

Received:7/12/2023

Accepted: 4/1/2024

Published:10/1/2024

فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب النمذجة في خفض إخفاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة



م.د. شاهين محمود عكاب الشمري

shahenmm@gmail.com

وزارة التربية/ مديرية تربية الأنبار

المستخلص

يستهدف البحث الحالي تعرّف فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب النمذجة في خفض إخفاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وتم التحقق من خلال عدد من الفرضيات الصفرية التي وضعها الباحث، ولتحقيق هدف البحث قام الباحث بتبني مقياس إخفاء الذات من إعداد (خضير، 2018)، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بتطبيقه على عيّنة البحث البالغة (300) طالب، وحساب مؤشرات صدق البناء له، كذلك حساب معامل الثبات بطريقة الإختبار وإعادة الإختبار إذ بلغ (0.87)، وفيما يتعلق بالأداة الثانية، تم الاعتماد على التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الإختبار القبلي البعدي، إذ قام الباحث ببناء برنامج إرشادي وفق أسلوب النمذجة، وتم الإعتماد على نظرية باندورا (التعلم الإجتماعي)، بواقع (10) جلسات إرشادية تضم عناوين مختلفة، وبعد تطبيق الإختبار البعدي على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05)، ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية أسلوب النمذجة في خفض إخفاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وخرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: فاعلية، برنامج إرشادي، أسلوب النمذجة، إخفاء الذات، المرحلة المتوسطة.

The Effectiveness of a Modeling Style Counseling program in reducing self-concealment among middle stage of students

Inst. Shaheen Mahmood Okab AlShammari (PhD.)

shahenmm@gmail.com

Ministry of Education/Anbar Education Directorate

Abstract

The current research aims to investigate the effectiveness of a counseling program using modeling techniques in reducing self-concealment among middle school students. This is verified through a set of null hypotheses formulated by the researcher. To achieve the research objective, the researcher adopted a self-concealment scale developed by Khudeir (2018). The psychometric properties of the scale are verified by applying it to a research sample of 300 participants, and construct validity indicators are calculated. Reliability is assessed through test-retest reliability, yielding a coefficient of 0.87. Regarding the experimental design, a two-group pretest-posttest design is employed. The researcher develops a counseling program using modeling techniques based on Bandura's social learning theory, consisting of 10 counseling sessions with different topics. After applying the posttest to both the experimental and control groups, the results shows statistically significant differences at a significance level of 0.05, favoring the experimental group. This indicates the effectiveness of the modeling approach in reducing self-concealment among middle school students. The research concludes with a set of recommendations and suggestions based on the findings.

Keywords: Effectiveness , Counseling program, Modeling Style, self-concealment, middle stage.

المبحث الأول/التعريف بالمبحث

مشكلة البحث

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة إنتقالية حرجة يمر بها كل فرد، إذ تحدث فيها تغيّرات جسمية وعقلية وإنفعالية وإجتماعية، وتتحوّل إتجاهات الفرد ومعتقداته وأفكاره إلى إتجاهات مختلفة متضاربة، فهو ينتقل من أشياء ملموسة إلى أشياء فكرية، ينتقل من مرحلة يكون معتمداً على غيره إلى مرحلة يكون معتمداً على نفسه (معوّض، 1983).

ويعد موضوع إخفاء الذات من المواضيع الحديثة والمهمة في علم النفس، لما له من تأثير على صحة الفرد النفسية والجسمية، إذ لاحظ العلماء أن المشكلات التي يواجهها الفرد ويعمل على إخفائها عن الآخرين تؤدي مستقبلاً إلى مشاكل صحية ونفسية (Pennebaker & Chung, 2007).

ويسبب إخفاء الذات في ضعف مستوى الصحة النفسية لدى الفرد، إذ يعد أحد العوامل المسببة للتعرّض لبعض الإضطرابات النفسية، فهو ميل شعوري لإخفاء المعلومات السلبية الشخصية عن الآخرين، أو الإحتفاظ بالمعلومات والتجارب الشخصية المحزنة والمزعجة من وجهة نظره عن الآخرين، وإن الدافع وراء هذا السلوك هو الشعور بالدونية والنظرة السلبية للذات، وقد أشار لارسون وجاستين إلى أن الميل لإخفاء المعلومات الشخصية السلبية عن الآخرين هو ما يطلق عليه إخفاء الذات، والذي يقترن بالتجارب المؤلمة أو الصادمة (Larson, Chastain, Hoyt, & Ayzenberg, 1990).

وإن محاولة الفرد تجنب الأفكار والمشاعر والذكريات غير المرغوبة، يشعره بالإرهاك النفسي، والإحباط وضعف القدرة على تحقيق الأهداف الشخصية، ويعيش حياة عصبية ناتجة عن ضعف تقبّل الخبرات الشخصية. ويرى فريدلاندر (2012) أن العلاقة بين إخفاء الذات والتأثيرات السلبية على الأفراد تبدو كبيرة، إذ أن إخفاء الذات مرتبط بالقلق وأعراض الإكتئاب والضيق النفسي والأعراض الجسدية، وضعف إحترام الذات، ويرتبط عكسياً بالدعم الإجتماعي والإستعداد لإستعمال الخدمات، فضلاً عن ذلك يمكن أن يسهم إخفاء الذات في الانفصال، وضعف الثقة الإجتماعية الذي يؤدي إلى بداية السلوك الإنتحاري، وأخراً فإن الأفراد الذين يميلون إلى إخفاء أنفسهم قد يكونون أقل رغبة في طلب المساعدة بصورة عامة للمشاكل النفسية (Friedlander, Nazem, Fiska, Nadorff, & Smith, 2012).

"وإن إخفاء الذات يمكن أن يؤثر على الصحة النفسية، عن طريق كتمان السر، وعمليات تنظيم المشاعر والسلوكيات غير القادرة على التكيف الإجتماعي" (Zhijie, Gangshun, Hui, Jiangang, & Rui, 2019, p. 117). "وأكد أكوكان وميسر (2019) أن الأفراد الذين يعانون من مشاعر الدونية المتزايدة لديهم نزعة عالية نحو إخفاء الذات، مما يؤدي بدوره إلى زيادة الشعور بالوحدة وغياب السعادة" (Akdogan & Cimsir, 2019, p. 20). وتوصلت دراسة (الأعجم، 2021)، التي إستهدفت تعرّف إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية، "إلى أن العينة يعانون من إخفاء الذات بدرجة عالية" (محمد، 2021، صفحة 691). كما توصلت دراسة (خضير، 2018)، التي إستهدفت تعرف إخفاء الذات وعلاقته الوعي الإجتماعي، "إلى أن طلاب المدارس يعانون من إخفاء الذات" (خضير، 2018، صفحة 119).

ومن خلال ما تقدم، ونتيجة لوجود دراسات سابقة تؤكد وجود المشكلة، كذلك إحساس الباحث بها من خلال عمله الميداني كمرشد تربوي، هنا تطلب بناء برنامج إرشادي لخفض إخفاء الذات، ويمكن صياغة مشكلة البحث الحالي بالإجابة على التساؤل الآتي: ما فاعلية البرنامج الإرشادي بأسلوب النمذجة في خفض إخفاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة؟

أهمية البحث

"إن تقدم أي بلد لا يتوقف على موارده الاجتماعية والإقتصادية فقط، بل حتى على الثروة البشرية التي يمتلكها إذا أحسن توجيهها وتحسينها من المشاكل المستقبلية" (القاضي، 2012، صفحة 30). "ولكي يتمكن من استثمار هذه الثروة البشرية، لا بد من إعطاء أولوية لشريحة الطلاب، لأنهم يشكلون قوة بشرية مهمة لأي مجتمع، فهم مصدر الطاقة والتجديد والتغيير والإنتاج" (عربيات، 2001، صفحة 17). ويعد الإرشاد النفسي عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد لكي يفهم ذاته، ويعرف خبراته، ويدرس شخصيته، وينمي إمكانياته، ويحدد مشكلاته وحلها، في ضوء معرفته ورغبته وتعليمه وتدريبه، لكي يصل إلى تحقيق أهدافه، وتحقيق الصحة النفسية، والتوافق الشخصي والتربوي والمهني والأسري، فهو عملية تعلم تنفذ في جو إجتماعي يتصف بالمرونة، الهدف منه إحداث تغيير في السلوك إلى الأفضل، لأن التغيير الإيجابي يزيد من إنتاج الفرد، ويجعله يتكيف مع البيئة التي يعيش فيها (زهران، 1980). "ويتمثل الإرشاد النفسي بكونه علماً له مناهجه وأسس وخطته، وتعددت مناهجه وأساليبه تبعاً لتعدد النظريات الإرشادية" (سفيان، 2010، صفحة 110).

"ولم يكتف المتخصصون في مجال الإرشاد النفسي دراسة الظاهرة فقط، بل عمدوا إلى بناء البرامج الإرشادية لتنمية وخفض الظواهر الإيجابية والسلبية التي تواجه أفراد المجتمع" (الزيود، 2008، صفحة 304). وحتى يكون البرنامج الإرشادي فعالاً، ويحقق الأهداف المرجوة، يجب أن ينبثق من حاجات ومشكلات الأفراد الذين يصمم لهم، وتحت ظروف العمل الإرشادي الطوعي الذي يقوم على الإقناع والإختيار، وتجاوز كل من شأنه الإجبار والضغط، ويتطلب من المرشد أن يتبع مبادئ وأسس ونظريات الإرشاد النفسي وخطوات بناء البرامج الإرشادية حتى تتم العملية بدرجة من الوعي والفهم (زهران، 1980). ويعد البرنامج الإرشادي عنصر مهم وأساسي في تنظيم العملية الإرشادية، ويساهم في تكوين جماعة يسودها جو من المحبة والألفة والإحترام، كذلك مساعدة افراد المجموعة الإرشادية على مواجهة أزماتهم ومشكلاتهم، وهي مهمة نتيجة للتطورات التي حصلت في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي التي تؤكد على تنمية شخصيات الأفراد من جميع النواحي النفسية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية والأكاديمية (رضا و عذاب، 2011).

كما أكدت العديد من الدراسات النفسية بأن البرامج الإرشادية تكون مكملة وداعمة للإرشاد التربوي في المدارس، إذ تتيح للطلاب أن يتعلم أسس السلوك السوي (الحجار، 2006). وإن البرامج الإرشادية تستعمل الفنيات والأساليب المختلفة بما يتناسب ومشكلة المسترشد، وطبيعة العينة، والمجتمع الذي أخذت منه. زمن بين تلك الأساليب أسلوب النمذجة الذي أستعمل في هذا البحث لخفض إخفاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

وإن أسلوب النمذجة هو للعالم "باندورا" الذي أستخدمه في تجاربه بعد تأثره بتجاربه وأفكار "روتر"، وقد أطلقت عليه تسميات عدة منها: الملاحظة، النمذجة، المحاكاة، والتعلم الإجتماعي (Hodge , Elaine , Hargreaves,1, & David , 2013).

ويعد أحد أساليب تعديل السلوك، وهو إجراء يتضمن تعلم إستجابات جديدة من خلال ملاحظة النموذج، أو تقليده، لذلك يركز على تعديل سلوك الأفراد من خلال مراقبة نماذج مرغوب فيها، ويعمل على تعزيز سلوك الأفراد بعد تقليدهم لتلك النماذج السلوكية. وتعد النمذجة عملية موجهة تهدف إلى تعليم الفرد كيف يسلك السلوك الإيجابي وذلك من خلال مهارة الإيضاح، فالإنسان يتعلم الكثير من الأنماط السلوكية سواء كانت إيجابية أو سلبية من خلال ملاحظة وتقليد سلوك الآخرين، وإن التعلم بالنمذجة يحدث عند فرد يتصف بخصائص معينة ويسمى الملاحظ نتيجة لملاحظته فرداً آخر يتصف بخصائص معينة ويسمى النموذج، يعرض سلوك معين ذو نتائج تعزيزية، ويمكن أن يكون المدرس والوالدين والرفاق نماذج يقلدها المتعلم (العزة و عبدالهادي، 2007).

وتتلخص فكرة أسلوب النمذجة بملاحظة أنماط سلوك الفرد ويلي أداء نفس السلوك، أو سلوك مشابه له، وقد يكون الملاحظ شخص أو أي نموذج بإمكانه أداء السلوك (الروسان، 2000).

وأسلوب النمذجة نجح في معالجة كثير من الظواهر النفسية، إذ أكدت أغلب الدراسات النفسية على فاعليته، منها دراسة (الطائي، 2005) التي إستهدفت تعرّف أثر النمذجة في خفض مستوى الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وتوصلت النتائج "إلى أن أسلوب

النمذجة له تأثير في خفض مستوى الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة" (الطائي، 2005، صفحة د). ودراسة (ظاهر، 2006) التي إستهدفت تعرّف أثر النمذجة في تعديل سلوك الشخصية المناقفة لدى طالبات المرحلة الإعدادية، وتوصلت النتائج "إلى أن أسلوب النمذجة له تأثير في خفض سلوك الشخصية المناقفة" (ظاهر، 2006، صفحة 119).

ويعد إخفاء الذات من المشاكل النفسية التي اهتم علماء النفس بدراستها، وعدها من المحددات المهمة في السلوك الإنساني، وأشاروا إلى مستوى خطر ومهم من مستويات الذات وهو "مفهوم الذات الخاص"، وهو يعد الجزء الشعوري الشخصي السري من خبرات الذات، والذي يقع في المنطقة الحرجة بين الشعور واللاشعور، وهذا الجزء يكون مستعد للإختفاء، ويتصف محتوى هذا الجزء بأن معظمه أشياء غير مرغوبة اجتماعياً، وغير مريحة، ولا يستطيع الفرد كشفها أمام الآخرين، ودائماً ما تنشط الذات لمحاولة عدم خروج هذه الأشياء (زهران، 2005).

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي تعرّف،

فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب النمذجة في خفض إخفاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة. ويتحقق ذلك من خلال إختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في الإختبارين القبلي والبعدى على مقياس إخفاء الذات.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسط رتب أفراد المجموعة الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدى على مقياس إخفاء الذات.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسطات رتب الأفراد في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إخفاء الذات في الإختبار البعدى.

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في الإختبارين البعدى والمرجأ على مقياس إخفاء الذات.

حدود البحث

يحدد البحث الحالي بفاعلية برنامج إرشادي بأسلوب النمذجة في خفض إخفاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، في المدارس المتوسطة التابعة لمحافظة الأنبار للعام الدراسي 2022 / 2023.

تحديد المصطلحات

فاعلية Affection

"مقدار الأثر الذي تحدثه المعالجة التجريبية بوصفها متغيراً مستقلاً في إحدى المتغيرات التابعة" (شحاتة و النجار، 2003، صفحة 230).

التعريف الإجرائي

إستمرارية الأثر الحاصل في المتغير التابع بعد فترة زمنية من إنتهاء التجربة، من خلال قياس درجة الاستجيب على الإختبار المرجأ ومقارنتها مع درجته على الإختبار البعدى.

البرنامج الإرشادي

"عملية تربوية تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم شخصيته، وتنمية إمكاناته، ليتمكن من حل مشكلاته في ضوء رغبته ومعرفته وتعليمه وتدريبه، لكي يصل إلى تحقيق أهدافه التي يسعى إليها، وبهذا يحافظ على صحته النفسية" (الخالدي و العلمي، 2008، صفحة 41).

الأسلوب الإرشادي Counseling Style

"تمط خاص لإكتساب المسترشدين السلوك والمعلومات" (Allman & Jeff, , 1978, p. 569).

أسلوب النمذجة Modeling Style

التعريف النظري/ تعريف باندورا (1989): "عملية ملاحظة الفرد لسلوك الآخرين، إذ يمكن من خلالها أن يقوم بتجريد القوانين العامة التي تكمن وراء الإستجابة المحددة لذلك" (Bandura, 1989, p. 25) .

التعريف الإجرائي

مجموعة من الفعاليات والنشاطات المعتمدة على فنيات (أسلوب النمذجة) المستخدمة في جلسات البرنامج الإرشادي، التي تهدف إلى خفض إخفاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، ويتم التحقق منها من خلال التغير الذي يحصل في إجابات أفراد العينة على فقرات مقياس إخفاء الذات.

إخفاء الذات Self-Concealment

التعريف النظري المتبنى في البحث / تعريف لارسون وجاستين (1990): "هو ميل الفرد لإخفاء المعلومات الشخصية عن الآخرين، التي يرى أنها مؤلمة أو سلبية، وحفظها ومحاولة عدم الكشف عنها أمام الآخرين، والخوف المستمر من إظهارها، والإحراج من الكشف عنها" (Larson, Chastain, Hoyt, & Ayzenberg, 1990, p. 440).

التعريف الإجرائي

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عند إجابته على فقرات مقياس إخفاء الذات المعد في هذا البحث.

المرحلة المتوسطة

"هي المرحلة التي تتوسط مرحلتي التعليم الابتدائي والتعليم الإعدادي، ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات، وتضم الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين (12-15) سنة" (وزارة التربية العراقية، 1981، صفحة 91).

المبحث الثاني

إطار نظري

أولاً/ مفهوم إخفاء الذات Self-Concealment

يشير مفهوم إخفاء الذات إلى الإحتفاظ بالمعلومات الشخصية بعيداً عن أنظار الآخرين، من أجل تجنب الإحراج والانتقاد، وعلى الرغم من أن خبرات الطفولة الصادمة مثل التعرض للإساءة والإهمال ارتبطت بإخفاء الذات، إلا أن العديد من الأعراض ترافق مفهوم إخفاء الذات ومنها: التوتر النفسي، والإكتئاب والقلق والوحدة، وبناء الشخصية السلبية. وأشار بعض علماء النفس الى أن الإحتفاظ بالأسرار وعدم إظهارها يسبب أضراراً نفسية، فقد أكد على ذلك "فرويد وأتباعه" في متابعة أسرار مرضاهم باستمرار، وفوائد الكشف عن تلك الأسرار بالنسبة للشخص المعني، وواصل الباحثون والمنظرون البحث في كيفية تأثير ما نصح عنه وما نخفيه في داخلنا على صحتنا النفسية (Akdogan & Cimsir, 2019).

أنموذج لارسون وجاستين المعتمد في تفسير إخفاء الذات Larson & Ghastain, 1990

قدما "لارسون وجاستين" إنموذج نظري لمفهوم إخفاء الذات، وعداها تجربة إنسانية مألوفة عند كل البشر ولكن بمستويات مختلفة، والقائم على أساس أن معظم الناس الذين لديهم مشاعر ومعلومات وأفكار سلبية، ربما يحاولون عدم إظهارها للآخرين، وقد تتراوح هذه الأفكار

والمشاعر المخفية من محرجة إلى حد ما إلى محزنة للغاية، وأنها تم الحديث عنها لشخص واحد أو شخصين فقط أو لا أحد على الإطلاق لكونها ترتبط بالخبرات السابقة المؤلمة كالإعتداء الجنسي، وحالات الحزن، والأفكار السلبية عن الذات أو الأمراض المعدية والإكتئاب، ويعتقد لارسون أن إخفاء الذات قد يرتبط بالفروق الفردية، إذ أن الفروق الفردية بين الأفراد تلعب دوراً مهماً في ظهور إخفاء الذات، وعلى الرغم من أنه سمة ثابتة نسبياً في الشخصية، إلا أن درجة ظهوره تتأثر بالحالة النفسية والمزاجية للفرد والمواقف المختلفة التي يمر بها (Larson, Chastain, Hoyt, & Ayzenberg, 1990).

الآثار السلبية لمفهوم إخفاء الذات وعلاقتها بالمتغيرات النفسية السلبية

أشارا العالمان "لارسون وجاستن" أن إخفاء الذات يرتبط بالعديد من الإضطرابات منها: الخجل، الإكتئاب، القلق، إنخفاض مفهوم الذات، الشعور بالوحدة، القلق الإجتماعي، والإنسحاب وعدم القدرة على تنظيم الإنفعالات، وفيما يأتي توضيح لذلك:

1- إخفاء الذات والإكتئاب، والتفكير الإنتحاري: يتعرض ذوو إخفاء الذات إلى العديد من المشكلات النفسية، منها الإكتئاب الذي قد يؤدي إلى تولد أفكار إنتحارية.

2- إخفاء الذات وسلوك العنف: توصلت الدراسات موضوع البحث أن سلوك العنف يرتبط بإخفاء الذات، إذ أن الأفراد ذوو إخفاء الذات المرتفع يظهر عليهم مستوى عالي من السلوك العدواني والعنف (Kaya,, Sahranç, & Çelik,, 2019).

3- إخفاء الذات وحالة الفرد الصحية: تتأثر الحالة الصحية للأفراد بإخفاء الذات، فقد توصلت الدراسات النفسية أن الفرد الذي يبوح بأسراره ومشاكله لشخص موثوق له تأثيرات إيجابية على صحته النفسية.

4- إخفاء الذات واضطراب الأكل: توصلت دراسة (وايت، 2018)، "إلى أن الأفراد الذين يعانون من إضطرابات الأكل هم لديهم إخفاء الذات" (White, 2018, p. 42).

5- إخفاء الذات سبب في العزوف عن طلب المساعدة النفسية: ويعد من أكثر آثار إخفاء الذات سلبية، إذ يعتقد هؤلاء الأفراد أنه حدث مخزي، وذلك ما يصعب الأمور عليهم ويزيدها تعقيداً، فهم لا يسعون للعلاج ولا يستجيبون بسهولة للإرشاد النفسي (Maroko, 2015).

ويعد إخفاء الذات حالة من تنظيم الحدود للحفاظ على الخصوصية، وهي تجربة تتطوي على المشاعر والأفكار، والمعلومات الشخصية التي يشعر الشخص إتجاهها بعدم الإرتياح والإجهاد والضيق من الأسرار المخفية والتي تتميز بما يأتي:

1- تعد مجموعة فرعية من المعلومات الشخصية الفردية الخاصة.

2- يمكن الوصول إليها وهي تقع ضمن وعي وإدراك الفرد.

3- تعمل على إبقاء الفرد لأخفاء المعلومات عن وعي الآخرين وعدم كشفها (Dogan & Colak, 2016).

ويؤكد "لارسون وجاستن" أن إخفاء التجارب الشخصية المؤلمة يؤدي إلى إستبعاد الدعم والمساعدة الإجتماعية، والذي يؤدي بدوره إلى نتائج سلبية (Larson, Chastain, R. L, Hoyt, & Ayzenb, 2015).

وتوصلت دراسة (كارسن، 2007) إلى أن هناك إختلاف بين الإخفاء والقمع، إذ أن إخفاء الذات يتعلق بأسرار محزنة محددة، في حين يتعلق القمع بالمشكلات السلبية بشكل عام، إلا أنه يجب الإشارة إلى أن هناك خط رفيع ما بين هذين المفهومين، إذ أن إخفاء الذات يميل إلى التثبيط الواعي والطوعي، في حين أن القمع مفهوم يتضمن إستراتيجيات واعية ولا واعية على حد سواء (Garssen, 2007).

ثانياً/أسلوب النمذجة Modeling Technique

هو عملية يتعلم بها الأفراد من خلال مشاهدة الآخرين، ويعد أسلوب النمذجة إحدى أساليب نظرية التعلم الإجتماعي التي طورها "ألبرت باندورا" ويشار إليه أيضاً بأسماء أخرى منها التقليد، التقمص، التعلم بالملاحظة، التعلم بالإنابة. تم إجراء العديد من البحوث حول أسلوب النمذجة وفعاليتها على يد "ميلر ودولارد" اللذان وجدوا بأنه من خلال التعزيز يمكن للمشاركين محاكاة أحد النماذج، والتعلم ليس فقط من أجل محاكاة النموذج الآخر، بل لتعلم التمييز بين هذين النموذجين، وتعميم هذا التمييز من عدمه لنقل السلوك على أشخاص مشابهين آخرين (برادلي، سوزان، إملي، و كاترين، 2012).

ويرى "باندورا" أن بعض الآباء يميلون إلى استخدام العقوبة البدنية كوسيلة لتربية أبنائهم، ويعطون الأطفال نموذجًا يقلدونه، ويعتقدون به، وقد لا يظهرون هذا السلوك داخل البيت كما يظهرونه خارجه، ويؤكد حتى يحدث التعلم الاجتماعي لا بد من وجود أنموذج سلوكي ظاهري أو رمزي قوي ناجح، لأن الناس يتأثرون بالنماذج الناجحة التي تحصل على الثواب أكبر من النماذج الفاشلة، وأن يكون هذا النموذج أكثر جاذبية (فتحي، 1983).

ويؤكد "باندورا" أن إكتساب السلوك قد ينتج عن الملاحظة، وإن أداء السلوك يتوقف على النتائج المتوقعة منه (اسماعيل و غيالي، 1981). وإن الإنسان هو كائن اجتماعي يعيش ضمن الجماعة يؤثر فيها ويتأثر بها، ويتحدد سلوكه من خلال تفاعله معها على أساس السلوك الاجتماعي، فالإنسان منذ طفولته يكتسب القدرة على إنشاء العلاقات الاجتماعية الضرورية لحياته بصورة تدريجية، فضلاً عن إكتسابه المعايير الاجتماعية والقيم والاتجاهات، وينمو لديه مفهوم الذات، ويختار مهنته، ويتقبل التغيير الاجتماعي المستمر، ويتوافق معه، وينمي مهاراته الاجتماعية التي تحقق له التوافق السليم مع المجتمع الذي يعيش فيه (يعقوب، 1989).

وهناك ثلاث أنواع من النمذجة:

1- النمذجة الظاهرة (النمذجة الحية) Live Modeling: وهي تقليد سلوك نموذج واقعي يحدث أمام المتعلم، ويشير التعلم بالنمذجة الحية إلى وجود النموذج في بيئة الملاحظ، بمعنى يقوم النموذج بتأدية السلوك المستهدف بوجود الشخص الذي يراد تعليمه ذلك السلوك (العزة و عبدالهادي، 2007).

2- النمذجة الرمزية (النمذجة المصورة) Filmed Modeling: توضح السلوك المستهدف عن طريق أشرطة مصورة، وأشرطة الأفلام، وهي تسمح للمرشد بمزيد من السيطرة على دقة التوضيحات السلوكية.

3- النمذجة من خلال المشاركة Participant Modeling: تتطلب من المسترشد تخيل السلوك المستهدف الذي ينفذ بنجاح، إما عن طريق المسترشد نفسن أو عن طريق شخص آخر (برادلي، سوزان، إملي، و كاترين، 2012)

التطبيقات التربوية لإسلوب النمذجة

1- تعديل سلوك الأفراد: يؤكد "باندورا" أن الأفراد يتعلمون السلوك الخلفي من خلال مراقبة النماذج المحيطة بهم، فإن مراقبة النموذج الذي يعاقب على فعل لا أخلاقي يرتكبه يدفع الفرد إلى تجنب ارتكاب هذا الفعل.

2- تنمية عادات وقيم الأفراد: يرى "باندورا" أن الفرد لا يتعلم السلوك الخلفي فقط، وإنما يمتص المعايير والقواعد الخلفية عن طريق تطبيقها في المواقف المشابهة، إذ يرى أن الحكم الخلفي يتبع المعايير التي إكتسبها الفرد نتيجة عملية التنشئة الاجتماعية (صادق و نوري، 2017).

3- تنمية المهارات الفنية والحرفية والرياضية لدى الفرد: يتم ذلك من خلال استخدام النماذج بصورة مباشرة أو غير مباشرة مثل الأشخاص والصور والأفلام فيما يتعلق بتدريس المواد الأكاديمية والتعليمية التي تهدف إلى تحقيق العملية التربوية في تنمية مهارات الفرد الرياضية والفنية والحرفية (سعيد، 2017).

ويرى "باندورا" أن النمذجة يمكن أن تؤدي إلى ثلاث إستجابات:

1- قد يكتسب المسترشدون أنماطاً جديدة للسلوك عن طريق ملاحظة الآخرين (التعلم عن طريق تأثير الملاحظة).

2- قد تؤدي النمذجة إلى تقوية أو إضعاف كبت المسترشد لسلوكيات متعلمة مسبقاً، والتي تعرف بإسم التأثيرات الكابتة (عند تقويتها) أو التأثيرات غير الكابتة (عند إضعافها).

3- إن سلوكيات النمذجة يمكن أن تخدم كإشارات إجتماعية للمسترشد كي يؤدي إستجابة معينة معروفة، والتي تسمى (تأثيرات تسهل الإستجابة).

ولكي ينجح المسترشد في تعلم السلوك المنمذج، يجب توفر أربع عمليات فرعية مترابطة وهي:

- 1- على المسترشد أن يكون قادرًا على حضور عرض النمذجة (الإنتباه).
- 2- على المسترشد أن يكون قادرًا على حفظ ما لاحظته من النموذج (الإحتفاظ)، فالإحتفاظ والإنتباه مرحلتين مطلوبتين لإكتساب السلوك.

- 3- أن يكون المسترشد قادرًا حركيًا على إعادة السلوك المنمذج (إعادة الإنتاج).
- 4- أن يمتلك المسترشد الدافعية، سواء داخليًا (دافعية داخلية) أو من خلال التعزيز الخارجي لأداء السلوك المستهدف (الدافعية)، لإعادة الدافعية والإنتاج ضرورية لأداء السلوك (برادلي، سوزان، إملي، و كاترين، 2012، الصفحات 212- 213)

كيفية تطبيق أسلوب النمذجة How to Implement the Modeling Technique

قبل البدء بتطبيق أسلوب النمذجة، يجب على المسترشد والمرشد إختيار السلوك البديل الذي سوف يتم تعلمه ليحل محل السلوك غير المرغوب به، كذلك يجب على المرشد أن يعرض على المسترشد الفكرة العقلانية لإستخدام هذا الأسلوب، ومن المهم أن يعمل حوار النمذجة على خفض التوتر الذي يمر به المسترشد، وأن يجزئ السلوكيات المعقدة إلى خطوات صغيرة وبسيطة، وعند أداء السلوك المستهدف من الواجب وصف الخطوات التي سوف يتم من خلالها نمذجة السلوك سواء عن طريق النمذجة أم عن طريق المرشد نفسه، ويؤكد "باندورا" بأنه على المرشد أن يبادر في مناقشة المسترشد حول السلوك المستهدف، مع إمكانية أن يعمل المرشد خلال هذا النقاش على تعزيز المسترشد لفظيًا.

ويجب على المرشد أن يسمح للمسترشد بالعديد من الفرص لممارسة السلوك المستهدف بعد حدوث النمذجة، وتعد الجلسات المتكررة والقصيرة التي لا تزيد مدتها عن عشر دقائق أكثر فاعلية من الجلسات المطولة، كذلك يمكن للمرشد أن يطلب من المسترشد واجبات منزلية للتمرن على السلوك خارج الجلسات، ويمكن لمدربي التوجيه الذاتي مساعدة المسترشد على تطبيق السلوك المنمذج على ظروف حياتية واقعية، لكن يتوجب على المرشد أن يتوخى الحذر، إذ أن تعليم سلوكيات جديدة غالبًا ما يولد مقاومة، خاصة إذا لم يفهم المسترشدون السبب الذي يكمن وراء السلوك المستهدف (برادلي، سوزان، إملي، و كاترين، 2012).

تنوعات أسلوب النمذجة Variations of Modeling Technique

يتم إستخدام أسلوب النمذجة لمساعدة المسترشدين على تجنب الأفكار السلبية، والأفكار والسلوكيات الهادمة للذات، وإستبدالها بعبارات إيجابية، وفيما يلي تطبيق عملي لأسلوب النمذجة:

- 1- يقوم المرشد بنمذجة السلوك كما لو أنه كان المسترشد.
- 2- يقوم المسترشد بتنفيذ المهمة بينما يتحدث المرشد إلى المسترشد خلال كل خطوة.
- 3- بعدها يقوم المسترشد بأداء المهمة مرة ثانية، وهذه المرة يقوم بإعطاء التعليمات لنفسه بصوت مرتفع.
- 4- يقوم المسترشد بأداء المهمة أثناء إعطاء التعليمات لنفسه بشكل ضماني (داخل رأسه).

ويعتبر التدريب على المهارات تدخلًا يتضمن العديد من الأساليب، والتي تتضمن النمذجة، وخلال التدريب على المهارات يحدد المرشد والمسترشد المهارات التي يجب تعلمها، ومن ثم يتم ترتيب المهارات من الأقل صعوبة إلى الأكثر صعوبة. ويبدأ التدريب عن طريق نمذجة المهارات، وجعل المسترشد ينقل المهارات حسب النمذجة، ويتم تقديم التغذية الراجعة للمسترشد، وتكرار هذا التسلسل حتى يتم إتقان المهارات المطلوبة (برادلي، سوزان، إملي، و كاترين، 2012).

الدراسات السابقة/ لم يجد الباحث دراسة عربية أو أجنبية تناولت موضوع البحث، من حيث العينة والأسلوب الإرشادي.

المبحث الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن منهج البحث المعتمد، والتصميم التجريبي المتبع لإختبار فرضيات البحث، وكذلك عرض إجراءات البحث، وفيما يلي عرضاً لهذه الإجراءات:

أولاً/ منهجية البحث: تم اعتماد المنهج التجريبي في إختبار فرضيات البحث، وكيفية ضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر في النتائج من خلال التكافؤ بين المجموعتين (المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة).

ثانياً/التصميم التجريبي: تم اعتماد التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة العشوائية الإختيار ذات الإختبار القبلي والبعدي، وهذا التصميم يعد من التصاميم التجريبية ذات الضبط المحكم، إذ يتطلب التوزيع العشوائي، وإجراء التكافؤ في عدد من المتغيرات التي قد تؤثر على التجربة بين المجموعتين (الزوبعي و الغنام، 1988، صفحة 112). والشكل (1) يوضح ذلك.

الشكل (1) التصميم التجريبي

المجموعة	الإختبار القبلي	المتغير المستقل	الإختبار البعدي	الفرق
التجريبية	مقياس إخفاء الذات	البرنامج الإرشادي	مقياس إخفاء الذات	إختبار الفاعلية
الضابطة	مقياس إخفاء الذات	لم تتعرض لأي برنامج	مقياس إخفاء الذات	(المرجأ)

ثالثاً/إجراءات البحث:

مجتمع البحث: يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب المرحلة المتوسطة البالغ عددهم (59404) (*) في المدارس التابعة لمحافظة الأنبار للعام الدراسي 2022/2023.

عينات البحث:

1- **عينة التحليل الإحصائي:** بلغت عينة التحليل الإحصائي (300) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة، تم إختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، موزعين على أربع مدارس تابعة إلى قضاء الكرمة، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

يوضح عينة التحليل الإحصائي

ت	المدرسة	العدد الكلي	العينة
1	متوسطة سعد بن أبي وقاص للبنين	589	111
2	متوسطة الكرمة للبنين	404	76
3	متوسطة خالد بن الوليد	379	71
4	متوسطة بلال الحبشي	224	42
	المجموع	1596	300

2- **عينة التجربة:** لتحديد عينة تطبيق البرنامج الإرشادي، قام الباحث بعدد من الخطوات لإختيار العينة:

- أ- إختيار مدرسة (متوسطة سعد بن أبي وقاص للبنين) بشكل قصدي وذلك لأسباب معينة:
- وجود عدد كبير من الطلاب الذين حصلوا على درجات أعلى من المتوسط النظري للمقياس.
- كون الباحث يعمل مرشد تربوي في هذه المدرسة، الأمر الذي يسهل عليه تطبيق إجراءات تطبيق البرنامج الإرشادي.

*تم الحصول على هذه البيانات من المديرية العامة لتربية الأنبار، قسم التخطيط التربوي.

ملاحظة / جميع الجداول والمخططات هي من تصميم الباحث.

- وجود مكان مناسب ومخصص لتطبيق البرنامج الإرشادي.
- تعاون إدارة المدرسة والكادر التدريسي مع المرشد التربوي وكذلك تقبلهم لطبيعة عمله، الأمر الذي دعم الباحث على إتمام البحث.
- ب- تطبيق مقياس إخفاء الذات على طلاب المرحلة المتوسطة.
- ت- إختار الباحث (20) طالب من طلاب الصف الثالث متوسط الذين حصلوا على درجات أعلى من الوسط النظري للمقياس البالغ (60).
- ث- قام الباحث بتوزيع الطلاب بشكل عشوائي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، بواقع (10) طلاب في كل مجموعة، وتم إعتبار الدرجات التي حصلوا عليها بمثابة إختبار قبلي لهم.

أداتا البحث:

- لغرض تحقيق هدف البحث قام الباحث بالآتي:
- 1- تبني مقياس إخفاء الذات الذي أعده (خضير، 2018).
 - 2- بناء برنامج إرشادي بأسلوب النمذجة على وفق نظرية التعلم الإجتماعي (باندورا)، وسيقوم الباحث بعرض إجراءات البرنامج الإرشادي في المبحث الرابع بشكل مفصل.
- وفيما يتعلق بمقياس البحث فقد اتبع الباحث الخطوات الآتية:
- بعد مراجعة الدراسات السابقة والأدبيات، وجد الباحث مقياس (خضير، 2018)، هو الأنسب لمقياس إخفاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

وصف مقياس إخفاء الذات

أعد (خضير، 2018) مقياس إخفاء الذات لطلبة المرحلة الإعدادية، بالإعتماد على نظرية "لارسون وجاستن" (1990) والذي تكوّن بصورته النهائية من (30) فقرة (ملحق: 1)، موزعة على أربعة بدائل هي (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، لا تنطبق عليّ أبداً)، تعطى لها عند التصحيح الدرجات (4، 3، 2، 1)، وإن أعلى درجة كلية يمكن أن يحصل عليها المستجيب (120) درجة، وأقل درجة (30)، وقد اتبع الباحث الخطوات العلمية في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس:

الصدق الظاهري

تم التحقق منه من خلال عرض فقرات المقياس وبدائل الإجابة على عدد من المحكمين في مجال العلوم النفسية والإرشاد النفسي والقياس النفسي، وتبين أن جميع فقرات المقياس مقبولة، إذ أنها حصلت على نسبة قبول (80%) فما فوق، وتم تعديل بدائل الإجابة عن المقياس؛ لتلائم عينة البحث الحالي (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ أحياناً، لا تنطبق عليّ أبداً)، يعطى لها عند التصحيح الدرجات (3، 2، 1)، كذلك تعديل بعض الفقرات من قبل السادة المحكمين، كون المقياس معد لطلبة المرحلة الإعدادية وتم تكيفه ليناسب طلاب المرحلة المتوسطة.

تمييز الفقرات: تم التحقق منه بإستعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين، وذلك من خلال تطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغة (300) طالب، وبعد حساب الدرجات الكلية لكل فرد رتبت تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية، ثم تم تحديد المجموعتان الطرفيتان، إذ إعتد الباحث نسبة (27%) عليا ودنيا حسب رأي (أنستازي، 1988)، وأصبح عدد الأفراد في كل مجموعة (81) طالبا، وتراوحت درجات أفراد المجموعة العليا بين (71-90)، ودرجات أفراد المجموعة الدنيا بين (43-58)، وبعد تطبيق الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين لكل فقرة من فقرات المقياس، تبين أن جميع فقرات المقياس كانت بدلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، وبدرجة حرية (160)، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

القوة التمييزية لفقرات مقياس إخفاء الذات

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
15.23	0.510	1.3704	0.628	2.7407	1
24.62	0.485	1.3704	0.312	2.9506	2
20.74	0.469	1.3210	0.484	2.8765	3
13.10	0.478	1.3457	0.760	2.6543	4
22.69	0.485	1.3704	0.380	2.9259	5
27.40	0.482	1.3580	0.222	2.9753	6
12.91	0.469	1.3210	0.781	2.6296	7
20.23	0.478	1.3457	0.484	2.8765	8
24.96	0.443	1.2840	0.380	2.9259	9
19.27	0.434	1.3333	0.527	2.8519	10
30.18	0.485	1.3704	0.000	3.0000	11
22.96	0.485	1.3904	0.380	2.9259	12
28.31	0.514	1.3827	0.000	3.0000	13
30.01	0.485	1.3704	0.000	3.0000	14
24.24	0.464	1.3085	0.380	2.9259	15
19.76	0.464	1.3086	0.527	2.8519	16
30.18	0.485	1.3704	0.000	3.0000	17
25.27	0.478	1.3457	0.312	2.9506	18
12.68	0.590	1.4321	0.693	2.7160	19
30.63	0.482	1.3580	0.000	3.0000	20
23.27	0.478	1.3457	0.380	2.9259	21
14.72	0.464	1.3086	0.714	2.7037	22
13.10	0.478	1.3457	0.760	2.6543	23
21.10	0.485	1.3704	0.436	2.9012	24
17.27	0.594	1.4938	0.418	2.8889	25
17.78	0.482	1.3580	0.565	2.8272	26
24.94	0.482	1.3580	0.312	2.9506	27
12.91	0.469	1.3210	0.781	2.6296	28
10.25	0.537	1.3827	0.852	2.5309	29
15.23	0.510	1.3704	0.628	2.7407	30

إرتباط درجة الفقرة بالدرجبة الكلية للمقياس

تم التحقق منه من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لإجابات أفراد العينة البالغة (300) طالبا على فقرات المقياس، وتبين أن جميع فقرات المقياس كانت بدلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (1.96)، عند مستوى دلالة (0.05)، وبدرجة حرية (298)، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

يوضح قيم معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس إخفاء الذات والدلالة المعنوية لها(*)

الدرجة المعنوية	معامل الارتباط	الدرجة	الدلالة المعنوية	معامل الارتباط	الدرجة	الدلالة المعنوية	معامل الارتباط	الدرجة
6.324	0.344	21	7.874	0.415	11	8.698	0.450	1
11.821	0.565	22	9.887	0.497	12	6.172	0.337	2
8.035	0.422	23	3.911	0.221	13	9.368	0.477	3
11.162	0.543	24	10.789	0.530	14	13.428	0.614	4
13.712	0.622	25	12.195	0.577	15	11.457	0.553	5
6.534	0.354	26	9.860	0.496	16	12.132	0.575	6
6.014	0.329	27	5.749	0.316	17	8.482	0.441	7
12.290	0.580	28	7.157	0.383	18	8.820	0.455	8
10.207	0.509	29	10.153	0.507	19	10.988	0.537	9
12.069	0.573	30	9.522	0.483	20	11.790	0.564	10

ثبات المقياس:

تم التحقق منه بطريقتين هما:

طريقة الإختبار وإعادة الإختبار

طبق الباحث مقياس إخفاء الذات على عينة الثبات البالغة (30) طالبا، وبعد مرور أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على نفس الطلاب، وبعد حساب الدرجات الكلية لكل طالب في التطبيقين، حسب معامل ارتباط بيرسون فكان معامل الثبات (0.87).

طريقة ألفا كرونباخ: بلغ معامل الثبات عند تطبيق فقرات المقياس على عينة الثبات (0.82).

رابعا/التكافؤ:

لضمان الدقة في تطبيق البرنامج، قام الباحث بضبط بعض المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على نتائج البحث، ومن خلال ما أشارت إليه نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا وكذلك الدراسات السابقة، أن سلوك الفرد في أي موقف يتأثر بعوامل دخيلة، فارتأى الباحث أن يكافؤ (درجات أفراد العينة في الإختبار القبلي، العمر).

1- درجات الطلاب على مقياس إخفاء الذات في الإختبار القبلي

للتحقق منه، أستعمل إختبار (مان-وتني) للعينات متوسطة الحجم، لمعرفة دلالة الفرق بين درجات المجموعتين، وظهر أن قيمة (U) المحسوبة بلغت (47)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05) غير دالة إحصائيا، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعتين، والجدول (4) يوضح ذلك.

* - القيمة التائية للدلالة المعنوية لمعاملات الارتباط الجدولية بدرجة حرية (298) عند مستوى دلالة (0.05) هي (1.96) وعند مستوى دلالة (0.01) هي (2.576) وعند مستوى دلالة (0.001) هي (3.291).

جدول (4)

نتائج إختبار مان-وتني للتعرف على دلالة الفرق بين المجموعتين بحسب درجات الإختبار القبلي

دلالة الفرق بمستوى (0.05)	قيمة ما-وتني U		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	23	47	10.20	102	10	التجريبية
			10.80	108	10	الضابطة

2- العمر

تم مكافئة العمر وحسب الأشهر، بإستخدام إختبار مان-وتني، إذ كانت قيمة (U) المحسوبة (44.50) وهي أكبر من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05) غير دالة إحصائياً، وهذه النتيجة تشير إلى تكافؤ المجموعتين، والجول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

نتائج إختبار مان-وتني للتكافؤ في متغير العمر

دلالة الفرق بمستوى (0.05)	قيمة ما-وتني U		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	23	44.50	9.95	99.5	10	التجريبية
			11.05	110.5	10	الضابطة

خامساً/الوسائل الإحصائية:

تم إستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث من خلال الإستعانة ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية .SPSS.

المبحث الرابع

البرنامج الإرشادي

اعتمد الباحث المخطط الذي أعده (الدفاعي و الخالدي، 2017)، في بناء البرنامج الإرشادي، وذلك لأنه لا يتطلب تكاليف وجهد عالي عند تنفيذه، كذلك يعد من النماذج الشاملة لمضامين العملية الإرشادية، فضلاً عن ذلك سهولة تطبيقه، ويتمثل بالخطوات التالية:

أولاً/تحديد الأهداف:

يتضمن وضع تخطيط للبرنامج الإرشادي، ويقسم الهدف العام في البحث الحالي على قسمين:

- 1- هدف عام للبرنامج الإرشادي: إن الهدف العام للبرنامج الإرشادي هو خفض إخفاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- 2- هدف عام لكل جلسة إرشادية: تم تحديد أهداف عامة لكل جلسة إرشادية وفق موضوعات الجلسات، وعلى وفق تقنيات أسلوب النمذجة، وبما يتلاءم وطبيعة أفراد المجموعة، ونوع المشكلة على وفق النظرية المتبناة، وساعدت هذه الأهداف في تحديد النشاطات التي يمكن إستخدامها في تحقيق أهداف البرنامج.

ثانياً/الخلفية النظرية والتطبيقية للبرنامج الإرشادي:

قام الباحث ببناء البرنامج على وفق نظرية التعلم الإجتماعي ل"باندورا" لأسلوب النمذجة.

ثالثاً/المستفيدون من البرنامج الإرشادي: طلاب المرحلة المتوسطة.

رابعاً/مكان الإرشاد وشروطه:

تم تطبيق البرنامج في متوسطة سعد بن أبي وقاص للبنين التي تقع في محافظة الأنبار، قضاء الكرمة، إذ تم توفير المكان المناسب من أجل تطبيق جلسات البرنامج دون أي عوائق ودون أي مشتتات، لضمان سلامة النتائج، وإنجاح العملية الإرشادية.

خامساً/مدة تطبيق البرنامج وعدد الجلسات الإرشادية:

تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي البالغة (10) جلسات، بواقع جلستين في الأسبوع، علماً أن الوقت غير محدد مسبقاً بل حسب ظروف وطبيعة كل جلسة وما تتضمنه من فنيات إرشادية كون بعض الفنيات في جلسة معينة قد يستغرق تنفيذها وقت أعلى من غيرها، علماً أن تطبيق البرنامج تم في أوقات مختلفة صباحاً ومساءً، كون المدرسة تظم دوام ثنائي، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

الجلسات الإرشادية ومواعيد إنعقادها

ت	عنوان الجلسة	تاريخ الإنعقاد
1	الإفتتاحية	20 /11 /2022 الأحد، 12 مساءً
2	التفاعل الاجتماعي	23 /11 /2022 الأربعاء، 8.10 صباحاً
3	التفاعل الاجتماعي	28 /11 /2022 الإثنين، 12 مساءً
4	الثقة بالنفس	1 /12 /2022 الخميس، 8.15 صباحاً
5	الثقة بالنفس	4 /12 /2022 الأحد، 12 مساءً
6	التفكير العقلاني	6 /12 /2022 الثلاثاء، 12 مساءً
7	التفكير العقلاني	11 /12 /2022 الأحد، 12 مساءً
8	تتمية الشعور بالمسؤولية	14 /12 /2022 الأربعاء، 8.10 صباحاً
9	التسامح وحب الآخرين	18 /12 /2022 الأحد، 12 مساءً
10	الختامية	20 /12 /2022 الثلاثاء، 12 مساءً

سادساً/تمويل البرنامج:

قام الباحث بتمويل ذاتي للبرنامج الإرشادي، من حيث الدعم المادي في توفير الوسائل التي تحتاجها التجربة.

سابعاً/طرائق الإرشاد النفسي:

إستخدم الباحث أسلوب النمذجة، حيث قام الباحث بمقابلة فردية مع كل طالب من أفراد المجموعتين من أجل الحصول على الموافقة في الإشتراك بالبرنامج الإرشادي وشرح ما يتضمنه من عدد جلسات، والوقت، والمكان.

ثامناً/الأساليب والفنيات الإرشادية:

اعتمد الباحث على أساليب وفنيات نظرية التعلم الاجتماعي المتبناة لأسلوب النمذجة، وفيما يلي نعرض خطوات وتقنيات أسلوب النمذجة:

1- تم استخدام النمذجة بأنواعها المختلفة:

أ- النمذجة الحية: تم تنفيذ هذه الفنية من خلال تواجد نموذج حي أمام أفراد المجموعة التجريبية، حيث قام بتأدية بعض المواقف والسلوكيات الهادفة لموضوع البحث.

ب- النمذجة من خلال المشاركة: يطلب الباحث من أفراد المجموعة أن يراقبوا الأدوار التي يؤديها، والتي تعرض أمامهم، بعدها يقومون بتأديتها بمساعدة الباحث من أجل إكتساب السلوك المستهدف.

ت- النمذجة المصورة (الرمزية): تم تنفيذها من خلال عرض الباحث عدد من الصور والأفلام التي تتضمن السلوك المستهدف المراد خفضه.

2- المناقشة والحوار: من خلال توجيه الأسئلة والإجابة عن الإستفسارات من قبل أفراد المجموعة، بهدف التوصل إلى فهم أفضل للجلسات.

3- لعب الدور: قيام أفراد المجموعة بتأدية السلوك الذي تعلموه أثناء الجلسة الإرشادية.

4- التعزيز: إثابة الطالب عند تأدية السلوك المستهدف، الهدف منه هو تثبيت السلوك المستهدف لدى الفرد، وتم استخدام التعزيز المعنوي من المدح والثناء كذلك التعزيز المادي، مثل الأشياء البسيطة كالأقلام والحلوى الخ.

5- التغذية الراجعة: وكانت على نوعين (إيجابية وتصحيحية) الإيجابية تهدف إلى تعزيز الإستجابة الصحيحة وتثبيتها، والتصحيحية تهدف إلى تعديل الإستجابة الخاطئة وتصحيحها.

6- التقويم: إذ تم القيام به في نهاية كل جلسة إرشادية، لمعرفة مدى إفادة الطلاب من الجلسة الإرشادية، وتحديد نقاط القوة والضعف.

7- النشاط البيتي: إذ قام الباحث بتكليف أفراد المجموعة التجريبية بتأدية واجبات ونشاطات بيئية.

تاسعاً/تحديد موضوعات الجلسات الإرشادية:

تم تحديد موضوعات الجلسات الإرشادية من خلال الإعتدال على جميع فقرات المقياس، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

تحويل فقرات مقياس إخفاء الذات إلى عناوين للجلسات الإرشادية

عناوين الجلسات	الفقرات	ت
التفاعل الإجتماعي	أتجنب التحدث عن المشكلات التي تواجهني حتى مع من تربطني به علاقة صداقة.	1
	أرفض أن يطلع أي شخص على نقاط الضعف لدي.	2
	يصفني الآخرون أنني شخص منطوي.	3
	خوفي من نقد الآخرين يجعلني لا أعبر عن آرائي.	4
	أتجنب كشف عيوبي للآخرين خوفاً من الوصمة التي قد تلحق بي.	5
	أفضل أن أكون منصتاً أكثر من أن أكون متكلماً.	6
الثقة بالنفس	أحرص أن تكون أسرارني طي الكتمان.	7
	هناك أمور كثيرة تخصني أحتفظ بها لنفسي.	8
	بعض الأمور جزء من خصوصيتي، ولا أحب أن يطلع عليها أحد.	9
	أخاف أن أظهر شيئاً لا أود إظهاره للآخرين.	10
	أتجنب مراقبة الناس لي ومن ثم لا ألتقي بهم.	11
	أشعر بالإحراج من ظهوري أمام الآخرين بصورة غير لائقة.	12
	أسراري محرجة جداً، ولذا فهي تخصني وحدي.	13
	أتجنب اللقاءات التي يكون فيها الحديث صريحاً، لأن ذلك يؤلمني.	14
أتضايق عندما يطلب مني التحدث عن أموري الخاصة.	15	
التفكير العقلاني	عندما يحدث لي شيء سيء أحاول أن أبقيه مع نفسي.	16
	أقمع مشاعري تجاه من أحب خوفاً من الآخرين.	17
	أتحسس من آراء الآخرين عن أمور أكشف عنها.	18
	لا أبوح عن حقيقة ما في داخلي خوفاً من رفض الآخرين لي.	19
	البعض من أسرارني مؤلمة جداً	20
تنمية الشعور بالمسؤولية	أشعر بالهرج من بعض أفكارني ولا أحب التحدث عنها.	21
	أخشى كشف إتجاهاتي التي تخالف المعايير الإجتماعية.	22
	أتحرج من أي سؤال شخصي يوجه إلي.	23
	أحاول الإلتزام بما هو مقبول إجتماعياً لأبعد نفسي عن المواقف المحرجة.	24
	يرادوني شعور بالحزن لعدم قدرتي على مشاركة الآخرين مشكلاتي الخاصة.	25
	أخفي إنتمائي الحقيقية ولا أصرح بها أمام الآخرين.	26

التسامح وحب الآخرين	27	لدي الكثير من الأصدقاء أثق بهم.
	28	أجد أنه ليس من حق الآخرين إبداء آرائهم بأسلوب حياتي.
	29	أرى أن مجتمعنا يتصيد أخطاء الآخرين.
	30	أشعر بالإنزعاج من بعض الأسئلة التي يطرحها الآخرين.

الصدق الظاهري (تحكيم البرنامج وتقويمه)

قام الباحث بعرض عناوين الجلسات على عدد من المحكمين في الإرشاد النفسي، بعد الموافقة على عناوين الجلسات، تم عرض مخطط الجلسات الإرشادية بصورتها الأولية على عدد من الخبراء في الإرشاد النفسي، وكانت آراءهم موافقة على عدد الجلسات ومحتواها.

الجلسات الإرشادية

تضمن البرنامج الإرشادي (10) جلسات، وإلتزاماً بقواعد النشر في المجلات العلمية التي تنص على أن لا يتجاوز البحث (25) صفحة، سيتم عرض ثلاث جلسات فقط هي (الإفتتاحية، الوسطى، والختامية).

2022 / 11 / 20	الوقت المستغرق (45 دقيقة)	الجلسة الأولى/ الإفتتاحية
	الإفتتاحية	عنوان الجلسة
		هدف عام للجلسة
		الفنيات المستخدمة
		الأنشطة والفعاليات
		1- يقوم الباحث بالترحيب بأفراد المجموعة التجريبية، ويشكرهم على الحضور والإلتزام. 2- يقدم الباحث نفسه للطلاب وطبيعة الجلسات الإرشادية، ويطلب منهم التعريف بأنفسهم. 3- يقدم الباحث شرح مفصل عن طبيعة البرنامج الإرشادي والجلسات الإرشادية ووقت إنعقادها، وأهداف البرنامج وموضوعاته. 4- التأكيد على السرية والتعاون بين أفراد المجموعة. 5- التأكيد على الإلتزام بحضور الجلسات الإرشادية في الزمان والمكان المخصص لها.
		التقويم البنائي
		يطلب الباحث من أفراد المجموعة التجريبية التعبير عن مدى رغبتهم في الحضور.

إدارة الجلسة

- الجلسة الأولى (الإفتتاحية) الوقت المستغرق (45 دقيقة) 2022 / 11 / 20
- 1- يتم في هذه الجلسة التعارف بين الباحث وأفراد المجموعة التجريبية، كذلك التعارف بين الأفراد، وتعريفهم بطبيعة البرنامج الإرشادي وأهدافه والفنيات المستخدمة.
 - 2- النشاطات
 - 3- يرحب الباحث بأفراد المجموعة التجريبية ويشكرهم على الإلتزام بالحضور.
 - 4- يقدم الباحث نفسه وطبيعة عمله لهم.
 - 5- يوضح الباحث أن الهدف من البرنامج هو لمساعدتهم على التخلص من المشكلة التي تواجههم.
 - 6- يعلم الباحث أفراد المجموعة التجريبية أن جلسات البرنامج تستمر لمدة عشر جلسات، بواقع ثلاث جلسات في الاسبوع (الأحد، الثلاثاء، الخميس) من كل أسبوع.
 - 7- يقوم الباحث بتوزيع الحلوى لأفراد المجموعة من أجل خلق جو هادئ يتصف بالتقبل والمرح وكسب ثقة واحترام أفراد المجموعة.
 - 8- يقوم الباحث بتوضيح بعض البنود للطلاب: وهي كل فرد له حق أن ينسحب من الجلسات قبل بدء البرنامج، وكل فرد له الحق في المناقشة وإبداء رأيه، كذلك ضرورة المشاركة الإيجابية في الجلسات، ومتابعة الواجب البيتي وعدم إهماله.
 - 9- يطلب الباحث منهم التعبير عن آرائهم في البرنامج الإرشادي.
 - 10- يودع الباحث أفراد المجموعة مؤكداً على الإلتزام بمواعيد الجلسات الإرشادية.

عنوان الجلسة	التفكير العقلاني
هدف عام للجلسة	تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بأفكارهم غير العقلانية، وتشجيعهم على التفكير بصورة عقلانية.
الغيات المستخدمة	المناقشة، النمذجة الحية والنمذجة من خلال المشاركة، التعزيز.
الأنشطة والفعاليات	يرحب الباحث بأفراد المجموعة التجريبية ويشكرهم على الحضور. متابعة الواجب البيتي معهم، وتقديم التعزيز للطلاب الذين أنجزوا الواجب البيتي. تعريف الطلاب بالأفكار غير العقلانية، والأفكار العقلانية المنطقية. مناقشة المفاهيم السابقة مع أفراد المجموعة التجريبية وتبصيرها لهم لبيان وإظهار الأفكار غير العقلاني التي يعانون منها ومعالجتها. يقوم الباحث بأداء التفكير العقلاني وكذلك التفكير غير العقلاني أمام الطلاب بصورة عملية (النمذجة الحية). يقدم الباحث التعزيز الإيجابي للأفراد المتفاعلون مع الجلسة الإرشادية.
التقويم البنائي	إعطاء أفراد المجموعة التجريبية فرصة للتعبير عن رأيهم في ما دار خلال الجلسة وما هي الإيجابيات والسلبيات.
التدريب البيتي	يطلب الباحث من أفراد المجموعة بتطبيق ما تعلموه خلال الجلسة في حياتهم اليومية.

إدارة الجلسة

الجلسة السادسة (التفكير العقلاني) الوقت المستغرق (50 دقيقة) 2022 /12 /6

- 1- الهدف العام للجلسة: تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بأفكارهم غير العقلانية، وتشجيعهم على التفكير بصورة عقلانية.
- 2- الغيات المستخدمة: المناقشة، النمذجة الحية والنمذجة من خلال المشاركة، التعزيز.
- 3- يرحب الباحث بأفراد المجموعة التجريبية ويشكرهم على الحضور.
- 4- يقوم الباحث بمتابعة التدريب البيتي وتقديم التعزيز للطلاب الذين أدوا الواجب البيتي.
- 5- يقوم الباحث بعرض موضوع الجلسة (التفكير العقلاني) من خلال توضيح مفهومي الافكار العقلانية وغير العقلانية، وإن كل فرد حتى يعيش حياته بعيداً عن المشاكل والمعوقات يجب أن يفكر بطريقة عقلانية وهذه الطريقة في التفكير يقوم الباحث بتدريهم عليها من خلال استخدام الغيات الإرشادية، حيث يقوم الباحث بتأدية السلوك المستهدف وهو الشخصية العقلانية من خلال عرض موقف معين قد وقع فيه الباحث وكيف الباحث استخدم التفكير المنطقي والعقلاني الذي كان له الأثر في مواجهة المشكلة التي حدثت له وحلها، بعده طلب الباحث من أفراد المجموعة من لديه القدرة على أداء موقف معين، فقام أحد الطلاب (عبدالله) بعرض مشكلة صادفته وطريقة تصرفه التي كانت غير عقلانية تجاه الحدث وبالتالي سببت له مشكلة كبيرة ، ومن خلال الجلسة فهم هذا الطالب وبقية أفراد المجموعة كيفية إدارة المشكلة ومواجهتها بدل الهروب منها، كذلك تم تقديم التعزيز المعنوي للطلاب الذين تفاعلوا في الجلسة الإرشادية، والتعزيز المادي لكل الطلاب (تقديم الحلوى) تقديراً لحضورهم وإبداء آراءهم التي أثمرت خلال الجلسة الإرشادية.
- 6- التقويم البنائي: تم من خلال توجيه سؤال لأفراد المجموعة الإرشادية عن مدى إستفادتهم من الجلسة الإرشادية وما هي الأشياء التي تعلموها، كذلك تحديد نقاط القوة والضعف لتقويم هذه الجلسة.
- 7- الواجب البيتي: تكليف الطلاب بتطبيق ما دار خلال الجلسة في حياتهم اليومية.

عنوان الجلسة	الوقت المستغرق (55 دقيقة)	2022 /12 /20
هدف عام للجلسة	تعريف أفراد المجموعة التجريبية بإنهاء جلسات البرنامج الإرشادي.	الختامية
الفنيات المستخدمة	المناقشة والحوار.	
الأنشطة والفعاليات	<p>1- يرحب الباحث بأفراد المجموعة التجريبية ويشكرهم على الحضور.</p> <p>2- يتابع الباحث الواجب البيئي، ويقدم التعزيز الإيجابي للطلاب الذين أنجزوا الواجب.</p> <p>3- يخبر الباحث أفراد المجموعة التجريبية بإنهاء البرنامج الإرشادي.</p> <p>4- يقدم الباحث الشكر والتقدير للطلاب على إلتزامهم بالبرنامج الإرشادي ووقت الحضور وآراءهم البناءة التي أسهمت في تطوّر جلسات البرنامج الإرشادي.</p> <p>5- يعطي الباحث فرصة لكل فرد من أفراد المجموعة أن يتحدث عن رأيه بجلسات البرنامج الإرشادي، وما هي الفائدة منه ، وهل طبق ما تعلمه أثناء الجلسات في حياته اليومية.</p> <p>6- يوضح الباحث لأفراد المجموعة التجريبية أن وقت البرنامج قد أنتهى، لكن المرشد التربوي موجود معاكم في كل وقت وحين، وأي مشكلة تواجهكم ولم تجدوا أو تواجه صعوبة في التوصل إلى حلها، بادروا بطلب المساعدة من المرشد التربوي الذي يعمل لخدمتكم.</p> <p>7- يقوم الباحث بتطبيق الإختبار البعدي (مقياس إخفاء الذات) على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.</p>	
التقويم البنائي	توجيه سؤال لأفراد المجموعة ببيان رأيهم بالبرنامج ومدى الإستفادة منه.	

إدارة الجلسة

عنوان الجلسة	الوقت المستغرق (55 دقيقة)	2022 /12 /20
1- يقوم الباحث بالترحيب بأفراد المجموعة التجريبية ويشكرهم على الحضور.		
2- يتابع الباحث الواجب البيئي، ويقدم التعزيز الإيجابي للطلاب الذين أنجزوا الواجب.		
3- يخبر الباحث أفراد المجموعة التجريبية بإنهاء البرنامج الإرشادي، لكن بصورة غير فجائية، أي يمهد لإنهاء البرنامج قبل هذه الجلسة.		
4- يقدم الباحث الشكر والتقدير للطلاب على إلتزامهم بالبرنامج الإرشادي ومواعيده ، وآراءهم البناءة التي أسهمت في تطوّر جلسات البرنامج الإرشادي.		
5- يعطي الباحث فرصة لكل فرد من أفراد المجموعة أن يتحدث عن رأيه بجلسات البرنامج الإرشادي، وما هي الفائدة منه ، وهل طبق ما تعلمه أثناء الجلسات في حياته اليومية، الهدف منها معرفة مدى تأثر الطلاب بالجلسات الإرشادية، وماهي السلوكيات إكتسبها خلال الجلسات.		
6- يوضح الباحث لأفراد المجموعة التجريبية أن وقت البرنامج قد أنتهى، لكن المرشد التربوي موجود معاكم في كل وقت وحين، وأي مشكلة تواجهكم ولم تجدوا أو تواجهوا صعوبة في التوصل إلى حلها، بادروا بطلب المساعدة من المرشد التربوي الذي يعمل لخدمتكم.		
7- يقوم الباحث بتطبيق الإختبار البعدي (مقياس إخفاء الذات) على أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.		

المبحث الخامس

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

هدف البحث : تعرّف فاعلية برنامج إرشادي بإسلوب النمذجة في خفض إخفاء الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة. ويتحقق ذلك من خلال إختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس إخفاء الذات.

للتحقق من صحة الفرضية الأولى، أستعمل إختبار ولكوكسن، وتبين أن القيمة المحسوبة (صفر)، أصغر من القيمة الجدولية (8)، عند مستوى دلالة (0.05)، إختبار ذو نهايتين، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية، ولصالح الإختبار البعدي، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

نتيجة إختبار ولكوكسن بين الإختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة 0.05	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة							
دالة لصالح الإختبار البعدي	8	صفر	5.50	55	2.875	78.40	10	القبلي	التجريبية
		صفر	صفر	2.945	47.30	البعدي			

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسط رتب أفراد المجموعة الضابطة في الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس إخفاء الذات.

للتحقق من صحة الفرضية الثانية، أستعمل إختبار ولكوكسن، وتبين أن القيمة المحسوبة (18)، أكبر من القيمة الجدولية (8)، عند مستوى دلالة (0.05)، إختبار ذو نهايتين، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

نتيجة إختبار ولكوكسن بين الإختبار القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة

مستوى الدلالة 0.05	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة							
غير دالة، لا توجد فروق بين الإختبارين	8	18	5.40	27	2.319	78.60	10	القبلي	الضابطة
		4.50	18	2.951	78.40	البعدي			

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسطات رتب الأفراد في المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس إخفاء الذات في الإختبار البعدي.

للتحقق من ذلك، رتب الباحث درجات الطلاب لكلا المجموعتين في الإختبار البعدي، وتم حساب قيمة مان-وتتي (U)، واتضح أن القيمة المحسوبة (0)، أصغر من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق جلسات البرنامج، والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10)

يوضح قيمة مان-وتني في الإختبار لمقياس إخفاء الذات بين المجموعة التجريبية والضابطة

مستوى دلالة 0.05	قيمة مان-وتني U		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة							
دالة لصالح التجريبية	23	صفر	5.50	55	2.945	47.30	10	التجريبية	إخفاء
			15.50	155	2.951	78.40	10	الضابطة	الذات

4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية في الإختبارين البعدي والمرجأ على مقياس إخفاء الذات.

للتحقق من صحة الفرضية الرابعة، قام الباحث بتطبيق الإختبار المرجأ (مقياس إخفاء الذات) بعد مرور (45) يوم من تطبيق الإختبار البعدي، وقام بحساب الأوساط الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في الإختبارين البعدي والمرجأ، إذ بلغ متوسط درجات الأفراد في الإختبار البعدي (47.30)، والإختبار المرجأ (47)، وأستعمل إختبار ولكوكسن، وتبين أن القيمة المحسوبة (17)، أكبر من القيمة الجدولية (8)، عند مستوى دلالة (0.05)، إختبار ذو نهائيتين، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية، والجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

نتيجة إختبار ولكوكسن بين الإختبار البعدي والمرجأ لأفراد المجموعة التجريبية

مستوى الدلالة 0.05	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة							
غير دالة	8	17	7	28	2.945	47.30	10	البعدي	التجريبية
			3.40	17	3.464	47.00			

وهذا يدل على أن الفنيات والنشاطات التي أستخدمت خلال الجلسات الإرشادية، كان لها أثر كبير في خفض إخفاء الذات، إذ يؤكد "باندورا" أن السلوكيات المكتسبة خلال التنشئة الإجتماعية، يمكن تعديلها من خلال وجود النماذج المحيطة بالفرد، والتي تستهدف السلوك المستهدف المراد تخفيضه. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الطائي، 2005) التي إستهدفت تعرّف أثر النمذجة في خفض مستوى الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وتوصلت النتائج إلى أن أسلوب النمذجة له تأثير في خفض مستوى الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة (الطائي، 2005، صفحة د). ودراسة (ظاهر، 2006) التي إستهدفت تعرّف أثر النمذجة في تعديل سلوك الشخصية المناقفة لدى طالبات المرحلة الإعدادية، وتوصلت النتائج إلى أن أسلوب النمذجة له تأثير في خفض سلوك الشخصية المناقفة (ظاهر، 2006، صفحة 119).

التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي يوصي الباحث ما يأتي:

- 1- على وزارة التربية، مديرية الإرشاد التربوي تفعيل دور الإرشاد التربوي في المدارس من خلال توافر مرشد تربوي في كل مدرسة، نظراً للدور الكبير الذي يقوم به في حل المشاكل التي تواجه الطلاب.
- 2- على مديرية تربية الأنبار، شعبة الإرشاد التربوي، دعم شريحة المرشدين التربويين في محافظة الأنبار، من خلال إشراكهم في الدورات التدريبية لتطوير قدراتهم، وتبصيرهم بالنظريات والأساليب والفنيات الإرشادية التي تتيح لهم ممارسة مهنتهم الإنسانية بنجاح.
- 3- على المرشدين التربويين، أن يأخذوا دورهم الحقيقي وممارسة إختصاصهم الإنساني في تقديم المساعدة لحل المشاكل التي تواجه الطلاب.

المقترحات

يقترح الباحث إجراء ما يأتي:

- 1- فاعلية أسلوب النمذجة في خفض التتمر المدرسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- 2- إخفاء الذات وعلاقته بالوعي الذاتي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
- 3- استخدام الدراسة الحالية على عيّنات أخرى.

المصادر

- اسماعيل، محمد عماد الدين و غيالي، محمد احمد. (1981). *الإطار النظري لدراسة النمو*. الكويت: دار القلم.
- الأعجم، نادية محمد. (2021). إخفاء الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية (دراسة مقارنة). *مجلة مداد الآداب* (23)، الصفحات 678-699.
- برادلي، ت إرفورد وسوزان، ه إيفز وإملي، م برينت و كاترين، ا ينج. (2012). *3.5 أسلوب على كل مرشد معرفتها*. (هالة فاروق المسعود، المترجمون) عمان: دار الراجية للنشر والتوزيع.
- الحجار، محمد حمدي. (2006). *فن الإرشاد النفسي السريري (الإكلينيكي) الحديث المختصر*. مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر.
- الخالدي، عطا و العلمي، دلال سعد. (2008). *الإرشاد المدرسي والجامعي (النظرية والتخطيط)*. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- خضير، نوار كريم. (2018). *إخفاء الذات وعلاقته بالوعي الإجتماعي*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية الآداب.
- الدفاعي، كاظم علي والخالدي، أمل إبراهيم. (2017). *الاتجاهات المعاصرة في إعداد البرامج الإرشادية*. بغداد: مكتب اليمامة للطباعة والنشر.
- رضا، كاظم كريم و عذاب، نشعة كريم. (2011). *برامج الإرشاد النفسي-مفهومها-خطوات بنائها*. بغداد: دار الكتب والوثائق.
- الروسان، فاروق. (2000). *تعديل وبناء السلوك*. عمان: دار الفكر للطباعة.
- زهران، حامد عبدالسلام. (1980). *التوجيه والإرشاد النفسي*. مصر: كلية التربية، جامعة عين الشمس.
- زهران، حامد عبدالسلام. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة: عالم الكتب.
- الزويبي، عبدالجليل و الغنام، محمد احمد. (1988). *الاختبارات والمقاييس النفسية*. جامعة الموصل.
- الزيود، نادر فهمي. (2008). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. عمان: دار الفكر.
- سعيد، هدير. (2017). *استراتيجية التعلم بالنمذجة والتطبيقات التربوية لها*.
- سفيان، نبيل صالح. (2010). *مدخل إلى علم النفس الإجتماعي المعاصر*. المكتب الجامعي الحديث.
- شحاتة، حسن والنجار، زينب. (2003). *معجم المصطلحات التربوية والنفسية*. القاهرة: الدار المصرية واللبنانية.
- صادق، سالم نوري ونوري، مروى سالم. (2017). *دراسة في النظرية الأخلاقية والقيم التربوية لتثنية الطفل*. جامعة ديالى. المطبعة المركزية.
- الطائي، عبدالكريم محمود. (2005). *أثر العلاج العقلاني الإنفعالي والنمذجة في خفض مستوى الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة*. أطروحة دكتوراه غير منشورة. الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
- ظاهر، هدية جاسم. (2006). *أثر النمذجة في تعديل سلوك الشخصية المناقفة لدى طالبات المرحلة الإعدادية*. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة المستنصرية، كلية التربية.
- عربيات، أحمد عبدالحليم. (2001). *بناء برنامج إرشادي للتكيف مع الحياة الجامعية*. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية. بغداد.
- العزة، سعيد حسني، وعبدالهادي، جودت عزت. (2007). *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. عمان: مكتبة دار الثقافة.

- فتحي، محمد رفقي. (1983). *النمو الخلقى-النظرية-البحث-التطبيق*. الكويت: دار العلم.
- القاضي، عدنان محمد. (2012). *الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية في جامعة تعز*. *المجلة العربية لتطوير التفوق*، الصفحات 26-80.
- معوض، خليل ميخائيل. (1983). *سيكولوجية النمو والطفولة والمراهقة*. القاهرة، مصر: دار الفكر الجامعي.
- وزارة التربية العراقية. (1981). *المديرية العامة للتخطيط التربوي والإحصاء*. بغداد.
- يعقوب، أمال محمد. (1989). *علم النفس الإجتماعي*. بغداد: بيت الحكمة.

References

- Zubaie, Abdul Jalil Al-, and Muhammad Ahmed Al-Ghannam. (1988). *Psychological tests and measures*. University of Al Mosul.
- Al-Taie, Abdul Karim Mahmoud. (2005). *The effect of rational emotive therapy and modeling in reducing the level of anger among middle school students*. Unpublished doctoral dissertation. Al-Mustansir University, College of Education.
- Al-Qadi, Adnan Muhammad. (2012). Emotional intelligence and its relationship to university integration among students of the College of Education at Taiz University. *Arab Journal for Developing Excellence*, pages 26-80.
- Arabiyat. Ahmed Abdel Halim. (2001). *Building a guidance program to adapt to university life*. Unpublished doctoral dissertation, College of Education, Al-Mustansiriya University. Baghdad.
- Akdogan, R., & Cimsir, E. (2019). . Linking inferiority Feelings to subjective happiness: *self-concealment and loneliness as serial medialors personality and Individual Differences*.149, pp. 14-20.
- Al-Ajam, Nadia Muhammad. (2021). Self-concealment among middle school students (a comparative study). *Medad Al-Adab Magazine* (23), pages 678-699.
- Allman, R., & Jeff, , T. (1978). *Abnormal Psychology the Life Cycle*. New York, Harper and Row publishing.
- Yacoub, Amal Muhammad. (1989). *Social Psychology*. Baghdad: House of Wisdom.
- Atta Al-Khalidi, and Dalal Saad Al-Alami. (2008). *School and university counseling (theory and planning)*. Amman: Dar Al Safaa for Publishing and Distribution.
- Bandura. (1989). *Socialcognitivetheory.inR.vasta(ed). annals of child development .vol .6 six theoriesofchilddevelopment*, pp. 1-60.
- Garsen, Bert .(2007) .*Repression: Finding Our Way in the Maza of Concepts*.
- Dogan, U., & Colak, T. (2016). Self-concealment, Social Network Sites Usage, Social Appearance Anxiety, Loneliness of High School Student: A model Testing, . *Journal of Personality and Social Psychology 1986*, vol. 50, No-3,, pp. 571-579.
- Al Rousan, Farouk. (2000). *Behavior modification and building*. Amman: Dar Al-Fikr Printing.
- Friedlander, A., Nazem, S., Fiska, A., Nadorff, M. R., & Smith, M. D. (2012). Self- concealment and suicidal behaviors. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 42.
- Al-Hajjar, Hamad Hamdi. (2006). *The short modern art of clinical psychological counseling*. Al-Resala Foundation for Printing and Publishing.
- Zahran, Hamed Abdel Salam. (1980). *psychological Guidance and counseling*. Egypt: Faculty of Education, Ain Al-Shams University.
- Zahran, Hamed Abdel Salam. (2005). *Mental health and illness*. Cairo: World of Books.
- Happy roar. (2017). *Modeling learning strategy and its educational applications*.
- Al-Najjar, Hassan Shehata and Zainab. (2003). *Dictionary of educational and psychological terms*. Cairo: Egyptian and Lebanese House.

- Hodge , k., Elaine , A., Hargreaves,1, & David , G. (2013). Psychological Mechanisms Underlying Doping Attitudes in Sport: Motivation and Moral Disengagement,. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Iraqi Ministry of Education. (1981). *General Directorate of Educational Planning and Statistics*. Baghdad.
- Daher, Jassim. (2006). *The effect of modeling in modifying the behavior of hypocritical personality among female preparatory school students*. A magister message that is not published. Al-Mustansiriya University, College of Education.
- Kaya,, M., Sahrañç, Ü., & Çelik,, E. (2019). *Sensation*.
- Kazem Ali Al-Defafi, and Amal Ibrahim Al-Khalidi. (2017). *Contemporary trends in preparing guidance programs*. Baghdad: Al Yamamah Printing and Publishing Office.
- Reda, Kazem Karim, and Nashaa Karim Azab. (2011). *Psychological counseling programs - their concept - steps for building them*. Baghdad: House of Books and Documents.
- Mikhail, Moawad, Khalil. (1983). *Psychology of development, childhood and adolescence*. Cairo, Egypt: Dar Al-Fikr University.
- Larson, D. G., Chastain, R. L., R. L., Hoyt, W. T., & Ayzemb. (2015). Self-Concealment integrative review and working model. *Journal of Social and Clinical Psychology*,34.
- Larson,D. G., Chastain, R. L., Hoyt, W. T., & Ayzenberg, R. (1990) Self-concealment: Conceptualization, measurement and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*(9), pp. 439–455.
- Maroko, M. (2015). Relationship between self-concealment and attitudes toward seeking voluntary counseling and testing among students:A case of Kenyatta university, Kenya. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 3 (2), pp. 8-14.
- Al-Din Ismail, Muhammad Imad, and Muhammad Ahmed Ghayali. (1981). *The theoretical framework for studying growth*. Kuwait: Dar Al-Qalam.
- Muhammad Rifqi Fathi. (1983). *Congenital development - theory - research - application*. Kuwait: Dar Al-Ilm.
- Sufyan, Nabil Saleh. (2010). *Introduction to contemporary social psychology*. Modern university office.
- Nader Fahmy Al-Zyoud. (2008). *Theories of counseling and psychotherapy*. Amman: Dar Al-Fikr.
- Nawar Karim Khudair. (2018). *Self-concealment and its relationship to social awareness*. Unpublished master's thesis, University of Baghdad, College of Arts.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). *Expressive Writing emotional upheavals, and health*. Oxford University Press: New York, NY.
- Al-Azza, Saeed Hosni, and Jawdat Ezzat Abdel Hadi. (2007). *Theories of counseling and psychotherapy*. Amman: House of Culture Library.
- Sadiq, Salem Nouri, and Marwa Salem Nouri. (2017). *A study in moral theory and educational values for raising children*. Diyala University. Central printing press.
- T Erford Bradley, H Ives Susan, M Brent Emley, and A Yng Catherine. (2012). *35 techniques every mentor should know*. (Hala Farouk Al-Masoud, the translators) Amman: Dar Al-Raya for Publishing and Distribution.
- White, Z. (2018). *Self-concealment, Psychological Flexibility, and Severity of Eating Disorders*. Doctoral thesis in philosophy,. Columbia University, South America.
- Zhijie, S., Gangshun, Z., Hui, M., Jiangang, T., & Rui, S. (2019). Self-Concealment and Posttraumatic Stress Symptoms in Firefighters: The Serial Multiple Mediation of Experiential Avoidance and Rumination. *Journal of Psychological Science*, 42(1), pp. 116- 123.

ملحق (1)

مقياس إخفاء الذات بصيغته النهائية

وزارة التربية / مديرية تربية الأنبار

عزيزي الطالب

تحية طيبة..

يضع الباحث بين يديك مجموعة من الفقرات، تعبر عن ردود فعلك نحوها، الرجاء قراءة كل فقرة بدقة، والإجابة عنها من خلال وضع علامة على إحدى البدائل الموجودة أمام كل فقرة، والتي ترى أنها تتفق مع شعورك.

لا داعي لذكر الإسم، وإن هذه الدراسة هي لأغراض البحث العلمي، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث.

مع وافر الشكر والإمتنان.

العمر:

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ أحياناً	لا تنطبق عليّ أبداً
1	أتجنب التحدث عن المشكلات التي تواجهني حتى مع من تربطني به علاقة صداقة.			
2	أحرص أن تكون أسرارِي طَيّ الكتمان.			
3	هناك أمور كثيرة تخصني أحتفظ بها لنفسِي.			
4	عندما يحدث لي شيء سيء أحاول أن أبقيه مع نفسي.			
5	بعض الأمور جزء من خصوصيتي، ولا أحب أن يطلع عليها أحد.			
6	أرفض أن يطلع أي شخص على نقاط الضعف لدي.			
7	أخفي إنتماءاتي الحقيقية ولا أصرح بها أمام الآخرين.			
8	لدي الكثير من الأصدقاء أثق بهم.			
9	أجد أنه ليس من حق الآخرين إبداء آرائهم بأسلوب حياتي.			
10	بصفتي الآخرين أني شخص منطوي.			
11	أقمع مشاعري تجاه من أحب خوفاً من الآخرين.			
12	أخشى كشف إتجاهاتي التي تخالف المعايير الإجتماعية.			
13	خوفي من نقد الآخرين يجعلني لا أعبّر عن رأيي.			
14	أتجنب كشف عيوبي للآخرين خوفاً من الوصمة التي قد تلحق بي.			
15	أفضل أن أكون منصتاً أكثر من أن أكون متكلماً.			
16	أتحسس من آراء الآخرين عن أمور أكشف عنها.			
17	لا أبوح عن حقيقة ما في داخلي خوفاً من رفض الآخرين لي.			
18	أخاف أن أظهر شيئاً لا أود إظهاره للآخرين.			
19	أرى أن مجتمعنا يتصيد أخطاء الآخرين.			
20	أتجنب مراقبة الناس لي ومن ثم لا ألتقي بهم.			
21	أشعر بالإحراج من ظهوري أمام الآخرين بصورة غير لائقة.			
22	أسراري محرّجة جداً، ولذا فهي تخصني وحدي.			
23	البعث من أسراري مؤلمة جداً			
24	أشعر بالحرج من بعض أفكارِي ولا أحب التحدث عنها.			
25	أشعر بالإنزعاج من بعض الأسئلة التي يطرحها الآخرين.			
26	أتجنب اللقاءات التي يكون فيها الحديث صريحاً، لأن ذلك يؤلمني.			
27	أتضايق عندما يطلب مني التحدث عن أموري الخاصة.			
28	أتحرج من أي سؤال شخصي يوجه إليّ.			
29	أحاول الإلتزام بما هو مقبول إجتماعياً لأبعد نفسي عن المواقف المحرّجة.			
30	يراودني شعور بالحزن لعدم قدرتي على مشاركة الآخرين مشكلاتي الخاصة.			