جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كليّة التربيّة للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

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

رسالة مقدمة

إلى مجلس كُلِيّة التربيّة للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى، وهي
جُزءٌ من مُتطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية
(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من الطالب

محمد ستار عبد قدوري

بإشراف

الأستاذ الدكتور

سالم نوري صادق

١٤٤٢هـ ٢٠٢٠م

بِسْمِ اللهِ الرَّحمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِن سُوٓءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُۥٓ أَمَدًۢا بَعِيدًا ۗ وَيُحَذِّرُكُمُ ٱللَّهُ نَفْسَهُۥ ۗ وَٱللَّهُ رَءُوفٌۢ بِٱلْعِبَادِ ﴿٣٠﴾﴾

صَدَقَ اللهُ العَظِيم

آل عمران الآية: (٣٠)

اقرار المشرف

أشهد أنَّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ **(تأثير البرنامج الارشادي بأسلوب الوعي بـ (هنا والآن) في تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة)** المُقدمة من طالب الماجستير **(محمد ستار عبد)**، قد جرى بإشرافي في كليّة التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

المشرف

الأستاذ الدكتور

سالم نوري صادق

/ /٢٠٢٠

بناءً على التعليمات والتوصيات أرشح هذه الرسالة للمناقشة

الأستاذ المساعد الدكتور

حسام يوسف صالح

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

/ /٢٠٢٠

اقرار المقوم اللغوي

أَشــهد أنَّ إعــداد هــذه الرســالة الموســومة بــ **(تــأثير البرنــامج الارشــادي بأســلوب الــوعي بــ (هنــا والآن) فــي تخفــيض تنــاقض الــذات لــدى طــلاب المرحلــة المتوســطة)** المُقدمــة مــن طالــب الماجســتير **(محمــد ســتار عبــد)**، قــد صُــحّحت مــن الناحيــة اللّغويــة، وأصــبح أســلوبها العلمــيّ ســليمًا خاليًــا مــن الأخطاء والتعبيرات اللّغوية والنَّحويّة غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيـع:

الاسم: لؤي صيهود التميمي

اللقب العلمي: استاذ مساعد

الاختصاص: اللغة العربية

العنـوان: جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريـخ: / /٢٠٢٠

إقرار المقوم العلمي

أَشــهد أنَّ إعــداد الرســالة الموســومة بــ **(تــأثير البرنــامج الارشــادي بأســلوب الــوعي بــ (هنــا والآن) فــي تخفــيض تنــاقض الــذات لــدى طــلاب المرحلــة المتوســطة)** المُقدمــة مــن طالــب الماجســتير **(محمــد ســتار عبــد قــدوري)** قــد جــرت مراجعتهــا مــن الناحيــة العلميــة مــن قبلــي وبــذلك أصــبحت مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب العلميّ .

التوقيـع:

الاسم : أ.م.د رحيم هملي معارج

الاختصاص :الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

العنـوان: جامعة بغداد – كلية التربية ابن رشد

التاريـخ : / /٢٠٢٠

إقرار المقوم الإحصائي

أَشــهد أنَّ إعــداد الرســالة الموســومة بــ **(تــأثير البرنــامج الارشــادي بأسـلوب الـوعي بــ (هنــا والآن) فــي تخفـيض تنــاقض الـذات لــدى طــلاب المرحلــة المتوســطة)** المُقدمــة مــن طالــب الماجسـتير **(محمــد ســتار عبــد قــدوري)** قـد جـرت مراجعتهـا مـن الناحيـة الاحصـائية مـن قبلـي وبـذلك أصـبحت مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب الإحصائي.

التوقيـع :

الاسم : أ.د إبراهيم جواد كاظم

الاختصاص: احصاء

العنـوان : جامعة ديالى – كلية الإدارة والاقتصاد

التاريـخ : / /٢٠٢٠

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم أَنَّنا اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ **(تأثير البرنامج الارشادي بأسلوب الوعي بـ (هنا والآن) في تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة)** التي قدَّمها طالب الماجستير **(محمد ستار عبد)**، تمت مناقشتها في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونُقرَّ بأَنَّها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

التوقيع:
الاسم: أ.م.د محمود شاكر عبدالرزاق
عضواً
التاريخ : / / ٢٠٢٠

التوقيع :
الاسم: أ.م.د سميعة علي حسن
عضواً
التاريخ : / / ٢٠٢٠

التوقيع:
الاسم: أ.د سالم نوري صادق
عضواً ومشرفاً
التاريخ: / / ٢٠٢٠

التوقيع :
الاسم: أ.د عدنان محمود عباس
رئيساً
التاريخ : / / ٢٠٢٠

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعه ديالى بتاريخ / / ٢٠٢٠

الأستاذ الدكتور
نصيف جاسم محمد الخفاجي
عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية
التاريخ / / ٢٠٢

الاهداء

الى منارة العلم الى نبي الرحمة المصطفى . . . . .سيدنا محمد (صلى الله عليه واله وسلم)

الى من رفعت رأسي افتخاراً به الى من سعى وشقى لأجلي . . . . . .والدي الغالي

الى من كانت دعواتها سر نجاحي ومصدر ابتسامتي ونبع حناني . . .والدتي العزيزة

الى من يشعرون بفرحي وحزني الى من هم سندي وعزوتي . . . .اخواني واخواتي

الى من أشعل حب العلم في طريقي الى من اعطاني وقتاً لأجلي. . . . . .

استاذي ومشرفي الاستاذ الدكتور سالم نوري صادق

الى من علموني حروفاً ومهدوا طريق العلم والمعرفة . . . . . .اساتذتي الكرام

الى رفقاء الدرب زملائي واصدقائي واخص منهم . .كاظم قاسم .و حوراء ستار

الى كل من مد لي يد العون وساعدني . . . . . .اهدي اليكم جهدي المتواضع

شكر وامتنان

الحَمْدُ لله رَبِّ العَالَمِينَ وَالصَّلاَةُ وَالسَّلاَمُ عَلَى سَيّدنا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلهِ وصحبهِ وسلّم تسليمًا كثيرًا، وبعد فإنَّي أتقدم بشكري وعرفاني لأصحاب الفضل في إخراج موضوعي المتواضع إلى حيز الوجود، لا تكفيه كلمات الشكر الاستاذ الدكتور **(سالم نوري صادق)** اطال الله عمره.

وأتوجه بالشكر والامتنان الى الذين أكرموني بعلمهم وتوصياتهم التي كانت لها إثر في اثراء البحث وانجازه، واخص كل من **(الأُستاذ الدكتور عدنان المهداوي، والأُستاذ المساعد الدكتورة سميعة علي حسن)**.

وَأُوجه جزيل شكري وَأُمتناني الى الأُستاذ المساعد الدكتور **(اياد هاشم)** رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية السابق، والاستاذ المساعد الدكتور: **(حسام يوسف صالح)** رئيس القسم الحالي على كل ما قدما لنا من عطاء وجهد.

والشكر الموصول أيضاً للأَساتذة الخبراء والمحكمين الذين منحوني جزءًا من وقتهم الثمين لإبداء ملاحظاتهم بشأَن أداة الدّراسة والبرنامج الإرشادي.

وأقدم جزيل شكري وامتناني لكل من (الدكتور صاحب، والمرشد التربوي حازم سلمان، وزملائي، وزميلاتي في الدراسة، واخص منهم كاظم قاسم، وحوراء ستار، ومرتضى عبدالكريم لما أبدوا من دعم وعون لي في بعض المصادر والمراجع).

ويسعدني أَنْ أتقدم بشكري وَأُمتناني لوالدي ولإخواني وِخواتي.

أشكر ادارة متوسطة البلاذري للبنين وادارة متوسطة الانتصار لما قدموه لي من مساعدة في أثناء تطبيقي البرنامج الإرشادي.

والله ولي التوفيق

الباحث

محمد

مستخلص البحث

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

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

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

ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث التصميم التجريبي (تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة)، وتكونت عينة التحليل الاحصائي من (٤٠٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من المدارس المتوسطة في مركز قضاء بعقوبة التابعة لمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠، قام الباحث ببناء مقياس تناقض الذات وفق نظرية (هغنز، ١٩٨٧)، وتكونت عدد فقراته بالصيغة الاولية من (٣٦) فقرة، وتحقق الباحث من الخصائص السايكومترية له، إذ بلغت عدد فقراته بالصيغة النهائية من (٣٦) فقرة.

وتكونت عينة تطبيق البرنامج الارشادي من (١٨٥) طالب بواقع (٨٩) طالب من متوسطة (البلاذري) كمجموعة تجريبية ، و(٩٦) طالب من متوسطة (الانتصار) كمجموعة ضابطة، وتم اختيار(٢٠) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة الذين درجاتهم اعلى من الوسط الفرضي البالغ (٧٢) درجة وقد تم توزيعهم بطريقة قصدية على مجموعتين (تجريبية وضابطة) ، بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة وأجريت التكافؤات للمجموعتين بالمتغيرات الآتية : (درجات الطلاب على مقياس تناقض الذات، التحصيل الدراسي للأب ، التحصيل الدراسي للأم ، مهنة الأب ، مهنة الأم ، العمر الزمني بالأشهر) ، وقام الباحث ببناء برنامج ارشادي بأسلوب الوعي بـ(هنا والان) في تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وفق (نظرية الجشطالت ،لبيرلز، ١٩٨٨) و بناء البرنامج الارشادي وفق انموذج (بورد رز دوري،١٩٩٢) وتكون من (١١) جلسة ارشادية، واستغرق زمن كل جلسة (٤٥) دقيقة بواقع (جلستان) في الاسبوع.

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

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تناقض الذات ولصالح الاختبار البعدي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات الطلاب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تناقض الذات.

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط درجات الطلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس تناقض الذات ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

وفي ضوء نتائج البحث خرج الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الاية القرآنية	ب
إقرار المشرف	ج
إقرار الخبير اللغوي	د
إقرار الخبير العلمي	هـ
إقرار الخبير الاحصائي	و
إقرار لجنة المناقشة	ز
الإهداء	ح
شكر وامتنان	ط
مستخلص البحث	ي – ك
ثبت المحتويات	ل – ن
ثبت الجداول	ن– ع
ثبت المخطط	ع
ثبت الإشكال	ع
ثبت الملاحق	ع – ف
الفصل الأول : التعريف بالبحث	١ – ١١
اولاً : مشكلة البحث	٢ – ٣
ثانياً : أهمية البحث	٣ – ٨
ثالثاً : هدف البحث	٨
رابعاً: حدود البحث	٩
خامساً: تحديد المصطلحات	٩ – ١١
الفصل الثاني : أطار نظري ودراسات سابقه	١٢ – ٤٥
اولا :ادبيات الارشاد النفسي	١٣

ثانياَ: الأساليب الإرشادية:	١٣ – ١٩
ثالثاَ: أسلوب الوعي بـ (هنا والان):	١٩ – ٢٣
رابعاَ: مفهوم تناقض الذات: (Self-Discrepancy):	٢٣ – ٢٨
خامساَ: النظريات المفسرة لتناقض الذات: -	٢٨ – ٣٧
١) نظرية زيلر (Zelar ،1969)	٢٨ – ٢٩
٢) مفهوم الذات لدى ماسلو (Maslow ،١٩٧١):	٢٩ – ٣٠
٣) نظرية كوبر سميث (Cooper Smith, 1976)	٣٠ – ٣١
٤) نظرية تناقض الذات (Higgins,1987)	٣١ – ٣٦
٥) نظرية الشعور بالذات للعالم باس (Buss & 2000 (Warren,	٣٧
ثانيا: دراسات سابقة	٣٧ – ٤٥
أ- الدراسة التي تناولت أسلوب الوعي بـ (هنا والان)	٣٧ – ٣٨
موازنة الدراسة السابقة للأسلوب الوعي بـ(هنا والان)	٣٩ – ٤٠
ب- دراسات التي تناولت متغير (تناقض الذات).	٤٠ – ٤٣
موازنة الدراسات السابقة لتناقض الذات	٤٣ – ٤٤
جوانب الافادة من الدراسات السابقة:	٤٥
الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته	٤٦ – ٧٥
منهجية البحث	٤٧
التصميم التجريبي	٤٧ – ٤٩
مجتمع البحث	٤٩ – ٥٠
عينات البحث	٥٠ – ٥٣
تكافؤ المجموعتين	٥٣ – ٥٨
أداتا البحث	٥٨ – ٧٣

المؤشرات الإحصائية	٧٣ – ٧٤
الوسائل الإحصائية	٧٥
الفصل الرابع : البرنامج الإرشادي	٧٦ – ١٢٧
البرنامج الارشادي وفوائده وهدافه	٧٧ – ٧٨
تخطيط البرنامج الارشادي	٧٨ – ٨٤
صدق البرنامج	٨٤ – ٨٦
تطبيق البرنامج الارشادي	٨٦ – ٨٧
جلسات البرنامج الارشادي	٨٧ – ١٢٧
الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها	١٢٨ – ١٣٦
عرض النتائج	١٢٩ – ١٣٢
تفسير النتائج	١٣٢ – ١٣٥
التوصيات	١٣٥ – ١٣٦
المقترحات	١٣٦
المصادر العربية والأجنبية	١٣٧ – ١٤٨
الملاحق	١٤٩ – ١٧٠
الملخص البحث باللغة الانكليزية	A – C

ثبت الجداول

رقم	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	مجتمع البحث موزع حسب المدرسة وموقعها وعددالطلاب	٥٠
٢	العينات المستخدمة في البحث الحالي مع اعدادها	٥١
٣	عينة التحليل الاحصائي موزعة حسب المدارس واعداد الطلاب	٥٢
٤	قيمة مان وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج	٥٤

٥	قيمة (كولمنجروف-سميرنوف) لمتغير التحصيل الدراسي للأب للمجموعتين التجريبية والضابطة	٥٥
٦	قيمة (كولمنجروف-سميرنوف) لمتغير التحصيل الدراسي للأم للمجموعتين التجريبية والضابطة	٥٦
٧	قيمة (كولمنجروف-سميرنوف) لمتغير مهنة الأب للمجموعتين التجريبية والضابطة	٥٦
٨	قيمة (كولمنجروف-سميرنوف) لمتغير مهنة الأب للمجموعتين التجريبية والضابطة	٥٧
٩	مان وتني لمتغير العمر بالأشهر للمجموعتين التجريبية والضابطة	٥٧ – ٥٨
١٠	فقرات المقياس قبل التعديل وفقرات المقياس التي تم تعديلها	٦٢
١١	فقرات مقياس تناقض الذات بحسب المجالات المقدم الى المحكمين	٦٥
١٢	القيم التائية لاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس تناقض الذات	٦٦ – ٦٨
١٣	قيم معامل الارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	٦٩
١٤	قيم معامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه	٧٠
١٥	القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس.	٧١
١٦	مصفوفة ارتباط مجالات المقياس	٧١ – ٧٢
١٧	المؤشرات الإحصائية لمقياس تناقض الذات	٧٤
١٨	فقرات مقياس تناقض الذات التي حولت الى حاجات	٨١ – ٨٢
١٩	عناوين الجلسات الإرشادية وتواريخها	٨٦ – ٨٧

٢٠	قيمة اختبار ولكوكسن للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي	١٢٩ – ١٣٠
٢١	قيمة اختبار ولكوكسن للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي	١٣١
٢٢	قيم مان وتني للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي	١٣٢

ثبت المخطط

رقم المخطط	عنوان المخطط	الصفحة
١	تناقض الذات الواقعية /الواجبة والمثالية حسب نظرية Higgins,1987:322	٣٥

ثبت الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي	٤٩
٢	توزيع العينة على مقياس تناقض الذات	٧٤

ثبت الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
١	تسهيل مهمة لغرض تطبيق المقياس والبرنامج الارشادي	١٥٠
٢	استبانة استطلاعيه موجهه للطلاب	١٥١
٣	مقياس تناقض الذات المقدم للسادة المحكمين (بصيغته الاولية)	١٥٢ _ ١٥٥
٤	أسماء السادة الخبراء والمحكمين مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية	١٥٦

٥	مقياس تناقض الذات بعد التعديل	١٥٧ _ ١٦٠
٦	مقياس تناقض الذات في صيغته النهائية	١٦١ _ ١٦٣
٧	استمارة (تكافؤ)	١٦٤
٨	(عقد سلوكي للاتفاق على الاشتراك في البرنامج الارشادي بين المرشد والمسترشد)	١٦٥
٩	م/ استبانة آراء الخبراء حول صلاحية البرنامج الإرشادي	١٦٦ _ ١٦٨
١٠	أسماء السادة الخبراء والمحكمين على صلاحية البرنامج الارشادي	١٦٩
١١	تأييد تطبيق البرنامج الارشادي من ادارة المدرسة	١٧٠

الفصل الاول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث.
- اهمية البحث .
- هدف البحث .
- حدود البحث .
- تحديد المصطلحات .

أولاً: مشكلة البحث (The Problem the research): -

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

إنَّ الأشخاص الذين يعانون من تناقض الذات يحملون معتقدات متضاربة أو غير متناسقة وبهذا فإنَّ سؤ التوافق بين الذات الواقعية والذات المثالية للشخص أي بين صور الذات وبين خبرات الفرد الحالية؛ تشكل وضع تهديد للمكون الشخصي للفرد على ما يقوله وما يفعله وهذا يشعره بقلق، على ان وجود مشكلة يحاول الفرد ازالتها الى استعمال دفاعاته عن طريق الانكار ما يعتقده الفرد (Higgins,1987:76).

ويرى هيغنز (Higgins,1987) إنَّ المشاكل والانفعالات والاضطرابات النفسية تأتي نتيجة تدني قدرة الأشخاص على الإدراك الواعي الذاتي بالمواقف والأحداث وذواتهم وتقدير إمكانيتهم الحقيقية ومدى طاقاتهم الشخصية ومتطلبات الحياة اليومية ومطامحهم المستقبلية ومما يجعل المجتمع يطلب منهم أن يكونوا عليه (Higgins,1987: 319-340).

ويعتقد هيغنز (Higgins) بأنَّ عدم التطابق بين الذوات تتحدد بالفرق بين ما نرى أنه هويتنا الفعلية وموجهات الذوات لدينا، فقد ينشأ تناقض الذات من غير متطابق بين الذات المثالية والذات الواقعية، أو بين الذات الواجبة والذات الواقعية، مثل هذه المواجهات تجعل ردود أفعال الفرد انفعالية وسلبية ، فقد تؤدي الى قلت التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية لدى الفرد إلى الشعور بالإحباط وخيبة الأمل، وكذلك يثير لا يوجد التطابق بين الذوات تودي الى "مشاعر القلق والذنب

والإحراج" وفي الحالات الحادة يثير تناقض الذات انفعالات سلبية يمكن أن تؤدي إلى الدخول في دورة الحزن، والقلق، وتدني تقدير الذات (عبد الرحمن ،٢٠٠٤: ١٣٨).

ويذكر بيفير (pipher,1994) إنَّ نقص تقدير الذات وانخفاض الثقة بالنفس وصورة الجسم السلبية تزداد اثناء فترة المراهقة ويحدث له صعوبة في التوافق مع ذاته؛ مما يسبب له تناقض الذات؛ ومن هنا فإنَّ سن المراهقة هو سن الضغوط النفسية، إذ التغيرات الجسمية والانفعالية التي تؤدي الى التوتر القلق والارتباك (جعفر، ٢٠١٠ :٨٤).

ومن خلال احساس الباحث واطلاعه على الادبيات والدراسات السابقة كدراسة (سترومان هغنز،١٩٨٨) ودراسة (علكم،٢٠١٩) يرى إنَّ ظاهرة تناقض الذات موجودة لدى طلاب المرحلة المتوسطة، كما تحقق الباحث من وجود هذه المشكلة من خلال تقديمه استبانة استطلاعية ملحق (٢) موجهة الى (٣٠) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة في مدرسة (النوارس للبنين) في مركز قضاء بعقوبة، وكانت نسبة اتفاق(٨٠%) من الاجابات تؤكد وجود ارتفاع في مستوى تناقض الذات لدى الطلاب، وبعد تطبيق الاستبانة برزت مشكلة البحث الذي سعى الباحث لدراستها، لذلك سيصوغ الباحث مشكلة البحث الحالي بالسؤال التالي : هل للبرنامج الارشادي بأسلوب الوعي بـ(هنا وألان) له تأثير في تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة؟

ثانياً: أهمية البحث (The Importance of Research):-

يعد الإرشاد النفسي أحد العلوم التي نشأت لزيادة قدرة الفرد على مواجهة الأزمات لمساعدة الفرد نفسياً، واجتماعياً، وتربوياً؛ وذلك لأنَّه عملية إنسانية تهدف الى تحقيق سعادة الفرد ومساعدته على التخلص مما لديه من مشكلات وتحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية، وتُعد العملية الإرشادية عنصراً جوهرياً في العملية التربوية؛ لأنَّها تستند إلى أسس علمية مخططة، ومنظمة، ومتكاملة مع البرامج، والمناهج التربوية (الدوسري،١٩٨٥: ١١).

وان الارشاد النفسي له دوراً مهماً وكبيراً بتحقيق ما يسمى بالمراهقة المتوافقة أي يراعي المراهق ومساعدته لتحقيق توازنه الاجتماعي واستقراره النفسي، ويكون لدى الفرد القدرة على أن يتجاوز هذه المرحلة الحساسة بنجاح، ويساعده على التوافق مع بيته في الاسرة او المدرسة

والاقران والمجتمع توافقاً سوياً يتمكن فيه من اكتساب الخبرات الدراسية والقدرات والمهارات الاجتماعية (ابو اسعد،٢٠٠٩ :٢٢٧).

ويرى جورج ريكي (Ricky, G) إنَّ الإرشاد النفسي هو تلك العملية البناءة التي تهدف الى تقديم المساعدة الموجهة للفرد لكي يعرف ذاته ويعدل خبراته وتنمية امكانياته وتحديد مشاكله الشخصية والتربوية في ضوء فهمه ورغبته لتحقيق اهدافه ويحقق الصحة النفسية والتوافق الشخصي على كل المستويات وهذه العملية تتم خلال جلسات إرشادية تشتمل على تفاعل المرشد مع كل مسترشد.(فتحي، ٢٠٠٤: ٦).

كما يقوم المرشد التربوي في تنظيم وتهيئة البيئة المدرسية لتكون اشمل وأكثر ايجابية حتى يتمكن فيها الطلاب من التوافق النفسي والدراسي مع الجهات او الاطراف المتفاعلة معهم كافة من ادارة ومدرسين او معلمين وغيرهم (الجوفي،١٩٩٧: ٥).

وحينما كانت أهداف الإرشاد النفسي في المؤسسات الاكاديمية والتربوية على هذه الدرجة بمالها من الأهمية، كان لابد للمهتمين بالعملية التربوية من الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي تهدف إلى تحقيق هذه الأهداف، فالبرنامج الإرشادي "هو مجموعة من الأنشطة المنظمة المخططة التي تتضمن خدمات تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يتمكن من حل المشكلات التي يقابلها في حياته أو التوافق معها (عزاوي،٢٠١٩: ٤).

للبرنامج الإرشادي المدرسي أهمية تتجلى في كونه يقدم المساندة للمرشد لمساعدة المسترشد والمدرسة، فهو يساند المرشد على فهم ومعرفة وتشخيص مشاكل المسترشدين التربوية النفسية والسلوكية ومعالجتها، كما يعطي الفرصة للمسترشد معرفة وتشخيص مشكلاته، ويكسب المهارات الممكنة لحلها أو التوافق معها" ويتيح للمدرسة والقائمين عليها حلول موضوعية تساهم في رفع نسب مستوى النجاح والتغلب على المشاكل والصعوبات التي تعارض العملية التربوية، وتوفر المناخ المدرسي الصحي للمسترشدين مما ينعكس على حبهم للمدرسة وتحقيق النجاح من خلال تخفيض التناقض لدى الطلاب(الفحل، ٢٠٠٧: ٢٧٧).

وليحقق البرنامج الإرشادي الاهداف التي وضع لأجلها، يجب أن يستخدم الأساليب الإرشادية التي تسعى إلى مساعدة الطلاب لتجاوز أزماتهم، وحل مشاكلهم (Bernes,2007:81).

فالأساليب الإرشادية عنصر جوهري ومهم في العملية التربوية، ومن الوسائل المهمة في تكوين جماعة يسودها المحبة والالفة والاحترام والتعاون، فضلاً عن قابلياتها على مساعدة الجماعة الإرشادية للتخلص مما توجهه من أزمات ومشاكل في الجوانب التي أعدت لها تلك الأساليب الإرشادية (الأميري،٢٠٠١: ٣٠). لذلك إنَّ الهدف الرئيسي والادق للأسلوب الإرشادي هو وصول الفرد إلى التوافق النفسي والاجتماعي وتوفير جو ملائم في المدرسة والمجتمع (عزاوي،٢٠١٩: ٤).

ومن بين الاساليب الارشادية التي يمكن ان توظف لمعالجة الحالات النفسية لدى الطلاب هو اسلوب الوعي بـ(هنا والان) وهو احد اساليب الارشاد الجشطالتي المهمة المؤثرة في مساعدة الأشخاص على فهم ذواتهم وادراكهم لها؛ مما ينمي لديهم شعور بالتوافق الذاتي الذي يجعلهم مستعدين او قادرين على مواجهة أكثر التحديات التي تعارض حياتهم والتعامل مع المواقف المحبطة بروح عالية من الايجابية والوعي(ابو اسعد، وعربيات،٢٠١٣: ٦٧).

إنَّ أسلوب الوعي بـ(هنا والان) يهتم بالاتجاهات السلبية والإيجابية والهادفة في الحياة وذلك عن طريق مساعدة المسترشد على التعبير عن مشاعره الحاضرة لشخص اخر (المرشد او المتخصص) وبذلك فإنَّ الارشاد الجشطالتي يركز على مسألة التأكيد على الوعي والشعور ويوليها أهمية خاصة، وهذا ولا يعني أنَّ الوعي ليس مجرد التفكير على المستوى العقلي او الذهني فقط، وإنَّما يتسع ويشمل الشعور والاحساس، والانفعالات، والحركات، وهيئة الجسم، وتوتر العضلات، وتعبيرات الوجه، كما يشمل ايضاً تقبل الوسط البيئي المحيط بالمسترشد، فنحن لا نتمكن ان نعمل بشكل دقيق دون ان نلم بما يدور حولنا، ونفهم ماذا نريد، وماذا نشعر وماذا يجب أن نفعل في اللحظة الحاضرة، لا يحدث ذلك الا في حالة من الحالات التي تمتعنا في حرية الاختيار. أمَّا في حالة عدم إمكانيتنا على تطبيق حق الاختيار، فأننا بالعادة ما نذهب الى ممارسة

عاداتنا القديمة وأساليب تكف السلوك وتعيق تقدمنا، ووفقاً لهذا الاتجاه فإنَّ الوعي يعني الصحة النفسية والشخصية الفاعلة (القذافي،١٩٩٧: ١٤٢).

وفي هذا القول يعني (بيرلز) إنَّه إذا تمكن الأنسان أن يصبح واعياً بنفسه وذاته في كل لحظة بشكل فعلي، ويكون واعي بأفعاله على أي مستوى كان خيالياً، أو لغوياً، أو عضوياً فسوف يكتشف نفسه إنَّه هو مصدر المشاكل التي يعاني منها؛ وبذلك يستطيع ايجاد الحلول لها في الوقت الحاضر، أي في الزمان والمكان الحاليين (Rimm,1977:558).

ويرى (بيرلز،١٩٧٠) إنّ أسلوب الوعي بـ(هنا والان) يحدث من خلال توسيع مجالاته، وهي عملية للتعرف على ما نفكر به وما نشعر به ونفعله ونقوله وهذا ما يقود الشخص ان يدرك تنظيمه لذاته وبذلك يكون أكثر قدرة على تحقيق الذات ثم الارتقاء بها وتحقيق الوعي لديه (عزاوي،٢٠١٩: ٦).

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

وذكر هيغنز(Higgins)، وسترومان (Strauman)، إنَّ أهمية تقدير الفرد لذاته على سبيل المثال ألا يتأثر بما يدور من حوله فقط، ولكنه يجب أن يتأثر أيضاً بما يحدث داخله وعلى الرغم من إنَّ معظم البشر قد يصفون بعض الأفراد بأنَّهم ناجحين، إلاّ أن هؤلاء الأفراد قد يشعرون بفشلهم في الوصول إلى المستوى المناسب للمعايير التي سعوا من خلالها للوصول إلى ما يعدّونه موجهات أو مرشدات للذات (Self-Guides) (عبد الرحمن،٢٠٠٤: ١٣٩).

وقد أشارت الدراسة التي قام بها هيغنز وستراومان (Higgins and Strawman,1987) فضلا عن دراسات كل من سكوت و أوهارا (Scott and Ohara,1993)، ودراسة هيلدرش واخرون (Hieldresh, et, al, 1994)، إلى إنَّ الأشخاص الذين يعانون من درجة عالية من التناقض بين كل من الذات الواقعية والمثالية يشعرون بدرجة شديدة من الاكتئاب، و إنَّ الأفراد الذين يشعرون بدرجة عالية من التناقض بين الذات الواقعية والواجبة يعانون بدرجة شديدة جداً

من استثارة القلق والتوتر الانفعالي، بالمقارنة مع الأشخاص الذين ليس لديهم مثل هذه التناقضات في مفهومهم عن ذواتهم (السلماني،٢٠١٥: ٧) كما أشارت بعض الدراسات مثل دراسة (الخلف،٢٠٠٧) ودراسة (كارتر وجويس (Carter and Joyes, 2009) إلى أن هنالك فروق دالة بشكل جوهري بين الذكور والإناث في درجة التناقض لأبعاد الذات وجاءت هذه الفروق لصالح الإناث من شدة التناقض (Ellis, Davis, 1982 :707) .

ويلعب أسلوب الوعي بـ(هنا والان) دوراً مهماً في مساعدة الطلاب المراهقين الذين يمثلون المرحلة المتوسطة كونهم يعيشون في هذه المرحلة حالة نفسية تتسم بالصراع المحتدم بين اتجاهاته واهدافه المتناقضة التي يسعى لتحقيقها مهما كلف الثمن، لذا جاء التركيز على هذه المرحلة كونها تشمل فئة حساسة -أي المراهقين- نتيجة ما يمرون به من أساليب المعاملة الخاطئة (الحقيل، ٢٠١٤: ٦١).

فالشخص في مرحلة المتوسطة يجد نفسه أمام احتمالين، إمَّا أن يصل الى تحقيق ذاته بشكل غير مقبول وغير محدد، أو بدلاً من ذلك يواجه وضعاً طابعه تشعب الذات وتفككها. إنَّ الشخص في المفاضلة بين الأدوار المتاحة له يختار ما يراه مناسباً لأمور حياته، وفي الحالات الأخرى فإنَّه يفشل في التكيف أو التوافق مع التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسمه، وكذلك في مواجهة المتطلبات الاجتماعية الجديدة التي تفرضها هذه المرحلة عليه من أجل تحقيق ذاته (سعيد،٢٠٠٨: ١٦١). من هنا ظهرت اهمية استخدام اسلوب الوعي بـ(هنا والان) كونه يساعد الفرد على تقدير ذاته ووصوله الى الذات المثالية وخاصة لدى طلاب المرحلة المتوسطة باعتبارها أحد الشرائح المهمة في تلك القوى التي توليها اهتماماً متزايداً؛ وذلك لأنهم يقعون ضمن مرحلة عمرية تشهد تغيرات فسيولوجية مهمة لا يمكن السيطرة عليها كما أنها تمثل مرحلة إعداد وانتقال للمرحلة الاعدادية (ناصر،٢٠١٩: ٧).

بناءً على ما تم عرضه يمكن ايجاز أهمية البحث الحالي في جانبين هما: -

اولاً_ الجانب النظري:

١. تعدُّ الدراسة الحالية أول دراسة محلية على حد علم الباحث تهدف إلى تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

٢. ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تجريبية تتعلق تناقض الذات.

٣. إثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة تناقض الذات ونتائجه السلبية على طلاب المرحلة المتوسطة.

ثانياَ_ الجانب التطبيقي:

١. يزود المرشدين التربويين في المدارس الثانوية بأداة (مقياس تناقض الذات) الذي أعدّه الباحث لقياس تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

٢. يزود المرشدين التربويين في المدارس المتوسطة ببرنامج إرشادي بأسلوب الوعي بـ(هنا والان) قد يؤدي إلى تخفيض تناقض الذات في حال أثبات نجاحه.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته(The objective of Research & hypotheses) : -

يهدف البحث الحالي إلى معرفة تأثير البرنامج الارشادي بأسلوب الوعي بـ(هنا والان) في تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية:-

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

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس تناقض الذات.

رابعا: **حدود البحث** (The Limits of Research):-

يتحدد البحث الحالي بطلاب (للمرحلة المتوسطة) للدراسة الصباحية في محافظة ديالى مركز قضاء بعقوبة التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام (٢٠١٩-٢٠٢٠).

خامسا: **تحديد المصطلحات** (Assigning the Terms): -

فيما يأتي تعريف بالمصطلحات التي وردت في البحث الحالي: -

١- التأثير (The Effect): **عرّفه كل من**: -

- الحفني (١٩٩١):

بأنه مقدار التغيير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل" (الحفني،١٩٩١: ٢٥٣).

- دافيد (٢٠٠٨):

عملية التأثير في قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه (دافيد،٢٠٠٨: ١٥).

٢- البرنامج الإرشادي:(Counseling program) **عرفه كل من**: -

- بوردرز ودراري (Borders&dryra,1992):

مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وتحديد وحاجاتهم واستعداداتهم لها في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد (Border&dryra,1992,p.461).

- الجنابي (١٩٩٢):

"تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية ويحوي على مجموعة من الخدمات لحل المشكلات التي يواجهها الطلبة في المجالات المختلفة "الدراسية ،والنفسية ،والاجتماعية، والاقتصادية "بما يوافق

اهداف الارشاد الأمر الذي يؤدي إلى نجاحهم الدراسي وتوافقهم مع البيئة" (الجنابي،١٩٩٢: ١٥).

- **العبيدي(٢٠٠٥):**

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

- **العزاوي (٢٠٠٧):**

"انه مجموعة من الجلسات مخططة ومنظمة التي تعتمد على عدد من الانشطة والفنيات والفعاليات في ضوء اسس واستراتيجيات علمية" (العزاوي ،٢٠٠٧: ١٤).

- **التعريف النظري للباحث:**

اعتمد الباحث تعريف بوردرز ودراري (Borders&dryra,1992) في تحديده لمصطلح البرنامج الإرشادي لأنه ينسجم مع هدف بحثه ومتطلباته.

- **التعريف الإجرائي للباحث**:

مجموعة من الجلسات التي تشمل مجموعة من أنشطة وفعاليات منتظمة على وفق (تقدير حاجات الطلاب وتحديدها، تحديد الأولويات، كتابة اهداف البرنامج وغاياته، اختيار أنشطة البرنامج وتنفيذها، تقويم كفاية البرنامج).

٣- أسلوب الوعي بـ (هنا والان) :-

وعرفه بيرلز(Perls , 1988)

هو اسلوب ارشادي يستخدمه المرشد للتعرف على الفرد وما يشعر به ويفعله وليتعود الفرد لإدراك تنظيمه الذاتي ويكون أكثر قدرة على تحقيق ذاته (□□□: □□□□ ،□□□□)

- **التعريف النظري للباحث:**

اعتمد الباحث تعريف بيرلز (١٩٨٨) لأسلوب الوعي بـ (هنا والان) لأنه تعريف النظرية المعتمدة في البحث الحالي.

- التعريف الاجرائي للباحث:

هو أسلوب ارشادي قائم على نظرية الجشطالت، يتضمن مجموعة من المهارات والأنشطة استعملها الباحث في البرنامج الارشادي والمتضمن طريقة التعبير بـ (الإشارات، الإيماءات، نبرة الصوت، الانفعالات) وليس محتوى الكلمات، مع التأكيد على عبارة (أنا الآن على وعي).

٤- تناقض الذات (Self-contradiction) **عرفه كلاً من**: -

- **وكنر(Wegner,1980) :**

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

- **هغنز (Higgins,1987) :**

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

- **التعريف النظري:**

اعتمد الباحث تعريف (Higgins,1987) تعريفاً نظرياً لتناقض الذات في البحث الحالي.

- **التعريف الاجرائي:**

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند استجابته على فقرات مقياس تناقض الذات الذي اعده الباحث.

٥- المرحلة المتوسطة:

(وزارة التربية،٢٠١١):

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