وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا / الماجستير

أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحدث مع الذات في تنمية نأي الذات لدى المعلِّمات

رسالة مقدمة
إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية
تخصص(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من قبل الطالبة

أفنان عطـــا خزعـــل

بإشراف
الأستاذ المساعد الدكتورة

نـــور جبـــار علـــي

١٤٤٤هـ ٢٠٢٢م

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

صدق الله العظيم

سورة الشورى: الآية (٣٧)

إقرار المشرف

أشهد أن هذه الرسالة الموسومة بـ **(أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحدث مع الذات في تنمية نأي الذات لدى المعلمات)** التي قدمتها الطالبة **(أفنان عطا خزعل)** قد تمت بإشرافي في جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي).

المشرف

أ.م.د. نور جبار علي

التاريخ : / / ٢٠٢٢

بناء على توصيات المشرف أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

الأستاذ المساعد الدكتور

محمد ابراهيم حسين الجبوري

رئيس قسم العلوم النفسية والتربوية

التاريخ : / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أني قرأت الرسالة الموسومة **بـ(أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحدث مع الذات في تنمية نأي الذات لدى المعلمات)** التي قدمتها الطالبة **(أفنان عطا خزعل)** الى كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية تخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)، قد تمت مراجعتها لغوياً، وأصبح أسلوبها العلمي سليماً خالياً من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.د اياد عبدالودود عثمان

التاريخ: / /٢٠٢٢

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أني قرأت الرسالة **الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحدث مع الذات في تنمية نأي الذات لدى المعلمات)** التي قدمتها الطالبة **(أفنان عطا خزعل)** الى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية ووجدتها صالحة للمناقشة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.د ابراهيم جواد كاظم

التاريخ: / /٢٠٢٢

إقرار المقوم العلميّ الأول

أشهد أَني قرأت هذه الرسالة الموسومة **بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحدث مع الذات في تنمية نأي الذات لدى المعلمات)** التي قدمتها الطالبة **(أفنان عطا خزعل)**، الى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية تخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)، قد تم تقويمها من الناحية العلمية وأقر بأنها مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الامر بالجانب العلمي ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د محمود شاكر عبدالرزاق

التاريخ: / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم العلميّ الثاني

أشهد أَني قرأت هذه الرسالة الموسومة **بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحدث مع الذات في تنمية نأي الذات لدى المعلمات)** التي قدمتها الطالبة **(أفنان عطا خزعل)**، الى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية تخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)، قد تم تقويمها من الناحية العلمية وأقر بأنها مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الامر بالجانب العلمي ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د سناء علي حسون

التاريخ: / /٢٠٢٢

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة بأننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ**(أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحدث مع الذات في تنمية نأي الذات لدى المعلمات)** وقد ناقشنا الطالبة **(أفنان عطا خزعل)** في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقر بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) بتقدير (جيد جداً).

التوقيع
الاسم: أ.م.د هاشم فرحان خنجر
التاريخ: / /٢٠٢٢
عضواً

التوقيع
الاسم: أ.م.د حسين حسين زيدان
التاريخ: / /٢٠٢٢
عضواً

التوقيع
الاسم: أ.م.د نور جبار علي
التاريخ: / /٢٠٢٢
عضواً ومشرفاً

التوقيع
الاسم: أ.م.د سناء حسين خلف
التاريخ: / /٢٠٢٢
رئيساً

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى بتاريخ / /٢٠٢٢م

الأستاذ الدكتور
نصيف جاسم محمد الخفاجي
العميد
/ /٢٠٢٢

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع :

إلى من كان لي سندا في الحياة ، إلى من علّمني معنى الإرادة والثبات، إلى من رسم لي درب النجاح... أبي الغالي

الشمعة التي احترقت لتضيء لي دروب الحياة ، إلى مصدر الحنان ومنبع الأمان، من تحت قدميها ننال الجنان...أمي الحنونة

موطن سعادتي، إلى من سيشاركني مسيرة الحياة حلوها ومرها ، توأم روحي وقرة عيني.....زوجي عمر

من غذاني حبهم طوال عمري، جواهر حياتي ولآلئ بهجتي ونبض الحب في قلبي. إخوتي (احمد، مصطفى، عبدالله) وأختي (بنان)

أجمل النجوم في سماء الطفولة....ابنتي الغالية (سدن)

العائلة التي شاء لي القدر أن أكمل فيها مشوار حياتي...عائلة (ياسين)

المشرفة الفاضلة التي كان لها الدور الكبير في مساعدتي ..... (د. نور جبار علي)

جميع الأهل والأقارب والأحباب من قريب أو من بعيد...

كل أخواتي في الله، إلى كل صديقاتي، إلى كل زملائي في الدراسة، إلى كل من ذكره قلبي ولم يذكره قلمي.

الباحثة

الشكر والامتنان

الحمد الله حمداً كثيراً طيباً مباركاً كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، وأصلي وأسلم على المبعوث رحمة للعالمين معلم البشرية سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وصحبة الطيبين الطاهرين ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

أما بعد:

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان لأستاذتي الفاضلة سعادة (الأستاذ المساعد الدكتور نور جبار علي) المشرفة على هذه الرسالة– على توجيهاتها السديدة ونصائحها القيمة التي كانت لها – بعد الله – الأثر الكبير في إتمام وإخراج هذه الدراسة.

ويطيب لي بعد أن من الله علي بإتمام هذا البحث أن أتقدم بالشكر لجامعة ديالى متمثلة في كلية التربية، قسم العلوم التربوية والنفسية، التي أتاحت لي مواصلة دراستي في رحابها، ومكنتني من الإفادة من مرافقها، وأعضاء هيئة التدريس بها، والشكر لجميع الأساتذة، وجميع منسوبيها.

وأتقدم بالشكر الجزيل والتقدير لسعادة اعضاء لجنة السمنار وهم:

(أ.د سالم نوري صادق) و (أ.د عدنان محمود عباس المهداوي) و (أ.د سميعة علي حسن) وذلك على ما قدموه من ملاحظات قيمة كان لها الأثر الإيجابي لإنجاز هذه الدراسة في أفضل صورة ممكنة.

كما يسعدني أن أتقدم بالشكر والتقدير والاحترام إلى السادة المحكمين لما بذلوه من جهد مشكور في تحكيم أدوات هذه الدراسة ولما قدموه من نصح ومشورة.

كما اتقدم بالشكر و العرفان الى ابي وامي وأخوتي و زوجي وعائلة (ياسين) على دعمهم المعنوي المتواصل.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

الباحثة

المستخلص

يهدف البحث الحالي التعرف الى أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحدث مع الذات في تنمية نأي الذات لدى المعلمات ويحصل ذلك عبر اختبار 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 نأي الذات .
٢–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس نأي الذات .
٣–لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس نأي الذات .

يتحدد البحث الحالي بمعلمات المرحلة الابتدائية للمدارس الحكومية في قضاء بعقوبة و التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى (٢٠٢١–٢٠٢٢)، ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو(المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع اختبار قبلي وبعدي)، تكون مجتمع البحث من (٢٤٠٦) معلمة، فكانت العينة الإحصائية (٤٠٠) وعينة تطبيق البرنامج الإرشادي تكونت من (٢٠) معلمة من معلمات المدارس الابتدائية اللواتي لديهن ضعف في نأي الذات حيث بلغت درجاتهن أقل من المتوسط الفرضي البالغ (٩٠) درجة، وتراوحت درجاتهن بين (٥٢–٦٧) موزعة بطريقة عشوائية على مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) وبواقع (١٠) معلمات لكل مجموعة، وقد تم إجراء التكافؤ في بعض المتغيرات وهي (العمر، التخصص العلمي، عدد سنوات الخدمة، الحالة الاجتماعية).

وقامت الباحثة ببناء مقياس نأي الذات وفق نظرية (ياكوف وليبرمان ٢٠٠٧) الذي تكون من (٣٠) فقرة بصيغته النهائية، بعد عرضه على مجموعة من المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية، والقياس والتقويم، وبذلك تحقق الصدق الظاهري

للمقياس، وكذلك تم التحقق من صدق البناء، أما الثبات فقد وجِدَ بطريقتين هما: إعادة الاختبار اذ بلغ (٠.٨٦)، والفاكرونباخ وقد بلغ (٠.٨٤).

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب (التحدث مع الذات) وفق نظرية (ميكنبوم)، وتم تنفيذه من خلال برنامج إرشادي اعد لغرض تنمية نأي الذات، وتم التحقق من صدق البرنامج الإرشادي من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للبرنامج، وقد تكون البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية بواقع (جلستين) في الأسبوع، وكان زمن الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة، وقد استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية: (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معامل ثبات المقياس بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، اختبار مربع كاي، اختبار (كولموجروف – سميرنوف)، قيمة اختبار ولكوكسن، اختبار مان وتني، معادلة الفاكرونباخ).

وقد أظهرت النتائج ان للبرنامج الإرشادي بأسلوب التحدث مع الذات تأثيراً في تنمية نأي الذات لدى المعلمات وفي ضوء نتائج البحث الحالي قدمت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية	ب
إقرار المشرف	ج
إقرار الخبير اللغويّ	د
إقرار الخبير الإحصائي	هـ
إقرار الخبير العلميّ الأول	و
إقرار الخبير العلميّ الثاني	ز
إقرار لجنة المناقشة	ح
الإهداء	ط
الشكر والامتنان	ي
مستخلص الرسالة باللغة العربية	ك – ل
ثبت المحتويات	م – ف
ثبت الجداول	ف – ق
ثبت الأشكال	ق

ثبت الملاحق	ق – ر
الفصل الأول: التعريف بالبحث	١ – ١٣
مشكلة البحث	٢ – ٣
أهمية البحث	٣ – ٨
هدف البحث	٩
حدود البحث	٩
تحديد المصطلحات	٩ – ١٣
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة	١٤ – ٣٦
أولاً: الإطار النظري	١٥ – ٣٢
مفهوم الإرشاد	١٥
أهداف الإرشاد النفسي	١٥ – ١٦
مناهج الإرشاد التربوي	١٦ – ١٨
طرائق الإرشاد التربوي	١٨
أهداف الإرشاد الجماعي	١٨ – ١٩
أساليب الإرشاد النفسي	١٩ – ٢٠

العلاج المعرفي السلوكي وفق نظرية ميكينبوم	٢٠ – ٢٢
أسلوب التحدث مع الذات	٢٢ – ٢٥
نأي الذات	٢٥ – ٢٨
النظرية التي فسرت نأي الذات	٢٨ – ٣٢
ثانياً: الدراسات السابقة	٣٣ – ٣٦
دراسات سابقة تناولت اسلوب التحدث مع الذات	٣٣
دراسات سابقة تناولت نأي الذات	٣٣ – ٣٤
موازنة الدراسات السابقة	٣٤ – ٣٥
جوانب الإفادة من الدراسات السابقة	٣٥ – ٣٦
الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته	٣٧ – ٦٣
منهج البحث	٣٨
التصميم التجريبي	٣٨ – ٤٠
مجتمع البحث	٤٠ – ٤٤
عينات البحث	٤٤ – ٤٧
اداتا البحث	٤٨ – ٥٨

تكافؤ المجموعتين	٥٩ – ٦٣
الوسائل الاحصائية	٦٣
الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي	٦٤ – ١١١
البرنامج الإرشادي	٦٥
فوائد البرنامج الإرشادي.	٦٥ – ٦٦
خصائص البرنامج الإرشادي	٦٦ – ٦٧
نماذج من تخطيط البرنامج الإرشادي	٦٧ – ٧١
فنيات أسلوب التحدث مع الذات	٧١ – ٧٢
خطوات تطبيق البرنامج الإرشادي	٧٢ – ٧٤
تقويم البرنامج الإرشادي	٧٤
صدق البرنامج الإرشادي	٧٥
تطبيق البرنامج الإرشادي	٧٦
جلسات البرنامج الإرشادي	٧٧ – ١١١
الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	١١٢ – ١٢٠
عرض النتائج	١١٣ – ١١٦

تفسير النتائج	١١٧ – ١١٩
الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات	١١٩ – ١٢٠
المصادر	١٢١ – ١٣٤
الملاحق	١٣٥ – ١٤٨
المستخلص باللغة الانكليزية	A – D

** ثبت الجداول **

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
١	موازنة الدراسات التي تناولت اسلوب التحدث مع الذات	٣٤
٢	موازنة الدراسات التي تناولت نأي الذات	٣٥
٣	مجتمع المعلمات وفق اسم المدرسة وموقعها وعدد المعلمات	٤١ – ٤٤
٤	العينات المستخدمة في البحث الحالي مع اعدادها	٤٤
٥	العينة الاستطلاعية للمدارس والعدد الكلي وحجم العينة	٤٥
٦	عينة التحليل الاحصائي موزعة حسب المدارس وعدد المعلمات في كل مدرسة	٤٦
٧	اعداد عينة البرنامج (التجريبية والضابطة)	٤٧
٨	جدول يبين الفقرات التي تم تعديلها	٥٠

٩	القوة التمييزية لفقرات مقياس نأي الذات	٥٢ – ٥٣
١٠	معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس نأي الذات	٥٤
١١	يبين المؤشرات الإحصائية لمقياس نأي الذات	٥٧ – ٥٨
١٢	القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) في التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس نأي الذات قبل إجراء التجربة	٦٠
١٣	يبين قيمة اختبار مان وتني في متغير العمر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٦١
١٤	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير عدد سنوات الخدمة بين المجموعتين الضابطة و التجريبية	٦٢
١٥	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير الحالة الاجتماعية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٦٢
١٦	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير التخصص بين المجموعتين الضابطة و التجريبية	٦٣
١٧	تحويل فقرات مقياس نأي الذات الى عناوين جلسات البرنامج الإرشادي	٦٩ – ٧٠
١٨	جلسات البرنامج الإرشادي وتواريخ انعقادها	٧٦
١٩	درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده وقيمة (W)المحسوبة والجدولية	١١٣ – ١١٤
٢٠	درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة المحسوبة والجدولية	١١٥

٢١	درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية	١١٦

** ثبت الأشكال **

رقم الشكل	المحتوى	رقم الصفحة
١	التصميم التجريبي للبحث (إعداد الباحثة)	٤٠
٢	يوضح المنحنى الاعتدالي في توزيع أفراد عينة البحث على مقياس نأي الذات	٥٨

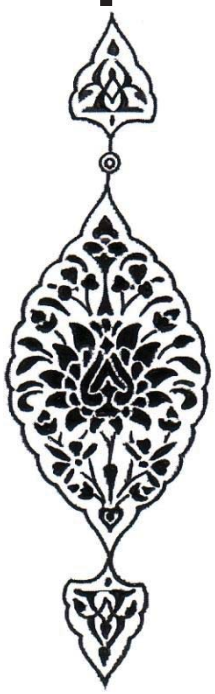
** ثبت الملاحق **

رقم الملحق	العنوان	رقم الصفحة
١	تسهيل مهمة	١٣٦
٢	استبانة استطلاعية	١٣٧
٣	استبانة اراء الخبراء والمحكمين على مقياس نأي الذات بصيغته الأولية	١٣٨ – ١٤٠
٤	أسماء السادة الخبراء والمحكمين	١٤١ – ١٤٢
٥	مقياس نأي الذات بصورته النهائية	١٤٣ – ١٤٤

٦	استمارة معلومات لإجراء التكافؤ بين المجموعتين	١٤٥
٧	استبانة اراء الخبراء والمحكمين على صلاحية البرنامج الإرشادي	١٤٦ – ١٤٨

الفصل الأول

التعريف بالبحث



- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- هدف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

أولاً: مشكلة البحث:

إن الأفراد الذين تسيطر عليهم مجموعة إحباطات في الحاضر تجعلهم غير قادرين على النأي بذواتهم ، فيكون سلوكهم متسماً بالسلبية في مجال الاهتمام في الأعمال اليومية أو في مجال الاهتمام بعلاقاتهم مع الآخرين (أسعد، ١٩٨٣:١١).

وفي هذا الصدد يرى لازاروس (Lazarus,1966) ان قدرة الفرد على التحكم بذاته يؤثر على عمليات تحمل الفرد لمواجهة مصادر الضغوط اما بطريقة مباشرة عن طريق ما يمتلكه الفرد من قدرات او بطريقة غير مباشرة عن طريق تقويم الفرد للموقف المهدد وان التفكير في الأحداث المؤلمة او المزعجة يمكن ان يؤدي إلى تفاقم المشاعر السلبية للفرد (Lazarus, 1966: 212).

وتشير دراسة ليزا (Lisa,2005) إلى أن قدرة الأفراد على مواجهة الأحداث الضاغطة وقدرتهم في السيطرة على ذاتهم بشكلً جيد تبقى محدودة في ضوء نقص الخبرة و أدراكهم لتدني مستوى نأي الذّات (Lisa,2005:54).

وأن ضعف المسافة النفسية بين الذّات وبين الضغط او الحدث يؤدي إلى تدني مستوى نأي الذّات لدى الأفراد ويقود إلى مجموعة من المعتقدات والسلوكيات السلبية يتحول فيها الفرد من كائن إيجابي إلى كائن سلبي غير قادر على السيطرة على سلوكه بمختلف صوره (مصطفى، ١٩٩٨:١٢).

واشار (Fuchs, 2007) إلى ان انخفاض الشعور بنأي الذّات قد يسبب استغراق الذّات ولا يكون هناك احساس بالاستمرارية عبر الزمن ولا عبر المواقف مما يؤدي إلى تشويه مفهوم الذّات ويؤثر في العلاقات والمشاعر فضلا عن الاحساس بالفراغ (Fuchs, 2007:382).

اذ يعد نأي الذّات عامل خطورة عندما يكون منخفضا لأن الأفراد يخرجون عن تصرفاتهم السوية ويجدون صعوبة في التحكم بالقرارات ويصدرون سلوكيات غير مرغوب بها و غير سوية مثل الاعتداء على الآخرين والغضب الشديد وغير

ذلك من الأضرار التي تترجم إلى ضعف القدرة على مواجهة المواقف الضابطة (Akin& Arslan,2015:95).

وبما ان المعلمات هن جزء حيوي من افراد المجتمع فقد تأثرت سلوكياتهن تبعا لذلك فقد وجدت الباحثة من خلال ملاحظتها لمعلمات المرحلة الابتدائية ومن خلال خبرتها المتواضعة (مرشدة نفسية) وجدت ان هناك مشكلة وهي تدني في مستوى نأي الذّات لدى المعلمات ولكي تتحقق الباحثة من وجود المشكلة قامت بتقديم استبانة استطلاعية (ملحق رقم ٢) تم توزيعها على (٣٠) معلمة واظهرت النتائج ان نسبة (٧٠ %) من المعلمات لديهن تدني في مستوى نأي الذّات واوصت دراسة (الوحيلي، ٢٠٢١) بإقامة برامج إرشادية لتنمية نأي الذّات لما لهذه البرامج من أهمية كبيرة في تحقيق التكيف الاجتماعي للأفراد مما يساعدهم على تحقيق النجاح في مختلف مجالات الحياة لذلك تصوغ الباحثة مشكلة البحث الحالي بالسؤال التالي:

(هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب التحدث مع الذّات اثر في تنمية نأيالذّات لدى المعلمات؟)

ثانياً: أهمية البحث :

يعدّ الإرشاد ضرورة من ضروريات الحياة العصرية إذ يسعى بمناهجه الوقائية و العلاجية والإنمائية إلى مساعدة الأفراد على فهم السلوكيات البشرية في المواقف المختلفة، ويحرص على تقديم خدمات متخصصة لجميع الأفراد، باختلاف المراحل العمرية لمساعدتهم على التوافق الشخصي و الاجتماعي والتكيف النفسي و الصحي و المهني من أجل رؤية الحياة النفسية التي يعيشونها . (البصري، ٢٠١٧: ٥).

وجاء عن ويليامسون (Williamson) ان الإرشاد غاية العملية التربوية التي تتم في المدارس والمؤسسات الاجتماعية يقوم بتعريف مصادر الفنون في شخصية الفرد والعمل (ابو اسعد، ٢٠١٣: ٢٤).

ويؤكد مونرو (Mounro,1970) أهمية الإرشاد في تلبية احتياجات الأفراد فهم يحتاجون إلى المساعدة في فهم ذواتهم وتوافقهم النفسي والاجتماعي والتعرف على المشكلات التي تواجههم ووضع الحلول لها إذ أنّ الإرشاد الفعال والمؤثر قادر على تغيير سلوك الفرد نحو الافضل (Mounro,1979:56).

اذ يعد الإرشاد عملية فنية منظمة ومستمرة وهو يكون على علاقة بين طرفين الأول المرشد هو الذي يقدم المساعدة للمسترشد بحكم خبرته في مجال الإرشاد ليفهم المسترشد نفسه والعالم من حوله وفهم دوافعه وميوله وقدرته وحاجاته المختلفة واتخاذ قرارته وفهم القانون والعرف المعمول به في مجتمعه والثاني المسترشد الذي يواجه المشاكل والعوائق وهو أيضاً عملية دينامية إنسانية واعية وهادفة تستهدف تقديم المساعدة للمسترشد للإفادة مما لديه من قدرات وامكانيات والدفع بها لتحقيق اقصى قدر ممكن من النمو السوي في كافة المجالات العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية والانفعالية والمهنية (الحريري والامامي، ٢٠١٠: ٢١).

لذا يعد البرنامج الإرشادي واجهة الإرشاد النفسي إذ ان الممارسة الإرشادية عبارة عن مجموع تفاعل (علم و فن وممارسة وتربية وتعلم وتعليم) والبرنامج الإرشادي هو مجموعة من الإجراءات المخطط والمنظم لها والقائمة على مجموعة من الأسس العلمية والتعليمية تستند على مجموعة من المبادئ والفنيات التي تهدف إلى مساعدة الفرد إذ يستطيع حل المشكلات التي تواجهه في حياته اليومية (العظيم، ٢٠١٢: ٤٨).

وأن الهدف الرئيسي للبرنامج الإرشادي هو الوصول بالفرد إلى التوافق النفسي والاجتماعي وتوفير الجو الملائم في المدرسة والمجتمع ولكي يكون البرنامج الإرشادي فاعلا ويحقق الأهداف المطلوبة منه، يجب ان يصدر من حاجات ومشكلات الأفراد الذين يوجه اليهم (الشمري والتميمي، ٢٠١٢: ٥٤).

ولتحقيق هدف البرنامج الإرشادي لابد من استخدام مجموعة من الاستراتيجيات والأساليب المتنوعة التي من الممكن الاعتماد عليها في تنفيذ العملية

الإرشادية واختلاف هذه الأساليب تبعا لاختلاف النظريات الإرشادية و كذلك تبعا لطبيعة الحالة التي يتناولها المرشد. فضلا عن علاقة الأساليب المستخدمة بطبيعة المسترشد وظروفه المحيطة به والأساليب الإرشادية عبارة عن مجموعة من الممارسات السلوكية والانشطة المختلفة التي يؤديها المرشد في اطار نظرية إرشادية أو أكثر من نظرية تتوافق مع فرد او الجماعة موضوع الإرشاد وتحقيق اهداف المسترشد (صالح، ٢٠١٦: ٧٠).

وعليه عمدت الباحثة في هذا البحث إلى اختيار الأساليب الإرشادية المعرفية كونها ذات أهمية وتأثير فعال إذ تعد الأساليب المعرفية من أساليب علم النفس عامة وعلم النفس المعرفي خاصة واكدت النظريات المعرفية ومنها نظرية بيك (Beak) التي تؤكد دور العمليات المعرفية في حل المشكلات واشار بيك إلى ان الإنسان نتاج عن التفاعل بين العوامل الفطرية والبيولوجية والبيئية والنمائية (Beck, 1967:115).

وان الإرشاد بالأساليب المعرفية إرشاد مباشر يساعد المرشد على تغيير أفكاره السلبية التي يصاحبها خلل سلوكي وانفعالي وابدالها بأفكار إيجابية من خلال استخدام فنيات معرفية واليات معينة (مؤمن، ٢٠٠٧: ٧).

وقد ظهرت العديد من الأساليب الإرشادية الحديثة في عصرنا الحالي التي تهدف إلى تعديل سلوك الأفراد ومساعدتهم على حل مشكلاتهم ومن هذه الأساليب اسلوب التحدث مع الذّات (self talk style) للعالم ميكنبوم الذي ركز على اسلوب التحدث مع الذّات واعتبره تكنيك سلوكي معرفي إذ ان الاشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دورا في تحديد السلوكيات المستقبلية وان السلوك يتأثر بالعديد من الانشطة التي يقوم بها الأفراد إذ تعمم على الابنية المعرفية وان حدوث تفاعل بين الابنية المعرفية والحديث الذّاتي للفرد هو السبب في تعديل السلوك وقدر رأى ميكنبوم ان الاحاديث الذّاتية يجب ان تكون إيجابية وليست سلبية وتتضمن التغيير نحو الاحسن لانه ادرك ان اسلوب التحدث مع الذّات لا يحدث تأثيرا في السلوك ما

لم يكن هناك تغيير في طريقة التفكير ويرى ميكنبوم ان التفكير والحديث الإيجابي مع النفس له دور كبير في عملية التعلم ويجب التركيز على فهم الفرد لذاته كمسؤول عن احداث التغيير في سلوكه (الشحادات، ٢٠١٧: ٤٣).

وان الإنسان بحكم طبيعته (الفسيولوجية والاجتماعية) وميوله تجعله دائما يسعى إلى وضع مسافة نفسية بين الضغط وبين الذّات وضبط السلوك كما يحاول ان يضمن احساسا للتحكم به ويستطيع اتخاذ قرارات مناسبة ومن هنا تبرز أهمية نأي الذّات لأنها تؤدي إلى ضبط السلوك والتحكم به (عبد العزيز، ٢٠١٠: ١٥٠).

يرى جولدشتاين (١٩٨٧) أن نأي الذّات حظي باهتمام العديد من علماء النفس وتعد تنمية نأي الذّات لدى الأفراد بمنزلة الحصن النفسي للوقاية من السلوكيات غير السوية (علي، ٢٠١٢: ١).

وقد اشار ايدوك و كروس (٢٠١٠) إلى أنّه يجب تمكين الناس من التفكير في التجارب السلبية دون التركيز على الآثار الإيجابية للأفكار لذا كانت هناك حاجة إلى نأي الذّات لإبعادهم عن انفعالاتهم ليتمكنوا من اعادة تفسيرها بشكل إيجابي عن طريق معالجة وجهة النظر في الذّات، وان نأي الذّات يؤدي إلى التكيف الذّاتي والسيطرة على الذّات والسيطرة على سلوك الأفراد (Ayduk & Kross ,2010: 844).

وتشير دراسة (Whit & etal, 2018) إلى ان نأي الذّات يسهل التعامل مع المواقف الا أنّها محدودة باعتمادها على تحليل الاستثارة المتذكرة وليست الاستثارة الحاضرة أي إنّ الفرد يختبر ما تم استثارته سابقا مسترجعا الانفعال ولم يختبر ذلك في الاثارة الحالية على الرغم من تذكر الاستفزازات يثير مشاعر شديدة الا ان القليل منهم قد ينسب اليها نفس الشدة التي يستفز بها في اللحظة التي يرجع فيها فمثلا أن ينّخرط الناس في السلوك العدواني، من المهم معالجة هذه المشكلة؛ لأن الناس غالباً ما يواجهون صعوبة في ممارسة ضبط النفس (Whit & etal, 2018:1).

اذ يعد نأي الذّات عاملا أساسيا لكل توافق يتحقق في جميع مجالات الحياة و ان المعلمات اللاتي يتمتعن بنأي ذات يكونَ قادرات على ضبط اندفاعاتهن بطريقة إيجابية من أجل الوصول إلى الفعل الأرجح والتصرف بعقلانية من خلال اكتسابهن شعورا بالثقة عن طريق تعاملهم مع البيئة كما ان نأي الذّات يساعد على تقليل الغضب والعدوان (الطنوبي، ١٩٩٩: ٤٦).

كذلك أشارت دراسة برايمنر (Bremner ,2013) إلى انّه من المفيد للناس ان يفكروا في سلوكياتهم عندما يشعروا بالضيق، من أجل تحسين الطريقة التي يشعرون بها حيال الأحداث الضاغطة أو الأحداث المزعجة والمشاعر السلبية ولكن يجب عليهم تغيير طريقة التفكير، أي إن الإنسان لكي يواجه الأمور والضغوط ويتخذ القرارات الصحيحة عليه ان يحاول اتخاذ طريقة تفكير تساعده على الابتعاد نفسيا وجسديا عن مكان الضغط ليعيد ترتيب أفكاره وافعاله ويتخذ القرار الصائب .(Bremner,2013:2)

وتأتي أهمية البحث الحالي بسبب تناوله معلمات المرحلة الابتدائية كونها مرحلة دراسية مهمة وحيوية، بحكم موقعها في السلم التعليمي وبحكم قيامها بمسؤولية الأطر البشريّة وكوادر الانتاجية ونقلها من مرحلة إلى أخرى التي تتطلب الانتقال اليها والتأكيد على نمو الجوانب المختلفة لشخصية الفرد وتعد المعلمات حجر الزاوية في المنظومة التعليمية وان نتائج التعلم تعتمد بصفة أساسية على ادائها (عزت وجلال، ١٩٩٧: ١٥٥)

وايمانا بالمعلمات وعطائهن المستمر وعرفانهن بما له من تأثير في مستوى ادائهن وكفاءتهن في العمل فيجب الاهتمام بهن من خلال التعرف على مصادر التي تؤدي إلى زيادة الضغوط عليهن إذ يتعامل المسؤولين مع تلك المصادر الضاغطة لتقليل منها لرفع فعالية العملية التعليمية (المشعان، ٢٠٠٠: ٦٧).

تنبثق أهمية المعلمات في العملية التعلمية من أهمية التعليم في الحياة الإنسانية ودورها في تشكيل الحياة وتوافق سلوك الاجيال القادمة لمواجهة تطوراتها

وتعقيداتها ومستحدثاتها والاستجابة بكل ما هو جديد وفيها وتتجلى مكانة المعلمات في العملية التعليمية في كونها قائدتها ومخططتها ومنفذتها وعلى هذا الأساس يتضح دورها في صناعة الحياة ورسم مستقبلها، فالمعلمة في الحياة مفتاح الهداية والميسر المرشد في سبيل التكيف في الحياة (العتيبي، ٢٠٠٧: ١٤)

إنّ إعداد معلمات المستقبل وتأهيلهنَّ يعد من الموضوعات الأساسية التي تؤدي دورا هاما في حياة الفرد والمجتمع على المدى القريب والبعيد لما لهن من أهمية خاصة فيما يقمن به من أدوار انسانية يتوقف عليها تقدم وازدهار الجنس البشري (عليان واخرون، ٢٠٠٩: ٤٣).

و تتلخص أهمية البحث الحالي في جانبين هما :-

الجانب النظري :

١-تعد الدراسة الحالية اول دراسة تجريبية محلية (على حد علم الباحثة) تهدف إلى تنمية نأي الذّات بأسلوب التحدث مع الذّات لدى المعلمات.

٢-تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهن المعلمات في المرحلة الابتدائية.

٣-إعطاء تصور واضح حول مفهوم نأي الذّات .

الجانب التطبيقي :

١-يزود المرشدين التربويين بأداة (نأي الذّات) الذي اعدته الباحثة لقياس نأي الذّات لدى المعلمات.

٢-يزود المرشدين التربويين ببرنامج إرشادي بأسلوب التحدث مع الذّات في تنمية نأي الذّات لدى المعلمات.

٣-ان هذا البحث يسهم في رفد المكتبة العراقية والعربية في مثل هذه الدراسة.

ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب التحدث مع الذّات في تنمية نأي الذّات لدى المعلمات، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس نأي الذّات .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس نأي الذّات.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس نأي الذّات .

خامساً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمعلمات في المدارس الابتدائية في قضاء بعقوبة التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

سادساً: تحديد المصطلحات :

أولاً: أثر: عرفه كل من:-

- **الحفني (١٩٩١):** انه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقبل (الحفني،١٩٩١: ٢٥٣).
- **إبراهيم (٢٠٠٩):** بأنه قدرة العامل موضوع الدراسة على تحقيق نتائج إيجابية، لكن اذا انتقت هذه النتيجة ولم تحقّق فأن العامل قد يكون من الأسباب المباشرة لحدوث التداعيات السلبية (ابراهيم، ٢٠٠٩: ٣٠).

ثانياً: البرنامج الإرشادي: عرفه كل من:

- **بوردرز ودروري (Borders& Drury,1992)**

هو برنامج مخطط وفق أسس علمية سليمة، يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة التي تقدم للمسترشدين بهدف توظيف إمكاناتهم وقدراتهم فيما يتفق مع ميولهم واستعداداتهم في جو تسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borders& Drury,1992:461)

- **زهران (٢٠٠٥):**

هو برنامج مخطّط ومنظّم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضّمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم على تحقيق النموّ السوّي (زهران، ٢٠٠٥: ٤٩٩).

- **حمد (٢٠١٣):**

هو نشاط منظم على وفق حاجات وأهداف تم التوصل إليها عن طريق جمع وتحليل المعلومات والبيانات عن المجتمع المستهدف بالإرشاد بهدف أحداث تغيرات جوهرية في معلوماتهم ومواقفهم من خلال وسائل وتقنيات ملائمة لمستوياتهم العمرية والدراسية (حمد،٢٠١٣: ١٨).

التعريف النظري للبرنامج الإرشادي:

اعتمدت الباحثة تعريف (بوردرز ودروري، ١٩٩٢) في تحديدها لمصطلح البرنامج الإرشادي لأنه ينسجم مع أهداف ومتطلبات بحثها.

التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

مجموعة من الإجراءات والأنشطة المخططة والمنظمة على وفق حاجات المسترشدين التي قامت بها الباحثة في إعداد برنامجها الإرشادي الذي يتضمن

(تحديد الحاجات، تحديد الأولويات، كتابة أهداف البرنامج، اختيار أنشطة البرنامج وتنفيذها، تقويم البرنامج)

ثالثاً: التحدث مع الذّات (Self-Talk) عرفه كل من :-

- **ميكنبوم (Meichenbaum ,1974):**

ويقصد به الكلام الداخلي أو الذّاتي الذي يقلل من آلية النشاط السلوكي غير المتوافق ويزودنا بأساس لتقديم سلوك جديد متوافق (باترسون، ١٩٩٠: ١٢٢).

- **أليس (Ellis ,1994)**

مجموعة من الأفكار والسلوك والمشاعر الإيجابية والسلبية التي يكون فيها الفرد مهيأ لها من الناحية البيولوجية، إذ يتعلم الفرد أن يفكر ويتصرّف ويشعر بأشياء معينة لنفسه وللآخرين. (الشناوي، ١٩٩٤: ٩٧).

- **الفقي (٢٠٠١):**

ردود فعل لا واعية لها صلة بالأشياء الكثيرة التي نقولها لأنفسنا وهي ناتجة من برمجة سابقة (الفقي، ٢٠٠١: ٥١).

رابعاً: نأيالذّات (self-distancing) عرفه كلٌّ من :

- **ياكوف وليبرمان (Liberman &Trop Yaakov,2007):**

هو ان يضع الفرد مسافة نفسية بين الذّات وبين الضغط او الحدث لأجل الوصول إلى الفعل الأرجح والتصرف بأكثر عقلانية مما يجعل الفرد أكثر تكيفا(Liberman & TropYaakov,2007:176)

- **ايدوك و كروس (Ayduk & Kross,2010)**

تحليل العواطف المحيطة بالتجارب السلبية الماضية من منظور المسافة النفسية والجسدية بدلا من الاستغراق أو الانغمار بالواقع (Immersed)، وهي نأي فعلي

للنفس والجسد من موقع الضغوط لإعادة صياغة ما حدث بشكل أكثر إيجابية (Ayduk & Kross, 2010:810).

- **برمنير (Bremner,2013)**

عملية التراجع عن أفكار الفرد والنظر اليها، وإلى تجاربه كما لو كان هو (شخص آخر) أي رؤية انعكاسه من منظور آخر والخروج من حالة الاستغراق في الذّات وهي ناشئة من منظور المسافة النفسية (Bremner,2013:5) .

- **دوكاس (Ducas,2014):**

الآلية التي تساعد على صقل وتشذيب التركيز في الذّات وتنظيم الانفعالات وتفسير تولد التأثر بالضغوط عند التركيز على الأحداث من منظور الشخص الآخر وغير المتصل بالحدث (Ducas,2014:12).

- **بارك و ايدو وكروس (Ayduk& Kross & Park, 2015)**

عملية تنظيم الانفعالات وتعديل طريقة "التأمل الذّاتي" وتحليل التجارب في السيرة الذّاتية عن طريق فصل الذّات عن مكان الحدث فصلا مكانيا وزمانيا واجتماعيا أي أن يتأمل الناس التجارب التي يمرون بها من وجهة نظر بعيدة عن الحدث وعن ذواتهم، ليعيدوا ترتيب أفكارهم وأفعالهم (Ayduk, Kross & Park, 2005: 3)

- **هولار (Hollar, 2019)**

مراجعة المعلومات من وجهة نظر طرف ثالث (third-party perspective)، استراتيجية قوية لتنظيم الانفعالات تعزز حلّ النزاعات بشكل أفضل تحسين التفكير في القضايا الشخصية وتقليل التفاعل الانفعالي العاطفي للمواقف الصعبة (Hollar, 2019:4-5).

التعريف النظري :

تبنت الباحثة تعريف (تروب ياكوف وليبرمان، ٢٠٠٧) إذ إنّه تعريف النظرية المعتمدة في البحث الحالي.

التعريف الاجرائي :

يتمثل بالدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة عن طريق إجابتها على فقرات مقياس نأي الذّات.

خامساً: المعلمة :

عرفها انس وآخرون بأنها: هم الأشخاص الذين اتخذوا من مهنة التعليم مهنة عمل لهم ومن لهم الحق ممارسة احدى المهن استقلالا (انس وآخرون، ١٩٧٢)

تعريف وزارة التربية ١٩٧٨

انها المتخرجة من كلية المعلمين قسم المعلمين الصف الأول ابتدائي والمتخرجات من دور ومعاهد إعداد المعلمين والمعلمات والمنتسبين لتدريب الصف الأول ابتدائي سواء من خبراتهم التعليمية وتأهيلهن بدورات خاصة والذين يمارسون العمل في الوقت الحاضر (وزارة التربية، ١٩٧٨: ٨).