

2021

The effectiveness of a counseling program in developing self- understanding among adolescent students in the early stage

Sahar Mahmood Almenshawi
almenshawisahar@yahoo.com

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Almenshawi, Sahar Mahmood (2021) "The effectiveness of a counseling program in developing self-
understanding among adolescent students in the early stage," *Journal of the Association of Arab
Universities for Research in Higher Education* (مجلة اتحاد الجامعات العربية (للبحوث في التعليم العالي): Vol. 41:
Iss. 2, Article 10.

Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaaru_rhe/vol41/iss2/10

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for
inclusion in *Journal of the Association of Arab Universities for Research in Higher Education* (مجلة اتحاد الجامعات
العربية (للبحوث في التعليم العالي) by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier
platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

فاعلية برنامج إرشادي في تنمية فهم الذات لدى الطلبة المراهقين في المرحلة المبكرة

The effectiveness of a counseling program in developing self-understanding among adolescent students in the early stage

Sahar Mahmood Almenshawi

Psychological and educational guidance
The Hashemite Kingdom of Jordan

almenshawisahar@yahoo.com

سحر محمود المنشاوي

إرشاد نفسي وتربوي
المملكة الأردنية الهاشمية

almenshawisahar@yahoo.com

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of a counseling program in developing self-understanding among adolescent students in the early stage. The sample consisted of (30) students who obtained the lowest marks in the study scale (self-understanding). They were distributed randomly into two groups: an experimental person to which the counseling program was applied, and a control who was not exposed to the extension program. As each group included (15) students from the early adolescence stage at Bab Amman Secondary School for Boys in Ain Al-Basha District, and the study relied on the quasi-experimental approach. In order to know the effectiveness of the counseling program among the students of the study sample, the researcher prepared a self - understanding scale, and after verifying its validity and reliability, it was applied to the two groups before and after the implementation of the counseling program.

The results of the study showed that there were statistically significant differences at the significance level ($\alpha = 0.05$) between the average responses of the members of the experimental and control groups on the scale of self-understanding with its total significance and its sub-dimensions in favor of the experimental Person to which the extension program was applied, and as the results showed using the (t) test for the associated samples. The experimental Person retained the effectiveness of the counseling program after (3) weeks of its application. The study recommended the development of targeted counseling programs to deal effectively with various psychological disorders.

Keywords: counseling program, self-understanding, early stage, adolescents.

المخلص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في تنمية فهم الذات لدى الطلبة المراهقين في المرحلة المبكرة، وتكونت العينة من (30) طالباً ممن حصلوا على أقل الدرجات في مقياس الدراسة (فهم الذات)، وتم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين: تجريبية طبق عليها البرنامج الإرشادي، وضابطة لم تتعرض للبرنامج الإرشادي؛ إذ تضمنت كل مجموعة (15) طالباً من طلبة مرحلة المراهقة المبكرة في مدرسة باب عمان الثانوية للذكور في لواء عين الباشا، وكما اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي. وللتعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي لدى طلبة عينة الدراسة، قامت الباحثة بإعداد مقياس فهم الذات، وبعد التحقق من صدقه وثباته تم تطبيقه على المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعدها.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات استجابات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس فهم الذات بدلالته الكلية وأبعاده الفرعية لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي، وكما أظهرت النتائج باستخدام اختبار (t) للعينات المرتبطة احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية بأثر فاعلية البرنامج الإرشادي بعد (3) أسابيع من تطبيقه. وأوصت الدراسة بتطوير برامج إرشادية هادفة للتعامل بطريقة فاعلة مع الاضطرابات النفسية المختلفة. الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي - فهم الذات - المرحلة المبكرة - المراهقون.

مقدمة

ومترابطة، حيث يؤثر كل منها على الجانب الآخر، وتعد الشخصية المتكاملة مركباً متوازناً ومتناسكاً من البنى الانفعالية والاجتماعية.

ويظهر النمو الانفعالي من خلال التغيرات التي تحدث للفرد وطرق الاستجابة لها، وردود الأفعال اتجاه الآخرين، والنمو الانفعالي ينمو مثله مثل مظاهر النمو الأخرى الجسمية والعقلية والاجتماعية، وتتميز حاجات النمو الانفعالي للطفل، في حاجته للتقبل، والأمن، وتأكيد الذات، والنجاح، والاستقلال، وكذلك حاجته إلى مجموعة الرفاق (الخطيب، 2008).

كما تمتاز انفعالات الطالب بالظهور بصورة مبكرة في مرحلة الطفولة المبكرة، نتيجة زيادة القيود التي تفرض على سلوكه من معاملة المحيطين به (ششتاوي، والعجم، 2004). بالإضافة إلى وجود المعيقات التي تحول دون تحقيق رغباته وحاجاته (ملحم، 2004).

ويظهر لدى الطلبة المراهقين أمزجة مختلفة تبرز في وقت مبكر من عمرهم، وهذه الأمزجة تميل إلى الثبات والانتزان مع الوقت، وتلعب البيئة دوراً كبيراً في ذلك، ويصبح عند الطلاب في هذه المرحلة القدرة على تسمية العديد من المشاعر والتعبير عنها، فيعبرون عن فرحهم وغضبهم ومسببات هذه المشاعر، ويتمكن الأطفال في هذه المرحلة من التحكم في مشاعرهم العدوانية بدرجة قليلة، ومع الطرق الإرشادية، وتعاون الكبار معهم يمكنهم أن يتعلموا كيف يستخدمون الكلمات بدلاً من الضرب عندما يواجهون إحباطاً من زملائهم ومن حولهم، ويعبر الأطفال عن مزاجهم وشعورهم بشكل نكات أو كلام مضحك لا معنى له، ويستمعون لقصص بعضهم بعضاً، فتدخل البهجة والسرور إلى أنفسهم (برور، 2005).

ويميل الطالب المراهق في نهاية هذه المرحلة إلى الاستقرار الانفعالي، وهذا لا يتحقق إلا بتوفير الأمن والثقة والمحبة له، ومن خلال العمل على إشباع حاجاته ورغباته، وتعزيز الانفعالات الإيجابية من خلال المكافآت التي لها دور كبير في تعزيز تلك الانفعالات في مرحلة الطفولة المبكرة (حسين، 2005).

ومن العوامل الأخرى التي تؤثر في استعداد الطالب لاستقبال المعرفة، واستيعابها هي ضمان الاستقرار النفسي

تعد التربية اليوم حاجة أساسية ملحة لإنسان هذا العصر، ووسيلة ضرورية لإشباع حاجاته، لكي يعيش الفرد حياة إنسانية متكاملة؛ وتمثل التربية في الوقت ذاته عنصراً فعالاً في نمو المجتمعات وتحقيق حضارة المجتمعات، واستثمار ثرواته البشرية، بما يحقق تقدم المجتمعات ورقمها، ولذلك فليس من المبالغة أن يطلق على هذا العصر اسم "عصر التربية"، حيث تتجه المجتمعات الإنسانية المعاصرة، بكل طاقاتها إلى العناية بعمليات التعليم والتعلم لتحقيق الأهداف التربوية المرجوة.

ويعد الطلبة من أكثر الفئات التي تحتاج إلى الحب والتربية والتوجيه والرعاية، وتقع المسؤولية الأولى في توفير هذه الحاجات النمائية على عاتق الأسرة، التي تتولى عادة تهيئة الظروف اللازمة والمناسبة؛ لنمو الطفل على صعيد الجوانب الجسدية، والمعرفية، والعاطفية، والنفسية والاجتماعية، وتؤدي العلاقة الوثيقة الدائمة، والتفاعلات العديدة بين الطفل والوالدين إلى الإحساس بالحب، والقبول والأمن والانتماء، والثقة بالنفس، وبالعالم الخارجي، وتسهم هذه العملية إسهاماً أساسياً في تشكيل فهم الطفل عن ذاته. إذ قد تتصدع وتمتد الأسرة، نتيجة لوفاة الأب أو الأم أو كليهما، أو بسبب الانفصال والتفكك الأسري، أو الطلاق أو بعض المشكلات الاجتماعية والقانونية، وبالتالي يصبح الأطفال ضحايا هذا التفكك.

لذا فإن الاهتمام بالمراهق يجب أن لا يقتصر على توفير الرعاية التعليمية والصحية له، وتيسير فرص العيش الكريم فحسب، بل يجب أن يمتد إلى أكثر من ذلك، إلى الاهتمام بشخصيته والعمل على تطويرها وتنميتها، فسمات الشخصية هي التي تساعد الفرد على أن ينظر إلى إنجازاته من نجاح وفشل في ضوء ما لديه من قدرات، ومن مثابرة على تحقيق أهدافه، وما يرجوه من نتائج وإنجازات؛ ومن هنا يمكن مساعدة الأفراد على استغلال قدراتهم، وتهيئة البيئة والمناخ التربوي والنفسي الملائمين لصقل شخصياتهم (الصليبي، 2008).

وثمة مظاهر رئيسة لنمو المراهق هي: النمو الجسدي، والنمو العقلي، والنمو اللغوي، والنمو الاجتماعي، والنمو الانفعالي، وهذه المظاهر تتم بطريقة متتابعة ومتكاملة

ويعد الإرشاد الجمعي، أحد طرق الإرشاد التي يصلح تطبيقها في البيئة المدرسية، ويختلف الإرشاد الجمعي عن الإرشاد الفرد فالإرشاد الفردي؛ عبارة عن مقابلة فنية متخصصة، بين مرشد ومسترشد، أما الإرشاد الجمعي فيعد مقابلة فنية متخصصة، بين مرشد وعدة مسترشدين، وهو يحتوي أيضاً على أركان الإرشاد الثلاثة الأنفة الذكر، لذا فإن من ميزته أنه يخدم (10) مسترشدين، بدلاً من مسترشد واحد.

واعتبر جازدا (1984) Gazda الإرشاد الجمعي هو عملية شخصية فعّالة، تركز على التفكير الواعي للسلوك والتي تتضمن التطبيقات العلاجية للتعامل، والتنفيس عن المشاعر، والثقة المتبادلة، والاهتمام والتفهم، والقبول والدعم، وأنه يقدم للأشخاص الذين يعانون من مشاكل واهتمامات متعددة، من خلال مجموعة صغيرة تتشارك في اهتماماتها الشخصية ضمن المجموعة الواحدة.

ويؤكد جازدا (1978، Gazda) على أن الإرشاد الجمعي، أخذ يحتل مكانة في المؤسسات التربوية في أواخر الخمسينيات وبداية الستينيات، من أجل إحداث تغيرات في السلوك الإنمائي، فالإرشاد الجمعي يهدف إلى توفير فرص نمائية، إذ يزود المشاركين بالحوافز، والدوافع، لإحداث تغيرات إيجابية في حياتهم، من خلال قيامهم بالتصرفات والإجراءات التي تحقق لهم الحد الأقصى من النمو الذاتي، والوصول إلى طاقاتهم من خلال سلوكيات تؤدي إلى تحقيق ذات الفرد.

ويساعد الإرشاد الجمعي على تحقيق التكيف الاجتماعي، من خلال التعرف على السلوكيات الاجتماعية المرغوبة، والسلوكيات الاجتماعية غير المرغوبة، وتعزيز المرغوب منها، وذلك يتحقق من خلال المعايير التي تفرضها الجماعة، والتغذية الراجعة التي تقدم من قبل القائد، وأعضاء الجماعة في جو آمن. (زهرا، 1985).

أما أولسن (1977) Ohlsen فقد عرف الإرشاد الجمعي بأنه أحد الأساليب الإرشادية، التي تستخدم مجموعات صغيرة من الأفراد، يتراوح عددها ما بين (6-12) يتم اختيارهم بحيث يشتركون في معاناتهم من صعوبات ومشكلات متشابهة، وتقارب الأعمار، ويتلقى الأفراد من خلال الجلسات، مجموعة من المهارات والفنيات الإرشادية،

والعاطفي، وسبل الطمأنينة، خاصة أن النمو الانفعالي يعتمد بشكل كبير على الشعور بالارتباط والانتماء والتعاطف مع الآخرين (Fuller, 2001).

يتأثر الطلبة عادة في نموهم الاجتماعي بالأفراد الذين يتفاعل معهم، والبيئة التي يحيا في إطارها، والثقافة التي تسود أسرته ووطنه (حسين، 2005).

ويشمل هذا الجانب نمو الطالب وتنشئته الاجتماعية، وعلاقته مع الأسرة والمدرسة والرفاق، التي تحددها المعايير والقيم والأدوار الاجتماعية وعمليات التفاعل الاجتماعي. (ملحم، 2007).

أصبح لفهم الذات اليوم الأهمية الخاصة في الدراسات الشخصية، بل غدا حجر الزاوية في الكثير منها بعد أن أكدت البحوث والدراسات العلمية والتجريبية، أن لفكرتنا عن ذاتنا التأثير الكبير على سلوكنا وتوافقنا الشخصي والاجتماعي، وتقوم فلسفة نظرية فهم الذات على الإيمان بأهمية الفرد مهما كانت مشكلاته.

إن مؤسس نظرية الذات السيكولوجي المعاصر كارل روجرز، والذي اعتبرت نظريته من النظريات المهمة في الإرشاد والعلاج النفسي، كان أحد أسباب توجهه إلى هذه النظرية هو عدم اقتناعه بعلم الطب النفسي لعدم اعتباره ما يجول في نفس المسترشد من أفكار وشعور (Jennifer and David, 2018)

ويعرف فهم الذات بأنه الإدراكات الذاتية التي تشكلت من خلال الخبرات المترجمة والمفسرة للفرد من خلال البيئة المحيطة، وهي تتأثر بواسطة التقييم والتعزيز من قبل الأفراد الآخرين (Bracken, 2017)

ويؤكد الكثير من الباحثين على أهمية رفع مستوى الذات كجزء من البرامج الإرشادية إذ أن فهم الذات موضوع هام يستحق الاهتمام لإحداث التغيرات الشخصية المرغوبة (Jennifer and David, 2018)

وفي هذا العصر ينمو أطفال اليوم، وعلمهم أن يتعاملوا مع هذا الكم الهائل من المعلومات، ويديروا مشكلات يومية معقدة، من خلال ما ستزودهم به تكنولوجيا المعلومات من طاقة وأدوات تفكير غير مسبوق، وحلول إبداعية، وفرص قوية للتعلم واستيعاب مفاهيم العصر (الشحروري، 2007).

بالإضافة إلى أن العمليات المعرفية تندمج معاً في نماذج سلوكية. (محمد، 2002).

يعد العلاج السلوكي المعرفي اتجاهاً علاجياً مقنناً، يستغرق وقتاً محدداً في علاج الاضطرابات المختلفة، التي يعاني منها الفرد، ويتوقف عدد الجلسات العلاجية والوقت الذي يستغرقه البرنامج على مدى حدة وتعقد المشكلة أو الاضطراب، الذي يعاني الفرد منه، ومدى رغبة الفرد في إقامة علاقة علاجية تعاونية مع المعالج، حيث البرامج العلاجية، ومنها التدريب على التحصين ضد التوتر والتدريب على التعلم الذاتي والتدريب التوكيدي. مشكلة الدراسة:

يواجه العديد من المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة تغيرات جسدية ونفسية، وعدم وضوح الهوية الذاتية لديهم مما يعرضهم لعقبات جمة تقف عقبة أمام نموهم، وجوانب شخصيتهم، ينعكس على انفعالاتهم، ويؤثر على ضبط ذواتهم، لذلك فهم بحاجة إلى المساندة في تنمية فهم الذات لديهم، حيث ينتشر السلوك السلبي نحو الذات بين الطلاب، وبما أن الإنسان يتأثر بعوامل مختلفة ومنها مفهومه عن ذاته ومدى إدراكه وتبصره بها، ففهم الذات في المراهقة قياساً إلى فهمها في الطفولة يتجه إلى أن يصبح أكثر سيكولوجية وتجريداً وتكاملاً، ويزيد الوعي بالذات من الطفولة إلى المراهقة، وتحدث هذه الزيادة طوال سنوات المراهقة. (كفاي، 2009، 401).

ويتفق العلماء والباحثون في هذا الإطار على أن فهم الذات يعتبر حجر الزاوية في الشخصية، وأن وظيفته الأساسية السعي لتكامل واتساق الشخصية ليكون الفرد متكيفاً مع البيئية التي يعيش فيها (الظاهر، 2004، 60).

وكما يرتبط فهم الذات بسلوكيات مختلفة ومنها السلوك العدواني و"عندما نصف سلوكاً ما بأنه عدواني، فإننا نطلق حكماً قيمياً أيضاً وليس وصفاً فقط، فالسلوك نفسه قد يوصف بالعدوانية من جماعة معينة أو فرد معين وقد يوصف بالبطولة والدفاع عن النفس من جماعة أخرى أو فرد آخر. (العززي، 1426هـ: 384-385).

للتغلب على المشكلات والصعوبات التي تواجههم. إذ يعد الإرشاد المستند إلى نظرية العلاج المعرفي السلوكي من أشكال الإرشاد والعلاج النفسي الحديثة نسبياً، حيث يركز على كيفية إدراك الفرد للمثيرات المتعددة وتفسيراته لها، وإعطاء المعاني وفق خبراته المتعددة.

ويستمد هذا الأسلوب العلاجي جذوره من أعمال آرون بيك مؤسس المنهج المعرفي في الستينيات، الذي أجرى على مرضى الاكتئاب، وأعمال ألبرت إليس (Albert Ellis 1913-2007))، مؤسس العلاج العقلاني المعرفي السلوكي منذ الخمسينيات، ومنذ ذلك الوقت والعلاج المعرفي السلوكي يلقي التأييد والرواج. (محمد، 2002).

يعتبر الإرشاد المعرفي السلوكي، المستمد من نظرية العلاج المعرفي السلوكي (CBT)، عملية تعلم داخلية، حيث تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي وتنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث، والمؤثرات البيئية المختلفة، يعتبر العلاج المعرفي السلوكي، حصيلة التطورات المنهجية المتضمنة في كل من التوجهين: المعرفي والسلوكي؛ فالتوجه المعرفي يركز على المعارف والأفكار دون إهمال السلوك الظاهر، ويستخدم تقنيات معرفية فاعلة، وأخرى سلوكية على مستويات مختلفة، فيعتمد على المصطلحات المعرفية في محاولته لتغيير المعتقدات بوسائل لفظية، ويعمل على التأثير المباشر في السلوك، أما التوجيه السلوكي، فإنه يهتم بتعديل الظروف المحيطة والسلوك الظاهر، ويمتاز المعالج المعرفي السلوكي، بكونه نشيطاً ومباشراً وليس سلبياً، حيث يعمل من أجل التعرف على آلية تفكير وتصورات ومشاعر المسترشد، التي تسبب لهم التوتر والضغط.

والمعالج المعرفي السلوكي يعمل على تعليم مسترشديه سلوكيات إيجابية وفاعلة، ويدربهم على إتقان مهارات شخصية، ومهارات الاتصال وضبط الإنفعال (Bellack; Hersen and Kazdin, 1990).

هناك مجموعة من المبادئ تمثل أساس الاتجاه المعرفي السلوكي، حيث تتضمن أن المرشد والمسترشد، يعملان معاً في تقييم المشكلات والتوصل إلى الحلول، وأن المعرفة تمثل دوراً أساسياً في التعلم الإنساني، وكذلك الاتجاهات والأنشطة المعرفية، لها الدور الأساسي والفاعل في إنتاج وفهم كل من السلوك وتأثيرات العلاج والتنبؤ بهما،

أهمية الدراسة:

أولاً: الأهمية النظرية:

تكمن الأهمية النظرية في الإضافة العلمية التي قدمتها الدراسة الحالية إلى المكتبة العربية، كما تكمن في أهمية الموضوع الذي تناوله، وهو تنمية فهم الذات لدى الطلبة المراهقين في المرحلة المبكرة، وذلك من خلال البرنامج الإرشادي، وأيضاً تكمن أهمية الدراسة في المرحلة التي تناولها الدراسة، وهي مرحلة المراهقة المبكرة، لما لها من حساسية وخصوصية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- خدمة هذه الفئة من الطلبة المراهقين في مساعدتهم على تحقيق ذواتهم، خاصة وأن الباحثة، تعمل في نفس المجال مما شكل دافعاً قوياً للباحثة لإجراء هذه الدراسة وخدمة تلك الفئة من الطلبة.
- توفر نتائج هذه الدراسة للباحثين في المستقبل حافزاً لتبني برنامج يستهدف تحسين تنمية فهم الذات لدى طلبة المدارس .
- يمكن أن تفيد هذه الدراسة المعنيين في وزارات التنمية الاجتماعية والتربية والتعليم في إجراء البحوث.

مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

البرنامج الإرشادي الجمعي **Collective mentoring program**

يعد أحد أساليب الإرشاد النفسي الذي يستخدم مع مجموعة صغيرة من الأفراد يتراوح عددها من (6-12) يتم اختيارهم بحيث يشتركون في مشكلة واحدة، ويتدرب الأفراد من خلال الجلسات الإرشادية على مجموعة من المهارات الإرشادية للتغلب على هذه الصعوبات. (Corey, 2011)

التعريف الإجرائي: هو برنامج الإرشاد الجمعي القائم على النظرية الواقعية (الاختيار) ويتكون من (14) جلسة إرشادية .

فهم الذات-**Self-understanding**

هو الإدراكات الذاتية الداخلية للفرد والتي تشكلت من خلال الخبرات المترجمة والمفسرة للفرد، ويتم ذلك من

ويذكر الفايز(2010) في نتائج دراسته التي كانت بعنوان "مفهوم الذات وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى المراهقين من مجهولي الهوية"، أنه توجد علاقة عكسية بين تحكم المراهقين في نزواتهم ودرجة العدوان لديهم.

ونظراً لقلّة البرامج الوقائية والإرشادية بحسب علم الباحثة، ولكون هذه النظريات التي تهتم بهذا المجال لم تطبق فعلياً في المدارس، ومن خلال اطلاع الباحثة، وكذلك طبيعة عملها كمرشدة طلابية وملاحظتها لما يجري في الميدان التربوي من سلوكيات متعددة للطلبة المراهقين، وخطورة مرحلتهم، فبعضهم يفتقد الهدوء والثبات في سلوكهم، وميلهم للعنف، مما ينعكس من ممارسة هذا السلوك على الطلاب الذين يتعرضون له من أضرار نفسية وجسدية، ورغبة التربويين في إيجاد حل إيجابياً لفهم ذات مرتفع، كان ذلك هو مصدر الاهتمام الذي انطلقت منه الباحثة، ومن هنا، انبثقت تحديداً الدراسة الحالية، لتجيب عن السؤال الرئيس الآتي:

ما مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية فهم الذات لدى الطلبة المراهقين في المرحلة المبكرة؟

ويتفرع من السؤال الرئيس، الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على فهم الذات تعزى للبرنامج الإرشادي؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على فهم الذات بين القياس القبلي والقياس البعدي تعزى للبرنامج الإرشادي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس فهم الذات في القياس التتبعي؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية فهم الذات لدى الطلبة المراهقين في المرحلة المبكرة.

ففترة المراهقة هي الفترة الأكثر تأثيراً في حياة المراهقين، قبل أن يصبحوا أشخاصاً بالغين ومستقلين عن أسرهم، فالمراهقة بشكل عام، والمراهقة المبكرة بشكل خاص، هي من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة، التي تتسم بالتجدد المستمر.

وتكمن خطورة هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد، بالتغيرات السريعة والمفاجئة في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية، والفسولوجية، والعقلية، والاجتماعية، والانفعالية والدينية، والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها من صراعات متعددة، داخلية وخارجية، إذ يرى بوشينة (2019) أنها من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد ضمن مراحل نموه المختلفة، فعلاوة على ما يحدث خلالها من تغيرات في مظاهر النمو المختلفة للفرد، تنمو بالمقابل فيها القدرات العقلية والبدنية والنفسية، وتبدأ صفات الفرد في الظهور، وتستمر في التطور إلى أن تصل إلى مرحلة الرشد، حيث يباشر دوره في الحياة باستقلالية تامة.

وأشارت مقدم (2012) أنها فترة انتقالية ما بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد، حيث تمثل الانتقال من التبعية إلى الاستقلال الذاتي التدريجي، ويصعب تحديد بدايتها، ومتى تنتهي، وذلك لعدة أسباب، كاختلاف الأزمنة، والثقافات، والنمو البيولوجي، والنفسي، والاجتماعي الخاصة بالأفراد، وأشكال وأساليب التربية وأنواعها.

بلغ مفهوم المراهقة ذروته في أوروبا الغربية، وأخذ مكانته المحددة كبناء اجتماعي مع أواخر القرن التاسع عشر، بظهور أول دراسة منهجية للمراهقين في مجال علم النفس على الأمريكي ستانلي هول (Stanley Hall، 1908)، وجاءت تحت عنوان "المراهقة: سيكولوجيتها وعلاقتها مع علم النفس، والأنثروبولوجيا، علم الاجتماع، والجنس، والجريمة والدين، والتربية، واعتبرها الكثير من الباحثين والدارسين، البداية التاريخية لعلم نفس المراهق، وذلك لما شكلته هذه الدراسة من أهمية بالغة، حيث يصف المراهقة من وجهة نظر بيولوجية؛ على أنها فترة عواصف وتوتر شديدتين، تكتنفها الأزمات النفسية، وتسودها المعاناة، والإحباط، والصراع، وعدم التوافق، حيث تشكل

خلال مراقبة ذاتية للانفعالات، ومن خلال البيئة، والوعي المعرفي في التحكم في أفكاره واندفاعاته لتحقيق أهدافه الحالية والمستقبلية، واختيار الاستراتيجيات المناسبة، ومن ثم يراقب سلوكه، ويتأمل ذاته من خلال إدراكاته التي تصدر منه (Mohanty & Sahoo, 2015).

ويعرف إجرائياً: بأنها الدرجة التي حصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس فهم الذات المعد لأغراض هذه الدراسة.

-المراهقة **Adolescence**: هي مصطلح (وصفي) يقصد به مرحلة نمو معينة يطرأ عليها تغيرات، تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج، أي أن المراهقة هي الأطوار النمائية الذي يمر به الناشئ، والمراهق هو غير الناضج جسدياً وانفعالياً وعقلياً واجتماعياً (محمد، 2019، 9).

-ويعرف إجرائياً: هم الطلبة المراهقين في المرحلة المبكرة، والذين سجلوا أقل الدرجات على مقياس الدراسة (فهم الذات).

حدود الدراسة ومحدداتها:

تحدد هذه الدراسة بالحدود والمحددات الآتية:

- الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على عينة من الطلبة المراهقين في المرحلة المبكرة المكونة من (30) مراهقاً تتراوح أعمارهم ما بين (13-14-15) سنة.
- الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في العام الدراسي (2020 \ 2021).
- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في مدرسة باب عمان الثانوية للذكور في لواء عين الباشا.

محددات الدراسة:

تحدد نتائج الدراسة الحالية بكفاءة ودقة وجدية أفراد العينة، بالإجابة على مقياس الدراسة من حيث مدى صدقه.

الإطار النظري:

أولاً: مرحلة المراهقة **Adolescence**:

مرحلة المراهقة من المراحل الحرجة، لذلك حظيت بشكل عام، بكثير من الأبحاث والدراسات والكتب، التي تناولت وفسرت خصائصها وطبيعتها، والتغيرات التي تطرأ عليها،

الديني بحثاً عن الراحة النفسية، العلاقات الاجتماعية محددة.

● المراهقة العدوانية المتمردة: وتمتاز هذه المرحلة بالتمرد والثورة ضد المحيط الأسري والمدرسي، والانحرافات الجنسية، والشعور بالظلم وقلة التقدير، سلوكيات عدوانية على الإخوة وزملاء الدراسة وأساتذته.

قسّم مرسي (2012) مرحلة المراهقة إلى ثلاث مراحل، وهي:

● مرحلة المراهقة المبكرة (12-14) سنة: تتصف بتغيرات بيولوجية سريعة، تمتد منذ بداية النمو السريع الذي يصاحب سن البلوغ، لفترة سنة إلى سنتين تقريباً بعد البلوغ،، يرغب فيها التخلص من القيود التي تحيط به.

● مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17) سنة: تسمى أيضاً بالمرحلة الثانوية، وتمتاز بسرعة النمو الجنسي، وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية، واهتمام المراهق بمظهره وشكله، وقوة جسمه، وحب ذاته.

● مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21) سنة: يطلق عليها كذلك مرحلة الشباب، هي مرحلة اتخاذ القرار، والرشد حيث اختيار مهنة المستقبل، واختيار الزوج، الاعتناء بالمظهر الخارجي، والبحث عن المكانة الاجتماعية.

النمو الانفعالي لدى المراهق:

يعد النمو الانفعالي عند المراهق جانباً مهماً وأساسياً من جوانب النمو التي تطرأ على الشخصية، لما له من علاقة وثيقة بطبيعة التغيرات الفسيولوجية الداخلية، التي تتم في هذه المرحلة العمرية وما يصاحبها من تغيرات في المشاعر والأحاسيس، وكما أن له علاقة بالبيئة الخارجية الاجتماعية للمراهق.

وتبرز مظاهر النمو الانفعالي لدى الفرد منذ ولادته، وتتطور في العدد والنوع، نتيجة للمتغيرات النمائية التي تطرأ على الفرد، وطرق الاستجابة لها من خلال ردود الأفعال اتجاه الآخرين، فكلما تقدم الفرد بالعمر، تزداد

بالنسبة لحياة المراهقين مجموعة من التناقضات متعددة الجوانب. (ملحم، 2014).

وأشار ابن منظور إلى أن المراهقة لغة هي: "التدرج نحو الرشد، ومشتقة من الفعل "رهب"، وهو ما يعني الحمق، والجهل، والدنو، والقرب، أما اصطلاحاً، فالمراهقة تعني: "مرحلة تقع نهاية الطفولة وبداية مرحلة الرشد، حيث يتجه النمو نحو النضج الجنسي، والعقلي، والاجتماعي، والانفعالي (الطماوي، 2017، 551).

ولقد أشار محمد (2019) إلى أن المراهقة بشكل عام، مصطلح وصفي، يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية مرحلة الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج، أي أنها المرحلة النمائية الذي يمر به الناشئ.

وأشارت شريم (2009) إلى أن المراهقة لفظ وصفي، وتحدد ما بين (10-19) سنة، وتعني التدرج نحو النضج الجنسي، العقلي والانفعالي، وهي تبدأ في سن البلوغ، أي ظهور المميزات الجنسية الأولية والثانوية.

أما مرحلة المراهقة المبكرة، فإنها قد تبدأ من سن (10-14) سنة عند الفتيات خلال البدايات الأولى لسن البلوغ، ومن سن (12-16) سنة تظهر عند الذكور، وتظهر المراهقة المبكرة في المجتمعات بأشكال وصور متعددة، فالمراهقة ما هي إلا محصلة التفاعل بين العوامل الوراثية والبيئية التي يعيش فيها. (دبلة، 2015).

وبالرغم من أن مرحلة المراهقة مرحلة صعبة وحرجة تمتاز بالعديد من المشاكل والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق، إلا أنها مرحلة مهمة في حياة الأفراد، وتبرز أهميتها كما يشير بوشينة (2019)، من خلال محاولة المراهق الاستقلالية والاعتماد على النفس، والسعي إلى تحقيق ميوله، وإشباع حاجاته ورغباته.

إن للمراهقة أشكالاً متعددة ومتنوعة، تتباين بتباين الثقافات، وقد تختلف باختلاف الظروف والعادات المراهق أشكال، إذ يوردها معوض (2003) كما يأتي:

- المراهقة المتوافقة: حيث تتسم بالهدوء، والاعتدال، والابتعاد عن العنف، والقدرة على تحمل الإحباط.
- المراهقة الانسحابية المتطورة: تمتاز بسيطرة الطابع الانطوائي، والتمركز حول الذات، والعزلة، والتردد، والخجل، والشعور بالنقص، والاتجاه نحو التطرف

أشار عبد اللاه (2020) أن التغيرات التي تنسم بها مرحلة المراهقة بداية لأزمات نفسية، وصراعات حادة، تؤثر تأثيراً بالغاً على شخصيته وتوافقته مع نفسه والآخرين، وأن أهم تلك الصراعات مايلي:

- الاغتراب والتّمرد: يشعر المراهق غالباً بعدم فهم والديه له، فيبتعد عن الثوابت، ويسعى لمحاولة تأكيد ذاته.
- الحب والتعاطف: تعد السّمة الأساسيّة للنمو الانفعالي في المراهقة، هي الرّغبة في العطف على الآخرين، وكسب عطفهم في الوقت نفسه، فعملية التعاطف المتبادل ضرورية لتأمين الاستقرار العاطفي في حياة المراهق اليومية.
- الملل: يتكوّن الملل عندما يغيب المرح أو تقل الرغبة بالحياة لدى المراهق، ويؤثر بشكل سلبي وخطر على نموهم بشكل عام، والملل هو نوع من الكآبة يُصيب المراهق الذي تنقصه الشّعبيّة بين أقرانه.
- الإحساس بالخجل والانطواء: مما يجعل تفاعله الاجتماعي واندماجه في المجتمع قليلاً؛ نتيجة لقسوة الأب أو الدلال الزائد، وهو ما يجعله يعتمد على الآخرين في حلّ مشكلاته الحياتية.
- الغضب والتوتّر وحدة طباعه في تعاملاته: رغبة المراهق في تحقيق المطالب الخاصّة به بالعنف والقوة، مما يسبّب إزعاجاً كبيراً للأشخاص المحيطين به.
- السلوك المزعج مع من يرفضه: ينشأ صراع متكرّر وحاد بين المراهق وبين والديه، فيصرخ ويسب، وقد يسرق أحياناً، وأحياناً يخرب الممتلكات، ويجادل في أمور غير مهمّة أو يتورط في مشاكل داخل البيت أو خارجه.

أما في مرحلة المراهقة المبكرة، فيلخص دوقة (2012) بعض أهم الأنماط الانفعالية التي تظهر على المراهق في هذه المرحلة، وذلك بما يأتي:

- الرّهافة: ويقصد بها رهافة الحس، وشدة الحساسية الانفعالية، وسرعة تأثره بالمثيرات الانفعالية المختلفة.
- الغيرة: تعتبر رد فعل انفعالي ينشأ من الغضب، ويكون مثيره الأصلي اجتماعياً ويظهر لديه حب التملك.

مظاهر النمو الانفعالي لديه، بعدما كانت محدودة في مرحلة الطفولة (أبو غزالة، 2009).

تمر مرحلة المراهقة بتغيرات سريعة وغير عادية، تجعل المراهق ينتقل من عالم الطفولة إلى عالم الكبار، ومن أهم هذه التغيرات في الدراسة الحالية؛ هو ما يحصل في النمو الانفعالي للمراهق، حيث يشكل النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة، جانباً أساسياً في عملية النمو، لأنها تحدد وتوجه المسار النهائي لشخصية الفرد ككل، وفيها يظهر على المراهق، عدم النضج الانفعالي، الغضب، وتقلب المزاج، الخجل، وتبعاً لتلك التغيرات التي تحدث في فترة المراهقة، فإنه من الطبيعي جداً أن تُصاحبها تغيرات في حاجات المراهقين كذلك، كالحاجة إلى الأمن، الحب، تقدير الذات، الابتكار، الإشباع الجنسي، تأكيد الذات. (زرافة، 2013).

وأشار زهران (2015) إلى أن القلق من أهم المشكلات التي يمكن أن يواجهها المراهق في هذه المرحلة الهامة حيث يعاني المراهق وجود عدة صراعات داخلية، منها الصراع بين الاستقلالية والاعتماد، والصراع بين مخلفات مرحلة الطفولة ومتطلبات الرجولة، وبين ما تعلمه من مبادئ وفلسفته الخاصة.

وأضاف الخطيب (2018) بأن انفعال الغضب، من أبرز الانفعالات التي يمكن أن تواجه المراهق، حيث يؤدي الى كثير من المشكلات والتعقيدات في حال عدم السيطرة عليه، سواء في العمل أو الأسرة أو المدرسة.

التغيرات المصاحبة للانفعالات، هي من أهم خصائص هذه المرحلة، حيث يظهر التوتر الانفعالي، وعدم ضبط ذاته، جراء صعوبة المراهق للتكيف مع متطلبات هذه المرحلة. (الجوازنة، 2017).

ولا بد من الإشارة إلى أن أساس الاضطرابات النفسية والعصبية لدى المراهقين، لا يُعزى فقط إلى تعرضهم للأزمات النفسية، وإنما إلى ما يواجهه من مشكلات حياتية بسيطة، فالضغوطات التي تظهر بأشكال مختلفة، تتضمن خلافاً في شخصيته، كالصراعات مع الآباء، وتوقعات الآباء، والتخطيط للمستقبل، فالمرهقة هي مرحلة الانفعالات والصراعات العنيفة التي لا تتناسب مع مثيراتها. (السفاسفة وعريبات، 2005).

الاتجاهات النظرية المفسرة للمراهقة:

نجد من خلال الرجوع للأدب السيكولوجي للمراهقة، أن هناك العديد من الاتجاهات النظرية، التي حاولت جاهدة تفسير مرحلة المراهقة، فلقد ركز الاتجاه البيولوجي الذي تزعمه ستانلي هول (Stanley Hall) على المحددات الداخلية للسلوك، حيث أن مخطط التطور البشري ينعكس على التركيبة الوراثية لكل فرد، تعتمد هذه النظرية على أساس بيولوجي وتستند إلى وراثه الخصائص البيولوجية للجنس البشري. (يحيى، 2015).

تتسم مرحلة المراهقة لدى فرويد (Freud) صاحب الاتجاه النفسي التحليلي، بشدة الأعراض العصبية التي ترجع إلى طبيعة النمو الجنسي منذ مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، فالرغبات الجنسية التي كانت قد هدأت أثناء فترة الكمون، تظهر مرة أخرى بقوة أكبر، حيث تظهر الدوافع العدوانية السابقة، والدوافع الجنسية الجديدة في صورة ميول عدوانية هدامة وصادمة، ونجد أن فرويد يعتبر مرحلة المراهقة، هي المرحلة الأخيرة في عملية النمو النفس جنسي (Flanagan & Flanagan, 2012)

حيث يرى التحليليون، عندما يحدث البلوغ عند الأفراد، تنشيط الأعضاء التناسلية، مما يؤدي إلى اختلال بين (الهو والأنا الأعلى)، وبالتالي يتحكم هذا الوضع الانفعالي الجديد في حياة الفرد؛ لأن هذا التغيير لا يمكن تجنبه، ويعني وجود عدم توازن، يصعب تجنبه عندما يحدث النمو، مما يؤدي إلى اضطراب في النمو.

أما الاتجاه الثقافي الاجتماعي، فقد ركز كل من بندكت وميد (Benedict & Maid)، على النمطية الاجتماعية، وأثر الأشكال الثقافية السائدة، أزمة المراهقة وبداية الشباب، تختلف في شكلها ومضمونها وحدتها من مجتمع إلى آخر، ومن حضارة إلى أخرى. (Sharf, 2011)

أسهم الاتجاه المجالي الذي يتزعمه كيرت ليفن (Kurt Levin) التوفيق بين مختلف التغيرات النفسية والاجتماعية والثقافية، حيث ركز هذا الاتجاه على التفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية للسلوك، وعلى عامل الصراع أثناء الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد. (ملحم، 2014).

- الغضب: ينتاب المراهق شعور بأن هناك ما يعيق نشاطه الخاص، ويحول بينه وبين تحقيق رغباته واحتياجاته، وتزداد حالة الغضب في ظروف معينة بمضاعفات مختلفة، كالقلق، حيث الشعور بالنقص.
- التمرکز حول الذات: ونظراً لانعدام خبرة المراهق الحياتية وانشغاله الشديد بنفسه، فإنه لا يستطيع أن يخرج عن إطاره الذاتي، فالمشكلة تكمن في أن المراهق يعتقد أن الآخرين مشغولون بنفس الانشغال الذي يراوده هو.

ولابد من الإشارة إلى أن انفعالات المراهقين تختلف عن انفعالات الأطفال، سواء من حيث مثيراتها أم من حيث الاستجابة لها، وتتأثر انفعالاتهم بعدد من العوامل أهمها:

- التغيرات الجسمية الداخلية (الفسيوولوجية) والخارجية: كالتغيرات الداخلية، كنشاط الغدد الصماء المتمثل في ضمور الغدة التيموسية والغدة الصنوبرية بعد نشاطهما في مرحلة الطفولة، فالتغيرات الجسمية، كزيادة الطول وبروز الشعر، مما يعكس لديهم شعوراً بأن أجسامهم لا تختلف عن البالغين، مما يشعرهم بالزهو أو الخجل.

- العمليات والقدرات العقلية: حيث تزداد سرعة نمو العمليات العقلية كالتفكير والتذكر والتخيل والإدراك.

- العلاقات بين الجنسين: يتباعد الجنسان في الطفولة المتأخرة، ولكنهما يتقاربان في مرحلة المراهقة، ويكون هذا التقارب عملية صعبة في بداية المراهقة، مما يشعر المراهق بالخجل والحرج في علاقته بالجنس الآخر.

- العلاقات الاجتماعية: النمو الانفعالي للمراهق يتأثر بعلاقاته الأسرية وبالجو الاجتماعي السائد في الأسرة، فالخلافات المتكررة بين الوالدين وما ينجم عنها من توتر، يجعله في حالة عدم الاتزان.

- القدرة على الاندماج شعوريا مع المرشد لتسهيل الأمور.
- دور المرشد:
- على المرشد أن يتحمل المسؤولية الشخصية، والمسؤولية تعني القدرة على التصرف بطرق تحقق حاجاته.
- أن يكون المرشد متعاوناً بشكل كبير وفاعل مع المرشد لتحقيق الأهداف الإرشادية (الخوaja، 2002).

ثالثاً: فهم الذات Self-understanding:

فهم الذات: هو الإدراكات الذاتية التي تشكلت من خلال الخبرات المترجمة والمفسرة للفرد من خلال البيئة وهي تتأثر بواسطة التقييم من قبل الأشخاص الآخرين وتعزيز الأشياء المنسوبة لسلوك الأفراد (Bracken, 1996).

إذ تنطلق الهوية الذاتي في المنظور الاجتماعي من الإحساس الواعي للإنسان بالتفرد، والتضامن مع قيم الجماعة ومثلها، والهوية تتشابك وتتداخل في كل مركب، نتيجة لتغير المجتمع الواحد وتشابك علاقاته وتنوع تفاعلاته في سياق الأبعاد (البنائية والوظيفية).

والهوية الذاتية اصطلاحاً تعني: "حالة استقلال الذات والانتماء إلى الشيء، وهي أيضاً حالة الشيء كونه متميزاً وفاعلاً ومطلباً أساسياً، ويقع جزئياً منها على عاتق المسؤولين عن مهمة توجيهها وضبطها على اعتبار أن شكل ومضمون الهوية من الواجبات التي لا يمكن تجاهلها. (Sherman & Cohen, 2014)

تمثل الهوية الذاتية أزمة النمو في مرحلة بدايات الشباب في نموذج اريكسون لنمو النفس الاجتماعي، ويمثل حلها بشكل إيجابي مطلباً أساسياً لاستمرارية النمو السوي وتحقيق الاستقلالية، ويمكن القول بأن تشكل الهوية يبدأ مع بداية إبحار تساؤلات مثل (من أنا؟ وما دوري في الحياة؟ وإلى أين أتجه؟) ويستمر التشكل بشكل واضح مع بداية اختيار الطالب لما يناسب ميوله وقدراته، (Rajan- Rankin, 2013)

ثانياً: البرنامج الإرشادي (The extension program): الهدف الرئيسي للإرشاد:

هو تخفيض لسلوك اللامسؤول والانهزامي، ووضع صورة إيجابية للذات، والعلاج الواقعي، ويهدف إلى تحقيق أكبر قدر من المسؤولية لدى الفرد، والمسؤولية تعني هنا إشباع الفرد لحاجاته دون حرمان الآخرين من حاجاتهم الأساسية، ويعتبر منح جلاس في العلاج الواقعي منهجاً تعليمياً يؤكد على الحوار العقلاني البناء بين المرشد والمرشد، حيث يقوم المرشد بطرح أسئلة عن حياة المرشد وميوله و سلوكياته وكذلك تركيزه على سلوكيات صحيحة، من أجل أن يحقق المرشد أعلى مستوى من الوعي بسلوكياته، وبالتالي إعطاء أحكام قيمة على هذه السلوكيات، ووضع خطة تتضمن سلوكيات أكثر مسؤولية. (المنسي، 2004).

أهداف العملية الإرشادية (الزويد، 2004):

- تعديل سلوك الفرد أو الأشخاص ليكون لديهم القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلة.
- تزويد المرشد بمهارات تمكنه من التعايش والاندماج مع الآخرين، ومواجهة الواقع الذي يعيشه.
- مساعدة الفرد أو الأشخاص على تقييم أهدافهم، وهل ما يريدونه واقعياً أيضاً في تقييم سلوكياتهم.

العلاقة الإرشادية:

لا بد من المرشد أن يشعر المرشد في أنه مهمته في قضيته وموضوعه، ويسعى جاهداً إلى مساعدته، ويرى جلاس أن عدم ارتياح المعالج سوف يضعف من ثقة المرشد في العملية الإرشادية، وبالتالي ركز جلاس على الشخصية القوية والإيجابية للمعالج، والاحترام المتبادل للمرشد. (الخوaja، 2002).

دور المرشد:

هنالك مجموعة من الخصائص التي يريدها جلاس من المرشدين الواقعيين (الزويد، 2004):

- القدرة على تحقيق حاجاته الخاصة ولديه رغبة لمشاركة الآخرين في صراعاتهم.
- تحمل المسؤولية وأن يكون قويا ومهما وإنسانياً وحساساً.

إطار المنظومة الثقافية للمجتمع، وعليه إيجاد حلول لها بطريقة إيجابية وفاعلة" (أبو جادو، 1998).

ثانياً – أزمة الهوية: مفهوم اجتماعي يعني تحقيق المراهقين، لأهداف عامة في مهمات التطور حيث ينشغلون " بتشكيل الأهداف الشخصية الخاصة بهم، القيم، الاستقلالية، ويعملون على اكتشاف قدراتهم. وتوجد مستويات عدة للهوية أشار إليها أبو جادو (2007) وتمثل في:

- حالة الهوية المشتتة: حيث تشير هذه الحالة إلى أن الفرد لم يختبر أزمة الهوية، ولا يوجد سمة للهوية لديه.
- حالة الهوية المغلقة: في هذه الحالة يلتزم بقيم، ومعتقدات متعددة ترتبط بعدد من الأفراد كأسرته وأصدقائه.
- حالة الهوية المعلقة: وهنا يتعايش الفرد مع الأزمة ويحاول بأي طريقة إيجاد حلول وبدائل.
- حالة الهوية المنجزة: وهنا يكون الفرد قد أوجد الحلول لما مر بها من أزمات، كما أنه يشعر بالنجاح البناء.

الدراسات السابقة:

- أجرى الربضي (2018) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى مفهوم الذات والأتزان الانفعالي لدى طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز، بالإضافة إلى معرفة العلاقة بين مفهوم الذات والأتزان الانفعالي، والتعرف إلى القدرة التنبؤية لمفهوم الذات في الأتزان الانفعالي، بالطريقة شبه التجريبي، باستخدام مقياس مفهوم الذات ومقياس الأتزان الانفعالي، وكانت العينة قصدية قوامها (50) طالباً وطالبة في محافظة عجلون، وتوصلت النتائج، إلى امتلاك الطلبة لمفهوم الذات والأتزان الانفعالي وبدرجة متوسطة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات والأتزان الانفعالي، وفقاً لمتغير الجنس، بالإضافة لوجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات

قدم باندورا (Bandura) نظريته في الهوية الذاتية، حيث أشار " إلى أن الهوية الذاتية تتكون من ثلاثة أبعاد هي (2014، h، M&Kim، Kim):

• الهوية الذاتية السلوكية: يمكن تقييم الهوية الذاتية السلوكية من خلال عدد من المهارات الاجتماعية الفاعلة، وتعتبر هذه النظرية، من أفضل الطرق لتغيير السلوك من خلال تدريب الفرد على سلوكيات إيجابية.

• الهوية الذاتية المعرفية: حيث يمكن أن تقيم من خلال القدرة على السيطرة على الأفكار والمعتقدات، وتشير إلى إدراك الفرد حول قدرته على السيطرة على أفكاره.

• الهوية الذاتية الانفعالية: وتقيم من خلال قدرة الفرد على السيطرة على المزاج بشكل عام، والمواقف الحياتية وتشير الهوية الذاتية الانفعالية إلى معتقدات الفرد حول أداء إيجابي، تؤثر على الحالة الانفعالية للفرد.

فالأفراد الذين يتمتعون بفاعلية ذاتية عالية يعتقدون أنهم قادرين على إحداث التغيير، فإذا كان مستوى الهوية الذاتية لديهم مرتفعاً، فإن ذلك يسهم في تكوين فهم ذات مرتفع، والعكس صحيح (Lee,2003)

إن الهوية الذاتية باعتبارها وسيطاً معرفياً للسلوك الإنساني، تسهم في تحديد أشكال ودرجات الجهد الذي يبذله الفرد، كما تؤثر المعتقدات المتعلقة بالهوية الذاتية على عمليات الانتباه والتفكير إما بطريقة مساعدة للذات، أو بطريقة معيقة للذات، فالأفراد الذين يملكون إحساساً قوياً بالهوية الذاتية، يركزون انتباههم على تحليل المشكلة، ويحاولون التوصل للحلول فاعلة ومناسبة، وبالمقابل فإن الأفراد الذين يساورهم الشك في الهوية الذاتية، يحاولون انتباههم إلى الداخل، ويغرقون أنفسهم بالهموم والصعاب والشعور بالنقص (Luyckx et al, 2012)

مستويات تشكل الهوية الذاتية:

أولاً- تشكل الهوية: تبدأ الهوية بالنمو والتطور خلال التاريخ الشخصي للفرد بما يتوافق له من "تدريبات أساسية لضبط السلوك، وإشباع الحاجات وفقاً لتحديدات اللغة والعادات والمعايير والأدوار المتنوعة في

- أجرى خطاطبة وحمدي (2015) دراسة هدفت إلى قياس فاعلية برنامج إرشادي متركز على الانفعالات في خفض الأرق وتحسين مفهوم الذات، وتكونت عينة الدراسة من (30) مشاركاً من طلبة الثانوية العامة في مدرسة حديثا الثانوية للبنين التابعة لمديرية التربية والتعليم في لواء الكورة، تم تقسيم عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (15)، ومجموعة ضابطة (15)، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الأرق وتحسين مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية، وذلك في القياسين القبلي والبعدي، واستمرارته بعد شهرين من تطبيق البرنامج.
- أجرى معالي (2015) للتعرف على فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين، تألفت عينة الدراسة من (60) طالباً من الصف العاشر في مدرسة ثانوية في مدينة عمان، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين: تجريبية تلقت تدريباً لتحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة، وضابطة لم تتلق أي تدريب، وأظهرت النتائج أن أفراد المجموعة تحسنت بشكل دال إحصائياً مقارنة مع أفراد المجموعة الضابطة في تحسين الضبط الذاتي، ولم تظهر فروق بين المجموعتين في سلوك العزلة.
- قام كيم وكيم (Kim & Kim, 2014) بدراسة بعنوان: (تأثر رضا طلاب التمريض عن تخصصهم والهوية الذاتية والدعم الاجتماعي على هويتهم الوظيفية)، أجرى الاستطلاع الذي ضم (120) طالب تمريض بطريقة قصدية باستخدام مقياس الذات بالطريقة التجريبية، للبحث في أهمية الوظيفة للأفراد والتغيرات التي تحدث خلال حياتهم لذلك يجب أن يكونوا حذرين قبل أن يتخذوا قرار الوظيفة حتى يوجد لديهم الوظيفة الناجحة، ويجب أن يقرر الأفراد وظيفتهم الذاتية العامل المفيد في اتخاذ القرار الوظيفي الذي يشير إلى تطور الوعي الذاتي لدى الفرد حتى يكون والأتزان الانفعالي، وأن هنالك قدرة لمفهوم الذات أن يتنبأ بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة.
- أجرت الشوبكي والريماوي (2018) دراسة هدفت إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية أليس Ellis في تحسين الضبط الذاتي وخفض الرهاب الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن باستخدام المنهج شبه التجريبي، ومقياسي الضبط الذاتي، وخفض الرهاب الاجتماعي، وتكونت العينة من (30) طالب وطالبة، وزعوا على مجموعتين متساويتين بطريقة عشوائية: تجريبية (30)، وضابطة (30)، وأشارت النتائج: إلى أن أفراد المجموعة التجريبية، قد أظهروا تحسناً دالاً في الضبط الذاتي، ولم يظهروا فروقاً دالة في الرهاب الاجتماعي بين المجموعتين، التجريبية والضابطة.
- دراسة كولي وبيرنس وجنيفير (Brns, Cooley, and Jennifer, 2016) حول استخدام التعليم المغامر خارج الصف لتطوير مهارات العمل الجماعي: استطلاع كمي لرد الفعل التعلم، هدفت الدراسة لبحث تطوير مهارات العمل الجماعي من خلال التعليم خارج الصف وتنمية مفهوم الذات، والتحقق من عوامل التنبؤ بمدى تطور المهارات باستخدام مستويين من نموذج كيرياتريك، لتقييم التدريب واستخدام الباحثون عينة احتمالية بسيطة حجمها (238) طالبا، للإجابة على أسئلة الاستبيان باستخدام برامج تعليمية سابقة ولاحقة، وتوصلت نتائج الدراسة، أن هناك مستوى مرتفعاً من القبول والرضا وردود الأفعال الإيجابية لدى الطلبة في العينة حول البرامج التعليمية المقدمة لهم لتطوير مهاراتهم، وهذه النتائج تظهر بأن استخدام التعليم خارج الصف لتطوير مهارات العمل الجماعي، من خلال نموذج كيرياتريك لتقييم أثر البرامج التدريبية، يزيد من مهارات الطلبة الجامعيين المشاركين في التدريب ضمن مجموعات ويحسن العلاقات بينهم.

وهذه الفروق لصالح الإناث لمستوى الإنغلاق لمجال العلاقة مع الآخر.

- أجرى محمود (2011) دراسته بعنوان: (أزمة الهوية لدى طلبة المرحلة الإعدادية)، وقد تكونت عينة الدراسة من (1040) طالباً وطالبة من المدارس الإعدادية للصفين الرابع والسادس، بالطريقة شبه التجريبية، باستخدام مقياس الذات، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة لديهم أزمة هوية بدرجة مرتفعة وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيري المرحلة الدراسية، ولمصلحة طلبة الصف السادس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة في أزمة الهوية تبعاً لمتغير التخصص الدراسي والجنس.
- أجرى ويتلي (2008) Whatly بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية مجموعة من الإجراءات الإيجابية في تحسين مستوى الوعي الذاتي ومفهوم الذات، لعينة من ذوي صعوبات التعلم من طلاب المرحلة الابتدائية والمتوسطة والثانوية في الولايات المتحدة الأمريكية، بالطريقة شبه التجريبية، باستخدام مقياس مفهوم الذات، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات لدى عينة الدراسة قبل وبعد تنفيذ البرنامج، من حيث أثر البرنامج الإيجابي على ذوي صعوبات التعلم.

التعقيب على الدراسات السابقة:

إن موقع الدراسة الحالية تتشابه مع بعض الدراسات التي تناولت برنامجاً إرشادياً مع متغيرات الدراسة الحالية (فهم الذات)، ومن الدراسات هي: الرضي (2018)، ودراسة Rajan- Rankin(2013).

الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تم الاستفادة من المراجع والكتب التي اعتمدت عليها الدراسات السابقة في موضوع البحث الحالي.
- تم ربط نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة.

مختلفاً عن الآخرين، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رضا الطلبة عن تخصصهم والدعم الاجتماعي على هويتهم الوظيفية.

- أجرى راجان وراكن (Rajan- Rankin,2013) دراسة بعنوان: (الهوية الذاتية، التجسيد والنمو للمرونة الإنفعالية) أجريت المقابلات على مع عشرة طلاب عمل اجتماعي قبل التخرج، مع تبني تقنيات العينة القصدية لضم الطلاب الذكور والإناث بدوام كلي وبدوام جزئي توصلت الدراسة إلى عدد من المواضيع المتداخلة التي امتدت للعلاقة بين الهوية الذاتية، المرونة والإنفعال، فقد وجد أن لطلاب العمل الاجتماعي النظرات المتقاربة عن دور الإنفعال في بيئة العمل الاجتماعي، والوجود لآليات تعامل مختلفة في التغلب على الصعوبات بما في ذلك المقاومة النشطة، والإعتماد على الروحية وإعادة التقويم لأولويات الحياة، وكان الطلاب على مقدرة لعرض الاهتمام المتعاطف عند العمل مع مستخدمي الخدمة، على الرغم من أن هذا يتطلب منهم تقديم الانعكاس على خبراتهم السابقة، وأكدت الدراسة أن الهوية الذاتية هي العامل المهم في إدارة الانفعالات.
- أجرى حمود والشماس (2011) دراسة بعنوان: (مستويات تشكل الهوية الاجتماعية وعلاقتها بالمجالات الأساسية المكونة لها لدى عينة من طلبة الصف الأول الثانوي من الجنسين)، تكونت عينة الدراسة العشوائية من (253) طالباً وطالبة من الصف الأول الثانوي، في مدارس مدينة دمشق الثانوية العامة، بالطريقة شبه التجريبية باستخدام المقياس الموضوعي لرتب الهوية الأيديولوجية والاجتماعية، وقد توصلت الدراسة إلى أن الفروق في مستويات الهوية لصالح الذكور في مجال الإنغلاق، كما بينت العلاقة الارتباطية، أما مجالات الهوية تعتبر أكثر نشاطاً في مستوى التعليم، وأن الفروق بين الجنسين كانت لصالح الذكور في مستوى الإنجاز والتعليق لمجال الترتيب، وفي مستوى الإنغلاق في مجال الدور الجنسي،

جدول (2)

توزيع مجتمع الدراسة حسب عدد الطلبة في الصفوف

عدد الطلبة	الصف
10	السابع الأساسي
10	الثامن الأساسي
10	التاسع الأساسي
30	العدد الكلي

جدول (3)

توزيع عينة الدراسة لمجموعتي (الضابطة والتجريبية)

عدد الطلبة	المجموعة
15	الضابطة
15	التجريبية
30	العدد الكلي

أدوات الدراسة:

أولاً: مقياس فهم الذات

تم تطوير مقياس فهم الذات بعد الرجوع للأدب النظري، والاطلاع على عدد من الدراسات السابقة، كدراسة: الرضي (2018)، ومحمود (2011)، وتكون المقياس في صورته النهائية من (34) فقرة، وتوزعهم على (6) مجالات وهم:

- المشكلات الأسرية: إدراك الفرد لمشاعره من ضيق وتوتر الأسري، حيث يتضمن (8) فقرات، وتمثله الفقرات من (8-1).
- المشاعر السارة وغير السارة: حالات الرضا والممل والألم الذي تواجه الفرد، يتضمن (8) فقرات، وتمثله الفقرات من (9-16).
- الضبط: قدرة الفرد على مواجهة التحديات التي تمنعه من إشباع حاجاته سواء كانت داخلية بسبب الصراعات النفسية، أو خارجية بسبب الظروف البيئية، والاجتماعية، يتضمن (5) فقرات، وتمثله الفقرات من (17-21).

- وفرت الدراسات السابقة (العربية والأجنبية) إطاراً معرفياً لمتغيرات الدراسة الحالية.

ما يميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة: ما يميز هذه الدراسة عن غيرها من الدراسات السابقة قلة البرامج الوقائية والإرشادية للطلبة المراهقين، ولكون هذه النظريات التي تهتم بهذا المجال لم تطبق واقعياً في المدارس، إضافة إلى مساهمتها في مقياس فهم الذات وإعداد البرنامج الإرشادي للفئة المستهدفة، وكما يتلاءم مع عينة الدراسة، وكما يمكن الاستفادة منها لاحقاً في إعداد الدراسات والبحوث لمتغيرات متشابهة.

منهجية الدراسة:

منهجية الدراسة: اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي.

مجتمع الدراسة: اشتمل مجتمع الدراسة على الطلبة المراهقين في المرحلة المبكرة في مدرسة باب عمان الثانوية للذكور في لواء عين الباشا والبالغ عددهم (100) طالب والمسجلين في العام الدراسي 2020\2021، وجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1) توزيع مجتمع الدراسة

عدد الطلبة	الصف
30	السابع الأساسي
30	الثامن الأساسي
40	التاسع الأساسي
100	العدد الكلي

أفراد الدراسة:

بلغت عينة الدراسة (30) طالباً، ممن سجلوا أدنى الدرجات على كل من مقياس الدراسة فهم الذات - وأظهروا كامل استعدادهم للمشاركة في البرنامج بطريقة عشوائية، ثم قامت الباحثة بتوزيع العينة عشوائياً على مجموعتين متساويتين: المجموعة التجريبية (15) طالباً، تعرضوا للبرنامج الإرشادي، والمجموعة التجريبية (15) طالباً، لم يتعرض أيّ منهم للتدريب، وبقوا جميعهم على لائحة الانتظار، والجدول (3) يوضح ذلك. أما المسجلون في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2020/2021، فالجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (4)

قيم معاملات ارتباط بيرسون لفقرات مقياس فهم الذات بين درجة الفقرة مع أبعادها ومع الدرجة الكلية

معامل الارتباط مع الأداة	رقم السؤال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم السؤال	معامل الارتباط مع الأداة	رقم السؤال
0.751	27	0.753	14	0.522	1
0.602	28	0.577	15	0.681	2
0.614	29	0.499	16	0.536	3
0.602	30	0.582	17	0.722	4
0.654	31	0.574	18	0.440	5
0.513	32	0.636	19	0.508	6
0.621	33	0.496	20	0.418	7
0.753	34	0.734	21	0.680	8
		0.577	22	0.614	9
		0.607	23	0.494	10
		0.753	24	0.607	11
		0.495	25	0.542	12
		0.610	26	0.562	13

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05).

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (a=0.05).

يلاحظ من الجدول (4) أن معاملات ارتباط فقرات المقياس مع أبعادها ومع الدرجة الكلية، كانت إيجابية ودالة إحصائية، وهذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة، مما يدل على وجود الصدق البنائي للمقياس، ولذلك لم يتم حذف أي من هذه الفقرات.

1- ثبات مقياس فهم الذات:

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test - retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة، عينة استطلاعية مكونة من (30) مصابة بالسرطان، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط، ومعامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، لغايات هذه الدراسة وقد بلغت قيمة ثبات الإعادة (0.973)، بينما بلغت قيمة الاتساق الداخلي (0.988).

العوامل الاجتماعية: وتشمل العلاقات الاجتماعية، الوضع الاجتماعي، ويتضمن (5) فقرات، وتمثله الفقرات من (22-26).

العوامل الاقتصادية: الوضع الاقتصادي، العمل، المعاملات، يتضمن (4) فقرات، وتمثله الفقرات من (27-30).

العوامل الشخصية: تصور الفرد عن نفسه، وتقبله لذاته، ويتضمن (4) فقرات، وتمثله الفقرات من (31-34)

صدق مقياس فهم الذات:

تم التحقق من دلالات صدق المقياس (فهم الذات لدى الطلبة المراهقين في المرحلة المبكرة) من خلال:

1-الصدق الظاهري (صدق المحكمين)

للتأكد من صدق محتوى المقياس تم عرض المقياس بصورته الأولية المكونة من (34) فقرة بعد تطويره، وعرضه على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والخبرة من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس التربوي والتربية الخاصة، وعلم النفس الإكلينيكي في الجامعات الأردنية، وذلك لإبداء آرائهم وملحوظاتهم وتعديلاتهم من حيث مدى سلامة الصياغة اللغوية ومدى ملائمة الفقرات وتوافقها مع أهداف الدراسة وإجراء أية تعديلات أو حذف يرونها مناسبة، وإظهاره بعد التعديل والحذف بصورته النهائية إلى (34) فقرة متضمنه الفقرات الموجبة والسالبة.

2- مؤشرات صدق البناء لمقياس فهم الذات:

لاستخراج مؤشرات صدق البناء للمقياس، تم استخراج معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (15) مصابة بالسرطان، حيث تم تحليل فقرات المقياس وحساب معامل ارتباط كل فقرة من الفقرات، وتم التحقق من الصدق البنائي للمقياس بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة الفقرة مع مجالها ومع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء مجموعتي الدراسة على التطبيق القبلي للمقياسين، كما تم تطبيق اختبار (t-test) للعينات المستقلة

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة
فهم الذات	التجريبية	15	75.867	0.103	0.060-	0.953
	الضابطة	15	76.067	0.105		

يشير الجدول (6) إلى أن قيمة (t) المحسوبة قد بلغت (0.060) عند مستوى دلالة (0.953) لأداء مجموعتي الدراسة على مقياس فهم الذات القبلي، مما يدل على عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي أداء مجموعتي الدراسة، وهذا يعني تكافؤ مجموعتي الدراسة على التطبيق القبلي للمقياسين قبل البدء بالتجربة.

ثانياً: البرنامج الإرشادي

تم بناء برنامج إرشادي، وذلك من خلال الرجوع إلى الدراسات السابقة كدراسة الرضي (2018) دراسة محمود (2011)، وغيرها من الدراسات.

صدق البرنامج الإرشادي

تم بناء برنامج إرشادي، يتألف من (14) جلسة إرشادية، مدة الجلسة (45) دقيقة بواقع جلستين أسبوعياً، ولفترة زمنية تصل إلى (7) أسابيع، وتم التأكد من صدقه من خلال عرضه على عدد من المحكمين، من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال الإرشاد النفسي، وللتأكد من ملاءمة الجلسات وعددها من حيث مناسبة الأهداف والاستراتيجيات المستخدمة، والصياغة اللغوية، والوضوح والشمولية، وملاءمتها لعينة الدراسة.

وتم تصميم الجلسات بناء على استراتيجيات، وتم وضع هدف عام وأهداف خاصة لكل جلسة، ولتحقيق تلك الأهداف تضمن البرنامج مجموعة من الإجراءات مع المشاركين في البرنامج الإرشادي.

للدرجة الكلية للمقياس، وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة، والجدول (5) يبين معاملات الثبات.

الجدول (5) معاملات الثبات لمقياس فهم الذات وأبعاده معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا وثبات الإعادة

للمجالات والدرجة الكلية

الاختبار	ثبات الإعادة	الاتساق الداخلي
مقياس فهم الذات	0.973	0.988

ويتبين من خلال الجدول (5) أن معاملات الثبات لمقياس فهم الذات، بلغت بقيمة جيدة من خلال أبعاده، حيث بلغت قيمة ثبات الإعادة (0.973) في حين بلغ الاتساق الداخلي (0.988)، واعتبرت هذه القيمة ملائمة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح المقياس**طريقة التصحيح**

تألف مقياس فهم الذات من (34) فقرة، كانت الاستجابة عليها على السلم التدرج (ليكرات الخماسي)، يطلب من المفحوصين الإجابة على المقياس من خلال سلم ليكرت خماسي الدرجات بوضع (X) داخل العبارة التي تمثل حالته، حيث أن عدد الفقرات الموجبة (12) فقرة، أما الفقرات السلبية فعددها (22) وقد تم تضليلها.

تقسم الدرجات كما يلي: للعبارة الموجبة وعددها: دائما (5)، غالباً (4)، أحياناً (3)، نادراً (2)، أبداً (1)، والعكس للفقرات السالبة: دائماً (1)، غالباً (2)، أحياناً (3)، نادراً (4)، أبداً (5). تتراوح الدرجة الكلية على المقياس من (34-170) حيث تمثل الدرجة (34) حداً أدنى من فهم الذات، والدرجة (170) حداً أعلى من فهم الذات.

ثالثاً: تكافؤ المجموعتين على المقياسين:

للتحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة على التطبيق القبلي للمقياسين، فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء مجموعتي الدراسة على التطبيق القبلي للمقياسين، كما تم تطبيق اختبار (t-test) للعينات المستقلة، والجدول (6) يبين ذلك.

- تم تطبيق مقياس قبلي لمقياس الدراسة (مقياس فهم الذات) على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- تم تطبيق مقياس بعدي لمقياس الدراسة (مقياس فهم الذات) على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- إدخال البيانات إلى الحاسوب وتحليلها باستخدام الرزمة الإحصائية (SPSS).
- تحليل النتائج ومناقشتها في ضوء مخرجات المعالجة الإحصائية، ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة التي تضمنتها الدراسة.
- وضع التوصيات المناسبة وفق النتائج التي توصلت لها الدراسة.

متغيرات الدراسة

المتغير المستقل: وله مستويان:

- البرنامج الإرشادي. و الطريقة الاعتيادية

- المتغيرات التابعة: فهم الذات

تصميم الدراسة:

لإجراءات هذه الدراسة تم استخدام المنهج شبه التجريبي، حيث تم اختيار عينة تتألف من (30) طالبا من مدرسة باب عمان الثانوية للذكور في لواء عين الباشا، بالطريقة العشوائية، وتم تقسم عينة الدراسة إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية: تعين عشوائي، قياس قبلي، برنامج إرشادي، قياس بعدي.

المجموعة الضابطة: تعين عشوائي، قياس قبلي، بدون معالجة، قياس بعدي، وتم استخدام التصميم التالي:

المجموعة	التعيين	القياس	المعالجة	القياس
G1 المجموعة	R	O1	X	O2
G2 المجموعة	R	O1	-	O2

تمت عملية التحليل الإحصائي (SPSS) من خلال إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات المعدلة والخطأ المعياري لاستجابات أفراد المجموعتين على مقياس الدراسة (مقياس فهم الذات)، و تم استخدام اختبار التحليل التباين المشترك الأحادي (ANCOVA)، والتباين المصاحب متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA)، وقيمة ايتا تربيع، f المحسوبة، واختبار (Paired t-test)، واختبار (Wilks' Lambda)

أما ملخص جلسات البرنامج فتتضمن:
الجلسة الأولى: تمهيد المعارف وتطبيق الاختبار القبلي.
الجلسة الثانية: الاندماج.
الجلسة الثالثة: الرغبات والحاجات.
الجلسة الرابعة: تحقيق السعادة..... الجمل غير التامة
الجلسة الخامسة: المرونة وتحمل المسؤولية.
الجلسة السادسة: بناء خطط واهداف واقعية.
الجلسة السابعة: التخطيط لاستثمار الوقت.
الجلسة الثامنة: تشكيل هوية النجاح.
الجلسة التاسعة: التدريب على مهارات الاتصال:الاتصال اللفظي وغير اللفظي.
الجلسة العاشرة: الاختيار والمسؤولية والاستقلالية.
الجلسة الحادية عشرة: التدريب على مهارات حل المشكلات.
الجلسة الثانية عشرة: التخطيط لاستثمار الوقت.
الجلسة الثالثة عشر: توكيد الذات
الجلسة الرابعة عشر: جلسة ختامية وإنهاء البرنامج.

إجراءات تطبيق الدراسة:

-إعداد مقياس الدراسة (مقياس فهم الذات) ومن ثم التأكد من خصائصها السكومترية.
-اختيار عينة الدراسة المكونة من(30) طالبا، بطريقة عشوائية ممن سجلوا أقل درجات على مقياس فهم الذات تكون البرنامج الإرشادي الجمعي من (14) جلسة، مدة الجلسة (45) دقيقة، تم تطبيقها، هذا العام 2021\2020.

- الحصول على موافقة الجهات المسؤولة مديرية لواء عين الباشا للموافقة على تطبيق أدوات الدراسة.

- تم أخذ موافقة مبدئية من الطلبة المراهقين في المرحلة المبكرة الذين لديهم الرغبة في المشاركة في البرنامج وتم ذلك بأخذ التوافق من قبلهم.

- تم الاتفاق مع مدرسة باب عمان الثانوية للذكور، والعينة بتحديد مواعيد الجلسات.

- توزيع أفراد الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة إلى مجموعتين متكافئتين (تجريبية وضابطة).

- تم بناء برنامج إرشادي.

عرض نتائج الدراسة:

تعرض الباحثة في هذا الفصل النتائج التي أسفرت عنها الدراسة فقد هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية فهم الذات لدى الطلبة المراهقين في المرحلة المبكرة، وسيتم عرض النتائج حسب أسئلة الدراسة كالآتي:

عرض النتائج السؤال الأول:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية

والمجموعة الضابطة على فهم الذات تعزى للبرنامج الإرشادي؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية للقياس البعدي لمقياس فهم الذات، وأبعاده الفرعية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وحساب اختبار مان ويتني للمجموعات المستقلة بديلاً لاختبار t test نظراً لصغر حجم العينة والجدول التالي يبين هذه المتوسطات والانحرافات المعيارية ما بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس فهم الذات والدرجة الكلية تبعاً للبرنامج الإرشادي.

الجدول (7) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ما بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس فهم الذات والدرجة الكلية تبعاً للبرنامج الإرشادي.

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			البيان
ع2	م2	ن2	ع1	م1	ن1	
3.494	18.3	15	2.000	33.0	15	المشكلات الأسرية
2.722	18.1	15	2.825	30.9	15	المشاعر السارة وغير السارة
2.134	11.5	15	1.869	21.1	15	الضبط
2.314	11.3	15	1.685	21.1	15	العوامل الاجتماعية
1.407	10.1	15	1.995	17.1	15	العوامل الاقتصادية
1.959	9.5	15	1.438	16.7	15	العوامل الشخصية
5.854	78.9	15	5.481	139.9	15	الدرجة الكلية لفهم الذات

جدول (8) نتائج اختبار مان – ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في فهم الذات القياس البعدي

مستوى الدلالة	Z	U مان ويتني	ضابطة ن=15		تجريبية ن=15		البيان
			u ₂	مج ر2	u ₁	مج ر1	
0.001	4.706-	0.00	8.00	120.00	23.00	345.00	المشكلات الأسرية
0.001	4.681-	0.00	8.00	120.00	23.00	345.00	المشاعر السارة وغير السارة
0.001	4.707-	0.00	8.00	120.00	23.00	345.00	الضبط
0.001	4.715-	0.00	8.00	120.00	23.00	345.00	العوامل الاجتماعية
0.001	4.619-	0.00	8.00	120.00	23.00	345.00	العوامل الاقتصادية
0.001	4.703-	0.00	8.00	120.00	23.00	345.00	العوامل الشخصية
0.001	4.672-	0.00	8.00	120.00	23.00	345.00	الدرجة الكلية لفهم الذات

المشاعر السارة وغير السارة- الضبط-العوامل الاجتماعية
العوامل الاقتصادية – العوامل الشخصية) لصالح
المجموعة التجريبية، حيث كانت قيمة (Z) دالة عند
مستوى دلالة 0.001

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين
متوسطي درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات
المجموعة الضابطة من المراهقين في المرحلة المبكرة في فهم
الذات كدرجة كلية وكأبعاد فرعية (المشكلات الأسرية –

المجموعتين التجريبية، والجدول التالي يبين هذه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ما بين أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد مقياس فهم الذات والدرجة الكلية تبعا للبرنامج الإرشادي باستخدام اختبار ولكوكسن كاختبار لا معلمي بديلا لاختبار (ت) للمجموعات المرتبطة، وذلك لأن حجم العينة صغير مما يفقدنا شرط من شروط استخدام اختبار (ت)، وكانت النتائج كما الجدولين التاليين.

جدول (9) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدى المراهقين في فهم الذات في القياسين القبلي والبعدي

القياس البعدي		القياس القبلي			البيان	
2ع	2م	2ن	1ع	1م		1ن
2.000	33.0	15	4.435	15.7	15	المشكلات الأسرية
2.825	309.	15	3.826	19.1	15	المشاعر السارة وغير السارة
1.869	21.1	15	2.722	11.4	15	الضبط
1.685	21.1	15	2.386	11.1	15	العوامل الاجتماعية
1.995	17.1	15	1.668	9.3	15	العوامل الاقتصادية
1.438	16.7	15	1.223	9.3	15	العوامل الشخصية
5.418	139.9	15	10.316	75.9	15	الدرجة الكلية لفهم الذات

جدول (10) قيم اختبار ولكوكسن بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لدى المراهقين في فهم الذات (ن=15)

الدالة دح9	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المتغيرات	
					قبلي / بعدي	البيان
0.001	3.416-	0.00	0.00	0	قبلي / بعدي	المشكلات الأسرية
		120.00	8.00	15		
				0		
				15		
0.001	3.411-	0.00	0.00	0	قبلي / بعدي	المشاعر السارة وغير السارة
		120.00	8.00	15		
				0		
				15		
0.001	3.415-	0.00	0.00	0	قبلي / بعدي	الضبط
		120.00	8.00	15		
				0		
				15		
0.001	3.429-	0.00	0.00	0	قبلي / بعدي	العوامل الاجتماعية
		120.00	8.00	15		
				0		
				15		

الدلالة دح9	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المتغيرات			
0.001	3.415-	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	قبلي / بعدي	العوامل الاقتصادية	
		12.00	8.00	15				الرتب الموجبة
				0				التساوي
				15				الإجمالي
0.001	3.420 -	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	قبلي / بعدي	العوامل الشخصية	
		12.00	8.00	15				الرتب الموجبة
				0				التساوي
				15				الإجمالي
0.001	3.408-	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	قبلي / بعدي	الدرجة الكلية لفهم الذات	
		12.00	8.00	15				الرتب الموجبة
				0				التساوي
				15				الإجمالي

نتائج السؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس فهم الذات في القياس التبعي؟ للإجابة عن السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (11) يبين هذه المتوسطات والانحرافات المعيارية وباستخدام اختبار ولكوكسن كاختبار لا معلمي بديلاً لاختبار (ت) للمجموعات المرتبطة، وذلك لأن حجم العينة صغير مما يفقدنا شرط من شروط استخدام اختبار (ت)، وكانت النتائج كما الجدولين التاليين.

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية من المراهقين بالمرحلة المبكرة بين القياسين القبلي والبعدي في فهم الذات كدرجة كلية وكأبعاد فرعية (المشكلات الأسرية - المشاعر السارة وغير السارة- الضبط-العوامل الاجتماعية - العوامل الاقتصادية - العوامل الشخصية) لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة (Z) دالة عند مستوى دلالة 0.001

جدول (11) يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لدى المراهقين في فهم الذات في القياسين البعدي والتبعي

القياس التبعي			القياس البعدي			البيان
2ع	2م	2ن	1ع	1م	1ن	
1.944	32.9	15	2.000	33.0	15	المشكلات الأسرية
2.815	31.1	15	2.825	30.9	15	المشاعر السارة وغير السارة
1.767	21.1	15	1.869	21.1	15	الضبط
1.534	21.1	15	1.685	21.1	15	العوامل الاجتماعية
1.877	17.7	15	1.995	17.1	15	العوامل الاقتصادية
1.751	17.1	15	1.438	16.7	15	العوامل الشخصية
5.407	140.3	15	5.418	139.9	15	الدرجة الكلية لفهم الذات

جدول (12) قيم اختبار ولوكوكسن بين درجات أفراد المجموعة التجريبية
في القياسين البعدي والتتبعي في لدى المراهقين في فهم الذات (ن=15)

الدلالة دح9	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المتغيرات			
0.317 غير دالة	1.000-	1.00	1.00	1	الرتب السالبة	بعدي / تتبعي	المشكلات الأسرية	
		0.00	0.00	0				الرتب الموجبة
				14				التساوي
				15				الإجمالي
0.083 غير دالة	1.732-	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	بعدي / تتبعي	المشاعر السارة وغير السارة	
		6.00	2.00	3				الرتب الموجبة
				12				التساوي
				15				الإجمالي
0.56 غير دالة	0.577-	2.00	2.00	1	الرتب السالبة	بعدي / تتبعي	الضبط	
		4.00	2.00	2				الرتب الموجبة
				12				التساوي
				15				الإجمالي
0.655 غير دالة	0.477-	2.00	2.00	1	الرتب السالبة	بعدي / تتبعي	العوامل الاجتماعية	
		1.00	1.00	1				الرتب الموجبة
				13				التساوي
				15				الإجمالي
0.066 غير دالة	1.841-	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	بعدي / تتبعي	العوامل الاقتصادية	
		10.00	2.50	4				الرتب الموجبة
				11				التساوي
				15				الإجمالي
0.102 غير دالة	1.633 -	0.00	0.00	0	الرتب السالبة	بعدي / تتبعي	العوامل الشخصية	
		6.00	2.00	3				الرتب الموجبة
				12				التساوي
				15				الإجمالي
0.498 غير دالة	0.677-	5.00	5.00	1	الرتب السالبة	بعدي / تتبعي	الدرجة الكلية اللفهم الذات	
		10.00	2.50	4				الرتب الموجبة
				10				التساوي
				15				الإجمالي

حيث كانت قيمة (Z) غير دالة عند مستوى دلالة
($\alpha=0.05$).

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة
إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية من
المراهقين بالمرحلة المبكرة بين القياسين البعدي والتتبعي
في فهم الذات كدرجة كلية وكابعاد فرعية (المشكلات
الاسرية – المشاعر السارة وغير السارة- الضبط-العوامل
الاجتماعية – العوامل الاقتصادية – العوامل الشخصية)

مناقشة النتائج والتوصيات

مناقشة السؤال الأول والثاني:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على فهم الذات تعزى للبرنامج الإرشادي؟

تبين الجداول (7، 8، 9، 10) أن المتوسطات المعدلة للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة جاءت أقل للمجموعة التجريبية على جميع أبعاد المقياس على الدرجة الكلية من المجموعة الضابطة، وهذا يدل على فعالية برنامج إرشادي جمعي في تنمية فهم الذات لدى الطلبة المراهقين المرحلة المبكرة.

وقد نعزو التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية إلى المهارات التي اكتسبها خلال تطبيق البرنامج منها مهارة الاستماع الفعال ومهارة التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، وتطبيق هذه المهارات في الحياة اليومية من خلال القيام بالواجبات البيتية التي كانت تطلب منهم والتفاعل مع المراهق وباقي أفراد أسرته، وفقاً لهذه المهارات فالتعبير عن المشاعر السلبية يقلل من الشحنة الانفعالية العالية التي يحملها أفراد الأسرة، ويزيد من فرص التفاعل مع المراهق وباقي أفراد الأسرة الواحدة وتتفق هذه الدراسة مع دراسة الرضي (2018) و (Whatly, 2008).

مناقشة السؤال الثالث:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس فهم الذات في القياس التبعي؟

يبين الجدولان (11، 12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية ولصالح القياس المتابعة، ويمكن تفسير ذلك من خلال أن المجموعة التجريبية قد استفادت من البرنامج الإرشادي، حيث أثبت البرنامج فعاليته من خلال الجلسات الإرشادية المتعددة والمدرسة، واستمرار تأثير هذا البرنامج على المشاركين بعد انتهائه بفترة تعادل شهر وثلاثة أسابيع، كما أن التفاعل الذي دار بين أعضاء المجموعة التجريبية خلال تطبيق البرنامج قد حسّن من قدرتهم على التكيف ومع تكرارهم لاستخدام هذه المهارات ووصولهم على التغذية الراجعة

من المرشد خلال تطبيق البرنامج الإرشادي أدى إلى اكتسابهم هذه المهارات مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي، وتتفق مع دراسة (Whatly, 2008)، دراسة (محمود، 2011).

التوصيات:

- إجراء دراسات أخرى مشابهة تتناول اضطرابات نفسية متعددة.
- العمل على تكثيف البرامج الإرشادية، التي تخدم الطلبة في المجتمع، من خلال تدريب العاملين في هذه المؤسسات على التخلص من المشاكل، وتفعيل المهارات لديهم في جميع المجالات.
- فتح المجال أمام طلبة الدراسات العليا والباحثين، التعاون مع المؤسسات والقطاعات في تطبيق أبحاثهم.

المراجع العربية:

- أبو جادو، صالح محمد (1998). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، ط1، عمان: دارالمسيرة للنشر.
- أبو عيطه، سهام، وعيسى، مراد (2017). النظرية والتطبيق في الإرشاد الجمعي، ط1. عمان: دار الفكر.
- برور، جو أن (2005). مقدمة في تربية وتعليم الطفولة المبكرة، ط1، ترجمة (إبراهيم عبد الله الزريقات وسهى أحمد نصر)، عمان: دار الفكر.
- بوشينة، صالح (2019). فاعلية الذات وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى المراهقين المصابين بداء السكري، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة المسيلة، الجزائر.
- الجوزانة، بهاء أمين (2017). المساندة النفسية وعلاقتها بالقيم الدينية لدى المراهقين في السنة التحضيرية بالجامعة الإسلامية في المدينة المنورة "دراسة تحليلية"، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، 39(2)، جامعة تشرين، سوريا: 123-151.
- حسين، محمد (2005). الاكتشاف المبكر لقدرات الذكاءات المتعددة بمرحلة الطفولة المبكرة، ط1، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

زهران، سناء حامد. (2015). فعالية البرنامج إرشادي الجماعي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض القلق وتحسين مستوى التوافق لدى الأمهات الأطفال المتوحدين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 25(88)، كلية التربية، جامعة دمياط، مصر: 33-94.

الزيود، نادر. (2004). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.

السفاسفة، محمد، وأحمد، عربيات. (2005). مبادئ الصحة النفسية، الطبعة الأولى، عمان، الأردن: مركز يزيد للنشر.

شريم، رغدة. (2009). سيكولوجية المراهقة، الطبعة الأولى، عمان: الأردن. دار المسيرة.

الشحروري، مها. (2007). أثر الألعاب الالكترونية على العمليات المعرفية والذكاء الانفعالي لدى أطفال مرحلة الطفولة المتوسطة في الأردن، أطروحة دكتوراة غير منشورة.

الشويكي، نايفه حمدان، والريماوي، سمير عبد الكريم. (2018). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية أليس Ellis في تحسين الضبط الذاتي وخفض الرهاب الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن، دراسات - للعلوم التربوية، ملحق (45)، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، الاردن: 580 594 الصليلي، سالم. (2008). دراسة الخصائص المعرفية والانفعالية ومستوى دافعية الإنجاز لدى الطلاب الموهوبين ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة المتوسطة في دولة الكويت، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن.

الطرشاوي، خليل. (2002). أزمة الهوية لدى الأحداث الجانحين مقارنة بالأسوياء في محافظة غزة في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة فلسطين.

الطماوي، عماد الدين. (2017). تباين اضطراب الهوية والاتزان الانفعالي باختلاف أساليب المعاملة الوالدية لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي في التربية، 9(18)، كلية البنات للآداب

حمود، فريال. (2011). مستويات تشكل الهوية الاجتماعية وعلاقتها بالمجالات الأساسية المكونة لها لدى عينة من طلبة الصف الأول الثانوي من الجنسين دراسة ميدانية في المدارس الثانوية العامة في مدينة دمشق، مجلة جامعة دمشق، 27 (1)، ص 553-595.

خطاطبة، يحيى مبارك؛ حمدي، محمد نزيه. (2015). أثر برنامج إرشادي متركز على الانفعالات في خفض الأرق وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية، دراسات - العلوم التربوية، 42(2)، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، الأردن: 549-569 الخطيب، رناد. (2008). رياض الأطفال واقع ومنهاج، ط 3، عمان: مؤسسة دار الحنان.

الخطيب، عبد الله عبد الهادي. (2018). برنامج إرشادي انتقالي لإدارة انفعال الغضب لدى المراهقين في قطاع غزة، المجلة التونسية للعلوم الاجتماعية، 53(144)، مركز الدراسات والأبحاث الاقتصادية والاجتماعية، تونس: 99-149.

الخوارجا، عبدالفتاح. (2002). الإرشاد النفسي والتربوي، عمان: دار العملية للنشر والتوزيع.

دبلة، خولة عبد الحميد. (2015). دور التصدع الأسري المعنوي في ظهور الاغتراب النفسي لدى المراهق، الطبعة الأولى، عمان، الأردن: دار الجنان للنشر والتوزيع.

دوقة، أحمد. (2012). سيكولوجية الدافعية للتعلم في التعلم ما قبل التدرج، الطبعة الأولى، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

الريضي، وائل منور. (2018). مفهوم الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز في محافظة عجلون، دراسات - العلوم التربوية، 45(4)، ملحق 2، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، الاردن: 141-155.

زرافة، فيروز مامي؛ وزرافة، فضيلة. (2013). السلوك العدواني لدى المراهق بين التنشئة الاجتماعية وأساليب المعالجة الوالدية، ط1، عمان، الأردن: دار الأيتام.

- المراجع العربية مترجمة
- Abu Jadu، Salih Muhammad (1998).The Psychology of Socialization، 1st Edition، Amman: Dar Al Masirah Publishing.
- Abu Aita, Siham, and Issa, Murad. (2017). Theory and practice in collective counseling, first edition, Amman: Dar Al-Fikr.
- Brewer, Jo Ann (2005). An Introduction to Early Childhood Education and Teaching, 1st Edition, translated by (Ibrahim Abdullah Al-Zariqat and Suha Ahmed Nasr), Amman: Dar Al-Fikr.
- Bouchina, Saleh. (2019). Self-efficacy and its relationship to managing emotions in adolescents with diabetes, unpublished PhD thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of M'sila, Algeria.
- Al-Jawzanah, Baha Amin. (2017). Psychological support and its relationship to religious values among adolescents in the preparatory year at the Islamic University of Madinah "An Analytical Study", Tishreen University Journal for Research and Scientific Studies, Series of Arts and Humanities, 39(2), Tishreen University, Syria: 123-151.
- Hussein Mohamed . (2005). Early detection of multiple intelligence abilities in early childhood, 1st edition, Amman: Dar Al-Fikr Publishers and Distributors.
- Hammoud, Ferial. (2011). Levels of social identity formation and its relationship to the basic domains that make it up for a sample of first-year secondary students of both sexes, a field study in public secondary schools in the city of Damascus, Damascus University Journal, 27 (1), pp. 553-595.
- Khattaba, Yahya Mubarak; Hamdy, Mohamed Nazih. (2015). The effect of a counseling program focused on emotions in Reducing insomnia and improving self-concept among secondary school students, Studies - Educational Sciences, 42(2), Deanship of Scientific Research, University of Jordan, Jordan: 549-569
- والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، مصر: 548-558.
- عبد الرحيم، محمد. (2007). حل المشاكل وصنع القرار، القاهرة: مركز تطوير الدراسات الهندسية العليا والبحوث في العلوم.
- عبد اللاه، يوسف عبد الصبور، وعبد اللاه، نهي فاضل عبد الكريم.(2020). القيم وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من المراهقات الكفيفات، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، (4)، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر: 365-335.
- كفاي، علاء الدين.(2009). علم النفس الارتقائي (سيكولوجية الطفولة والمراهقة)، ط1، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- محمود، احمد.(2011). أزمة الهوية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، بغداد، 1(31)، ص 1-23.
- معالي، إبراهيم باجس. (2015). فاعلية برنامج تدريبي في تحسين الضبط الذاتي وخفض العزلة لدى الطلبة المراهقين، دراسات- العلوم الإنسانية والاجتماعية، 42(1)، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، الاردن: 79-90.
- معوّض، خليل. (2003). سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة، الطبعة الأولى، الاسكندرية، القاهرة: دار الفاروق للنشر.
- مقدم، خديجة. (2012). مشروع الحياة عند المراهقين الجانحين، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة السانبا وهران، الجزائر.
- ملحم، سامي (2007). الأسس النفسية للنمو في الطفولة المبكرة، ط1، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- ملحم، سامي محمد.(2014). علم نفس النمو، الطبعة الأولى، عمان، الأردن: دار الفكر.
- المنسي، حسن(2004). التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته، عمان، دار الكندي والتوزيع.

- Al-Khatib, Ranad (2008). Kindergarten is reality and curriculum, 3rd floor, Amman: Dar Al-Hanan Foundation.
- Al-Khatib, Abdullah Abdul-Hadi. (2018). A transitional counseling program for managing anger among adolescents in the Gaza Strip, *Tunisian Journal of Social Sciences*, 53(144), Center for Economic and Social Studies and Research, Tunis: 99-149.
- Al-Khawaja, Abdel-Fattah. (2002). Psychological and educational counseling, Amman: Dar Al-Amala for Publishing and Distribution.
- Deblah, Khawla Abdel Hamid. (2015). The role of the family moral fracture in the emergence of psychological alienation among adolescents, first edition, Amman, Jordan: Dar Al-Jinan for Publishing and Distribution.
- Duchess, Ahmed. (2012). The psychology of learning motivation in pre-graduation learning, first edition, Algeria: Diwan of University Publications.
- Al-Rabadi, Wael Munawwar. (2018). Self-concept and its relationship to emotional balance among secondary school students at King Abdullah II School for Excellence in Ajloun Governorate, *Studies - Educational Sciences*, 45 (4), Supplement 2, Deanship of Scientific Research, University of Jordan, Jordan: 141-155.
- Giraffe, Fayrouz Mami; A giraffe, Fadila. (2013). Aggressive behavior among adolescents between socialization and parenting methods, first edition, Amman, Jordan: Orphanage.
- Zahran, Sanaa Hamed. (2015). The effectiveness of a group counseling program based on some positive psychology techniques in reducing anxiety and improving the level of adjustment among mothers of autistic children, *Egyptian Journal of Psychological Studies*, 25 (88), Faculty of Education, Damietta University, Egypt: 33-94.
- Al-Zayoud, Nader. (2004). Counseling and psychotherapy theories, Amman: Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
- Al-Safasfa, Muhammad, and Ahmed, Arabiyat. (2005). Principles of Mental Health, first edition, Amman, Jordan: Yazid Publishing Center.
- Shreim, Raghda. (2009). The psychology of adolescence, first edition, Amman: Jordan. Dar Al Masirah
- Al-Shahreri, Maha. (2007). The effect of electronic games on cognitive processes and emotional intelligence among middle childhood children in Jordan, an unpublished doctoral thesis.
- Al-Shobaki, Nayfa Hamdan, and Al-Rimawi, Samir Abdel-Karim. (2018). The effectiveness of a counseling program based on Ellis theory in improving self-control and reducing social phobia among secondary school students in Jordan, *Studies - Educational Sciences, Supplement (45)*, Deanship of Scientific Research, University of Jordan, Jordan: 580-594.
- Al-Salily, Salem. (2008). A study of the cognitive and emotional characteristics and the level of achievement motivation among gifted students with learning difficulties in the intermediate stage in the State of Kuwait, unpublished Ph.D. thesis, Amman Arab University for Graduate Studies, Amman, Jordan.
- Tarshawi, Khalil. (2002). Identity crisis among juvenile delinquents compared to the normal in Gaza Governorate in the light of some variables, unpublished master's thesis, Islamic University, Gaza Palestine.
- Al-Tamawi, Imad Al-Din. (2017). Variation of identity disorder and emotional balance according to different parental treatment methods among adolescents of secondary school students, *Journal of Scientific Research in Education*, 9(18), Girls' College of Arts, Sciences and Education, Ain Shams University, Egypt: 548-558.
- Abdel Rahim, Mohammed. (2007). Problem Solving and Decision Making, Cairo: The Center for the Development of Graduate Engineering Studies and Research in Cairo
- Abdel-Lah, Youssef Abdel-Sabour, and Abdel-Lah, Noha Fadel Abdel-Karim. (2020). Values and their relationship to the quality of life of a sample of blind teenage girls, *Journal of Young Researchers in Educational Sciences*, (4), Faculty of Education, Sohag University, Egypt: 335- 365.

- Kafafi, Aladdin. (2009). Evolutionary Psychology (The Psychology of Childhood and Adolescence), 1st Edition, Amman: Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.
- Mahmoud, Ahmed. (2011). Identity crisis among middle school students, Journal of Educational and Psychological Research, Baghdad, 1 (31), p. 1-23.
- His Excellency, Ibrahim Bagis. (2015). The effectiveness of a training program in improving self-control and reducing isolation among adolescent students, Studies - Humanities and Social Sciences, 42 (1), Deanship of Scientific Research, University of Jordan, Jordan: 79-90.
- Mouawad, Khalil. (2003). The psychology of growth in childhood and adolescence, first edition, Alexandria, Cairo: Dar Al-Farouk Publishing.
- Moqaddam, Khadija. (2012). Life Project for Delinquent Adolescents, Unpublished Ph.D. thesis, College Social Sciences, University of Sania, Oran, Algeria.
- Melhem, Sami (2007). The psychological foundations of early childhood development, 1st edition, Amman: Dar Al-Fikr Publishers and Distributors.
- Melhem, Sami Muhammad. (2014). Developmental Psychology, first edition, Amman, Jordan: Dar Al-Fikr.
- Al-Mansi, Hassan (2004). Psychological guidance and counseling and its theories, Amman, Dar Al-Kindi and distribution.
- المراجع الأجنبية:**
- Bracken, BruceA (1996). Handbook of self-concept Development, social and Clinical Considerations, John Wiley & Sons, INC.
- Cooley, E., Burns, and Jennifer Cumming (2016). Adventure Education to develop students' Groupwork Skills: A Quantitative Exploration of Reaction and learning, Journal of Experiential Education, 39(4):329-354 .
- Corey, G. (2011). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. U.S.A. Thomson, Brooks/Cole.
- Maladjustment, The Prevention Researches..Lee, Pamela Diana (2003). Monitoring addiction severity, readiness to change, self-efficacy, racism, and recovery in African-American males.; Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, Vol 63(12-B), pp. 5764.
- Lyrakos, D. (2012). The Impact of stress, social support, Self- Efficacy and coping -on university students, A Multicultural European study. Psychology, Vol,3 No. 2, 143-149 .
- Kim, M & Kim, H (2014). Influence of Nursing student's Satisfaction with their -Major, self – Identity and Social Support on their Career Identity. Advanced Sciences and Technology Letters, Vol 72, pp;36-39.
- Lucy, K. Klimstra, T. Duriet, B and Vanalst, J. (2012). Identity Processes And coping Strategies in College Students: Short-term Journal of Youth Adolescence, 41: 1226-1239 .
- Flanagan, J., & Flanagan, R. (2012). Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques, 2th Ed, NJ: John Wiley and Sons, Inc .
- Fuller, A. (2001). A blueprint for the development of social competencies in schools. Australian Journal of Middle Schooling, 1, 1, 40-48 .
- Flanagan, J., & Flanagan, R. (2012). Counseling and Psychotherapy Theories in Context and Practice: Skills, Strategies, and Techniques, 2th Ed, NJ: John Wiley and Sons, Inc .
- Jennifer, J. Clark & David N, Dixon (1997). The impact of social skills training on the self- concepts of gifted high school students, Journal of secondary Education, Vol. 8 Issue 4, p179-188 .
- Whatly, G. D. (2008). Teaching students about their disabilities: Increasing self-determination skills and self-concept. International Journal of Special Education. 1(23), 137-139.