



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



أثر أسلوبين إرشاديين (إظهار الذات والتعليمات الذاتية في تنمية الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة

أطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل شهادة دكتوراه في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي
من الطالبة

نجاة حمدي عبدالله حمد الجبوري

إشراف

الأستاذ الدكتور

لطيفة ماجد محمود

إشراف

الأستاذ الدكتور

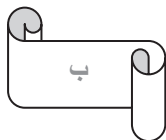
عدنان محمود عباس

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ وَمَنْ يَهْدِ اللّٰهُ فَمَا لَمْ يَهْتَدِ ۗ وَمَنْ يَضِلْ فَلَنْ تَجِدَ لَهُمْ اَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِهِ ۗ
وَنَحْشُرُهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلٰى وُجُوْهِهِمْ عُمْيًا وَّبُكْمًا وَّصُمًّا ۗ مَا وَاٰهُمْ
جَهَنَّمَ ۗ كُلَّمَا خَبَتْ نَزَدْنَاهُمْ سَعِيْرًا ﴾

صدق الله العظيم

(سورة الكهف الآية ١٧)



إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ **(أثر أسلوبين إرشاديين إظهار الذات والتعليمات الذاتية في تنمية الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة)** التي قَدَمَتها الطالبة **(نجاه حمدي عبدالله حمد)**، قد تَمَّت بإشرافي في قسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى، وهي جزء من مُتطلبات نيل شهادة الدكتوراه في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي).

الأستاذ الدكتور

عدنان محمود عباس المهداوي

المشرف

التاريخ: / / ٢٠٢٢ م

الأستاذ الدكتور

لطيفة ماجد محمود

المشرف

التاريخ: / / ٢٠٢٢ م

بناءً على التوصيات المتوافرة، أُرشِح هذه الأطروحة للمناقشة.

التوقيع:

الأستاذ المساعد الدكتور

محمد ابراهيم حسين

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ: / / ٢٠٢٢ م

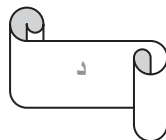
إقرار المحير اللغوي

أشهد أن الاطروحة الموسومة بـ (اثر اسلوبين ارشاديين إظهار الذات والتعليمات الذاتية في تنمية الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة) المقدمة من قبل طالبة الدكتوراه (نجاة حمدي عبدالله حمد)، في قسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى، قد صُحِّحت من الناحية اللغوية، وأصبح أسلوبها العلمي سليماً خالياً من الأخطاء والتعابير اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقُعت.

التوقيع:

الإسم: أ.م.د. ولاء فخري قدوري

التاريخ: / / ٢٠٢٢



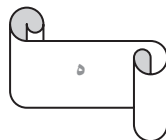
إقرار المخبر الاحصائي

أشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة ب (**اثر اسلوبين ارشاديين إظهار الذات والتعليمات الذاتية في تنمية الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة**) التي قَدَمَتها الطالبة (**نجاة حمدي عبدالله حمد**)، في قسم العلوم النفسية والتربوية تخصص الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى، وتم تقويمها من الناحية الاحصائية و وجدتها صالحة للمناقشة لأجله وقعت.

التوقيع:

: الاسم

التاريخ : / / ٢٠٢٢



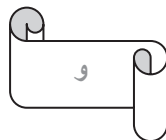
إقرار الخبير العلمي الأول

أشهدُ أن الاطروحة الموسومة بـ (اثر اسلوبين ارشاديين إظهار الذات والتعليمات الذاتية في تنمية الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة) المقدمة من قبل طالبة الدكتوراه (نجاه حمدي عبدالله حمد)، في قسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى، قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية من قبلي وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالسلامة العلمية.

التوقيع:

الاسم :

التاريخ : / / ٢٠٢٢



إقرار الخبير العلمي الثاني

أشهدُ أن الاطروحة الموسومة بـ (أثر أسلوبين إرشاديين إظهار الذات والتعليمات الذاتية) في تنمية الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة) المقدمة من قبل طالبة الدكتوراه (نجاة حمدي عبدالله حمد)، في قسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى، قد تمت مراجعتها من الناحية العلمية من قبلي وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالسلامة العلمية.

التوقيع:

الاسم :

التاريخ : ٢٠٢٢/ /

إقرار لجنة المناقشة

نشهدُ نحن أعضاء هيئة التقويم والمناقشة إننا قد اطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة بـ **(اثر اسلوبين ارشاديين (اظهار الذات والتعليمات الذاتية) في تنمية الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة)** للطالبة **(نجات حمدي عبد الله)**، في قسم العلوم التربوية والنفسية- كلية التربية للعلوم الانسانية/ جامعة ديالى، وناقشنا الطالبة في محتوياتها وما له علاقة بها ونعتقد بأنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الدكتوراه في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وبتقدير () .

أ.م.د. جبار ثاير جبار

عضواً

٢٠٢٢/ /

أ.م.د. جنان صالح محمد

عضواً

٢٠٢٢/ /

أ.م.د. رحيم هملي معارج

عضواً

٢٠٢٢/ /

أ.م.د. مالك فضيل عبد الله

عضواً

٢٠٢٢/ /

أ.د. حامد قاسم ريشان

رئيس لجنة المناقشة

٢٠٢٢/ /

أ.د. لطيفة ماجد محمود

عضواً ومشرفاً

٢٠٢٢/ /

أ.د. عدنان محمود عباس

عضواً ومشرفاً

٢٠٢٢/ /

صادق على الأطروحة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى ٢٠٢٢/ /

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد

٢٠٢٢/ /

الاهداء

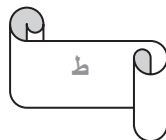
الى....

ابي ادام الله بعمره

امي... منع الحنان حفظك الله لي

اخوتي واخواتي... حفظكم الله لي

بناتي وفلذات اكبادي (مروينا ومريم)..



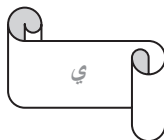
شكر وامتنان

شُكري وَتَقْدِيرِي إِلَى أَسَاتِذِي الْمُشْرَفِ الْأَسَاتِذِ الدُّكْتُورِ عَدْنَانَ
مَحْمُودِ عَبَّاسِ الْمَهْدَاوِيِّ لِمَا أَبْدَاهُ مِن تَوْجِيهَاتٍ وَمُلاحَظَاتٍ
عِلْمِيَّةٍ، وَعَلَى مَا أَكْرَمَنِي بِهِ مِن وَقْتٍ وَجُهْدٍ، فَقَدْ كَانَ نَعْمَ الْعَوْنُ
لِي فِي أَعْدَادِ بَحْثِي الْعِلْمِيِّ وَأَسْأَلُ اللَّهَ أَنْ يَمُدَّ عُمُرَهُ وَيُطِيلَ بَقَائَهُ
خِدْمَةَ لِمَسِيرَةِ الْعِلْمِ

وَأَشْكُرُ الْمُشْرَفَ الثَّانِيَّ الْأَسَاتِذِ الدُّكْتُورِ لَطِيفَةَ مَاجِدِ مَحْمُودِ
وَأُقَدِّمُ شُكْرِي وَتَقْدِيرِي إِلَى أَسَاتِذَةِ قِسْمِ الْعِلْمِ التَّرْبَوِيِّ وَالنَّفْسِيَّةِ لِمَا
قَدَّمُوهُ لِي مِن تَوْجِيهَاتٍ وَأَرَآءٍ سَدِيدَةٍ خِلَالَ مُدَّةِ الدِّرَاسَةِ وَالْبَحْثِ.
وَأَتَوَجَّهُ بِالشُّكْرِ إِلَى جَمِيعِ السَّادَةِ الْمُحْكَمِينَ؛ لِمَا قَدَّمُوهُ مِن
مُلاحَظَاتٍ قِيَمَةٍ عَلَى مِقْيَاسِ البَحْثِ وَالْبَرْنَامِجِ الْإِرْشَادِيِّ. ..
وَأَشْكُرُ رِئَاسَةَ وَ أَعْضَاءَ لَجْنَةِ الْمُنَاقَشَةِ ...
وَأَخِيرًا أَتَقَدَّمُ بِالشُّكْرِ إِلَى كُلِّ مَنْ سَانَدَ وَشَارَكَ وَلَوْ بِكَلِمَةٍ مِن أَجْلِ
إِنجَازِ هَذَا البَحْثِ.

وَاللَّهُ وَلِي التَّوْفِيقِ

الباحثة



المستخلص

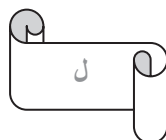
يهدف البحث التعرف على (أثر اسلوبين ارشاديين إظهار الذات والتعليمات الذاتية في تنمية الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة) ، وذلك من خلال اختبار الفرضية الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية (أسلوب اظهار الذات) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥).
٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية (أسلوب التعليمات الذاتية) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥)
٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥) .
٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥).
٥. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥).
٦. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥).

٧. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعات الثلاثة المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب اظهار الذات) والمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التعليمات الذاتية) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥).

٨. مستوى حجم الاثر لأسلوب اظهار الذات - مستوى حجم الاثر لأسلوب التعليمات الذاتية.

ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته؛ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذا التصميم الثلاث مجموعات (المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة) فتكونت عينة البحث من (٣٠) طالبة موزعين بطريقة عشوائية على مجموعتين، (مجموعة تجريبية) و(مجموعة ضابطة)، وبواقع (١٠) طالبات في كل مجموعة، وتبنت أنموذج بوردر (Border) في بناء البرنامج الارشادي، بأسلوبين (إظهار الذات والتعليمات الذاتية) وطبق على مجموعتين تجريبتين في جلسات بلغ عددها (١٢) جلسة لكل اسلوب وبواقع جلستين اسبوعيا مدة الجلسة (٤٥ - ٦٠) وقد تمت الاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وأظهرت نتائج البحث الحالي أن للبرنامج الارشادي اثر في تنمية الذات الانفعالية لدى افراد المجموعتين التجريبتين وبناءً على هذه النتائج توصل البحث الى عدد من التوصيات والمقترحات والاستنتاجات.



ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الاية القرانية
ج	أقرر المشرف
د	إقرار الخبير الاحصائي
هـ	إقرار الخبير اللغوي
و	إقرار الخبير الأول
ز	إقرار الخبير الثاني
ح	اقرار لجنة المناقشة
ط	الأهداء
ي	الشكر والامتنان
ك-ل	مستخلص البحث
م-س	ثبت المحتويات
ص	ثبت الاشكال
ع-ف	ثبت الجداول.
ص	ثبت الملاحق.
١٣-١	الفصل الاول: التعرف بالبحث

٣-٢	أولاً: مشكلة البحث.
١٠-٤	ثانياً: أهمية البحث.
١٠	ثالثاً: حدود البحث.
١١-١٠	رابعاً: هدف البحث.
١٣-١٢	خامساً: تحديد المصطلحات.
٣٧-١٤	الفصل الثاني : إطار النظري ودراسات سابقة
٢٠-٢٥	أسلوب أظهار الذات
٢٦-٢٠	أسلوب التعليمات الذاتية
٢٩-٢٧	الذات الانفعالية
٣١-٢٩	نظرية الذات لألبرت باندورا
٣٤-٣٢	مصادر الذات الانفعالية
٣٧-٣٤	خصائص الذات الانفعالية
٦٦-٣٨	الفصل الثالث : منهج البحث وإجراءاته
٣٩	أولاً: منهج البحث
٤١-٤٠	ثانياً: التصميم التجريبي
٤٢-٤١	ثالثاً: مجتمع البحث.
٤٦-٤٣	رابعاً : عينات البحث
٥١-٤٧	خامساً : تكافؤ المجموعات
٦٦-٥١	سادساً : ادوات البحث
٨٨	سابعاً: الوسائل الاحصائية

١٤٤-٦٧	الفصل الرابع : البرنامج الإرشادي
٨٣-٦٨	إجراءات بناء البرنامج الإرشادي.
١٤٤-٨٤	تطبيق البرنامج الإرشادي.
١٥٦-١٤٥	الفصل الخامس: عرض النتائج تفسيرها ومناقشتها
١٥٣-١٤٦	أولاً: عرض النتائج
١٥٥-١٥٣	ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها
١٥٥	الاستنتاجات
١٥٦	التوصيات
١٥٦	المقترحات
١٧١-١٥٧	المصادر
١٨٣-١٧٢	الملاحق
A-D	مستخلص الأطروحة باللغة الانكليزية

ثبت الجدول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٤٢	مجتمع البحث موزعا حسب الجنس.	١
٤٥	عينة التحليل الاحصائي	٢
٤٦	توزيع عينة البرنامج على المجموعات الثلاث (التجريبيتين والضابطة)	٣
٤٨	قيمة اختبار كروسكال - واليز للتكافؤ في متغير درجات مقياس الذات الانفعالية للمجموعات الثلاث (الاختبار القبلي)	٤
٤٩	قيمة (كا٢) لتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للاب للمجموعات الثلاثة	٥
٤٩	قيمة (كا٢) لتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للام للمجموعات الثلاثة	٦
٥٠	قيمة (كا٢) لتكافؤ في متغير الترتيب الولادي للمجموعات الثلاثة	٧
٥١	القيم الاحصائية لـ (كروسكال واليز) للتكافؤ في متغير درجات الذكاء لطالبات المجموعات الثلاثة	٨
٥٨-٥٧	يوضح القوة التمييزية لمقياس باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين	٩
٦١-٦٠	المؤشرات الاحصائية لمقياس الذات الانفعالية	١٠
٦٢	آراء المحكمين (الصدق الظاهري)	١١
٦٥	المؤشرات الاحصائية لمقياس الذات الانفعالية	١٢

٧٦-٧٥	عناوين الجلسات الارشادية	١٣
٨٢	تطبيق البرنامج الارشادي -الجلسات الارشادية لأسلوب (أظهار الذات) للمجموعة التجريبية الاولى	١٤
٨٣	الجلسات الارشادية لأسلوب (التعليمات الذاتية) للمجموعة التجريبية الثانية	١٥
١٤٦	قيمة كروسكال واليز لمعرفة الفروق في الذات الانفعالية للاختبار البعدي بين المجموعات الثلاثة	١٦
١٤٧	قيمة مان وتني للعينات المتوسطة لمعرفة الفروق بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الذات الانفعالية للاختبار البعدي	١٧
١٤٨	قيمة مان وتني للعينات المتوسطة لمعرفة الفروق بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الذات الانفعالية للاختبار البعدي	١٨
١٤٩	قيمة مان وتني لمعرفة الفروق بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي للذات الانفعالية	١٩
١٥٠	قيمة ولكوكسن لمعرفة الفروق في الذات الانفعالية للمجموعة التجريبية الأولى بين الاختبارين (القبلي والبعدي)	٢٠
١٥١	قيمة ولكوكسن لمعرفة الفروق في الذات الانفعالية للمجموعة التجريبية الثانية بين الاختبارين (القبلي والبعدي)	٢١
١٥٢	قيمة ولكوكسن لمعرفة الفروق في الذات الانفعالية للمجموعة الضابطة بين الاختبارين (القبلي والبعدي)	٢٢
١٥٣	يبين حجم الأثر للمتغيرات المستقلة	٢٣

ثبت الاشكال

رقم الصفحة	المحتوى	رقم الشكل
٤١	التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي.	١
٦٦	منحنى التوزيع التكراري لعينة البحث على مقياس الذات الانفعالية	٢

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١٧٣	تسهيل مهمة.	١
١٧٤	أسماء السادة المحكمين حول صلاحية الذات الانفعالية والبرنامجين الارشاديين مرتبة حسب الحروف الهجائية واللقب العلمي	٢
١٧٧-١٧٥	مقياس الذات الانفعالية بصورته الاولى	٣
١٨١-١٧٨	مقياس الذات الانفعالية بصورته النهائية	٤
١٨٢	استبانة آراء السادة المحكمين حول صلاحية جلسات البرنامجين الارشاديين	٥
١٨٣	استمارة الاتفاق على الإشتراك بالبرنامج الإرشادي.	٦

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- أولاً : مشكلة البحث .
- ثانياً : أهمية البحث .
- ثالثاً : حدود البحث
- رابعاً : هدف البحث وفرضياته .
- خامساً : تحديد المصطلحات .

أولاً : مشكلة البحث Research problem :

تواجه حياة الطلبة ظروفاً صعبة، ومشكلات جمة على مختلف المستويات الاجتماعية والنفسية والتربوية والاقتصادية، وهذه المشكلات أدت إلى ظهور نوعاً من الألم، وفقدان الاستقرار المادي والاجتماعي والنفسي، والابتعاد عن تحمل المسؤولية الاجتماعية لدى الأفراد ، وخاصة لدى فئة الشباب الجامعي.

وأن ضعف تفعيل الذات أو رفضها يؤدي إلى شعوره بالانفعالات السلبية من ضمنها القلق والاضطراب ومن ثم يؤدي إلى سوء توافقه ولا يتقبل الإنسان ذاته فإنه يؤدي به إلى ظهور السلوك السلبي ، كما وأن نظرة الفرد للناس الآخرين وتقبله لهم يتوقفان على نظرته إلى نفسه ومدى تقبله لها (بكر ، ١٩٧٩ : ١٩) .

حيث أشار باندورا (١٩٧٧) Bandura ألى أن تدني مستوى الذات الانفعالية لدى الطلبة كونهم قادرين على ملاحظة التعامل مع اشكال مختلفة من الضغوط النفسية ، فالشخص الذي يضعف اعتماده على قدرته يحدث معين يكون غير قادراً على إدارة مسار حياته الذي يحدده بصورة ذاتية (Schwarzer, 1998, 5).

وأكد (Schultz, 1994) ان ضعف الذات الانفعالية يجعل الفرد يشكك بأمكاناته وبالتالي يضعف قدرته على مواجهة المهام الصعبة التي يعدونها بمثابة تهديدات شخصية بالنسبة لهم ، وعند مواجهتهم للمهام الصعبة فانهم يطيلون النظر في عيوبهم الشخصية وفي العقبات التي سيواجهونها (Schultz, 1994, p541).

وهذا بدوره يؤدي ألى سوء تركيزه وبالتالي ضعف أدائه واستسلامه عند أداء المهام إذ أنهم يتراخون في جهودهم ويستسلمون بسرعة عند مواجهة المصاعب وهم بطيئون في استعادة احساسهم بالفاعلية بعد الفشل او الانتكاسات ، ولأنهم يعدون بالنسبة لهم لفقدان الايمان في امكانياتهم فانهم يقعون فريسة للضغوط النفسية الاكتئاب والفرد عندما يفقد السيطرة على بيئته فإنه يشعر بالعجز وربما يؤدي ذلك إلى الاكتئاب والاداء غير الكافي بمثابة عبء في الاستعداد فأن ذلك لا يستلزم الكثير من الاخفاق (الزغبى ، ٢٠٠٢ : ٣٢) .

ويرى باندورا Bandura ان مشكلة الذات الانفعالية لها دور في تحديد اختيارنا من نوع النشاطات او الفعاليات التي تواجهنا انها تزيد القلق الذي يمكن ان يصاحب هذه الفعاليات او تلك ومن الممكن ان نستنتج بان الذات الانفعالية المنخفضة تكتسب وتتكون خلال السنوات الاولى من مرحلة الطفولة وتأثير الأسرة والمدرسة والاختلاط بالأقران والمحيط الذي ينشأ فيه الفرد ويستمر تأثيرها على السنوات المتوالية الأخرى. (سمين ، ٢٠٠٠ ، ص ٥)

وأن الذات الانفعالية المنخفضة في معتقداتهم وتفسيرهم اللاعقلاني التي يمر بها الأفراد والافكار السلبية وأعتقاده تكون مخيفة أو مؤلمة أو محزنة تجعل الفرد يعاني من اضطرابات نفسية وعقلية وتؤثر سلبا على ذاتهم الانفعالية . (الناشيء، ٢٠٠٥ : ٤) ويشير باندورا (Bandura ١٩٨٢) أن الذات المنخفضة ترتبط بالبيئة المحيطة، اي عندما تكون الذات الانفعالية المنخفضة مرتبطة ببيئة غير مناسبة أو غير ملائمة يصبح الشخص ذو اتجاه سلبي بأفكاره واتجاهاته والشعور بعدم اللامبالاة واليأس . (Bandura,1982: 123)

وأشار (Harris, 1990) أن الأفراد الذين لديهم فعالية منخفضة للذات لا يفضلون مواقف الصعوبة وتؤثر على العمليات المعرفية واتخاذ القرارات وتؤثر سلبا على ضغوطهم الحياتية اليومية التي يواجهها الفرد (Harris, 1990, 15).

وأن ما يحمله الفرد من أفكار وأتجاهات سلبية عن ذاته وشخصيته فأن سلوكه تحكمه عوامل معرفية وفكرية كالتوقع وطريقة التنبؤ بحدوث أشياء معينة فضلا عما نحمله من اتجاهات ومعتقدات عن الذات والعالم (إبراهيم ، ١٦ ، ٢٠٠٦).

وترى الباحثة من خلال اطلاعها على الادبيات والتي تخص البحث الحالي ومن خلال تعاملها المستمر مع الطالبات بصفتي تدريسية في الجامعة لاحظت وجود ضعف في الذات الانفعالية لدى الطالبات وان ما يحمله من اعتقادات وأفكار سلبية بذواتهن يؤثر على التفكير والسلوك وعلى مستوى هذا الاعتقاد يتحدد انجاز الفرد ارتقاعا او انخفاضا ومضاعفة الجهود التي يبذلها في مواجهة الفشل وتحقيق ذاته وترى الباحثة ان هذا المشكلة مرتبطة بالذات الانفعالية لأنه يؤثر بشكل إيجابي ملموس في استجابتهن.

ومن هنا تبرز مشكلة البحث التي تسعى الباحثة لدراستها والتي تكمن في الاجابة عن التساؤل الآتي :-

هل للبرنامج الارشادي بأسلوب (اظهار الذات والتعليمات الذاتية) اثر في تنمية الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة ؟

ثانياً : أهمية البحث Research Importance:

تزداد أهمية الارشاد النفسي و التربوي كونه يقدم خدمات توجيهية و نفسية وتعليمية تساعد الافراد على فهم ذاتهم و أنفسهم حتى يستطيعوا على اتخاذ القرارات السليمة في الجانب الشخصي و الاجتماعي بصورة متكيفة و متوافقة من خلال حل المشاكل التي تواجههم، و هذه الاهمية الارشادية تساعدهم على نمو التطور الشخصي و التربوي والاجتماعي و المهني لديهم، من خلال إقامة علاقة انسانية بين المسترشد و المرشد وأن الارشاد النفسي يعد علم و فن، لأنه يقوم على قواعد علمية يتصل بالحاجات و الدوافع ولذلك فإن الارشاد النفسي و التربوي يحتاج الى شخص متخصص يمتلك مهارات وخبرات يفهم بالطبيعة الانسانية في حل المشاكل التي تواجه هؤلاء الافراد بوساطة عملية التشخيص و المساعدة (الحراشة ، ٢٠١٠ : ٣٢ - ٣٣).

وتعد العملية الارشادية مهمة لأنها تستند الى أسس وأطر نظرية محددة، وحددت العديد من الأساليب الإرشادية في تلك النظريات حيث مع تزايد أعداد الطلبة وتطور مفهوم التعليم والتقدم الاقتصادي هناك حاجة ماسة لأساليب ونظريات الارشاد، التي تواجه المسترشد في حياته لتثبت فعاليتها ،حيث يقوم الارشاد على تنمية حياة الفرد الداخلية من خلال الاهتمام بدوافعه وانفعالاته وتوصل الفرد مع حالة من الانسجام مع بيئته (ابو اسعد ، ٢٠١٧ : ٢٨).

ولذلك أصبح الافراد بحاجة ضرورية الى الارشاد و التوجيه سواء كانوا أسوياء أم غير أسوياء نتيجة التغيرات و التقلبات الاجتماعية و النفسية و الاقتصادية و الاسرية وهذه التغيرات فقد انعكست بصورة خاصة على حياة الافراد الشباب ، مما يجعلهم بحاجة



ضرورة الى تلك الخدمات و البرامج التي يقدمها الارشاد النفسي و التربوي سواء كان خدمات نمائية أو علاجية أو وقائية (برزوان ، ٢٠١٦ : ١٠) .

وقد أصبحت البرامج الارشادية حاجة ضرورية في المؤسسات التربوية خاصة في فترات الانتقال الحرجة التي تحدث داخل المجتمع و الاسرة ، و لذلك أن تقديم البرامج الارشادية في المدارس حاجة رئيسية بهدف تغيير الافكار والسلوكيات لدى الطالبات و مساعدتهم في حل المشاكل النفسية والاجتماعية في حياتهم (ملحم ، ٢٠١٠ : ٢٠٤) .

و يؤكد (Border, 1992) أن جميع البرامج الارشادية هدفها مساعدة الافراد على مواجهة الصعوبات و حل المشكلات من خلال طرق و مهارات و أساليب إرشادية علمية، و بهذا يساعد الافراد على تحمل المسؤولية تجاه الآخرين و فهم حياتهم وحبهم اليهم (الحياي ، ١٩٩٨ : ١٨) .

ويسهم الاسلوب الارشادي في مساعدة الطالبات على حل المشكلات و مواجهة الصعوبات الاجتماعية و تنمية مفهوم الذات الانفعالية لدى الطالبات و قد أخذت هذه الاساليب حيزاً في المدارس الحديثة و تتطور بسرعة في الدول المتقدمة في العالم . (الدوسري ، ١٩٨٥ : ٢٣٥)

و لهذا فإن جميع الأساليب الارشادية تميزت بتعددتها و تنوعها تبعاً لنظريات الارشاد التي تقوم من خلالها على منهج واضح و بسيط و فقاً لاختلافات الموجودة عند الافراد في الاتجاهات و الميول و القدرات المختلفة ، و لذا نجد بعض الأساليب ما توفيق بين نظريتين او تجتمع في عدة نظريات في اسلوب واحد . (المالكي ، ٢٠٠٥ : ٢٢)

وتأتي أهمية أسلوب إظهار الذات أنه يتكون بشكل أو بآخر من الانطباعات والمعتقدات والافتتاحات المنظمة التي تشكل معرفة الفرد عن نفسه والتي تؤثر على علاقته بالآخرين. وبالرغم من أن المعتقدات حول الآخرين التي لا تشتمل على إشارة للذات تعد مهمة في التوافق فإنها، لا تعد جوهرية كتلك المعتقدات التي تشتمل على إشارة للذات. (الشناوي، ١٩٩٧، ١٥٨)

واسلوب اظهار الذات عملية مستمرة في حياة كل شخص وتدخل في العديد من طرق الارشاد النفسي مثل طريقة كارل روجرز في الارشاد غير المباشر وعملية الطرح

والتحول في التحليل النفسي وفي العلاج الجشطالتي والتعلم بالملاحظة والقذوة والعلاج بالسيكودراما. (عبدالله، ٢٠١٢: ١٥٩)

و يتركز دور المرشد التربوي في هذه المرحلة على مساعدة الطالبات في حل المشاكل و الصعوبات عن طريق توفير المستلزمات الرئيسية لمساعدتهم كافة ، ومن الضروري يجب على المرشد تكثيف الخدمات و البرامج الارشادية بسبب ما يمرون به من ذات انفعالية تؤثر على نموهم في الارتقاء على الجوانب الجسمية و النفسية الايجابية. (نستول ، ٢٠١٥ : ٤٨٦)

اما أسلوب (التعليمات الذاتية) من الأساليب المهمة في العملية الارشادية التي تهدف ألى إعادة التنظيم المعرفي في تعليم الافراد على التحدث الذاتي الايجابي في تعديل المشكلات و الجوانب الانفعالية ، و يشير (ميكنبوم Meichendaum) أن التخلص من المشكلات السلبية و الافكار تتم من خلال المراقبة والتحدث الذاتي الايجابي و أن اجراءات التعليمات الذاتية قد عنيت بالقواعد و الاستراتيجيات السلوكية و الفكرية المرتبطة بالنظام المعرفي بوساطة الانتباه الموجه نحو الاهداف ذات العلاقة و الاستجابة المباشرة و التي من خلال هذه الاجراءات يتم تنمية الافكار و السلوكيات الاخلاقية عند الطالبات . (الظاهر ، ٢٠٠٤ : ٢٣٤)

ويعد أسلوب (التعليمات الذاتية) أحد الوسائل لتعلم ومواجهة الأفكار السلبية عن طريق توفير الدلائل أمام الشخص ،وتوافر استراتيجيات خاصة للاستماع أو مراقبة طريقة تفكيره، فضلاً عن تقديم الوسائل ليعمل بها . (Campbell,1986: 6).

ومن خلال الدراسات والابحاث التي قام بها الباحثين في استخدام هذا الاسلوب ، ، كدراسة (Campbell,1986) (أثر التدريب على التعليم الذاتي في خفض السلوك المندفع لدى المراهقين) و توصلت الدراسة أن أسلوب التعليمات الذاتية حقق أثراً في خفض السلوك المندفع عند المراهقين . (Campbell,1986:28)

و دراسة (ظاهر، ٢٠٠٩) (أثر أسلوبيين إرشاديين التحصين ضد الضغوط والتعليمات الذاتية في تنمية حيوية الضمير لدى طالبات المرحلة المتوسطة) ، وتوصلت الدراسة أن أسلوب التعليمات الذاتية حقق أثراً في تنمية حيوية الضمير في المجموعة التجريبية الثانية

في المرحلة المتوسطة ، اما دراسة (المعموري، ٢٠١٠) فأثبتت ان لأسلوب التعليمات الذاتية اثر في تعديل سلوك الشخصية السيكوباتية لدى طلبة جامعة بغداد، وفي دراسة (جعدان ، ٢٠١٢) فأكدت أثر أسلوب التعليمات الذاتية في خفض العنف لدى الأحداث الجانحين .

و لذا يعد أسلوب التعليمات الذاتية من الاساليب الاساسية و الفعالة في تغيير سلوك وأفكار الطالبات السلبية الى افكار ايجابية لدى مرحلة طالبات الجامعة و ذلك لأنها تعد من اهم و أدق و أصعب مراحل النمو التي يمر بها الفرد و التي من خلالها يصل الى التطورات النمائية و الوقائية الى أعلى قدراته . (زهران ، ٢٠٠٥ : ٤١٣)

ولاشك ان الهدف الرئيسي من العملية الارشادية هو العمل مع المسترشد لتحقيق ذاته الى درجة يستطيع فيها ان ينظر الى نفسه فيرضى عنها ولدى الفرد دافع يوجه سلوكه وهو دافع تحقيق الذات لوجود هذا الدافع لتنمية فهم ذاته ومعرفة نفسه وفهم استعداداته وامكانياته اي تقويم نفسه وتوجيه حياته بنفسه بذكاء وبصيرة وكفاية في حدود المعايير الاجتماعية وتحديد اهداف للحياة وفلسفة واقعية لتحقيق هذه الاهداف وتحقيق مطالب النمو في ضوء معايير وقوانينه لتحقيق النضج النفسي (بلان، ٢٠١٥: ٣٤).

ولقد توصل "باندورا" الى أن الإحساس القوي بالذات الانفعالية يعزز الانجاز الانساني، كما يعزز التوافق الشخصي بطرق عديدة فضلا عن ان الافراد الواثقون في قدراتهم يميلون الى اختيار مهام صعبة، وذلك بأنهم ينظرون اليها على انها تحديات يمكن السيطرة عليها، مصاعب يمكن تجاوزها ويجب تفاديها، مثل هذه النظرة الفاعلة نحو الذات و تقرر اهتمام الفرد الداخلي والانهماك القوي في ممارسته للأنشطة، مثل هؤلاء يرسمون لأنفسهم أهدافاً تشكل تحديات ويظهرون التزاماً بأدائهم، وعادة ما يحافظون على استمرار جهودهم ومثابرتهم لمواجهة الفشل عن طريق معتقداتهم حول الاعمال اللازمة لتحقيق نتائج ايجابية (الحربي، ٢٠١٤، ٢٦).

واكد (Oleary, 1992) الى أن الأفراد ذوي الذات الانفعالية العالية هم أكثر ميلاً إلى البحث والدقة ويلبسون حزام الأمان عند قيادتهم لسيارتهم ويقبلون على التطعيم الواقي

من الأمراض ويقومون بالنشاطات التي تؤمن سلامة الجسم ويبذلون جهدا في المحافظة على وزن أجسامهم أي أنهم أناس يطبقون النظام أكثر في الحياة. (Oleary, 1992, p122)

وقد أشارت دراسة "لينبرك و بنترك" (Linnenbrink&Pintrich) إلى أن تحسين الذات الانفعالية يؤدي إلى توجه الطلبة نحو التعلم ورفع مستوى الدافعية لديهم (Linnenbrink&Pintrich,2003,p.55).

ويرى باندورا (Bandura ,1994) ان شدة ردود الأفعال البدنية والانفعالية للذات ليست العامل المهم، ولكن المهم هو كيفية إدراك وتفسير الأفراد لها فالأفراد الذين يتمتعون بمعتقدات ذاتية عالية يميلون إلى تفسير إثارتهم الفاعلة كعامل مقوي للأداء ،في حين إن أولئك الذين يقعون ضحايا للشك الذاتي يميلون إلى عد إثارتهم كعامل ضعف ، فالمؤثرات الفسيولوجية بالكفاءة تلعب دورا مؤثرا في الفعاليات الصحية والبدنية وغيرها من الشطة الجسمانية. (Bandura ,1994,p.70) .

وقد تؤثر الانفعالات الايجابية في قدرة الفرد على التفكير والتوجه نحو هدف ما ، وتحديد مستوى قدراته لاستخدام طاقاته ، فعن طريق تحديد الفرد لمستوى طاقاته يقرر اي اسلوب يمكن ان يسير به في حياته ، كما ان مشاعر الحماس والابتهاج تدفع به الى الامام لتحقيق الانجازات وان الاشخاص الذين يستطيعون السيطرة على انفعالهم وتأجيل رغباتهم يمكن ان يكونوا اكثر تفوقا واكثر كفاءة من غيرهم ، اذ انهم يستطيعون التعبير عن افكارهم بشكل جيد ويستعملون المنطق في تفكيرهم ، ويركزون على ما يخططون له ويتابعون تنفيذه ، لذلك يمكن القول إن للانفعال في تحديد ما يستطيع الناس ان يقوموا به بالنسبة لاستخدام قدراتهم الذهنية استخداما ممتازا او ضعيفا. (جولمان ، ١٩٩٥ ، ص١١٩-١٢٣) .

كما ان الذات الانفعالية من الصفات المهمة للشخصية السوية لشعور الفرد بالمسؤولية في شتى مجالاتها سواء كانت مسؤولية نحو الأسرة، أو نحو المؤسسة التي يعمل فيها ،أو نحو زملائه وأصدقائه وجيرانه وغيرهم من الناس الذين يختلط بهم أو نحو المجتمع عامة أو الإنسانية بأسرها برعايتهم والعناية بهم. (مشرف،١١٧:٢٠٠٩)

وأن ما يحمله من معتقدات واتجاهات عن ذاته وشخصيته . بعبارة أخرى فإن سلوك الفرد تحكمه إلى حد بعيد عوامل معرفية وفكرية كالتوقع وطريقة التنبؤ بحدوث أشياء معينة فضلا عما نحمله من اتجاهات ومعتقدات عن الذات والعالم . ويتم الإرشاد عادة عن طريق استبدال الأفكار الخاطئة بأفكار صحيحة ، أو عن طريق التوجيه المباشر والتربية ، أو تعلم طرق جديدة لحل المشكلات العاطفية والسلوكية، أو التغيير من أهداف الشخص لتؤدي إلى تغيير سلوكه (إبراهيم ، ١٦، ٢٠٠٦).

وأن تقديم عملية الارشاد الى الطالبات تعد حاجة أساسية لأن هذه الخدمات تعمل على توفير الحلول المناسبة في حل المواجهات و الصعوبات التي تواجه هؤلاء الطالبات لأن هذه المرحلة هي مرحلة مهمة لدى جميع الافراد و بصورة عامة .

و لتحقيق أهداف الارشاد النفسي لابد من إعداد برامج ارشادية نمائية و هذه البرامج تعد خطوة أساسية في العملية الارشادية ، و التي تبنى على أسس منظمة تعمل على تعديل المشاكل المعرفية و السلوكية و الاخلاقية على وفق النظريات و الدراسات من خلال تحويلها الى حاجات ايجابية تحقق التوافق النفسي والاجتماعي لدى عينة الافراد المشاركين في البرنامج الارشادي (حسين ، ٢٠١٢ : ٢٨١) .

الجانب النظري :

١. أهمية المتغير المدروس (الذات الانفعالية) اذ يعد من المتغيرات الحديثة نسبياً والتعرف على الاطر النظرية التي فسرت هذا المتغير لكونه يؤثر في الخصائص النفسية التي تؤدي إلى قلة الدافعية نحو تحقيق الاهداف .
- ٢- يأتي من اهمية طلبة الجامعة واهمية اعدادهم واكتسابهم للمهارات وتطورهم العلمي كي يقوموا بدورهم في بناء بلدهم على الوجه الاكمل ويتمكنوا من اداء مهماتهم ليصلوا بأنفسهم ومجتمعهم نحو الافضل.
- ٣- أن هذا الموضوع يشكل اضافة علمية جديدة للمكتبة العربية عامة والعراقية خاصة لا سيما وأن مفاهيم الدراسة تبحث مجتمعة لأول مرة على مستوى البحث العلمي العربي.

الجانب التطبيقي:

- ١- تزويد الباحثين ببرنامج ارشادي باستخدام اساليب ارشادية قد تكون لها فعالية في معالجة المشكلات التي تواجه طلبة الجامعة.
- ٢- تزويد الباحثين والمرشدين التربويين بمقياس الذات الانفعالية لطلبة المرحلة الجامعية.

ثالثاً : حدود البحث (The Limits of Research) :-

يتحدد البحث الحالي لدى طالبات جامعة ديالى في الكليات الآتية: (التربية الاساسية ، كلية العلوم ، التربية للعلوم الإنسانية ، التربية للعلوم الصرفة، كلية القانون، كلية الزراعة ،كلية الهندسة) (إناث) للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢)

رابعاً : هدف البحث وفرضياته : (The objective of Research &hypothese):

يهدف البحث التعرف على أثر اسلوبين ارشاديين (إظهار الذات والتعليمات الذاتية) في تنمية الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، وذلك من خلال اختبار الفرضية الآتية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية (أسلوب اظهار الذات) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥).

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية (أسلوب التعليمات الذاتية) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥)

٣-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥) .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥).

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥).

٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥).

٧- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعات الثلاثة المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب اظهار الذات) والمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التعليمات) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الذات الانفعالية عند مستوى (٠.٠٥).

٨- مستوى حجم الاثر لأسلوب اظهار الذات - مستوى حجم الاثر لأسلوب التعليمات الذاتية.

خامساً : تحديد المصطلحات : (Assigning the Terms) :-**أولاً : تعريف الاثر : الحنفي (١٩٩١)**

وهو وقوع الاثر على الشخص (الحنفي ، ١٩٩١ : ١٢٣)

ثانياً : الاسلوب الارشادي**• بوردرز و دراري (Borders&Drury,1992)**

هو مجموعة من النشاطات التي يقوم بها الافراد بتعاون و تفاعل بما يخدم
توظيف امكانياتهم و طاقاتهم بحيث يتفق مع استعداداتهم و امكانياتهم في جو من
الطمأنينة و الامن بينهم و بين المرشد . (Borders&Drory,1992:76)

ثالثاً : إظهار الذات (show oneself)

يعرفه ريمي : مفهوم يتم بواسطته تغيير المفاهيم الخاطئة التي يعتقد بها
المسترشد والتي توجه السلوك غير المرغوب ، مما يحقق للمسترشد القرب من الواقع
عن طريق كشف المفاهيم الخاطئة وتغييرها والمفاهيم الدفاعية التي تحمي تلك المفاهيم
الخاطئة" (عبدالله ، ٢٠١٢ : ١٥٩).

وتعرفه الباحثة اجرائياً:

هو اسلوب ارشادي تستعمله الباحثة لمساعدة الطالبات لتنمية الذات الانفعالية عن
طريق مجموعة من الفنيات وهي (اختبار الذات، التفسير، التوضيح، التعلم بالعبارة
(النمذجة))

رابعا : اسلوب التعليمات الذاتية : ميكنبوم (Meichenbaum, 1974)

يقصد به الاحاديث الذاتية التي تأتي من آلية النشاط السلوكي غير المتوافق التي
تزودنا الاساس لاكتساب الافراد القدرة على ضبط سلوكهم الشخصي من خلال تعليمات
صريحة يقولونها لأنفسهم تتحول فيما بعد الى تعليمات داخلية ضمنية تؤدي الى سلوك
جديد متوافق (Michenbaum,1974:75)

• التعريف الاجرائي

هو مجموعة من الفنيات (المناقشة - و الاسترخاء - و التحدث الذاتي - و النمذجة - و التخيل - و تصحيح الافكار - و التدريب البيئي) التي أستخدمتها الباحثة في تنمية الذات الانفعالي في البحث الحالي .

خامسا : تعريف الذات الانفعالية

باندورا (Bandura 1988) :

بانها احكام الفرد او توقعاته عن ادائه للسلوك في المواقف التي تتسم بالغموض وتنعكس التوقعات على اختيار الفرد للأنشطة المتضمنة الاداء والمجهود المبذول ومواجهة مصاعب الحياة . (باندورا:١٩٨٨)

وتعرفه الباحثة أجرائيا :

هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات على مقياس الذات الانفعالية المعد لهذا الغرض.