تأثير التحدث الذاتي في تنمية النظام التمثيلي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

أ.م.د.هدية جاسم حسن

وزارة التربية/ الكلية التربوية المفتوحة

الملخص :

يهدف البحث الحالي التعرف: على تأثير اسلوب التحدث الذاتي في تنمية النظام التمثيلي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضيات :

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس النظام التمثيلي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس النظام التمثيلي بعد تطبيق أسلوب التحدث الذاتي .
3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس النظام التمثيلي بعد تطبيق البرنامج الارشادي.

ولغرض اختبار فرضيات البحث، فقد استخدمت الباحثة التصميم التجريبي (تصميم المجموعة التجريبية، والمجوعة الضابطة مع اختبار قبلي ــ وبعدي)، وشمل مجتمع البحث على المدارس المتوسطة للبنات في محافظة بغداد.

مشكلة البحث Research Problem:

تعاني مدارسنا بصورة عامة من مشكلات ناجمة عن التغيرات في جميع مستويات الحياة السياسية منها، والاقتصادية، والاجتماعية، التي تترك آثاراً واضحة على طلبتنا، وتجعلهم بحاجة لشخص كفوءٍ قادرٍ على تقديم الدعم. فهي علاقة مبنية على أساس تفاعلي تعليمي، واخلاقي، ومهني، وإنساني، هدفها الرئيس حل مشكلات الطلبة ذات الطبيعة الانفعالية والشخصية، فطلبة اليوم ردود أفعالهم قد تأتي مضطربة، وقد لا يستجيبون بطريقة مناسبة، لذلك نرى ان المدرس لابد أن يبذل الجهد الكافي لاحتواء جميع سلوكيات الطلبة الذين ينتمون لشرائح مختلفة من المجتمع، الذي بدأ هو اصلا بالاختلاف، والتنوع. وهذا يتطلب من استعمال اساليب متنوعة من خلال العلاقة بينهما محاولةً منه لكسب والوصول الى الدوافع الحقيقة التي تتحكم في سلوكياتهم ليصبحوا أكثر توافقا من الناحية النفسية.

ويعد معرفة النظام التمثيلي، بالنسبة الى الطالب والمدرس ، وفهم مشكلته، والتآلف ينتج من كيفية الحوار الذي يدور بينهم ، والكلمات المستعملة، واللغة المنطوقة، والتعابير، وإيماءات الوجه، وحركات الجسم، فعندما يقوم المدرس بمقاربة النظام التمثيلي للمستفيد من خلال استعمال المفردات الخاصة لنظامه، فإن هذه العملية سوف تسهم في إحداث الالفة، وتقليص الفوارق، وتساعد الطالبة على قبول ما تقدمه المدرسه، وقد تعجز المدرسة عن حل مشكلات الطالبات إذ أن من مهامه الرئيسة؛ مساعدة الطالبات على حل مشكلاتهم، وضعفه، او عجزه عن حل تلك المشكلات يسبب مشكلة كبيرة للعملية الارشادية، ولا يعود له دور فيها، لذا لابد ان ينصب جل اهتمامه على المساهمة الفاعلة، والايجابية في حل المشكلات(الزغبي،1994،ص7).

فقد ارتأت الباحثة من خلال عملها مع الطالبات ان هناك تدني في النظام التمثيلي ، مما جعل الباحثة تفكر في تقديم خدمة ارشادية باستخدام اسلوب التحدث الذاتي في تنمية النظام التمثيلي لدى طالبات المرحلة المتوسطة تكمن مشكلة وهي الاجابة على السؤال الآتي:

س/ هل هناك تأثير لأسلوب التحدث الذاتي في تنمية النظام التمثيلي لدى طالبات المرحلة المتوسطة .

اهمية البحث Research Importance:

تعد المرحلة المتوسطة مرحلة مهمة لتأهيل الطالبات لتحمل المسؤولية والمعرفة الحقيقية لمستلزمات العصر من علوم وتكنولوجيا، كما أنها مرحلة إعدادهم وتأهيلهم للتفكير في حل مشكلات المجتمع ودفع عملية الإنتاج إلى الأمام، لذلك اهتمت الأمم بهذه المرحلة وأعطتها الجانب الكبير من الاهتمام بالدراسة الأكاديمية فيها، سعياً نحو تهيئة شخصية مؤثرة تستطيع أن تفكر تفكيراً علمياً سليماً (التكريتي،2003: 115).

وتتم عملية الادراك لدى الانسان عن طريق تظافر خمسة عوامل تشارك في العملية، هي؛ الانتباه، الادراك الحسي ، والتفكير، والذاكرة، ثم التعبير أو اللغة . يتم الادراك الحسي عن طريق ورود المعلومات الى الدماغ من الحواس الخمس: البصر، والسمع، واللمس، والشم، والذوق، ويقوم الدماغ بتحفير المعلومات ثم تفسيرها، ومن ثم فهمها.

أما أسلوب التحدث الذاتي يهدف الى اعادة التنظيم المعرفي الذي يرمي الى تعليم الفرد التحدث الايجابي من اجل تعديل السلوك المشكل ،اذ يرى (ميكنبوم Meichendaum)أن التخلص من المشكلة يعني التخلص من التحدث الى الذات بطريقه سلبية واستبدالها بالتحدث الأيجابي أي آن اجراءات التعليمات الذاتية قد ركزت على اهمية اللغة بوصفها موجه للسلوك وبهذا تصبح اللغة عملية وسيطه لمراقبة الذات ونتيجة ستؤدي العديد من الوظائف المهمة ومنها الأنتباه الموجه نحو الأهداف ذات العلاقة والاستجابة المباشرة للبيئة ، والكشف

عن اختيار العمل البديل، فضلاً عن استرجاع قواعد السلوك المناسب وتوافر استراتيجية . (الظاهر ،2004،ص234).

اهداف البحث Research Aims:

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر اسلوب التحدث الذاتي في تنمية النظام التمثيلي لدى طالبات المر حلة المتوسطة وذلك من خلال التحقق من صحة الفرضيات الآتية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس النظام التمثيلي .

2 ــ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس النظام التمثيلي بعد تطبيق الاسلوب .

3 ــ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس النظام التمثيلي بعد تطبيق الاسلوب.

حدود البحث Research Limits :

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة المتوسطة في المديريات العامة لتربية محافظة بغداد (الكرخ-الرصافة) للعام الدراسي 2014-2015.

تحديد المصطلحات Terms Limitation :

***أسلوب التحدث الذاتي (Self - talk) :**

* **الخطيب (1995) :** (هو احد أشكال التنظيم المعرفي يهدف إلى تدريب الفرد على تعديل أنماط التحدث الذاتي ، على افتراض مؤداه ،أن ذلك سيؤدي إلى تعديل السلوك) (الخطيب،1995،ص295-296).

* **ظافر (2009) :** (تعديل التعليمات الذاتية (ما يقوله الفرد لنفسه) والذي ينتج عنه سلوك متوافق بدلاً من السلوك غير المتوافق ،إذ يتمكن الفرد من التعامل مع المواقف والمشكلات التي يواجهها)(ظافر، 2009 ، ص11)

ومن ذلك تستنتج الباحثة تعريفاً نظرياً وعلى وفق المفاهيم النظرية لــ (ميكينبوم) وهو : (احد الأساليب الإرشادية التي تستخدم الحوار الداخلي أو التعليمات الذاتية في مناقشة الذات في محاولة لإيجاد الاستجابة المناسبة للموقف.) .علما ان التعريف الاجرائي هو درجة المستجيب على المقياس المعدل لهذا الغرض .

***النظام التمثيلي (Representational System)**

عرفه كل من :Honey & Mumford (2000) " وصف للاتجاهات والسلوكيات التي تحدد طريقة الفرد المفضلة في التعلم سواء كانت بصرية أو سمعية او حسية" (Honey & Mumford,2000,P.7).

***(Fleming and Bonwell (2002)** "الطريقة التي يستقبل بها المتعلم المعرفة والمعلومات والخبرات ثم الطريقة التي يسجل ويرمز ويدمج فيها هذه المعلومات ويحتفظ بها في مخزونه المعرفي, ومن ثم استرجاع المعلومات والخبرات بالطريقة التي تمثل طريقته في التعبير عنها. وهو وصف للعمليات التكيفية المناسبة, والتي تجعل الفرد مستجيبا للمثيرات البيئية المتنوعة بما يتلاءم مع خصائصه الانفعالية والاجتماعية والجسمية" (Fleming and Bonwell,2002,P.152) .

* **ألدر وهيذر(2003)** " كل ما يصل الى العقل من خلال الاعضاء الحسية ويترجم الى معنى ويشكل خبرة شخصية، أو هو (تمثيل للعالم الذي يدركهُ) " (ألدر وهيذر،2003،ص117).

* **السلمان (2007):** " الجزء من الخبرة الذي ينتبه له الوعي ابتداء، ويشكل تمثيل المعلومات للعقل الواعي واللاواعي من صورة أو صوت أو إحساس، ولكل فرد نظامه التمثيلي الذي يستقبل من خلاله المعلومات" (السلمان،2007،ص81).

بما إن الباحثة قد اعتمدت على نموذج فارك الذي أعده كل من فليمنج وبونويل عام (2002) فسوف تتبنى التعريف النظري (علما ان الباحثة تبنت مقياس النظام التمثيلي (كاظم ، 2014).

أما التعريف الإجرائي للنظام التمثيلي فيتمثل بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على استبيان النظام التمثيلي المستخدم بالبحث الحالي.

***المرحلة المتوسطة Intermediate Stage :**

وهي المرحلة الدراسية التي تتوسط مرحلتي التعليم الابتدائي والتعليم الاعدادي، ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات وتضم الطلبة الذين تتراوح اعمارهم ما بين 12ــ 15 سنة (وزارة التربية، 1981، ص9).

الفصل الثاني :

النظام التمثيلي :- تعد اللغوية العصبية الانظمة التمثيلية وتعرف في NLP طرق تلقي المعلومات وتخزينها في دماغنا عبر حواسنا الخمس. حيث يتم تصنيف الناس بحسب تغليب الحواس لديهم إلى: صوري وسمعي وحسي، يبدأ التواصل من أفكارنا التي نوصلها للآخرين عبر استعمال الكلمات ونبرة الصوت ولغة الجسد. فما هي الافكار؟ هناك عدة إجابات علمية رغم ان لكل شخص صراحة مفهومه الخاص به عما يعينه التفكير بالنسبة له وأحد التعاريف المفيدة للتفكير هو: توجيه حواسنا نحو الداخل عوضا عن العالم الخارجي، عندما نفكر بما نرى ونسمع ونحس فإننا نعيد تشغيل المناظر والأصوات والأحاسيس داخليا ونعيد استرجاع المعلومات في إطار من الأحاسيس كما كما تلقيناها لأول مرة وقد نعي ذلك أو لا نعيه، إن التفكير نشاط مألوف وواضح بحيث لا نفكر فيه البتة فنحن نفكر فيما نريد التفكير فيه، وليس

كيف نفكر فيه كما أن الاخرين يفكرون بنفس الطريقة التي نفكر بها أذاً ... وبما أن إحدى اهم طرق التفكير هي التذكر الواعي أو اللاواعي لما رأينا وسمعنا وأحسسنا به فإننا ومن خلال اللغة نستطيع صنع العديد من الخبرات الحسية دون أن نكون قد مررنا بها فعلاً ، مثلاً وأنت في حالة استرخاء: تخيل نفسك وأنت تسير في غابة من أشجار الصنوبر إذ تحيط بك الاشجار من كل جانب وترى الألوان الخضراء في كل مكان وأشعة الشمس تنقش ظل أوراق الشجر مثل الموزاييك على أرض الغابة، تعبر حزمة من أشعة الشمس السقف البارد الذي شكلته الأشجار من فوقك وأثناء سيرك تعي الهدوء المحيط بك أكثر فأكثر، هذا الهدوء لا يقطعه سوى صوت العصافير الزقزقة وتهشم بقايا الأوراق والنباتات على الأرض تحت قدميك، تستند إلى جذع شجرة وتلمس خشونة اللحاء بيديك وتتحسس أكثر فأكثر نسيماً ناعماً يداعب وجهك وتشم أريج رائحة الصنوبر الممتزج برائحة الأرض، وخلال تجوالك تتذكر أن عشاءك يعد الآن بوجبتك المفضلة وتستشعر الطعم الساخن الشهي للوجبة سلفاً، لفهم المقطع السابق فقد مررت بهذه التجارب في ذهنك مستخدماً حواسك بشكل داخلي لتمثيل خبرة ثم استحضارها بواسطة الكلمات، إن كنت قد تمشيت سابقاً في غابة صنوبر فلا بد أنك قد أستعنت بتلك التجربة، وقد تكون استعنت بتجربة أخرى كمناظر من التلفاز، أو الأفلام أو الكتب، تتشكل تجربتك من الذكريات والخيال، وتكون مزيج من انطباعات متذكرة وأخرى مؤلفة، عند تخلينا لأي تجربة مختلفة فإن هذا ينشط المناطق العصبية نفسها في دماغنا التي تنشط عند قيامنا بهذه التجربة بشكل حقيقي حيث تولد نفس الأعصاب شحنات كهروكيميائية تقاس بالاليكترومايوغرافيك (اوكانور وسيمور،2004،ص43).

فسيولوجية الأنظمة التمثيلية:

يمكن من خلال الملاحظة للأشخاص من الأنظمة الثلاثة تتبع الارتباط الفسيولوجي بين طبيعية النظام التمثيلي للشخص والصفات الفسيولوجية، إذ يبدو ان هناك علاقة بين النظام التمثيلي المفضل للشخص، وبين تكوين جسمه وهيئته وتنفسه وصوته، هذه الخصائص (عدا تركيب جسمه) يمكن أن تتغير مؤقتا عندما يدخل المرء في نمط مختلف، فالمرء الصوري، مثلا، يمكن أن يبدو حسيا... وهكذا وتبقى هذه العلاقات نسبية .صوري ، سمعي، حسي، الجسم نحيف، صغير الاضلاع، شفاه مشدودة ودقيقة نحيف، قفص صدري أكبر، طري ، ومدور ، شفاه طرية، الهيئة منتصب، عمود فقري مستقيم، حركات غير منتظمة، ينظر إلى محدثه ليفهم كلامه. ذراعين متشابكين، الرأس مائل إلى إحدى الجهتين(هيئة المتكلم في التليفون)، ينظر بعيدا ليسمع إلى محدثه. أكتاف مستديرة، يميل قليلا إلى الأمام عندما يستمع لمحدثه، حركات انسيابية.التنفس تنفس عالي غير عميق وسريع غالبا تنفس متغير ليسيطر على

صوته تنفس عميق الصوت سريع وعالي الدرجة (رفيع) متغير النغمة والدرجة مصحوب بنفس بطيء(السلمان ،2007،ص82).

ثانياً: أسلوب التحدث الذاتي : self-talk

يعد هذا الأسلوب احد أشكال التنظيم المعرفي الذي يستهدف تدريب الفرد على تعديل أنماط التفكير ، ويعد (دونالد ميكينبوم) أول من طور هذا الأسلوب ، إذ تبين له أن التخلص من مشكلة ما يعني التخلص من التحدث إلى الذات بطريقة سلبية واستبدالها بالتحدث بطريقة ايجابية (دبيس ، 1998 ،ص 96) ، ويقوم هذا الأسلوب على افتراض مؤداه (أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد الأفعال التي يقومون بها(Meichenbaum , 1974, p : 82) ، ويتم فيها مناقشة الحوار الداخلي وتفسيره وعن طريق ذلك يتسنى للفرد الإشراف والتحكم بأفكاره ورغباته ومشاعره وأنشطته (karoly & kanfer, '1982 , p , ' : 49) ، ولغرض تنفيذ التحدث الذاتي يتوجب على الفرد إدراك العوامل المعرفية التي تؤثر في أفعاله ، وكيف يمكن تبديل تلك العوامل كي تحدث التغيرات المرغوبة ، والإدراك يشترط فيه أن يكون الفرد واعياً بالواقع ، ويبدأ بملاحظة ما يجري وتحليل شخصيته واستعمال تقنيات ووسائل معينة لتغيير أشياء محددة مثل أنماط التفكير أو البيئة الطبيعية .(Mahone & therson , 1974 , p: 9) .

إن اكتساب الفرد لأسلوب التحدث الذاتي الذي يتطلب منه تعلم بعض القواعد العامة التي يمكنه تطبيقها في مواقف سلوكية عديدة مثل تحديد نوعية ومستوى المشكلات مبكراً ، كما أنها تساعد الأفراد على تجنب الوقوع في هذه المشكلات (الشرقاوي، 1982 ،ص 43).

ومن ذلك يتبين لنا بان أسلوب التحدث الذاتي يتميز بما يأتي :

1. إن الكثير من المشكلات السلوكية وبعض أنماط التفكير الخاطئ لا يمكن تعديلها من قبل أشخاص آخرين ، وإنما يكون من السهل تعديلها من الشخص نفسه .
2. إن أسلوب التحدث الذاتي له دور كبير في عملية التعلم ، وانه يستند إلى مجموعة من القواعد التي يمكن تطبيقها في مواقف متشابهة عديدة .
3. إن المشكلات الخاصة بكل فرد ترتبط بشكل وثيق مع ردود الفعل الذاتية ومع بعض النشاطات المعرفية (العقلية) ، لذا فإنها تعتمد على المخزون المعرفي الذي يجعل الفرد يتصرف على أساسه
4. يجب أن يكون لدى الفرد مستوى من الدافعية لتغيير السلوك أو تعديله ، لذا فان الدافعية ضرورية لاستعمال وسائل وأساليب تساعد على تغيير السلوك أو تعديله .
5. يتكون التحدث الذاتي من مكونات أساسية تتفاعل فيما بينها هي (ملاحظة أو مراقبة الذات، التقويم الذاتي ، والتعزيز الذاتي)،وهذه المكونات ضرورية في عملية تعديل السلوك.

هذا ولغرض تحقيق الهدف من استعمال أسلوب التحدث الذاتي قامت الباحثة باستعمال عدد من النشاطات والفعاليات المساعدة وكما هو موضح فيما يأتي :

1.المحاضرة .
2.الحديث الذاتي أو(الحوار الذاتي) (العزة وعبد الهادي ، 2001 ، ص151) .
3.لعب الدور (كمال، 1988،ص 497) .
4.التعزيز الذاتي (الشناوي، 1994،ص 427).
5. التأمل (دافيدوف ، 1980 ،ص 317 _ 319) .
6. التخيل (باترسون ، 1990 ،ص 352) .
7. التعزيز الاجتماعي.
8. التغذية الراجعة.
9.التدريب البيتي (إبراهيم ، 1998 ،ص 317)

الفصل الثالث

أولاً: التصميم التجريبي

لغرض اختبار فرضيات البحث استخدمت الباحثة التصميم التجريبي وهو (تصميم المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع اختبار قبلي ــ بعدي) وقد صمم على وفق الخطوات الاتية:

1- اختيرت (30) طالبة كعينة لموضوع البحث ممن حصلن على اقل الدرجات في مقياس النظام التمثيلي بعد اجراء الاختبار القبلي.
2-وزع افراد العينة بصورة عشوائية الى مجموعتين احداهما ضابطة والاخرى تجريبية.
3-اجراء التكافؤ للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات.
4-استخدم اسلوب التحدث الذاتي مع المجموعة التجريبية،في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة.
5-اجراء اختبار بعدي لمعرفة الفروق ودلالتها بالنسبة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.**ثانياً: مجتمع البحث : يشمل مجتمع البحث على :**

1 ــ مجتمع الطالبات :[1] يشتمل مجتمع البحث على طالبات المرحلة المتوسطة في المديريات العامة للتربية في محافظة بغداد للعام الدراسي 2014 ــ 2015 والبالغ عددهن (80250) طالبة موزعات على المديريات العامة للتربية الستة الجدول (1) يوضح ذلك.

[1] حصلت على الاحصائيات من وزارة التربية / مديرية التخطيط العام .

جدول (1)

اعداد الطالبات في المرحلة المتوسطة وحسب توزيعها على المديريات العامة للتربية

مديرية التربية		عدد الطالبات	
الكرخ الاولى	16029	الرصافة الاولى	20019
الكرخ الثانية	11672	الرصافة الثانية	11530
الكرخ الثالثة	11019	الرصافة الثالثة	9981
المجموع	80250		

2 – مجتمع المدارس :*

يشمل مجتمع البحث على المدارس المتوسطة والثانوية للبنات في محافظة بغداد والبالغ عددها (329) مدرسة موزعة على مديرياتها الستة الجدول (2)

جدول (2)

اعداد المدارس المتوسطة والثانوية للبنات حسب توزيعها على المديريات العامة للتربية

مديرية التربية	عدد المدارس المتوسطة للبنات	عدد المدارس الثانوية
الكرخ الاولى	40	25
الكرخ الثانية	30	22
الكرخ الثالثة	25	18
الرصافة الاولى	40	34
الرصافة الثانية	30	25
الرصافة الثالثة	20	20
المجموع	185	144

ثالثا : عينة البحث :

عينة المدارس :

قامت الباحثة باختيار متوسطة المحمرة للبنات التابعة للمديرية العامة للتربية بغداد الكرخ الثالثة قصدياً وذلك للاسباب الاتية :

أ- وجود عدد من الطالبات اللواتي ظهر لديهن ضعف في النظام التمثيلي.

ب- روح التعاون والمساعدة التي ابدتها ادارة المدرسة واعضاء الهيئة التدريسية في تهيئة الظروف وتقديم التسهيلات اللازمة لتطبيق البرنامج .

ج- توفر المكان المناسب لتطبيق التجربة إذ توجد قاعة في المدرسة.

1- ينة الطالبات :

تم تحديد عينة التجربة بطالبات الصف الثاني متوسط قصدياً وذلك للاسباب الآتية:

أ- طالبات الصف الاول المتوسط في مرحلة انتقالية بين الابتدائية والمتوسطة، وبين فترة الطفولة والمراهقة .

ب- صعوبة تطبيق التجربة على طالبات الصف الثالث متوسط وذلك لكونهن يخضعن لاهتمام كبير من قبل المدرسة وذلك لتهيئتهن لاداء الامتحان الوزاري .

اختيار العينة:

قامت الباحثة بالخطوات الاتية لاختيار عينة البحث:

1-تطبيق مقياس النظام التمثيلي على طالبات الصف الثاني .

2-اختيار (30) طالبة من اللواتي حصلن على درجات اقل من الوسط الفرضي على المقياس وتراوحت درجاتهن بين (39-78) وكن اقل الطالبات اللواتي حصلن على درجات المقياس.

3-وزعت الطالبات وبشكل عشوائي الى مجموعتين احداهما ضابطة والاخر تجريبية بواقع (15) طالبة في كل مجموعة.

رابعاً ادوات البحث

* لقد تم اعتماد مقياس النظام التمثيلي المعد من قبل (كاظم ، 2014).

صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري):

لغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس ومدى تمثيلها للصفة المراد قياسها، فقد عرضت فقرات المقياس بصيغتها الأولية على (10) خبراء متخصصين في مجال القياس والتقويم، والعلوم النفسية والتربوية، لإبداء آرائهم حول مدى صلاحية الفقرات وملائمتها للمجال الذي وضعت فيه ووضع التعديلات التي يرونها مناسبة.

وضوح الفقرات وتحديد الوقت المستغرق للاجابة :

لغرض التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس و وضوح الفقرات لغة ومحتوى لدى المستجيبات، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية بلغ عددها (40) طالبة من متوسطة جرير (يجب ان لاتقل هذه العينة عن (20) فرداً) (ابو علام ،1989،ص169) وقد اتضح من هذا الاجراء ان التعليمات وفقرات المقياس واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة. وان الوقت المستغرق في الاجابة يتراوح ما بين (20 ــ 30) دقيقة.

تصحيح المقياس :

صحح المقياس على أساس إعطاء اوزان تتراوح من (1،3) لبدائل الاستجابة ،وبما ان عدد فقرات المقياس (39) فقرة، فأن اعلى درجة للمقياس تساوي (117) وادنى درجة فيه تساوي (39) درجة علما ان المتوسط الفرضي يساوي (78).

الصدق الظاهري F ace Validity

يعد الصدق احد المؤشرات الرئيسة التي يجب ان يتصف بها المقياس الجيد ،كما يعد وسيلة للحكم على مدى صلاحية المقياس (Aiken,1979,p.63) . ويعني الصدق قدرة المقياس على قياس ما وضع لقياسه(ابوجلال،1990،ص106). من الافضل اعادة عرضه على مجموعة من الخبراء واجراء التعديلات اللازمة . ثم عرض المقياس المعد سلفا على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية وكان عددهم (10) خبراء ، ولايجاد صلاحية المقياس .

ثبات المقياس Reliability

ويقصد به ان يعطي المقياس نفس النتائج اذا ماعيد على نفس الافراد في الظروف نفسها ،ويقاس هذا الثبات احصائيا بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الافراد في المرة الاولى والدرجات في المرة الثانية ،فاذا ثبتت الدرجات في الاختبارين وتطابقت قيل ان درجة ثباته كبيرة (الغريب ،1988،ص654). وجد ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار على عينة بلغ عددها (50)طالبة وبعد مرور (14)يوما من التطبيق الاول ،إذ انه يجب ان لاتتجاوز الفترة الزمنية بين التطبيق والتطبيق الثاني للمقياس فترة الاسبوعين ،وقد بلغت قيمة معامل الارتباط(0,81)وتشير هذه النتيجة الى ثبات عال للمقياس وهو معامل جيد Marshall,1972,p.104)

أسلوب التحدث الذاتي:

بُنيَّ البرنامج الارشادي على وفق انموذج التخطيط (البرمجة والميزانية) ويعد هذا الانموذج احد الاساليب الادارية الفعالة في التخطيط إذ يسعى للوصول الى اقصى حد من الفعالية بأقل التكاليف (الدوسري، 1985، ص242).

خطوات التخطيط بناءً على هذا الانموذج هي : اولاً- تحديد الحاجات :حددت حاجات الطالبات من خلال اجاباتهن على مقياس النظام التمثيلي ، إذ تم ترتيب فقرات المقياس ترتيباً تصاعديا بحسب الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقرة .

ثانياً- تحديد الأولويات :حددت الأولويات من خلال ترتيب فقرات المقياس تصاعديا (وكما هو موضح سابقا) إذ اعتبرت الفقرة التي حازت على وسط مرجح (2) فما دون، ووزن مئوي (0.43) هي بمثابة حاجة تؤدي الى تدني في النظام التمثيلي لدى الطالبات وقد تبين ان هناك (18) فقرة.

وقد حولت هذه الحاجات الى موضوعات للجلسات الارشادية وقد وضعت الحاجات (الفقرات) التي لها علاقة بالموضوع نفسه في الجلسة الارشادية نفسها، وقد تم عرضها على عدد من المختصين في مجال الارشاد النفسي لإبداء آراءهم حول صلاحيتها وكما هو موضح في الجدول (3).

الجدول (3)

تحويل المشكلات الى مواضيع للجلسات الارشادية وحسب أولوياتها

ت	المشكلة	موضوع الجلسة
1	أحل المشاكل بسهولة عندما .	تنظيم الافكار
2	أظهر مشاعري وتقديري لشخص .	حرية الراي
3	أتشتت بسهولة عندما .	اساليب المناقشة
4	من الفنون أفضل الذهاب .	تبادل الاراء
5	في محل الفيديو أختار .	التسامح
6	عندما اتهجا كلمة صعبة او جديدة	القناعة
7	إذا انتظرت الباص (الحافلة) لمدة ساعة .	تحمل المسؤولية
8	عندما اغضب غضبا شديدا .	الاستقرار النفسي
9	تعلمت اكثر قواعد المرور .	الصدق
10	في الفصل أفضل .	الصراحة
11	في الحفلة اقضي معظم الوقت .	قوة الأرادة
12	أفضل ان يوضح لي شيء ما .	طلب المساعدة
13	في المساء رحلة او طلعة للمنتزة .	الدافعية
14	عند محاولتك لتذكر الاشخاص عادة .	الأتزان النفسي
15	أفضل زميلتي أو صديقتي ان تحب .	اتخاد القرار
16	عندما تريد الاسترخاء تفضل عمل الاتي اكثر .	الثقة بالنفس
17	أتعلم مهارة رياضية في المدرب .	مشاركة الاخرين في النشاطات
18	أفضل فكاهة اومرح .	الصحة النفسية

ثالثاً– تحديد الاهداف :

قد حُدد الهدف العام من البرنامج هو تنمية النظام التمثيلي لدى الطالبات باستخدام اسلوب التحدث الذاتي ولتحقيق ذلك تم تحديد اهداف خاصة لكل جلسة ارشادية تنسجم مع موضوع الجلسة

رابعاً– تحديد النشاطات والفعاليات التي تحقق الأهداف :

لقد تم الاستعانة في اعداد محتوى الجلسات الارشادية من النشاطات والفعاليات بالمصادر الآتية:

1. الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التي اعتمدت البرامج الارشادية.
2. الاطلاع على الاطر النظرية التي وضحت اسلوب التحدث الذاتي .
3. مناقشة عدد من الخبراء المتخصصين في مجال الارشاد النفسي والافادة من خبراتهم.

وقد حددَ الجلسات الارشادية بـــ (20) جلسة ارشادية وبواقع جلستين في الاسبوع، وتستغرق كل جلسة (45) دقيقة، وقد استخدمَ عدد من النشاطات (الفنيات) وفق اسلوب التحدث الذاتي كما موضح في الفصل الثاني .

صدق الجلسات:

عرض الجلسات وفق اسلوب التحدث الذاتي على مجموعة من الخبراء المختصين في الارشاد النفسي وعلم النفس البالغ عددهم (10) لابداء آراءهم حول:

1- مدى ملائمة عنوان الجلسة و البرنامج للهدف الرئيسي للبحث.
2- مدى ملائمة ستراتيجية التحدث الذاتي للبرنامج.
3- ابداء ملاحظاتهم السديدة والتعديلات التي يرونها مناسبة .

قد تم اجراء التعديلات اللازمة على وفق اراء الخبراء إذ اصبح الجلسات جاهزا للتطبيق وبشكل نهاية:وفيما يلي عرض نموذج من الجلسات الارشادية .

الموضوع	اساليب المناقشة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	ـــ التعرف على مهارات الإتصال. ـــ التعرف على طريقة المحادثة والإصغاء ونبرة الصوت عند التحدث مع الآخرين. ـــ تدريب الطالبات على اساليب المناقشة. ـــ تدريب الطالبات على تقبل نقد وأراء الآخرين.
الاهداف العامة	ـــ التعرف على طريقة المحادثة والإصغاء ونبرة الصوت عند التحدث مع الآخرين.
الاهداف الخاصة	ـــ تدريب الطالبات على اساليب المناقشة. ـــ إكساب الطالبات مهارات الإتصال وتمكينهن من اتباع هذه المهارات في حياتهن اليومية.
الاستراتيجيات	المحاضرة – لعب الدور –التغدية الراجعة
الانشطة المقدمة	ـــ مناقشة الواجب البيتي للجلسة السابقة وتكريم الطالبات اللاتي انجزن الواجب بشكل جيد. ـــ تعرض الباحثة للطالبات ما هي مهارات الإتصال. ـــ تدريب الطالبات على كيفية المناقشة والحوار مع الآخرين. ـــ تدريب الطالبات على تقبل نقد الآخرين بكل هدوء ورحابة صدر. ـــ تدريب الطالبات على كيفية استخدام الاستجابات البدنية الملائمة للمناقشة. ـــ تختار الباحثة موضوعاً للمناقشة. ـــ توزيع نشرة ارشادية بعنوان (اساليب المناقشة).
التقويم البنائي	ـــ فسح المجال للطالبات بالمناقشة للتعبير عن أرائهن حول الجلسة باستخدام اساليب المناقشة ومهارات الإتصال ـــ تلخيص الجلسة الارشادية مع تحديد الايجابيات والسلبيات
التدريب البيتي	ـــ تطلب الباحثة من الطالبات كتابة موقف تستطيع فيه ان تناقش الآخرين، وما هي المهارات التي تستخدمها.

الجلسة الثالثة: أساليب المناقشة

الجلسة الثالثة :ادارة الجلسة

ـ متابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر للطالبات اللاتي قمن بانجاز التدريب بشكل جيد وحث الطالبات اللاتي لم ينجزن التدريب البيتي على ادائه.

ـ تقوم الباحثة بتعليق مجموعة من النشرات الجدارية متضمنة المواضيع التي ستطرح اثناء الجلسة وبشكل متسلسل وهي: (كيف نحاور ونناقش الآخرين، مهارات الإتصال، السبل التي تساعدنا على تقبل رأي الآخرين)

ـ تقوم الباحثة بتناول محاور الجلسة بالشرح والتوضيح .

ـ تقوم الباحثة بطرح موضوع للمناقشة يختلفن في الرأي حوله مثلاً(تحديد موعد امتحان مادة الرياضيات)، وتشاركهن بالمناقشة واسع المجال لهن بالتحدث بحرية وتلقائية، مؤكدة لهن على استخدام اساليب المناقشة البنائة فيما بينهن، مع تقديم الثناء للطالبات اللاتي يستخدمن اساليب المناقشة بشكل جيد، مع تقديم تغذية راجعة لهن.

ـ تدريب الطالبات على تقبل نقد الآخرين بكل هدوء ورحابة صدر، مع تدريبهن على مناقشة الشخص الناقد بدون أي انفعال أو عدوانية أو هجوم أو انسحاب، مع حرص الباحثة على غرس الثقة بقدرتهن على ذلك. مع تشجيعهن على مناقشة الآخرين ارائهم والآخذ بالرأي الصحيح وعدم التعصب لأرائهن.

ـ تقوم الباحثة باستخدام أداء الدور في تدريب الطالبات على كيفية استخدام التعابير الوجهية والكلامية المناسبة والتأكيد على مستوى الصوت بحيث يكون بشكل مسموع وواضح وايضا التأكيد على ضرورة النظر الى الاشخاص الذين نتحدث معهم، وايضا تدريبهن على الكيفية التي تكون عليها هيئة الجسم بحيث توحي بثقة الفرد بنفسه وايضا التاكيد على حركات الجسم اثناء المناقشة بحيث لا تؤدي الى اثارة الطرف الآخر.

ـ تطلب الباحثة من الطالبات القيام باستخدام الاستجابات البدنية ومهارات الإتصال في المناقشة.

ـ تقوم الباحثة بتقديم الشكر والثناء للطالبات اللاتي قمن باداء التدريب بشكل جيد.

ـ تقوم الباحثة بتوزيع بطاقة ارشادية (فولدر) بعنوان اساليب المناقشة يتضمن محاور الجلسة.

ـ اجراء مناقشة حول اهم ما دار في الجلسة ويتم من خلالها تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة.ـ تطلب الباحثة من كل طالبة كتابة موقف قامت به الطالبة بمناقشة موضوع ما.

الفصل الخامس: عرض النتائج

سوف تعرض النتائج التي توصل اليها البحث الحالي على وفق فرضيات البحث المبينة في الفصل الاول وكما يأتي:

1- الفرضية الاولى: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس النظام التمثيلي .

ولاختبار صحة هذه الفرضية أُستخدم اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ ظهر ان القيمة المحسوبة والتي تساوي (55,5) غير دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (25)عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية اي لا توجد فروق بين المجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق التجربة لانهم لم يتلقوا أي تدريب او ممارسة، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (4) القيم الاحصائية لاختبار ولكوكسن لدرجات المجموعة الضابطة قبل تطبيق التجربة وبعده وفروق الدرجات ورتبها

درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	الفرق	الرتب	الرتب ذات الاشارة الاقل عددا	قيمة والمحسوبة	قيمة والجدولية	مستوى الدلالة 0.05
58	54	+ 4	12,5	12,5	55,5	25	غير دالة احصاييا
56	56	صفر	–				
68	64	4+	12,5	12,5			
60	61	1−	1−				
57	59	2−	6−				
60	62	2−	6−				
62	60	2+	6+				
60	62	2−	6−				
68	64	4+	12,5	125,+			
54	58	4−					
64	62	2+	6+	6+			
59	57	2+	6+	6+			
57	59	2−	6_				
62	64	2−	6−				
60	62	2−	6−				

2- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس النظام التمثيلي بعد تطبيق التجربة الإرشادي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية أُستخدم اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ ظهر ان القيمة المحسوبة والتي تساوي (صفر) هي دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (25) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة اي توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق التجربة الإرشادي وبعده الجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وفروق الدرجات ورتبها

درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	ف بعدي- قبلي	الرتب للفرق	الرتبة ذات الاشارة الاقل عددا	قيمة و ولكوكسن المحسوبة	قيمة و ولكوكسن الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
68	52	16+	14,5+	صفر	صفر	25	دالة احصائياً
70	54	16+	14,5+				
64	56	8+	5+				
62	48	14+	13+				
60	50	10+	7+				
57	46	11+	8,5				
62	50	12	11+				
56	52	4+	2+				
64	53	11+	8,5				
59	47	12+	11+				
58	49	9+	6+				
56	44	12+	11+				
64	58	6+	3,5+				
72	66	6+	3,5+				
68	56	3+	1+				

3- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس النظام التمثيلي .

ولاختبار صحة هذه الفرضية أُستخدم اختبار مان ونتي لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية إذ ظهر ان القيمة المحسوبة والتي تساوي (35,5) هي دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي(70) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة اي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق التجربة الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية الجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6)

درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ورتب هذه الدرجات

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة U المحسوبة	قيمة U الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة			
1	54	11,5	52	8,5	35,5	70	دالة احصائياً
2	56	13,5	54	11,5			
3	64	27	56	13,5			
4	61	21	48	4			
5	59	18,5	50	6,5			
6	62	23,5	46	2			
7	60	20	50	6,5			
8	62	23,5	52	8,5			
9	64	27	53	10			
10	58	16,5	47	3			
11	62	23,5	49	5			
12	57	15	44	1			
13	59	18,5	58	16,5			
14	64	27	66	29			
15	62	23,5	65	30			
	مجموع الرتب	309,5	مجموع الرتب	155,5			

تفسير النتائج ومناقشتها

من خلال استعراض النتائج التي توصل اليها البحث ظهر ان هناك فروقاً دالة احصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وبين المجموعة التجريبية نفسها قبل تطبيق التجربة وبعده إذ ان المجموعة التجريبية قد دُربت على اسلوب التحدث الذاتي بينما لم تُدرب المجموعة الضابطة عليها لذلك ظهرت الفروق لدى المجموعة التجريبية دون الضابطة وهذا يدل على اثر التدريب على اسلوب التحدث الذاتي في تنمية النظام التمثيلي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، إذ طرأ تحسن على سلوك الطالبات (المجموعة التجريبية) ،وكذلك يتميزن بالقناعة والرضا واصبحن أكثر قدرة على التعبير عن أنفسهن بشكل لائق وبصوت مسموع، فانهن أستطعن ان يتعلمن من خلال البرنامج توكيد ذواتهن وكيفية التعبير عن مشاعرهن وارائهن بشكل لائق بحيث لا يسبب للآخرين اي اذى أو عدوان. وهذا يتفق مع ما جاءت به نظرية ميكينبوم ، التي توكد على ان السلوك ما هو الا استجابة متعلمة يمكن التخلص منها عن طريق محوها أو تغييرها أو تعديلها (باترسون، 1992،ص 254)، و توكد النظرية على اهمية التعلم وتعتبره المسؤول عن التغير في السلوك الناتج عن التدريب بحيث يمكن استبدال استجابة بأخرى، بحيث يمكن محو واستبدال الاستجابات الانفعالية غير المرغوب فيها (العزة، وعبد الهادي، 1999، ص91)، ويؤكد ميكبوم انه بالامكان تدريب الفرد ومساعدته للتعبير عن نفسه والمطالبة بحقوقه وذلك من خلال إظهار الاستجابات المناسبة التي تعزز مكانة ذاته في نظر

صاحبها، ونظرة الآخرين من حوله وايضاً تجعله اكثر اعتزازاً وثقة بنفسه ورضى عنها، (رامز، 2006، ص3)، وستكون لديه القدرة على ان يظفر بإثابات اجتماعية وينال رضا اكبر من الحياة ويعتز بنفسه ويحقق اهدافه الهامة (Rimm & John, 1974, p. 165).

ان نتائج البحث الحالي قد توصلت الى ان هناك فروقاً دالة احصائياً بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وبين المجموعة التجريبية نفسها قبل تطبيق التجربة وبعده إذ ان المجموعة التجريبية قد دُربت على اسلوب توكيد الذات وهذا يدل على اثر التدريب على اسلوب التحدث الذاتي في تنمية النظام التمثيلي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

الاستنتاجات :

1. أثر فاعلية التدريب على اسلوب التحدث الذاتي في تنمية النظام التمثيلي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
2. حاجة الطالبات الماسة الى مثل هذه البرامج الإرشادية لتنمية شخصيتهن بجوانبها المختلفة.
3. تفاعل الطالبات الايجابي مع الانشطة المقدمة من خلال الجلسات الذي ساعد على توكيد ذواتهن بشكل افضل وتنمية النظام التمثيلي ، وكان نتيجة لحاجاتهن لذلك.
4. ان المحيط الذي تعيش فيه الطالبات المتضمن (الاسرة، المدرسة، طرق التنشئة الاجتماعية) هو المسؤول عن تدني النظام التمثيلي وعدم قدرتهن على توكيد ذواتهن.

5-ان الاهمال الذي تعاني منه الطالبات من قبل الوالدين وخاصة الأم وعدم وجود مرشدة تربوية في المدرسة زاد من حاجة الطالبات الى من يقف بجانبهن في هذه المرحلة العمرية الحرجة ويكون المرشد والموجه لهن.

التوصيات :

1- الافضل جعل اسلوب التحدث الذاتي ضمن منهاج اعداد وتدريب المرشدين التربويين لإهميته.
2- الافادة من مقياس النظام التمثيلي و الكشف عن تدني بعض طالبات المرحلة المتوسطة .
3- الافضل ان تقوم وزارة التربية بتوفير مرشدات في المدارس المتوسطة كافة، لحاجة الطالبات لها، وذلك لإهمية هذه المرحلة كونها مرحلة حساسة في حياة الطالبات وهي مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والشباب، و وجود نقص في بعض المدارس لوجود المرشدة التربوية.

المقترحات :

1- اجراء بحث للتعرف على اثر اسلوب التحدث الذاتي في تنمية النظام التمثيلي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ومقارنة نتائجها مع النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية.

2- اجراء بحث للتعرف على اثر التدريب على اسلوب التحدث الذاتي في تنمية النظام التمثيلي لدى الطالبات في مراحل دراسية اخرى (الاعدادية ، الجامعية).

3- اجراء بحث للتعرف على اثر اسلوب التحدث الذاتي في تنمية (الارادة – التعاون – حب المساعدة – التواضع – الصراحة –الصدق .....).

4- اجراء دراسة للتعرف على أثر استخدام اساليب إرشادية اخرى في تنمية النظام التمثيلي السايكودراما، التدريب على المهارات الاجتماعية، الضبط الذاتي....).

المصادر العربية

*** القران الكريم .**

* إبراهيم ، عبد الستار (1998) : بحوث في سيكولوجية الشخصية في البلاد العربية ، مؤسسة الصباح ، الكويت .
* ألدر، هاري وهيذر، بيريل(2003):البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوم، ترجمة مكتبةجرير،ط3، المملكة العربية السعودية.
* اندرو، براديري (2009):تطوير مهاراتك في البرمجة العصبية،ط2،مكتبة الفاروق، القاهرة
* أوكانور، جوزيف وسيمور،جون(1994):مدخل الى البرمجة اللغوية العصبية،دار نشرالميمان.
* _____، جوزيف وأيان ماك ديرموت(1996):البرمجة اللغوية العصبية ،دارنشرالميمان.
* _____، جوزيف وسيمور، جون(2004):مهارات الحياة في البرمجة اللغوية العصبية ، ترجمة أسامة جناد وباسل الشيخ محمد، ط 1، مركز أفاق بلا حدود، دمشق-سورية.
* _____،جوزيف(2007):البرمجة اللغوية العصبية والرياضة ترجمة سلوى محمد بهكلي،ط1،دار الميمان للنشر والتوزيع.
* _____، جوزيف(2007):التخطيط اللغوي العصبي مرشد علمي وتدريبات عملية،ط2،دار علاء الدين للنشر والتوزيع، دمشق-سورية.
* إيان، ماكدبرموت ويندي جاجو(2013):مدرب البرمجة اللغوية العصبية الدليل الشامل لتحقيق السعادة الشخصية والنجاح المهني، مكتبة جرير،المملكة العربيةالسعودية.
* التكريتي، محمد(2003):آفاق بلا حدود بحث في هندسة النفس البشرية، ط5، دارالملتقى للنشر والتوزيع، الجمهورية العربية السورية.
* الجادري ، عدنان حسين (2007): الإحصاء الوصفي في العلوم التربوية ، ط(2) دارالميسرة للطباعة والنشر، عمان، الاردن.
* داود، عزيز حنا وعبد الرحمن، انور حسين(1990):مناهج البحث التربوي، بغداد، دارالحكمة.
* ريتشارد،باندلر و جون،غريندر(1977):أنماط التقنيات المنومة لمليتون إتش اريكسون،إم دي، الجزء الثاني، منشورات ميتا.
* الرفاعي، نجيب عبدالله(2004):الممارس في علم البرمجة اللغوية العصبية،ط1
* روبنز، أنتوني(203):أيقظ قواك الخفية، ترجمة حصة ابراهيم المنيف، ط7،مكتبة جريرللنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية.
* الزعبي، أحمد محمد(1994): الارشاد النفسي، نظرياته، اتجاهاته، مجالاته ، دارزهران للنشر والطباعة، مصر.
* ساتير، فرجينيا و باندلر، ريتشارد وجون، غريندر(1976) التغيير في الأسر ،مطبعة ساينس أند بيهيفير بوكس.
* السلمان، ميثم سعيد(2007):تهذيب البرمجة اللغوية العصبية،ط1، دار الولاء للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت –لبنان.
* الشناوي، محمد محروس(1996):العملية الارشادية ،ط1، دار الغريب للنشر والطباعة، القاهرة-مصر.
* عباس، محمد خليل ونوفل، محمد بكر والعبسي، محمد مصطفى وأبو عواد، فريال محمد(2009):مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،دار الميسرة،عمان، الاردن.

•عبد الرحمن، سعد، (1983): القياس النفسي، الكويت، مكتبة الفلاح.
•العبيدي، كاظم هاشم، وعزيز حنا داود (1990): علم نفس الشخصية. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي. جامعة بغداد. العراق.
•عريفج ، سامي واخرون(1999):مناهج البحث العلمي،ط2،دار مجدلاوي للنشر،عمان، الاردن.
•عودة، أحمد سلمان (1993): القياس والتقويم في العملية التربوية، المطبعة الوطنية،عمان، الأردن .
*باترسون،س–هـ(1992):نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ،ترجمة عبد العزيز الفقي ،ج1،دار القلم الكويت .
* _____(1990):نظريات الإرشاد والعلاج النفسي ،ترجمة عبد العزيز الفقي ،ج2،دار القلم الكويت .
*البياتي ،عبد الجبار توفيق (1995):التحليل الاحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية (الطرق اللامعلمية)ط2،مؤسسة الكويت للتقدم العلمي ،الكويت.
* الخطيب،جمال،(1995):تعديل السلوك الانساني (ط3)مكتبة الفلاح بيروت .
* حقي، الفت محمد، (1992)، المدخل الى علم النفس. دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، مصر.
*حمدي ،نزيه ،(1992):فاعلية الضبط الذاتي في خفض سلوك التدخين الجامعة الأردنية، دراسات (19) العدد (2) ص7–34
* حمزه، فرحان محمد، (2009): العنف الجمعي وعلاقته بالتعصب والتسهيل الاجتماعي. اطروحة دكتوراه غير المنشورة، كلية الاداب، الجامعة بغداد .
* الدوسري ،صالح جاسم (1985):الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجية والارشاد ،مجلة رسالة الجليج العربي ،العدد(15)مكيبة عبد العزيز،الرياض.
* الشناوي، محمد محروس وعبد الرحمن، محمد السيد (1994): المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية. ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
* الشناوي ، محمد محروس، (1994)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.
* شو، مارفن، (1996)، ديناميات الجماعة، دراسة سلوك الجماعات الصغيرة. ترجمة مصري حنورة ومحي الدين احمد، دار المعارف، القاهرة، مصر.
*الشيباني، عمر محمد التومي، (1985)، فلسفة التربية الاسلامية. ط5، المؤسسة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس.
*صالح، قاسم حسين، (1988)، الشخصية بين التنظير والقياس. مطبعة جامعة بغداد.
* الطويل، توفيق، (1979)، اسس الفلسفة، ط3، دار النهضة العربية، القاهرة.
*ظافر، سوسن سمير عبد الله، (2009)، اثر التدريب على التعليم الذاتي والتنظيم الذاتي في تعديل سلوك الانانية لدى طالبات المرحلة المتوسطة. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية/ الجامعة المستنصرية.
* عبد الحميد، جابر، وعلاء الدين الكفافي، (1996)، معجم علم النفس والطب النفسي. دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
* عبد الرحمن، سعد، (1983)، علم النفس الاجتماعي. دار المعارف، الاسكندرية، مصر.
*عبد الرحمن سعد، وفؤاد البهي السيد، (1999)، علم النفس الاجتماعي رؤية معاصرة. ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
* العتوم، عدنان يوسف، (2009)، علم النفس الاجتماعي. ط1، مكتبة الجامعة الشارقة، ومكتب اثراء للنشر والتوزيع ، الاردن.
* العزة، سعيد حسني، وعبد الهادي جودة عزت، (1999)، نظريات الارشاد والعلاج النفسي. مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
* فيركسون، جورج، ترجمة، هناء محسن العكيلي، (1991)، التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس. دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
*عوده ،احمد سليمان (2000):القياس والتقويم في العملية التدريسية ،اربد دار الأرامل ،عمان.
* القذافي, رمضان محمد (1996), التوجيه والأرشاد النفسي, مكتب النضال للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.

*الكفافي، علاء الدين، (1999)، الارشاد والعلاج النفسي الاسري المنظور النسق الاتصالي. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
*كمال,علي (1988) : النفس أنفعالاتها وأعراضها وعلاجها. ج1,ط1, الدار العربية للطباعة والنشر, بغداد.
*محمد، علي عبد المعطي، (1985)، دراسات في الفلسفة العامة. دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
*محمود، حمدي شاكر، (1998)، التوجيه والارشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين. ط1، دار الاندلس للنشر والتوزيع، السعودية.
*معوض، خليل ميخائيل، (2000)، علم النفس الاجتماعي. دارالفكرالجامعي، الاسكندرية، مصر.
*الهنداوي، انعام لفته موسى، (1996)، سلوك المساعدة وعلاقة بعض العوامل النفسية والاجتماعية. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب، جامعة بغداد.
*وزارة التربية ،(1981):نظام المدارس الثانوية رقم (2)والمعدل برقم(7)بغداد، العراق.

المصادر الاجنبية:

*Ainsworth , L,H . (1985) Rigidity , insecurity , and stress N.j. Abnormal social Psychology .
*Barrera, M.(1986). Distinction Between Social support Concepts, Measures and Models. American Journal of Community Psychology, Vol. 14.
* Fultz, J. (1986), Social Evaluation and Empathy – Altruism hypo thesis . Journal of Personality and Social psychology . Vol.5. No 4.
*Nodding , Nel, (1986). Caring :A Feminine Approach to Ethic and Moral Education. Berkeley: of University California press.
*Ruddick, Sara, (1989), Maternal Thinking, Toward politics of peace .Boston: Beacon press
*Seligman,M.E.p.(2000). Positive Psychology, An introduction. American Psychologist.
*Staub. E, (1978), Positive Social Behavior and Morality, Social and Personal in Flounces. Vol,1, New York, academic press.
*Steven, P.(1983). Social Psychology. By Prentice – Hell ,Inc, Englewood Cliff
* Karolly , P . & kanfer , F .H . (1982) self Management and behavior change , New york . Program Press .
* Meichenbaum , D . (1974) cognitive – behavior modification Morristown , N , J . general learning Press (Aunit in University Programs Modular studies series .