي (الضابطة)	الفرق	الرتبة	ترتيب الفرق	إشارات الفرق	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
							المحسوبة	الجدولية		
١	٣٨	٣٩	١-	٢,٥		٢,٥-	١,٢٠٧	٨	٠,٠٠٥	غير دال
٢	٢٩	٣٠	١-	٢,٥		٢,٥-				
٣	٣٤	٣٦	٢-	١		١-				
٤	٤٥	٤١	٤	١٠	١٠					
٥	٣٩	٣٨	١	٦	٦					
٦	٣٨	٣٧	١	٦	٦					
٧	٣٥	٣٣	٢	٨	٨					
٨	٣٢	٣٢	صفر	٤	٤					
٩	٤٠	٣٩	١	٦	٦					
١٠	٣٨	٣٥	٣	٩	٩					

الفرضية الثالثة : (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الإختبار البعدي على مقياس الوعي الذاتي عند مستوى دلالة (٠,٠٠٥) .

استخدم الباحث اختبار (مان وتني) للعينات صغيرة الحجم ، وظهرت النتائج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية حيث تبين ان القيمة المحسوبة تساوي (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠١) وعليه تُرفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تشير الى ان رتب درجات المجموعة التجريبية تعبر عن تنمية الوعي الذاتي عن رتب درجات افراد المجموعة الضابطة على مقياس الوعي الذاتي في الإختبار البعدي والشكل رقم (٧) يوضح ذلك :

جدول رقم (٧) درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي وقيمة مان وتني المحسوبة

ت	التجريبية		الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	٤٣	٥	٣٩	٢,٥				
٢	٥٢	٢	٣٠	٢,٥				
٣	٤٩	٧,٥	٣٦	١				

٤	٤٩	٥	٤١	١٠	صفر	٢٣	٠,٠٥	دال
٥	٥٣	٩	٣٨	٦				
٦	٥٦	٧,٥	٣٧	٦				
٧	٥١	٥	٣٣	٨				
٨	٤٩	١	٣٢	٤				
٩	٤٨	١٠	٣٩	٦				
١٠	٥٢	٣	٣٥	٩				

مناقشة النتائج

اشارت نتيجة البحث الحالي الى ان نتائج اختبار (مان وتني) التي أجريت على نتائج الإختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة الى ان هناك زيادة في درجات الوعي الذاتي لصالح المجموعة التجريبية التي طُبّق عليها البرنامج الارشادي خلال الاسابيع الاربعة ، وهي الفترة الفاصلة بين الإختبارين القبلي والبعدي مما يدل على تأثير البرنامج الارشادي في تنمية الوعي الذاتي لدى عينة البحث وهذا ما يتوافق مع نتيجتي الدراستين السابقتين (فرومنك ١٩٧٨) من ناحية نجاح البرامج الإرشادية في تنمية الوعي الذاتي لدى العينات المبحوثة مما يدل على نجاح هذا الأسلوب في حل المشكلات التي يعاني منها الطلاب .

لذا يمكن ان يعد البرنامج الارشادي في البحث الحالي اجراءً منطقياً في تنمية الوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة ويعتقد الباحث ان الأسلوب الجمعي الذي طبق به أسلوب العلاج و اسلوب التفاعل التبادلي التكاملي هذا الأسلوب كان لها الدور البارز بالتنمية الإيجابية للمشكلة المعرفية التي توصل اليها البحث الحالي .

الاستنتاجات توصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات وهي :

١. للأرشاد النفسي تأثير واضح في تنمية الوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة.
٢. الأنشطة والفنيات المتبعة في هذا الأسلوب لها الأثر الواضح في تنمية الوعي الذاتي لدى طلبة المرحلة المتوسطة.
٣. فاعلية البرنامج الارشادي في معالجة هذا النوع من المتغيرات النفسية .

التوصيات

على ضوء نتائج هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :

١. تعميم هذا البحث ونتائجه على المرشدين التربويين في مدارس وزارة التربية كونه مرجعاً يتميز بالموضوعية والصدق والثبات لمساعدتهم على توجيه وإرشاد طلبتهم الذين يعانون من نفس مشكلة البحث .
٢. اعداد دورات ارشادية للمرشدين التربويين من اجل التطبيق العملي لمفردات هذا البرنامج الارشادي .

٣. قيام ادارات المدارس المتوسطة بتوعية طلبتهم بأهمية تنمية الوعي الذاتي ومعرفة الذات والوعي بالآخرين وتحمل المسؤولية الذاتية وتنظيم الذات.

المقترحات

١. تنمية متغيرات أخرى (كالدافعية والسلوك القيادي) عن طريق البرنامج الارشادي المتبع في البحث الحالي .

٢. توسعة البحث الحالي ليشمل مراحل دراسية مختلفة .

٣. اجراء دراسة مسحية لمعرفة مستوى الوعي الذاتي عند الطلبة والعوامل المؤثرة فيه .

المصادر

المصادر العربية

١. ابو اسعد ، احمد عبد الطيف (٢٠٠٩) : **نظريات التوجيه والإرشاد**، عمان، دار الميسرة.
٢. ابو زيد ، محمد (١٩٨٧) : **صورة الذات لدى المراهقين** ، مجلة دراسات ، العلوم التربوية ، مجلة ٢٦ ، العدد ١ ، الاردن .
٣. احمد ، زقاوي (٢٠١٤) : **محددات النجاح الدراسي مقارنة سيكولوجية** ، المركز الجامعي غايزان (الجزائر) ، مجلة دراسات للعلوم الانسانية.
٤. الاشوال ، عز الدين عادل (١٩٨٢) : **علم النفس النمو** ، القاهرة المصرية ، مكتبة الانجلوط ١.
٥. التميمي ، محمود كاظم محمود (٢٠١٦) : **الارشاد الجامعي** ، الاردن ، مركز ديبور للنشر والتوزيع .
٦. حامد ، ياسر محفوظ (٢٠٠٧) : **اثر استراتيجية برمجة الذات في تنمية الشعور بالذات لدى طلاب المرحلة الاعدادية** ، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية ، المجلد ٦ ، العدد ٣ .
٧. الحفني ، عبد المنعم (١٩٩٥) : **الموسوعة النفسية** ، ط ١ ، القاهرة ، مكتبة مدبولي .
٨. الحمد ، نايف فدعوس علوان ، بدرانة ، مهدي محمد توفيق (٢٠١٣) : **تقدير صورة الجسد وعلاقته بتقبل الذات لدى طالبات كلية اربد الجامعة** ، مجلة جامعة القدس المفتوحة ، المجلد ١ ، العدد ٢ .
٩. الخطيب، جمال (١٩٩٥) : **تعديل السلوك الإنساني**، بيروت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
١٠. الخوالجا، عبد الفتاح محمد سعيد (٢٠٠٩) : **الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق (مسؤوليات وواجبات / دليل الآباء والمرشدين)** ، عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع .

١١. الداهري ، صالح حسن ، (٢٠٠٠) مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي ، عمان ، دار الكندي للنشر والتوزيع .
١٢. الدريد ، عبد المنعم أحمد (٢٠٠٤) : دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي ، ج١ ، ط١ ، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة ، القاهرة .
١٣. زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٠) : التوجيه والإرشاد النفسي ، ط٢ ، القاهرة ، عالم الكتب .
١٤. سعيد ، سعاد جبر (٢٠٠٨) : سكيولوجية التفكير والوعي بالذات ، جدارا للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
١٥. الشناوي، محمد محروس (١٩٩٦) : العملية الإرشادية والعلاجية ، جامعة الامام بن سعود الاسلامية ، موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي ، رقم (٣).
١٦. عبد الحفيظ ، أخلاص محمد عبد ، وباهي مصطفى حسن (٢٠٠٠) : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر .
١٧. عبد الله، محمد قاسم (٢٠١٢) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ، عمان ، دار الفكر.
١٨. العلواني، نشوة (٢٠٠٣) : مشكلاتك ابنتي المراهقة هذه حلولها ، ط١ ، لبنان البشائر الإسلامية.
١٩. عودة ، احمد سليمان ، والمكاوي ، وفتحي حسن (١٩٨٢) : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، عمان ، الأردن .
٢٠. الكعبي ، كاظم محسن كويطع (٢٠١٠) : الشعور بالذات الخاصة وعلاقتها بالشخصية المزاجية لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
٢١. محسن ، غصين خالد (٢٠١١) : الشعور بالذات العامة وعلاقته بإدارة العلاقات لدى المرشدين التربويين ، اطروحة دكتوراة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
٢٢. ملحم، سامي محمد (٢٠٠٠) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ٢ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .
٢٣. هاشم ، سامي محمد موسى (١٩٩٤) : الوعي بالذات وعلاقته بالقلق المدرسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بالرياض ، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، العدد ٢١، الجزء الثاني .

المصادر الأجنبية

1. Border & Dryra L.D.Sander,MD(1992): **comprehe school counseling programs.**

2. Demetrious, A, & Kazi , s. (2001): **Unity and modularity in the mind and the self : studies on the relationship between self-Awareness, personality, and intellectual development from childhood to adolescence**. London; Routledge, p.3 .
3. Demetrious, A. & Kazi , s(2006): **self- Awareness in with processing efficiy and reasoning**.
4. Framing , William , J. (1978) : **The Relationship of moral Judgment , self – Awareness and Sex to com pliancy Behavior** , Journal of Research in Person laity , 12 , P.396 – 409.
5. Thomas, S. Duval (2001): **self-awareness and casual attribution** ISBN.

الملاحق

ملحق رقم (١) أسماء خبراء الارشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية الذين تم عرض عليهم معطيات البحث الحالي بمختلف خطواته

ت	اسم الخبير وتخصصه	مكان عمله
١	أ.د. ابتسام سعدون محمد (علم النفس التربوي)	قسم الارشاد النفسي / كلية التربية / الجامعة المستنصرية
٢	أ.د. أمل ابراهيم الخالدي	قسم الارشاد النفسي / كلية التربية / الجامعة المستنصرية
٣	أ.م.د. صادق عبد النور عزيز (قياس وتقويم)	الكلية التربوية المفتوحة / قسم الارشاد النفسي
٤	أ.م.د. عبد الكريم محسن محمد (علم النفس التربوي)	الكلية التربوية المفتوحة / قسم الارشاد النفسي
٥	أ.م.د. عدي جبر كاظم (ارشاد نفسي)	كلية التربية الأساسية / جامعة واسط

الملحق رقم ٢ مقياس الوعي الذاتي بصورته النهائية

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	نادراً
١	اقدر ان افهم مشاعري بوضوح			
٢	اكتشف نفسي بشكل اعظم بعد مواجهه كل تحدي			
٣	اشعر ان حياتي روتينية وليس فيها جديد			
٤	اشعر الان بانني اكثر تفاؤلا من اي وقت اخر			
٥	انا على وعي بما يدور حولي من احداث			

٦	تنتابني مشاعر الخوف عند تفكري بالحاضر		
٧	اقوم بانكار جوانب الضعف في شخصيتي		
٨	اسعى دائما للتغير في حياتي		
٩	احاول معرفة مشاعر الآخرين نحوي		
١٠	اعتمد على حدسي في تقييمي للآخرين		
١١	احاول التغير من سلوكياتي امام الآخرين		
١٢	تتسم علاقاتي مع الآخرين بالسطحية وعدم العمق		
١٣	يؤنبني ضميري كثيرا عندما اسبئ ل احد زملائي		
١٤	اسقط الكثير من مشاعر الاحباط على الآخرين		
١٥	لدي القدرة على الاحساس بمشاعر الآخرين		
١٦	اقيم ذاتي من منظور الآخرين		
١٧	اشعر بانني الان اعيش طموحات وتوقعات الآخرين		
١٨	استغرق وقت طويل قبل اتخاذ اي قرار		
١٩	لدي القدرة على التحرر من الماضي والعيش في الحاضر		
٢٠	انبهر بما لدي من قدرات اثناء تحملي للمسؤولية		
٢١	احتاج الى من يرافقني عندما اذهب الى مكان جديد		
٢٢	اتجنب الاستجابة للمواقف التي تتطلب تحمل المسؤولية		
٢٣	افضل ان يقوم الآخرون باعمالي		
٢٤	اهتم بتنظيم السلوكيات التي تقربني من الآخرين		
٢٥	اترك الامور تسير كيف تشاء دون تنظيم		
٢٦	افكر في اكثر من موضوع في وقت واحد		
٢٧	عندما تواجهني مشكلة فاني ادرسها من جميع جوانبها		
٢٨	استطيع ضبط تعبيراتي الجسدية عندما انقل		
٢٩	يقل تنظيمي لذاتي عندما اكون بين مجموعة من زملائي		
٣٠	اراقب تصرفاتي باستمرار حتى استطيع كشف الاجزاء الغامضة في شخصيتي		