

أثر برنامج إرشادي في تنمية مرونة الأنا لدى فاقدى الأب من طلاب المرحلة المتوسطة

د. سميرة إبراهيم عباس

وزارة التربية

المستخلص

يهدف البحث الحالي الى تعرف .

1- مستوى مرونة الأنا لدى الطلاب ألفاقدى الأب

2- بناء برنامج إرشادي باستخدام أسلوب التحدث الايجابي مع الذات معتمدا على نظرية (Meichenbaum ,1974).

3- تنمية مرونة الأنا لدى الطلاب لفاقدى الأب. وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية :-

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ،بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس مرونة الأنا .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ،بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس مرونة الأنا قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ، بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي على مرونة الأنا بعد تطبيق أسلوب التحدث مع الذات .

يتحدد البحث بطلاب ألفاقدى الأب من المرحلة المتوسطة للعام الدراسي(2017-2018) من مدينة بغداد .تربية الرصافة الأولى.وكانت عينة البحث الحالي (20) طالب .اختيروا من متوسطة الغربية.وبعد تطبيق الأسلوب الإرشادي اظهر هناك أثرا للبرنامج في تنمية مرونة الأنا. وقدمت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات ..

Abstract

The current research aims to identify

1. The level of flexibility of the ego of students Alkkaddi father
2. Building an orientation program using positive self-talk based on Meichenbaum (1974).

3 – Development of the ego flexibility of the students of the father. By testing the following hypotheses:

–There were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the rank of the control group members in the tribal and remote tests on the ego elasticity scale.

–There were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the rank of the experimental group members in the tribal and remote tests on the ego elasticity scale before applying the guidance method.

–There were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the levels of the scores of the experimental and control groups in the test on the elasticity of the ego after applying the method of talking to the self.

The researches based on students from the middle stage of the academic year (2017–2018) from the city of Baghdad. The first Rusafa education. The sample of the present research was 20 students from the Western Midwestern. After applying the guidance method, The researcher made a number of recommendations and suggestions.



مشكلة البحث The problem of research

أظهر تقرير لوزارة حقوق الإنسان إن أعداد الأيتام في العراق بقاءً بازياد خلال السنوات الأخيرة نتيجة للحروب و أعمال العنف وجرائم القتل التي طالت مئات الآلاف من العراقيين ، إذ يضم العراق حالياً النسبة الأكبر من الأيتام في العالم العربي. ونتيجة لهذا الواقع المرير وما تتركه من ماسي مؤلمة التي تترسب ببطئ في أعماق الفرد لتؤثر في تركيب البنية النفسية السوية له . (الزبيدي، 2011، ص18) . وكما تؤكد الدراسات النفسية أن فقدان احد الوالدين أو كلاهما له تأثير شديد على الصحة النفسية للطفل والمراهق ومن شأنه أن يؤدي به إلى الشعور بالإحباط والنقص وفقدان الثقة بالنفس والطمأنينة والضياع وتعيق اندماجه في المجتمع وصعوبة إتخاذ قراراته المستقبلية وصعوبة التحكم الذاتي وضبط سلوكياته أو تنظيم أفكاره ونفقه الشعور بالمسؤولية في المجتمع (كمال، 1988، ص182-183). أن هذا الظرف المرتبط بالطلاب فاقد الأب التي تتسم بالتوتر والشدّة التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق له لأن الأنماط السلوكية لكثير منهم تتصف بسوء التوافق وعدم السواء بسبب ما مروا به من أحداث إذ تأخذ هذه الأنماط أشكالاً متعددة منها ضعف (مرونة الأنا) والتي هي سؤ التكيف الناجح الذي يتبع التعرض للأحداث الحياتية المؤلمة (Werner & Smith , 1992, p : 50).

والتي تحتاج إلى تنمية ولاشك أن مرونة الأنا أهمية كبيرة للفرد فهي تعطيه القدرة على تحقيق درجة طيبة من التكيف في الوسط الذي يعيش فيه ، كما أنه يتصف بدرجة عالية من التحكم في الذات ، ويحسن استخدام مهاراته وقدراته إلى أقصى حد ممكن ، ويستطيع أن يواجه الضغوط التي يتعرض لها سواء كانت ضغوطاً داخلية أم ضغوطاً خارجية ، وفي المقابل فإن الضعف في مرونة الأنا يجعل الفرد يتصف بنقص القدرة على ضبط الذات ، وعدم الكفاءة في التعامل مع البيئة الفيزيقية أو الاجتماعية وعدم القدرة على الاستفادة من إمكاناته وقدراته وسيادة مشاعر الذنب والإثم والتقدير المنخفض للذات . (كفافي، 1986، ص112). وبما أن الطلبة يمثلون ثروة لكل أمة تتشد الرقي و التقدم ،



وطاقة حيوية متدفقة لها القدرة على رسم ملامح الحركة و التجديد لما يمتلكونه من طاقات
و إمكانيات علمية تمثل أهمية تلك المرحلة . (الزيدي ، 2013،ص1)
إذ أغفلنا عنها تسبب مشكلات اجتماعية ونفسية وتربوية وغيرها والتي تؤثر على الأداء
التربوي وبالتالي تضعنا أمام مهمة صعبة في معالجة الكثير من المتطلبات المرتبطة
بالمدارس المتوسطة والثانوية . من هنا برزت مشكلة البحث الحالي التي تسعى الباحثة
لدراستها والتي تكمن في الاجابه عن الأسئلة الآتية :- هل يعاني الطلاب فاقدى الأب في
مرحلة المتوسطة من ضعف في مرونة الأنا ؟ وهل للبرنامج الإرشادي بأسلوب التحدث
مع الذات اثر في تنمية مرونة الأنا لدى طلاب مرحلة المتوسطة .

أهمية البحث The Importance Of Research

يعد مفهوم مرونة الأنا من المفاهيم المهمة التي ظهرت في علم النفس منذ ظهور
التنظير في مجال الشخصية وعدها ديناميكية مركبة متعددة الأبعاد. وما يهمننا في (مرونة
الأنا) هو الشخصية السليمة بمعنى آخر فأنا نلمس من خلال الشخصية السليمة (السوية)
وما تتمتع به من خصائص وعلاقات تشير إلى تماسكها واتزانها وتكاملها وقوتها على
تحمل الضغوط وقدرتها على مواجهة مشكلات الحياة ، وتعد تنمية مرونة الأنا لدى
الطلاب أفاقدى الأب بمثابة الحصن النفسي الواقي من الانحرافات السلوكية والاضطرابات
النفسية وكذلك من سهولة الوقوع تحت تأثير المواقف والحالات السلبية.(ابو
اسعد،2011،ص104)

فالإرشاد يعمل على تشجيع الطالب على أن يعرف نفسه ويكتشف قدرته ويصل إلى فهم
كامل لذاته بحيث يستطيع أن يعمل شيئاً لنفسه ويتعامل مع فرص الحياة بواقعية (الحريري
والأمامي، 2011، ص57).ويعد الإرشاد من أهم العلوم التطبيقية التي ينبغي أن يوليها
المسؤولون عن العملية التربوية ما تستحقه من أهمية، إن كنا نهدف إلى الوصول بأبنائنا
إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة (عبد الغفار، 1990، ص255).



ولذلك أصبحت العملية الإرشادية علماً له مناهجه وأسسه وخططه وبرامجه، وتعددت مناهجه وأساليبه تبعاً لتعدد النظريات الإرشادية، فضلاً عن تعدد وتنوع المشكلات التي يواجهها الأفراد (سفيان، 2002، ص110). وقد ظهر العديد من الأساليب الإرشادية التي تهدف إلى تعديل سلوك الطلبة ومساعدتهم على تجاوز أزماتهم وحل مشكلاتهم ومن هذه الأساليب أسلوب التحدث مع الذات (self Talk Style) لميكنيوم (Meichenbaum) الذي اعتمده البحث الحالي.

ويُعدّ هذا الأسلوب أحد أشكال إعادة البناء المعرفي الذي يهدف إلى تعليم الفرد على التحدث الايجابي مع الذات من أجل تغيير السلوك المُشكل، إذ يرى (ميكنيوم) أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث مع الذات بطريقة سلبية واستبدالها بالتحدث مع الذات بطريقة ايجابية، أي أن إجراءات التدريب على التحدث مع الذات قد ركزت على أهمية اللغة بوصفها موجهاً للسلوك، وإبلاء الأهمية الكبيرة للعناصر اللفظية عند تعديل السلوك، وهو مبني على افتراض مؤداه (أن ما يقوله الفرد لنفسه هو العامل الأساس في توجيه سلوكه) (الظاهر، 2004، ص234) و(الخطيب، 1995، ص260). ويرى (ميكنيوم) بأن للتفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الايجابي مع النفس وتوجيهات الفرد لنفسه (إعطاء أوامر لنفسه) لها دور كبير في عملية التعلم، ويجب التركيز على فهم الفرد كمسئول عن إحداث سلوكه (بطرس، 2008، ص178)، إذ أن المسترشد يكتشف من خلال الحوار مع نفسه بأن ما يتمسك به من أفكار ومعتقدات هو أسلوب خاطئ اعتاد عليه . (منصور، 2000، ص248).

ومن خلال اطلاع الباحثة على الأدبيات والدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع البحث الحالي ، تبين أن أسلوب التحدث مع الذات يعد من الأساليب الإرشادية الجيدة التي تُستخدم في تنمية مرونة الأنا.

وإن مدى إهتمام الأمم بشبابها ورعايتهم وإعدادهم أعداداً سليماً ليس مقياساً أساسياً لتقدمها ونهضتها في حاضرها فحسب، بل لما يمكن أن تكون عليه الأمم وهي تشق طريقها لتحقيق طموحاتها وأهدافها وبناء مستقبلها المنشود، (مليكة، 1959، ص110). لذلك نحتاج اليوم

أكثر من أي يوم مضى الى التعرف العلمي الدقيق لفهم الشخصية، ولاسيما شخصية الطلبة لأنها المحور الأساس الذي تدور بشأنه معظم البحوث التربوية والنفسية ولمختلف اختصاصات علم النفس وفروعه، ولأهميتها في فهم السلوك الإنساني في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية وحتى الفسيولوجية، ففهم الشخصية يساعد على الكشف عن فاعلية الفرد وشروط تحقيق هذه الفاعلية وبذلك تمكن من الوصول للتفسير المناسب للظواهر النفسية المختلفة (عباس:، 1982، ص5)

أن أهمية الدراسة الحالية تكمن في تناولها طلاب فاقد الأب من المرحلة المتوسطة ، إذ أن هذه المرحلة لها تأثيراتها في بلورة شخصية الطلبة لتأخذ ملامحها الثابتة النسبية وتظهر في السمات والقيم والاتجاهات وفيها يتم الأعداد لخوض الطلبة المسؤوليات الحياتية واعتمادهم على أنفسهم . (كاظم ، 1994، ص34)

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي:

أولاً: الجانب النظري : Theoretical side

1. من الدراسات العربية التجريبية الأولى التي تهدف إلى تنمية مرونة الأنا (على حد علم الباحثة).
2. إضافة علمية جديدة للمكتبة العراقية.
3. تثير اهتمام الباحثين لإجراء المزيد من البحوث العلمية باستخدام أساليب أخرى لتنمية مرونة الأنا.
4. فتح المجال أمام الباحثين لإجراء المزيد من البحوث العلمية التي تتعلق بمعرفة اثر (أسلوب التحدث مع الذات) في تنمية جوانب ايجابية أو تعديل سلوكيات أخرى غير مرغوب بها اجتماعياً.

ثانياً: الجانب التطبيقي : The practical side

1. يزود الباحثين النفسيين و المرشدين التربويين بأسلوب أرشادي يمكن تطبيقه عند تقديم المساعدة لذوي المشكلات والاضطرابات النفسية الخفيفة.
- 2- تناول شريحة ومرحلة مهمة وهي طلبة المرحلة المتوسطة ومن فاقد الاب.

أهداف البحث : The Objectiv of Research

يهدف البحث الحالي الى تعرف .

- 1- مستوى مرونة الأنا لدى الطلاب ألفاقي الأب
- 2- بناء برنامج إرشادي باستخدام أسلوب التحدث الايجابي مع الذات معتمدا على نظرية (Meichenbaum ,1974).
- 3- تنمية مرونة الأنا لدى الطلاب لفاقي الأب. وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية :-

فرضيات البحث :-

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ،بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس مرونة الأنا .
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ،بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس مرونة الأنا قبل تطبيق أسلوب التحدث مع الذات وبعده .
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ، بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار ألبعدي على مرونة الأنا بعد تطبيق أسلوب التحدث مع الذات .

حدود البحث :- The Limits of Research

يتحدد البحث بطلاب ألفاقي الأب من المرحلة المتوسطة للعام الدراسي (2017-2018) من مدينة بغداد .تربية الرصافة الأولى .

تحديد المصطلحات :- Definition of term

أولاً - الأثر The Effect :

عرفه (الحفني ، 1991) : بأنه مقدار التغيير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني، 1991، ص253).



ثانياً: - البرنامج الإرشادي : Counseling Program :

بوردر (Border&Dryra, 1992) :

مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد . (Border & Dryra 1992, p462).

تعريف الباحثة النظري للبرنامج الإرشادي

وقد عرفت الباحثة البرنامج الإرشادي بأنه :- برنامج يعمل وفق نظريات الإرشاد النفسي على مساعدة وتبصير الأفراد في فهم مشكلاتهم، والتي تؤدي إلى سوء التوافق، ويعمل البرنامج وفق جدول زمني متتابع في صورة جلسات إرشادية جماعية وفي ضوء جو نفسي آمن وعلاقة إرشادية تتيح لكل المشاركين المشاركة الإيجابية، والتفاعل المثمر لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها وتقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة في أفضل صورها.

تعريف الباحثة الإجرائي للبرنامج الإرشادي .

هو مجموعة الأساليب والإجراءات والفنيات التي تتمثل في محتويات الجلسات الإرشادية التي وضعها الباحث من أجل مساعدة الأيتام الطلاب الذين يعانون من انخفاض في مرونة الأنا الذي أظهرته درجاتهم على مقياس مرونة الأنا .

ثالثاً: - التنمية. DEVELOPMENT.

- عرفه (حسن، 1977):- هي النمو والتغير الذي يعد بدوره اجتماعياً وثقافياً واقتصادياً أيضاً، وهو كميًا وكيفياً في الوقت نفسه مما يتبين أن التنمية لاتعني جانباً واحداً الاقتصادي أو السياسي. وإنما تحيط بها جوانب الحياة على اختلاف صورها وأشكالها فتحصل تغيرات كيفية عميقة وشاملة. (حسن، 1977، ص90) .

رابعاً: (مرونة الأنا) (Ego flexibility)

1- تعريف بارون (Barron, 1963) .

(هو القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بكفاءة وعدم فقدان الثقة بالنفس وعدم فقدان الاتزان الانفعالي والاستغراق في التفكير) (Barron , 1963 :p. 120).

2- تعريف بلوك (Block.1996) قدرة الفرد العامة على التكيف الملائم للضغوط

الداخلية والخارجية ، مرونة الأنا صفة شخصية تعطي للأفراد الفرصة للتكيف وظهر السلوك المألوف في المسار نفسه مع الطالبات المفروضة عليهم من قبل

البيئة . (Block : 1996 , P. 350)

وتعرفه الباحثة نظرياً:

تبنت الباحثة تعريف (Barron, 1963) لأنها اعتمدت مقياسه لقياس مرونة الانا.

في البحث الحالي .

التعريف الإجرائي للباحثة:

هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها فاقد الأب على مقياس مرونة الأنا .

خامساً:- فاقد الأب: Orphans .

عرفه (الزحيلي 1984) بأنه: من مات أبوه قبل بلوغ الحلم سواء أكان غنياً أم فقيراً، ذكراً

أم أنثى. (الزحيلي:1984:ص8-9).

سادساً:- المرحلة المتوسطة :

تعريف وزارة التربية العراقية (1988) بأنها:

هي المرحلة الدراسية التي تلي المرحلة الابتدائية وتشمل الصفوف الدراسية الثلاثة ،

(الاول والثاني والثالث) سواء أكانت منفصلة ام ضمن المرحلة الثانوية ذات السنوات

الست . (المظفر ، 1988،ص587).

إطار نظري ودراسات سابقة

• مرونة الأنا

نظرية (بلوك 1980 J. Block) فإن أحد الميزات الشخصية الهامة في تصوره هو مرونة الأنا ego – resiliency هذا المفهوم يشير الى المدى الذي يمكن الفرد من ان يعدل modify مستوى سيطرة الأنا ego – control لإشباع متطلبات مواقف الحياة المتغيرة ، أن مرونة الأنا لها أساس في نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic لفرويد التي تنطوي على مفهوم الأنا ،اذ بلوك يقر بأن الأنا عنصر مركزي في نمو شخصية الفرد .

وحدد بلوك مرونة الأنا وسيطرة الأنا ، سيطرة الأنا يشير الى التعبير او احتواء الفرد للاندفاعات impulses ، المشاعر والرغبات . لكن مرونة الأنا هي مستوى تعديل الفرد من سيطرة الأنا بتغيير المواقف وهكذا يمكن ان يكون الفرد المرن الأنا ذا عزيمة عالية ومنظماً في أوقات وتلقائياً جداً في مواقف اخرى ، ويتم تعزيز مرونة الأنا من قبل العائلات المتواصلة وذات التوجه الفلسفي والأخلاقي. (Burchett : 1999 , P. 1-2)

▪ نظرية ميكنبوم (العلاج السلوكي المعرفي)

Cognitive – Behavior Modification

واضع هذه النظرية هو دونالد هيربرت ميكنبوم (Donald Herbart Meichenbaum) الذي رأى أن عملية التعلم لا يمكن أن تنحصر بين مثير واستجابة كما ترى النظرية السلوكية، بل إن هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في عملية التعلم وهي التفكير، والإدراك، والبناءات المعرفية، وحديث الفرد الداخلي مع نفسه، وكيف يعزوه الأشياء، وهذه كلها تتدخل في عملية التعلم وتتوسط بين المثير والاستجابة والذي لها دور في التأثير على سلوك الفرد. (بطرس، 2010، ص177-178).

واستنتج ميكنبوم (Meichenbaum) خلال دراساته أن للتفكير، والمعتقدات، والمشاعر، والحديث الإيجابي مع النفس، وتوجيهات الفرد لنفسه (إعطاء أوامر لنفسه) لها دور كبير في عملية التعلم، فالتركيز على فهم الفرد على أنه مسؤول عن إحداث سلوكياته



يعد أساس نظرية ميكينبوم. (بترس، 2008، ص 78) وقد انطلق (ميكينبوم) من الفرضية التي تقول: بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دوراً في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها، وإن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة وإن الحديث الداخلي أو المحادثة الداخلية، تخلق الدافعية عند الفرد وتساعده على تصنيف مهاراته، وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة. (أبو اسعد، 2011، ص317).

▪ اسلوب التحدث مع الذات _ Self-Talk Style

يُعدّ اسلوب التحدث مع الذات أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي الذي يستهدف تدريب الفرد على تعديل أنماط التحدث الذاتي (Self-Talking) الذي يوجه التفكير والسلوك والمشاعر، ويُعدّ دونالد ميكينبوم (Donald Meichenbaum, 1977)، أول من طوّر هذا الأسلوب، إذ تبين له أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث مع الذات بطريقة سلبية واستبداله بالتحدث مع الذات بطريقة ايجابية. (الخطيب، 1995، ص260).

• برامج الإرشاد التربوي (Educational Counseling Programs)

وهي مجموعة الخبرات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة، تقدم بطريقة بناءة، بغية مساعدة الأفراد للتعرف إلى مشكلاتهم وحاجاتهم، وإلى تنمية إمكاناتهم إزاء ما يواجههم من صعوبات أو مشكلات نفسية أو انفعالية أو اجتماعية أو نمائية، وذلك لتحقيق لتوافق النفسي والاجتماعي بشكل بناء. (الحياني، 1989، ص409)

أهداف برامج الإرشاد التربوي .

والهدف الأكبر للبرنامج الإرشادي هو تحقيق أهداف الإرشاد التربوي بجوانبه كافة وهذه الأهداف هي تحقيق الذات وتحقيق التوافق والصحة النفسية وتحسين العملية التربوية والوقاية والعلاج ، أمّا الأهداف الخاصة ، فيجب أن يكون البرنامج الإرشادي قادراً على



مساعدة الطلبة في تنمية فهم الذات وكيان الذات وتنمية التوجيه الذاتي ، والعلاقات مع الآخرين ، والمساهمة في النشاطات المصاحبة للمنهج . (زهران : 1988، ص 34-36)

الدراسات السابقة

• مرونة الانا

دراسة قداوي (2012) . المسؤولية الاجتماعية ومرونة الأنا لدى طلاب المرحلة الإعدادية العاملين وغير العاملين (دراسة مقارنة)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى مرونة الأنا لدى أفراد عينة البحث. والتعرف على الفروق في مستوى مرونة الأنا بين الطلاب العاملين والطلاب غير العاملين. تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية لمدارس مركز محافظة نينوى. وقد تم اختيارهم بقصديه بحيث توزعت العينة على مجموعتين متساويتين (299) طالباً من الذين يعملون و(299) طالباً من الذين لا يعملون ، وتحقيقاً لأهداف البحث تم الاعتماد على مقياس مرونة الأنا الذي أعده (رضا 2009) الذي يتكون من (36) فقرة وتوصلت الدراسة الى تمتع طلاب الصف الخامس الإعدادي بمستوى متوسط من مرونة الأنا. وان مستوى مرونة الأنا أعلى لدى الطلاب العاملين منه لدى الطلاب غير العاملين.

• الأسلوب الإرشادي

دراسة (حمد ، 2011) : (أثر أسلوب التحدث مع الذات في خفض إيذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة)

ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استخدم المنهج التجريبي ذا التصميم (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع اختبار قبلي . بعدي) تكونت عينة البحث من (20) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة في مدارس المتوسطة والثانوية التابعة لمديرية محافظة ديالى . في مركز مدينة بعقوبة الدراسة الصباحية . موزعين بطريقة عشوائية على مجموعتين، (مجموعة تجريبية) و(مجموعة ضابطة)، وبواقع (10) طلاب في كل مجموعة، وقام الباحث بتبني مقياس إيذاء الذات الذي أعدته (كاظم، 2009)



للمرحلة المتوسطة وكذلك قام الباحث بتطبيق أسلوب إرشادي (أسلوب التحدث مع الذات) تم تنفيذه من خلال برنامج إرشادي اعد لغرض خفض إيذاء الذات، وقد تكوّن الاسلوب من (15) جلسة إرشادية وبواقع (جلستين) في الأسبوع زمن الجلسة الواحدة (45) دقيقة عدا الجلسة الافتتاحية والختامية فقد بلغت (60) دقيقة. وقد استعملت الوسائل الإحصائية الآتية: (معامل ارتباط بيرسون، اختبار مان وتني، اختبار ولكوكسن، مربع كاي، الوسط المرجح، الوزن المثوي ، معادلة الفاكرونباخ).وقد أظهرت النتائج أن لأسلوب التحدث مع الذات أثر في خفض إيذاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

إجراءات البحث Procedures of Research

يتضمن هذا الفصل وصفاً للبرنامج الإرشادي الذي أتبعه الباحثة، وكذلك وصفاً لمجتمع البحث واختيارها للعينة والأداة المستخدمة لقياس مرونة الأنا، وإجراءات البرنامج الإرشادي المتبع على وفق اسلوب التحدث الايجابي مع الذات، والوسائل الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات الإحصائية. وعلى النحو الآتي:-

منهج البحث Approach of Research

تعدّ البحوث التجريبية من أكثر البحوث العلمية دقة إذ يمكن أن تستخدم لاختبار الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من أكثر البحوث صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية. (عدس، 1998، ص184)

ثانياً: التصميم التجريبي Experiment of Design

يقصد به وضع الهيكل الأساس لتجربة ما ، ويتضمن وصفا للجماعة التي يتكون منها أفراد التجربة ، اذ يتم فيها تحديد الطرق لاختيار عينتها . (العيسوي ، 2000، ص80).

وقد قامت الباحثة بالخطوات الآتية لغرض وضع التصميم التجريبي:

1. توزيع أفراد عينة البحث عشوائياً على مجموعتين متساويتين . (تجريبية وضابطة).
2. إجراء اختبار قبلي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لمقياس مرونة الأنا.
3. استخدام التقنية النفسية (التحدث مع الذات) مع المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة فلا تتعرض للتجربة.
4. إجراء اختبار بعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لمقياس (مرونة الأنا) لغرض معرفة اثر البرنامج الإرشادي بأسلوب التحدث مع الذات في تنمية مرونة الأنا، والشكل (1) يوضح ذلك

اختبار بعدي	متغير مستقل تقنية التحدث الإيجابي مع الذات	اختبار قبلي	المجموعة التجريبية	عينة البحث
	X		المجموعة الضابطة	

شكل (1)

مجتمع البحث Research Population :

يشمل مجتمع البحث الذي أخذت منه عينة البحث طلاب الفاقدي الأب من المرحلة المتوسطة لتربية الرصافة الأولى في بغداد والبالغ عددهم (1935) .بواقع (953) ذكور و(982) إناث وكان عدد مدارسها (103) مدرسة للعام الدراسي (2017 - 2018).

عينة البحث Sample of Research

اختيرت مدرسة متوسطة الغربية بالطريقة العشوائية . وجرى اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية لطلاب فاقدي الأب ، وكان عددهم (48) طالبا . وقد قام الباحث بالخطوات الآتية لاختيار العينة وكما يأتي:

▪ تطبيق مقياس مرونة الأنا على عينة البحث.

- اختيار (20) طالبا من الذين حصلوا على درجات أدنى من الوسط الفرضي على مقياسي مرونة الأنا..
- تم توزيع أفراد عينة البحث بشكل عشوائي على مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (10) أفراد في كل مجموعة، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

توزيع العينة على مجموعتين التجريبية والضابطة

عدد الطلاب	المجاميع
10	المجموعة التجريبية
10	المجموعة الضابطة
20	المجموع

تكافؤ المجموعتين The Effecincy of Couple groups

إن التكافؤ بين المجموعتين أمر ضروري لتصميم البحث، إذ يسعى الباحث إلى أن تكون مجموعات بحثه متكافئة لكي لا يكون الفرق في أدائها ناجماً عن الفرق بين المجموعات (أبو علام، 1989، ص14).

لقد أجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة، على الرغم من أن توزيع الطلاب على المجموعتين قد تم بطريقة عشوائية وذلك لضمان السلامة الداخلية للبحث، وقد أجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على سلامة التجربة، ومن هذه المتغيرات: (العمر - الحالة الاقتصادية - درجات الطلاب على مقياس مرونة الأنا قبل بدء التجربة - التحصيل الدراسي لديهم).

أداتا البحث (Research of tools)

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تطلب قياس مرونة الأنا. وتطبيق أسلوب التحدث الايجابي مع الذات، وفيما يلي وصف لكل منهما:

Ego Resilience - مقياس مرونة الأنا

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات ذات العلاقة بموضوع البحث الحالي أستقر الرأي على تبنى مقياس مرونة الأنا الذي أعده (Barron, 1963) وعربه للبيئة العربية (كفاي، 1986، ص115) وقامت الباحثة بعرضه على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس (ملحق/2)، وفي ضوء آراء الخبراء حصل اتفاق (100%) على استخدام المقياس.

ويعد احد المقاييس المشتقة من اختبار (مينسوتا) المتعدد الأوجه للشخصية وله مهمتان الأولى : قياس مرونة الأنا عند المفحوصين وبناءً على ذلك يمكن للمقياس ان يميز بين الأسوياء والعصابيين وهذا يعني أن المقياس يقيس مرونة الأنا عند الأسوياء كمتغير سيكولوجي ، كما يميز بين الأسوياء والعصابيين ، أي أن له وظيفة تشخيصية ، المهمة الثانية للمقياس : هي التنبؤ بنجاح العلاج النفسي بناءً على قياس مرونة الأنا الكامنة في الشخصية ، وللمقياس بديلان هما (نعم) و (لا) ويتكون من (63) فقرة تغطي عدداً من وظائف الأنا الحيوية ، ويتصف صاحب الدرجة العالية في مقياس مرونة الأنا بالقدرة على تحقيق درجة جيدة من التكيف في الوسط الذي يعيش فيه ، كما يتصف بدرجة عالية من التحكم بالذات ، ويحسن استعمال مهاراته وقدراته إلى أقصى حد ممكن ، ويستطيع أن يواجه الضغوط التي يتعرض لها ، سواء أكانت ضغوطاً داخلية أم خارجية وفي المقابل فان صاحب الدرجة المنخفضة في مقياس مرونة الأنا يتميز بنقص القدرة على ضبط الذات ، وعدم الكفاءة في التعامل مع البيئة الفيزيائية أو الاجتماعية ، وضعف الاستقادة من قدراته وإمكاناته الذاتية ، وسيادة مشاعر الذنب والإثم والتقدير المنخفض للذات ، ولذلك يستعمل مفهوم مرونة الأنا (ويعني قدرته على القيام بوظائفه) ، في كثير من الأحيان ، كمؤشر على الثبات الانفعالي ، وصنف (بارون) عبارات المقياس إلى فئات حسب التجانس السيكولوجي كالآتي:

الوظائف الجسمية والثبات الفسيولوجي Physical functioning and physical stability
الضعف (السيكاستينيا) والعزلة Phycasth enia and seclusiveness



الاتجاهات نحو الدين Attitudes Towards Religion

الوضع الخلقي Moral Posture

الإحساس بالواقع Sane of Reality

الكفاية الشخصية والقدرة على التصرف Personal Adequacy

الفوبيات وقلق الطفولة Phobias and in fantile Anxieties

متنوعات Miscellaneous .

(المجلة العربية للعلوم الإنسانية ، 1982 ، ص 114 - 115) .

إجراءات الباحثة في استخراج صدق وثبات مقياس مرونة الأنا :

بما ان الأداة تم تبنيها من قبل الباحثة ، وعليه قام بالإجراءات الآتية :

1- الصدق (Validity) .

اعتمد الباحث لاستخراج صدق المقياس على الصدق الظاهري (Face validity) وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك حينما عرض الباحث فقراته على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس وفي ضوء آرائهم بلغت نسبة اتفاق الخبراء على المقياس (100%) . ملحق(2)

2- الثبات (Reliability) .

طريقة إعادة الاختبار (Test Rest ant) .

ومن أجل استخراج ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار، قامت الباحثة بتطبيقه على العينة نفسها ، وتم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس. وبعد ذلك تم حساب (معامل ارتباط بيرسون) بين درجات الأفراد في التطبيقين الأول والثاني، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0,88)، وتعد هذه النتيجة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات أفراد عينة البحث على المقياس الحالي عبر الزمن.

3- البرنامج الإرشادي Psychological Program

تضمنت إجراءات بناء البرنامج ماياتي :-
بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع تم الحصول على أنواع مختلفة من البرامج العلاجية والإرشادية وفي ضوء ذلك قامت الباحثة ببناء برنامج ارشادي سلوكي معرفي في استخدام أسلوب التحدث الايجابي مع الذات على وفق الخطوات الآتية :-

أولاً: تحديد الأهداف The goal Limilatron

تحددت أهداف البرنامج الإرشادي بما يأتي:

الهدف العام للبرنامج:

أنه يصف توقعات الباحثة حول إمكانية إكساب عينة البحث مهارات وقدرات بعد تطبيق التقنية الحالي المتمثل بـ(تنمية مرونة الأنا لدى أفراد عينة البحث).

الهدف الخاص للبرنامج:

هو معرفة فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مرونة الأنا.

الأهداف السلوكية:

وتتضمن هذه الأهداف وصف السلوك المطلوب أدائه بعد الانتهاء من كل جلسة ، من خلال التحديد الدقيق لهذا السلوك لتستطيع الباحثة معرفة مدى تحقيقه

رابعاً: اختيار الأنشطة او التقنيات لتنفيذ البرنامج الإرشادي:

لقد قامت الباحثة بتطبيق(أسلوبا لتحدث الايجابي مع الذات) معتمداً على نظرية تعديل السلوك المعرفي لـ (ميكينبوم)، وقد استطاعت الباحثة تحقيق (6) جلسة جمعي ستستغرق كل منها (50) دقيقة باستثناء الجلسة الأولى (الافتتاحية) والجلسة الأخيرة (الختامية) فقد تستغرق كل منها (60) دقيقة.

استراتيجيات أسلوب التحدث الايجابي مع الذات استخدمت الباحثة الاستراتيجيات أو الفنيات الآتية:

• تقديم الموضوع:

ويعني تقديم المعلومات المتعلقة بموضوع الجلسة إلى أفراد المجموعة ، وقامت الباحثة بشرح كل موضوع من مواضيع الجلسات وإظهار إيجابياته.

• المناقشة:

تناقش الباحثة موضوع الجلسة مع أفراد المجموعة وذلك من أجل سماع آرائهم وأفكارهم حول الموضوع، والمناقشة طريقة علمية تربوية تستهدف تغيير بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات الخاطئة لدى أفراد المجموعه ، وإن المناقشة والحوار من أساسيات أسلوب التحدث الايجابي مع الذات بالإضافة إلى الفعاليات المساعدة الأخرى، وذلك لغرض تغيير الأفكار السلبية غير المتوافقة. إن هذا النشاط أو الفنية يساعد الفرد على تغيير أنفسهم وسلوكهم من خلال إقناعهم (أثناء المناقشة) بالأفكار الجديدة من دون ضغط أو إكراه، كما أنه يساعدهم على تعلم لغة الحوار والانفتاح على آراء الآخرين، وقد استعمل الباحث هذه الفعالية في اغلب الجلسات مع المجموعة التجريبية.

• الحوار الداخلي:

توصل ميكينبوم (Meichenbaum) إلى أن الحديث الايجابي مع النفس له دور كبير في عملية التعلم، وعلم المسترشدين أن يتحدثوا مع أنفسهم ويقوموا بتوجيه تعليمات لأنفسهم لكي يغير سلوكهم، ويشير إلى أن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي عند الفرد وبناءاته المعرفية (العزة وعبد الهادي، 1999، ص150).

واستخدم أسلوب التوجه الذاتي (Self-Instruction) وفيه يتم تعليم الطلبة على التحدث مع أنفسهم وتوجيه التعليمات لها بصوت مسموع أو صامت، بحيث يفهموا

متطلبات المهمات المطلوب منهم القيام بها وذلك من أجل ضبط سلوكهم .
(بترس، 2010، ص179).

لقد استعملت الباحثة هذه الفنية في جميع الجلسات وذلك بجعل الفرد يتحدث مع نفسه بصوت مسموع أو صامت بالفكرة التي تزججه ثم يطلب منه أن يستبدل هذا الحديث (بحديث ايجابي) مع تقديم التعليمات الضرورية من الباحث.

• إعادة صياغة مطالب المهمة أو (الواجب):

أي ترديد مطالب أداء المهمة بشكل ايجابي بدلاً من المطالب السلبية التي كانت موجودة سابقاً، أو تكرار الحديث الايجابي مع الذات بدلاً من الحديث السلبي الذي كان موجوداً سابقاً.

• التعرف على السلوك والأفكار غير المتوافقة والوعي بها:

إن على الباحثة أن يأخذ في الاعتبار أن تكون واعياً بسلوكياته غير المتوافقة، وإن هذا الوعي يعتبر مؤشراً يؤدي إلى حوار داخلي معين (باترسون، 1990، ص123) واستعملت الباحثة هذه الفنية لكي يحدد ما لدى الفرد من أحاديث داخلية سلبية ويكون ذلك من خلال توجيه سؤال للفرد عن موقف حياتي ويطلب منهم كتابة كيف يكون سلوكهم في مثل هذا الموقف، وما هي الأشياء التي يقولها كل فرد لنفسه (حوار داخلي مع الذات) عندما يقوم بهذا التصرف من خلال الإجابة عن سؤال ولماذا؟

• أسلوب معرفي باستخدام التخيل في البحث عن حل:

إن الباحث يستطيع أن يتعامل مع سلوك الأفراد في الخيال كما يتعامل معها في الواقع، ويستعمل هذا الأسلوب عندما يعجز الباحث عن التعامل مع الواقع، فالخيال (من خلال استخدام الرموز) يحاكي الواقع أو يمثله على مستوى مصغر، ويمكن أن يكون الخيال ملفوظاً أو مكتوباً أو ممثلاً سلوكياً على المسرح (باترسون، 1990، ص352)، ويتعاون الباحث والإفراد للفصل بين الأفكار الخاطئة والمشاعر السلبية

المرتبطة بالمعارف المشوهة التي يتم إيضاحها عن طريق التخيل للموقف المرتبط بها (محمد، 2000، ص48-49).

استعملت الباحثة نشاط التخيل لتحديد أفكار المسترشد أي الأفراد وتخيل المواقف والسلوكيات التي تتسم بلا منطقية الأفكار ومحاولة تصحيحها واستبدالها بسلوكيات وأفكار أخرى تكون أكثر منها ايجابية. وبذلك يطلب الباحث من كل طالب أن يتخيل نفسه في موقف يعطيه له الباحث، ويطلب منه كيف يبحث عن حل لمثل هذا الموقف، ولماذا يقوم بذلك (لمعرفة ما يقوله لنفسه).

• عبارات مكافأة الذات (التعزيز الذاتي):

وهو قيام المسترشد بتقديم التعزيز الايجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة، وهو يتضمن محاولة المسترشد على مكافأة نفسه بصورة مستمرة وقد تكون هذه المكافأة مادية أو معنوية (الشناوي، 1994، ص427)

وتعد المكافأة الذاتية إحدى المرتكزات الأساسية في نجاح التحدث مع الذات حيث تساعد على استبدال الاستجابة الخاطئة باستجابة أخرى صحيحة. إذ تجعل الفرد يقوم بإقناع نفسه بالامتناع عن العمل غير المرغوب فيه مقابل الحصول على المكافأة، أو أنه يحصل عليها بعد قيامه بالعمل المرغوب فيه مثل الامتناع عن التدخين فيه فائدة (انتقاء شر الأمراض) (كمال، 1988، ص483) وقد استعملت الباحثة هذا النشاط في حث أفراد المجموعة على الابتعاد عن الأفكار والسلوكيات غير المرغوب فيها (الخاطئة) أو للقيام بالسلوكيات الصحيحة، بطريقة ذاتية مقابل الحصول على مكافأة أو تعزيز ذاتي، ويفيد هذا النشاط أيضا في زيادة التحكم والسيطرة على السلوك

• تعليمات (إرشادات) بأداء المهمة ببطء والتفكير قبل التصرف:

حيث يقوم الباحث بتدريب الفرد بشرط أن يفكر قبل أن يؤدي السلوك المطلوب من خلال استخدام تعبيرات لفظية لكيفية أداء السلوك وبشكل خطوات، وهذا يساعد في التركيز على المعلومات ذات العلاقة بالسلوك المطلوب فيقرر أي الإجراءات



سيستخدم ويكون ذلك بتأدية السلوك المستهدف (المهمة) بصوت مسموع ثم بصوت منخفض، ثم يستخدم التعليمات الذاتية الخفية أي داخلياً (بلا صوت).

● **مثال لاستجابة ضعيفة أو خاطئة يتبعها سبب عدم ملائمتها:**

ويكون ذلك من خلال عرض موقف فيه سلوك خاطئ ويطلب من الأفراد تحديد هل السلوك صحيح أو خطأ ولماذا؟

● **النمذجة:**

وهي العملية التي ينتج من خلالها سلوك تم تعلمه من خلال ملاحظة الفرد لسلوك أشخاص آخرين (صالح، 1988، ص155) وهي خطوة مهمة في عملية التدريب على التحدث مع الذات فالفرد بحاجة الى مشاهدة كيفية استخدام التعبيرات الذاتية المناسبة. لذلك يقوم الباحث بتأدية السلوك المستهدف وهو يتحدث مع نفسه بصوت مسموع لغرض تدريب الأفراد، ويتضمن الحديث تحديد السلوك المطلوب القيام به وشرح متطلبات السلوك وتشتمل على التعليمات الذاتية التي تقود لتأدية السلوك المرغوب فيه بشكل متدرج.

● **التعزيز الاجتماعي:**

هو التشجيع اللفظي والمعنوي مثل الثناء على سلوك الفرد ومدحه بكلمات مثل أحسنت، بارك الله فيك، عظيم، أو الربت على كتف الفرد، أو هز الرأس كعلامة للقبول والموافقة، أو أن يذكر اسم الفرد وينادي به كل هذه المعززات الاجتماعية هي فعالة في تأثيرها على السلوك (زهرا، 1988، ص176)، ويعد التوقيت من أساسيات التعزيز أي يجب إظهار التعزيز مباشرة بعد ظهور السلوك المرغوب فيه حتى تظهر فائدته (Shertzer & Stone, 1980, p.285) ويرى (باندورا) أن التعزيز يؤدي إلى تدعيم الاستجابة المرغوبة (أبو جادو، 2003، ص208). وقد استخدم الباحث أسلوب التشجيع والمدح والثناء والابتسامة عند قيام الفرد بأداء الأشياء المطلوبة منه بشكل صحيح.



• التغذية الراجعة:

وهي تعبير لفظي مباشر يمنح لأفراد المجموعة التجريبية بعد إتمام عمل أو كلام أو قول معين، وهي على نوعين الايجابية والتصحيحية، فالإيجابية تهدف إلى تعزيز الاستجابة الصحيحة فضلاً عن تقديم التشجيع (Kelly, 1982, p.343)، أما التغذية الراجعة التصحيحية فتهدف إلى تعديل الاستجابة الخاطئة مع إعطاء مقترحات للحصول على الاستجابة الصحيحة والاستمرار عليها (Eister & Frederson, 1980, p.16)، فالهدف الأساس في النهاية هو أن يكونوا ناجحين في أداء السلوك المستهدف (Patten, 1996, p.2)، لذلك يقوم الفرد بتأدية السلوك المستهدف ويقوم الباحث بتعديل الاستجابة الخاطئة في أداء السلوك ويزوده بالتعليمات اللفظية على وفق الخطوات الموضحة من الباحث وإعطاء المقترحات الخاصة بذلك، كما تعزز الاستجابة الصحيحة للتشجيع على الاستمرار عليها.

• التقويم:

وهو عملية إصدار حكم على شيء وفق معلومات صادقة وثابتة (الإمام، 1990، ص16) وهو يتم في نهاية كل جلسة لمعرفة مدى فهم افراد المجموعة التجريبية لما دار في الجلسة من خلال إجراء تلخيص لمحاور الجلسة وإظهار أهم النقاط الايجابية والسلبية وطرح أسئلة لمعرفة مدى ما تحقق من أهداف الجلسة.

• التدريب البيئي:

ويقصد به الجانب التطبيقي الذي يساعد أفراد المجموعة التجريبية على تطبيق الأساليب والأفكار التي تدربوا عليها في مواقف الحياة الواقعية (Black, 1983, p.136)، وقد قام الباحث بتكليف افراد المجموعة التجريبية ببعض النشاطات ، أو الإجابة عن بعض الأسئلة، أو ذكر أهم المواقف التي شاهدها أو مرت بهم في حياتهم، وتقديم ذلك في الجلسة القادمة، ويقوم الباحث بتقديم الشكر والثناء للذين أنجزوا التدريب بشكل جيد.

• تقويم كفاءة التقنية النفسية:

إن الهدف الأساسي من تقويم التقنية المستخدمة في البرنامج هو الإصلاح والتصحيح والتحسين وتلافي أوجه النقص في خدماته ووسائله وطرق تنفيذه (زهران، 1980، ص448) فالتقويم يشمل عملية تحديد التغيرات السلوكية ومقدارها، وأنواع هذه التغيرات السلوكية التي حدثت في سلوك المسترشدين نتيجة اشتراكهم في التقنية، من خلال استخدام وسائل لقياس هذه التغيرات، وكذلك يشمل تحديد أوجه القوة والضعف والطريقة التي يمكن بواسطتها تحسين الأسلوب الإرشادي ككل (صفاء الدين، 1991، ص70).

وقد استخدمت الباحثة ثلاثة أنواع من التقويم:

التقويم التمهيدي : Introductive Evaluation

ويتلخص بالإجراءات التي قام بها الباحث قبل البدء بتطبيق التقنية، والمتمثلة بالصدق الظاهري

التقويم البنائي : Constructural Evaluation

ويتمثل بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة لفراد المجموعة التجريبية، ومتابعة التدريبات في بداية كل جلسة، وكذلك يتضمن هذا الإجراء الاستماع إلى آرائهم ومقترحاتهم حول ما دار في الجلسة للتوصل إلى الآراء التي من شأنها أن تغني الجلسات وتطورها ليكون تطبيقها بصورة أفضل.

التقويم النهائي : Final Evaluation

ويتمثل بتطبيق مقياس مرونة الأنا في نهاية البرنامج الإرشادي على المجموعتين التجريبية والضابطة لمعرفة التغيرات التي تطرأ على درجات المجموعة التجريبية ومقارنتها بالمجموعة الضابطة ومعرفة اثر الأسلوب المستعمل وفاعليته في تنمية مرونة الانا لدى افراد المجموعة التجريبية.



الصدق الظاهري للأسلوب الإرشادي Face Vaidity of the Counseling Style

عرضت أسلوب (التحدث الايجابي مع الذات) على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في الإرشاد والتوجيه البالغ عددهم (12) خبراء (ملحق/2) لإبداء آرائهم . وقد أخذ الباحث بالآراء التي قدمها الخبراء من أجل الوصول إلى المستوى المطلوب للأسلوب، وبعد ذلك أصبح البرنامج النفسي جاهزاً للتطبيق بشكله النهائي.

تطبيق البرنامج الإرشادي

بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي وإعداد أدواته قامت الباحثة بالإجراءات الآتية لغرض التطبيق بشكل نهائي : تم اختيار (20) فرداً من الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس مرونة الانا، وقد تم توزيعهم بصورة عشوائية وبالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (10) افراد في كل مجموعة، وقد التقت الباحثة بافراد المجموعة التجريبية للتعرف عليهم وتعريفهم بطبيعة العمل ، ، وتم إبلاغهم عن مكان الجلسات وزمانها. حدد عدد الجلسات للمجموعة التجريبية بـ(6) جلسة وبواقع جلستين في الأسبوع، تم تحديد موعد لتطبيق الاختبار البعدي لقياس (مرونة الأنا) للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الموافق 7 / 1 / 2018. وضعت الباحثة جدولاً لأيام تطبيق الأسلوب الإرشادي، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) عناوين الجلسات وتاريخ انعقادها

ت	الجلسات الإرشادية	يوم وتاريخ انعقادها	موضوع الجلسة
1	الجلسة الأولى	الأحد 2017/12/3	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	الأربعاء 2017/12/6	الاتزان الانفعالي
3	الجلسة الثالثة	الأحد 2017/12/10	الإحساس بالواقع
4	الجلسة الرابعة	الأربعاء 2017/12/13	الوضع الخلقى
5	الجلسة الخامسة	الأحد 2017/12/17	الكفاية الشخصية
6	الجلسة السادسة	الأربعاء 2017/12/20	القدرة على التصرف
7	الجلسة السابعة	الأحد 2017/12/24	التحكم الذاتي
8	الجلسة الثامنة	الأربعاء 2017/12/27	الختامية

عرض النتائج The results raising

سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضياته، وكما يأتي:

- مقياس مرونة الأنا

1- الفرضية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس مرونة الأنا .

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (21) غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (W)

المحسوبة والجدولية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتبة الفرق	ف قبلي - بعدي	المجموعة الضابطة		ت
		الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	
غير دالة	0.05	8	13		6	6	6	72	66	1
					3	3	3	65	68	2
				2-		2	2-	82	80	3
				1-		1	1-	73	72	4
					4	4	4	70	74	5
				5-		5	5-	81	76	6
				8-		8	8-	88	80	7
				10-		10	10-	91	81	8
				9-		9	9-	84	75	9
				7-		7	7-	89	82	10

$$34 - W \quad 13 + W$$



2- الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي وبعده على مقياس مرونة الانا. ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تُبين أن القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح المجموعة التجريبية والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4) درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي وبعده وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتبة الفرق	ف قبلي- بعدي	المجموعة التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار الأبعدي	درجات الاختبار القبلي	
دالة إحصائية	0.05	8	1	31-		3	31-	95	64	1
				32-		4	32-	98	66	2
				33-		5	33-	100	67	3
				40-		8	40-	110	70	4
				41-		9	41-	115	74	5
				39-		7	39-	119	80	6
				23-		2	23-	105	82	7
				38-		6	38-	116	78	8
				71-		10	71-	117	88	9
								1	1	1

$$1 + W \quad \text{و} \quad -W \quad \text{صفر}$$



3- الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس مرونة الأنا واختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار مان . وتني) لعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق الأسلوب الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5) درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة U		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
دالة إحصائياً	0.05	23	صفر	11	95	1	65	1
				12	98	2	70	2
				13	100	3	72	3
				14	101	4	73	4
				15	105	5	81	5
				16	110	6	82	6
				17	115	7	84	7
				18	116	8	88	8
				19	117	9	98	9
				20	119	10	90	10

$$155 = 2r$$

$$55 = 1r$$

تفسير النتائج ومناقشتها Raising & defining the results

من خلال استعراض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي أظهرت نتائج التحليل الإحصائي بأنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس مرونة الأنا. بينما ظهرت هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس مرونة الأنا ولصالح المجموعة التجريبية ، وكذلك بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي وبعده على مقياس مرونة الأنا. إن هذه النتيجة تعود إلى أن المجموعة التجريبية درّبت على أسلوب التحدث مع الذات ، بينما لم تُدرّب المجموعة الضابطة عليه لذا ظهرت الفروق لدى المجموعة التجريبية من دون المجموعة الضابطة، وهذا يُعدّ مؤشراً على نجاح الأسلوب الحالي المطبق من قبل الباحثة، ودليل على فاعلية أسلوب التحدث الإيجابي مع الذات وفاعليته في تنمية مرونة الأنا، وهذا يتفق مع ما جاء به (ميكينبوم)، بأن أفعال الفرد تأتي مباشرة بعد الحديث الذاتي لذا فهو يركز على تغيير ما يقوله الفرد لنفسه سواء كان داخلياً أو مسموعاً، إذ يغير ما لدى الفرد من أحاديث داخلية سلبية وتصورات غير مناسبة تُغير انتباه الفرد للتركيز على أفكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها، وهذا يؤدي إلى تكوين أبنية معرفية جديدة، الأمر الذي يجعل نظرتة تختلف عما كانت عليه سابقاً ، وبذلك تحل أفكار ايجابية محل الأفكار السلبية . وان حدوث التفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد وبتأه المعرفة هو السبب المباشر في عملية تغيير سلوك الفرد . فالحديث الداخلي يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة، فإذا أردنا إحداث تغيير في السلوك فعلينا أن نفكر قبل أن نتصرف ومثل هذا التفكير (الحديث الداخلي) يقلل من تلقائية السلوك غير المتوافق ويزودنا بأساس لتقديم سلوك جديد متوافق .

إن هذا الأسلوب تركز على ثلاثة جوانب مهمة وهي تعلم مهارات سلوكية جديدة، وأحاديث داخلية جديدة، وأبنية معرفية جديدة وهذا ما تتضمنه عملية تغيير السلوك .

وكذلك تعزو الباحثة النتائج الايجابية الذي توصلت إليها للأسباب الآتية:

1. إن موضوعات البرنامج الإرشادي، والفنيات التي استخدمت في جلساته كانت ملائمة لتنمية مرونة الأنا لدى العينة، مما أدى إلى خلق تفاعل ايجابي بين أفراد العينة وأسلوب البرنامج .
2. أتبعته الباحثة هذا الأسلوب التي ينتمي إلى الاتجاه السلوكي المعرفي للعالم (ميكينبوم) وهذا الاتجاه أثبت فاعليته في دراسات كثيرة إذ أنه يمكن للباحث من إتباع استراتيجيات مختلفة وأساليب نفسية وإرشادية كثيرة، فالمبدأ الأساس الذي يقوم عليه هذا الاتجاه هو الاهتمام بتحليل أنماط التفكير لدى الإنسان وتشجيع العمليات المعرفية كالإدراك والتفكير، وهذه من الشروط المهمة لتطوير الأساليب النفسية والإرشادية الفعالة والتي تتصف بالشمولية والتكامل.
3. كان لأتباع العلاج الجماعي في تطبيق هذه التقنية الأثر الايجابي في المساهمة في تنمية مرونة الأنا لدى عينة البحث، هذا ما تؤكد أدبيات الإرشاد الجماعي من حيث فاعليته في تحسين الكفاية الاجتماعية والقيمة الذاتية للأفراد، فهو يوفر فرصة لنمو العلاقات الاجتماعية التي تزيد من إمكانية التخلص مما تعلمه الفرد من سلوك واتجاهات غير مرغوبة، إن المواقف التي اختيرت في الجلسات العلاجية أثناء التدريب على تقنية التحدث مع الذات كانت قريبة من الواقع المدرسي والبيئي مما ساعد على سهولة التفاعل معها.
4. إن استخدام المناقشة العلمية والنقد الموضوعي والتدريب البيئي كان له أثر في نجاح أسلوب العلاج.

الاستنتاجات The Conclusions

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. وجود بعض حالات ضعف في مرونة الانا لدى طلاب فاقد الأب وبدرجات متفاوتة، وذلك نتيجة للظروف الصعبة التي تعرضوا لها من فقدان والديهم.

2. إن للأنشطة والفعاليات والاستراتيجيات التي تضمنها الأسلوب اثر واضح وفاعلية عالية في تنمية مرونة الأنا لدى الطلاب فاقدى الأب .
3. حاجة الطلاب إلى مثل هذه الاساليب ، لتعريفهم على السلوك المقبول اجتماعياً، ولتعلمهم على التفكير المنطقي السليم الذي يساعدهم على العيش بصحة نفسية خالية من الاضطرابات.
4. إن الطلاب الفاقدى الأب بحاجة ماسة الى أساليب الإرشادية النفسية التي تقوم على أساس الدراسة العلمية لحاجاتهم ومشكلاتهم النفسية والاجتماعية، إذ أن ترك هؤلاء الطلاب من دون إيجاد أساليب نفسية أو إرشادية لتعديل سلوكهم غير السوي أمر في غاية الأهمية. وخاصة وأنهم يمرون بإحداث وظروف دامية بسبب ماخلفتها الحروب والتهجير القسري على بناءهم النفسي .

التوصيات The Recommendations

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يوصي الباحث بما يأتي:
1. الاستفادة من البرنامج الإرشادي المعتمد في هذه الدراسة من قبل الباحثين النفسيين والمرشدين التربويين في تنمية مرونة الأنا.
 2. جعل موضوع التدريب على أسلوب التحدث مع الذات ضمن منهاج أعداد وتدريب القائمين على العملية النفسية و الإرشادية في المخيمات.
 3. ضرورة التوعية بشأن كيفية إتاحة الفرصة أمام أبنائهم في المشاركة بالأنشطة الرياضية والترويحية لغرض تفريغ الشحنة السلبية.

المقترحات The Suggestions

- في ضوء نتائج البحث الحالي يقترح الباحث ما يأتي:
1. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات أخرى من فاقدى .مثلا (الابتدائية، الجامعة)،



2. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية باستخدام أساليب أخرى مثل (إيقاف التفكير، العقلاني العاطفي، النمذجة) وموازنتها مع أسلوب التحدث مع الذات في تنمية مرونة الأنا.

المصادر References

أولا :- المصادر باللغة العربية

- أبو علام ، رجاء محمود (1989) : الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية ، دار القلم ، الكويت .
- الإمام، مصطفى محمود (1990): التقويم والقياس، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.
- أبو اسعد، احمد عبد اللطيف(2011): تعديل السلوك الإنساني، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- أبو جادو، صالح محمد علي (2003): علم النفس التربوي، ط3، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.
- باترسون، س، هـ (1990): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، ج2، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- بطرس، بطرس حافظ (2008): المشكلات النفسية وعلاجها، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- — (2010): تعديل وبناء سلوك الطفل، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- الحريري، رافده والأمامي، سمير (2011): الإرشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- حسن ، عدنان محمد (1997) : الشذوذ النفسي ، مظاهره ، اسبابه ، علاجه ، ط4 ، المكتبة الوطنية



- الحفني، عبد المنعم (1991): موسوعة التحليل النفسي، المجلد الأول، مكتبة مدبولي، القاهرة.
- حمد، صاحب عبدالله. (2011) اثر اسلوب التحدث مع الذات في خفض ايداء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة ،رسالة ماجستير غير منشوره ،كلية التربية للعلوم الانسانية .جامعة ديالى .
- الحياي، عاصم محمود (1989): الإرشاد التربوي والنفسي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- الخطيب، جمال (1995): تعديل السلوك الإنساني، ط3، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.
- الزبيدي، هيثم احمد (2011): ثقافة العنف في المجتمع العراقي، ط1، دار تموز للطباعة والنشر، دمشق، سوريا.
- الزبيدي، هيثم احمد (2013): الاتزان الانفعالي وعلاقة بالصحة النفسية لدى المتميزين ،بحث منشور في مؤتمر المجلس العربي للموهوبين، الاردن، عمان.
- الزحيلي، وهبة ، (1984) ،الفقه الإسلامي وأدلته ، دار الفكر ، ط2 . مصر ،القاهرة.
- زهران، حامد عبد السلام (1980): التوجيه والإرشاد النفسي ، ط2، عالم الكتب، القاهرة.
- — (1988): الإرشاد والتوجيه النفسي ، ط6، عالم الكتب، القاهرة.
- سفيان، نبيل (2002): المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة تعز، اليمن.
- الشناوي، محمد محروس . (1994): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، ط1، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، السعودية.
- صالح، قاسم حسين (1988): الشخصية بين التنظير والقياس، مطبعة جامعة بغداد.



- صفاء الدين، مؤيد (1991): تخطيط البرامج الإرشادية، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل.
- الظاهر، قحطان احمد (2004): تعديل السلوك، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- عبد الغفار عبد السلام (1990): مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.
- عدس، عبد الرحمن (1998) : أساسيات البحث التربوي ، ط2 ، دار المعارف ، عمان ، الأردن .
- العيسوي ، عبد الرحمن (2000) :مناهج البحث في علم النفس، ط1، دار الراتب الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- كفاي، علاء الدين (1986): الصحة النفسية، ط3، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع.
- كمال، علي (1988): النفس انفعالاتها أمراضها وعلاجها، ج2، ط4، الدار العربية للطباعة، بغداد.
- محمد، عادل عبد الله (2000): العلاج السلوكي المعرفي أسس وتطبيقات، دار الرشاد، القاهرة.
- مليكة، لويس كامل وآخرون (1959): الشخصية وقياسها، مكتبة النهضة المصرية، مصر .
- المظفر، جاسم (1988) :التشريعات التربوية -2لأنظمة وزارة التربية - مطبعة وزارة التربية، الرياض .
- المجلة العربية للعلوم الإنسانية (1982) ، عدد (12) ، الكويت .
- منصور، علي وآخرون (2000): الدورة التدريبية الإرشادية الأولى، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

ثانياً: المصادر الأجنبية

- Barrown , (1963) : Creatirity and psychological Realthy , D . Van Nostr and Company . New York .
- Black, S (1983): Short-Term counseling A humanistic, Approach for the Helping professions, California- Wesley Publishing company.
- Block , J . (1996) : **The Construct Of Ego –Resiliency** , Journal of personality and Social Psychology , 70 (2) , 349 – 361 .
- Border. & Dryra, M (1992) "Social Learning - (Locus of Control) – Versus Attribution (Causal Stability) Interoperations of Expectancy of Success", *Journal of Personality*, Vol. 44, No.1, PP. 52-68.
- Burchett , S. J. (1999) : The Familial Contexts Of Ego – Resiliency In Pre – Schoolers , Master College of Agviculture, Forestry and consumer Sciences at West Virginia University.
- Eister, R & Frederson, L (1980): Perfecting social skills, Aguideto inter personal Behavior Development, New York.
- Kelly. G. (1982): Social skills Training Apractical Guide for Intervention springing PUP, co., New York.
- Patten, peggy Maed (1996): Developing social skill University ofIllinois. <http://www.nccc.org>
- Shertzer, B, & ston, B (1980): Fundamentals of Counseling. (3rg Ed) Boston: Houghton Mifflin co.
- Werner, E., and Smith, R. (1992): **Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood**, New York: Cornell University.

ملحق رقم (1) مقياس مرونة الأنا

ت	الفقرة	نعم	لا
1	شهيتي جيدة للطعام		
2	اصاب بالاسهال مرة او اكثر كل الشهر		
3	في بعض الاحيان تتنابني نوبات من الضحك او الصياح لاسطيع التحكم بها		
4	اجد صعوبة في ان احتفظ بذهني مركزا على موضوع او عمل ما		
5	لقد مرت بي خبرات غريبة وعجبية		
6	اصاب بنوبات السعال معظم الوقت		
7	اقلق من صحتي		
8	حينما اكون مع الناس اسمع اشياء غريبة جدا تضابقتني		
9	ان صحتي الجسمية حسنة مثل صحة معظم اصدقائي		
10	اشعر في بعض اجزاء جسمي بما يشبه التتميل او التحذير او الاحتراق		
11	من السهل ان اغلب على امري في المناقشة		
12	افعل اشياء كثيرة اندم عليها فيما بعد		
13	اتردد على دور العبادة كل اسبوع تقريبا.		
14	لقد واجهت مشكلات متعددة الحلول الى درجة انني لم استطع ان احزم رأبي بشأنها		
15	بعض الافراد يكونوا متسلطين الى الدرجة التي اريد ان افعال عكس ما يريدون حتى ولو كان صحيحا		
16	احب ان اجمع الزهور وان ازرع النباتات المنزلية		
17	احب ان اطبخ		
18	خلال السنوات القليلة الماضية كانت صحتي على مايرام معظم الوقت		
19	لم اصب بالاغماء مطلقا		
20	عندما اشعر بالملل اميل الى ان افعل شيئا مثيرا		
21	لم تصب يداي بثقل الحركة او الضعف		
22	اشعر بالضعف معظم الاحيان		
23	اشعر صعوبة في ضبط توازني اثناء المشي		
24	احب ان اغازل أفراد الجنس الاخر		
25	اعتقد ان ذنوبي لن تغتفر		

	اجد نفسي قلقا او مهموما من شيء ما	26
	احب العلوم	27
	احب ان اتحدث في الامور الجنسية	28
	افقد صوابي بسرعة ولكنني سرعان ما أعود الى حالتي الطبيعية	29
	اسرح كثيرا بفكري	30
	احلم كثيرا بأشياء أفضل ان احتفظ بها لنفسني	31
	طريقتي في عمل الاشياء عرضة لان يسيء فهمها الاخرون	32
	تحدث لي بعض النوبات يتوقف فيها نشاطي ولا اعرف خلالها ما يدور حولي	33
	يمكن ان اتعامل بود مع الافراد الذين يأتون اعمالا اعددها خاطئة	34
	لو كنت فنانا لفضلت ان ارسم الزهور	35
	عندما اغادر المنزل لاقلق عما اذا كنت قد اغلقت الابواب والنوافذ	36
	في بعض الاحيان يرهف سمعي الى درجة تضايقتني	37
	اعبر الطريق كي اتحاشى مقابلة شخص ما	38
	لدي افكار غريبة وعجيبة	39
	احيانا استمتع بايذاء من احب	40
	تتسلل بعض الافكار التافهة الى ذهني وتظل تضايقتني لعدة ايام	41
	انا لا اخاف النار	42
	احب ان ارى النساء وهن يدخن	43
	عندما يقول احد الاشخاص اشياء تافهة او خاطئة امامي عن اشياء اعرفها فاني احاول ان اصحح قوله	44
	اجد نفسي عاجزا عن ذكر كل ما في نفسي لأي شخص	45
	يلذ لي حقا ان احرز سبقا على احد في مجال تخصصه	46
	لقد مرت بي خبرات دينية غريبة جدا	47
	واحد او اكثر من افراد اسرتي عصبي جدا	48
	اشعر باجتناب نحو افراد الجنس الاخر	49
	كان والدي (ولي امري) شديدا معي اثناء الطفولة	50
	اشعر بالتعاطف مع الافراد الذين يستغرقون في احزانهم ومتاعبهم	51
	اخاف ان اجد نفسي في مكان صغير ضيق	52



		الفذارة ترعيني وتثير اشمنزازي	53
		اعتقد ان ابراهام لنكولن (رئيس امريكي له دور بارز في تحرير العبيد في بلاده) اعظم من جورج واشنطن (رئيس امريكي له دور بارز في تحقيق استقلال بلاده)	54
		اجد نفسي عصيبا عندما اشاهد بعض الحيوانات	55
		يبدو ان جلدي حساس بدرجة غير عادية للحس	56
		اشعر بالتعب معظم الوقت	57
		اذهب لمشاهدة احد العروض الجنسية اذا كان بالامكان تجنب ذلك	58
		لو كنت فنانا لفضلت ان ارسم الاطفال	59
		اشعر انني على وشك ان اتناثر اجزاء	60
		اشعر بالرعب كثيرا في منتصف الليل	61
		احب كثيرا ان امتطي ظهور الخيل	62
		تقابل خططي بالعقبات حتى انني افكر في عدم اكمالها	63

ملحق (2) أسماء السادة الخبراء مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	مكان العمل	أ	ب
1	أ.د. أحسان عليوي ناصر	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن الهيثم	*	
2	أ.م.د. خضر عباس غيلان	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	*	
3	أ.م.د. سميرة علي حسن	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية	*	
4	أ.د. صاحب عبد مرزوك	جامعة بغداد/ كلية التربية ابن رشد	*	
5	أ.د. ليث كريم حمد	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية	*	*
6	أ.د. محمود كاظم محمود	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	*	*
7	أ.د. نادية شعبان مصطفى	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية	*	
8	أ.د. نشعه كريم عذاب	الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية	*	
9	أ.د. وهيب مجيد الكبيسي	جامعة بغداد/ كلية الآداب	*	
10	أ.د. هيثم احمد الزبيدي	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية	*	
11	أ.د. بشرى عناد مبارك	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية	*	
12	أ.م.د. هناء محمود المشهداني	الجامعة المستنصرية / كلية التربية	*	

أ- أسماء السادة الخبراء على صلاحية المقياس.

ب- أسماء السادة الخبراء على صلاحية الاسلوب.