

فعالية برنامج إرشادي نفسي نمائي في تحسين مفهوم الذات لدى طالبات مدرسة الراشدين الثانوية بنات بمحلية أم درمان - السودان

د. هادية مبارك حاج الشيخ
أ. هويدا سرالختم عبد الرحيم



مستخلص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى طالبات مدرسة الراشدين الثانوية الخاصة بنات بولاية الخرطوم، محلية أم درمان. استخدمت الباحثتان المنهج شبه التجريبي «تصميم المجموعة الواحدة» لإجراء هذه الدراسة، كما تمثل مجتمع الدراسة على مجموعة من طالبات الصف الثالث ثانوي بمدرسة الراشدين الخاصة بنات بمحلية أم درمان، ولاية الخرطوم. تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث بلغ حجمها (٥٠) طالبة من طالبات الصف الثالث ثانوي وتراوح أعمارهن ما بين (١٦ - ٢٠) سنة. اشتملت الأدوات التي استخدمت في الدراسة الحالية على مقياس مفهوم الذات ترجمة فاروق عبد الفتاح علي موسى وفاتن فاروق عبد الفتاح بالإضافة إلى برنامج الإرشاد النفسي من إعداد وتصميم الباحثتان. كما تم استخدام بعض الأساليب المتعلقة بالمعالجات الإحصائية كاختبار (t. test)، اختبار (f) تحليل التباين، (الفاكرونباخ) ومعامل الارتباط. وبناءً على ذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً للمساق الأكاديمي (علمي/أدبي). بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً لمتغير العمر.

- * أستاذة مساعدة في علم النفس التربوي بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- * محاضرة و متعاونة في علم النفس التربوي بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

مقدمه:

الإرشاد النفسي هو فرع من فروع علم النفس الحديث، معروف منذ الأزل كمعرفة ولكن كعلم فهو حديث. كما أنه تقنية مهمة لمساعدة المجتمعات في إطار تجاوز المشكلات التي يمر بها الإنسان نتيجة التغيرات على المستوى الشخصي والاجتماعي مما أدى إلى حاجة ماسة إلى خدمه الإرشادية التي تعمل على تخفيف هذه الضغوط، فهو من أهم الحاجات النفسية مثل الحاجة إلى الحب والانتماء والأمن وغيره من الحاجات الضرورية (١) وقد يقوم بهذه العملية الوالدين لأبنائهم أوالمعلم في المدرسة أوالمرشد في المشكلات الصعبة.

أما مفهوم الذات فهو من أقدم المفاهيم النفسية في فهم الشخصية فهو جوهر الصحة النفسية، ثم جاء في القرآن الكريم تحت مسمى النفس في قوله تعالى: «وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» [الذاريات: ٢١] وفي قوله تعالى: «وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللّوَّامَةِ» [القيامة: ٢]. كما يقول حامد زهران: إن مفهوم الذات يرجع إلى قول سُقراط: (أعرف نفسك بنفسك) (٢)، فهذا القول يعتبر جوهر روحي ومعرفي لذات النفس. وهذا البحث يقوم بكشف فعالية برنامج الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين، وذلك لأن مراحل النمو لدى الإنسان عادة ما تكون مصحوبة بمشكلات وصراعات وخاصة مرحلة المراهقة فهي مرحلة حساسة تستوجب الإرشاد والتوجيه والبحث فيها كما في العديد من الدراسات السابقة ذات الصلة المباشرة وغير المباشرة بهذا البحث.

مشكلة البحث:

إن فترة المراهقة هي مرحلة انتقال خطيرة في عمر الإنسان، فهي مرحلة تحول كامل ولذلك تحتاج إلى المزيد من العناية والاهتمام، الأمر الذي يتطلب التوجيه والإرشاد وذلك ما دعى الباحثان للبحث في هذا الموضوع؛ حيث تتمثل مشكلة البحث في الإجابة عن عدة تساؤلات وهي:-

١. هل للإرشاد النفسي النمائي فعالية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات؟
٢. هل هنالك فروق في تحسين مفهوم الذات بعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي لدى أفراد العينة

(١) حامد عبد السلام زهران. التوجيه والإرشاد النفسي، ط٣، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٢م، ص ١٠.
(٢) نفسه، ص ١٠.

تبعاً لمتغير المساق الأكاديمي (علمي/ أدبي) وتبعاً لمتغير العمر؟
٣. هل هنالك فروق في تحسين مفهوم الذات بعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير العمر؟

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في بُعدين: بُعد نظري وآخر تطبيقي. الجانب التطبيقي يتمثل في:-
١. إثارة الانتباه للاهتمام بالإرشاد النفسي النمائي كتقنية فعالة في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات.

٢. معرفة فعالية الإرشاد النفسي في تحسين مفهوم الذات لدى طالبات مدرسة الراشدين الخاصة بنات.

٣. كما تأتي أهمية البحث من خلال أهمية العينة التي يتناولها هذا البحث وخصوصية هذه الفئة داخل المجتمع.

أما من الجانب النظري؛ فتمثل نتائج هذا البحث إضافة علمية في إطار البحث في الإرشاد النفسي وقد تكون مرجعاً يمكن الاستفادة منه لاحقاً.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى:-

١. معرفة فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات.

٢. معرفة الفروق في تحسين مفهوم الذات تبعاً لمتغيري العمر والمساق الأكاديمي.

٣. تعميق المعرفة بمفهوم الذات والاستراتيجيات المتبعة في العملية الإرشادية.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي

٢. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً للمساق الأكاديمي (علمي/ أدبي).

٣. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً لفئات

الأعمار .

منهج البحث:

استخدمت الباحثتان المنهج شبه التجريبي (تصميم المجموعة الواحدة) وذلك للتعرف على فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى طالبات مدرسة الراشدين الخاصة بنات؛ وذلك لأنه المنهج الأنسب لهذا النوع من البحوث، حيث يُعرف بأنه اختبار الفروض المتعلقة بقضية معينة مع عزل أو تثبيت العوامل الأخرى التي يمكن أن تترك أثرها على النتيجة.

أدوات البحث:

استخدم الاستبيان المتملّ في مقياس مفهوم الذات للأطفال ترجمة فاروق عبد الفتاح وفاتن فاروق عبد الفتاح، كما تم استخدام برنامج إرشادي نفسي من تصميمهما كأداتين أساسيتين لجمع المعلومات؛ وذلك لأنهما الأنسب لهذا النوع من البحوث. كما استخدمتا المراجع والكتب والرسائل العلمية المتعلقة بجوانب موضوع البحث كأدوات مساعدة لجمع المعلومات.

حدود البحث:

يقوم هذا البحث على حدود مكانية وزمانية. ففي الحدود المكانية اقتصرَت الدراسة على عينة من المراهقات بمدرسة الراشدين الخاصة بنات بمحلية أم درمان، ولاية الخرطوم. أما الحدود الزمانية فقد أجريت الدراسة في عام (٢٠١٠م).

مصطلحات البحث:

الإرشاد النفسي:

اصطلاحاً: هو عملية واعية ومستمره بناءه ومخططة تهدف إلى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يعرف نفسه ويفهم ذاته ويدرس شخصيته: جسماً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً ويفهم خبراته ويحدّد مشكلاته وحاجاته ويعرف الفرص المتاحة له، وأن يستخدم وينمي إمكاناته إلى أقصى حدّ مستطاع، وأن يحدّد اختياراته ويتخذ قراراته ويحلّ مشكلاته في ضوء معرفته ورغبته بنفسه، بالإضافة إلى التعليم والتدريب الخاص الذي يحصل عليه عن طريق المرشدين والمربين والوالدين، وفي مراكز الإرشاد وفي المدارس وفي الأسرة، لكي يصل إلى تحديد وتحقيق أهداف واضحة

تكفل له تحقيق ذاته وتحقيق الصّحة النفسيّة والسعادة مع النفس ومع الآخرين في المجتمع والتوفيق شخصياً وتربوياً ومهنياً وأسريراً وزواجياً (١).
إجرائياً: هو مدى الاستفادة التي يستفيد منها المفحوصين من البرنامج الإرشادي المحدد ويظهر ذلك من خلال نتيجة الاختبار البعدي.
مفهوم الذات:

اصطلاحاً: هو ما يدركه الفرد عن ذاته وتأثر هذا الفرد بما يحيط به من أشياء ووفقاً لما يقع في وعيه وشعوره (كارل روجرز، ١٩٩٢) (٢).
إجرائياً: هو الدرجة التي يتحصل عليها المفحوصين في مقياس مفهوم الذات الذي استخدمته الباحثتان.

المراهقة:

اصطلاحاً: المراهقة هي فترة الحياة الواقعه بين البلوغ والنضج، وإنها تقع بالتقريب فيما بين سن (٩ - ١٩) سنة، وتتميز بتغيّرات جسميّة ونفسية ملحوظة (٣).
إجرائياً: هنّ عبارة عن طالبات الصف الثالث ثانوي بمدرسة الراشدين الخاصة بنات بمحلية أم درمان.

- (١) حامد زهران، مرجع سابق، ص ١٢.
(٢) انظر: إبراهيم محمد المغازي، مفهوم الذات بين التربية والمجتمع، المحلّة الكبرى، ط ١، ٢٠٠٤، ص ٢٢.
(٣) عبد الرحمن العيسوي. مشكلات الطفولة والمراهقة أسسها الفسيولوجية والنفسية، دار العلوم العربية، بيروت، د. ط، ١٩٩٣م، ص ١٦.

الإطار النظري والدراسات السابقة

الإرشاد النفسي:

يعتبر الإرشاد النفسي خير دليل لتصحيح خطى الإنسان، فيمسك بيده مصباح الأمان وقد ينفذ ذلك المفهوم تلك النفس البشرية لتتدارك ماقد يؤدي لتفانم مشاكل الحياة المختلفة. عرف الإرشاد النفسي بأنه تلك المساعدة التي تقدم للفرد وبشكل شخصي في إحدى المجالات التربوية أو في مجال المشاكل المهنية، وتؤدي العلاقة الإرشادية القائمة إلى دراسة الحقائق والبحث عن حلول بمساعدة الإخصائين وغيرهم من المصادر في المدرسة أو في البيئة المحلية المحيطة بها، وتتضمن تلك العمليات المقابلات النفسية التي تساعد العميل على اتخاذ قراراته. (جونسون، ١٩٦٩) المذكور في زهران. أما حامد زهران، يقول: هو عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته ويدرس شخصيته ويعرف خبراته ويحدد مشكلاته وينمي إمكاناته ويحل مشكلاته في ضوء معرفته ورغباته وتعليمه وتدريبه؛ لكي يصل إلى تحديث وتحسين الصحة النفسية والتوافق شخصياً وتربوياً ومهنياً وزواجياً وأسريراً (١). كما يتضمن هذا المفهوم مناهج واستراتيجيات منها المنهج التنموي، الوقائي أو التحصيني والمنهج العلاجي (٢).

فيما يتعلق بالجوانب أو الأهداف التي يسعى الإرشاد النفسي إلى تحقيقها التوافق النفسي ويعني قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة لإرضاء نفسه اجتماعياً، مهنيًا، زواجياً وأسريراً. بالإضافة إلى تحقيق الصحة النفسية وتعني خلو الفرد من النزاع وما يترتب عليه من توتر نفسي وتردد، كما يسعى إلى تقدير ذات الفرد والعمل معها. وتحسين العملية التربوية (٣). هنالك طرق متعددة تتم بها عملية الإرشاد النفسي ترتبط في العادة بالنظريات المختلفة كالإرشاد الفردي ويعني إرشاد عميل واحد وجهاً لوجهة، حيث تعتمد فعاليته على العلاقة الإرشادية بين المرشد والعميل، تستخدم هذه الطريقة في حالات معينة كحالات الانحراف الجنسي، وفي الحالات التي لا تحل بفعالية في الإرشاد الجماعي، في المشكلات التي تغلب

(١) حامد زهران، مرجع سابق، ص ١٢.

(٢) حامد عبد السلام زهران وإجلال محمد سري. دراسات في علم نفس النمو، ط١، عالم الكتب، القاهرة، ٢٠٠٣م، ص ٢٦.

(٣) عباس الصادق محمد. تصميم برنامج للتوجيه والإرشاد النفسي وأثره على التوافق النفسي والاجتماعي لدى مرضى الإيدز، رسالة ماجستير، ٢٠٠٨م. مذكورة في: الطيب السنوسي، ٢٠١٠، ص: ٥٦.

على الطابع الفردي الخاص، وفي حالات وجود محتويات ذات طبيعة خاصة في مفهوم خاص. الطريقة الأخرى التي تستخدم في العملية الإرشادية هي: الإرشاد الجماعي ويعني إرشاد عدد من العملاء الذين تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم في جماعات صغيرة، ويعتبر عملية تربوية إذ يقوم أساساً على موقف تربوي^(١).

أما فيما يخص النظريات المتعلقة بالتوجيه والإرشاد النفسي يقول حامد زهران، في هذا الصدد: إن نظريات التوجيه والإرشاد النفسي متعددة وعليها تقوم العملية الإرشادية مثلاً كالسلوكية فهي تقوم على مبدأ مهم وهو أن البيئة هي المحدد الأوحد للسلوك وأن الإنسان كائن مستجيب وتتحكم الأحداث والوقائع الخارجية في سلوكه، لذلك معالجتهم في الإرشاد تفترض أن معظم مشاكل العملاء مشاكل في التعلم وعلى ذلك تكون مهمة المرشد هي مساعدة العميل على تعلم أساليب سلوكية جديدة. كما يرون أن المرشد هو خبير في مسائل التعلم^(٢).

أما نظرية الذات ترى أن الكائنات الإنسانية عقلانية اجتماعية وواقعية ولها دوافع تحركها لتحقيق أهدافها وتكافح من أجل التقدم كما ترى أن للإنسان ميل فطري لكي ينمي ويحقق ذاته مهما صادفته المتاعب.

من النظريات المهمة أيضاً التحليل النفسي والتي اهتمت باللاشعور، والتي ترى أن غريزتي الجنس والعدوان هما مصدر الطاقة الديناميكية في الحياة.

فيما يخص نظرية السمات فترجع أصولها إلى علم النفس الفارق والفروق الفردية وتهدف إلى تحديد العوامل الأساسية للسلوك بتحديد القدرات الأولية في النشاط العقلي والعلاقة القائمة بين تلك القدرات. أخيراً النظرية العقلانية الانفعالية لـ(البورت أليس) والتي تعتمد على تفكير الفرد وتقول: إن التفكير قد يكون مصدر شقاء إذا كان بطريقة سلبية. نضيف إلى ذلك العديد من النظريات الأخرى كالنظرية الدينية، نظرية المجال، نظرية (الجشطات) ونظرية متعدد الوسائل لـ(أرنولد).

ففي اعتقادنا أن نظرية الذات والنظرية العقلانية الانفعالية هما النظريات التي يمكن استخدامها في حل المشاكل المتعلقة بنمو مفهوم الذات بشكل سلبي أو المساعدة في كيفية اكتشافها أو تقديرها^(٣).

(١) حامد زهران، مرجع سابق، ص ٣٤٠.

(٢) حامد زهران، مرجع سابق، ص ٩١.

(٣) حامد زهران وإجلال سري، مرجع سابق، ص ٢٠٥.

مفهوم الذات:

على الإنسان أن يستخدم كل إمكاناته وأن يجاهد نفسه من أجل توجيه مشاعره وصياغة وجوده كله. وعلى ذلك فلا بد من أهمية فهمنا لذاتنا وتنمية وعينا بتلك الذات بشكل إيجابي من أجل النجاح في مجالات الحياة المختلفة كالزواج، الأسرة، الدراسة، العمل والعلاقات الاجتماعية. فالوعي وفهم الذات لا يعني الانغلاق عليها، بل الإدراك الحسن لحدودها والظروف الأكثر ملائمة للحفاظ عليها، فإن أرقى أنواع الوعي هو فهم الذات وأعظم أنواع الجهل هو الجهل بها. والواقع أن التراث النفسي أثبت أن هنالك علاقة بين بناء الجسم وبين السمات النفسية، وهنالك من تحدثوا في ذلك، أمثال: (أبي قراط، وأرسطو وكريبتشمر) فلكل تصنيفات مختلفة (١). كما يتميز مفهوم الذات بخصائص معينة فهو منظم، متعدد الجوانب، هرمي، ثابت، نمائي، تقيمي ومتمايز (٢)، تعتبر الحاجة إلى التعبير واحترام الذات هي الحاجة التي تدفع الفرد إلى التعبير عن ذاته والإفصاح عن شخصيته وتوكيدها بأن يحقق مآلديه من إمكانات وأن يبدي آراءه، وتبدو هذه الحاجة لدى الطفل في ميله إلى التعبير عن نفسه في كلامه وألعابه وأعماله وقبل ذلك في محاولاته الجاهدة بأن يقف ويمشي وفي إصراره على أن يأكل بنفسه حتى قبل أن يبدأ بالكلام، وعادة ما يحبط عند تحكّم الكبار وتدخلهم في وجوه النشاطات التي يقوم بها أو السخرية من أسئلته وأفكاره وإشعاره بعدم القيمة والأهمية. ومتى أحبطت هذه الحاجة في الصغر مالت بالراشد الكبير إلى الخوف الشديد من المنافسة في مختلف المجالات وإلى إرضاه عن الإقدام والتحدّي حتى في حقوقه المشروعة وإلى الاتكال على غيره في قضاء حاجاته وحل مشكلاته. كما تبدو هذه الحاجة لدى المراهق في حبه الشديد إلى الاستقلال والتحرر من قيود المدرسة والبيت (٣).

المراهقة:

لا شك أن المراهقة ليست بالضرورة مرحلة أزمة عاصفة، بل إنها قد تتحوّل إلى عاصفة وشدة إذا أراد لها المجتمع ذلك. فإذا كان المجتمع هادئاً في تقبله لمرحلة الانتقال من الطفولة إلى المراهقة فإن خصائص الأزمة فيها يمكن أن تتضائل إلى حد بعيد.

عرّفها بعضهم بأن: كلمة مراهقة (Adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني (Adolescere)

(١) إبراهيم المغازي، مرجع سابق، ص ٢٢.

(٢) أحمد عطية طلب أبو زيد. علاقة دافعية التحصيل بمركز الضبط ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحلية الخليل، رسالة دكتوراه، ٢٠٠٧م، مذكورة في، الطيب السنوسي، ٢٠١٠، ص ٥٧.

(٣) أحمد عزت راجح. أصول علم النفس، ط ١١، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٩م، ص ٣٢٠.

ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يظهر الفرق بين كلمة مرافقة وكلمة بلوغ، فكلمة مرافقة تطلق على مرحلة تبدأ بالبلوغ وتستمر حتى مرحلة النضج أي بين (١٢-٢٠) سنة. أما في علم النفس الحديث تعتبر مرحلة المرافقة مرحلة غير مستقلة، بل إنها مرحلة متصلة بالمرحل السابقة واللاحقة وينظر إليها على أنها تدرج في النمو البدني والجنسي والعقلي وهي إمتداد للمرحلة السابقة لها(١).

كما تمرّ هذه الفترة بالعديد من المراحل كمرحلة ما قبل المرافقة ويطلق عليها مرحلة التحفيز والمقاومة وهي بين سن(١٠-١٢)، حيث تبدو للمراهق مقاومة نفسية تبذلها الذات ضد تحفيز الميول الجنسية كما تتميز هذه المرحلة بعلامات كزيادة إحساس الفرد بجنسه ونفور الفتى من الفتاة والعكس. المرحلة الثانية هي المرافقة المبكرة وتبدأ من سن(١٣-١٦) عام. تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بعد البلوغ بسنة تقريباً، عند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائماً في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لدى الفرد إحساس بذاته وكيانه. أما المرافقة المتأخرة تبدأ من سن(١٧-٢١) عام؛ فيها يحاول الفرد أن يكيّف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويوائم بين تلك المشاعر الجديدة وظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولاً التعود على ضبط النفس والإبتعاد عن العزله والانطواء مع الجماعة، فنقل نزاعاته الفردية كما تتبلور مشكلته في تحديد موقفه بين عالم الكبار وتتحد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه(٢).

وخلاصة القول أن بداية المرافقة ونهايتها تختلف من فرد لآخر ومن نوع لآخر ومن سلاله لأخرى ومن جنس لآخر ومن مجتمع لآخر حسب متغيرات معينة.

الدراسات السابقة:

من الدراسات التي تناولت موضوع الإرشاد النفسي:

دراسة كل من هويدا عباس(٢٠٠٧)، ودراسة فكري(٢٠٠٢)، و(باركلي:٢٠٠٢).

هدفت دراسة هويدا عباس إلى معرفة مدى فعالية أسلوب الإرشاد النفسي الجماعي في

(١) خليل ميخائيل معوض. سيكولوجية النمو في الطفولة والمرافقة، د.ط، دار النشر، القاهرة، ٢٠٠٣م، ص٣٢٧.

(٢) مروة مروة شاعر الشربيني. المرافقة وأسباب الإنحراف، د.ط، دار الكتب الحديث، القاهرة، ٢٠٠٦م، ص٣٨.

خفض سوء التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية، لعينه تكونت من (٢٠) طالباً يمثلون طلاب الصف الثاني توصلت دراستها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى من التوافق النفسي والاجتماعي وفي مستوى التوافق الإنفعالي لصالح القياس البعدي. أما دراسة فكري فقد هدفت للتحقق من فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تعديل مفهوم الذات لدى طلاب الجامعة، على عينة شملت (٣٤) طالباً تراوحت أعمارهم بين (١٧ - ٢٠) سنة موزعه على مجموعتين وبناءً على ذلك توصل إلى فعالية البرنامج العقلاني الإنفعالي السلوكي في تحسين مفهوم الذات وفي تعديل الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار أكثر عقلانية ومنطقية. أما دراسة باركلي هدفت لفحص أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي على انسحاب طلاب السنة الأولى، لعينة بلغت (٣٢٠) طالباً وطالبة، وبذلك أكد أن الإرشاد حقق تأثيراً في خفض نسبة انسحاب الطلاب، وتحسناً في التواصل الجامعي.

أما الدراسات التي تناولت موضوع الذات:

دراسة كل من أحمد عطية (٢٠٠٧)، فائقه محمد بدر (٢٠٠٣) ودراسة (أكوف: ١٩٩٠). هدفت دراسة عطية إلى الكشف عن دافعية التحصيل وعلاقته بمركز الضبط ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طلبة الصف (١١) في المدارس الحكومية في محافظة الخليل، حيث تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف ١١ العلمي والأدبي والتجاري في المدارس الحكومية في محافظة الخليل والبالغ عددهم (٩٢٧٦) طالباً وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقيّة من جميع التخصصات بلغ عددهم (٤٦٦). فتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة سلبية ضعيفة بين كل من: دافعية التحصيل ومركز الضبط، غير دالة إحصائية، ووجود علاقة موجبة ضعيفة بين كل من: دافعية التحصيل ومفهوم الذات الأكاديمي، غير دالة إحصائية، كما وجدت علاقة سلبية ضعيفة بين كل من: دافعية التحصيل ومفهوم الذات الأكاديمي، غير دالة إحصائية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دالة (٠,٠٥) في متوسطات إجابات الطلبة في كل من: دافعية التحصيل ومركز الضبط تُعزى لمتغير الجنس وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات الطلبة في كل من: دافعية التحصيل ومركز الضبط ومفهوم الذات الأكاديمي

تُعزى لمتغيرات المديرية، الفرع الأكاديمي، منطقة السكن، مستوى تعليم الوالدين، الدخل الشهري للأسرة.

دراسة فائقه هدفت لمعرفة أسلوب المعاملة الوالدية ومفهوم الذات وعلاقة كل منهما بالسلوك العدوانى، لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية والبالغ عددهم (١٧٤٠) طفله وطبقت عليهن استمارة القبول والرفض الوالدى وقياس مفهوم الذات ومقياس (كونز) لتقدير سلوك الطفل، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدراك الأطفال (البنات) للرفض الوالدى والسلوك العدوانى لديهن. ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين مفهوم الذات والسلوك العدوانى لدى الأطفال البنات في المرحلة الابتدائية.

أما (أكوف) هدفت لدرسته لمعرفة العلاقة بين صورة الجسم ومفهوم الذات لدى (٧٧) مراهقة و(٩٢) مراهق، حيث استخدم مقياس مفهوم الذات ومقياس صورة الجسم، حيث جاء بعدم وجود ارتباط لصورة الجسم ومفهوم الذات لدى المراهقين والمراهقات.

المنهج وإجراءات الدراسة

منهج البحث:

لقد استخدمت الباحثتان المنهج شبه التجريبي «تصميم المجموعة الواحدة» لأنه أقرب المناهج لهذا البحث والذي يقوم بمعرفة فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات وذلك باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة، فهو يُعد من أبسط أشكال التجريب حيث يتم قياس المتغيرات التابعة قبل التجربه ثم إدخال المتغير المستقل التجريبي وإتمام عملية القياس مرة أخرى للمتغيرات التابعة مجال الدراسة وتحديد الفرق بين القياسين للتعرف على التغير أو التأثير نتيجة إدخال المتغير المستقل (محمد عبدالله اللح وأخر، ١٩٩٨، ص: ٤٤). ففي هذه الدراسة يعتبر الإرشاد النفسي هو المتغير المستقل بينما يعتبر مفهوم الذات هو المتغير التابع.

مجتمع البحث:

يُعرف مجتمع البحث بأنه هو جميع المفردات التي تتوافر فيها الخصائص المطلوب دراستها، ولا بد أن يحدّد بدقه (١). وعليه يمثل مجتمع البحث طالبات الصف الثالث ثانوي بمدرسة الراشدين الخاصة بنات بمحلية أم درمان في ولاية الخرطوم. تأسست هذه المدرسة في عام (١٩٩٧) وبها (٢٠٠) طالبة أما طالبات الصف الثالث يبلغ عددهن (١٦٠) طالبة (٦٠) في المساق العلمي و (١٠٠) في المساق الأدبي، كما إنها مدرسة خاصة في محلية أم درمان بولاية الخرطوم، ولا يوجد بالمدرسة مرشد نفسي أو أخصائي اجتماعي. وقع اختيار الباحثتين على مدرسة الراشدين؛ بسبب قربها من موقع إقامة الباحثتين؛ مما يسهّل عليهما الجهد والزمن. من حيث العمر جميع أفراد العينة تتراوح أعمارهن ما بين (١٦-٢٠) سنة ومن حيث النوع جميع أفراد العينة من الإناث.

عينة البحث:

تُعرف العينة بأنها: (مجموعة من المفردات تتمثل فيها جميع الصفات الرئيسية للمجتمع الأصلي) (٢). من حيث النوع جميع أفراد العينة من الإناث، حيث كان من الصعب على الباحثتين التطبيق على عينة من الذكور والإناث في آن واحد؛ لأن ضرورة التطبيق تستدعي أن

(١) انظر: محمد عبدالله اللح ومصطفى محمود ابوبكر. البحث العلمي أسس علمية حالات تطبيقية، مكتبة عين شمس، قصر العين، القاهرة، ١٩٩٨م.

(٢) بشرى إسماعيل. المرجع في القياس النفسي، د.ط، مكتبة الأنجلو المصريه، القاهرة، ٢٠٠٤م، ص ٨٣.

يوجد الطلاب والطالبات في مكانٍ واحدٍ وفي ذلك صعوبة لدى الباحثين. من حيث حجم العينة يشير بشرى إسماعيل (٢٠٠٤) إلى إنه يجب أن يكون حجم العينة مناسباً بما يتناسب مع طبيعة ومشكلة البحث وهدفه وحجم المجتمع الأصلي وطبيعته.

فوقع الاختيار على عينة عددها (٥٠) طالبة من طالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة الراشدين، أُخْتِيرن بطريقة العينة العشوائية البسيطة، شملت المساقين: العلمي والأدبي؛ وذلك لسببين:-

الأول: لأنهن في مرحلة عمرية حساسة ومقبلات على مواجهة مجتمع جديد بالنسبة لهنّ مختلف تماماً عن مجتمعهنّ السابق؛ لذلك لا بدّ من إرشادهنّ لمعرفة ذواتهنّ بصورةٍ إيجابية، ممّا يجعل البرنامج الإرشادي إضافةً لهنّ.

والآخر: لا بدّ لأفراد العينة أن يكونوا في مستوى دراسي واحد؛ حتى تستطيع الباحثتان التحكم في التجربة.

بح أعمار عينة البحث		
العمر	التكرار	النسبة %
١٦	٧	١٤ %
١٧	٢١	٤٢ %
١٨	١١	٢٢ %
١٩	٧	١٤ %
٢٠	٤	٨ %
المجموع	٥٠	١٠٠ %

سباق الأكاڤيمي لعينة البحث		
النسبة %	التكرار	المساق
٤٠ %	٢٠	علمي
٦٠ %	٣٠	أدبي
١٠٠ %	٥٠	المجموع

مراد العينة من حيث النوع		
النسبة %	التكرار	النوع
٥٠ %	٥٠	أنثى

أدوات البحث:

استخدمت الباحثان بعض الأدوات لتنفيذ البحث، وهي مقياس مفهوم الذات ترجمة فاروق عبد الفتاح علي موسى، وفاتن فاروق عبد الفتاح، كلية التربية، جامعة الزقازيق. فهو أداة سريعة لتقدير مفهوم الشخص لذاته (فكرتي عن نفسي) والمقياس مصمم على الأطفال خلال مدى عمري طويل. يتكون من (٣) صفحات تتضمن الصفحة الأولى بيانات عن المفحوص وتعليمات التطبيق ومثالاً على كيفية الإجابة وبيانات تسجيل الدرجات. وتتضمن الصفحتان: الثانية والثالثة، فقرات المقياس وعددها (٨٠) فقرة يلي كلاً منها كلمتا (نعم ولا) إذا كان المفحوص يوافق تماماً على مضمون الفقرة أو يوافق عليها بدرجة أكثر من النصف يرسم دائرة حول كلمة (نعم) وإذا كان لا يوافق تماماً على مضمون الفقرة أو لا يوافق عليها بدرجة أكثر من النصف يرسم دائرة حول كلمة (لا). تحتوي الصفحة الثانية الفقرات من (١-٤٠) وتحتوي الصفحة الثالثة على الفقرات من (٤١-٨٠).

كما يقيس المقياس عدّة جوانب كالمنزلة العقلية والمدرسيّة، والمظهر الجسمي، والقلق، والشعبية، والسعادة، والرضا. لا يوجد وقت محدّد للتطبيق، لكن المفحوصين ينتهون من الإجابة على كلّ فقرات المقياس في وقتٍ يمتدّ من (١٥ إلى ٢٥) دقيقة، كما حسب الصدق والثبات له. قامت الباحثتان بعددٍ من إجراءات التعديل، وذلك بعد عرض المقياس على عددٍ من المختصين، وهم:-

د. عبد الرزاق عبد الله البوني - أستاذ مساعد - عميد كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

د. ياسر جبريل معاذ - أستاذ مساعد - رئيس قسم علم النفس، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

د. علي فرح أحمد فرح - أستاذ مشارك - كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

د. صديق إدريس - أستاذ مساعد - في الإحصاء بكلية الدراسات التجارية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

أمّا المختصون الذين قاموا بتحكيم البرنامج الإرشادي، فهم:-

د. علي فرح أحمد فرح - أستاذ مشارك - عميد كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

د. بدوي الشفيق - أستاذ مساعد في المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

وذلك لإبداء الرأي حول مدى مناسبة المقياس لأفراد العينة وأهداف البحث والتحقّق من فروض البحث واقتراح المناسب لهم. وكان الاتجاه العام للمحكّمين صلاحية المقياس، كما أنّهم أشاروا إلى بعض الملاحظات والتعديلات والتي قامت الباحثتان بوضعها في الإعتبار في الصورة النهائية للمقياس.

شملت إجراءات التعديل استبدال صيغة الخيارات من (نعم ولا) إلى (تنطبق تماماً، تنطبق إلى حدّ ما، لا تنطبق، لا تنطبق تماماً). على أن يكون التصحيح: (١، ٢، ٣، ٤). كما حذف بعض العبارات أعيدت صياغتها بعضها، كما استبدلت كلمات وبعضها بكلمات أخرى.

أمّا فيما يخصّ الدراسة الاستطلاعية للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق، قامت الباحثتان بإجراء دراسة استطلاعية تكونت عينتها عشوائياً من (٢٠) مفحوص. تراوحت أعمارهنّ بين (١٦-١٦)

(٢٠) عاماً شملت المساقين العلمي والأدبي من طالبات الصف الثالث الثانوي بمدرسة الراشدين الخاصة بنات.

أما في إجراءات الدراسة الاستطلاعية قامت الباحثتان بتوزيع مقياس مفهوم الذات بنفسيهما على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية ثم قامتا بالشرح الوافي لهدف البحث، وعند الانتهاء قامت بجمع المقياس من أفراد العينة الاستطلاعية ليأتي بعد ذلك عملية تصحيح ورصد الدرجات الخام وتفريغها ثم إدخالها لعملية التحليل الإحصائي بأساليبه المختلفة. وبذلك تأكدت الباحثتان تماماً من سلامة المقياس وذلك بعد إيجاد الصدق والثبات له. وبذلك أصبح المقياس في شكله النهائي الذي طُبق به. حُسب الثبات الذي بلغ (٩٣٧٤)، كما استخدمت الباحثتان عدة طرق أو أساليب وذلك بغرض التحقق من صدق مقياس مفهوم الذات: كالصدق الظاهري والصدق الذاتي الذي بلغ (٩٦٨١،٠) أما صدق الاتساق الداخلي فقد وصل (٩٣٧٤،٠).

الأداة الأخرى التي استخدمتها الباحثتان هي برنامج الإرشاد النفسي والذي هدف إلى تعزيز مفهوم الذات من خلال عملية إرشادية، كيفية استكشاف الذات لدى المراهق والبحث والتأمل في داخلها وتحديد جوانب القوة والضعف فيها، وزيادة الوعي بالذات وكيفية تحقيقها، مساعدة المراهقات على كيفية إدارة الذات، وتعلم المراهقات المعلومات والحقائق عن مفهوم الذات لمساعدتهن في التفكير السوي وتعديل السلوك وبالتالي الإرتقاء بالذات. أما فيما يخص الخدمات التي سعى البرنامج لتقديمها هي زيادة تحسين مفهوم الذات الموجب لدى المراهقات من خلال الجلسات الإرشادية، تقليل النظرة السلبية التي يحملنها بعض المراهقات عن أنفسهن، وتقديم المعلومات الإرشادية اللازمة لتعليم المراهقات الأسلوب الأمثل في التفاعل مع مواقف الحياة الضاغطة، وحثهن على التمسك بالقيم والمبادئ الإسلامية وتأدية حقوق الله على أكمل وجه.

لتحقيق هذا البرنامج استخدمت عدة وسائل علمية تحتوي على معلومات ومعارف أساسية عن مفهوم الذات، بالإضافة إلى قيام الباحثتين نفسيهما بتقديم برامج الجلسات الإرشادية، ووفرت قاعة مناسبة لإقامة الجلسات الإرشادية بالإضافة إلى أفراد يقومون بتسهيل الظروف لإنجاح البرنامج الإرشادي متمثلة في إدارة مدرسة الراشدين.

صُمم البرنامج الإرشادي على خطوات عريضة أولها مرحلة تحديد الاحتياجات الإرشادية بحيث تتطلب عملية التوجيه والإرشاد النفسي إعداد برنامج واضح الأهداف والإجراءات وعن طريق تحديد الاحتياجات الإرشادية للمراهقين نحو نظرتهم لذاتهم يمكن تحديد أهداف البرنامج

الإرشاديّ، وهي: (تحقيق الذات، إكتشاف الذات، إدارة الذات، تحقيق التوافق النفسي) أي هي بنية منقولة بوساطة برنامج يصف التّعديل الذي نرغب في إحداثه في سلوك المريض، أو هو جملة الإجراءات التي تحدّد ما كان سيؤول إليه المريض بمجرد إتباعه بنجاح هذا البرنامج الإرشادي، ويتعلّق الأمر بوصف مجموعة من السلوكيات أو الكفايات المرغوبة في شخصيّة المريض(١)، كما أنّ هنالك ثلاث مستويات من الأهداف تتدرج من العموميّة إلى الخصوصيّة؛ كالأهداف العامة وهي تصاغ بعموميّة شديدة وتتمثّل في:-
محاولة تحسين مفهوم الذات لدى المراهقين.

الأهداف المتوسّطه وهي التي تصف أنماط السلوك المتوقع أن يصدر بعد تطبيق برنامج إرشادي معين مثل أن تنظر المراهقة لذاتها بصورة إيجابية.
الأهداف السلوكيّة ويعني وصف السلوك الناتج من استفادة المسترشد من البرنامج الإرشادي على أن يكون الوصف محدداً بدقّه؛ مثل أن تستطيع المراهقة وضع خطط وأهداف لحياتها والسير قدماً لتحقيقها.

المرحلة الثّانية هي التخطيط والإعداد حيث وضع في هذه المرحلة تصوّر مسبق لما يمكن أن يكون عليه البرنامج الإرشادي قبل عرضه على المراهقين. وقد اعتمدت الباحثتان في وضع هذا التّصوّر على سلسلة (كيف؟) لعمرو بدران كمرجع أساس في بناء محور مادة البرنامج، وذلك بعد عرضه على بعض المختصين الذين سبق ذكرهم.

أمّا الإعداد لتنفيذ البرنامج الإرشادي فقد اشتمل على محورين رئيسيين هما:-
محور محتوى المادة الإرشادية حيث نجد أن لكلّ جلسة إرشادية مادة تحتوي على موضوع معين، فالإرشاد الجماعي هو من أهم الأساليب في العمليّة الإرشادية فهو يتيح فرصة التفاعل الاجتماعي والخبرة الاجتماعية والأمن والجادبية والمسايرة بين أعضائها(٢). تلتقي المجموعة مرتين في الأسبوع على أن يكون زمن الجلسة الواحدة(٤٥) دقيقة، حيث تبدأ الجلسة الساعة ٢ ظاعة التتويه بأنّ بعض الجلسات كانت تبدأ الساعة(١٢ ظهراً)اعة. كما يتلقّى كلّ فرد في المجموعة المعلومات الإرشادية والمتابعة والاستفسار من الباحثتين من حيث الموضوع؛ فالجلسات الإرشادية غطّت الموضوعات التّالية: (جلسة تعارفية بين الباحثتين وأفراد العينة، وجلسة الإعداد والتهيئة، وجلسة إرشادية طُبّق فيها المقياس القبلي، وجلسة إرشادية عن إكتشاف الذات، وجلسة إرشادية

(١) حامد حامد عبد السلام زهران. الصّحة النفسيّة والعلاج النفسي، ط٣، عالم الكتب، القاهرة، ١٩٩٧م، ص٣١٨.

(٢) حامد زهران، مرجع سابق، ص٣٢٠.

عن إدارة الذات، وجلسة إرشادية عن تحقيق الذات، وجلسة إرشادية فيها وصايا للارتقاء بالذات، وجلسة ختامية طُبّق فيها المقياس البعدي).

أمّا فيما يخصّ محور الزمان والمكان فقد بدأ تنفيذ البرنامج الإرشادي في عام (٢٠١٠م) تحديداً في شهر (يناير وفبراير) كما بدأ تنفيذ الجلسات في يوم الثلاثاء (٢٦/١/٢٠١٠م). حيث كانت الجلسة الإرشادية الأولى واستمرّ تنفيذ الجلسات حتى يوم الثلاثاء (٩/٢/٢٠١٠م). أمّا بخصوص المكان الذي انعقدت فيه الجلسات، هو المدرسة نفسها؛ وذلك بعد اتفاق الباحثين مع إدارة المدرسة؛ توفيراً لجهود الطالبات وللباحثين كذلك.

جدول رقم (٤) يوضح البرنامج الإرشادي					
تسلسل الجلسات، وتاريخها وموضوعاتها، واهدافها الرئيسة والرفعية، والمكان هو المدرسة					
م	اليوم/ التاريخ	الموضوع	الهدف		ثانياً
			الرئيس	الفرعي	
١	الثلاثاء ٢٦/١	تعارف	-	-	التعرف على أفراد العينة
٢	الخميس ٢٨/١	مقياس مفهوم الذات	تطبيق الاختبار القبلي	-	توزيع المقياس وشرح الغرض منه
٣	الأحد ٣١/١	إكتشف ذاتك	كيف تكتشف ذاتك؟	تحديد أي نظرة تحملها عن نفسك؟	عرض المحاضرة
٤	الثلاثاء ٢/٢	إدارة الذات	كيف تدير ذاتك؟	التعرف على القواعد التي تساعدك على إدارة الذات بفعالية	عرض المحاضرة
٥	الخميس ٤/٢	تحقيق الذات	شروط تحقيق الذات	ماذا تفعل حتى تحقق ذاتك؟	عرض المحاضرة
٦	الأحد ٧/٢	وصايا لارتقاء الذات	التعرف على الوصايا التي تساعد لترتقي بنفسك	التعرف على الحقائق التي تساعدك لكي تكون صديقاً حميماً لنفسك	عرض المحاضرة
٧	الثلاثاء ٩/٢	مقياس مفهوم الذات	تطبيق الاختبار المقياس البعدي	-	توزيع المقياس
					الشكر والختام

خطوات تطبيق البرنامج:

قامت الباحثتان بتصميم وتنفيذ تجربة الغرض منها هو معرفة فعالية الإرشاد النفسي النمائي في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات، وُحددت العينة في مدرسة الراشدين الخاصة بنات. حيث أتت الباحثتان التصميم التجريبي الذي يتم فيه قياس قبلي ثم قياس بعدي على مجموعة واحدة من الأفراد وهو ما يطلق عليه تصميم المجموعة الواحدة، حيث قورن بين الدرجات في الاختبار القبلي ودرجات الاختبار البعدي بعد تعرّض المجموعة للبرنامج الإرشادي حيث كانت الخطوات كالتالي:-

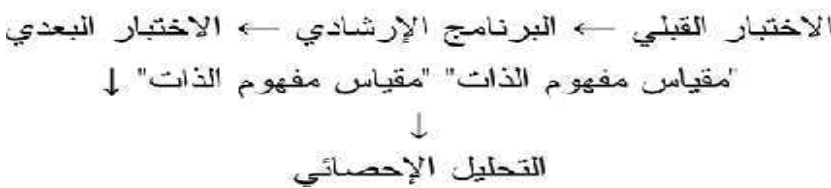
إجراء الاختبار القبلي على المجموعة: تم ذلك في الجلسة الثانية من البرنامج، حيث وزّع مقياس مفهوم الذات المستخدم في هذه الدراسة على أفراد العينة، ثم الشرح الوافي من غرض وهدف المقياس. وبعد الانتهاء قامت الباحثتان بجمع المقياس من أفراد العينة ليأتي بعد ذلك عملية تصحيح المقياس ورصد الدرجات ثم تفرغها.

البرنامج الإرشادي: قامت الباحثتان بتصميم برنامج إرشادي عن مفهوم الذات وعرض على عدد من المختصين، وهم: الدكتور/علي فرح، والدكتور/ بدوي الشفيق، وبعد أن أُجيز البرنامج، قُسم إلى عدد من المحاضرات تناولت مواضيع مختلفة منها كيفية إدارة الذات، وتحقيق الذات، وكيفية إكتشاف الذات وأخيراً وصايا لارتقاء الذات، حيث شملت كل محاضرة على هدف رئيس وآخر فرعي، كما قُسمت المحاضرة إلى قسمين: قسم عرضت فيه المحاضر وأخر خصص للاستفسار والمناقشة الجماعية للمادة الخاصة بموضوع الجلسة وإعطاء تمرين إذا وجد.

إجراء الاختبار البعدي للمجموعة: قامت الباحثتان بتطبيق الاختبار للمرة الثانية على أفراد العينة نفسها، وذلك لقياس أثر المتغير المستقل في المتغير التابع. كما قامت الباحثتان كذلك بتصحيح المقياس القبلي ورصد الدرجات ثم تفرغها.

التحليل الإحصائي: قامت الباحثتان بإدخال درجات الاختبار القبلي ودرجات الاختبار البعدي للتحليل الإحصائي في برنامج الـ(PSS) وذلك لحساب الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي إحصائياً.

شكل رقم (١) يوضح إجراءات الدراسة الميدانية



عرض ومناقشة النتائج

١/ الفرضية الأولى:

ينصّ الفرض الأول على التالي:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم اختبار (t.test) والجدول التالي يوضح هذا الإجراء.

جدول رقم (٥): يوضح نتيجة اختبار (t.test) للفرضية الأولى لمعرفة الفروق لدى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي					
الاستنتاج	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي	٠.٩٠٢	٠,١٢٣	٠.٢٥١٤٤	٢.٦٩٣٩	مفهوم الذات قبل
			٠.٢٤٣١٥	٢.٦٩٥٥	مفهوم الذات بعد

يلاحظ من الجدول أعلاه، والذي يوضح اختبار (t.test) لمعرفة الفروق لدى أفراد العينة قبل وبعد تطبيق برنامج الإرشاد النفسي، حيث بلغ متوسط الاختبار القبلي (٢.٦٩٣٩) ومتوسط الاختبار البعدي (٢.٦٩٥٥). كما بلغ الانحراف المعياري للاختبار القبلي (٠,٢٥١٤٤) أما الاختبار البعدي فبلغ (٠.٢٤٣١٥) أما قيمة ت المحسوبة (٠,١٢٣) عند مستوى دلالة بلغ (٠.٩٠٢) وذلك يشير إلى عدم وجود فروق لدى أفراد العينة في الاختبارين القبلي والبعدي. حيث تنافي تماماً مع نص الفرضية التي صاغتها الباحثتان. وفيما يتعلق بالدراسات السابقة التي لها علاقة بهذه الدراسة فمن الملاحظ أن النتائج كانت تؤكد فعالية أو أثر الإرشاد النفسي بصورة واضحة، وذلك فيما توصلت إليه دراسة هويدا عباس (٢٠٠٧) أن هنالك فروقاً دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى التوافق الانفعالي لصالح القياس

البعدي وغيرها من الدراسات الأخرى. وذلك يختلف تماماً مع نتيجة الدراسة. وبالرغم من أنّ النتيجة قد جاءت بصورة عكسيّة ولم تظهر أي اختلاف بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي فما زالت الباحثتان تؤمنان تماماً وبلا أدنى شك أنّ الإرشاد النفسي له فعالية كبيرة في مساعدة الفرد لفهم نفسه والتكيف مع كلّ جوانب الحياة المختلفة، وذلك ما هو مؤكّد في الإطار النظري. فمن المعروف أنّ المراهق يتصف بالعناد والحساسيّة حيث يحتاج إلى المزيد من العناية وتكريس الجهد لديه، ولكن تشير الباحثتان من خلال تقييمهما أثناء تطبيق البرنامج أنّ أفراد العينة كنّ يتمتعن بالجديّة والرغبة وأبدين شعورهن بالاستمتاع بشكل واضح وينطبق ذلك سواء على مستوى الاستبيان أو تطبيق البرنامج وهو عكس ما توقّعت الباحثتان تماماً، خاصّة لأنهنّ كنّ في فترة الامتحانات التجريبيّة، وبالرغم من صعوبة ظروف أفراد العينة إلا أنّ الباحثتان أصرتا على تنفيذ البرنامج خوفاً من أن يتسرّب أفراد العينة بعد الامتحانات (علماً بأنّ أغلب الطلاب في هذه الفترة قد لا يأتون إلى المدرسة للاستفادة من وقتهم). فكل ذلك قد يكون خير دليل بأنّ البرنامج في حدّ ذاته لم يكن به أي خلل. وللتأكّد من هذه النتيجة قامت الباحثتان باختبار الفرض للمرة الثّانية بشيءٍ من التفصيل، وذلك على مستوى الأسئلة بتحليل كلّ سؤال على حدة وحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة لكلّ سؤال في الاختبار القبلي والبعدي كما قامت الباحثتان بتصنيف الأسئلة التي ظهر فيها الفرق بصورة واضحة. فمن الملاحظ أنّ الفروق ظهرت بشكل ملحوظ في الأسئلة التي كانت تقيس المظهر الخارجي، والجانب الأكاديمي والمدرسي، والسلوك والأسئلة التي تتعلّق بنظرة الفرد عن ذاته بشكلٍ إيجابي.

وترى الباحثتان أنّ التغيّر في الأسئلة التي تناولت الجوانب السابقة دليل كافٍ على أنّ البرنامج لم يكن به أي خلل بل كان له فعالية في تحسين مفهوم الذات، ولكن التغيّر كان على مستوى بعضهنّ من الأسئلة، وبما أنّها كانت بسيطة (٢١) سؤال فقط مقارنةً مع مجمل عدد أسئلة الاستبيان التي بلغت (٦٨) سؤالاً، أدّى ذلك إلى النتيجة العكسيّة في التحليل النهائي التي تؤكّد عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة في الاختبارين (قبل وبعد) لدى أفراد العينة.

٢ / الفرضية الثانية:

ينص الفرض الثاني على التالي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً للمساق الأكاديمي (علمي/أدبي) وباستخدام اختبار (t.test) ظهرت النتيجة في الجدول التالي:-

جدول رقم(٦): يوضح نتيجة اختبار (T. TEST) للفرضية الثانية لمعرفة الفروق لدى أفراد العينة تبعاً للمساق الأكاديمي (علمي/أدبي)						
الاختبار	المساق	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	الاستنتاج
الاختبار القبلي	أدبي	٢٠٦٦٣٠	٢٩٣٦٧	٠٦٠٤	٠٥٤٩	لا توجد فرق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة تبعاً للمساق الأكاديمي (علمي/أدبي)
	علمي	٢٠٧٠٨١	٢٢٧١٣			
الاختبار البعدي	أدبي	٢٠٦٦٠٧	٢٩٠٨٤	٠٧٥٤	٠٤٥٥	
	علمي	٢٠٧١٥٢	٢١٤٥٦			

من خلال الجدول أعلاه الذي يوضح الاختبار القبلي والاختبار البعدي تبعاً للمساقين: (العلمي والأدبي) يلاحظ أن الوسط الحسابي في المساق الأدبي بلغ (٢٠. ٦٦٣٠) أما في المساق العلمي بلغ (٢٠. ٧٠٨١)، فيما بلغ الانحراف المعياري للأدبيين (٠,٢٩٣٦٧) أما العلميين (٢٢٧١٣) كما وصلت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٦٠٤) عند مستوى دلالة (٠,٥٤٩) وذلك ينحصر على الاختبار القبلي.

أما فيما يخص الاختبار البعدي؛ فبلغ متوسط المساق الأدبي (٢,٦٦٠٧) و (٢,٧١٥٢)

لصالح المساق العلمي. أما الانحراف المعياري للأدبيين بلغ (٢,٢٩٠٨٤) و (٠,٢١٤٥٦) للعلميين. وقيمة (ت) المحسوبة وصلت (٠,٧٥٤) عند مستوى دلالة (٠,٤٥٥) مما يستتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة تبعاً للمساكين العلمي والأدبي مما يتماشى ذلك مع نصّ الفرضية.

فالآتجاهات تُعرّف بأنّها: مواقف يتمسك بها الفرد، وهذه المواقف تشمل الأهداف والموضوعات التي يرتبط بها الفرد. كما أنّ الاتّجاهات والأفكار التي يحملها الفرد عن نفسه أو عن الآخرين أو عن أي موضوعات أخرى ليست لها علاقة بالمساق الأكاديمي سواء أكان علمياً أو أدبياً؛ لأنّ المساق في النهاية يتحدّد حسب ميل ورغبة الفرد له، فليس من المنطق مثلاً أن يؤثر برنامج إرشادي معيّن على الطلاب في المساق العلمي ولا يؤثر على طلاب المساق الأدبي أو العكس، ففي النهاية ما هو إلا إرشادات وتوجيهات تُقدّم بصورة بسيطة وسهلة لكي تعمل على تحقيق هدف معيّن وهو التغيّر للأفضل. أمّا نجاح البرنامج أو فشله قد يكون بسبب ظروف خارجيّة أخرى أو حسب درجة الاتّجاه السلبيّ الذي يحمله الفرد أو حسب قوّة وضعف البرنامج الإرشادي. فترى الباحثان أنّ المساق الأكاديمي بعيدٌ كلّ البعد عن إحداث أي فروق، لأنّ التّعامل يكون مع الشخصية في ذاتها.

يضاف لذلك أنّ المناهج المدرسيّة سواء أكانت للمساق العلمي أو للأدبي تقتصر فقط على مواد دراسيّة هدفها الأساس تنمية الجوانب الأكاديميّة بصورة بحتة وليست لها أي علاقة بالجانب النفسيّ أو المشاكل النفسيّة التي يمرّ بها الفرد في حياته؛ لذلك ليس من المنطق أن يكون لديه تأثير واضح ليحدث فروق.

٣ / الفرضية الثالثة:

ينصّ الفرض الثالث على التالي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً للعمر، فمن خلال استخدام اختبار (F) تحليل التباين تحسّل على النتيجة الموضحة في الجدول أدناه.

جدول رقم (٧): يوضح نتيجة اختبار (F) للفرضية الثالثة
لمعرفة الفروق لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير العمر

الاختبار	الأعمار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة	الاستنتاج
الاختبار القبلي	١٦	٢٠٧١٠٤	١٦٠٥٨	٣٦٦	٠٠٨٣١	لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تحسين مفهوم الذات لدى المراهقات تبعاً لمتغير العمر
	١٧	٢٠٦٤٢٥	٣٢٣٥٩			
	١٨	٢٠٧٥٩٧	٢١٧٥٥			
	١٩	٢٠٧٣٣	٢٢٣٨٠			
	٢٠	٢٠٦٩١٢	١٨٧١٨			
الاختبار البعدي	١٦	٢٠٧١٠٤	١٦٠٥٨			
	١٧	٢٠٦٤٢٥	٣٢٣٥٩	٥٢٨	٠٠٧١٦	
	١٨	٢٠٧٥٩٧	٢١٧٥٥			
	١٩	٢٠٧٣٥٣	٢٢٣٨٠			
	٢٠	٢٠٦٩١٢	١٨٧١٨			

الجدول أعلاه يوضح نتائج الفرضية للاختبار القبلي والبعدي للأعمار من (١٦-٢٠) حيث حُسب كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عمر على حده، كما حُسب قيمة (F) المحسوبة للأعمار في الاختبار القبلي الذي وصل (٠٠٣٦٦) عند مستوى دلالة (٠٠٨٣١) أما في الاختبار البعدي بلغت قيمة (F) فيه (٠٠٥٢٨) عند مستوى دلالة (٠٠٧١٦) ومن خلال

الجدول السابق يمكن أن نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة تبعاً لفئات الأعمار من (١٦-٢٠) وذلك ينطبق تماماً مع نصّ الفرضية؛ لذلك ترى الباحثتان أنّ الإنسان في حياته يمرّ بتغيّر دائم ومستمرّ في كلّ الجوانب، سواء على مستوى الشكل الخارجي أو على مستوى النمو العقليّ ومستوى التفكير والإدراك، فكّما انتقل من مرحلة عمرية إلى مرحلة عمرية أخرى كلّما توسّع إدراكه وفهمه؛ وذلك يدلّ على أنّ العمر هو متغيّر مهم في الحياة وله أثر واضح في كثير من الجوانب؛ فالعمر قد يكون المحرك الأساس للسلوك الذي يصدر من الفرد. لذلك أعزت الباحثتان نتيجة الفرض الثالث إلى احتمالين أولاً البيئة، فهي المحدد الأوحد للسلوك كما يقول السلوكيون في نظريتهم؛ وبالتالي فهي مؤثر قوي.

فمن الملاحظ أنّ جميع أفراد العينة موجودون في بيئة مدرسية واحدة - بغضّ النظر عن نوعية البيئة الموجودين بها سواء أكانت ثرية بكلّ ما يحتاجه الطالب أو العكس - فحتماً وبدون شكّ سيكون لها تأثير قويّ عليه، علماً بأنّ الطلاب يقضون كثيراً من الوقت في المدرسة. ثانياً المرحلة العمرية، فمن الملاحظ أنّ الفرق بين الأعمار بسيط ولا توجد فروق كبيرة بينهم وهي: (١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠) سنة، فالفرق الواضح هو سنة واحدة فقط. وحسب تصنيف مراحل النمو نجد أنّ جميع أفراد العينة في النهاية ينتمون إلى مرحلة عمرية واحدة وهي مرحلة المراهقة، وبالتالي سيتميّزون بصفات وسمات المرحلة العمرية الموجودين بها. فمن الطبيعي أن تكون طريقة تفكيرهنّ حول أنفسهنّ وحول الحياة بشكلٍ عامٍ متشابهة وحتى إن وجدت فروق فقد تكون بدرجة بسيطة جداً.

التوصيات:

على ضوء ما توصلت إليه الدّراسة من نتائج توصي الباحثتان بالتالي:-
الاهتمام ببرامج التوجيه والإرشاد النفسي للمراهقين.
تزويد كلّ المؤسسات بالمرشد النفسي والاجتماعي.
يجب الاهتمام بإنشاء العديد من مراكز الإرشاد النفسي وذلك لتوفير الخدمات الإرشادية لكلّ أفراد المجتمع.
على المختصين في مجال الإرشاد النفسي التركيز على برامج الإرشاد النفسي الوقائي والنمائي

وذلك لتقليل من المشاكل النفسية التي قد تواجهه أفراد المجتمع.

المقترحات:

على ضوء التوصيات السابقة تقترح الباحثان الدراسات التالية:-
تقدير الذات وعلاقته بالاكتئاب لدى المدمنين.

مفهوم الذات وعلاقته بكل من: مستوى الطموح ودافعية الإنجاز لدى المراهقين.

دور مفهوم الذات والثقة بالنفس في تطوير الشخصية لدى المراهقين.

ينبغي على الباحثين في مجال الدراسات النفسية إدخال المزيد من المتغيرات الديمغرافية في الدراسات المستقبلية لدراسة المشكلات النفسية والاجتماعية التي تتجُم بسبب مفهوم الذات السلبي.

قائمة المصادر المراجع

١. القرآن الكريم
٢. إبراهيم محمد المغازي(٢٠٠٤)، مفهوم الذات بين التربية والمجتمع، المحلّة الكبرى، ط١.
٣. أحمد عزت راجح(١٩٩٩)، أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، ط ١١.
٤. بشرى إسماعيل(٢٠٠٤)، المرجع في القياس النفسيّ، مكتبة الأنجلو المصريّة، القاهرة، د. ط.
٥. حامد عبد السلام زهران(١٩٩٧)، الصّحة النفسيّة والعلاج النفسيّ، عالم الكتب، القاهرة، ط٣.
٦. حامد عبد السلام زهران(٢٠٠٢)، التوجيه والإرشاد النفسيّ، عالم الكتب، القاهرة، ط٣.
٧. حامد عبد السلام زهران وإجلال محمد سري(٢٠٠٣)، دراسات في علم نفس النّمو، عالم الكتب، القاهرة، ط١.
٨. خليل ميخائيل معوض(٢٠٠٣)، سيكولوجية النّمو في الطفولة والمراهقة، دار النشر، القاهرة، د. ط.
٩. سناء محمد سليمان(٢٠٠٥)، تحسين مفهوم الذات وتنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة، عالم الكتب، ط١.
١٠. عبد الرحمن العيسوي(١٩٩٣)، مشكلات الطفولة والمراهقة أسسها الفسيولوجية والنفسية، دار العلوم العربية، بيروت، د. ط.
١١. عمرو حسن بدران(د.ت)، كيف تحقق ذاتك، مكتبة جزيرة الورد، المصورة، د. ط.
١٢. فؤاد ابو حطب وسيد أحمد عثمان(١٩٨٦م)، التقويم النفسيّ مكتبة الانجلو المصريّة، القاهرة، ط٢.
١٣. مروة شاكر الشربيني(٢٠٠٦)، المراهقة وأسباب الانحراف، دار الكتب الحديث، القاهرة، د. ط.
١٤. محمد عبدالله اللّحج ومصطفى محمود أبوبكر(١٩٩٨م)، البحث العلميّ أسس علمية حالات تطبيقية، مكتبة عين شمس، قصر العين، القاهرة.

الرسائل الجامعية والدوريات :

١. أحمد عطية طلب أبو زيد (٢٠٠٧)، رسالة دكتوراه عن علاقة دافعية التحصيل بمركز الضبط ومفهوم الذات الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحلية الخليل.
٢. حلیمه إبراهيم أحمد (٢٠٠٨)، رسالة ماجستير عن الصراعات الأسرية وعلاقتها بالإكتئاب لدى المراهق الكويتي.
٣. عباس الصادق محمد (٢٠٠٨)، رسالة ماجستير عن تصميم برنامج للتوجيه والإرشاد النفسي وأثره على التوافق النفسي والاجتماعي لدى مرضى الإيدز.