

أثر برنامج إرشادي (مقترح) لتنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية

د. حسن أحمد سهيل القره غولي د. مظهر عبد الكريم العبيدي

المديرية العامة للتربية في محافظة بغداد/ الكرخ 3

• مشكلة البحث وأهميته:

تعد دراسة الإنسان وفهم منظومة ذاته الشخصية والاجتماعية ووعيه بها ذات أهمية كبيرة لأنها تتعلق بشخصية الفرد وخبراته ومشاعره وأحاسيسه ومدرَكَاته وأفكاره وانتباهه لنفسه ومحيطه ، وان طبيعة ذاته في أعماقها الفردية تتصف بتنوع خاص في التعددية والاتجاه والتفرد والقدرة على الوعي والمراقبة والتقويم والتأثير والتأثر على وفق مبدأ الحتمية المتبادلة (1) .

على الرغم من أن الوعي الإنساني حتى الآن يعد مجرد لغز غامض ومحير لكثير من العلماء والمنظرين ، إلا انه أحد المفاهيم التي يقف إزاءها العلماء والمفكرون البارعون في حالة حيرة شديدة ، وهذا يدفعهم إلى الإصرار بأنه لن يكون هناك اقتناع أو رضا قاطع بشأن مفهوم الوعي (Dennett,1991,pp.21-22)، وقد بذلت جهود إنسانية حثيثة وعلمية كبيرة بشأن دراسة مفهوم الوعي الإنساني بصورة معمقة ، لأن هذا المفهوم يتداخل مع كثير من العمليات العقلية الأخرى مثل التفكير والذاكرة والإحساس والمشاعر السارة والمؤلمة، وتداخل درجات ذكاء الإنسان والفروق الفردية وسمات الفرد الشخصية والسلوكيات التي تصدر عنه،فضلا عن اختلاف الرؤى والتوجهات والتنظير بشأن موضوع الوعي ما زاد ذلك من فجوة التناقضات والتعقيدات في تحليله وتفسيره.

إن الإنسان الواعي بذاته وسماته عند "برتراند رسل يمثل أمرين مهمين، أولهما "دخول الإنسان في علاقة على نحو الجهاد مع العالم الخارجي، والآخر يتمثل في اكتشافه لذاته ولأفكاره وعواطفه ، أي إن هناك اختصاراً للإنسان في إدراك وجوده الذاتي"، لأن مفهوم الوعي مرتبط بمدى إدراك الفرد لوجوده الذاتي واكتشافه لأفكاره وعواطفه التي فيه ، وإن هذه العملية تتم عن طريق الاستبطان الذاتي ، الذي يدل على أنه منهج يسمح بولوج العالم الداخلي في الإنسان، وفهم علاقة الذات الواعية بمحيطها الخارجي، لذلك فإن الوعي خاصة يتميز بها الإنسان، وإن الوعي الذاتي يمثل أحد مكونات الذكاء كما أكدته جاردنر (1983) إذ وجد أن هناك تقارباً بين الذكاء الشخصي intrapersonal intelligence ، وبين الوعي الذاتي self-awareness بوصفه أحد مكونات الذكاء ، وأن هذا الذكاء يعتمد على عمليات محورية تمكن الأفراد من الممايزة بين مشاعرهم وبناء أنموذج عقلي لأنفسهم ، وإن تحديد السمات التي يتميز بها الإنسان الواعي ليس من السهولة حصرها ولكن يمكن الاستدلال عنها من خلال بعض السمات الظاهرة في شخصيته المتفوقة التي تميزه عن غيره، إذ يمكن ملاحظتها من سلوكياته التي يقوم بها ويتعامل بها مع الآخرين ومع المحيط الذي يعيش فيه.

إن الأفراد المتميزون غالباً ما يكون لديهم وعي ذاتي بما يفكرون فيه ، وتكون القناعة عندهم قوية، وثقتهم بأنفسهم عالية، إذا ما تولد لديهم الاعتقاد بأن جميع المشكلات يمكن تجاوزها والتغلب عليها ، ومجابهتها، والتدرج الواعي في تحليلهم للمواقف وتحديدها، والعمل على مراقبة الذات بشكل مستمر، والانتباه الآني لجميع التصرفات وتسجيل ملاحظات ردود أفعال الآخرين عنها، بينما قد لا يتولد هذا الوعي بالذات أو الشعور لدى الأشخاص الأقل وعياً وتمايزاً موازنة مع الأشخاص الأكثر وعياً (السيد، وعبد القادر، 2006: 26).

يتسم الأفراد الواعون بذواتهم وبقدراتهم على إدراك حالتهم النفسية أثناء معاشتها ويمتلكون الحنكة والفتنة فيما يخص حياتهم الانفعالية ، وهم شخصيات استقلالية واثقة من إمكانياتها ويتمتعون بصحة جسمية ونفسية جيدة ، ويمتلكون مهارة الخروج من حالة المزاج السيئ بحيث تساعدهم عقلانيتهم على إدارة انفعالاتهم، وان وعي الفرد بمشكلاته التي تعترضه في الحياة ونجاحه في التغلب على المشكلات وإدراكه لكل جانب من جوانبها ذلك دليل على مدى تمكنه من تفسير العلاقات بين جهوده المبذولة والنتائج المترتبة على حلها، فضلاً عن مدى إمكانيته في المحافظة على استمرارية هذا السلوك إزاء العقبات والصعوبات التي تواجهه ما يولد لديه القدرة على مواجهة جميع المواقف واكتساب الخبرات العقلية والانفعالية والاجتماعية بصورة واعية،وأشار باندورا، أنه كلما كان الفرد على درجة عالية من الوعي كلما ازدادت فعاليته لذاته "Self –Efficacy" التي يراها على أنها مجموعة من الأحكام الصادرة عن الفرد التي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة ، ومرونته في مواجهة المواقف الصعبة والمعقدة ، وتحديه لها ، ومدى تأثيرته لانجاز المهمات المكلف بها (Bandura,1977 ,pp.191-215).

لذا فقد وجد الباحثان أن المؤسسة التربوية والتعليمية تقع عليها مسؤولية التصدي لجميع مشكلات المتعلمين ومعالجتها والعمل على تنمية الجوانب الايجابية للمتعلمين وتطوير مداركهم وتزويدهم بالخبرات والمعلومات التي تزيد فاعليتهم الذاتية ووعيهم الذاتي والتقويم الأنفي للعمليات الداخلية للمتعلمين وشعورهم بذواتهم ومدى انتباههم للأحداث البيئية، إذ يتم ذلك من خلال إعداد البرامج الإرشادية والتعليمية في تنمية وتطوير هذه الجوانب لدى المتعلمين وبشكل خاص المتفوقين منهم دراسيا وأكاديميا وذهنيا ومعرفيا، وهناك دراسات أكدت أهمية البرامج الإرشادية وفعاليتها لهذه الفئة منها دراسة "Harry & Smith" إذ أشارت إلى رعاية المتفوقين دراسيا فقد كان الأثر ايجابيا

وأكثر قوة لدى الطالبات موازنة مع الطلاب وأكثر قوة عند ذوي الميول العلمية موازنة مع ذوي الميول الأدبية (السامرائي، 2010: 229) فضلا عن توافر كثير من الأساليب الإرشادية الحديثة والمتنوعة التي تعتمد فنيات مختلفة، وقد تحسس الباحثان مشكلة البحث من خلال عملهما التربوي والتعليمي والإرشادي في المؤسسات التعليمية ، إذ يمكن الوقوف إزاء مشكلة البحث وصياغتها بالسؤال الآتي:

"هل للبرنامج الإرشادي أثر في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية؟".

وتتأى أهمية البحث الحالي من خلال ما يأتي:

1. أهمية البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الذاتي للطلاب المتفوقين.
2. أهمية دراسة فئة المتفوقين من الطلاب في المدارس الثانوية.
3. أهمية متغير الوعي الذاتي.

• أهداف البحث وفرضياته: Research Aims

استهدف البحث الحالي إلى :

1. التعرف على قياس الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية قبل تطبيق البرنامج .
 2. بناء برنامج إرشادي لتنمية الوعي الذاتي للطلاب المتفوقين في الثانوية.
 3. التعرف على اثر البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين من خلال اختبار الفرضيات الآتية:
- أ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الوعي الذاتي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي.
- ب - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الذاتي.

• **حدود البحث: Research Limits** اقتصرت حدود البحث الحالي على عينة من الطلاب المتفوقين في ثانوية الصديق للبنين من العام الدراسي 2011/2012.

• **تحديد المصطلحات: Terms Limitation**

• اختار الباحثان بعض التعريفات التي اطلعا عليها، لغرض التعرف على طبيعة هذه التعريفات ومكوناتها التي تناولت الوعي الذاتي والتي تمثل توجهات أصحابها من المنظرين والباحثين في مختلف ميادين العلوم النفسية والاجتماعية والصحة النفسية وآرائهم منها ما يأتي:

• **تنمية "Development"**

- السيد 2005 "هي تطوير وتحسين أداء الفرد وتمكينه من إتقان جميع المهارات بصورة منتظمة " (السيد، 2005: 187) .

• **الوعي الذاتي: Self-Awareness**

- ويكلاند وآخرون 1972: "حالة بناء وتوجيه للسلوك بحيث يعمل عندما يكون انتباه الفرد موجهاً باتجاه البيئة الخارجية أو نحو ذاته" (Wegner, 1980, p.35).

- ميكنبوم 1970 "حالة يكون فيها تركيز الفرد العقلي نحو الأفكار بحيث يساعد على التقليل من الضغوط بوساطة توجيه العقل لأنماط معرفية يستطيع من خلالها الفرد التحكم بتفكيره ومشاعره وعواطفه وانفعالاته، وكذلك الانتباه للمثيرات الخارجية وإعادة التقييم الذي يضمن له السعادة والاستقرار" (الرشيدي، 1999: 28) .

- وكنر: Wegner, 1980 "حالة تناقض ذاتي مُميّزة بالتركيز على الذات وهي إحدى حالات تقويم الذات ، يُقارن الفرد من خلالها أفكاره وتصرفاته مقابل معيار أو بعض الأهداف أو قيمة بحيث تكون مرتبطة بالفرد نفسه" (Wegner, 1980, p.54).

- باس Buss, 1980: الوعي الذاتي " قدرة الفرد على توجيه الانتباه إما نحو ذاته أو خارجها - تجاه البيئة- وإن هذا التوجه الانتباهي يسبب حالة من التقويم

الأنبي" (Buss,1980,p.54) وقد تبني الباحثان تعريف باس Buss,1980 بوصفه التعريف الذي ينسجم مع توجهات بحثهما.وأما التعريف الإجرائي للوعي الذاتي" فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على الأداة المستخدمة من الطلاب المتفوقين عند استجابته في البحث الحالي لقياس هذا المفهوم.

• البرنامج الإرشادي "Counseling Program

- صوالحة،2002:" مجموعة من الإجراءات والأنشطة والفعاليات تقدم لمجموعة معينة من الأفراد من أجل تحقيق حاجاتها لبلوغ هدف معين وتخليص أفرادها من المشكلات السلوكية التي يعانون منها (صوالحة، 2002: 8) في (جسام،2005: 12).

- الحياتي،1998 "مجموعة من الإجراءات والأنشطة الإرشادية التي تمثل مجموعة محاضرات أو مناقشات أو أدوار يقوم بها الباحث على شكل جلسات إرشادية جماعية أو تمثيل للأدوار (الحياتي، 1998: 10).

وقد رأى الباحثان أن البرنامج الإرشادي"يعني مجموعة من الجلسات التي حددت فيها المشكلات والحاجات الإرشادية والأهداف، وقد وضعت الأنشطة والفعاليات لغرض تحقيق الأهداف، واستعمل الباحثان فنيات باس 1980 التي تتمثل بـ (تدوين الملاحظات اليومية Writing a diary وتعلم التأمل الذاتي Introspection Learning وأسلوب المرآة الصغيرة Small Mirror Style وتسجيل صوتي وتسجيل فيديو voice Tape recording and videotape والحديث الايجابي مع الذات Positive Self-Talk)

• الطلاب المتفوقون (Students Superiors): "هم من يصلون في تحصيلهم الدراسي-الأكاديمي- إلى مستوى عال بحيث تكون علاماتهم في الاختبارات الفصلية والنهائية تؤهلهم إلى النجاح بإعفاء عام في جميع المواد المنهجية التي يدرسونها خلال العام الدراسي،أي إن الدرجات تتراوح بين (70-100) وبمعدل لا يقل عن (85) درجة.

- أو "هم الطلاب الذين تكون لديهم استعدادات عقلية تمكنهم من تخطي جميع الاختبارات المدرسية بمستوى عال من الأداء"العلمي والذهني"بحيث يمتازون بفاعلية ذات مرتفعة ومستوى من الوعي الذاتي موازنة مع أقرانهم من طلاب المرحلة الثانوية الاعتيادية.

• الإطار النظري:

ظهر الاهتمام بالوعي الذاتي Self-Awareness بوصفه موضوعا للبحث، إذ يعد مفهوم الوعي الذاتي من الموضوعات ذات الأهمية الكبيرة في مجال الإرشاد النفسي والصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي، بعد أن أشارت إليه بعض البحوث والدراسات التي كان لها السبق في ذلك، منها بحوث "لوك"1690" وجيمس"1902" وهولت "وميد1934ومن ثم لحقت بهم بحوث" بلومر وار فنج هوفمان و جلاسر و دوفال وشاير وباس وغيرهم"، وان هناك كثيراً من النظريات العلمية والنفسية، التي تضع كثير من المبادئ والمفاهيم الأساس التي تُفسر بعض الظواهر النفسية المرتبطة بالمنظومة النفسية من جهة والمنظومة الاجتماعية من جهة أخرى، وأما ما يتعلق بمنظومة الذات ومفاهيمها، فيُعد الفيلسوف وعالم النفس وليم جيمس(-1842، William games 1910) من أبرز مؤسسي الاتجاه الوظيفي وهذا يمثل نقطة الانطلاق في البحث المعرفي الإنساني، وعرض جيمس أفكاره في مجموعة من الأعمال، تبرز من بينها مداخلته في المؤتمر الدولي الخامس لعلماء النفس الذي عقد في روما عام1905هل الوعي موجود؟ ومايز بين الجزء الخاص private والجزء العام public من الذات، إذ يتضمن المفهوم الأول إدراك الفرد لعملياته الداخلية والذاتية، بينما يتضمن المفهوم الثاني إدراكه الناجم عن تلقيه تقويمات الآخرين لـ"(Cheek et al,2000,p.1)، بينما وجد كيللي1955، أن الوعي الذاتي له علاقة بالتذكر وله أثر مهم إذ رأى أن الذات (Self)عبارة عن معلومة جزئية، أو كما ذكر" باتسيترو أجينو" إنها سيرة ذاتية، أو هي علاقة بين الذات والمعلومات

بحسب ما يذكرها ماركوس (Markus,1977,p.263) ، وأشار دوفال وويكلاند (Duval,&Wichlund,1972) إلى أن الوعي الذاتي لا يمكن ظهوره في غيبية تقويم الذات أو تقدير الذات مقابل محكات الصحة النفسية والأهداف العقلانية المناسبة ، وأساليب السلوك ، والسمات الشخصية ، Duval,&Wichlund,1972, (p.20).

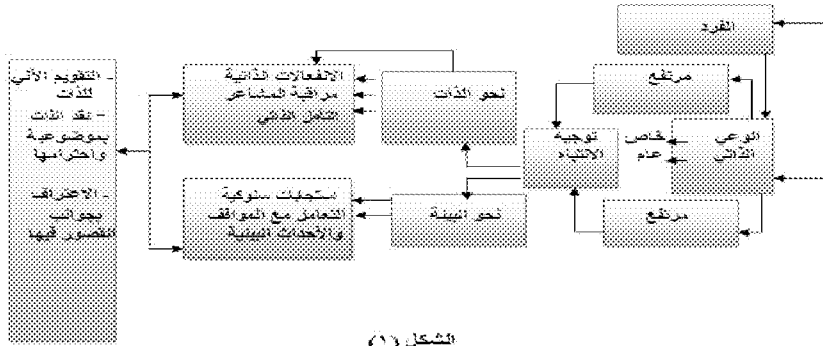
وقد استند الباحثان على "نظرية الشعور بالذات الخاصة" لـ ارنولد باس 1980 الذي ينظر إلى الشعور بالذات من محورين أساسيين هما:

1. الذات الحسية مقابل الذات المعرفية: يمكن الاستدلال على الذات من خلال المرآة Mirror-image وهذه الذات الحسية Self-sensory ، أما الذات المعرفية Self-cognitive فهي ذات متطورة ومتقدمة ، ورأى أن هناك ثلاثة أنواع من السلوك يدل عليها وتشمل تقدير الذات self-esteem، والتخفي covertness وفيه يستطيع الفرد أن يمايز بين ما هو باطني وظاهر، والنوع الأخير، هو الاستدلال على الذات بوصفنا عارفين بالذات من خلال اكتشاف أن الآخرين ينظرون إلى العالم بشكل مختلف عن الطريقة التي ننظر بها نحن ، وإن منظور الفرد الذي يمتلكه هو واحد من الأشياء التي تجعله متفرد من إحساسه بالذات (Buss,1980,pp.4-5).

2. الذات الخاصة مقابل الذات العامة: الشعور بالذات الخاصة: private self consciousness لها مكونات، فالشعور بالذات الخاصة يعني بها مدى تركيز انتباه Attention الشخص على الجوانب الداخلية وغير المشتركة لذاته ، وقد وضع "باس مكوناتها وقام بتصنيفها على شكل سلم يبدأ "بالمثيرات الجسمية وينتهي بالتأمل" وذلك لغرض التنظيم" وأجاب باس Buss عن العناصر المختلفة للذات إلى جانبين فقط هما الخاص والعام، فالجوانب الخاصة private يمكن ملاحظتها من الشخص الذي يمر بخبراتها وحده ، وهذا لا ينكر احتمالية استدلال الآخرين على ما يمر به الفرد من خبرة داخلية إلا أنه الوحيد الذي يستطيع أن يُعبر عن تجربته والإخبار عنها، بينما تكون الجوانب العامة public

ظاهرة تماماً لأنه بإمكان الآخرين ملاحظتها بسهولة من خلال الطريقة التي يظهر بها الفرد للآخرين، وبإمكانه ملاحظة هذه الأشياء نفسها، وكأنها من منظوره الخاص الذي يمتلكه (Buss,1980,p.7)، وأما جوانب الذات العامة فتشمل (ميدان الجوانب العامة والمسببات والعمليات المستتجة وتأثيراتها والاستعدادات) ويشير إلى الشعور بالذات العامة دائماً إلى تركيز انتباه الشخص إلى ذاته بوصفها موضوعاً اجتماعياً (Buss,1980,p.p.25-28).

افتراضات النظرية: تفترض نظرية الشعور بالذات الخاصة أن الأفراد من ذوي الشعور العالي بذواتهم يكونون أكثر وعياً ومعرفة بها موازنة مع الأشخاص من ذوي الشعور الواطئ بالذات الخاصة، وإن الفرد يعبر عن مستوى عال من الوعي الذاتي بجانبه الموجه نحو الذات أو نحو البيئة، ويمكن التعبير عن دلالات هذه الجوانب، ومدى تركيز شعور الفرد وانتباهه نحو ذاته فضلاً عن توجيه ذاته تجاه بيئته والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (١)

يوضح بعض جوانب مفهوم الوعي الذاتي عند الفرد سواء كان موجهاً نحو ذاته أم نحو بيئته لذا يُشكل الوعي الذاتي بمثابة المراقبة الذاتية (Self-Supervision) للفرد أولاً، ولمحيطه ثانياً، وإن هذه المراقبة الواعية التي يتضمنها مفهوم الوعي الذاتي قد دفعت العالم باس (Buss,1980) إلى اختبار ثلاث فرضيات لهذا المفهوم هي:

أ. الوعي الذاتي (Self-Awareness) يسبب تقويم الذات.

ب. التقويم (Evaluation) يوضح التناقض السلبي بين السلوك (Behaviors) والأهداف (Aims) أو المعايير.

ج. لغرض تحقيق انسجام الذات فإن السلوك يتغير لتقليل التناقض (Buss, 1980, P.22).

• البرنامج الإرشادي : counseling program لتنمية الوعي الذاتي
Development Self-Awareness: الذي يكون على وفق فنيات (تدوين الملاحظات اليومية وفنية تعلم التأمل الذاتي وأسلوب المرأة الصغيرة وتسجيل صوتي وتسجيل فيديو والحديث الايجابي مع الذات) ، وإن " البرنامج الإرشادي المقترح" يمكن أن يكون ذا أهمية وفائدة على مستوى الفرد والجماعة، وإن أي برنامج إرشادي تكمن قيمته وأهميته في مدى الدقة في تخطيطه وإعداده من أجل تلبية الحاجات الذاتية الملحة التي تتطلبها ذاتية الفرد، فضلا عن الاحتياجات الجمعية والغرض الذي خطط له لكي يطبق هذا البرنامج على أفرادها، وإن التخطيط يعد صفة أساسية ، لذا فإن هذا البرنامج لابد أن يعتمد أو يستند إلى اطر نظرية وأسس تنظيمية -علمية وعملية- لهذا فإن هذا البرنامج الإرشادي المقترح يهدف إلى تنمية الوعي الذاتي والهوية الذاتية والجمعية للأفراد والجماعة ، وتطوير وعيهم بذواتهم وبمحيطهم ، إذ يتم ذلك على وفق مجموعة من الإجراءات والأنشطة والفعاليات التي تقدم للفرد وللجماعة على حد سواء لغرض تحقيق الغايات وإشباع الحاجات وبلوغ الأهداف.

إن اعتماد الخطوات المتبعة لتنفيذ البرنامج وتطبيقه تستند إلى التخطيط والتنظيم والبرمجة الذاتية على وفق موازين وأنظمة أو العمل كفريق -عمل جماعي- لغرض معالجة إمكانيات الأفراد وقدراتهم الذاتية، يتطلب ذلك التدريب على سرعة المعالجة وتطوير المهارات الذاتية، ومراقبة الذات وتوجيهها في المواقف سواء نحو الذات أم باتجاه البيئة، وكذلك التدريب على التقويم الآني للذات- اللحظة- الذي يشمل صورة الذات والجسم والمظهر

والسلوك والأسلوب المتبع وطريقة عرض الأفكار والتأمل الذاتي والحديث الذاتي الايجابي والتقويم الموضوعي للذات من دون الإحساس بالدونية أو الشعور بالنقص، وكذلك التدريب على بعض الفعاليات الجماعية والقيام ببعض الأنشطة التي تساعد الفرد على التوعية الذاتية والجمعية، والتعرف على المعلومات التي تساعد الفرد على تنمية الإدارة الذاتية للذات والإدارة والجماعية.

إن برنامج تطوير الوعي الذاتي يمكن أن يقوم بتنفيذه الفرد لوحده أو بمساعدة احد الأشخاص المتخصصين ، وكذلك يمكن تنفيذ البرنامج من مجموعة من الأفراد ، وتتحدد فعالية أي برنامج إرشادي أو تعليمي في مدى تحقيقه لأهدافه ، وان عملية التقويم لا بد أن تكون مستمرة ومتواصلة تبدأ مع كل خطوة من خطوات البرنامج ، وكلما توافر للتقويم جوانب الدقة والموضوعية والصدق، كلما كان الحكم على البرنامج بأكثر فاعلية إذ يمنح إمكانية الحصول على نتائج جيدة سواء أكان للفرد بذاته أم لأفراد المجموعة أم للقاتمين على العملية الإرشادية لغرض رفع مستويات الوعي الذاتي عند الفرد وتوجيهه في كيفية إدارته لذاته والانتباه إلى نفسه ومحيطه ، وان استراتيجيات وتكنيكات هذا البرنامج تعتمد الأطر النظرية المعرفية والسلوكية والاجتماعية ، فضلا عن خطواته تستند إلى نظام التخطيط والبرمجة والميزان "Planning, Programming , Budgeting , System"، ويعد هذا النظام أحد الأساليب الإدارية الفعالة في التخطيط ، ومن أجل الوصول إلى أقصى حد من الفعالية والفائدة بأقل التكاليف (الدوسري، 1985، 242 - 243) ، ويمكن تحديد خطوات التخطيط على وفق نظام البرمجة والميزان بما يأتي :

1. تحديد الحاجات .
2. تحديد الأولويات .
3. تحديد أهداف البرنامج وغايته .

4. اختيار الأنشطة وتنفيذها .

5. تقويم البرنامج . (Brooders & Sandra ,1992,P.487) .

• أهمية برنامج تطوير الوعي الذاتي:

تتأتى أهمية البرنامج الإرشادي المقترح من أهمية الإنسان بوصفه كائناً يعي وجوده ومشاعره وأفكاره وانفعالاته ، وأنه يدرك عالمه الداخلي بحيث يستطيع أن يعبر عن أفكاره ويصف مشاعره وعواطفه من خلال سلوكياته وتصرفاته وتأملاته وحركاته وسكناته، فضلاً عن أنه يستطيع أن يوجه ذاته نحو البيئة المحيطة به، إلا أن هذا الشعور - الوعي الذاتي - اللحظة يتفاوت من شخص إلى آخر، فضلاً عن الفروق الفردية في مستويات الوعي والتصورات والادراكات الحسية أو فوق الحسية ، وان هذه تتباين في مدى معرفة الفرد الحسية والمعرفية والإدراكية ، لذا فان هذه الفوارق بين الأفراد دفعت إلى ضرورة إيجاد برامج تربوية وتعليمية وإرشادية يتم تطبيقها على وفق أساليبها وفنيتها وأنشطتها وفعاليتها أو من خلال التدريب على مثل هذه البرامج التي تعمل على تنمية وعي الفرد بذاته ومحيطه والشعور بهويته، واقتناعه ذاتياً بأنه يمتلك إمكانيات يقدر على معالجتها بسرعة في المواقف الآنية التي تستوجب منه وعياً عالياً وكفاية ذاتية مرتفعة تتسجم مع توقعاته في أداء المهمات ، وتحدد سلوكياته من خلال طريقة استجابته للمواقف وكيفية تداركها وإدارته لذاته الفردية أو الجمعية عندما تكون ذاته بوصفها موضوعاً اجتماعياً للآخرين وما يرافقها من انفعالات ، لذا فإن التخطيط للبرنامج الإرشادي، لابد أن يكون على وفق نظام يتبع فيه بعض الخطوات يستند إليها عند بنائه وهي:

• أولاً: تحديد الحاجات أو الاحتياجات.

إن حاجات الفرد في هذا البرنامج المقترح يمكن تحديدها في تنمية الوعي الذاتي الخاص والوعي الذاتي العام وتطويره على وفق هذه الأساليب، ولغرض تحديد حاجات الفرد ومعرفتها في عملية تطوير وعي الفرد بذاته لابد من ترتيبها وتسلسلها من خلال الخبرة في مجال البرامج الإرشادية، إذ يمكن

ترتيب هذه الاحتياجات التي قيست هذه الحاجات من خلال تطبيق مقياس الوعي الذاتي الذي أعده (القره غولي 2010) ، وتحديد متوسطاتها وأوزانها المئوية ، ولكن اعتمد تصنيف هذه الحاجات - فقرات تمثل بمثابة ضعف يعاني منه المتفوق في منظومة الوعي بذاته - على وفق الحقائق العلمية واستنباط المفاهيم من الأطر النظرية التي تناولت الوعي الذاتي ، وان هذه الفقرات رتبت تنازليا بوصفها تمثل حاجة للمتفوق يحتاج إلى تطويرها وتنميتها.

• ثانياً: تحديد الأولويات.

لقد حددت الأولويات التي يحتاجها المتفوق في تنمية -تطوير- الوعي الذاتي الخاص والوعي الذاتي العام، أو في كلتا الحالتين أي عندما تكون حالة الفرد الموجه نحو جوانب العالم الداخلي الخفي والظاهر أو عندما تكون الحالة موجه نحو العالم الخارجي المحيطة بذات الفرد أو ضمن حدود عملياته الجسدية ، وان هذه الأولويات تعد بمثابة مشكلات يستشعرها الطالب المتفوق ويواجهها سواء أكانت ظاهرة في واقعه وسلوكياته أم انفعالاته المصاحبة التي يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة، ويمكن تحويل هذه المشكلات المتضمنة في الخطوة السابقة وجعلها موضوعات تحدد لها جلسات إرشادية تدريبية "فردية أو جماعية"، والجلسات الذاتية يمكن القيام بأدائها وإدارتها وتنفيذها وتقويمها من الفرد نفسه، وأما الجلسات الاجتماعية "الجماعية" ، يمكن أن يشارك فيها الفرد ومجموعة من الأشخاص الذين تتشابه مشكلاتهم أو حاجاتهم المحددة نحو تطوير وعيهم الذاتي الخاص والعام ، إذ يمكن أن يشترك الجميع في تنفيذ أساليب وفتيات الجلسات الاجتماعية التي حددها الباحثان فضلاً عن مشاركة الجميع في القيام بالأدوار التي يتوجب أن يؤديها كل منهم في البرنامج الإرشادي الذي يستهدف إلى تحسين جوانب الشعور بالذات العامة وتقويمها ، أي عندما تكون ذات الطالب المتفوق بوصفها موضوعاً اجتماعياً للآخرين ، وان تحويل هذه المشكلات إلى موضوعات "ذاتية - اجتماعية" للجلسات الإرشادية بحسب أولوياتها تشمل (الانتباه والتركيز نحو الذات أو باتجاه البيئة

وتطوير منظومة الذات واستبصار جوانب الذات والواقع المحيط بالفرد واكتشاف الخصائص والسمات المميزة ومراقبة الذات "مشاعر - سلوك - انفعالات وتعلم حسن إدارة الذات والشعور الاجتماعي العام - اللحظة والانتباه الموجه نحو الأحداث الخارجية وتشخيص جوانب القصور والضعف بمنظومة وعي الفرد بذاته ومحيطه وتعلم نقد الذات بموضوعية وتقدير الذات الايجابي وتقويمها (الآني).

• ثالثاً: تحديد الأهداف.

إن تحديد أهداف أي برنامج إرشادي ذاتي - جمعي لغرض تطوير الوعي الذاتي وتنميته فانه يساعد على تقويم العملية الإرشادية ،وان هذا يعمل على تحسين الأساليب والطرائق المتبعة فيه، فضلاً عن حسن اختيار الأساليب والفنيات المستعملة في عملية الإرشاد من المتخصص في العملية الإرشادية ، وان الهدف العام والرئيس للبرنامج الإرشادي هو "تدريب الفرد ذاتياً وجماعياً على تطوير الوعي بالذات وتعلم المهارات الذاتية في إدارة الذات ومعالجة الإمكانات الذاتية وحسن تقويمه الآني في المواقف الذاتية والاجتماعية والأحداث الخارجية" ، وهناك مجموعة من الأهداف التي يمكن أن يضعها أفراد المجموعة أو يضعها الفرد لذاته التي يرغب في تحقيقها على المستوى الفردي: إن الهدف العام من البرنامج الإرشادي الفردي هو أن يعمل الإنسان على تغيير الجوانب الذاتية التي تساعده في تنمية جوانب ذاته الخاصة والعامة وتطويرها وهذه تتطلب (التعرف على الذات ومراقبة الذات والتشخيص الذاتي) ثم يمكن أن يتكيف المتفوق مع المشكلات الشخصية والاجتماعية التي تتعلق بجوانب ذاته الخاصة والعامة ودعوة الآخرين إلى تغيير أو تطوير جوانب القصور في ذاته وتغيير في جوانب ذات الفرد بنفسه. أما الأهداف العامة للبرنامج الإرشادي على المستوى الجماعي ،فهناك مجموعة الأهداف التي يمكن أن يحققها البرنامج الإرشادي التي يكون للمؤسسات التربوية والتعليمية النصيب الكبير فيها في عملية بناء فكر المتفوق وإعداده وتزويده بالمعارف

لغرض تنمية مستويات وعيه الذاتي الخاص والعام والعمل على تنميتها وتطويرها، لغرض مواجهة أحداث الحياة ، وكذلك في تعامله مع الآخرين والتفاعل معهم وبناء العلاقات الشخصية والاجتماعية والأسرية معهم، لذا يمكن تقسيم الأهداف العامة بحسب جوانب القصور والضعف أو بتعدد مجالات الأهداف ، أو بتعدد الجوانب التي يرغب الفرد أو الجماعة في تنميتها لتطوير منظومة الذات، ومن هذه الأهداف هي (أهداف ذاتية وشخصية واجتماعية وأكاديمية ومهنية واقتصادية).

• رابعاً: اختيار الأنشطة:

يمكن تقسيم الأنشطة بحسب أنواعها التي تتبع على وفق الأطر النظرية (نظرية باس 1980 Buss) التي تناولت الوعي الذاتي ومنظومة الوعي لدى المتفوقين وتفسيرها بحسب توجهها الفلسفي والنفسي والاجتماعي والمعرفي والسلوكي لغرض التعرف على بعض الأساليب الإرشادية التي تساعد في عملية تنمية الوعي الذاتي الخاص والعام لأفراد المجموعة الإرشادية، ومن هذه الأساليب التي تفيد في تطوير منظومة الوعي عند المتفوق (تنمية الدافعية وتشجيع الرغبات عند الفرد وتعلم الإدارة الذاتية والتعزيز الذاتي والتدريب التدريجي والأنموذج القدوة والتقويم الذاتي الأنبي) وان البرنامج الإرشادي يحتوي على الأساليب والفنيات المتبعة والتقنيات المتعددة والفعاليات والأنشطة المختلفة التي يمكن أن تقسم على قسمين هما:

- أ. اختيار أنشطة فردية : زيادة الشعور الذاتي، أي فكرة الفرد عن نفسه.
- ب. اختيار أنشطة جماعية : زيادة الشعور الاجتماعي العام ، فكرة الآخرين عن الفرد.

فيما يخص الأنشطة أو الفنيات التي اختيرت من خلال توجهات الأطر النظرية التي يمكن استعمالها على المستوى الفردي والجماعي في البرنامج الإرشادي المقترح لتطوير الوعي الذاتي ، إذ يمكن أن يختار الفرد بنفسه هذه الأساليب بمفرده أو يعمل بمساعدة الآخرين على تنفيذها ذاتياً ومن هذه الفنيات:

1. تدوين الملاحظات اليومية: Writing a diary

إن الفكرة الأساسية في هذه الفنية هي "أن يوجه الطالب المتفوق انتباهه إلى الجوانب غير المشتركة للذات بالاعتماد على الموضوعات التي يكتب الشخص فيها عن نفسه ويعبر بها عن مشاعره وطرائق تفكيره وأهدافه الخاصة التي وضعها لنفسه، أو يوجه انتباهه إلى محيطه وبيئته الخارجية وتقويمها أنيا عندما يكون بوصفه موضوعا اجتماعيا للآخرين وإن ما يتوجب عمله هو استحضار "دفتر شخصي يدون فيه يومياته والأحداث المتعلقة بذاته ومن ثم مراجعتها وتفحصها وتقويمها"، وأن هذه الفنية يمكن تنفيذها بسهولة.

2. تعلم التأمل الذاتي: Introspection Learning

إن الفكرة الأساسية في هذه الفنية، هي أن يتعلم الطالب المتفوق التأمل الذاتي "الحديث الإيجابي مع الذات والمحادثة الذاتية"، عن طريق عملية تأمل الفرد أو من خلال أحلام اليقظة، يستطيع الفرد أن يعي "أفكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته وواقعه وحل مشكلاته الذاتية والاجتماعية والعاطفية والدراسية والمهنية وغيرها ولكن ليس في جميع الأوقات".

3. أسلوب المرآة الصغيرة: Small Mirror Style

يقصد بها المرآة المنزلية الصغيرة ذات الحجم الذي يستعمله الأشخاص التي تظهر صورة الرأس والوجه والكتفين فقط، وهذه تمنحنا أو نخبرنا بما نعرفه عن ذاتنا مسبقاً من خلال توجيه انتباهنا إلى ذاتنا، وهناك اختلاف في مستويات الوعي ودرجات التأمل والانتباه الداخلي والاستبطان بين الأفراد نتيجة للفروق الفردية ومستوياتهم التعليمية ومدى قبولهم لصورتهم الذاتية والجسمية، لذا يشمل هذا الأسلوب اختيار مرآة صغيرة يتمثل بها "الصورة"، المظهر، تطابق الصورة مع الذات الخاصة" وأن هذه الفنية تتميز بسهولة تطبيقها من الفرد أو طلب مساعدة الآخرين.

4. تسجيل صوتي وتسجيل فيديو : voice Tape recording and videotape

بإمكان الطالب المتفوق أن يفيد من هذه الفنية من خلال استحضار مسجل صوتي يستطيع الفرد أن يقوم بعملية تسجيل كلامه ومناقشة أفكاره وما يدور في خلجات عالمه الخاص أو يتعلق بذاته الخاصة أو العامة ، إذ يشاهد ذلك بعينه أو يستمع لنفسه ، ويراقب ذاته وينقدها ، ثم يستطيع أن يقومها في لحظتها ، وتشمل هذه الفنية على "الصوت والمظهر والأسلوب".

5. الحديث الإيجابي مع الذات : Positive Self-Talk

إن حديث الذات الإيجابي أو الإيحاءات الإيجابية مع الذات ، يتمثل في اقتناع الطالب المتفوق بأنه يشعر بالقلق من ضعف الوعي الذاتي ، لذا لابد أن يتحدث إلى نفسه ويجري حواراً معها ، لماذا يخجل ؟ ويتحدث بجمال إيجابية على سبيل المثال : سأدخل في نقاش مع زملائي حتى لو لم تعجبهم طريقتي في الحوار ، أو إني أعني ما أقوله للآخرين ، إذ يمكن اقتران هذه الفنيات مع فنيات أسلوب المرأة وتسجيل الفيديو وتدوين الملاحظات اليومية والتأمل الذاتي وأسلوب الأنموذج القدوة وتمثيل الأدوار .

وأما الأنشطة الجماعية : فهي تخص الأنشطة الجمعية التي تشتمل أو تحتوي على الأنشطة الفردية السابقة ، فضلاً عن بعض الفعاليات أو الفنيات الأخرى التي تساعد الفرد والجماعة على حد سواء في عملية تطوير الوعي الذاتي وممارستها بطريقة جماعية وإن الفكرة الأساسية في هذه الفنيات هي عندما تكون ذات الفرد بوصفها موضوعاً اجتماعياً للآخرين ، وهذه تمثل جوانب الشعور بالذات العامة للفرد عندما يكون موضع مشاهدة وملاحظة الآخرين وتفاعله معهم واتصاله بهم منها (حضور الفرد ضمن المجموعة الإرشادية والأنموذج القدوة وعرض فلم للأنموذج ومشاهدته وتمثيل الدور وأدائه والأحاديث والحوارات الجماعية والمراقبة الذاتية لأفراد الجماعة والإقناع الذاتي والاجتماعي).

• خامسا: تقويم البرنامج الإرشادي: Evaluation Counseling program

إن البرنامج الإرشادي يتضمن عمليات مهمة يخطط لها ويعمل على تطبيقها وتنفيذها الفرد ذاتياً أو الباحثان خلال الجلسات الإرشادية، لغرض تحقيق أهداف ذاتية محددة أو أهداف جماعية معينة في عملية تقدير النتائج وتقويمها، ، لذا لا بد أن تكون عملية التقويم متواصلة ومستمرة ، وتكون على وفق مراحل متسلسلة ضمن خطوات البرنامج الذي يشتمل على أنواع من التقويم وهي:

1. التقويم الأولي : يتمثل في حاجات الفرد التي يتطلب منه تطبيقها والقيام بها لغرض تطوير جوانب وعيه الخاصة والعامة ،ومعرفة مفردات ذاته وإدارته لذاته وتقويمها في اللحظة الآنية العابرة عندما يكون توجيه ذاته نحو الأحداث الخارجية.

2. التقويم البنائي: هذا التقويم يتخلل تطبيق كل أسلوب "تكنيك" من أساليب تنمية الوعي الذاتي وتطويره وهذا يتم خلال كل جلسة ذاتية أو ضمن الجلسات الاجتماعية.

3. التقويم النهائي: الذي يتم من خلال مدى إفادة الطلاب المتفوقين من الأساليب والتعليمات والمعرفة والأفكار التي علموها لتنمية وعيهم الذاتي سواء التي تعلموها ذاتياً أم التي تعلموها ضمن الجماعة ، وإن التقويم النهائي يتضح من خلال ملاحظتهم لسلوكياتهم وطريقة أفكارهم وفي التعبير عن مشاعرهم وانفعالاتهم والسيطرة عليها والتحكم بها في المواقف المختلفة، وفي تعاملهم مع الأحداث الاجتماعية وتفاعلهم مع المجموعة الإرشادية، وإدارتهم لمنظومة وعيهم الذاتي الخاصة والعامة، وإن التقويم النهائي يتم بتوجيه أسئلة التقويم والإجابة عليها التي تتضمن المجالات الشخصية والاجتماعية والقيم والمعايير والقواعد الأخلاقية والمجتمعية ، وكذلك يُقوّم الفرد من خلال تخلص الطالب المتفوق من جوانب الضعف في مفهوم ذاته أو الشعور بالقلق الاجتماعي الذي يتعرض له عندما تكون ذاته موضع تقويم الآخرين.

• أساساً: التغذية الراجعة: Feedback

يمكن أن تقسم التغذية الراجعة على قسمين هما:

1. التغذية الراجعة الايجابية: إن الاسترجاع يكون من خلال أداء الطالب لما تعلمه من أساليب وأفكار وتدريبات ومعرفة مدى انعكاس ذلك على منظومته الذاتية وأدائه الشخصي العام الذي يعبر فيه عن أفكاره ومشاعره وعواطفه والتحكم بها وإدارته لذاته وتقويمها بموضوعية وتقبل النقد الموجه لذاته من الآخرين وتقديره لذاته واحترامه لها، فضلاً عن تعاطفه مع مشاعر الآخرين وتقديرها ، وبهذا يستطيع المتفوق أن يعكس ذلك من خلال التدريب والممارسة والتطبيق العملي اليومي ما ينعكس على حياته الشخصية والاجتماعية.

2. التغذية الراجعة التصحيحية: يكون التصحيح لما يعكسه الطالب من أخطاء وسلوكيات ومعارف وتدريبات وممارسات قد يخطئ في تنفيذها عندما يقوم بتنفيذ هذه الأساليب والفنيات فإنه يحتاج إلى تغذية راجعة تصحيحية للأخطاء التي يقع فيها نتيجة لقصور الرؤية عنده في تطوير ذاته والتخلص من المشاعر والانفعالات السلبية وإعادة ترتيبها بشكلها المناسب في الأدوار التي يكلف بتأديتها بطريقة ايجابية.

• سابعاً: التدريب وإعادة التدريب: Training

إن عملية تعلم المعرفة التي تساعد الطالب المتفوق على تنمية وعيه الذاتي وتطويره فضلاً عن تعلم الأساليب والفنيات التي تساعد على أن يعمل على تكليف ذاته طوعياً أو يكلف بأدوار جماعية ضمن جلسات البرنامج الإرشادي تحت مراقبة الجميع في البرنامج الإرشادي والتدريبي والتعليمي والتطويري ، وإن هذه الأدوار تحتم على الفرد أن يكون جاداً في سعيه لممارستها وتنفيذها والتدريب على التنظيم الذاتي في معالجته لإمكانياته وقدراته ومشاعره وانفعالاته وتعديله لسلوكياته التي اكتسبها من مراقبته لسلوكيات المجموعة الإرشادية أو قيامه بمهمة انجاز وأداء كل ما هو جديد في مجال تطوير وعيه الذاتي منها" تعلم طرائق الانتباه والتركيز على الذات أو نحو البيئة، وتعلم

حسن إدارة الذات ، ونقدها بموضوعية وتشخيص جوانب الضعف والقصور وتجاوزها وتحديد جوانب القوة وتنميتها ، والتدريب على التقويم الذاتي الآني - اللحظة- والعمل على تطوير ومعالجة الإمكانات التي يمتلكها الفرد، والضبط والسيطرة والتحكم الذاتي على المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بحرية تامة والتدريب على سرعة المعالجة بأقل زمن ممكن"، وان هذا الفنيات والأساليب والمعارف بجميعها تزيد من كفاءة الفرد الذاتية وفعاليتها، وتساعده على تخطي كثير من العقبات التي قد تحد من تطوير أو تنمية مستويات الوعي الذاتي الخاص والعام لدى الفرد والجماعة.

• ثامناً: تنفيذ البرنامج الإرشادي "الجمعي"

لغرض تنفيذ برنامج تطوير الوعي الذاتي المقترح لابد من القيام بإدارة جلساته الذاتية التي يقوم بأدائها وتنفيذها الطالب بنفسه واختيار الأنشطة التي تتلاءم مع خصوصيته الفردية وتطبيقها في الحياة الدراسية والتعليمية والتربوية أو قيام الباحثين بتطبيق الجلسات الإرشادية والفنيات المتبعة فيها.

• تاسعاً: أنموذج (1-2) من جلسات البرنامج الإرشادي

Sessions counseling program

يمكن عرض أنموذج لجلسة إرشادية فردية من برنامج تطوير الوعي الذاتي بحسب الموضوعات والمشكلات التي يعاني منها الطالب المتفوق في منظومة الوعي الذاتي عنده، ومن ثم عرض أنموذج لجلسة إرشادية جماعية يؤديها مجموعة من الأفراد بإشراف الباحثين في البرنامج الإرشادي -أثناء الجلسات -يؤديها الطالب بنفسه والاستعانة بالأساليب والفنيات والأنشطة التي تتوافق مع فرديته ويمكن أن يؤديها في داخل الصف المدرسي وفي المنزل، لذا يمكن عرض الموضوعات التي اختيرت بحسب أولوياتها بحيث تمثل مشكلات حقيقية تعترض الفرد أو التي يشعر فيها بالضعف والقصور وانه يحتاج إلى المزيد من المعرفة وزيادة في الممارسة والتطبيق لرفع مستويات الوعي الذاتي سواء الذي يتعلق بجوانب الشعور بالذات الخاصة والعامة أم فيما يخص

وراسات تربوية

أثر برنامج إرشادي (مقترح) لتنمية الوعي الذاتي

جوانب الوعي بالذات الخاصة والعامة ، وإن موضوعات الأنموذج الأول تتضمن "توجيه الانتباه نحو الذات ، وتحديد مفردات منظومة الذات واستبصار خصائص الذات وجوانب الواقع واكتشاف الخصائص والسمات الشخصية المتميزة للفرد وتوجيه الانتباه نحو البيئة ، مراقبة الذات ، حسن إدارة الذات، نقد الذات بموضوعية، تقويم الذات الآني"، كما موضح في أنموذج (1).

أنموذج (1) جلسة إرشادية مقترحة / تنفيذ فردي تحت إشراف الباحثين

موضوعات الجلسة	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الأهداف العامة والأهداف الخاصة	الأنشطة المساعدة واستراتيجيات الإرشاد	إدارة وتنفيذ الجلسة	التقويم البنائي والتدريب
- توجيه الانتباه نحو الذات	- كيفية توجيه الانتباه نحو الذات وتمييزها	- يتعرف الفرد على كيفية توجيه انتباه ذاته من غير تشوش	- المرأة: النظر إلى المرأة لمتابعة الصورة والمظهر والأسلوب وطريقة الكلام.	تتمتع إدارة الجلسة على الفرد نفسه يقوم الفرد بأداء وتنفيذ مفردات	يتقرب الفرد على التقويم الموضوعي في تشخيص جوانب القوة والقصور وتقدير ذاته
- تحديد مفردات منظومة الذات	- تنمية قدرة الفرد في تحديد مفردات منظومة ذاته	- التدرب على الاستبصار والاكتشاف لمعرفة ما يمايز الفرد عن الآخرين	- تدوين الملاحظات اليومية	موضوع الجلسة التعزيز الذاتي المعنوي يكون ذاتياً إذ يحصل عليه من خلال تعلمه لفنيات البرنامج	جوانب القوة والقصور وتقدير ذاته
- استبصار الذات والواقع	- طريقة استبصار الذات	- يمايز الفرد عن الآخرين	- تعلم التأمل الذاتي الحديث الإيجابي	موضوع الجلسة التعزيز الذاتي المعنوي يكون ذاتياً إذ يحصل عليه من خلال تعلمه لفنيات البرنامج	جوانب القوة والقصور وتقدير ذاته
- اكتشاف الخصائص والسمات الشخصية المميزة	- تنمية قدرة الفرد على اكتشاف سمات الانبساط والخصائص التي تميزه عن غيره	- يتعرف الفرد على سلبيات عدم توجيه الذات نحو الذات أو البيئة ويتعرف الفرد على كيفية اكتساب مهارات تنمية وعيه الذاتي وإدارته الذاتية	- التعرف على سلبيات عدم توجيه الذات نحو الذات أو البيئة ويتعرف الفرد على كيفية اكتساب مهارات تنمية وعيه الذاتي وإدارته الذاتية	موضوع الجلسة التعزيز الذاتي المعنوي يكون ذاتياً إذ يحصل عليه من خلال تعلمه لفنيات البرنامج	جوانب القوة والقصور وتقدير ذاته
- توجيه انتباه الفرد نحو الذات ونحو البيئة والأحداث الخارجية	- تنمية قدرة الفرد على اكتشاف سمات الانبساط والخصائص التي تميزه عن غيره	- يتعرف الفرد على سلبيات عدم توجيه الذات نحو الذات أو البيئة ويتعرف الفرد على كيفية اكتساب مهارات تنمية وعيه الذاتي وإدارته الذاتية	- التعرف على سلبيات عدم توجيه الذات نحو الذات أو البيئة ويتعرف الفرد على كيفية اكتساب مهارات تنمية وعيه الذاتي وإدارته الذاتية	موضوع الجلسة التعزيز الذاتي المعنوي يكون ذاتياً إذ يحصل عليه من خلال تعلمه لفنيات البرنامج	جوانب القوة والقصور وتقدير ذاته

وكذلك يمكن عرض أنموذج لجلسة إرشادية جمعية تتحدد فيها بعض الموضوعات التي اختيرت بحسب أولوياتها التي تكون بمثابة مشكلات جماعية للطلاب المتفوقين ، إذ يتم من خلال هذه الجلسة مساعدة أفراد المجموعة على تنمية جوانب وعيهم بالذات العامة ، أي عندما تكون ذات الفرد بوصفها موضوعاً اجتماعياً للآخرين، وما يصاحب الطالب من شعور بالقلق وعدم الارتياح والإحراج من بعض المواقف التي تواجه أفراد المجموعة الإرشادية عندما يكونون مجتمعين أو التي يواجهها الفرد عند تفاعله مع زملائه في المؤسسة التعليمية أو في مكان العمل أو التي تواجههم في مواقف الحياة الاجتماعية وأحداثها التي قد تشوش على منظومة الوعي الذاتي ومستوياته أو ربما تؤدي إلى عدم انتظام في السلوك الاجتماعي Social Behavior، كما موضح في أنموذج (2) لجلسة إرشادية يديرها الباحثان في البرنامج الإرشادي.

أنموذج (2) جلسة إرشادية مقترحة / تنفيذ جماعي تحت إشراف الباحثين

رقم الجلسة (2) - هذه الجلسة والوقت المستغرق					
موضوعات	الحاجات المرتبطة بالموضوع	الأهداف	الأنشطة المساعدة واستراتيجيات الإرشاد	إدارة وتنفيذ الجلسة	التقويم البنائي والتدريب
- توجيه الانتباه نحو الذات ونحو الأحداث الخارجية - الشعور الاجتماعي العام ووعي الأفراد بالمشكلات الشخصية والاجتماعية - معرفة الأسباب والمشكلات عدم انتظام السلوك الاجتماعي	- تنمية قدرات أفراد المجموعة الإرشادية - كيفية توجيه انتباههم نحو ذاتهم ونحو البيئة - تنمية الشعور الاجتماعي العام ومراقبة ذواتهم بوصفها موضوعات اجتماعية - تنمية انتظام السلوك الاجتماعي	- التعرف على كيفية توجيههم - توجيههم لذواتهم وتجاه البيئة المحيطة - معرفة شعور الأفراد عندما يكونون ضمن المجموعة والتعبير عن مشاعرهم تنمية ووعي الأفراد على مواجهة المشكلات وتحديد أسبابها	- التأمل والملاحظة لسلوكيات ومشاعر وأفكار الآخرين - استعمال أسلوب الأمواج القدوة في عملية طرح الأفكار والتعبير عن المشاعر والانفعالات - المصاحبة للأفراد في المواقف الاجتماعية - تمثيل الدور للتخلص من القلق والخل - الاجتماعي وتعلم السلوك الإيجابي	- إدارة الجلسة وتنفيذ الأساليب والفنيات الإرشادية من قبل المتخصص بالبرنامج الإرشادية - أداء الأدوار - تمثيلها من قبل أفراد المجموعة - التعزيز يكون ذاتيا أو من قبل الآخرين	- تنفيذ وممارسة ما تم تعلمه داخل الجلسات الإرشادية - الإجابة على أسئلة التقويم المعدة في البرنامج - تكليف أفراد المجموعة القيام بتدريبات منزلية

• الفوائد التي يمكن استخلاصها من البرنامج الإرشادي:

يمكن استخلاص بعض الفوائد من البرنامج الإرشادي المقترح الذي أعده لغرض تنمية الوعي الذاتي وتطوير مستوياته، وتتحدد هذه الإفادة في النقاط الآتية:

1. إن للبرنامج الإرشادي المقترح بما يحتويه من أنموذجيات من الجلسات الفردية الجماعية وما تتضمنه هذه الجلسات من فنيات وفعاليات وأنشطة يكون لها الأثر الفعال قد تسهم بشكل مميز ومتوقع في تنمية جوانب الوعي الذاتي الخاصة نحو الذات أو نحو البيئة .

2. إفادة الفرد والجماعة من عملية توجيه الذات **Self-direction** والانتباه إلى جوانب الذات الخاصة والذات العامة، وملاحظة الذات ومراقبتها أثناء تأدية الأدوار التي يكلف بها أفراد المجموعة، والتدريب على إدارة الذات في المواقف الشخصية والجماعية والتعامل معها بوعي ذاتي تام.

3. التدريب على الحديث الإيجابي مع الذات، إذ يساعد هذا الأسلوب الفرد على التخلص من الجوانب السلبية في الذات، فضلا عن الإفادة من فعالية البرنامج في تقبل الذات، وتعلم الطالب وتدريبه على بعض المهارات الذاتية في استبصار خفايا النفس وتدوينها وملاحظتها وفحصها ومراجعتها.

4. إفادة أفراد الجماعة على التدريب على النقد الذاتي Self-Criticism وتنمية قدرة الفرد على إدراك جوانب الضعف والقصور في النفس والإقرار بها، وإن فنيات البرنامج الإرشادي بمثابة تكنيكات تساعد الطالب على تقدير ذاته واحترامه لها وعدم تحقيق الذات Self-appraisal أي تنمية وعي الطالب بذاته والابتعاد عن الحط من شأن نفسه أو الإحساس السلبي للذات.

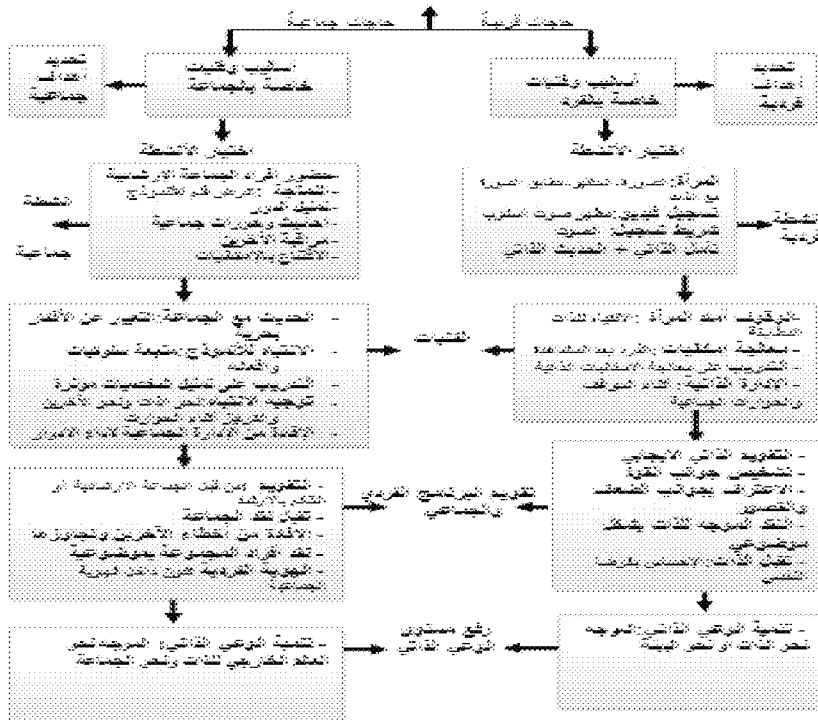
5. إفادة أفراد المجموعة من تقويم ذواتهم من خلال الممارسة والتطبيق في الحكم على أنفسهم بأنفسهم في تشخيص الجوانب الخفية والظاهرة في الذات، وتأسيسا على ما تقدم من عرض خطوات البرنامج الإرشادي المقترح لتنمية الوعي الذاتي وتطويره يمكن توضيح هذه الخطوات في مخطط (1).

مخطط (1)

يوضح خطوات البرنامج الإرشادي: counseling program المقترح لتطوير الوعي

الذاتي Development Self-Awareness

مخطط تطوير الوعي الذاتي



• إجراءات الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف هذه الدراسة أعتمد الباحثان الإجراءات الآتية:

- التصميم التجريبي Experimental Design واختيار عينة البحث: من اجل اختبار فرضيات البحث استعمل الباحثان التصميم التجريبي ذا المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والاختبار البعدي، إذ صمم على أساس اختبار عينة البحث، وقد اعتمد الباحث أن هذا التصميم لأنه ذو ضبط محكم، يسمح بضبط عدد من العوامل التي قد تؤثر في الصدق الداخلي (رؤوف، 2001، 186) ، وكما موضح في الجدول (1).

التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعات	اختبار قبلي	المتغير المستقل	اختبار بعدي
		البرنامج الإرشادي	اختبار بعدي
المجموعة التجريبية	اختبار قبلي		اختبار بعدي

وقد طبق مقياس الوعي الذاتي على عينة البحث البالغة (34) طالباً* من مجتمع البحث، لذا فقد صمم على أساس اختيار عينة تمثلت بـ (26) طالباً لموضوع البحث بعد إجراء الاختبار القبلي للطلاب الذين حصلوا على اقل الدرجات- فوق المتوسط الفرض- على مقياس الوعي الذاتي، ومن ثم توزيع أفراد العينة بطريقة عشوائية بسيطة إلى (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية) بواقع (13) طالباً لكل مجموعة.

وقد قدّم البرنامج الإرشادي على وفق فنيات (تدوين الملاحظات اليومية وفنية تعلم التأمل الذاتي وأسلوب المرأة الصغيرة وتسجيل صوتي وتسجيل فيديو والحديث الايجابي مع الذات والأنموذج القدوة) للمجموعة التجريبية ، ولم يقدم للمجموعة الضابطة، وبعد ذلك سيجري اختبار بعدي لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين.

• أدوات البحث:

اشتملت أدوات البحث على ما يلي:

1. تبني مقياس الوعي الذاتي الذي أعده (القره غولي 2010) إذ تكون المقياس من (26) فقرة موزعة على مجالين (مجال الوعي الذاتي الخاص 14 فقرة) و(مجال الوعي الذاتي العام - البيئي 12 فقرة) ، ملحق (1) ، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس من أدنى درجة إلى أعلى درجة (26-78) ، وان المتوسط النظري للمقياس بلغ (52) ، ويحتوي المقياس على فقرات مع موضوع المقياس بلغت (15) فقرة ، وفقرات ضد موضوع المقياس بلغت (11) فقرة، واستخدمت ثلاثة بدائل للإجابة (تنطبق علي كثيرا-تنطبق علي أحيانا - لا تنطبق علي أبدا) واستخرج له الباحث الخصائص السايكومترية للمقياس، وقد عرض الباحثان المقياس على مجموعة من المحكمين لغرض استخراج الصدق الظاهري للمقياس ومدى ملائمة فقرات المقياس للطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية.

2. بناء برنامج إرشادي مقترح على وفق فنيات (تدوين الملاحظات اليومية وفنية تعلم التأمل الذاتي وأسلوب المرأة الصغيرة وتسجيل صوتي وتسجيل فيديو والحديث الايجابي مع الذات والأنموذج القدوة) التي تستند إلى نظرية الشعور بالذات الخاصة لـ(ارنولد باس 1980)، إذ استعملت الخطوات العلمية المتبعة في إعداد البرامج وبنائها ، وقد اعتمد نظام (التخطيط والبرمجة والميزان) ، وقد حددت المشكلات والحاجات الإرشادية والأهداف العامة والسلوكية واختيرت الاستراتيجيات والأنشطة والفعاليات المتبعة ، واستعمل الباحثان الفنيات والتكتيكات المناسبة على وفق نظرية باس، وتكون البرنامج الإرشادي المقترح من (8) جلسات بواقع جلسيتين في الأسبوع ملحق (2) وقد عرض البرنامج الإرشادي على بعض المحكمين من ذوي الاختصاص لغرض استخراج صدق البرنامج ومدى ملائمته لعينة البحث.

الوسائل الإحصائية: وقد استخدمت الوسائل الإحصائية المناسبة مع طبيعة أهداف البحث والعينة لغرض تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً.

• عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها Results Details :

يمكن عرض النتائج التي توصل إليها هذا البحث على وفق أهدافه الموضوعية وكما يأتي :

1. الهدف الأول : التعرف على الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية قبل تطبيق البرنامج .

تحقق الهدف الأول للبحث من خلال تطبيق مقياس الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية ، إذ بلغ المتوسط الحسابي (57,77) وموازنة بالمتوسط الفرضي البالغ (52) واستعمل الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة إذ تبين أن القيمة التائية المحسوبة (2,089) اكبر من القيمة الجدولية (1,697) وهذا يشير إلى أن العينة تتصف بالوعي الذاتي، والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الوعي الذاتي

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدالة 0.01
					المحسوبة	الجدولية	
الوعي الذاتي	34	57,77	12,65	52	2,089	1,697	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة ، إلى أن الطلاب المتفوقين يتصفون بالوعي الذاتي وذلك قد يعود إلى طبيعة عينة البحث التي لها القدرة على الانتباه الأنّي لذواتهم وما يحيطهم ، وان هذه النتيجة تتسجم مع الإطار النظري ، إذ أكد "باس1980 على أن شعور الطلاب المتفوقين يكون عاليا عند ذوي الشعور العالي بذواتهم ويكونون أكثر وعيا ومعرفة بها موازنة مع غيرهم، وان الوعي الذاتي عندهم يمثل سمة وهذا يعود إلى الظروف المحيطة التي تستحث وعيهم الخاص والعام، كما أشار باندورا " 1977 إلى أن الفرد كلما كان على درجة عالية من الوعي كلما ازدادت فعاليته الذاتية.

2. الهدف الثاني : بناء برنامج إرشادي لتنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية .

تحقق الهدف الثاني للبحث من خلال بناء البرنامج الإرشادي لتنمية الوعي الذاتي ، وقد استعرضت خطوات بنائه وأهدافه والأساليب والأنشطة المتبعة والفعاليات كما موضح في أعلاه .

3. الهدف الثالث: التعرف على اثر البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

أ - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الوعي الذاتي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي.

ومن أجل تحقيق هذا الهدف فقد اختبرت صحة هذه الفرضية وذلك باستعمال اختبار (ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي إذ تبين أن القيمة المحسوبة تساوي (3,5) وهي دالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (17) عند مستوى دلالة (0.05) هذا يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق دالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي وفروق الدرجات ورتبها

دلالة الفرق	قيمة و		رتب الإشارة السالبة	رتب الإشارة الموجبة	الرتب للفرق	ف قبلي - بعدي	درجات المجموعة التجريبية		تسلسل لأفراد
	المحسوبة	الجدولية					اختبار قبلي	اختبار بعدي	
دالة عند مستوى 0.05	17	3,5		7	8	- 8	71	63	.1
				2,5	2	-2	63	61	.2
			-2,5	-	2	-2	57	59	.3
				5	6	- 6	62	56	.4
			-1	-	1	- 1	54	55	.5
				4	5	- 5	58	53	.6
				8	9	-9	61	52	.7
				13	16	-16	66	50	.8
				8	9	-9	59	50	.5
				6	7	- 7	56	49	.10
				11	11	-11	57	46	.11
				10	10	-10	53	43	.12
				12	15	-15	60	45	.13
			3,5	86,5				المجموع	

ب. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الذاتي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي.

قام الباحثان بحساب درجات طلاب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الوعي الذاتي الذي طبق بعد انتهاء البرنامج الإرشادي ، ثم رتبت درجات طلاب المجموعتين ، ومن ثم حُسبت قيمة مان - وتتي لعينتين مستقلتين (متوسطة الحجم) تبين وجود فروق دالة إحصائية لان قيمة مان - وتتي (u) المحسوبة البالغة (18,5) هي اصغر من قيمة مان وتتي الجدولية البالغة (45) عند مستوى (0.05) وهذا يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده ، لذا تشير هذه النتيجة إلى أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج الإرشادي لان متوسط درجاتهم كان (60,61) درجة وبانحراف معياري (4,95) درجة بينما متوسط درجات المجموعة الضابطة (54,19) درجة وبانحراف معياري (3,371) درجة ، كما موضح في الجدول (3) .

الجدول (3)

قيمة مان- وتتي في الاختبار البعدي لمقياس الوعي الذاتي بين المجموعتين (التجريبية - والضابطة)

مستوى الدلالة 0.05	قيمة ماي- وتتي U		مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	45	18,5	220	18,57	13	المجموعة التجريبية	الاختبار البعدي لمقياس الوعي الذاتي
لصالح						المجموعة الضابطة	
التجريبية			123	9,73	13		

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن أفراد المجموعة التجريبية من الطلاب المنفوقين قد تلقت برنامجا إرشاديا تضمن أنشطة وفعالياته ساعدتهم على تنمية وعيهم الذاتي موازنة مع أفراد المجموعة الضابطة التي لم يقدم لها البرنامج الإرشادي.

• الاستنتاجات:

في ضوء التساؤلات التي طرحت في البحث الحالي وفرضياته التي تم التحري عنها من خلال البرنامج الإرشادي المقترح على وفق فنياته ومن خلال تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً والنتائج التي خرج بها البحث يمكن صياغة الاستنتاجات الآتية:

1. إن الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية يتصفون بالوعي الذاتي، إذ سجلوا درجات فوق المتوسط الفرضي في الوعي الذاتي موازنة بالقياس الذي سجلوه - أثناء البرنامج الإرشادي - في الاختبار البعدي وبعد تطبيق البرنامج ما يؤكد أن للبرنامج الإرشادي فاعلية في تنمية الوعي الذاتي للطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية.

2. إن طلاب المجموعة التجريبية سجلوا درجات أعلى من درجات طلاب المجموعة الضابطة في الوعي الذاتي في الاختبار البعدي وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي ذلك يؤكد تأثير فنيات البرنامج الإرشادي واستراتيجياته في تنمية الوعي الذاتي وزيادة انتباههم لذواتهم والأحداث البيئية المحيطة.

3. إن الوعي الذاتي عند المتفوقين يتأثر بشكل مباشر في استخدام الاستراتيجيات المعدة في البرنامج الإرشادي من خلال تدوين المعلومات والتأمل الذاتي والحديث الذاتي واستخدام المرأة الصغيرة والقذوة الأنموذج في تنمية جوانب الذات الخاصة والعامة.

4. يستطيع الطالب المتفوق أن يطور ذاته الخاصة والعامة من خلال استعمال أساليب وتقنيات وفنيات ووسائل وأنشطة جديدة تمكنه من التعامل مع العمليات الداخلية والأحداث الخارجية المحيطة به والانتباه لها وتقويمها، فضلاً عن مساعدته في تطوير منظومة مفهوم ذاته الخاصة والعامة والشعور بجوانبها.

• التوصيات والمقترحات:

في ضوء ما أشارت إليه الدراسة من نتائج وفي ضوء منطلقاتها النظرية يوصي الباحثان بما يأتي:

1. الاهتمام بالبرامج الإرشادية الجمعية للمتفوقين والموهوبين في المدارس المتوسطة والإعدادية والعمل على تنمية وعيهم الذاتي بوصفه مكوناً من مكونات الذكاء الشخصي والانفعالي.

2. تأهيل المرشدين التربويين في المدارس الثانوية وتدريبهم على استعمال البرامج الإرشادية الإنمائية في عملهم الإرشادي لتنمية الوعي الذاتي للطلاب المتفوقين في جميع المراحل.

3. إجراء دراسة مماثلة على عينات أخرى (المتفوقين والموهوبين في المراحل الدراسية الأخرى) لتنمية وعيهم الذاتي (الخاص والعام).

1. مبدأ الحتمية المتبادلة Reciprocal determinism أكده باندورا Bandura في نظرية التعلم الاجتماعي والذي يعني بهذا المفهوم على انه التأثير المتبادل بين الفرد وبيئته، وإمكانية تأثير السلوك في البيئة والشخص معاً أو تأثيرات هذه المتغيرات بعضها بعض. * اختيار عينة البحث من مجتمع البحث البالغ (34) طالباً إذ استبعد (3) طلاب من الصف السادس الإعدادي لتخرجهم من الثانوية واستبعاد (5) طلاب من الصف الثالث المتوسط لعدم إعفائهم العام في جميع المواد الدراسية لشمولهم بالامتحان الوزاري (الكلوريا). ثانوية الصديق تقع ضمن نطاق المديرية العامة للتربية في محافظة بغداد الكرخ/3.

• المصادر

- البياتي ، عبد الجبار توفيق ، واثناسيوس، زكريا زكي (1977) الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، ط1، مؤسسة الثقافة العمالية ، بغداد.
- توفيق، عبد الجبار (1985) التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، الطرق اللامعلمية، ط2، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، إدارة التأليف والترجمة.
- جسام، سناء أحمد (2005) اثر برنامج إرشادي في تخفيض الغيرة لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
- الحياياني ، عاصم محمود (1998) بناء برنامج إرشادي وقائي لبعض أنماط السلوك المنحرف لطلبة المرحلة المتوسطة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية.
- الدوسري ، صالح جاسم (1985) الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والإرشاد ، الحلقة الدراسية للعاملين في مجال التوجيه والإرشاد الطلابي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، البحرين.
- رؤوف ، إبراهيم ، عبد الخالق (2001) التصاميم التجريبية في الدراسات النفسية والتربوية، دار عمان للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1.
- السامرائي، ليث كريم، وآخرون (2010) المرشد التربوي في رعاية الطلبة المتفوقين - دراسة ميدانية - المؤتمر العلمي الثامن، 2011، عمان.
- السيد، حسين احمد (2005) تنمية تعليم النمو في المدارس العربية باستخدام الحاسوب ، سلسلة كتب المستقبل العربي 394، بيروت .

- السيد ، محمد أبو هاشم ، وعبد القادر، فتحي عبد الحميد (2006) البناء العاملي للذكاء في ضوء تصنيفات جاردنر وعلاقته بفاعلية الذات وحل المشكلات والتحصيل لدى طلاب الجامعة، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.

- Bandura ,A , (1977).Self- Efficacy : Toward A unifying Theory of Behavioral Change, Psychological Review , 84, pp. 191 -215.
- Brooders ,I.D.,& M. Sandra.(1992)comprehensive school counseling programs. Is view for policy markers and practitioners, journal of counseling and Development ,Vol.7o,No.4.P.487.
- Buss ,A.H., (1980) : self- Consciousness and Social anxiety Francisco ,p.96.
- Cheek ,g. m& Smith, S. & Tropp, L.R. (2002). Relational Identity Orientation: A Fourth Scale for the AIQ. Paper presented at the meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Savannah, GA.
- Dennett ,D.C.(1991).Consciousness explained .London :Little, Brown and company ,pp.21-22.
- Duval , S .& Wicklund ,R. A.(1972):A theory of objective self awareness . Academic press :New York.
- Markus ,H.(1977):Self- Schemata ,journal of personality and social psychology ,35.p.263.
- Wagner ,D, M.et ,al., (1980) :The Self in Social psychology , New York,p.55.

ملحق (1)

مقياس الوعي الذاتي بصيغته النهائية

عزيزي الطالب.....

بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن آرائك إزاء بعض المواقف الحياتية. قد تنطبق عليك أو لا تنطبق ، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة ، والإجابة عنها بوضع علامة (√) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك.... ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وان لا تترك أي فقرة من دون إجابة...علماً أن هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي

شكراً لتعاونكم معنا..... مع وافر شكري وامتناني

●ملاحظة: يرجى تدوين البيانات الآتية:

الصف: _____

مثال توضيحي:

إذا كانت الفقرة (تنطبق عليك كثيراً) كما موضح في المثال أدناه، تضع علامة (√) في المربع المقابل للبديل الذي يطابق رأيك والذي يمثل اختيارك.

ت	الفرقة	البداية		
		لا تنطبق على أبداً	تنطبق على أحياناً	تنطبق على كثيراً
I	أعي تصرفاتي في كل لحظة			√

أملأ منكم التعاون وتقبلوا فائق التقدير والاحترام.

الباحث

ت	الفئة	تطبيق علي كثيراً	تطبيق علي أحياناً	لا تتطبق علي أبداً
1	أجد صعوبة في ربط مشاعري بما أفكر فيه			
2	أقدر انفعالاتي وعواطفني تقديراً دقيقاً			
3	أعي بما أقوم به من أعمال يومية			
4	أشعر بحالة من عدم الارتياح عندما أتحدث لنفسي			
5	يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على عاداتي السيئة			
6	أتمكن من تحديد أخطائي			
7	أهتم بمظهري الخارجي باستمرار			
8	أشعر بالثقة في نفسي معظم المواقف			
9	تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي المهمة			
10	أهتم بأسلوبي الخاص في عمل الأشياء التي أقوم بها			
11	ينقصني التعامل مع المواقف غير المتوقعة			
12	عندما أشعر بالانزعاج فإنني أجهل سببه			
13	تتقصني الشجاعة في نقد سلوكياتي			
14	أتمكن من إيجاد حلول لمشكلاتي الخاصة			
15	أشعر بالحرج عندما أكون مع أشخاص أجهل معرفتهم			
16	أقدر أسوء العقبات قبل الشروع في أي عمل مع زملائي			
17	أتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف عند الآخرين			
18	أعتقد أن أفكاري محددة في تعاملتي مع مشكلات الحياة			
19	أسعى إلى تحقيق أهدافي الاجتماعية بأي وسيلة			
20	أتردد في المبادرة في القيام بأي نشاط جماعي			
21	أحاول التغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي			
22	أتمكن من تحديد ما يفكر به الآخرين			
23	أهتم بالطريقة التي تجعلني شخصاً مميزاً أمام الجنس الآخر			
24	أحاول أن أكون مقبولاً لدى الأشخاص الجدد			
25	أسلوبي في الحوار يزعج زملائي			
26	أعي القيم والمعايير الأخلاقية			

ملحق (2)

جلسات البرنامج الإرشادي المقترح على وفق (تدوين الملاحظات اليومية وفنية تعلم التأمل الذاتي وأسلوب المرأة الصغيرة وتسجيل صوتي وتسجيل فيديو والحديث الإيجابي مع الذات والأنموذج القدوة) وعناوينها على وفق نظام (التخطيط والبرمجة والميزان) والأنشطة المستعملة فيه

لقد رتبنا الفقرات على وفق درجة الوسط الفرضي والوزن المنوي لكل فقرة بحسب الأولوية واعتبارها مشكلة للفقرة عندما تكون فوق الوسط الفرضي بقليل فأنها تمثل جلسة إرشادية بحس.

ت	الفقرات	عنوان الجلسة	الزمن المستغرق للجلسة
1	الافتتاحية/ الإعداد والتهيئة للبرنامج	الاستعداد للبرنامج وتهيئة المناخ المناسب	45 دقيقة
2	أجد صعوبة في ربط مشاعري بما أفكر فيه	التقويم الآني للذات	45 دقيقة
3	أشعر بحالة من عدم الارتياح عندما أتحدث لنفسي	الحديث الإيجابي مع الذات	45 دقيقة
4	تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي المهمة	الضبط الذاتي والعاطفي	45 دقيقة
5	أتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف عند الآخرين	النقد الذاتي والموضوعي	45 دقيقة
6	أسلوبي في الحوار يزعج زملائي	طريقة الحوار	45 دقيقة
7	أعي القيم والمعايير الأخلاقية	الوعي والالتزام الأخلاقي	45 دقيقة
8	الجلسة الختامية		45 دقيقة

ب عنوانها الذي ينسجم مع محتوى الفقرة والزمن المستغرق في تنفيذها، ومن ثم عرض الفقرات - جلسات البرنامج على وفق الفقرات وإعطائها العنوان المناسب - على مجموعة من الخبراء والمواظقة عليها واستخراج صدق البرنامج ثم العمل على ممارسة هذه الجلسات وتطبيقها على أفراد عينة البحث من الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية .