



اثر اسلوب التعليمات الذاتية في تنمية الحماية الذاتية لدى طالبات المرحلة الاعدادية  
The effect of the self-instruction method on developing self-protection  
among middle school students

م. د هدى عبد العاكف كنعان عليوي  
مرشدة تربوية / مدرسة متوسطة أسينات للبنات

Abstract

The current research aims to identify (the effect of the self-instruction method on developing self-protection among middle school students) by testing a number of hypotheses. To achieve the research objectives, the researcher adopted the (self-protection) scale and built a counseling program according to the (self-instruction) method, which is based on cognitive theory. Behaviorism of the scientist (Meckenbaum).

To test the research hypotheses, the researcher used the experimental method with a pre- and post-test design. The research community includes female middle school students in the morning study for the academic year (2023-2024) in Diyala Governorate, numbering (13,192) students, distributed among all schools in the city of Baqubah, the center of Diyala Governorate, amounting to (30) middle schools.

The researcher chose two schools for the purpose of implementing the programs. The first school was the experimental group (A/Future Girls), while the second school was the control group (A/Sumaya Girls). Thus, the experimental group was completely isolated from the control group for the purpose of preserving On the safety of the experiment.

The researcher used appropriate statistical methods using the statistical program (SPSS) to obtain the results of the current research, which are: - (t-test for two independent samples, t-test for two correlated samples, Pearson correlation coefficient).

The results of the current research showed the impact of the self-instruction method on developing self-protection in the research sample

In light of the research results, the researcher reached a number of conclusions and developed a number of recommendations and proposals.

Email: Huda72859@gmail.com

Published: 1- 9-2024

Keywords: الحماية الذاتية

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص  
CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

## المخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على (أثر أسلوب التعليمات الذاتية في تنمية الحماية الذاتية لدى طالبات المرحلة الاعدادية) من خلال اختبار عدد من الفرضيات، ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (الحماية الذاتية) وبناء برنامج الارشادي وفقا لأسلوب (التعليمات الذاتية) والمستند على نظرية المعرفية السلوكية للعالم (ميكينبوم).

لاختبار فرضيات البحث استعملت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم القبلي والبعدي. ويشمل مجتمع البحث طالبات المرحلة الاعدادية في الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2023-2024) في محافظة ديالى والبالغ عددهن (13192) طالبة، موزعين على جميع مدارس مدينة بعقوبة مركز محافظة ديالى البالغة (30) مدرسة اعدادية.

وقد قامت الباحثة باختيار مدرستين لغرض تطبيق البرامج، فكانت المدرسة الاولى هي المجموعة التجريبية وهي (ع/فتيات المستقبل)، أما المدرسة الثانية فهي المجموعة الضابطة الثانية (ع/سمية للبنات)، وبذلك فقد تم عزل المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة عزلاً تاماً لغرض الحفاظ على سلامة التجربة.

واستعملت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS) للحصول على نتائج البحث الحالي وهي:- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي لعينتين مترابطتين، معامل ارتباط بيرسون).

واظهرت نتائج البحث الحالي اثر اسلوب التعليمات الذاتية تنمية الحماية الذاتية عينة البحث وفي ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى عدد من الاستنتاجات ووضعت عدداً من التوصيات والمقترحات.

## المقدمة

### الفصل الاول ..... التعريف بالبحث

#### • مشكلة البحث :

تعد الحماية الذاتية من العوامل النفسية التي تؤثر في الافراد والتي تعد ضرورة حتمية من اجل الحفاظ على المعايير النفسية لتعزيز الصحة النفسية، اذ اشارت دراسة جنويان (Jnuian, 2019) أنّ الأفراد الذين لا يمارسون الحماية الذاتية تتأثر حياتهم اليومية بصورة مباشرة كونها ضرورة للأفراد المعرضين لمشكلات نفسية، نتيجة لندرة الموارد ذات الصلة لإدارة التوتر والارهاق وصعوبة تحقيق التوازن بين المطالب النفسية والشخصية والمهنية، وان عدم قدره الافراد على حماية ذاتهم تؤثر سلباً عليهم. (Jnuian, 2019 :p2).

يسعى الفرد بشكل دائم الى للحفاظ على حمايه ذاته ولكن ان شعر بالتنافس وعدم القبول اجتماعياً يبدأ بالانسحاب الاجتماعي تدريجياً لغرض الحماية الذاتية ويتخذ سلوك اخر ليظهر بشكل مقبول ولائق، الا انه عندما لا يتخذ حماية ذاتية فإنه يدخل في صراعات داخلية مع ذاته ويقوم بأنكارها لغرض اعاده توازنه ليظهر بالشكل المناسب اجتماعياً مما يسبب له ذلك العديد من المشكلات النفسية (ابو درويش، 1997:ص12).

تبلورت مشكلة البحث الحالي من خلال احساس مرشدة كونها مرشدة تربوية في احدى المدارس الثانوية، اذ شعرت ان بعض الطالبات لا يمكن حماية لذواتهن ولاحظت بعض السلوكيات التي تدل على ذلك، وعلى الرغم من وجود وانتشار مشكلة ضعف الحماية الذاتية لدى طالبات المرحلة الاعدادية إلا ان الباحثة (على حد علمها) لم تجد من يقوم بدراستها والتخفيف من آثارها بشكل تجريبي، أي بالتصدي لها من خلال تطبيق برنامجاً إرشادياً يخفف من آثارها السلبية، ومن هنا تبلورت مشكلة البحث الحالي والتي سعت الباحثة لدراستها، لذا أصبحت الباحثة أمام تساؤل تحاول الإجابة عنه وهو: (هل لأسلوب التعليمات الذاتية اثر في تنمية الحماية الذاتية لدى طالبات المرحلة الاعدادية؟).

#### • أهمية البحث :

يعد اسلوب التعليمات الذاتية اسلوب معرفي سلوكي يعني مجموعة من التعليمات والارشادات التي تعمل على تغيير الانماط المعرفية وذلك من خلال اعادة صياغة المهمة التي يقوم بها المسترشد، يستهدف تعليم الفرد على التحدث مع الذات من اجل تغيير السلوك المشكل، وقد استعمل بفعالية لمعالجة بعض انماط السلوك غير التكيفية مثل العزلة الاجتماعية والقلق وغيرها، ويقوم على اساس الاداء المدرج والاقوال الذاتية التي تؤكد على كفاءة الفرد بذلك فهو اسلوب منظم يتضمن مجموعة من الاستراتيجيات لها اهمية في تعديل سلوك وافكار الفرد واستبصاره للمشكلة (القرة غولي، 2019: ص288-289).

لقد ازداد الاهتمام بدراسة الحماية النفسية كظاهرة انتشرت بين الأفراد، وذلك لأنها تعد ظاهرة من دلالات تعبر عن معاناة الافراد في مواجهة الصراعات النفسية، اذ أصبح الإنسان يعاني من كبت داخلي نتيجة التغيرات والتناقضات في المجتمع، مما جعله يشعر بالعجز إزائها ويعاني من خيبة أمل في مواجهتها وأصبح تدهور طاقته ومقاومته وضعف حمايته لذاته.

تعد الذات جزء مهم من التكوين النفسي للفرد، جنباً الى جنب مع العقل والارادة، وتبدأ الحماية كمنبه صغيرة تنمو تدريجياً في اتجاه النضج، الامر الذي يؤثر في حياة الفرد بشكل عام، كما انها تعد محور الشخصية ولها دور في عملية التفاعل الاجتماعي وعلاقة الفرد بالآخرين، فالاندماج او الانفصال عن الاخرين يخلق لهم تحكم في الذات وحمايتها (اونغر، 2010: ص184).

بذلك اكد (سوليفان) على اهمية علاقة الفرد بالآخرين فمن خلالها يضيف الفرد ايجابية للحياة

الاجتماعية مما تسهم في النمو النفسي والشخصي والاجتماعي السوي الذي سيزيد من امكانياته ويعد ذلك انعكاس للذات وتقييمه لها، وان فهمه لذاته وتقييمها بشكل ايجابي يولد سعادة نفسية تنعكس على سلوكه وتعامله مع الاخرين، وبالتالي يؤدي الى شعوره بالقدرة ومواجهة المواقف الصعبة والغامضة بذلك تصبح حياته مليئة بالتفاؤل والسعادة، وهذا يتفق مع ما طرحه روجرز في ان الاحترام الذاتي الايجابي والحماية الذاتية موجودة لدى كل شخص وعندما يحصل عليها يشعر بالسعادة والرضا عن الحياه. (شلتز، 1983: ص271)

تتبقى أهمية البحث الحالي حسب رأي الباحثة من خلال تناوله عينه مهمة وهي فئة طالبات المرحلة الإعدادية وهي مرحلة دراسية مهمة وحيوية بحكم موقعها في السلم التعليمي، وانتقالها إلى المرحلة الجامعية التي يتطلب التأكيد فيها على نمو الجوانب المختلفة للشخصية منها الثقة بالنفس ومواجهة المشكلات النفسية وصعوبات الحياة والمجتمع الجديد الذي سيواجهن.

بذلك يمكن تلخيص أهمية البحث فيما يلي:-

1. الاغناء النظري الذي يقدمه هذا البحث لتسليط الضوء على متغير الحماية الذاتية، إذ تفتقر مكتباتنا العراقية والعربية بحسب علم الباحثة للبحث عن هذا المتغير تجريبياً.
2. التوظيف العملي والتطبيقي لأسلوب التعليمات الذاتية إذ على الرغم من الجهود المتواضعة التي بذلتها الباحثة في البحث والتقصي فأنها لم تعثر على أية دراسة تناولت هذا الاسلوب في تنمية الحماية الذاتية.
3. تناول هذا البحث شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهي بطالبات المرحلة الاعدادية، وهذا البحث محاولة علمية متواضعة من الباحثة لخدمة هذا المجتمع.
4. يمكن استخدام البرنامج التي أعده وفق للأسلوب المعتمدة في البحث مع متغيرات اخرى.

#### • هدف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على (اثر أسلوب التعليمات الذاتية في تنمية الحماية الذاتية لدى طالبات المرحلة الاعدادية).وقد انبثق هذا الهدف فرضيات صفرية وهي :-

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين درجات (المجموعة التجريبية) على مقياس الحماية الذاتية في الاختبارين (القبلي والبعدي).
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين درجات (المجموعة الضابطة) على مقياس الحماية الذاتية في الاختبارين (القبلي والبعدي).
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على المقياس في (الاختبار البعدي).

### • حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالطالبات المرحلة الاعدادية في المدارس الحكومية النهارية التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي (2023 - 2024).

### • تحديد المصطلحات:

1- **التعليمات الذاتية:-** عرفه (ميكنبوم، 1974) :- بأنه الاحاديث الذاتية التي تأتي من اليه النشاط السلوكي غير المتوافق التي تزود الافراد بالأساس لاكتساب القدرة على ضبط السلوك الشخصي من خلال تعليمات صريحة يقولها المسترشد لنفسه تتحول فيما بعد الى تعليمات داخلية تؤدي الى سلوك ايجابي جيدا متوافق (Michenbaum, 1974: p34)

○ **التعرف النظري:-** ستتبنى مرشدة تعريف (ميكنبوم، 1976) لأنه التعريف المعتمد في بناء اداة البرنامج الارشادي.

○ **التعريف الاجرائي:-** وهو أسلوب إرشادي يتضمن مجموعة من الفنيات والانشطة المنتظمة في استراتيجيات الجلسات الإرشادية على وفق النظرية المعرفية السلوكية للعالم (ميكنبوم)، ستستخدمها مرشدة في برنامجها الارشادي.

2- **الحماية الذاتية:-** عرفها روجرز (1975):- بأنه الدافع المتضمن التوجيه والحفاظ على فاعلية الذات ضمن عمليات تقييم الفرد للمواجهة والسلوك الوقائي (Rogers,1975,p93)

○ **التعرف النظري :-** ستتبنى الباحثة تعريف روجرز للحماية الذاتية لان تعريف المقياس المتبناة.

○ **التعرف الاجرائي:-** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (طالبات المرحلة الاعدادية) في ضوء اجابته على فقرة مقياس الحماية الذاتية المتبني في البحث الحالي.

### الفصل الثاني..... الاطار النظري

#### ✚ أسلوب التعليمات الذاتية Self – instruction style :

يعد مصطلح (التعليمات الذاتية) من المصطلحات التي شاعت كأحد الاساليب الارشادية العلمية لإعادة العلاقة والترابط بين المرشد والمسترشد، ونظرا لحدائته مفهومه في الفكر المعاصر فقد تعددت تعاريفه وظهر بوضوح في ادبيات التعليم الذاتي الاجنبية والعربية (عامر والمصري، 2013: ص14)، وقد عرفها ميكنبوم: على انه طريقة تدريبية تجمع بين النموذج المعرفي اي التوجيه العلني الخارجي ومن قبل المرشد والتوجيه الذاتي العلني من قبل المسترشد، للوصول إلى التوجيه الذاتي الخفي للمسترشد (Meichenbaum , 1974 : p210)

يهدف اسلوب التعليمات الذاتية الى الحديث الذاتي الايجابي من اجل تغيير السلوك الفرد المشكل، أذ يستخدم فيه الايحاء الذاتي وإعادة التحدث الايجابي الذي يمكن ان يحسن الفرد بدلاً من الطريقة السلبية التي يتحدث بها (الظاهر، 2004: ص233).

ويعد هذا الاسلوب اسلوباً سلوكياً معرفياً ويعد العالم او المنظر دونالد ميكنبوم مطور هذا الأسلوب بعد تأثره بما قدمه (أرون بيك) وما أشار إليه المنظر (أليس) حول الأحاديث الذاتية ودورها في توجيه السلوكيات، ويمثل أسلوب التعليمات الذاتية محادثة الذات للذات فهو اسلوب لفظي ظاهر تتحدث به أنفسنا سلباً وإيجاباً (باترسون، 1990: ص 1).

اوجدت الدراسات أن بعض الافراد يواجهون صعوبة في أداء بعض أنواع المهمات ناتجة في الغالب عما يقوله الشخص لنفسه أو ما يفكر به مع نفسه مما يمكن أن يعيق ادائه أو يشوّهه، وإن عدنا الى تلك الدراسات التي تناولت تعديل السلوك المعرفي بشكل عام واسلوب التعليمات الذاتية بشكل خاص لوجدنا انها حققت نجاحات كبيرة في سلوكيات ومتغيرات مختلفة مثل: نقص المهارات الاجتماعية، تحقيق التوافق النفسي وغيرها، ونرى أن الأساس الذي تقوم عليه تلك الدراسات هو التدريب على الحوار او الحديث الداخلي، هدفها الوصول إلى درجة من الوعي الذاتي تؤهل الفرد على استبصاره بذاته وضبطها ومراقبتها وزيادة فاعليتها وتنظيمها، وقد أثبتت فاعلية هذا الأسلوب مع مختلف الفئات العمرية ويطرق تطبيقها فردية أم جماعية (Cormier & Nurius , 2003: p401)

يقوم اسلوب التعليمات الذاتية على أساس فكرتين رئيسيتين هما:

1- فكرة العلاج العقلاني لالبرت أليس (Albert Ellis): إذ أنها تركز في أن الأشياء غير العقلانية التي يقولها الفرد لنفسه كيفيه تأثيرها على سلوكه.

2- فكره لوريا (Luria) والتي تنص على تطور النمو لدى الفرد من خلال الحديث الذاتي الداخلي والضبط اللفظي الرمزي على السلوك (العزة وعبد الهادي، 2001: ص89).

#### • خصائص أسلوب التعليمات الذاتية

- 1- قدرة الفرد على تعديل او تغيير سلوكه بمعزل عن المؤثرات الخارجية.
- 2- امكانية الفرد على تغيير العلاقة بينه وبين بيئته.
- 3- تهدف الى تعليم الفرد على التحدث مع الذات للذات.
- 4- غايته الحوار من اجل تمكين الفرد من اجل تغيير افكاره ومعتقداته اللاتوافقية والتحكم بها والسيطرة عليها حتى ان يصل الى الرضا والشعور بالسعادة من خلال استعمال نشاطاته (القره غولي، 2019: ص289).

• فنيات واستراتيجيات اسلوب التعليمات الذاتية:-

- 1- الحديث الذاتي:- تعمل هذه الفنية على تنمية الوعي الذاتي من خلال التذكر وان يخبر المسترشد او يجرب استمرار الانفعال والاستماع الى الحوار الداخلي او الكلام الذاتي، اي انه يقوم المسترشدين بتوجيه تعليمات لأنفسهم بصوت عال وان يتكلموا مع انفسهم بحيث يفهموا متطلبات المهام المطلوبة منهم وذلك من اجل ضبط سلوكهم.
  - 2- التعزيز الذاتي:- يعني محاولة مكافئة الفرد لنفسه بصورة مستمرة من خلال التعزيز الايجابي للذات بعد ظهور الاستجابة المطلوبة، وهو احد المكونات الرئيسية لأسلوب التعليمات الذاتية اذ يتم من خلاله بأقناع الفرد بأن امتناعه عن عمل او فكره ما فيها مكافئة له.
  - 3- التخيل:- تفيد هذه الفنية المسترشد عندما يعجز عن التعامل مع الواقع، فالخيال يحاكي الواقع او يمثله كما هو، وقد يكون هذا خيالا ملفوظا او ملحوظا او مكتوبا ممثلا سلوكا معيناً. (القره غولي، 2019: ص290).
  - 4- النمذجة: وهي طريقة يحصل فيها المسترشد على معلومات من الشخص الانموذج ويحولها الى صورة ومفاهيم معرفية ضمنية ليعبر عنها بسلوك خارجي وهو تقليد الانموذج ويعطي معلومات واوامر لتوجيه السلوك وصولا الى العمل المطلوب منه.
  - 5- تصحيح الافكار: تصحح الباحثة الافكار المشوهة للمسترشدين في بعض السلوكيات والتي تتطلب اليقظة والحذر بسلوكياته وافكاره عقلانية (العزة وعبد الهادي، 2001: ص153).
- اسباب استعمال أسلوب التعليمات الذاتية في البحث الحالي:-
    - 1- يعمل اسلوب التعليمات الذاتية على تعديل الأفكار الخاطئة لدى المسترشد.
    - 2- يساعد هذا الاسلوب على توليد سلوكيات جديدة لدى المسترشدين تتنافر مع السلوكيات القديمة حول حماية ذواتهم.
    - 3- يعد من الأساليب المرنة القابلة للتعديل والتغيير عن طريق اعادة وتنظيم أفكار المسترشد.
    - 4- نجاح هذا الأسلوب في دراسات سابقة متعددة محلية وعربية.
    - 5- ملائم هذا الأسلوب لمتغير البحث الحالي (الحماية الذاتية) إذ يساهم من خلال فنياته المتعددة في التغيير الايجابي.

#### مفهوم الحماية الذاتية Self-protection

◆ تمهيد:

تعد الذات جوهر الشخصية ومن الابعاد المهمة فيها التي لها الاثر الواضح في سلوك الانسان وتصرفاته، ويلعب مفهوم الذات او فكرة الفرد عن نفسه دورا كبيرا في توجيه سلوك الانسان وتحديده، فالمسترشد الذي لديه فكره ايجابيه عن ذاته مثلا بأنه ذكي ومجتهد سيميل



في تصرفاته لهذه الفكرة، تنمو صورة الذات من خلال التفاعل الاجتماعي فالفرد يتعلم ويرى نفسه كما يرى رفاقه في المواقف الاجتماعية المختلفة بالإضافة الى تأثير جماعات الكبار وتوقعات الوالدين، فمفهوم الذات متغيراً تربوياً مهماً من حيث معرفة الفرد لنفسه وقدراته وامكانياته الحقيقة تعد اساس للصحة النفسية وقاعدة صلبة تمتعه بالارتياح ولاطمئنانيه، وهذا يدعم قول الرسول (عليه الصلاة والسلام): "رحم الله امرأ عرف قدر نفسه" (عامر، 2018: ص10).

يرى سليفان ان الحماية الذاتية تنمو من القلق الذي يتولد من العلاقات الاجتماعية، مما يولد لديهم حماية ذاتية يعمل من خلالها وفق قوانين المجتمع ليحصل الفرد على الاشباع ويبعد ذاته عن التهديدات، ويتفق سليفان مع هوني في ان الحماية الذاتية تعزز من خلال ثباتها في المواقف الاجتماعية المختلفة، والموقف المثالي هو الذي يصبح فيه الذات الحقيقة وهي نفسها تكون على وعي ومدركة للحماية الذاتية (شلتز، 1983: ص 141).

واقترح روجرز ثلاث انواع من المتغيرات التي تؤثر على الحماية الذاتية وهي:-

1- فعالية الاستجابة للموقف ومجاوبته لحفض حدوث الضرر

2- مقدار الضرر او حدة حدث الموقف

3- احتمالية حدوث الموقف (Rogers,1975:P91)

#### • فوائد الحماية الذاتية:

1- مساعدة الفرد على ايجاد الحلول المقبولة اجتماعياً.

2- مساعدته في حماية ذاته من التهديدات والمشكلات الخارجية

3- حماية الفرد من التوتر الناجم عن الافكار والمشاعر السلبية.

4- ايجاد الحلول للمشكلات الشخصية والنفسية والاجتماعية. (Hepper,et al,2010: p34)

#### • استراتيجيات الحماية الذاتية:

1- تطوير الاحساس: حول التفكير والعواطف عن طريق استراتيجيات مصممة للجوانب الانفعالية مع المجالات المعرفية التي تتضمن الدافعية الايجابية، ويتطلب هنا من المرشدين ان يركزوا من خلال خبرتهم مساعده المسترشدين على اعادة تنظيم التوقعات، وكذلك اعادة ادوات التعامل مع تغيرات فعالية ادراك الذات.

2- التنمية الروحية: وهي العامل الوقائي الذي يهدف الى مساعدة الافراد ممن يوجد لديهم ضعف القدرة في عملية ما وبالتالي هناك حاجة من أجل قبول توقعات مرنة لأجل ذات المسترشدين وكذلك

استخدام استراتيجيات تبث الامل ورعاية الذات من خلال التوضيح لهم بأن ظروفهم يمكن ان تتحسن ووجود الدافعية والايثار والمرونة لمواجهة المحن.

3- الصحة في مكان العمل: عن طريق تعلم المثابرة والتحمل، وقلّة المساهمة بوجود بيئة عمل غير ايجابية، وتجزئة العمل لأجزاء واعادة التشكيل واعادة مباشرة الطاقة الايجابية بدلا من الطاقة السلبية (Doro, et al., 2017 : P352).

#### ◆ النظرية المفسرة للحماية الذاتية

نظرية (الذات) كارول روجرز (Carol Rogers theory, 1975)

أكد روجرز (Rogers) على تكوين المفهوم الايجابي لذات الفرد والذي يؤدي دور مهم في التوافق النفسي، وذلك لأنه يعني اعداد صورة ايجابية للفرد عن ذاته، كما انه يبعد الفرد عن الصراعات الداخلية ويعيش حالة من التناغم والانسجام مع الذات بذلك فأن وان مفهوم الذات لدى روجرز قد ارتبط بمفهوم التوافق السليم للفرد. (صالح وشامخ، 2011: ص 117).

روجرز ان التوافق النفسي وسوء التوافق لدى الفرد مرتبط بمقدار حماية الفرد لذاته أو التناقض بين مفهوم الذات لديه والخبرات التي يمر بها في حياته و فكلما كانت الخبرات التي يواجهها الفرد في حياته تتسق وتتناغم مع مفهوم الذات لديه كلما ادى ذلك الى التوافق النفسي، في حين ان التناقض الحماية الذاتية تتسق خبرات الفرد مع ذاته يدركها الفرد على انها تمثل تهديداً له ومن ثم يعمل على تحريفها او تشويهها او تجاهلها ويشعر عندئذٍ بالقلق والتوتر، مما قد تجعل الفرد يلجأ الى ميكانزمات دفاع تعمل على حماية ذاته واذا فشل فيها يصبح عرضة للمشكلات النفسية (حسين، 2008: ص 100).

يفترض روجرز ان الافراد يسعون لتحقيق الحماية الذاتية بين المواقف وصورة الذات، فمن المحتمل ان الافراد يسمحون للمواقف التي تتفق مع مفهوم الذات بالدخول في الوعي كما يدركون هذه الامور بدقة أما المواقف الصراعية فهي عرضة لان تمنع حماية الفرد لذاته والدخول في الشعور دون دقة (دافيدوف، 1983: ص 597).

واخيراً يرى روجرز ان الحماية الذاتية وكما تراها الباحثة تتضمن جانبين: الاول هو "الجانب الذاتي" وهو الحاجة الى حماية الذات من خلال احترامها وتقديرها، والثاني "الجانب الاجتماعي" وهو الحاجة الى احترام الاخرين وتقديرهم بطريقة مختلفة والنظر للفرد ككائن له اعتباراته وقيمه ضمن الجماعة التي يعيش فيها (مكدوف وامسلي، 2000: ص 338).

#### \* تبنت الباحثة نظرية الذات لكارول روجرز للأسباب التالية:-

- 1- مكنت الباحثة من فهم وتفسير متغير البحث الحالي.
- 2- تعد من النظريات التي اعطت رؤية واضحة عن متغير الحماية الذاتية



3- ملائمة النظرية المتبنى (نظرية الذات) مع الأسلوب الارشادي المستعمل اسلوب (التعليمات الذاتية).

4- انها نظرية المقياس المتبناة لذلك تم تبني هذه النظرية كونها النظرية التي بني عليها مقياس (الحماية الذاتية).

### الفصل الثالث..... منهجية البحث

#### منهجية البحث وإجراءات:

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي استوجب على مرشدة اتباع "المنهج التجريبي" الذي يعد من ادق البحوث العلمية والذي يقصد به دراسة التأثيرات سببية بين المتغيرات، وتفسير تلك العلاقات عن طريق التجريب والضبط والتحكم، تحقيقاً لأهداف البحث استوجب اجراءات عديدة، اذ تم اعتماد على اجراءات المنهجية على النحو الآتي:-

**اولاً: مجتمع البحث:-** يقصد بمجتمع بأنه وحدات المعاينة التي ينتمي اليها مجتمع الدراسة، حيث يتم من خلاله تحديد عينه والخصائص المراد قياس الظاهرة وتعميم نتائج البحث فيه (عاروري ، 2013: ص18)، ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطالبات المرحلة الاعدادية للعام الدراسي (2023-2024) والبالغ عددهن (13192) طالبة في محافظة ديالى من طالبات المرحلة الاعدادية، اما مجتمع البحث الحالي فقد بلغ (982) بواقع (415) طالبة لمدرسة ع/ فتيات المستقبل و (567) طالبة من مدرسة ع/ سمية للبنات.

**ثانياً: عينة البحث:-** يقصد بها مجموعة الافراد يختارها الباحث من مجتمع البحث تشمل على جميع مفردات المجتمع المراد دراسته قد يختارها الباحث بصورة عمدية او عشوائية او وفق مراحا متعددة (ابو النصر، 2017 : ص162)، وقد جرى اختيار عينات البحث من طالبات المرحلة الاعدادية في مدرسة ع/ فتيات المستقبل) وبواقع (100) طالبة و(100) طالبة من مدرسة ع/ سمية)، وتم اختيار عينة (10) طالبات من كل مدرسة منهم لغرض تطبيق البرنامج الارشادي وبواقع (10) طالبات في المجموعة التجريبية ع/ فتيات المستقبل) و(10) للمجموعة الضابطة ع/ سمية للبنات) .

**ثالثاً: أداة البحث:-** تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تطلب توفير أداة لقياس الحماية الذاتية وبناء برنامج إرشادي قائم على أسلوب التعليمات الذاتية، لذا اتبعت الباحثة الإجراءات التالية لتوفير مقياس الحماية الذاتية، بعد الاطلاع على الأدبيات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث قامت الباحثة بتبني مقياس الحماية الذاتية الذي أعده (حسن ونصار، 2023) لقياس التعليمات الذاتية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، كما موضح في ملحق رقم (1)، وقامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء

وفي ضوء آراءهم حصل اتفاق (100%) على استخدام المقياس كما موضح أسماء الخبراء في ملحق (2).

وقد تبنت الباحثة هذا المقياس للأسباب الآتية:-

- 1- موافقه الخبراء على تبني المقياس وكانت نسبة الموافقة (100%) من الخبراء.
- 2- انه مقياس حديث حيث بني عام (2023) اي أن فقراته مميزة، لذلك لا حاجة ان تقوم الباحثة بعمل تمييز للفقرات.
- 3- ملائمة المقياس لعينة البحث لأنه بني لنفس عينة البحث الحالي (طلاب المرحلة الاعدادية)
- 4- يتمتع المقياس بخصائص الصدق والثبات.

#### ◆ الصدق والثبات

1- **الصدق الظاهري:** لتحقيق الصدق الظاهري لمقياس الحماية الذاتية تم عرض فقرات المقياس مع وضع تعريف نظري للمتغير وبدائل الإجابة على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال الارشاد النفسي والتربوية وعلم النفس الملحق (2) لمعرفة مدى وضوح الفقرات ومدى مناسبتها للسمة، حصلت فقرات المقياس جميعها على موافقة جميع الخبراء ونسبة 100%.

2- **ثبات المقياس:-** يقصد به استقرار نتائج التي يحصل عليها الفرد نفسه على الاداة رغم اختلاف الذي يطبق الاختبار أو الذي يصححه ويتم الحكم على الثبات من خلال هذا الاستقرار (محاسنة ، 3013 : ص124) وهكذا فقد قامت الباحثة باستخراج ثبات مقياس الحماية الذاتية وفقاً لما يأتي:

- **طريقة الاختبار واعادة الاختبار :-** يتم فيه تطبيق الاختبار على عينة الافراد الذين تم اختيارهم عشوائياً ومن ثم اعادة تطبيقه مرة ثانية على نفس العينة وبنفس الظروف وبعد مدة تتراوح بين (7-14) يوم من ثم تصحح الدرجات لإيجاد العلاقة الارتباطية بين الاختبارين يسمى معامل الثبات المستخدم بهذه الطريقة بمعامل (عبد الستار، 2014، ص242) ولقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس الحماية الذاتية على عينة بلغت (20) طالبة لاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم اختيارهن عشوائياً من مجتمع البحث. وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول للمقياس تم اعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس الطالبات، وبعد حساب قيمة معامل ارتباط بيرسون فقد بلغ معامل الارتباط للمقياس (0,80) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاطمئنان به وقد عدت هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار الزمني لاستجابات الطالبات على المقياس.

رابعاً: **الوسائل الاحصائية:-** استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية الآتية:-

- 1- **معامل ارتباط بيرسون:** استعمل لحساب ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار.

2- الاختبار التائي لعينين مترابطتين :- لإيجاد الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

3- اختبار لعينتين مستقلتين:- لإيجاد الفروق بين الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة والبعدي

\***البرنامج الإرشادي**:- لتحقيق هدف البحث الحالي المتمثل في التعرف على (اثر اسلوب التعليمات الذاتية في تنمية الحماية الذاتية لدى طالبات المرحلة الاعدادية) لابد من بناء برنامج ارشادي قائم على اسلوب التعليمات الذاتية للمنظر (ميكنوم) يتلاءم مع طبيعة البحث واغراضه، اذ تم تحديد الحاجات وفق نموذج (بوردرز ودراري،1992)، اذ يسمح هذا النموذج بإدخال جميع فقرات المقياس تم اختيار عناوين الجلسات، وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي بالاستناد على الاسلوب الإرشادي المذكور واعتماداً على الإرشاد الجمعي، واستطاعت تحقيق (10) جلسة ارشادية من ضمنهن الافتتاحية ولاختتاميه وذلك في يومي الاحد والاربعاء واستغرقت كل جلسة (60) دقيقة بواقع جلستين في الاسبوع والتي تضم فنيات وانشطة اسلوب التعليمات الذاتية وهي (المناقشة، النمذجة، التحدث الذاتي، تصحيح الافكار، التخيل، الاسترخاء، التعزيز الذاتي)، اما اهم عنوان جلسات البرنامج الإرشادي فهي (التكوين الاجتماعي، التفكير الايجابي، احترام الاخرين، مساعدة الاخرين، التخطيط الايجابي، تقبل الرأي، الدافعية، الاتزان الانفعالي)، وتم استخراج هذه العناوين من اداه البحث (المقياس) وفقاً أنموذج بوردرز ودراري الذي يسمح بإدخال كافة فقرات المقياس عند أعداد عناوين للبرنامج الإرشادي كما موضح ادناه:-

الجدول(1)عناوين الجلسات الارشادية حسب فقرات المقياس

رقم فقرة المقياس	عنوان الجلسة	ت
23-20-4	تقبل الرأي	1
15-10-14-3	التفكير الايجابي	2
29-13-12-8	التكوين الاجتماعي	3
30-9-7-1	اتخاذ القرار	4
16 -11-5	حل المشكلات	5
27-25-24-22-17	تنمية الابداع	6
28-21-6	تقدير الذات	7
26-19-18-2	مواجهة الذات	8

✚ عنوان الجلسة / مواجهة الذات

- ◆ - الاهداف السلوكية :- 1- ان تتعرف المسترشدة معنى مواجهة الذات .
- ◆ 2- ان تتعرف المسترشدة اهمية المواجهة الذات في بناء الشخصية .
- ◆ الاستراتيجيات : (الحديث الذاتي - التعزيز -النمذجة- التغذية الراجعة - التدريب البيئي).
- ◆ الانشطة الفعاليات الارشادية:-

- تبدأ المرشدة الجلسة بالترحيب بالمسترشديات ثم تسالهم عن احوالهم وتوضح لهن الهدف من الجلسة الارشادية، وتوجه انتباه المسترشديات حول موضوع الجلسة.
- الحديث الذاتي: توجه المرشدة انظار المسترشديات الى معنى مواجهة الذات ومجموعة من الاخطار اثناء العمل ومواجهة الذات وتدع المسترشديات يفكرن بهن، وتعرض المرشدة مجموعة من الصور على (الداتا شو) وتوجه انتباه المسترشديات الى الاهتمام بالصور المعروضة وتطلب منهن اعطاء تعليمات عن كل صورة وتقوم المرشدة بترتيب المسترشديات على وفق نشاطاتهن : اذ تطلب من المسترشدة (أ) برمجة الصور حسب اهميتها في القدرة على المواجهة الذات وتطلب من المسترشدة (ب) ذكر المواصفات التي دعت المرشدة الى اختيار الاولويات في عرض (الصور للمواجهة) وتشجع مرشدة باقي المسترشديات لتنمية قدرتهن على المواجهة عن طريق الاسئلة التالية :
  - 1- هل تملكين الشجاعة الكافية لمواجهة ذاتك اذا تعرضتي لمشكلة في مدرستك؟
  - 1- ماذا تفعل لو واجهتك مشكلة وانني بمفردك .
  - التعزيز: يعزز مرشدة اجابات المسترشديات الصحيحة من خلال الحوار والمناقشة.
  - النمذجة: تطلب المرشدة من المسترشديات نمذجة موقف كانت لها القدرة على مواجهة نفسها.
  - التغذية الراجعة: 1-س/ من تستطيع تلخيص ما دار في الجلسة ؟
  - 2- تطلب المرشدة من المسترشديات ذكر موقف فشلت في مواجهة الذات
  - التدريب البيتي: تطلب المرشد من المسترشديات "تدريب بيتي" وهو ذكر موقف يبين مدى تقديرهن لذواتهن.

#### ➤ موضوع الجلسة / تنمية الابداع

- ◆ الاهداف السلوكية:- 1- ان تعرف المسترشدة كيف تكون مبدعة.
- 2- ان تبحث المسترشدة عن الاساليب التي تطور الابداع لديها.
- ◆ الاستراتيجيات: (الحديث الذاتي -النمذجة- تصحيح الافكار - التغذية الراجعة - التعزيز)
- ◆ الانشطة والفعاليات الارشادية:-
- تبدأ مرشدة الجلسة بالترحيب بالمسترشديات ثم توضح لهن الهدف من هذه الجلسة، ثم تناقش الواجب البيتي، وتقدم تغذية راجعة لمن انجزت النشاط، ثم تعرف المسترشديات بموضوع الجلسة.
- الحديث الذاتي: توجه مرشدة انتباه المسترشديات الى فكرة الابداع وتطلب مرشدة من المسترشديات التحدث مع انفسهن عن روح الابداع في العمل بشكل صامت ثم بصوت مسموع.
- تصحيح الافكار: تصحح مرشدة الاجابات الخاطئة للمسترشديات من خلال التعرف عليهن بعد سؤالهن عن الحديث الذاتي الذي دار في داخلهن.

- النمذجة: تقدم مرشدة مسرحية ارشادية تدل على روح الابداع في العمل منها الاصاله والمرونة والتلقائية والالفة وهي من سمات الشخص المبدع والناجح اذ تعرض المسترشدات (أ) و (ب) دورين تدل على ابداعهن في العمل بعد مشاهدة المسرحية التي عرضت عليهن.
- التغذية الراجعة: تسأل مرشدة المسترشدات الاخريات عن رايهم بالأدوار وابداعهن في العمل.
- التعزيز: تعزز مرشدة الاجابات الصحيحة المسترشدات بكلمة جيد او احسنتن .
- التقويم البنائي: تلخيص المرشدة ما دار في الجلسة الارشادية تسأل المسترشدات عن مدى استفادتهن من الجلسة الارشادية .

### الفصل الرابع... نتائج البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي وفقاً للفرضيات الآتية:-

☒ الفرضية الاولى:- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين درجات (المجموعة التجريبية) على مقياس التعليمات الذاتية في الاختبارين (القبلي والبعدي) للتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب الأوساط الحسابية لدرجات طالبات المجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي على مقياس الحماية الذاتية، وتمَّ حساب قيمة (T.TEST) لعينتين مترابطتين، تبين وجود فروق دالة احصائياً، لأنَّ قيمة (T) المحسوبة البالغة (59) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (37) عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية(18)، ولذا تشير هذه النتيجة الى أنَّ يوجد فرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ويعود ذلك الفرق الى استعمال اسلوب التعليمات الذاتية مع المجموعة التجريبية، وكما موضح في الجدول ادناه

الجدول (2) القيم الاحصائية للأوساط الحسابية وقيمه (T) في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المجموعة التجريبية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T.TEST		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
					المحسوبة	الجدولية		
الاختبار القبلي	10	59,25	6,062	18	59	37	0.05	ت
الاختبار البعدي	10	97,01	3,704					ت

☒ الفرضية الثانية:- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين درجات (المجموعة الضابطة) على مقياس الحماية الذاتية في الاختبارين (القبلي والبعدي).

للتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب الأوساط الحسابية لدرجات طالبات المجموعة الضابطة للاختبار القبلي والبعدي على مقياس الحماية الذاتية الذي طبق بعد انتهاء البرنامج الارشادي، وتمَّ حساب قيمة (T.TEST) لعينتين مترابطتين، تبين عدم وجود فروق دالة احصائياً، لأنَّ قيمة (T)

المحسوبة البالغة (1) وهي اصغر من قيمة (T) الجدولية البالغة (37) عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (18)، كما موضح في الجدول ادناه.

جدول (3) القيم الاحصائية لأوساط الحسابية وقيمه (T) في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

المجموعة الضابطة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T.TEST		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
					المحسوبة	الجدولية		
الاختبار القبلي	10	59,25	6,062	18	1	37	0.05	إحصائياً غير دالة
الاختبار البعدي	10	61,15	3,704					

☒ الفرضية الثالثة:- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط

درجات المجموعتين (التجريبية- والضابطة) على المقياس في (الاختبار البعدي).

وللتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بحساب الأوساط الحسابية لدرجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الحماية الذاتية الذي طبق بعد انتهاء البرنامج الارشادي، تم حساب قيمة (T.TEST) لعينتين مستقلتين، تبين وجود فروق دالة احصائياً، لأن قيمة (T.TEST) المحسوبة البالغة (21,68) وهي أكبر من قيمة (T.TEST) الجدولية البالغة (4,30) عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (18)، لذا تشير هذه النتيجة الى أن الفروق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها اسلوب (التعليمات الذاتية) لأن متوسط درجاتهم كانت (97,01) وبانحراف معياري (2,73) بينما متوسط درجات المجموعة الضابطة بلغ (65,15) درجة وبانحراف معياري قيمة (3,46) درجة، هذا يدل على ان اسلوب (التعليمات الذاتية) أسهم في تنمية الحماية الذاتية لدى طالبات المرحلة الإعدادية والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول (4) القيم الاحصائية لأوساط الحسابية وقيمه (T) في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعات (الاختبار البعدي)	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T.TEST		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
					المحسوبة	الجدولية		
المجموعة التجريبية	10	97,01	2,73	18	21,68	4,30	0.05	دالة إحصائياً
المجموعة الضابطة	10	61,15	3,46					

أظهرت نتائج البحث الحالي تنمية الحماية الذاتية وفقاً لأسلوب التعليمات الذاتية لدى طالبات المرحلة الإعدادية، إذ أظهرت نتائج التحليل الإحصائي تنمية درجات المجموعة التجريبية في حين لم يحدث أي تغيير ذو دلالة إحصائية على درجات المجموعة الضابطة، أن هذه النتيجة تعود إلى أن المجموعة التجريبية خضعت للبرامج الإرشادية بينما لم تخضع المجموعة الضابطة للأسلوب الإرشادي، ويعد هذا مؤشراً على نجاح الأسلوب المستعمل في البحث الحالي وتعزز الباحثة النتائج الإيجابية لهذا البحث إلى تفاعل الطالبات خلال جلسات البرنامج الإرشادية وتقبلهن لفنيات أسلوب التعليمات الذاتية للمنظر ميكنبوم الذي أثبت نجاحه في العديد من الدراسات الأخرى، وكذلك انسجام وتناسق النظرية المتبنى مع الأسلوب الإرشادي.

### ✓ الاستنتاجات

1- يعد الأسلوب الإرشادي المستعمل في البحث الحالي أسلوب جيد إذ أحدث تغييراً إيجابياً في تنمية الحماية الذاتية لدى المسترشدات، وبذلك يمكن الاعتماد عليهما في بناء برامج أخرى.  
2- تفاعل الطالبات مع الأنشطة المقدمة والعلاقات الإيجابية بين المرشدة والمسترشدات ساعد في تنمية الحماية الذاتية لدى الطالبات في المرحلة الإعدادية.

3- تعريف المرشدين التربويين وكذلك المسترشدات (الطالبات) ببعض المصطلحات الحديثة ومحاولة البحث عن وسائل تقنيات جديدة تسعى إلى تطوير وخاصة بعد التطور والانفتاح الحاصل في البلد.

### ✓ التوصيات

- 1- إقامة دورات ثقافية وتوعوية داخل المدارس لتوعية الطالبات بكيفية الحماية الذاتية التي تحميهن من الوقوع في أي خطأ.
- 2- نشر الوعي الأسري فيما يتعلق بأهمية تربية الأبناء على مفاهيم تدعم الحماية الذاتية وإن يكون الآباء نماذج لأبنائهم.
- 3- إفادة المرشدين التربويين في وزارة التربية من البرنامج الإرشادي بأسلوب (التعليمات الذاتية) الذي أعدته الباحثة لتنمية الحماية الذاتية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

### ✓ المقترحات

وضع الباحثة عدداً من المقترحات منها:

- 1- إجراء دراسة تجريبية مماثلة لتنمية الحماية الذاتية باستعمال أساليب إرشادية أخرى مثل (اتساق الذات، الحديث الذاتي، العلاج بالواقع وغيرها).

- 2- استخدام مقياس الحماية الذاتية من قبل الوحدات الارشادية في مديرية التربية والاحذ في عملية التقويم والفحص النفسي لتنمية الحماية الذاتية لدى الطالبات، للارتقاء بمستوى سعادة والرضا عن الذات والانفتاح اكثر على المعلومات التي تتعلق بهذا الموضوع.
- 3- استفادة المديريات العامة للتربية من الدراسة الحالية وأدواتها في مجال الارشاد والصحة المدرسية والنفسية.

### المصادر

- ∞ ابو النصر، مدحت محمد (2017): مناهج البحث في الخدمات الاجتماعية، ط2، مجموعه النبيل العربية، القاهرة- مصر.
- ∞ ابو درويش، منى علي (1996): تقدير الذات والشعور بالوحدة لدى الاطفال المتعاطين للمخدرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاردن، عمان-الاردن.
- ∞ اونغر، رولرتوما نغابيرا (2010): بقطة الذات بلا قيود، ترجمة ايهاب عبد الرحيم محمد، سلسلة من علم المعارف، العدد (375)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب، الكويت.
- ∞ باترسون، س . ه (1990): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، الجزء الثاني، دار القلم، للنشر والتوزيع، الكويت .
- ∞ حسن، سميرة علي ونصار، شاكر محمود(2023): سلوك الحماية الذاتية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، بحث منشور في مجلة ديالى للبحوث الانسانية، العدد(100)، المجلد(3).
- ∞ حسين طه عبدالعظيم (2008): الارشاد النفسي، التطبيق، التكنولوجيا، ط2، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان - الاردن.
- ∞ دافيدوف ليندا (1983): مدخل علم النفس، ترجمة سيد طواب، محمود عمر، نجيب خزام، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة- مصر.
- ∞ شلتز، داون (1983): نظريات الشخصية، ترجمة محمد ولي الكربولي وعبد الرحمن العشي، مطبعة جامعة بغداد-العراق.
- ∞ صالح مهدي صالح وشامخ، بسمة كريم (2011): التحدث مع الذات وبعض الاضطرابات النفسية والسلوكية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.
- ∞ الظاهر، قحطان احمد (2004): تعديل السلوك، ط2، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.
- ∞ عاروري، فتحي احمد (2013): المعاينة الاحصائية وطرقها واستخدامها، ط1، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع، الاردن.
- ∞ عامر، طارق عبد الرؤوف محمد (2018): مفهوم وتقدير الذات، ط1، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة- مصر.
- ∞ عامر، طارق عبد الرؤوف والمصري، ايهاب عيسى (2013): اسس واساليب التعليم الذاتي، ط1، دار العلوم للنشر والتوزيع، القاهرة- مصر.
- ∞ العزة، سعيد حسن وعبد الهادي، جودة عزت (1999): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، عمان، الاردن، دار المسيرة.
- ∞ القرة غولي، حسن احمد (2019): البرامج الارشادية الاساليب والفنيات، ط1، دار غيداء للنشر والتوزيع.
- ∞ محاسنة، ابراهيم محمد (2013): القياس النفسي في ظل النظرية الحديثة، ط1، دار جريز للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
- ∞ مكدوف، جون وروث وامسلي، جوردون (2000): اتجاهات علم النفس المعاصر، ترجمة: عريف، عبد الله محمد، ط1، جامعة قاريوس، بنغازي- ليبيا.

∞ النعيمي، مهند محمد عبد الستار (2014) : القياس النفسي في التربية وعلم النفس، ط1، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق.

- ∞ Cormire S. and Connuruas P. (2003) Interviewing and change strategies for helpers brooks, Cole Tomson learning academic resource center.
- ∞ Doro ciak K. E,Rupert PA,etal, (2017): Development of Professional Self Care Scale ,jcounsPsychol, National Institutes of Health, Vol"64", Issue 3, p325.
- ∞ Hepper , e. g, Gramzow, r& sedikides, c (2010): individuiual differencein silf-enhancement and silf- protection strategies an integrative analysis, universit of southampton.
- ∞ Jnuian, p (2019): Self-disgust, silf-hatrd, The revolting self: perspectives on the psychological and compassion- focused therapy, (pp 233-242), London: karnac books.
- ∞ Meichenbaum, D (1974): Cognitive behavioe modification, (eds stress and An xiety, 2, New York wile.
- ∞ Rogers, R.W (1975): The book of a protecteion motivation Theory of fear appeals and attitude Change, Vol 91 (1): www. Tandf online. Com.

### ملحق (1)

#### مقياس الحماية الذاتية بصيغته النهائية

عزيزتي الطالبة...

بين يديك مجموعة من الفقرات وضعت لمعرفة رأيك في خدمة البحث العلمي ونظرا لما نتعهد فيك صراحة نرجو تعاونك معنا في اجابتك على جميع الفقرات وباختيارك للبديل الذي يعبر عن رأيك بشكل صريح كما ترينه انتِ وليس كما يراه الاخرين منك، واعلمي ان اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ولا يطلع عليها احد سواء مرشدة، ولا داعي لذكر الاسم.

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
1	احاول الابتعاد عن مواقف الخطر التي تواجهني				
2	ابتعد عن المواقف الحرجة التي اتعرض لها.				
3	افكر في المواقف الايجابية في حياتي.				
4	اتجنب كل ما يثير الجدل بين زملائي.				
5	اعزو اخطائي الى قصور فهم الاخرين لي.				

				6	احسن نفسي من الاحداث المفاجئة والطارئة.
				7	ترجع نفسي في القرارات الصعبة التي اقدم عليها.
				8	اختار الاصدقاء الناجحين الذين هم من مستواي.
				9	ابتعد عن السخرية من سلوك الاخرين.
				10	ابتعد عن التصرفات التي تؤدي لانتقاص من الاخرين
				11	اسعى الى تجنب خلق مشاكل مع زملائي.
				12	اخشى المواقف التي تؤدي الى الفشل.
				13	ارغب في العمل مع زميلاتي بروح الفريق الواحد.
				14	افكر في طريقة مناسبة حتى يتقبلني زميلاتي.
				15	احاول ابعاد كل ما يؤلم ذكرياتي.
				16	اضع الحلول لأي مشكلة اقع فيها.
				17	انظم وقتي لكي اكون ناجحة.
				18	اخفف من المواقف الحادة التي تحدث لي.
				19	احاول الابتعاد عن المواقف الصعبة التي تمر بي.
				20	اتقبل انتقادات الاخرين البسيطة.
				21	اعمد الى تبرير سلوكياتي امام عائلتي.
				22	اطور قدراتي من اجل تحقيق النجاح.
				23	استمع الى اراء الاخرين واتمعن فيها.
				24	اتمكن من تحقيق اهدافي المستقبلية.
				25	ابحث عن اي مجال يطور قدراتي.
				26	اراجع نفسي بين الحين والآخر لتصحيح اخطائي.
				27	اثابر من اجل ان اكون ناجحا باستمرار.
				28	اتغاضى عن الاساءة لأحفظ شخصيتي.
				29	احاول تحقيق علاقة طيبة مع الاخرين.
				30	اتخذ الخيارات المناسبة في مواجهة المواقف.

## ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية

ت	اسم الخبير ولقبه العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. بشرى عناد مبارك	علم النفس الاجتماعي	جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية
2	أ.د. عدنان محمود عباس	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية
3	أ.د. لطيفة ماجد محمود	علم النفس العام	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية
4	أ.د. مهند محمد عبد الستار	علم النفس التجريبي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية
5	أ.د. هيثم احمد علي	علم النفس العام	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية
6	أ.م.د. اخلاص حسين علي	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/ رئيسة مركز ابحاث الطفولة والامومة
7	أ.م.د. زهرة موسى جعفر	علم النفس التربوي	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
8	أ.م.د. سميرة علي حسن	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
9	أ.د.م عبد الكريم محمود	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	ديالى / معهد الفنون الجميلة
10	أ.د.م محمد ابراهيم حسين	علم النفس التربوي	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية