



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية



# تأثير أسلوبين إرشاديين (تغيير القواعد والتحدث مع الذات) في خفض انغلاق الذات عند طالبات المرحلة الاعدادية

أطروحة دكتوراه مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه

فلسفه في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

من الطالبة

افتخار مزهر علي

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتورة

سميعة علي حسن التميمي

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلًا وَنَهَارًا (٥) فَلَمْ يَزِدْهُمْ دُعَائِي إِلَّا فِرَارًا (٦)  
وَإِنِّي كُلَّمَا دَعَوْتُهُمْ لِتَغْفِرَ لَهُمْ جَعَلُوا أَصْبَعَهُمْ فِي آذَانِهِمْ وَاسْتَغْشَوْا  
ثِيَابَهُمْ وَأَصْرُوا وَاسْتَكْبَرُوا اسْتِكْبَارًا (٧) }

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

[نوح : ٥ - ٧]

## إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ (تأثير أسلوبين إرشاديين (تغيير القواعد والتحدث مع الذات) في خفض انغلاق الذات عند طالبات المرحلة الإعدادية) المقدمة من طالبة الدكتوراه (افتخار مزهر علي) قد جرى بإشرافي في قسم العلوم النفسية والتربوية - كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهاده دكتوراه في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

الأستاذ المساعد الدكتورة  
سميعة علي حسن التميمي  
التاريخ / / ٢٠١٩

توصية رئاسة القسم

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أُرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

الأستاذ الدكتور

هيثم احمد علي الزبيدي

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ: / / ٢٠١٩

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ (تأثير أسلوبين إرشاديين) تغيير القواعد والتحدث مع الذات) في خفض انغلاق الذات عند طالبات المرحلة الإعدادية) المقدمة من طالبة الدكتوراه (افتخار مزهر علي) قد صُحّحت من الناحية اللغوية، وأصبح أسلوبها العلمي سليمًا خاليًا من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. ياسر عمار مهدي

التاريخ: / / ٢٠١٩

## إقرار المقوم العلمي

أشهد أنّ إعداد الأطروحة الموسومة بـ (تأثير أسلوبين إرشاديين) تغيير القواعد والتحدث مع الذات) في خفض انغلاق الذات عند طالبات المرحلة الإعدادية) المقدمة من طالبة الدكتوراه (افتخار مزهر علي) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة ديالى، قد جرت مراجعتها من قبلي ووجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. نادرة جميل حمد

التاريخ: / / ٢٠١٩

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على هذه الأطروحة الموسومة بـ ((تأثير أسلوبين إرشاديين ( تغيير القواعد والتحدث مع الذات) في خفض انغلاق الذات عند طالبات المرحلة الاعدادية)) وناقشنا الطالبة ((افتخار مزهر علي)) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ووجدنا أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الدكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. بتقدير ( )

أ.د.	أ.د.
عضواً	عضواً
٢٠١٩ / /	٢٠١٩ / /
أ.م.د.	أ.م.د.
عضواً	عضواً
٢٠١٩ / /	٢٠١٩ / /
أ.د.	أ.م.د.
رئيس اللجنة	عضواً ومشرفاً
٢٠١٩ / /	٢٠١٩ / /

صادق على الأطروحة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية بتاريخ / / ٢٠١٩.

الاستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

عميد كلية التربية للعلوم الانسانية /وكاله

٢٠١٩ / /

# الاهداء

الى منارة العلم النبي الأمي سيد الخلق ... محمد صل الله عليه وسلم

الى من سكنوا تحت تراب الوطن دفاعا عن العراق ..... الشهداء

الى من علمني ارتقي سلم الحياة بحكمه وصبر..... أبي العزيز

الى النبي الذي لا يمل الخير الى نبع الحنان والأمان .... أمي الحبيبة

الى الذين كانوا منارة تنير لنا مسيرة العلم والنجاح... أساتذتي الكرام

الى من سرنا معا دائما في طريقنا نحو النجاح ..... اصدقائي وصديقاتي.

اهداء الى كل من ساندني ووقف الى جانبي خلال مراحل كتابة البحث.

## شكر وتقدير

أبدأ شكري خالصاً لله (عز وجل) على نعمه وعظيم فضله على هدايته وتوفيقه ومساعدته لي في انجاز البحث ، وأرجوا من الله أن يجعلها عملاً صالحاً وعلماً نافعاً، الحمد لله الذي علم بالقلم علم الانسان ما لم يعلم والصلاة والسلام على نبيه الاكرم وعلى اله الطيبين الطاهرين واصحابه المنتجين...

في البدء يشرفني أن اقدم خالص شكري وامتناني للدكتورة المشرفة سميعة علي حسن لما قدمت لي عون وتوجيه وملاحظات قيمة لها الاثر الأكبر في انجاز هذا البحث، دعائي لها بالصحة والعافية والموفيقية ..

كما يشرفني أن اقدم شكري وامتناني الى الأساتذة الذين قدموا لي المشورة العلمية خلال مسار البحث الدكتور سالم نوري، والدكتور عدنان المهداوي والدكتور صالح مهدي، والدكتور ليث حمد كريم والدكتور مهند عبد الستار، والدكتور ليث عياش، لما أبداه من عون وتشجيع ومقترحات علمية، ورئيس القسم السابق الدكتور خالد جمال، والحالي الدكتور هيثم احمد .

كما واقدم خالص شكري وامتناني للأساتذة الخبراء المحكمين الذين خصصوا جزء من وقتهم الثمين من اجل تحكيم ادوات البحث وجعلها على ماهي عليه الان.

اقدم خالص شكري الى المدارس من ادارة وكادر وطالبات لمساعدتي في اتمام مجريات البحث من مقياس وبرنامج ..

انتهيت من حيث ابتدأت فأشكر زملائي واخواني لمساندتهم لي خلال هذه المسيرة العلمية ( د.اعتماد وحسين ونمر وسعد وهيثم وعلاء وهند وهبه ونجاه وتماره وساره ومروة وزينب وعلي ومحمد وشذى ورقيه وياسر واحمد ومصطفى وعقيل وحيدر).

وكما اشكر كل من ساندني ووقف الى جانبي وشجعني وشاركني من قريب او بعيد بالدعاء والصحة والمشورة في كل مراحل البحث فلهم مني جزيل الشكر والتقدير ..

الباحثة

# مستخلص الأطروحة

## مستخلص الأطروحة

استهدف البحث الحالي التعرف على :

\* تأثير أسلوبيين إرشاديين تغيير القواعد والتحدث مع الذات في خفض انغلاق الذات عند طالبات المرحلة الإعدادية ولتحقيق هذا الهدف قدمت الباحثة الفرضيات الآتية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى في الاختباريين (القبلي - والبعدى) على مقياس انغلاق الذات.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية في الاختباريين (القبلي- والبعدى) على مقياس انغلاق الذات.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختباريين (القبلي- والبعدى) على مقياس انغلاق الذات.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى باستعمال أسلوب ( تغيير القواعد ) والمجموعة الضابطة على مقياس انغلاق الذات في الاختبار البعدى.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية باستعمال أسلوب ( التحدث مع الذات) والمجموعة الضابطة على مقياس انغلاق الذات في الاختبار البعدى.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى باستعمال أسلوب (تغيير القواعد) والمجموعة التجريبية

الثانية باستعمال أسلوب ( التحدث مع الذات ) على مقياس انغلاق الذات في الاختبار البعدي.

ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة في بناء مقياس انغلاق الذات على وفق نظرية (روكيش ١٩٦٠ انساق المعتقدات) متكون من (٣٢) فقرة وكان على نحو أربع بدائل (دائماً) واخذت الوزن (٤) و(كثيراً) اخذت الوزن (٣) و(احياناً) اخذت الوزن (٢) و(أبداً) اخذت الوزن (١).

اذ تشير الدرجة العالية على المقياس الى ارتفاع انغلاق الذات، وفيما تشير الدرجة اقل من الوسط الفرضي الى انخفاض انغلاق الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية، وتم استخراج مؤشرات البحث (الصدق الظاهري وصدق البناء والثبات بطريقة اعادة الاختبار والفاكرونباخ).

ولغرض اجراء البرنامج الإرشادي بأسلوبي تغيير القواعد على وفق نظرية (العلاج المعرفي أرون بيك) والتحدث مع الذات وفق نظرية (تعديل العلاج السلوكي ميتشنبوم) اذ تم اختيار (٣٠) طالبة وزعت عشوائياً الى ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين وضابطة) بواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة وتم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن المئوي لكل فقرة من فقرات المقياس، وقد كانت جلسات البرنامج بواقع (١٢) جلسة تتم في كل اسبوع جلسيتين لكل مجموعة.

ومن أجل الكشف عن تأثير الأسلوبين الإرشاديين استعملت الباحثة المنهج التجريبي في البحث، واستخدمت الاحصائيات (معامل الارتباط ومعامل بيرسون ومعامل مان وتني والاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتحليل التباين و الوسط المرجح والوزن المئوي).

فيما اشارت نتائج البحث الى:

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في خفض انغلاق الذات لدى المجموعة الضابطة وفق الاختبار(القبلي – البعدي).

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في خفض انغلاق الذات لدى المجموعتين التجريبيتين على وفق الاختبار (القبلي – البعدي).

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) في خفض انغلاق الذات لدى المجموعتين التجريبيتين على وفق متغير الأسلوب الإرشادي (تغيير القواعد والتحدث مع الذات).

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، لتفاعل متغيري الاختبار (القبلي – البعدي) والأسلوب الإرشادي (تغيير القواعد والتحدث مع الذات).

وفي ضوء نتائج البحث وضعت الباحثة عدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات على النحو الآتي:

١- إمكانية استفادة المؤسسات التربوية والمرشدين في المدارس الاعدادية من الأسلوبين وما توصل اليه البحث .

٢- على المديرية العامة لتربية الاكثار من الأنشطة المدرسية مثل السفرات والزيارات وتبادل الافكار والخبرات ما بين المدارس وكذلك المهرجانات والمعارض من اجل تخفيض انغلاق الذات لدى الطالبات.

وتقدم المقترحات الآتية:

١- إجراء دراسة ارتباطية بين انغلاق الذات ومتغيرات أخرى كالثقة بالنفس والاتزان الانفعالي وتقبل الآخر وهوية الانا .

٢- إجراء دراسات تعتمد أسلوبين (تغيير القواعد والتحدث مع الذات) في خفض انغلاق الذات للطالبات في المراحل الدراسية الأخرى.

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
أ	العنوان	١
ب	الآية القرآنية	٢
ج	اقرار المشرف	٣
د	اقرار المقوم اللغوي	٤
هـ	اقرار المقوم العلمي	٥
و	اقرار لجنة المناقشة والتقويم	٦
ز	الاهداء	٧
ح	شكر وتقدير	٨
ط	مستخلص الاطروحة	٩
ي-ل	مستخلص الاطروحة باللغة العربية	١٠
م-ن	ثبت المحتويات	١١
س-ع	ثبت الجداول	١٢
ع	ثبت الاشكال	١٣
ع	ثبت الملاحق	١٤

## ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
<b>الفصل الأول التعريف بالبحث</b>	
٤-٢	أولاً: مشكلة البحث
٨ - ٤	ثانياً: أهمية البحث
٩	ثالثاً: هدف البحث
١٠	رابعاً: حدود البحث
١٢-١٠	خامساً: تحديد المصطلحات
<b>الفصل الثاني إطار نظري و دراسات سابقة</b>	
١٤	أولاً: الإطار النظري
١٧-١٤	أ- أدبيات انغلاق الذات
١٨	ب- النظريات التي فسرت انغلاق الذات
١٨	١- نظرية بياجيه

١٩-١٨	٢- نظرية فيجوتسكي
٢٠-١٩	٣- نظرية سليمان
٢١-٢٠	٤- نظرية التعلم الاجتماعي
٢٢-٢١	٥- نظرية التمرکز حول الذات
٣٢-٢٢	٦- نظرية انساق المعتقدات
٣٧-٣٣	ج- الأساليب الإرشادية
٤١-٣٧	اولاً- أسلوب تغيير القواعد
٤٦-٤١	ثانياً: أسلوب التحدث مع الذات
٤٦	ثانياً: الدراسات السابقة
٤٦	أ- دراسات انغلاق الذات
٤٧	ب- دراسات الأساليب الإرشادية
٤٨-٤٧	١- دراسات أسلوب تغيير القواعد
٥٠-٤٨	٢- دراسات أسلوب التحدث مع الذات
<b>الفصل الثالث منهجية البحث وأجراءاته</b>	
٥٣	اولاً: مجتمع البحث
٥٦-٥٤	ثانياً: عينة البحث
٥٧-٥٦	ثالثاً: التصميم التجريبي
٦١-٥٧	رابعاً: التكافؤ بين المجموعات
٧٢-٦٢	خامساً: أدوات البحث
٧٣-٧٢	سادساً: الوسائل الاحصائية
<b>الفصل الرابع البرنامج الإرشادي</b>	
٧٨-٧٥	خطوات بناء البرنامج الإرشادي
١٠٦-٧٩	اولاً: أسلوب تغيير القواعد
١٣٦-١٠٦	ثانياً: أسلوب التحدث مع الذات
<b>الفصل الخامس عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>	
١٤٧-١٣٨	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
١٤٧	الاستنتاجات
١٤٨-١٤٧	التوصيات
١٤٨	المقترحات
١٦٣-١٥٠	المصادر
١٧٦-١٦٥	الملاحق
A-D	Abstract

## ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٣٢-٣١	التعريف العملي للأنساق المغلقة والمفتوحة	١
٥٤	مجتمع البحث	٢
٥٥	عينة التحليل الاحصائي	٣
٥٦	عينه اختبار البرنامج الإرشادي	٤
٥٨	القيم الاحصائية لاختبار كروسكال- واليز للتكافؤ بين المجموعات الثلاث للاختبار القبلي	٥
٥٩	قيمة كولموجروف- سمير نوف للتكافؤ في متغير عائلية السكن للمجموعات الثلاث	٦
٥٩	قيمة كولموجروف- سمير نوف للتكافؤ في متغير الترتيب الولادي للمجموعات الثلاث	٧
٦٠	القيمة الاحصائية لاختبار كروسكال واليس للتكافؤ بين المجموعات الثلاث في متغير العمر حسب الأشهر	٨
٦١	قيمة كولموجروف- سمير نوف للتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب للمجموعات الثلاث	٩
٦١	قيمة كولموجروف- سمير نوف للتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأم للمجموعات الثلاث	١٠
٦٤- ٦٣	الفقرات المعدلة على وفق آراء المحكين	١١
٦٧-٦٦	القوة التمييزية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين لمقياس انغلاق الذات	١٢
٦٨	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس انغلاق الذات	١٣
٧١	المؤشرات الاحصائية لمقياس انغلاق الذات	١٤
٧٨	الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها ووقتها	١٥
١٣٩	قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة والجدولية بدرجات المجموعة التجريبية الاولى في الاختبارين القبلي والبعدي	١٦
١٤١-١٤٠	قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة والجدولية بدرجات المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي	١٧
١٤٢	قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة والجدولية بدرجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي	١٨
١٤٣	قيمة اختبار مان وتني المحسوبة والجدولية للمجموعة	١٩

	التجريبية الاولى والضابطة في الاختبار البعدي	
١٤٥-١٤٤	اختبار مان وتني المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الثانية والضابطة في الاختبار البعدي	٢٠
١٤٦	قيمة اختبار مان وتني المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية الاولى والثانية في الاختبار البعدي	٢١

### ثبت الاشكال

رقم الصفحة	اسم الشكل	رقم الشكل
٥٧	التصميم التجريبي للبحث من اعداد الباحثة	١
٧٢	توزيع درجات أفراد عينة التحليل الاحصائي على مقياس انغلاق الذات	٢

### ثبت الملاحق

رقم الصفحة	اسم الملحق	رقم الملحق
١٦٥	تسهيل المهمة	١
١٦٦	الاستبانة الاستطلاعية	٢
١٦٧	استمارة معلومات اولية لأجراء التكافؤ بين المجموعات	٣
١٧٠-١٦٨	استبانة آراء الخبراء على صلاحية المقياس انغلاق الذات	٤
١٧٣-١٧١	مقياس انغلاق الذات بصورته النهائية	٥
١٧٤	اسماء السادة الخبراء المحكمين على مقياس انغلاق الذات	٦
١٧٦-١٧٥	استبانة آراء الخبراء على صلاحية البرنامج الإرشادي	٧

## الفصل الأول

### مشكلة البحث Problem of the research

يعتبر الشباب مستقبل الأمة وحاضرها القوي وهم الأكثر استهدافاً للهجمات الفكرية التي تمس المكونات الأخلاقية والاجتماعية، إذ يحيط بالشباب عالم متغير ومتطور بصورة مذهلة ولعله من الصعب إدراك هذا التغيير والتطور السريع ولذا فقد ينتاب بعض الشباب مشاعر القلق والتوتر أثناء بحثهم عن دور محدد في مجتمعهم وهدف لحياتهم، وهذا التغيير السريع واحد من أهم القوى الاجتماعية المؤثرة في الشباب ولكنها أقلها فهما واستيعاباً لديهم، الأمر الذي قد يؤثر على اتجاهاتهم في الحياة وبالتالي على شخصيتهم، ولذا أصبح بحاجة ماسة لبرامج ومخططات فعالة للتعامل مع هذا التغيير السريع للحفاظ على أبنائنا من هذه الهجمات وبناء شخصية سليمة تخدم مجتمعهم وترتقي بهم ، وفي الآونة الأخيرة أصبح بعض الشباب مضطرباً متوتراً وعدوانياً ضد المجتمع ويحمل أفكار واتجاهات بعيدة عن ثقافة مجتمعه (أبو دوابه، ٢٠١٢، ٣).

فالفرد الذي يعيش في أسرة تتصف بالصراع والمشاجرات والاستياء تفتقر بدرجة كبيرة إلى العلاقات الاجتماعية ، ومثل هذه الأسرة تتجاهل جميع اهتمامات ورغبات الفرد وعندما يعمل ليؤكد نفسه فإنه يقابل بإنكار جائر وبالتالي يصبح فرداً غير متكيف، وعاجز على التكيف الاجتماعي مع الآخرين (هرمز وأخرون، ١٩٨٨، ١٦٠). ونتيجة لوجود الفرد في عزلة وانغلاق، بسبب خوفه من فقدان الآخرين وعدم حصوله على الدعم والاستحسان مع من يتعامل معه وكانوا له قدوة في حياته ، يتولد عنده حالة من القلق والخوف ويشعر بالعجز والضعف من ثقته بنفسه (سرحان ، ٢٠٠٧ ، ١٥٧).

فالانغلاق الذاتي يؤدي إلى تكوين تجمعات أو صداقات مغلقة، بسبب الاتفاق في الآراء والمعتقدات وقد ينسحب على كل من يختلف معهم بالرأي سواءً في الدراسة أو المجتمع وتكوين مشاعر الكراهية من جانب، ونبذ الخصائص الحسنة كالتسامح وتبني أساليب التفكير الصحيحة مما يشعرهم بالأسى وسوء التوافق والهزيمة وضعف القدرة على إدارة أمور الحياة ، بمعنى آخر يؤدي إلى فقدان علاقات التسامح والتضامن و ينمي العلاقات النفعية والعزلة الوجدانية وخيبة الأمل والعدائية تجاه الذات وتجاه الآخرين والمجتمع ( جابر، ١٩٩٠، ٩٦).

## الفصل الأول التعريف بالبحث

تعد المرحلة الاعدادية من أكثر المراحل التي تتعرض الطالبات خلالها للتقلبات الانفعالية والتوتر النفسي والعصبي ، وهذا ناجم عن النمو السريع والتغيرات الجسمية والاضطرابات في الأجهزة الحيوية ، مما يؤدي الى تغيرات سلوكية واجتماعية تتوقف اتجاهاتها على البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها المراهق ، فكلما كانت البيئة أقل تعاطفا كانت الآثار النفسية للتغيرات الفسيولوجية والجسمية بالغة ، ويعتمد عمق ومقدار هذه التأثيرات النفسية على سرعة النضج وتأثيره في التكوين الجسمي العام للفرد من ناحية ، وعلى معلوماته السابقة والمتوفرة لديه من ناحية اخرى، والإعداد النفسي لهذه التغيرات ، هذا كله يوضح أهمية معرفة طبيعة هذه المرحلة بما تتميز به من قدرات واستعدادات . ( صادق ، ١٩٩٩ ، ١ ) .

إذ تعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل الحياة إذا تحدث فيها معظم التغيرات الفسيولوجية والنفسية مما دعا علماء النفس إلى القول بأنها مرحلة ميلاد نفس جديدة ، وتتمثل هذه المرحلة فترة عمرية لها أهميتها ودقتها هذا فضلاً عن أنها تعد من المراحل المهمة في حياة الإنسان وما تحتويه من مظاهر نمائية تمثل جوانب شخصية الفرد (أبو النيل، ٢٠٠١، ٩)، ويعد النمو الطبيعي للمراهق فترة يسهل خلالها استثارة الأنفعالات ، فهم في مرحلة لا تنطبق عليهم صفة الرشد و لا صفة الطفولة، ويكون المراهق شديد الحساسية وسريع الاستثارة ( ويليس وماركس، ١٩٩١، ١١٦).

ترى الباحثة أن عينة البحث طالبات مراهقات، يجب الاهتمام بهن وتغيير الافكار الخاطئة واللاعقلانية ومساعدتهن على تنمية أفكار صحيحة مما ارتأت الباحثة تقديم المساعدة للوصول الى مستوى جيد في الدراسة والتقدم في الحياة، بما أن مرحلة الدراسة الاعدادية هي ضمن مرحلة البناء النفسي والمعرفي للمراهقين ، وبناءً على ذلك وما يتدخل مع هذه المرحلة من صعوبة وتعقيد ومدى أهميتها وكونها عرضة للازمات النفسية والعاطفية والسلوكية، ومن خلال اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة ، لقد أحست الباحثة بوجود بعض التصرفات والازمات النفسية والسلوكية التي تتعرض لها الطالبات ومنها مشكلة البحث الحالية وهي انغلاق الذات وشعور الفرد بالعزلة والابتعاد عن الاخرين والتفوق حول انفسهم، وما أكد وجود هذه المشكلة هو دراسة (طاهر، ٢٠١٠) التي اظهرت نتائجها العالية الى وجود هذه المشكلة بين طالبات المرحلة الاعدادية وايضاً الاستبيان الذي قامت الباحثة بتوزيعه ملحق (٢) على عينة مكونة من (٤٥) مدرسة بينهم (٥) مرشدات وتبين من خلال الاجابة أن (٧٠%) من الطالبات تميل الى اتجاه معارضة أفكار الآخرين والتثبت برائيتها والتفوق حول نفسها وتمركزها وعدم تقبل الآخرين والانسحاب من الجماعات والانطواء على الذات في المدرسة وخاصة أن

## التمريف بالبحث

هذه المشكلة رغم جذورها عبر التاريخ الا انها تزامنت مع الظروف التي يمر فيها البلد ويعيشها وخصوصاً بعد ظهور اتجاهات أثرت على عقول وأفكار أبنائنا. ومن هنا يمكن صياغة السؤال الآتي: هل للأسلوبين الإرشاديين تغيير القواعد والتحدث مع الذات تأثير في خفض انغلاق الذات عند طالبات المرحلة الاعدادية؟

### اهمية البحث The Importance research

إن الاهتمام بالمشكلات السلوكية يزداد يوماً بعد يوم في عصر تضخمت فيه المشكلات، وبياتت تؤثر في الأفراد والجماعات على الصعيد الشخصي والاجتماعي وعلى المدى القريب والبعيد، فمع التطورات الحديثة والتقدم التكنولوجي والتوسع المعرفي الهائل وتنمية مهارات التفكير العليا للطلاب والطالبات في شتى مراحل التعليم المختلفة، فقد برزت العديد من الظواهر النفسية الناتجة عن سوء الاستخدام التي تلعب دوراً كبيراً في التأثير في توجهات الأفراد وسلوكياتهم، لذا حينما نقول أن الاهتمام بالمراهقين يعد اهتماماً بمستقبل الأمة كلها فأننا لا نأتي ببدع من القول، بل نجد ذلك وعلى نطاق واسع في كتابات العلماء والباحثين والمربين على مرّ التاريخ وعلى سبيل المثال فقد وصف (ستانلي هول) المراهقة بأنها: مرحلة تكتنفها الأزمات النفسية والمعاناة والصراع والمشكلات وصعوبات التوافق (vander zanden, 1989, p:375).

تشير اغلب الدراسات الى وجود أدلة قوية على أن وراء كل تطرف انفعالي نمطاً أو بناءً من المعتقدات والتصورات التي يتبناها الفرد عن مشكلات الحياة وأن الاستجابة الإنفعالية تتغير بتغير هذه التصورات (إبراهيم، ١٩٩٢، ٦٤).

وما أكدت اهمية هذه الدراسة هي ما جاءت به هذه الدراسات مثل دراسة دوجان وكيفت (Dugan & kivett, 1994)، اذ اشارت الى أن فقدان الشريك او الشخص الذي يتحمل معه مسؤوليات الحياة يؤدي الى المزيد من الوحدة والعزلة النفسية وانغلاق الذات (Dugan & Kivett 1994, p:340-346)، وأيضاً ما جاءت به دراسة موركان وجاكسون (Morgan & Jackson, 1989)، على مجموعة من المراهقين، بأن الاختلاط والتفاعل وتقديم المساعدة مع الأفراد المنغلقيين على ذواتهم، يجعلهم اكثر سعادة في حين يؤدي الابتعاد عنهم الى جعلهم أقل سعادة (Morgan & Jackson, 1989, p:422).

## الانتماء الأول التعريف بالبحث

أكد اريكسون على اهمية مرحلة المراهقة من عمر (12-18) سنة فهي مرحلة التفسير والتوحيد والاندماج ففيها ينصهر كل ما يشعر الفرد به من نفسه، وينبغي على الفرد ان يكون صورة عن نفسه تكون ذات معنى أو قيمة تزوده بالاستمرار مع الماضي فضلاً عن التوجه نحو المستقبل ، فهناك اذن تكامل وتوحيد لأفكار الفرد لما يعتقد الاخرون عنه وما يعتقد هو عن نفسه التي ينبغي ان تعطي صورة ملائمة وثابتة (العبادي، ٢٠١٣، ٤١)، لذلك فإنها مرحلة حرجة في حياة الافراد وعلى الاباء والمشرفين على الطالبات في هذه المرحلة ان يتعاونوا على ارشادهم وتوجيههم التوجيه الصحيح حتى يجتازوا هذه المرحلة دون انحراف، (مطوع، ١٩٨١، ١٣٩). فهناك حاجة الى نظام تعليمي يؤكد على التفكير والانفتاح يقوم على التسامح، حيث تعدد الآراء امر مشروع، فلا يوجد نموذج فكري راسخ لا يمكن تغييره، ولا تفكير قطعي صارم لا بديل عنه، فكل حجة حجة مضادة لها وكل سؤال يمكن ان يتحول الى اشكالية تستلزم حلولاً متعددة، ومن ثم دعا (عيد، ٢٠٠٠) الى ان تكون المدرسة بما فيها المدرسة مصدرا تتعلم من خلاله الطالبة التسامح والمرونة النفسية والعقلية ومن خلال الوعي تدرك كيف تبني شخصية منفتحة مؤمنة بالرأي والرأي الاخر وذو تفكير يحترم التنوع والاختلاف(عيد، ٢٠٠٠، ١٨٥).

وفي إطار ذلك فإن الاهتمام بالطالبات بل بالطالبة بشكل عام في هذه المرحلة على مستوى بالغ من الأهمية، لان تقدم المجتمعات يقاس بمقدار ما توفره من فرص لتنمية طاقاتهم وإمكانياتهم وتوجيههم للوصول إلى المستوى المناسب (جوسلين ، ١٩٧١، ٩٧) ، فالطالبة بسبب ميولها الجديدة وتقارب وتضارب اتجاهاتها المختلفة انعكاساً لثورته الموجهة لذاتها أي للداخل وليس لخارج فهي بحاجة ماسة لرعاية والإرشاد(بأولي وبرايمر ، ١٩٨٤، ٧٢).

وأصبح الإرشاد مؤشراً على تقدم المجتمع ورفقيه، من خلال اهتمامه برعاية الإنسان رعاية شاملة ومتكاملة من جميع النواحي، فلم تعد الخدمات النفسية والإرشادية ترفاً، بل أصبحت ضرورة للناس جميعاً، الأسوياء منهم والمرضى والشواذ على حد سواء ، لذلك فقد تطورت بسرعة فائقة لتواكب الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهها الناس والإيفاء بحاجاتهم وحاجات المجتمع الذين ينتمون إليه، وتنوعت التداخلات الإرشادية وأصبحت تشكل مطلباً ملحاً للتعامل مع الكثير من الظواهر السلوكية سواء أكانت موجهة إلى العاديين أم غير العاديين، وأثبتت فاعلية كبيرة في التعاطي مع تلك الظواهر، وهذا الأمر دفع الكثير من المهتمين بالإرشاد النفسي إلى التركيز على إعداد وتنفيذ تداخلات إرشادية تخصصية ترمي في إطارها العام إلى تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية، وفي

## التمهيد بالبريد الإلكتروني

إطارها الخاص تتفاوت باختلاف الموضوعات والمستفيدين منها واختلاف غاياتهم، لقد أصبح الإرشاد Counseling وسيلة تعكس التطور الملموس في ميدان الإرشاد النفسي حالياً، وذلك بما يتضمنه من أسس يركز عليها، وأهداف يسعى إلى تحقيقها ومصادر يبني عليها، وهذا ما وثق من قدرته على تقديم العمل الإرشادي على وفق منظومة متكاملة وعمل مؤسس يدعم الحاجة الماسة إلى خدمات الإرشاد النفسي ويسعى التداخل الإرشادي إلى تقديم الخدمات الإرشادية بأشكالها المباشرة وغير المباشرة وعلى المستوى الفردي والجماعي من أجل تحقيق التوافق النفسي وصولاً إلى الصحة النفسية، ومن هنا تبرز أهمية التداخلات الإرشادية وذلك من خلال ظهور بعض المظاهر السلوكية التي بها حاجة إلى التعامل معها على وفق أسس علمية، وأشكال جماعية أو فردية (الدوسري، ١٩٨٥، ٢٣٥).

وللإرشاد تأثير كبير في توفير تلك الفرص عن طريق إعداد برامج إرشادية تتضمن استراتيجيات إنشائية تشتمل على إجراءات تؤدي إلى النمو السليم لدى الأسوياء، ويتم من خلالها الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من النضج والصحة النفسية والسعادة والكفاية والتوافق النفسي، ويتحقق ذلك عن طريق تقبل الذات، ونمو مفهوم موجب لها، وتحديد أهداف سليمة للحياة، وأسلوب حياة موفق (زهرا، ١٩٨٠، ٣٧-٣٨) واستغلال وتنمية قدرات الإنسان وطاقته، فلم يعد الهدف هنا لتهيئة الظروف للوقاية من الاضطرابات، بل لتحقيق أقصى درجات التوافق (الحياني، ١٩٨٩، ٢٠٩).

ويبرز دور التداخل الإرشادي من خلال تبني فكرة برامج إرشادية يمكن أن تساهم في مساعدة الطالبات على فهم ذواتهن وحل مشكلاتهن الأكاديمية والاجتماعية وتقوية اندماجهن وتكفيهن الاجتماعي والأكاديمي من خلال تبصيرهن بحاجاتهن النفسية، وانطلاقاً من كون وظيفة الإرشاد في المؤسسة التربوية وظيفة وقائية وتنموية وعلاجية تعمل على تقوية ثقة الطالب بنفسه، وفهم ذاته، والتكيف مع بيئته المدرسية، من المؤكد إن التداخل الإرشادي بتهيئة برامج إرشادية مهم وضروري في المرحلة الإعدادية التي تضم فئة حيوية ومهمة، وأن نجاح البرنامج الإرشادي يتطلب تعاون إدارة المدرسة والهيئة التدريسية والآباء والأمهات والمدرّسات والمؤسسات وثيقة الصلة بالمدرسة (Dallas, 1995, p:701) واختيار أساليب إرشادية مناسبة لتحقيق أهداف تلك البرامج .

## الأساليب الإرشادية

وعليه عمدت الباحثة في هذا البحث إلى اختيار الأساليب الإرشادية المعرفية كونها ذات أهمية وتأثير فعال ، حيث تُعدُّ من الأساليب الإرشادية الحديثة التي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية وتهدف هذه الأساليب إلى توفير ما يحتاجه المسترشد وذلك من خلال التعرف على المفاهيم والأفكار الخاطئة وتحديدتها والعمل على تصحيحها ومن ثم تعديلها، ومن هذه الأساليب العرفية هو (أسلوب تغيير القواعد) وهو يعد من الأساليب المعرفية التي تهدف إلى أن يصبح الفرد واعياً بأفكاره والتعامل مع التفكير غير المنطقي واستعمال استجابات سلوكية ومعرفية الوقت نفسه لمواجهة المثيرات المزعجة وفي الجانب السلوكي يوضع جدول واضح ومحدد المهمات تسعى عن طريقها الى تزويد المسترشد بخبرات ناجحة في الجانب المعرفي حيث تشمل عملية التفريق بين (أنا أظن) وهي فكرة قابلة للتشكيك وبين (أنا أعرف) وهي حقائق لا تحمل الرفض (أبو أسعد، ٢٠١١، ٣٩٢)، وتكمن أهمية أسلوب تغيير القواعد في تحديد القواعد غير المنطقية واحلال قواعد منطقية بدلا عنها بحيث تكون أكثر مرونة ودقه واكل تمرکز حول الذات (أبو أسعد، ٢٠٠٩، ٧٩). وقد أظهر هذا الأسلوب كفاءته في العديد من الدراسات التي عالجت المظاهر السلوكية كدراسة (السراي ٢٠١٢) ودراسة (الحربي ٢٠١٦) ودراسة (عباس ٢٠١٨).

ومن الأساليب المعرفية أيضاً أسلوب التحدث مع الذات الذي يعتبر تكنيك معرفي سلوكي ركز عليه ميكنيوم انطلاقاً من الفرضية المتضمنة أن الاحاديث والالفاظ التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دوراً في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها ، وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم على الأبنية المعرفية المختلفة ، وأن حدوث تفاعل بين الحديث الذاتي الداخلي للفرد وأبنيته المعرفية هو السبب المباشر في عملية تغير السلوك، وقد ادرك ميكنيوم مبكراً أن أسلوب توجيه الذات لا يحدث تأثيراً فاعلاً في تغير السلوك مالم يكن قد وقع التغير في طريقة التفكير ولذلك فهو يرى أن الأحاديث الذاتية يجب أن تكون ايجابية وتتضمن الرغبة في التغير نحو الأفضل (الشحادات، ٢٠١٧، ٤٣). وقد أظهر هذا الأسلوب كفاءته في معالجة الكثير من المظاهر السلوكية التي أثبتتها نتائج الدراسات كدراسة (حميد، ٢٠١٣) ودراسة (الكرخي ٢٠١٥) ودراسة (عليوي ٢٠١٦) .

ويتوقف تحقيق هذا الهدف على وجود علاقة إرشادية دافئة بين المرشد والمسترشد، التي يجب أن تتصف بالقبول والتقبل والود والدفئ والتعاون والمشاركة الوجدانية، وأن يقوم المرشد بتدريب المسترشد وتعليمه كيفية التعرف على المشكلات وحلها، وعلى مكوناتها الأساسية وأسبابها وعلاقتها بالاضطراب (عبد الله، ٢٠٠٠، ٦٧-٦٩) ، فضلاً عن إن الإرشاد بالأساليب المعرفية إرشادٌ مباشرٌ

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ التمريف بالبحث

تستعمل فيه آليات وأدوات معينة و فنيات معرفية في مساعدة المسترشد على تصحيح أفكاره السلبية ومعتقداته اللاعقلانية التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي (مؤمن ، ٢٠٠٧، ٧).

إن الأساليب الإرشادية المعرفية تعمل لدى المسترشد تناسقاً بين الوظائف الدفاعية للذات، والعمليات المعرفية المرتبطة بالإدراك، والذاكرة ، والتفكير (Minton & Schneider, 1980,p: 152). فهي تكوينات فرضية تتوسط حدوث المثير وصدور الاستجابة، وطرائق مميزة يتصور بها الفرد تنظيم البيئة الخارجي (Goldshstein & Blakman , 1978, p: 55-56) ، ويشير وتكن (Watkin (1977) الى إن تلك الأساليب تصلح لقياس الجوانب غير المعرفية (الشرقاوي، ١٩٨١، ٦٦-٦٨ ) وان للأساليب الإرشادية المعرفية استراتيجيات يمكن تعلمها وتطويرها لتتلاءم مع المواقف والمهام ( Riding , 1997,p:45 ).

### ويمكن اجمال اهمية البحث بالنقاط التالية:

#### أولاً- الأهمية النظرية:

١- من خلال إسهام البحث في إغناء المكتبة من خلال الفنيات المستخدمة (تغيير القواعد والتحدث مع الذات) والمتغير التابع (انغلاق الذات) للإفادة منه من الباحثين والعاملين في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية ولاسيما في قطاع التربية والتعليم.

٢- تناول البحث مرحلة دراسية وشريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم طالبات المرحلة الاعدادية اللواتي يعيشون مرحلة تعليمية مهمة ويحتاجون الى إبداء المساعدة، ولاسيما في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

#### ثانياً:- الأهمية التطبيقية:

وتكمن هذه الأهمية بما يأتي:

١- قامت الباحثة ببناء مقياس إنغلاق الذات يمكن الاستفادة منه لتشخيص الطالبات اللواتي يعانن من ارتفاع هذا المتغير والعمل على خفضه قدر المستطاع .

٢. أهمية تطبيق الأسلوبين الإرشاديين (تغيير القواعد والتحدث مع الذات) في خفض انغلاق الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية في حالة الحصول على نتائج إيجابية من خلال استخدام الأسلوبين.

٣- تهيئة هذان الأسلوبان للباحثين التربويين في المؤسسات التربوية لغرض الإفادة منه وقائياً وعلاجياً في الوقت نفسه إذ أثبت نجاحهما.

## هدف البحث The Objectives research

يهدف البحث الحالي إلى ما يأتي :

- (( التعرف على تأثير أسلوبين إرشاديين (تغيير القواعد والتحدث مع الذات) في خفض إنغلاق الذات عند طالبات المرحلة الإعدادية)) من خلال التحقق من الفرضيات الصفرية الآتية :

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى في الاختباريين (القبلي - والبعدى) على مقياس انغلاق الذات.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية في الاختباريين (القبلي- والبعدى) على مقياس انغلاق الذات.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختباريين (القبلي- والبعدى) على مقياس انغلاق الذات.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى باستعمال أسلوب ( تغيير القواعد ) والمجموعة الضابطة على مقياس انغلاق الذات في الاختبار البعدى.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية باستعمال أسلوب ( التحدث مع الذات) والمجموعة الضابطة على مقياس انغلاق الذات في الاختبار البعدى.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى باستعمال أسلوب (تغيير القواعد) والمجموعة التجريبية الثانية باستعمال أسلوب ( التحدث مع الذات) على مقياس انغلاق الذات في الاختبار البعدى.

## حدود البحث The Limits research

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الإعدادية في مركز مدينة بعقوبة / ديالى للدراسة الصباحية التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي ٢٠١٧ - ٢٠١٨ م .

## تحديد المصطلحات Definition of term

### ١-التاثير:effect

-عرفة الحفني (١٩٩١) بأنه: مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني، ١٩٩١، ٢٥٣).

### ٢- الأسلوب الإرشادي Counseling Technique

عَرَفَهُ كُلُّ مَنْ :

- (Best,1981):هو الطريقة المتبعة في إيصال معلومة معينة او محتوى الى الطالبة بغية الحصول على افضل النتائج الممكنة. (Best,1981, p:40).

- حمد (٢٠١٣): الأنشطة والسلوكيات التي يؤديها المرشد في إطار نظرية إرشادية تتناسب مع الفرد أو الجماعة موضوع الإرشاد وتحقق أهداف محددة لصالح المسترشد(حمد، ٢٠١٣، ٨).

- التعريف النظري للباحثة: تنفيذ مجموعة من النشاطات التي تسهم في تحقيق أهداف البحث بأسلوبي (تغيير القواعد والتحدث مع الذات).

### ٣- تغيير القواعد Changing the rules

عَرَفَهُ كُلُّ مَنْ :

- بيك (Beck) ١٩٩٠: هو حدوث سوء التوافق عندما تستخدم القواعد غير المنطقية وغير الواقعية والأحكام المطلقة استخدامًا تعسفيًا أو غير ملائم، ويحاول المرشد استبدال تلك القواعد والأحكام بأخرى أكثر واقعية وأقرب إلى التوافق. (باترسون، ١٩٩٠، ٣٨).

## الفصل الأول \_\_\_\_\_ التعريف بالبحث

- بيك (Beck) ٢٠٠٠: التخلص من مجموعة الواجبات المطلقة التي ينظر إليها من خلال المواقف المختلفة، والتي تسبب المخاوف أو القلق والتي تعمل بعد ذلك كقواعد منظمة للسلوك ومسببة للمشكلات النفسية المختلفة ويجب على المرشد وضع قواعد بديلة لذلك (محمد، ٢٠٠٠، ٧٠).

- **التعريف النظري للباحثة:** اعتمدت الباحثة تعريف (بيك ٢٠٠٠) ولأنه تعريف النظرية المعتمدة .

- **التعريف الاجرائي :** هو مجموعة من الأنشطة والاجراءات التي نفذتها الباحثة يتضمن(المناقشة، التعزيز الاجتماعي، استبدال الأفكار، التغذية الراجعة، التقويم، التدريب البيتي).

### ٤-التحدث مع الذات Self –Talk

عرّفهُ كلُّ من:

- ميكنبوم ( Meichenbaum ) ١٩٧٤: ويقصد به الكلام الداخلي أو الذاتي الذي يقلل من آلية النشاط السلوكي غير المتوافق ويزودنا بأساس لتقديم سلوك جديد متوافق (باترسون، ١٩٩٠، ١٢٢).

- البرت اليس (١٩٩١):"مجموعة الأفكار والسلوك والمشاعر السلبية والايجابية التي يكون الفرد مهياً لها من الناحية البيولوجية، حيث يتعلم الفرد أن يفكر ويتصرف ويشعر بأشياء معينة لنفسه وللآخرين"(الشناوي، ١٩٩٤، ٩٧).

- نادر ( ٢٠٠٧ ) : بأنه المحرك النشط والتأمين النفسي الذي يحمينا بعد الله في الوقاية من المخاطر ويجعلنا ندرك العالم (نادر ، ٢٠٠٧، ٨٦).

- **التعريف النظري للباحثة:** اعتمدت الباحثة تعريف ميكنبوم ١٩٧٤ وهو تعريف النظرية المعتمدة.

- **التعريف الاجرائي:** هو مجموعة النشاطات والفعاليات التي تتضمن(المناقشة، النمذجة، الحوار الذاتي، إعادة صياغة مطالب، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة، الاسترخاء، التخيل، تعليمات بدء المهمة، التعليمات الذاتية، تقويم الجلسة، التدريب).

## ٥- إنغلاق الذات Self-Closure

عرفه كل من:

- كارل يونج Carall Jung (١٩٦٠): توجه الى الداخل نحو النفس مهموماً بأفكاره الخاصة ويتجنب الإحتكاكات الإجتماعية ويميل الى الإبتعاد عن الواقع (الدسوقي، ١٩٨٨، ٧٤١٤).
- الكيند EIKind (١٩٦٧): انشغال المراهق واستغراقه بتحريف الواقع واطهار نفسه الفريد من نوعه (Passer, 2009, 555).
- ارثر.اس.ريبر (٢٠٠٨) بأنه: الميل والنزوع الى الإنغلاق على النفس فينغلق الفرد على ذاته، وهي حاله تكون فيها افكار الشخص واحاسيسه ورغباته محكومة بأحكام ادراكه الداخلي النابع من داخل ذاته للعالم الخارجي المحيط به (ارثر، ٢٠٠٨، ٧٣).
- محمد السيد (٢٠١٢) بأنه: ميل الأشخاص الى الإنسحاب من التفاعل والمسؤوليات الإجتماعية، وهم أقل تكيفاً من الناحية السيكولوجية مع الآخرين (القللي، ٢٠١٢، ٩).
- روكيش (١٩٦٠) بأنه : ميل الشخص إلى الإنسحاب من التفاعل والتفوق حول نفسه ومعارضة افكار الاخرين التي لاتشبه أفكاره ولا يتقبل أي افكار جديدة .. (Sachiyo& Timothy ,2006, p: 3).
- التعريف النظري للباحثة:** اعتمدت الباحثة على تعريف روكيش (Rokech1960) في البحث لأنه التعريف المتبناة.
- **التعريف الاجرائي:** هو الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة (الطالبة) على مقياس انغلاق الذات الذي أعد لهذا الغرض.

## ٦- المرحلة الاعدادية Preparatory stag

- قانون وزارة التربية (٢٠١١) : هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد مرحلة المتوسطة مدتها (ثلاث سنوات ) ترمي إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلاب وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة ، مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية(وزارة التربية، رقم ٢ لسنة ٢٠١١، ٤).

