فاعلية برنامج إرشادي قائم على أسلوب الإرشاد بالواقع في تنمية الالتزام الذاتي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

أ.م.د. جبار وادي باهض العكيلي
كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم

المستخلص:

إستهدف البحث :

1. قياس "الالتزام الذاتي" لدى طلاب المرحلة الاعدادية (الصف الرابع العلمي).
2. بناء برنامج إرشادي قائم على الارشاد بالواقع في تنمية الالتزام الذاتي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
3. التعرف الى فاعلية البرنامج الارشادي القائم على الارشاد بالواقع في تنمية "الإلتزام الذاتي" لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، عن طريق التحقق من الفرضيات الآتية:

أولاً. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الالتزام الذاتي.

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

ثالثاً. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس الالتزام الذاتي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي.

ولغرض التحقق من أهداف وفرضيات البحث إعتمد الباحث التصميم التجريبي (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) ،وإستعمل (الاختبار القبلي والبعدي) ، وتكونت عينة البحث من (26) طالباً ، من الصف الرابع العلمي ، في كل مجموعة (13) طالباً ، وتم إجراء التكافؤ للمجموعتين ، وتعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي ، في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة له .

تم إعداد مقياس " الالتزام الذاتي " ، تكون من (25) فقرة ، يتصف بالخصائص السيكومترية ، وتم بناء البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب الإرشاد بالواقع في تنمية "

الالتزام الذاتي " لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، على وفق نظرية الارشاد بالواقع لـ (وليم كلاسر) تكون من (8) جلسات تمثل الحاجات الارشادية لأفراد العينة ، وقد أظهرت النتائج:

1. يتمتع أفراد العينة بـ "الالتزام الذاتي".
2. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي والبعدي على مقياس الإلتزام الذاتي ، إذ أن قيمة "ولكوكسن" المحسوبة (27) درجة ، أكبر من القيمة الجدولية (17) درجة.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أقراد المجموعة التجريبية في الإختبار القبلي و البعدي على مقياس الالتزام الذاتي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي لصالح الإختبار البعدي ، إذ كانت قيمة "ولكوكسن" المحسوبة (صفر) درجة أصغر من القيمة الجدولية (17) درجة.
4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات الإختبار البعدي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس " الالتزام الذاتي" ، إذ كانت قيمة Mann- Whitiny- U) المحسوبة (7) درجات ، أصغر من قيمة (U) الجدولية (45) درجة ، عند مستوى دلالة (0.05) ، لصالح المجموعة التجريبية ، مما يؤكد فاعلية البرنامج الارشادي .

Effectiveness of counseling psychology program based on method of

Reality counseling on developing self-commitment of Preparatory stage Students

Assistant Professor

Dr. Jabbar Wadi Bahidh AL-Ukayli

Baghdad University Ibn AL-Haitham Education College

Abstract:

The study aims at:

1. Measuring the "self-commitment" of preparatory school students (Fourth grade scientific- study).
2. Building counseling psychology program based on reality counseling in the developing self-commitment of Preparatory stage Students.
3. Identify the effectiveness of the program based on reality counseling in the developing "self-commitment" of students in the preparatory stage, by verifying the following hypotheses:

Firstly. There were no statistically significant differences between the scores of the control group members in the pre and posttest on the self-commitment scale.

Second. There were no statistically significant differences between the scores of the experimental group members in the pre and post-test tests on the self-commitment scale after the implementation of the counseling program.

Third. There were no statistically significant differences between the grade levels of the two groups (experimental and control) in the post-test on the self-commitment scale after implementation of the counseling program.

In order to verify the objectives and hypotheses of the study, the researcher adopted the experimental design (experimental and controlled group) and the use

of (pre-test and post-test). The study sample consisted of 26 students from the fourth scientific grade, in each group of 13 students. , And the pilot group was exposed to the counseling program, while the control group was not exposed to it.

The self-commitment measure, consisting of 25 paragraphs, has a psychometric properties ، and to build a counseling program based on the reality counseling method in the development of "self-commitment" among junior high school students, According to the theory of reality counseling (William Glasser) , (8) sessions representing the counseling needs of the sample members, The results have been shown:

1. The members of the sample enjoy "self-commitment".
2. There are no statistically significant differences between the scores of the members of the control group in the pre and post -test on the self-commitment scale. The value of the calculated "Wilcoxon" is 27, which is greater than the numerical value of 17 degrees.
3. There were statistically significant differences between the scores of the experimental group scores in the pre-test and post-test on the self-commitment scale after the implementation of the counseling program for the post-test. The value of the calculated "Wilcoxon" is "zero" was less than the scale value (17).
4. There were statistically significant differences between the post-test scores of the experimental and control groups on the self-commitment scale , If the calculated value of (Mann- Whitiny- U) is (7) degrees , was less than the (U) tabular value (45) degrees, at the significance level (0.05) For the benefit of the experimental group, which confirms the effectiveness of the counseling program.

التعريف بالبحث

مشكلة البحث :

إن الإلتزام الذاتي للإنسان نحو مسؤولياته المختلفة ، ينتج عن المسؤولية المرتبطة بالاختيار ، في حين ترتبط المسؤولية الجبرية بالإلزام الذاتي ، والفرق بين الالتزام والإلزام هو أن مصدر الالتزام ينبع من داخل الإنسان عقلاً وقلباً ، وهو قناعة واعية بذاتها ، أما مصدر الإلزام فيكون خارجياً مفروضاً على الإنسان بأشكال مختلفة من القوانين والأعراف ، وإذا ما وجد الإنسان نفسه بعيداً عن أعين القانون ، تكون فرصة للتخلص أو التنصل من المسؤولية المفروضة عليه ، في حين الالتزام كونه مسألة ذاتية تجعل الإنسان عاملاً بقدر وسعه ، غير آبه لقانون أو رقيب خارجيين ، لأن رقيبه داخلي ، فالمسؤولية بهذا المعنى هي واجب ذاتي ، يقوم الإنسان بأدائه قهراً وليس اختياراً ، فهو لا يستطيع إلا أن يكون مسؤولاً ، كما أنه لا يستطيع أن لا يكون حراً مختاراً ، لأنه لا يستطيع إلا أن يكون إنساناً ، فالإنسانية والاختيار والمسؤولية ليس خيارات ، بل جواهر وصفات ذاتية تحدد كون الإنسان إنساناً ، وبغيابها يفقد الإنسان ذاته ، لذلك تكون المسؤولية بالأصل فعل ذاتي موجه نحو الآخرين ، وليس فعلاً جماعياً متبادلاً بين أعضاء الجماعة ، فالمسؤول يقوم بمسؤولياته بمعزل عن قيام الآخرين بها ، فهي واجب غير مشروط بالتبادل النفعي لأن المسؤول ذات مستقلة غير تابع ، وقد أدرك استقلاله وعرف واجبه وحدد غايته (ريان ، 2017 : 155).

يستعمل البشر الالتزام بوصفه جهازاً للتحكم الذاتي ، إذ إن المجتمعات تفعل ذلك عن طريق القوانين واللوائح الاجتماعية ، وتحاول الأديان عموماً القيام بذلك ، على الرغم من أن القواعد ملزمة باستمرار من أتباعها ، والمظاهر المزورة للفضيلة ، وإن إلتزام الفرد هو تخفيض مفروض ذاتياً على مجموعة خيارات شخصية ، أي الحد من مجموعة البدائل التي يجب مراعاتها جنباً إلى جنب مع تصنيف المعايير المعززة وفهم كيف يكون للحوافز قصيرة المدى أن تقود إلى الضلال (Waller,2011:88). إن المسؤولية الأخلاقية المحضة هي ما تقابل الالتزام الذاتي من الإنسان نفسه على الإتيان بشيء أو الانتهاء عن

فعل شيء ، والمسؤولية الاجتماعية هي ما تقابل الالتزام تجاه الإنسان وما يفرضه المجتمع من قواعد ، أما المسؤولية الدينية فهي ما تقابل الالتزام أمام الله تبارك وتعالى (أبو العين ، 1998 : 107).

وتختلف مجاهدة النفس وحملها على القيام بمسؤولياتها في عمل الواجبات وترك الانحرافات من شخص إلى شخص آخر ، فبعض الطلاب لا يجدون مشقة في تعلمها والقيام بها ، وغيرهم يجدون مشقة ، وآخرون يجدون مشقة كبيرة وذلك بحسب تكويناتهم النفسية التي خرجوا بها من الطفولة والمراهقة ، وتتضمن مجاهدة النفس في عمل الواجبات وترك الانحرافات عمليتين نفسيتين إراديتين هما :

1. تنشيط أفكار ومشاعر عمل الواجبات بتحويلها إلى عزم وإرادة وتنفيذها بالقول والعمل ، والتعود على أدائها حتى تصبح عادة راسخة.
2. إضعاف أفكار ومشاعر التقاعس عن عمل الواجبات ، وإطفاء أفكار ومشاعر عمل الانحرافات بعدم التجاوب معها حتى تختبئ وتنطفئ وهو ما يسمى في علم النفس الحديث إدارة الذات Self- Management ، التي تهدف إلى التخلص من العادات السيئة واكتساب العادات الحسنة – Dicapro, 1976 – في (مرسي ، 2000 : 141– 142) ، إذ إن إدارة الذات Self-Management تعني قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها ، فالذات إذن هي ما يملكه الشخص من مشاعر وأفكار وإمكانات وقدرات ، وإدارتها تعني إستثمار ذلك كله الاستثمار الأمثل في تحقيق الأهداف والآمال ، وهذه القدرات فيها ما هو موجود فيك بالفعل ، ومنها ما تحتاج أن تكتسبه بالممارسة والمران لفنون الكفاءة والفاعلية (القره غولي،2019: 410).

وتشير مفاهيم الإلتزام الثابته في أغلب الأحيان إلى المثابرة والمسؤولية والإمتثال لكلمة الفرد والإخلاص ، وأن دراسة لميزات الإلتزام كشفت عن أن الولاء والمسؤولية والوفاء بكلمتك والإخلاص والثقة ، ووجودك من أجل الآخر في الأوقات الجيدة والسيئة كانت أكثر المفاهيم الأنموذجية لالتزام الأشخاص .

(Seligman&Olson&Zanna, 1996: 192) في (Fehr (I 988

يلتزم الكثيرون بسهولة شديدة ، لكن عندما يتعلق الأمر بالوفاء بهذه الالتزامات ، لا يبدو أن الكثيرين يتذكرون أنهم تعهدوا بها في المقام الأول ، عندما نلزم أنفسنا بمسار معين من الإجراءات ، يعتمد الآخرون علينا في فعل الشيء الصحيح ، وعندما نكسر هذا الالتزام الذي قطعناه على الآخرين أو حتى أنفسنا بمجرد عدم الظهور في الوقت المناسب من دون إعلام المتضررين بأننا لا نأتي ، فنحن نرتكب ونتصرف بنحوٍ مشابه لإجهاض الطفل الذي لم يولد بعد والذي يمكن أن يؤدي إلى قطع حالات ذهنية مؤلمة وعاطفية مثل الشك الذاتي، وتدني احترام الذات، وعدم تقدير الذات (Liszikam,2012: 20)

يستند كل التزام إلى قرار ، واختيار بديل واحد ، وإن تقديم التزام يفيد التضحية بالنفس ، والتقييد الذاتي الطوعي ، وقطع الإحتمالات المستقبلية ، لذا لا يبدو من الحكمة التعهد بالإخلاص من دون مؤهلات ، كيف يمكنني أن أتعهد بالحفاظ على علاقة دون المجازفة بخيانة نفسي؟ ماذا لو تغيرت مشاعري؟ إن خطر الالتزام يثير القلق ، الذي لا يمكن مواجهته إلا بالشجاعة والتصميم ، وإن الحياة بلا تماسك هشة مثل حبل الرمل ، ودون الالتزام والوعود الدائمة ، لا توجد ترتيبات ، ولا توجد زيجات ، أو رعاية أطفال ، ولا توجد عائلات أو جمعيات ، ولا توجد صداقات ، ولا توجد مجتمعات ، وحاضر ، ولا توجد ذاكرة للماضي أو أمل في المستقبل.(Hawkins,2006:39-40)

يكون الالتزام الشخصي مدفوعًا بالقيمة ، حيث يمكن أن يتأثر مستوى التزام الأفراد بالمهمة عن طريق القيمة المدركة للمهمة واحتمال تحقيقها ، وتعد الإجراءات المتعلقة بالمهمة المنجزة علامة على مستوى عالٍ من الالتزام ، إذ أعطى الأشخاص هذه المهمة الأولوية على الآخرين ؛ في حين أن الالتزام المتدني يقوض دوافع الناس للالتزام بالهدف . (Cheng, 2016: 22)

وبحسب (Glasser,1972) يمكن النظر إلى السلوك غير المتوافق على أنه نتيجة لإنعدام المسؤولية ، ونقص الإندماج مع الآخرين ، وعدم القدرة على الوفاء بالحاجات الشخصية (الشناوي، 1994 : 228) ، وأن الاشخاص الذين لم يقيموا علاقات شخصية وحميمة مع الاخرين لا يتصرفون بمسؤولية ويشعرون بالعجز وخيبة الامل وعدم القيمة (الزيود، 2008 : 353).

ان المنظومات الأساس في حياة الفرد Life systems تتمثل بالمنظومة الإدراكية والمعرفية ومنظومة الذات والوعي والمنظومة الاجتماعية والاخلاقية ، وإن " المنظومة " تعني مجموعة من العناصر والقيم والمعايير والمبادئ والقوانين والأهداف الخاصة والعامة والمثل والأعراف والتقاليد ومنظومة ذات الإنسان ووعيه ومدركاته سواء كانت هذه المدركات ذاتية أو معرفية أو اجتماعية أو أخلاقية ، يتطلب من الفرد الالتزام بها والعمل على احترامها والانضباط على وفق مساراتها ، وان التنظيم يقوم على أساسها وعن طريقها تستقيم الروابط والعلاقات بين الأفراد والجماعات ، إن اختراق هذه المنظومة من قبل الفرد ذاتيا قد يؤدي به إلى لوم الذات واحتقارها أو شعوره بتدني اعتبارها وقيمتها، فضلا عن الضغوط التي سيواجهها من الآخرين في تعرضه للنقد والتقويم الآني والمباشر، وان الإنسان إذا ما التزم بالقواعد والمعايير فانه لا يخترق هذه المنظومة ويعمل على الالتزام بضوابطها وسيكون واعيا ذاتيا ومنتبها لسلوكياته وأفعاله وأقواله وتصرفاته الأخلاقية ، ومقوماً لها بموضوعية فانه سيتعامل معها بحيادية وانه سيركز انتباهه لمحيطه والأحداث البيئية والاجتماعية ، لهذا فانه سيحقق لذاته التوافق النفسي والاجتماعي والأخلاقي بحيث يشعر بالارتياح النفسي Self-Satisfaction الذي يصل بالفرد إلى تحقيق الكفاية الذاتية Self –Competence (القره غولي والعكيلي،2014: 40-42) ، وبحسب (Marcia,1988) أن : الالتزام يشير إلى تمسك الفرد بما إختاره من قيم وأهداف ومعتقدات من مجموعة البدائل المتاحة ، إلا أن ذلك لا يعني الثبات المطلق وإنتفاء التطور ، إذ يكون الفرد المحقق لهويته قادراً على تطوير نفسه مدى الحياة مع درجة من الثبات والاستقرار نحو ما يتم إختياره ، إذ يمكن أن يحدث بعض التغير نتيجة لتغير الخبرات

وتراكمها وتعدد المحاولات التي تفرض الرموز ، إلا أن هذا التغير لا يكون عشوائياً بل نتاجاً لمراجعة الفرد المستمرة لأهدافه (Marcia,1988,133).

لذلك نجد شيوع مظاهر ضعف الإلتزام أو تدنيه عن حدوده المقبولة إجتماعياً ، في المجتمع ومنه فئة الطلاب في المدارس الإعدادية ، الأمر الذي جعل الباحث يتصدى لإجراء تداخل إرشادي في حمل الطلاب على مجاهدة النفس والتمسك بالقيم والمثل والمعتقدات وأهداف الحياة ، وتجنب التقاعس والضعف في الإلتزام وتحمل المسؤولية ومواجهة تحديات الحياة.

وفي ضوء ما تقدم تتحدد مشكلة البحث بالسؤال :

هل للبرنامج الارشادي القائم على الارشاد بالواقع فاعلية في تنمية " الالتزام الذاتي " لدى طلاب المرحلة الإعدادية (الصف الرابع العلمي) ؟

أهمية البحث :

تتجلى أهمية البحث من أهمية عينتة بوصفهم طلاب إعدادية ، يمثلون شريحة مهمة في المجتمع ، فضلاً عن أهمية مرحلتهم الدراسية ، إذ تُعد : مرحلة البناء النفسي والمعرفي ، فهي محصلة أو دالة تأثير متغيرات تربوية وإقتصادية وإجتماعية وفكرية يعيشها الطالب في أثناء حياته في المرحلة الاعدادية ، كما أنها مرحلة إنعطاف يتهيأ في رحابها ويجسد الدور الفعال الذي يقوده إلى النجاح والإبداع .

(الازيرجاوي ، 2000: 2)

وفي السياق ذاته أشار (كلاسر) في نظرية الإختيار ، إلى أنه : إذا توفرت للفرد البيئة المناسبة في البيت والمدرسة فإنه سينمو نمواً طبيعياً (سوياً) ، وهذا النمو الطبيعي سيؤدي به إلى النضج ، والنضج يعني أن الفرد أصبح قادراً على الاستقلال النفسي وتوجيه أمور حياته بنفسه ، والاشخاص الناضجون هم الذين يحددون هوياتهم على أنها هويات نجاح ، وهم الذين يتحملون المسؤولية عما يقومون به وعما يريدونه ، وهم أيضاً قادرون

على أن يعدوا خططاً مسؤولة ليحققوا أهدافهم وليواجهوا حاجاتهم (الشناوي ، 1994: 226).

والالتزام هو بناء رئيس لتجربة تعلم الطالب الناجحة ، وهو مهم لأن العديد من المشكلات الاجتماعية يُنظر إليها على أنها نتيجة لعدم الالتزام ، ويُنظر إلى إنشاء التزام جديد بوصفه حل للمشكلات ، ويعكس الالتزام رغبة ، ويستند إلى الاختيار الشخصي بدلاً من الالتزام القانوني (Cheng, 2016: 21) .

وبحسب (Marshall&Mchardy,1999) : عندما نفكر في تقديم التزامات حقيقية ، فإننا نفكر عادة في الالتزامات التي نتعهد بها للآخرين ، معظمنا يميل إلى الحفاظ على هذه الالتزامات ، بعد كل شيء ، نحن لا نريد أن نخذل الناس ، نريد أن نظهر بأننا موثوقون ، ونريد رأياً جيداً من الآخرين ، يظهر أن هذه الأسباب كلها لها علاقة بما يفكر فيه الآخرون ويشعرون به ، ولكن في الواقع ، في أساس جهودنا الرامية إلى الحفاظ على الالتزامات هو الالتزام الذاتي الداخلي ، استجابة للمطالب الداخلية الموجهة نحو الذات ، بطبيعة الحال نريد أن يكون للآخرين رأي جيد منا على مستوى أعمق ، ومع ذلك ، يجب أن يكون لدينا رأي جيد من أنفسنا.

(Marshall&Mchardy,1999:125)

كما تبرز أهمية البحث من أهمية البرنامج الارشادي القائم على الارشاد بالواقع في تنمية الالتزام الذاتي لدى طلاب الصف الرابع العلمي ، إذ إن الالتزام الذاتي سيمكن الطالب من تطوير الإيمان والعزيمة والشعور بالمسؤولية ، وبذلك يتغلب على العقبات في حياته ، كما يمكنه من الصبر والتحمل والتسامح والمثابرة ، فالحياة تصبح ذات معنى ، وجديرة بالإهتمام وهادفة عندما تكون ملتزماً ذاتياً ، إنه إلتزام تحدده أنت لتحقيق أهدافك في الحياة ، الالتزام الذاتي ثقة تضعها على قدراتك ، والالتزام الذاتي سيبقيك دائماً في الحياة .
(BABOOA ,2013: 55-56)

وقد أشار (زهران ، 2005) إلى أن أهمية المنهج التنموي ترجع إلى أن خدمات التوجيه والارشاد تقدم أساساً إلى الإعتياديين لتحقيق زيادة كفاءة الفرد الكفء وإلى تدعيم الفرد المتوافق إلى أقصى حد ممكن ، والإرتقاء بالسلوك (زهران ، 2005: 43-44) ، وإن الإهتمام بتصميم البرامج الارشادية لتنمية مهارات الإتصال والتواصل والتدريب عليها ، يتأتى من كونها مهارات ضرورية للتعامل مع الاخرين بنحوٍ مقبول في المواقف الاجتماعية (عبدالرحمن ، وأبو عبادة ، 1998 : 103) .

أهداف البحث : يستهدف البحث :

أ. قياس " الالتزام الذاتي " لدى طلاب المرحلة الإعدادية (الصف الرابع العلمي) .

ب. بناء برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالواقع في تنمية الالتزام الذاتي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

ج. التعرف إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالواقع في تنمية الالتزام الذاتي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، عن طريق التحقق من الفرضيات الآتية :

أولاً. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الالتزام الذاتي.

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

ثالثاً. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس الالتزام الذاتي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي.

حدود البحث :

اقتصر البحث على طلاب المرحلة الاعدادية (الصف الرابع العلمي) في مدارس (إعدادية الجزيرة للبنين) منطقة المشتل ، و(إعدادية المقدام للبنين) منطقة البلديات ، و(إعدادية الجمهورية للبنين) منطقة المعلمين ، و (إعدادية ابن رشد للبنين) منطقة بغداد الجديدة ، الدراسات الصباحية ، ضمن قاطع مسؤولية تربية بغداد – الرصافة / الثانية ، للعام الدراسي 2018 – 2019 .

تحديد المصطلحات : تعريف المصطلحات التي وردت في البحث :

الفاعلية Effectiveness :

الأثر الذي يمكن أن تحدثه المعالجة التجريبية بوصفها متغيراً مستقلاً في أحد المتغيرات التابعة .

(شحاته والنجار، 2003: 230)

البرنامج الإرشادي :

عملية أو علاقة تساعد الطلاب على الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة بوصفه عملية تعلم ونمو ومعلومات ذاتية من الممكن أن تُتَرجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان – المسترشد – والسلوك بفاعلية إيجابية (الداهري ، 2011 : 506).

التعريف الاجرائي للبرنامج الارشادي: مجموعة من الأساليب والفنيات والنشاطات التعليمية والتدريبية : تقديم الموضوع ، والمسؤولية ، والواقع ، والصحيح ، والفعالية والمرح ، وإعادة التعلم ، والتقويم البنائي، والتدريب البيتي ، التي يستعملها الباحث على نحو مخطط ومنظم .

الارشاد بالواقع : على وفق (نظرية الاختيار) لـ (وليّم جلاسر Willim Glasser):

أسلوب ينطوي على قيام المرشد بتقديم المساعدة للمسترشد وتمكينه من المواجهة الإيجابية للواقع والتوافق معه وإشباع الحاجات في إطاره على وفق مفاهيم المسؤولية والواقع والصواب (الرشيدي، 2005: 15) .

الالتزام الذاتي Self-Commitment لـ (Singh&Jaha,2010) :

ميل الشخص للالتزام بقيمه ومعاييره واعتقاداته الذاتية وأهدافه في الحياة ، والالتزام الإرادي والشعور بالمسؤولية في العلاقات مع الآخرين ، والتمتع بروح المبادرة في التخطيط لحياته الشخصية ، والتوجه نحو الهدف والتحلي بالصمود والثبات والقدرة على المواجهة في تعلم الأشياء الجديدة (سليم ، 2016: 197).

التعريف النظري لـ (الالتزام الذاتي) : لقد تبنى الباحث تعريف (Singh&Jaha,2010) تعريفا نظرياً .

التعريف الإجرائي لـ (الالتزام الذاتي) : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من أفراد العينة على مقياس (الالتزام الذاتي) المستعمل في البحث.

إطار نظري

مفهوم الإلتزام الذاتي Self-commitment

في علم النفس الاجتماعي ، وربما التعريف الأوسع والأكثر شهرة : الالتزام هو الذي عرضه : (Kiesler &Sakumura, 1966) : "تعهد الفرد أو ارتباطه بالأفعال السلوكية" ومن منظور اجتماعي ، عرف (Kanter,1972) الالتزام بأنه " ارتباط الذات بمتطلبات العلاقات الاجتماعية التي تعد معبرة عن الذات ، يلتزم الشخص بالقدر الذي يرى فيه أنه يعبر عن أو يحقق بعض جزء أساسي من نفسه "

وعرّف (Rusbult,1983) الالتزام بأنه الميل إلى الحفاظ على العلاقة والشعور بالارتباط النفسي .

(Seligman & Olson&Zanna,1996: 192)

افترضت كوباسا (Kobasa 1979) مفهوم الصلابة بوصفه سمة يتألف من ثلاثة ميول : الالتزام والتحدي والسيطرة ، في تعريف هذه المفاهيم ، إذ يشير الالتزام إلى قيمنا ومعتقداتنا المتصورة والسعي نحو تحقيق الأهداف ، على غرار نظرية الكفاءة الذاتية لباندورا (Bandura's 1997) ، إذ يعتقد الأفراد الأقوياء أن لديهم ما يلزم لتحقيق أي أهداف مرغوبة وضعوها لأنفسهم ، ومرة أخرى ، تصبح ظاهرة تطوير المعنى والغرض ذات صلة كأفراد ، واستخلاص هذه المشاعر عن طريق متابعة أهدافهم .

(Marini & Stebnicki ,2012: 383)

إن مفهوم الالتزام الثابت يشير في أغلب الأحيان إلى المثابرة والمسؤولية والامتثال لكلمة الفرد والإخلاص ، وقد كشفت دراسة لميزات الالتزام : أن الولاء ، والمسؤولية ، والوفاء بالكلمة ، والإخلاص ، والثقة ، والوجود من أجل الآخر في الأوقات الجيدة والسيئة كانت أكثر المفاهيم الأنموذجية للالتزام تجاه الأشخاص .

(Seligman & Olson&Zanna,1996: 192)

وقد بين (Heshmat ،2011) أن المصطلحات الأخرى للتحكم الذاتي تشمل الالتزام الذاتي" والالتزام المسبق" والالتزام" والتنظيم الذاتي" ونظرية القيد" (Heshmat ،2011 : 186) .

إن مفهوم الالتزام يرتبط ارتباطًا وثيقًا بشبكة الفرد الاجتماعية ، التي تُعرِّف الالتزام بأنه الشخص في شكل علاقات مُتخلى عنها ، لو لم يعد لديه هوية معيّنة ويؤدي دورًا قائمًا على تلك الهوية في شبكة المجتمع.

يلتزم الشخص ، بالنظر إلى هذا التعريف ، بالدور الذي تقوم عليه العلاقات الاجتماعية الواسعة والمكثفة على هذا الدور ؛ ويمكن اعتبار قياس الالتزام مسألة تقدير

فقدان العلاقات الاجتماعية بنحوٍ عام والعلاقات "المهمة" بنحوٍ خاص ، ولم يعد الشخص يؤدي دوراً معيناً .

الالتزام هو تصور مدى أهمية "المجتمع" للتفاعل ، وذلك عن طريق الإشارة إلى الشبكات الاجتماعية – عدد الآخرين الذين يتصل بهم المرء عن طريق شغل منصب معين ، وأهمية الآخرين ، والروابط ، وهكذا .

نقول إن الشخص ملتزم عندما نلاحظه وهو يتابع خطاً ثابتاً من النشاط في سلسلة من المواقف المختلفة ، استمرار النشاط مع مرور الوقت ، علاوة على ذلك ، على الرغم من أن الفاعل قد يشارك في مجموعة متنوعة من الأفعال المتباينة إلا أنه يراها متسقة بنحوٍ أساس .

بالنسبة إلى Beeker ، يُنظر إلى مفهوم الالتزام بوصفه المفتاح لتحديد مدى اتساق بعض السلوك.

تتمثل إحدى طرق النظر إلى الشخص البالغ في النظر إليها على أنها عملية اكتساب تدريجي ، ومجموعة متنوعة من الالتزامات التي تقيد الفرد باتباع نمط ثابت من السلوك في العديد من مجالات الحياة .

إن جوهر مفهوم الالتزام هو أنه يمكن أن يفسر استقرار بعض جوانب الذات وقابلية التعامل مع الجوانب الأخرى ، قد تظل تلك الشخصية التي يلتزم بها المرء أكثر قوة وسليمة إلى حد ما من سن البلوغ المبكر إلى الشيخوخة ، ويمكن النظر إلى مفهوم الالتزام بوصفه العملية التي يتم عن طريقها تحديد الأهداف قصيرة الأجل وطويلة الأجل بنحوٍ موضوعي (Bozinovski,1995: 224-227)

لاحظ علماء النفس العلاقة بين الالتزام من ناحية ، وفهم الذات والهوية من ناحية أخرى ، وأن الالتزام الذي تم تعريفه من ناحية " التعلق النفسي" ، ينتج عن التماهي مع مواقف الأنموذج ، أو القيم أو الاهداف: أي أن بعض السمات أو الدوافع أو خصائص الانموذج مقبولة من قبل الفرد و تصبح مدمجة في مجموعة الاستجابة المعرفية للفرد ، وهذا الالتزام – سيعكس الدرجة التي يستوعب بها الفرد أو يتبنى خصائص أو وجهات

نظر ، وأن الالتزام هو ليس مجرد الالتزام بمجموعة من القواعد أو الأهداف ، ولكن يشمل الانتقال إلى تبني هذه المعايير بوصفها ممتلكاته الخاصة به ، و يُعتقد أن عمليات الاستيعاب وإدراج سمات ووجهات نظر أخرى : الأهداف أو القواعد التي يقوم الفرد بتطويرها أو تعديلها.

(Lieberman, 2004:17)

يرتبط الالتزام بقواعد الشرف الشخصية وإن كونك شريفاً هو أحد أهم الدروس التي يحتاج الإنسان إلى إعادة تعلمها ، لأن معظم البشر قد فقدوا المعنى الحقيقي لما يعنيه هذا الشرف حقًا ، لذلك نحن بحاجة إلى إعادة تعلم ما كنا نعرفه من قبل وتمسكنا به! إن التصرف المشرف يعني أنه في جميع الأوقات علينا أن نتصرف بطريقة معينة ، ونفعل ما نقول نحن ، والحفاظ على الوعود التي قطعناها على أنفسنا ، أينما نقول أننا سنكون وفي الوقت المناسب ، ويعني ذلك أيضًا التصرف بطريقة تتيح للآخرين معرفة أن أي شيء يقال في الثقة سيظل واثقًا ولن يتم التنبه إليه ، هذا يعني أيضًا أن نكون جديرين بالثقة والموثوقية لما نعرضه للخارج ، هو كيف يرانا الآخرون؟ ، عندما نفشل في الوفاء بالتزاماتنا ، فإننا نتعارض مع قانون السبب والنتيجة والجاذبية ، لأن ما نرسله يجب أن يعود إلينا على الرغم من أن أعمال هذا القانون إما بطريقة إيجابية وإما سلبية ، تضخمت عدة مرات (Liszikam,2012: 20)

الالتزام الذاتي الأساسي لا يعد دائمًا بنحوٍ مباشر، إذ يقوم أشخاص آخرون برعايتنا على ظهرنا للوفاء بالتزاماتنا تجاههم ، لكننا نادراً ما نهنئ أنفسنا على التزامنا بالذات ، كما هي الحال مع الثقة بالنفس ، إذ غالباً ما يتداخل توافقنا مع الالتزام الذاتي ، ونحن ندرك جيداً أنه من الجيد الالتزام بالآخرين ، لكن من الأنانية أن نلتزم بأنفسنا ، فهناك فرق كبير ، بين الالتزام الذاتي والأنانية.

إذ يحتفظ الأشخاص الأنانيون بالتزاماتهم تجاه أنفسهم ، باستثناء جميع الالتزامات الأخرى ، موقفهم هو ، في الأساس ، " أنا كل ما يهم ، في الطرف المقابل ، يحتفظ الأشخاص غير الأنانيين بالالتزامات تجاه أشخاص آخرين ، مع الأخذ في الاعتبار أن" أفعل ذلك من أجلهم " ، كلا الطرفان غير صحيحين، بالقدر نفسه من الضرر ، فالتزام الذات ، كحل وسط بين الطرفين ، يوازن بين ادعاءات الذات والآخرين ، فالناس الملتزمون

بالذات يحافظون على التزامات مهمة تجاه أنفسهم والآخرين ، وموقفهم هو "عندما أفوز ، نحن جميعاً نفوز ، وعندما نفوز جميعاً ، فزت أيضاً. "

لسوء الحظ ، فإن إزالة عناصر التحكم الخارجية هذه هي أيضاً سمة شائعة في تربيتنا ، أي عندما نضجنا ، يبدأ الآباء والمعلمون في الاستغناء عنهم ؛ أو نقلل إلى حد كبير من هذه الضوابط ، ونتوقع أن نستوعب عملية التعزيز ، وتصبح دوافع داخلية وتحكمنا بأنفسنا ، لا تتحقق آمالهم دائماً ، إذ ما يزال كثير من الناس يحتاجون إلى توجيه خارجي وتعزيز خارجي لكي يعملوا بفعالية .

ونتيجة لذلك ، فإن الناس يفتقرون إلى الالتزام الذاتي أو يخسرونه ، لأنه من الأسهل ، ومن الناحية السطحية ، أن يستجيبوا للاتجاه الخارجي والتعزيز أكثر من المطالب الداخلية التي تفرضها على نفسها (وربما أكثر صرامة) ، عندما نترك الأمر لأشخاص آخرين ليقرروا ما يجب علينا فعله ، فغالباً ما تكون مطالبهم أقل فرضاً من المتطلبات التي نطلبها لأنفسنا ، مثل الثقة بالنفس ، والالتزام الذاتي هو شيء يجب تطويره وتعزيزه ، ولا أحد يستطيع فعل ذلك من أجلنا ؛ يجب علينا أن نفعل ذلك لأنفسنا.

(Marshall&Mchardy,1999:125-127)

بحسب (Baumann &Hamann& Loschinger ,2016) يُعد الالتزام الذاتي : استراتيجية أخرى لتعزيز المسؤولية المتصورة ، هو الإلتزام الذاتي (أو فقط التزام) ، بالمصطلحات النفسية ، يعد الالتزام بالذات ضماناً شفهياً أو كتابياً أو وعداً بتغيير سلوكي ، وقد إفترض Clayton and Myers أن الالتزام الذاتي ربما يحوّل دوافعنا من الخارج (الحصول على موافقة الآخرين) إلى مصدر داخلي (حافظ على وعدك وتحقيق هدفك الخاص) ، وبالتالي ، تنشأ إمكانات كبيرة للمشاعر الإيجابية ، هي قوة واضحة للالتزام الذاتي و هذا هو السبب في أنه أقوى إجراء لتشجيع تغيير السلوك على المدى الطويل .

(Baumann &Hamann& Loschinger ,2016: 31)

يكمن مفتاح استدامة المجتمع في قوة أهدافه وهيكله لتغذية التزام الفرد تجاه المجموعة وتجاهه وتحقيق الذات ، يجب أن يتغذى الالتزام تجاه المجتمع وتنظيمه بعناية

مع أهداف واضحة ومشتركة ، والتخطيط المادي ، والملكية القانونية ، والأخلاق ، والقواعد ، والتكنولوجيا ، والترتيبات المالية، يجب أن تكون جوانب الحياة المجتمعية هذه واضحة ومدروسة مسبقاً ، وكذلك كجزء من عملية التطوير المجتمعي المستمرة ، والأهم هو الالتزام بتحقيق الذات عن طريق الالتزام المجتمعي ، وتطوير التفرد الشخصي في سياق الجماعية – الذاتية المتداخلة في نفوس الآخرين ، ويتضمن ذلك وعياً بالتزام المجموعة أكبر من مجموع الأفراد ، ورغبة في التصرف عندما يتخطى الفرد حدود المجتمع ، ما لم تكن القضايا والتدابير آنفة الذكر جزءاً من الحياة المستمرة للمجتمع ، سيكون عرضة للضغوط والخصخصة وصولاً إلى وحدة الفرد / الأسرة ، ويكون مسؤولاً فقط أمام السلطات والخبراء الخارجيين (Metcalf, 1995: 167) .

نظرية الإرشاد بالواقع

نظرية الارشاد بالواقع أسلوب إرشادي نشط ، يعتمد على الجانب اللفظي ، وهو عقلاني بدرجة كبيرة ويتجه نحو تغيير السلوك ، ويُعد استراتيجية وقائية ، وهو فعال جداً مع الطلاب لأنه يثق بقدرتهم في إتخاذ قرارات دراسية ، ويركز على حل المشكلات والتفكير الناقد والمهارات الاجتماعية بدلا من التركيز على الحقائق ، وترفض هذه النظرية جبرية السلوك ، وترى أن الطلاب عقلانيون أحرار في قدرتهم على توجيه حياتهم .

(بلان ، 2015 : 427)

يقوم الارشاد بالواقع على فكرة مفادها : أن البشر لديهم سيطرة محدودة على مشاعرهم وأفكارهم ، وأنهم بوسعهم أن يضبطوا سلوكهم وتصرفاتهم بسهولة ، عن أن يضبطوا تفكيرهم ومشاعرهم ، ولذلك فإن المرشد بالواقع يهتم بالتركيز على السلوك ، ولا يعني ذلك أن المشاعر غير مهمة ، وإذا كان الناس يتصرفون إزاء بعضهم بعضاً بطريقة واعية ومسؤولة فإنه ينتج عن ذلك بنحوٍ غير مباشر أن تتكون مشاعر طيبة ترتبط بهذه العلاقة ، فالمشاعر الطيبة تعد مؤشراً على وجود علاقة طيبة ، فالمسترشد عندما يأتي للمرشد لا يقول :" إخبرني ماذا أشعر به " وإنما يقول له : " إخبرني ماذا أفعل " (الشناوي ، 1994: 234 –235). يُعد الإرشاد بالواقع : عملية يقوم بها المرشد النفسي

بتقديم المساعدة إلى المسترشد بحيث يمكنه من المواجهة الإيجابية للواقع والتوافق معه وإشباع الحاجات في إطاره على وفق مفاهيم المسؤولية والواقعية والصواب (الرشيدي ، 2005 : 15) |.

المبادئ الأساس لنظرية الإرشاد بالواقع :

1. **المسؤولية** Responsibility

عرف (كلاسر) المسؤولية بأنها القدرة على تلبية الفرد لحاجاته ، والقدرة على القيام بهذا الأمر بطريقة لا تحرم الآخرين من القدرة على تحقيق حاجاتهم ، ويجعل المرشدون الواقعيون يجعلون المسؤولية بمنزلة الصحة النفسية ، وأن الصحة النفسية لا تؤدي إلى السلوك المسؤول وإنما هو الذي ينتج عنه الصحة النفسية ، وبالمثل فإن التعاسة والمعاناة الشخصية هي نتيجة لعدم المسؤولية وليس سبباً لها ، (بلان ، 2015: 430) ، إن الشخص المسؤول هو الشخص المستقل فردياً ، ولديه دعم نفسي داخلي كافٍ لتحديد ماذا يريد من الحياة ، ويستطيع أن يطور طرق مسؤولة لإشباع حاجاته وأهدافه ، وجوهر الإرشاد بالواقع يقوم على تعليم الناس تقبل (المسؤولية) وأن يبين لهم أنهم ليسوا ضحايا للظروف بل ضحايا لقراراتهم وأفعالهم (الخواجا ، 2009 : 309)، أما الشخص غير المسؤول ، هو ذلك الشخص الذي يفتقد المسؤولية ، إذ أنه قد يشبع حاجاته حتى وإن كان ذلك يضر بالآخرين (الرشيدي ، 2005 : 18) ، فالمسؤولية ركن أساس من أركان الارشاد بالواقع لأنها تشتمل على المحاسبة حين ينظر إلى الآخرين على أنهم سيحاسبون " مسؤولون" عن الوفاء بحاجاتهم الشخصية ، ولا يمكن استعمال الظروف الماضية أو الحاضرة من أجل تبرير تصرفات معينة .

(عبدالله ، 2012 : 228 – 229)

2. **الهوية** Identity

رأى (كلاسر) : أن على الناس أن يتعرفوا على أنفسهم بوصفهم أفراد لهم أهمية وإستقلالية وفردية ، وقد أطلق (كلاسر) على هذه الحاجة إصطلاح الهوية (Identity) وهي المطلب الوحيد لكل البشر ، وهناك نوعان من الهوية :

أ. هوية النجاح : يرى الفرد نفسه على أنه ماهر ومقتدر وله أهمية ولديه القدرة على التأثير على بيئته وإشباع حاجاته ولكن ليس على حساب الآخرين ، ويبتدع حياة راقية.

ب. هوية الفشل : الهوية التي يكونها الأشخاص الذين لم يكونوا علاقات وثيقة مع الآخرين ولا يتصرفون بمسؤولية (أبو أسعد ، وعربيات ، 2015 : 316).

3.**الواقع Reality**

هو الخبرات الحقيقية ، أي أنه ما ليس مثالياً أو خيالاً ، ويتضمن هذا المفهوم السلوك ونتائجه ، وتقبل الواقع وعدم إنكاره أو تشويهه ، وتنمية الإحساس بالواقع (الرشيدي ، 2005 : 19) ، إن تحمل المسؤولية لدى الفرد يتطلب منه مواجهة الواقع ، والفرد الذي يدرك حاجاته ويدرك العالم الواقعي عليه أن يشبع هذه الحاجات في ضوء قيود الواقع ، والسلوك الراهن جزء من الواقع ، أما المشاعر فهي أقل ملامسة بالواقع ، وبالتالي فإن الارشاد الواقعي يركز على السلوك أكثر من المشاعر ، فالسلوك يقبل التغير قبل المشاعر ، ويُعد الحاضر مهم جداً للإرشاد بالواقع ، فالماضي لا يمكن تغييره، إن إنكار المسترشد للواقع يحمل في طياته إنعدام المسؤولية ، وهدف الارشاد بالواقع هو مساعدة المسترشد على أن يواجه الواقع بحيث يمكنه من حل مشكلاته عن طريق القيام بسلوكيات أكثر مسؤولية .

(عبدالله ، 2012 : 229)

4. الصح – الحق Right

بحسب نظرية الارشاد بالواقع : أن مخزون القيم لدى الفرد يحدد له معايير الصواب والخطأ ، وتصبح أفعال الفرد إعتباطية ومتقلبة إذا لم ينظر إليها بمنظور تقويمي ، أي إذا كانت صحيحة أو خاطئة ، وهناك معايير عامة متفق عليها داخل كل مجتمع إنساني ، فالأمانة سلوك صحيح ، والغش سلوك خطأ ، والصدق سلوك صحيح، والكذب سلوك خطأ ، وإحترام القانون سلوك صحيح بينما إنتهاكه سلوك خطأ.

إن معايير الصواب مستمدة من الثقافة والدين والتقاليد وهي ترتبط بحاجات الفرد إرتباطاً وثيقاً ، وقد تتخذ صفة العمومية حتى لتكاد تشمل كل المجتمعات الإنسانية ، كما أن بعضها يختص بمجتمع دون غيره ، أو ببعض المجتمعات من دون غيرها ، ولكنها في النهاية تمثل معايير للصواب والخطأ ، وهي تتفاوت في شدتها وبالتالي في الآثار المترتبة على مدى الإلتزام بها أو عدمه ، وينطبق ذلك على الأحكام القيمية بوجه عام ، وعلى الحكم الواحد في المواقف المختلفة ، فإذا كان إحترام القانون سلوكاً صحيحاً ، في حين إنتهاكه سلوكاً خاطئاً ، فإن إنتهاك القانون في موقف معين قد يترتب عليه مجرد غرامة مالية بسيطة ، في حين في موقف آخر قد يترتب عليه السجن المؤبد أو الإعدام.

فالسلوك قد يكون خاطئاً لأنه غير أخلاقي أو غير مقبول إجتماعياً أو لأنه مدمر للذات ، أو يتنافى مع الدين والفضيلة ، وفي كل الأحوال يتنافى مع المسؤولية (الرشيدي، 2005 : 20-21).

بحسب (كلاسر) أن الأفراد يمكنهم إكتساب القوة في قدرتهم لتدبر أمور حياتهم إذا إلتزموا ببعض السلوك الإيجابي ، فالأفراد الذين يطورون إدماناً إيجابياً ينمون أقوى ويكتسبون الثقة بالنفس ، بعكس الأفراد الذين يطورون إدماناً سلبياً (الزيود ، 2008: 351).

ومن المبادئ التي كانت توجه عمل (كلاسر) في عمله : الإهتمام بالآخرين ، والأمانة ، والإلتزام ، وبالرغم من تحذيره للمرشدين من فرض قيمهم الشخصية على الآخرين، نجد أنه أكد على أن المرشد بالواقع عليه مسؤولية مواجهة المسترشد بإختياراته

القيمية وأن يشير إلى النتائج الممكنة لغيرها من الإختيارات (الشناوي ، 1994: 223- 224) ، وفي موضع آخر يؤكد على أن : الالتزام أمام الآخرين يكون أشد فعالية بدلاً من الإلتزام أمام ذاته (الفرد) فقط (عبدالله ، 2012 : 238) ، إذ أن مبدأ الإلتزام يقوي من دافعية المسترشد لتنفيذ الخطة بنجاح ، والإلتزام يشجع ويعزز المسترشد في إتخاذ الخطوات التي لم يكن بإستطاعته القيام بها في السابق ، إذ إن بعضهم لا يرغبون في الإلتزام ، والمرشد لا يستطيع أن يضغط على المسترشد ، ليتغير، ولكنه يستطيع مساعدته على معرفة ما الذي يمنعه من الإلتزام ، وبعض المسترشدين مقتنعون بأنهم لا يستطيعون التغير وبأنهم لا يستطيعون التقيد بأي قرار وأن قدرهم أن يبقوا فاشلين ، وفي هذه الحالة يجب مساعدتهم على رؤية النتائج بوضوح إن لم يحدث التغيير ، ومن ثم يمكن التوجيه بوضع خطط محدده قصيرة وأهداف يمكن الوصول إليها بسهولة ، إذ أن المرشدين بحاجة إلى تحقيق بعض النجاح وهم بحاجة للإعتقاد بأن لديهم القدرة على التغيير ، وينبغي عدم طلب أي إلتزام غير معقول وغير ممكن . (الزيود ، 2008: 366)

طبقاً لنظرية الإختيار (كلاسر) أن : الأحكام الخلقية لا توجه السلوك وتضبطه فحسب ، بل تعد ضرورية للوفاء بالحاجة إلى الأهمية الذاتية ، وأن أخلاقيات ومُثل الشخص ، والقيم ، تسهم في تحقيق : حاجة الفرد للأهمية الذاتية من جهة أولى ، وفي تحسين رغبة الفرد في تغيير سلوكه من جهة ثانية .

ويعتقد (كلاسر) أن هناك قواعد أخلاقية متفق عليها يعيش الناس بالإستناد إليها ، مثلاً : الغش سلوك خاطئ ، والأمانة قيمة عليا ، الخير عمل صالح ، والشر عمل مرفوض ، والإهتمام بالآخرين ومساعدتهم ، جميعها قيم أخلاقية شائعة ومتفق عليها ، أما القيم الشخصية أو الذاتية ، فهي على النقيض من ذلك ، من هنا يجب على المرشد النفسي ألا يفرض على المسترشد قيمه الشخصية ، بل عليه أن يؤكد له على تحمل المسؤولية في ضوء القيم الشخصية والإجتماعية التي يتبناها والتي تتيح له حرية الإختيار. (عبدالله ، 2012 : 229-230)

منهج البحث وإجراءاته

لغرض تحقيق أهداف البحث وفرضياته ، تم إعتماد منهج البحث التجريبي ، فضلاً عن القيام بالعديد من الإجراءات ، وكالآتي :

أولاً. منهج البحث : يُعد البحث التجريبي من أكثر الأساليب صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية (عدس ، 1998 : 184) ، وعليه فقد إستعمل الباحث المنهج التجريبي عبر إعتماد مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة لغرض تقويم فاعلية البرنامج الارشادي القائم على الارشاد بالواقع في تنمية الإلتزام الذاتي لدى طلاب المرحلة الإعدادية (الصف الرابع العلمي) .

ثانياً. التصميم التجريبي : إعتمد الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذا الإختبار (القبلي – البعدي) لمتغير (الإلتزام الذاتي) ، ويتم فيه إجراء إختبار قبلي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، ثم تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي (المتغير المستقل) ، وتبقى المجموعة الضابطة من دون أن تتعرض للبرنامج الإرشادي ، وبعد الإنتهاء من التجربة يتم إجراء إختبار بعدي على المجموعتين لقياس أثر البرنامج الإرشادي على وفق أسلوب الإرشاد بالواقع في المتغير التابع تنمية (الإلتزام الذاتي) ، ويوضح جدول (1) التصميم التجريبي .

جدول (1)

التصميم التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة التجريبية	إختبار قبلي	المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي)	إختبار بعدي
المجموعة الضابطة	إختبار قبلي	ـــــــ	إختبار بعدي

ثالثاً. مجتمع البحث وعينته : يتألف مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاعدادية (الصف الرابع العلمي) ضمن قاطع مسؤولية تربية الرصافة الثانية للعام الدراسي 2018 – 2019 ، وقد كان عددهم (725) في أربع إعداديات ، منهم (190) طالباً مثلو عينة بناء مقياس " الالتزام الذاتي" ، إعدادية المقدام للبنين / منطقة البلديات (64) طالباً ، وإعدادية الجزيرة للبنين / منطقة المشتل (60) طالباً ، وإعدادية الجمهورية للبنين/ منطقة حي المعلمين (66) طالباً ، أما عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة) فقد كانت (111) طالباً من إعدادية ابن رشد للبنين / منطقة بغداد الجديدة ، وبعد تفريغ البيانات وحساب الدرجة الكلية لكل طالب تم تنظيم درجات الاختبار القبلي تصاعدياً (من أدنى درجة إلى أعلى درجة) ، وبإعتماد (الارباعي الاول – الأدنى –) بوصفه يمثل أفراد العينة الأقل درجة على مقياس " الالتزام الذاتي " ظهر أن عددهم (27) طالباً ، جرى تقسيمهم إلى مجموعتين : التجريبية (13) طالباً يمثلون الترقيم الفردي ، والضابطة (13) طالباً يمثلون الترقيم الزوجي ، وإستبعاد التسلسل (27) قصد تساوي عدد أفراد كل مجموعة .

رابعاً. التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية : تم التكافؤ بين المجموعتين عبر المؤشرات الآتية:

- الطلاب من بيئة واحدة .
- الطلاب في مرحلة دراسية واحدة .
- الطلاب من عمر واحد .
- تم إعتماد الموضوعية في تحديد أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية .
- كوفئت المجموعتان التجريبية والضابطة بقياس " الالتزام الذاتي " وإيجاد المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لكل من المجموعتين ، ووجد أن الفرق غير دال إحصائياً ، إذ أن قيمة (**مان – وتني**) (**ى**) الجدولية المقابلة لعدد

أفراد العينتين (ن1 = 13 ، ن 2 = 13) =45 درجة عند مستوى **(0.05)** ، وعند مقارنة قيمة **(ى)** المحسوبة (160) درجة لأفراد المجموعتين على المقياس نجد أنها أكبر من القيمة الجدولية (45) درجة ، وبذلك فإن الفرق بين المجموعتيين ليست ذا دلالة إحصائية (السيد ، 1979: 489 – 491) ، وكما موضح في جدول (2) .

جدول (2)

تكافؤ المجموعتان التجريبية والضابطة بقياس " الالتزام الذاتي "

المقياس	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة ى1	قيمة ى2	الدلالة 0.05
الالتزام الذاتي	التجريبية	13	68.1538	5.92799	160	45	غير دالة
	الضابطة	13	69.0000	5.81664			

خامساً. أداتا البحث :

(1) مقياس " الالتزام الذاتي Self-commitment

بعد الاطلاع على بعض المقاييس التي تضمنت " الالتزام الذاتي" :

- **مقياس الصلابة النفسية لـ (مخيمر ، 2006)** تضمن مجال " الإلتزام الذاتي " (16) فقرة ، من الفقرة (1 – 16) في المقياس الحالي ، وعرف (مخيمر) الالتزام الذاتي بأنه : " نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله " (العبدلي ، 2012 : 154– 155).
- **مقياس (الشخصية الإجتماعية الإيجابية) إعداد** (Singh&Jaha,2010) تضمن مجال (الالتزام الذاتي) (11) فقرة ، من الفقرة (17– 27) من المقياس الحالي ، وقد عرفا (الالتزام الذاتي) بأنه : " ميل الشخص للإلتزام بقيمه ومعاييره وإعتقاداته الذاتية وأهدافه في الحياة ، والإلتزام الإرادي والشعور بالمسؤولية في العلاقات مع الآخرين ، والتمتع بروح المبادرة في التخطيط لحياته

الشخصية ، والتوجه نحو الهدف والتحلي بالصمود والثبات والقدرة على المواجهة في تعلم الأشياء الجديدة " .

(سليم ، 2016 : 197)

- **إعتمد الباحث تعريف (Singh&Jaha,2010) لـ " الإلتزام الذاتي** " تعريفاً نظرياً ، وبذلك فإن المقياس المعد يتكون من (27) فقرة بصيغته الأولية.
- **المقياس رباعي البدائل** وتأخذ الأوزان ، كما في جدول (3) .

جدول (3)

البديل	تنطبق عليّ			لا تنطبق عليّ
	دائماً	أحياناً	قليلاً	أبداً
وزن الفقرات الموجبة	4	3	2	1
وزن الفقرات العكسية	1	2	3	4

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال الإرشاد النفسي والشخصية والقياس والتقويم (ملحق 1) ، لغرض إستخراج الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، وكانت نسبة الإتفاق (100 %) على صلاح الفقرات ، مع بعض التعديلات اليسيرة كما تم إستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس من صدق وثبات وتمييز في ضوء بيانات عينة البناء المكونة من (190) طالباً ، إذ توافرت للمقياس مؤشرات الصدق الآتية :

أولاً. القوة التمييزية : تم إستخراج القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين (27 %) العليا والدنيا وإستعمال الإختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين ، فقد كانت القيم التائية المستخرجة أكبر من القيم التائية الجدولية ، أي ذات دلالة إحصائية بإستثناء الفقرتين (21 ، 24) فتم إستبعادهما ، وكما موضح في جدول (4) .

جدول (4)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الإلتزام الذاتي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة (0.05)
	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري		
1	3.8846	.37853	3.2885	.82454	4.738	دالة
2	3.5577	.66902	2.9423	.95821	3.797	دالة
3	3.0769	.85969	1.9615	.94892	6.282	دالة
4	3.9423	.23544	3.5385	.87361	3.219	دالة
5	3.9423	.30765	3.0385	1.02826	6.073	دالة
6	3.9231	.43594	3.2885	.93592	4.432	دالة
7	3.2885	.93592	2.6538	.98786	6.893	دالة
8	3.7692	.50934	2.8654	.95031	6.045	دالة
9	2.8846	1.07838	2.3269	1.11533	2.592	دالة
10	3.0962	1.03393	2.5962	1.12476	2.360	دالة
11	3.9615	.19418	3.3654	.84084	4.982	دالة
12	3.4231	.75006	2.3462	1.08256	5.896	دالة
13	3.4231	.95684	2.8462	1.17798	2.741	دالة
14	3.6346	.68682	2.6346	1.01032	5.903	دالة
15	3.5192	.75382	2.2692	1.12224	6.667	دالة
16	3.3462	.92640	2.6731	1.26369	3.098	دالة
17	3.1346	1.01032	2.6731	1.21625	2.105	دالة
18	3.4038	.84621	2.8654	1.10309	2.793	دالة
19	3.7500	.62230	3.1538	1.03629	3.556	دالة
20	3.8077	.44451	3.3462	.94733	3.181	دالة
21	3.9615	.27735	3.8654	.39748	1.431	غير دالة
22	3.9615	.19418	3.3269	.73354	6.031	دالة
23	3.8269	.38200	3.2115	.95664	4.308	دالة
24	2.8846	1.33804	2.6923	1.21330	.768	غير دالة
25	3.8269	.51340	2.9423	1.17846	4.963	دالة
26	3.8654	.34464	3.0769	.88220	6.003	دالة
27	3.8654	.39748	3.4038	.91308	3.342	دالة

القيمة التائية الجدولية تساوي (1.98) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (102).

بعد حذف الفقرتين (21 و24) لعدم قدرتيهما على التمييز بين الإجابات الضعيفة والعالية ، أصبح المقياس يتكون من (25) فقرة .

ثانياً. أسلوب إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بقيمة معامل إرتباط (بيرسون) الجدولية (0.138) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (188) ، كما موضح في جدول (5).

جدول (5)

أسلوب إرتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الإلتزام الذاتي

الفقرة	معامل الإرتباط	الفقرة	معامل الإرتباط	الفقرة	معامل الإرتباط	الفقرة	معامل الإرتباط
1	0.424	8	0.467	14	0.494	20	0.275
2	0.305	9	0.143	15	0.419	21	0.449
3	0.453	10	0.167	16	0.201	22	0.338
4	0.356	11	0.384	17	0.188	23	0.444
5	0.499	12	0.367	18	0.253	24	0.447
6	0.412	13	0.203	19	0.370	25	0.328
7	0.410						

قيمة معامل إرتباط (بيرسون) الجدولية تساوي (0.138) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (188) .

مؤشرات الثبات لمقياس " الالتزام الذاتي " :

أولاً. طريقة الإختبار وإعادة الإختبار (الإتساق الخارجي) :

ان طريقة الإختبار وإعادة الإختبار Test-Retest تُعد من أفضل الطرائق في الحصول على ثبات المقياس ، وتقوم هذه الطريقة على إجراء الإختبار على مجموعة من الأفراد ثم إعادة إجراء الإختبار نفسه على المجموعة نفسها بعد مضي مدة زمنية (السيد ، 1979: 520) لذلك تم تطبيق المقياس ثم أُعيد تطبيقه بفاصل زمني (أسبوعين) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني على عينة مؤلفة من (36) طالباً ، وكما مبين في جدول (6) قيمة ثبات المقياس ، وهذه القيمة دالة عند مقارنتها بقيمة معامل إرتباط (بيرسون) الجدولية (0.418) عند مستوى (0.01) ودرجة حرية (34) (الزاملي ، وآخرون ، 2009 : 482) ، وبذلك فقد تحقق للمقياس مؤشر من مؤشرات الثبات.

جدول (6)

قيمة ثبات المقياس بطريقة الإختبار وإعادة الإختبار

المقياس	قيمة معامل الثبات	عينة التطبيق
الإلتزام الذاتي	0.703	36 طالباً

ثانياً. معادلة ألفاكرونباخ (الإتساق الداخلي) :

بلغ معامل الإرتباط على وفق معادلة ألفا كرونباخ (0.679) درجة .

وبذلك فإن مقياس " الإلتزام الذاتي" بصيغته النهائية يتكون من (25) فقرة ، وتتراوح درجته الكلية بين (97.00) درجة عليا ، و(56.00) درجة دنيا ، ومتوسطه الحسابي (82) درجة ومتوسطه الفرضي (62.5) درجة ، ويتصف بالخصائص السايكومترية ، (ملحق 2) .

(2) البرنامج الإرشادي :

البرنامج الإرشادي : عملية أو علاقة تساعد الأفراد (الطلاب) في عملية الإختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة بوصفه عملية تعلم ونمو ومعلومات ذاتية من الممكن أن تُتَرجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية إيجابية (الداهري ، 2011: 506).

بهدف بناء البرنامج الإرشادي إعتمد الباحث الخطوات الآتية :

1. الإطلاع على العديد من الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث والإفادة منها.
2. اعتماد نتائج مقياس (الإلتزام الذاتي) في تحديد المجموعتين: التجريبية والضابطة ممن حصلوا على أوطأ درجات على المقياس.
3. الإعتماد على أنموذج (Borders &Drury, 1992 : 493) في بناء البرنامج الإرشادي ، وقد تضمن الخطوات الآتية :

أ. **تحديد حاجات الطلاب Needs Assessment** : بعد تطبيق المقياس تم تنظم فقرات المقياس وتحويلها إلى حاجات إرشادية ، ثم تحويل تلك الحاجات إلى جلسات إرشادية بحسب موضوع كل فقرة ، ملحق (3).

ب. **كتابة أهداف البرنامج writing program goals** : تحديد الهدف العام للبرنامج وهو تنمية (الإلتزام الذاتي) لدى طلاب الصف الرابع العلم ، وكذلك الأهداف السلوكية حسب الهدف العام للبرنامج ومقتضى كل جلسة إرشادية ، في (إعدادية ابن رشد للبنين) .

ج. **تحديد الأولويات setting Priorities** : تم إعتماد كل فقرات مقياس (الإلتزام الذاتي) ، وتحديد عناوين الجلسات الإرشادية ، بعد تحويل فقرات المقياس إلى حاجات إرشادية ، وتحويل الأخيرة إلى جلسات إرشادية حسب مقتضى كل فقرة ، ملحق (3).

د. **اختيار وتنفيذ أنشطة البرنامج Choosing and implementing program activities** : إستعمل الباحث عدد من النشاطات والفنيات في

تنفيذ الجلسات الإرشادية: تقديم الموضوع ، والمسؤولية ، والواقع ، والصحيح ، والفعالية والمرح ، وإعادة التعلم ، والتقويم البنائي، والتدريب البيتي ، بما يحقق الهدف العام والأهداف الفرعية .

- لقد تم التحدث مع أفراد المجموعة التجريبية عن طبيعة الإرشاد وحاجة الناس إليه، وطبيعة البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب الإرشاد بالواقع في تنمية الإلتزام الذاتي لديهم ، وتحديد مكان وزمان الجلسات الإرشادية ، وحث المشاركين على الإلتزام والمشاركة الطوعية والفعالة لتحقيق أهداف البرنامج الارشادي في تنمية الالتزام الذاتي لدى المشاركين .
- نفذت الجلسات الإرشادية إبتداءً من يوم الأثنين الموافق 2019/3/4 ولغاية الأربعاء الموافق 10 /4 / 2019 ، بواقع جلستين في الأسبوع ، يومي الأثنين والأربعاء ، فقد تم تحقيق (8) جلسات إرشادية مع أفراد المجموعة التجريبية ، مدة كل جلسة (45) دقيقة ، ملحق (4) أنموذج جلسة إرشادية ، تقوم على أساس إثراء المشاركين بالمعلومات والخبرات العملية بأمثلة من الواقع على الإلتزام الذاتي، أو عدم الإلتزام بمثل وقيم وتقاليد المجتمع ، وبيان الصح ، وكيفية الإلتزام بمعنى وأهداف الحياة ، ومواجهة الظروف مع إضفاء شئ من المتعة والمرح أثناء الجلسة الإرشادية .

هـ.تقويم فعالية البرنامج Evaluating program effectiveness

قوّم الباحث البرنامج الإرشادي عبر :

- **تقويم تمهيدي** : التحقق من صدق البرنامج الارشادي ، إذ تم عرضه على عدد من المحكمين المتخصصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ملحق (1) ، لمعرفة مدى شمول ووضوح وملاءمة عناوين وأهداف الجلسات التي تقدم لأفراد العينة ، وتحديد (8) جلسات إرشادية ، لإقرار صلاح البرنامج وبيان بعض الملاحظات لترصينه .
- **التقويم البنائي** : جرى بعد إنتهاء كل جلسة ، إذ يُسأل أفراد المجموعة إن كانت لديهم أية ملاحظات .

- **التقويم النهائي:** تم بعد إنتهاء الجلسة الإرشادية الأخيرة ، على وفق إستمارة ملحق (5) ، وإجراء التطبيق البعدي لمقياس (الإلتزام الذاتي) ، وتوزيع الهدايا على المشاركين في البرنامج الإرشادي.

الوسائل الإحصائية :

تم إستعمال الوسائل الإحصائية التي تطلبها البحث في إظهار النتائج يدوياً أو الإستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وكما يأتي :

1. **الإختبار التائي لعينة واحدة (t-test)** في الدلالة على وجود صفة "الإلتزام الذاتي" لدى أفراد عينة البحث التجريبية.
2. **الإختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test)** في حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس بطريقة المجموعتين الطرفيتين.
3. **معامل إرتباط (بيرسون)** إستعمل في التعرف إلى العلاقة الإرتياطية بين فقرات المقياس ودرجته الكلية ، وفي إستخراج الثبات بطريقة الإختبار وإعادة الإختبار (test-retest).
4. **معادلة ألفاكرونباخ** لإستخراج الثبات بطريقة الإتساق الداخلي.
5. **إختبار "ولكوكسن"** لمعرفة دلالة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
6. **إختبار " Mann-Whitiny-U"**: إستعمل في التكافؤ بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية ، ومعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الإختبار البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

عرض النتائج وتفسيرها

عرض النتائج وتفسيرها ، بحسب أهداف وفرضيات البحث ، وكما يأتي :

أ. **قياس " الالتزام الذاتي " لدى طلاب المرحلة الإعدادية (الصف الرابع العلمي).**

بعد تطبيق مقياس " الالتزام الذاتي" على عينة البحث أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على المقياس قد بلغ (79.846) درجة ، وبإنحراف معياري قدره (8.33197) درجة وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي للمقياس (62.5) درجة ، وبإستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة ، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (21.935) درجة ، أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.98) درجة ، وبذلك فهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (110) ، وهذه النتيجة تشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بـ " الالتزام الذاتي"، وكما موضح في جدول (7) .

جدول (7)

الإحتبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لأفراد العينة على مقياس " الإلتزام الذاتي

المتغير	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة عند مستوى 0.05
الإلتزام الذاتي	111	79.846	8.33197	62.5	21.935	دالة

القيمة التائية الجدولية (1.98) درجة عند مستوى (0.05) ، وبدرجة حرية (11).

ب. **بناء برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالواقع في تنمية الالتزام الذاتي لدى طلاب المرحلة الإعدادية :** تم بناء البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالواقع في تنمية " الإلتزام الذاتي" على وفق نظرية الإرشاد بالواقع لـ (وليم كلاسر)، وقد تحقق هذا الهدف عبر الخطوات التي إعتمدها الباحث في بناء البرنامج

الإرشادي وتحديد أهدافه والأنشطة والفعاليات التي نفذها ، وعدد جلساته ، وكما موضح في الفقرة : (2) البرنامج الإرشادي .

ج. **التعرف إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالواقع في تنمية الالتزام الذاتي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، عن طريق التحقق من الفرضيات الآتية :**

(1) **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الالتزام الذاتي.**

إستعمل الباحث إختبار (ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، وقد أظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة (27) درجة ، أكبر من القيمة الجدولية (17) درجة عند مستوى (0.05) ، وبذلك لا يمكن رفض الفرضية الصفريه ، وحسب (البياتي ، 1985) : أن قيمة (**و**) المحسوبة يجب أن تكون مساوية للقيمة الجدولية أو أصغر منها لكي يمكن رفض الفرضية الصفرية (البياتي، 1985: 108)، أي عدم وجود فروق بين الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس "الإلتزام الذاتي" لدى أفراد المجموعة الضابطة ، وكما موضح في جدول (8).

جدول (8)

درجات المجموعة الضابطة في الإحتبارين القبلي والبعدى وفروق الدرجات ورتبها

ت	درجات الإختبار القبلي	درجات الإختبار البعدي	الفروق " ف "	المطلقة	ترتيب الفروق	الرتب للإشارة الموجبة	الرتب للإشارة السلبة	قيمة – و		مستوى الدلالة 0.05
								المحسوبة	الجدولية	
1	62	66	4-	4	10		10–	27	17	غير دالة
2	70	72	2–	2	5.5		5.5–			
3	75	74	1	1	2	2				
4	62	65	3–	3	8		8–			
5	73	80	7–	7	12		12–			
6	74	72	2	2	5.5	5.5				
7	60	72	12–	12	13		13–			
8	61	65	4–	4	10		10–			
9	73	72	1	1	2	2				
10	71	70	1	1	2	2				
11	74	72	2	2	5.5	5.5				
12	67	69	2 –	2	5.5		5.5–			
13	75	71	4	4	10	10				
المجموع						27	64			

(2) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الالتزام الذاتي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي

بهدف التحقق من صحة الفرضية الصفرية ، إعتمد الباحث إختبار " ولكوكسن " للوقوف على دلالة الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، فقد أظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة (صفر) درجة ، وهي غير دالة إحصائياً بالمقارنة مع القيمة الجدولية لإختبار (ولكوكسن) (17) درجة عند مستوى (**0.05**) ، مما يدل على وجود

فروق بين الإختبارين القبلي والبعدي على مقياس " الإلتزام الذاتي " لدى أفراد المجموعة التجريبية ، ولصالح الإختبار البعدي ، وكما موضح في جدول (9).

الجدول (9)

درجات المجموعة التجريبية في الإحتبارين القبلي والبعدى وفروق الدرجات ورتبها

ت	درجات الإختبار القبلي	درجات الإختبار البعدي	الفروق " ف "	الفروق المطلقة	ترتيب الفروق	الرتب للإشارة لموجبة	الرتب للإشارة السلبة	قيمة – و		مستوى الدلالة 0.05
								المحسوبة	الجدولية	
1	61	84	-23	23	12		-12	صفر	17	دالة
2	64	91	-27	27	13		-13			
3	72	77	-5	5	4		-4			
4	73	83	-10	10	6.5		-6.5			
5	75	77	-2	2	1		-1			
6	59	79	-20	20	11		-11			
7	61	78	-17	17	9		-9			
8	62	80	-18	18	10		-10			
9	68	82	-14	14	8		-8			
10	73	76	-3	3	2		-2			
11	74	78	-4	4	3		-3			
12	74	82	-8	8	5		-5			
13	70	80	-10	10	6.5		-6.5			
			المجموع			صفر	91			

(3) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس الالتزام الذاتي بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي.

إستعمل الباحث إختبار (Mann-Whitiny-U) للعينات متوسطة الحجم للوقوف على دلالة الفروق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب الإرشاد بالواقع ، فقد أظهرت النتائج أن قيمة (U) المحسوبة تساوي (7) درجات ، وهي دالة إحصائياً عند مقارنتها بقيمة (U) الجدولية التي تساوي (45) درجة عند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يؤكد وجود فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج الارشادي القائم على أسلولب الإرشاد بالواقع ، ولصالح المجموعة التجريبية ، إذ أنها تلقت برنامج إرشادي واقعي ، في حين أن المجموعة الضابطة لم تتلق أي تدريب حول " الإلتزام الذاتي" ، أي أن للبرنامج الإرشادي فاعلية في تنمية مهارة أو صفة أو متغير " الإلتزام الذاتي" لدى أفراد المجموعة التجريبية بفعل جلسات البرنامج الإرشادي وإثرائه لمعلومات ومهارات الطلاب من أفراد العينة التجريبية ، فضلاً عن تفاعلهم وإسهامهم الفعال ورغبتهم في التغيير والإرتقاء بالسلوك المتناغم مع القيم والمعايير الاجتماعية والشعور بتحمل المسؤولية ، وكما موضح في جدول (10) .

جدول (10)

نتائج إختبار Mann-Whitiny-U لدرجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس " الإلتزام الذاتي " في الإختبار البعدي ورتبها بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي

الإختبار	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	قيمة مان وتني (U)		مستوى الدلالة 0.05
				المحسوبة	الجدولية	
الإختبار البعدي لمقياس الإلتزام الذاتي	المجموعة التجريبية	13	253	7	45	دالة لصالح المجموعة التجريبية
	المجموعة الضابطة	13	98			

تفسير نتائج البحث :

لقد أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ، ولصالح المجموعة التجريبية ، مما يؤشر فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب الإرشاد بالواقع في تنمية " **الإلتزام الذاتي**" لدى طلبة الصف الرابع العلمي ، الأمر الذي يبين سعي أفراد المجموعة التجريبية لتحمل المسؤولية والإلتزام الذاتي تجاه أنفسهم والمجتمع في المواقف الإجتماعية والذاتية ، بوصفه إلتزام ذاتي داخلي ، رغم شيوع مظاهر ضعف الإلتزام أو تدنيه عن حدوده المقبولة إجتماعياً، إلا أن هذه النتيجة تعطي إنطباعاً بوجوب مجاهدة النفس ، إذ أن : مجاهدة النفس وحملها على القيام بمسؤولياتها في عمل الواجبات وترك الانحرافات تختلف من شخص إلى شخص آخر ، فبعض الطلاب لا يجدون مشقة في تعلمها والقيام بها ، وغيرهم يجدون مشقة ، وآخرون يجدون مشقة كبيرة وذلك بحسب تكويناتهم النفسية التي خرجوا بها من الطفولة والمراهقة ، وتتضمن مجاهدة النفس في عمل الواجبات وترك الانحرافات عمليتين نفسيتين إراديتين هما :

1. تنشيط أفكار ومشاعر عمل الواجبات بتحويلها إلى عزم وإرادة وتنفيذها بالقول والعمل ، والتعود على أدائها حتى تصبح عادة راسخة.
2. إضعاف أفكار ومشاعر التقاعس عن عمل الواجبات ، وإطفاء أفكار ومشاعر عمل الانحرافات بعدم التجاوب معها حتى تختبئ وتنطفئ وهو ما يسمى في علم النفس الحديث إدارة الذات Self- Management ، والتي تهدف إلى التخلص من العادات السيئة واكتساب العادات الحسنة.

(Dicapro, 1976) في (مرسي ، 2000 : 141- 142)

الإستنتاجات:

1. ان الالتزام الذاتي يعد سلوك واستجابات يستجيب لها المراهقين من طلاب المرحلة الإعدادية في مواقف تتطلب منهم التقيد بالأنظمة الاخلاقية والتربوية والاجتماعية وسعيهم الى تنفيذها في سلوكهم وافعالهم وتصرفاتهم وشعورهم بالانتماء الجماعي.
2. ان المراهقين يميلون احيانا الى التمرد على المعايير الاجتماعية والقواعد والمعايير في مواقف ضاغطة مما يؤدي الى ضعف التزامهم الذاتي والاجتماعي لذلك فهم بحاجة الى البرامج الارشادية والتربوية التي تجعلهم ينضبطون ذاتيا في الملازمة والمداومة على التقيد بها وممارستها في حياتهم اليومية والدراسية.
3. إن البرامج الإرشادية هي عملية مساعدة للطلاب على فهم ذواتهم وتبصيرهم بالسلوك الخاطيء وعواقبه ، والسلوك الإيجابي المتناغم مع المثل والقيم والمعايير الإجتماعية ، وتولد لديهم شعور بالهوية الذاتية والإندماج والتفاعل مع المجتمع.
4. إن البرنامج الإرشادي الواقعي التنموي يزيد من ثقة الطالب بذاته وقدراته المتواضعه في مواجهة صعوبات الحياة وصولاً إلى تحقيق الهدف والشعور بمعنى الحياة ، سيما ونحن نعيش ظروفاً تتطلب الصلابة النفسية لتفادي آثارها السلبية على الفرد والمجتمع، وهذا ماينصرف إليه جوهر "الإلتزام الذاتي" للفرد.

التوصيات:

1. التأكيد على قيام المرشدين التربويين إجراء البرامج الإرشادية التنموية للمهارات والصفات الشخصية التي تدعم الإرتقاء بالسلوك الإجتماعي المتمسك بأهداف ومعنى ومسؤولية الحياة لدى الطلاب.
2. تدريب المرشدين التربويين ممن تنقصهم الخبرة العملية في إجراء البرامج الإرشادية التنموية لإفادة الطلبة في المدارس.

المقترحات :

في ضوء نتائج البحث ، يقترح الباحث :

1. إستعمال البرنامج الإرشادي الحالي القائم على الإرشاد بالواقع في تنمية "الإلتزام الذاتي" في دراسة تقارن بين الإناث والذكور من طلبة المرحلة الإعدادية.
2. إستعمال البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالواقع في تنمية "الإلتزام الذاتي" لدى المرشدين التربويين.
3. إعتماد أساليب أخرى في تنمية الإلتزام الذاتي لدى طلبة المتوسطة والإعدادية والجامعة.
4. إجراء دراسة وصفية: "الإلتزام الذاتي" لدى المرشدين التربويين وعلاقته بمتغيرات أخرى.

المصادر :

1- أبو أسعد ، أحمد عبداللطيف ، وعربيات ، أحمد عبدالحليم (2015) : **نظريات الإرشاد النفسي والتربوي** ، الأردن – عمان : دار المسيرة للنشر والتوزيع .

2- أبو العينين ، علي خليل (1998) : **الأخلاق والقيم التربوية في الإسلام** ، موسوعة نظرة النعيم ، المجلد الأول ، المملكة العربية السعودية – جدة : دار الوسيلة للنشر والتوزيع .

3- الأزيرجاوي ، فاضل محسن (2000) : **علاقة الإعتماد على المجال مقابل الإستقلال عن المجال سمة إدراكية وأسلوب الإعتماد على المجال مقابل الإستقلال عن المجال سمة شخصية على وفق بعض المتغيرات** / إطروحة دكتوراه غير منشورة / كلية الآداب –الجامعة المستنصرية .

4- بلان ، كمال يوسف (2015) : **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** ، الأردن – عمان : دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع .

5- البياتي ، عبد الجبار توفيق (1985) : **التحليل الإحصائي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية : الطرق اللامعلمية** ، الكويت – مؤسسة الكويت للتقدم العلمي .

6- الخواجا ، عبدالفتاح محمد (2009) : **الإرشاد النفسي والتربوي** ، الأردن – عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع .

7- الداهري ، صالح حسن (2011) : **علم النفس الإرشادي ، نظرياته وأساليبه الحديثة** ، ط2 ، الأردن – دار وائل للنشر والتوزيع.

8- الرشيدي ، بشير صالح (2005) : **الإرشاد النفسي : وفق نظرية العلاج الواقعي** ، الكويت .

9- ريان ، صبحي (2017) : **فلسفة التربية الإسلامية ، الغزالي نموذجاً ، لبنان** – بيروت : دار الكتب العلمية .

10- الزاملي ، علي عبد جاسم ، والصارمي ، عبدالله بن محمد ، وكاظم ، علي مهدي (2009) : **مفاهيم وتطبيقات في التقويم والقياس التربوي ، الكويت** – مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

11- زهران ، حامد عبد السلام (2005) : **التوجيه والإرشاد النفسي** ، القاهرة – عالم الكتب .

12- الزيود ، نادر فهمي (2008) : **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** ، المملكة الأردنية – عمان : دار الفكر.

13- سليم ، عبد العزيز إبراهيم (2016) : الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة ، **مجلة الإرشاد النفسي** – جامعة عين شمس ، العدد (47) ، ج1 ، أغسطس 2016 ، (ص171 – ص262).

14- السيد ، فؤاد البهي (1979) : **علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري** ، القاهرة – دار الفكر العربي.

15- شحاته ، حسن ، والنجار ، زينت (2003) : **معجم المصطلحات التربوية والنفسية** ، الدار المصرية اللبنانية .

16- الشناوي ، محمد محروس (1994) : **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** ، مصر- القاهرة : مكتبة غريب.

17- عبدالرحمن ، محمد السيد ، وأبو عبادة ، صالح (1998) : **فعالية برنامج إرشادي للتدريب على المهارات الاجتماعية في علاج مشكلة الخجل والشعور بالذات لدى طلاب الجامعة** ، القاهرة – دار قباء للنشر والتوزيع ، في النفيعي (1430) هـ

18- عبدالله ، محمد قاسم (2012) : **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي** ، الأردن – عمان : دار الفكر : ناشرون وموزعون .

19- العبدلي ، خالد بن محمد بن عبدالله (2012) : **الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة** ، رسالة ماجستير – كلية التربية / جامعة أم القرى .

20- عدس ، عبدالرحمن (1998) : **أساليب البحث التربوي** ، الأردن – عمان : دار الفرقان

21- القره غولي ، حسن احمد (2019) **البرامج الارشادية : الاساليب والفنيات** ، ط1، الأردن – عمان : دار غيداء للنشر والتوزيع .

22- القره غولي ،حسن احمد سهيل ، والعكيلي جبار وادي (2014) : **الانسان ومقاومة الاغراء والاستهواء** ، السلسلة الارشادية (2) ط1، الأردن – عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر التوزيع .

23- مرسي ، كمال إبراهيم (2000) : **السعادة وتنمية الصحة النفسية ، الجزء الأول : مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس** ، مصر – دار النشر للجامعات .

المصادر الأجنبية

1- BABOOA, S.k. (2013): Modern Leadership Development and Excellence, Leadership Excellence, published by Author House.

2- Borders, Dianne&Drury, Sandra M (1992): Comprehensive School Counseling Programs: A review for policymakers and practitioners, Journal of counseling &Development. March/ April 1992.VOL.70.

3- Bozinovski, Susanna. D (1995): Self-Neglect among the Elderly: Maintaining Continuity of Self, University of Denver.

4- Cheng, Ming (2016): Quality in Higher Education Developing aVirtue of professional practice. Printed on acid-free paper, Sense publishers.

5- Hamann, Karen& Bumann, Anna & Loschinger, Daniel (2016): psychology of Environmental protection, oekom, Munchen.

6- Hawkins, David (2006): When the Man in your Life can't commit, published by harvest house publishers.

7- Heshmat, Shahram (2011): Eating Behavior and Obesity: Behavioral Economics Strategies for Health professionals, springer publishing Company, ILC.

8- Liebrman, Marcel.S (2004): Commitment, Value, and Moral Realism, published by the press syndicate of the University of Cambridge.

9- Liszikam, Hans (2012): How to Reclaim your Power and take Control of your Life, www.Xlibris.com.au.

10- Marcia, 1988: Marini, Irmo & Stebnicki, Mark A. (2012): The Psychological and Social Impact of Illness and Disability, springer publishing Company, ILC.

11- Marshall, john C. &Mchardy, Bob (1999): Principles of Self-Management, the key to personal and professional Success, printed in Canada.

12- Metcalf, Bill(1995): From utopian Dreaming to communal Reality : cooperative lifestyles in Australia , unsw Press.

13- Seligman, Clive & Olson, James M. & Zanna, Mark p. (1996): The psychology of Values: the Ontario symposium Volume 8, Lawrence Erlbaum Associates, Ince.

Waller, Robert James (2011): The Summer Nights Never End...Until They Do, publishing Traders Press.

ملحق (1)

السادة محكمي مقياس (الإلتزام الذاتي) و (البرنامج الإرشادي)

ت	إسم المحكم	اللقب العلمي	التخصص العلمي	مكان العمل	المقياس	البرنامج الإرشادي
1	إحسان عليوي ناصر	أ. د.	قياس وتقويم	كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم	✓	
2	علاهن محمد علي	أ. د.	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية /الجامعة المستنصرية	✓	✓
3	ناجي محمود ناجي	أ. د.	شخصية وصحة نفسية	كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم	✓	
4	نادية شعبان مصطفى	أ. د.	تربية خاصة	كلية التربية /الجامعة المستنصرية	✓	✓
5	نشعة كريم عذاب	أ. د.	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية		✓
6	حسن أحمد سهيل	أ. م. د.	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	وزارة التربية / تربية الكرخ الثالثة	✓	✓
7	سلمان جودة مناع	أ. م. د.	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية /الجامعة المستنصرية	✓	
8	ليث محمد عياش	أ. م . د.	علم النفس التربوي	كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم	✓	
9	محمود شاكر عبدالرزاق	أ. م. د.	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية /الجامعة المستنصرية	✓	✓
10	هاشم فرحان خنجر	أ. م . د.	إرشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية التربية /الجامعة المستنصرية	✓	

ملحق (2)

مقياس " الإلتزام الذاتي " بصيغته النهائية

جامعة بغداد

كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم

عزيزي الطالب .....

تحية طيبة :

يضع الباحث بين يديك عدداً من العبارات التي تمثل وجهة نظرك ، نأمل تفضلك قراءة كل واحدة منها بدقة ، ثم إختيار إجابة واحدة من الإجابات المعروضة أمام كل عبارة ، التي تعبر عما ينطبق عليك ، وتذكر بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، إنما الإجابة تُعد صحيحة عندما تعبر عما يختلج في نفسك ويستقر في وجدانك ، يرجى عدم ترك أية عبارة من دون إجابة .

مثال توضيحي :

إذا كانت العبارة (تنطبق عليك تماماً) ضع علامة صح (✓) أمام البديل (تماماً) .

ت	الفقرة	تطبق عليّ			لا تنطبق عليّ
		تماماً	غالباً	نادراً	
1	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات .	✓			

لتفضل بملىء المعلومات الآتية لأغراض البحث :

1	المدرسة :	5	تاريخ الولادة :
2	اسم الطالب الثلاثي:	6	تسلسل الطالب بالولادة :
3	الصف والشعبة :	7	عدد أفراد الأسرة :
4	التحصيل الدراسي للأب : إبتدائي متوسط ثانوي جامعي شهادة عليا	8	التحصيل الدراسي للأم : إبتدائي متوسط ثانوي جامعي شهادة عليا

يعرب الباحث عن جزيل الشكر والإمتنان لتعاونك معه

ا. م. د. جبار وادي باهض

ت	الفقرة	تطبق عليّ			لا تنطبق عليّ
		تماماً	غالباً	نادراً	
1	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات .				
2	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.				
3	أجد أن أوقات حياتي تضيع في أنشطة غير ذات معنى.				
4	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله .				
5	لديّ قيم ومبادىء معينة ألتزم بها وأحافظ عليها .				
6	لديّ من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها .				
7	أبادر بأي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه.				
8	أبادر بالوقوف مع الآخرين عند مواجهتم لأية مشكلة .				
9	أعتقد أنه البعد عن الناس غنيمة .				
10	أجد أن إهتمامي بنفسي أفقدني فرصة التفكير في أيّ شيء آخر.				

ت	الفقرة	تطبق عليّ			لا تنطبق عليّ
		تماماً	غالباً	نادراً	
11	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي .				
12	أجد أني غير مهتم في ما يدور حولي من أحداث وقضايا .				
13	أجد أن الحياة بكل مافيها غير مستحقة أن نحياها.				
14	أشعر بالمسؤولية أمام الآخرين وأبادر بمساعدتهم .				
15	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها بكل ما أمكن .				
16	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك.				
17	أشعر بمحبة الآخرين لي رغم جوانب القصور لديّ.				
18	تستهويني الأشياء الجديدة .				
19	أضع الإعتماد على الذات هدف أساسي في حياتي .				
20	أدرك أني غير مهتم بالأفراد المقربين مني .				
21	أساعد من يطلب مني المساعدة .				
22	أحب تعلم الأشياء الجديدة .				
23	أحافظ على عادات وتقاليد أسرتي .				
24	أجد أن أصدقائي يصفونني بأني شخص وفي ومخلص.				
25	أتجنب المحاولة ثانية عندما أفشل في أداء عمل ما أول مرة .				

ملحق (3)

تحويل الحاجات – الفقرات – إلى جلسات إرشادية

ت	الفقرة (حاجة إرشادية)	عنوان الجلسة الإرشادية
–	الإلتزام بالمعايير والقواعد الذاتية (تعريف الإلتزام الذاتي). +	الإلتزام بالمعايير والقواعد الذاتية
5	لديّ قيم ومبادىء معينة ألتزم بها وأحافظ عليها . +	الإلتزام بالقيم والعادات والتقاليد والمحافظة عليها.
16	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك. –	
25	أحافظ على عادات وتقاليد أسرتي . +	
1	أستطيع تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات . +	التمسك بأهداف ومعنى الحياة ، والصمود ومواجهة التحديات .
2	أعتقد أن متعة الحياة وإثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها. +	
3	أجد أن أوقات حياتي تضيع في أنشطة غير ذات معنى. –	
4	أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله . +	
6	لديّ من الأهداف ما يدعو للتمسك بها أو الدفاع عنها . +	
13	أجد أن الحياة بكل مافيها غير مستحقة أن نحياها. –	
24	أعتقد باستحالة تحقيق النجاح في الحياة من دون العمل الجاد/غير مميزة (أستبعدت)	

ت	الفقرة (حاجة إرشادية)	عنوان الجلسة الإرشادية
27	أتجنب المحاولة ثانية عندما أفشل في أداء عمل ما أول مرة . –	
9	أعتقد أنه البعد عن الناس غنيمة . –	الشعور بالمسؤولية الشخصية والإجتماعية والإنتماء الاجتماعي
12	أجد أني غير مهتم في ما يدور حولي من أحداث وقضايا . –	
14	أشعر بالمسؤولية أمام الآخرين وأبادر بمساعدتهم . +	
15	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها بكل ما أمكن . +	
17	أشعر بمحبة الآخرين لي رغم جوانب القصور لديّ. +	
20	أدرك أني غير مهتم بالأفراد المقربين مني . –	
21	أشكر الآخرين عند تقديمهم خدمة ليّ . (غير مميزة) إستبعدت	
22	أساعد من يطلب مني المساعدة . +	
7	أبادر بأي نشاط يخدم المجتمع الذي أعيش فيه. +	المبادرة : المفهوم ، التعلم الذاتي ، مواجهة العقبات.
8	أبادر بالوقوف مع الآخرين عند مواجهتم لأية مشكلة . +	
18	تستهويني الأشياء الجديدة . +	

ت	الفقرة (حاجة إرشادية)	عنوان الجلسة الإرشادية
23	أحب تعلم الأشياء الجديدة . +	
11	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يخدم أسرتي أو مجتمعي . +	
10	أجد أن إهتمامي بنفسي أفقدني فرصة التفكير في أيّ شيء آخر. –	الإهتمام بالذات والإستقلالية والتوجه الإيجابي.
19	أضع الإعتماد على الذات هدف أساس في حياتي . +	
26	أجد أن أصدقائي يصفوني بأني شخص وفي ومخلص. +	

ملحق (4)

أنموذج جلسات إرشادية : الجلسة الأولى ، والجلسة الثالثة

الموضوع	الجلسة الأولى : الإفتتاحية
1. الحاجات المرتبطة بها.	التهيؤ للبرنامج الإرشادي : 1. التعارف بين الباحث والمجموعة الإرشادية ، وبناء علاقة يسودها الود والتعاون. 2. التعرف إلى موضوعات البرنامج الإرشادي ، ودور المشاركين فيه . 3. التعرف على مكان ووقت البرنامج الإرشادي .
2. الأهداف السلوكية.	1. كسر الحاجز النفسي بين أفراد المجموعة والباحث والتحدث على نحوٍ تلقائي . 2. توضيح الهدف العام للبرنامج وهو (تنمية الإلتزام الذاتي) . 3. بيان الضوابط والتعليمات الخاصة بالبرنامج الإرشادي. 4. توضيح أهمية مشاركة أعضاء المجموعة بالبرنامج الإرشادي . 5. تعزيز الثقة والإحترام والتقبل بين أفراد المجموعة ، وبينهم وبين الباحث. 6. التعرف على الإسلوب الإرشادي والفنيات والنشاطات والنظرية المعتمدة في البرنامج الإرشادي. 7. الإتفاق مع أفراد المجموعة على تحديد مكان وزمان عقد الجلسات الإرشادية .

الموضوع	الجلسة الأولى : الإفتتاحية
3. إدارة الجلسة.	1. يرحب الباحث بأفراد المجموعة ، وتقديم الشكر لحضورهم في جلسات البرنامج الإرشادي . 2. يبدأ الباحث بتقديم إسمه ومهنته وعمله ويطلب من أفراد المجموعة ذكر الإسم والمواليد والمادة العلمية المحببة لديهم وأبرز الهوايات . 3. تشجيع المشاركين على المناقشة والحوار الصريح والتعاون في أثناء الجلسات. 4. الإتفاق على الزمان والمكان الذي سيتم فيه تقديم البرنامج الإرشادي وجعله يومي (الأثنين والأربعاء) من كل أسبوع ، وأن وقت الجلسة (45) دقيقة ، ومدى ملاءمة هذا الوقت لأفراد المجموعة . 5. يبين الباحث أخلاقيات مهنة الإرشاد النفسي ، والتأكيد على سرية المعلومات التي يتم تداولها أثناء الجلسات الإرشادية . 6. توضيح الأساليب والفنيات المستعملة في جلسات البرنامج الإرشادي.
7. الفنيات والأساليب الإرشادية	المحاضرة ، المناقشة والحوار .
8. التقويم .	توجيه سؤال لأفراد المجموعة الإرشادية : هل هناك مَنْ لا يرغب الإشتراك بالبرنامج ؟ أو أن وقت البرنامج لا يناسبه؟
الموضوع	الجلسة الثالثة : الإلتزام بالقيم والعادات والتقاليد والمحافظة عليها .
1. الحاجات المرتبطة بالموضوع .	1.شرح مفهوم القيم والعادات والتقاليد . 1. معرفة تصنيف ووظائف ومصادر إكتساب القيم . 2. التعرف على كيفية غرس القيم والمحافظة عليها .
2. الأهداف	1. أن يفهم أفراد المجموعة معنى الإلتزام بالقيم والعادات والتقاليد الإجتماعية. 2. تنمية الإتجاه الإيجابي في تجسيد القيم ، ونبذ مايستهجنه المجتمع في بعض التصرفات السلبية. 3. الثبات على المبادىء والقيم والمحافظة عليها رغم الضغوطات والظروف الصعبة.
3. إدارة الجلسة	1. شرح مفهوم القيم والعادات والتقاليد . 2. توضيح تصنيف ووظائف ومصادر إكتساب القيم . 3. التعرف على كيفية غرس القيم والمحافظة عليها.
4. الفنيات	1. تقديم الموضوع : يقوم الباحث بتقديم موضوع القيم والعادات والتقاليد ومدى أهميته في

الموضوع	الجلسة الأولى : الإفتتاحية
والأساليب الإرشادية.	بناء الشخصية ، وكيفية تطبيقه في الحياة اليومية والمحافظة عليها . 2. الواقع: (كيفية تعلم السلوك الواقعي): يقوم الباحث بتوضيح تنمية الإلتزام الذاتي بالقيم والعادات والتقاليد الإجتماعية ، بما يتيح لأفراد المجموعة الإفادة من ذلك في تجسيدها عملياً. 3. المسؤولية (أنموذج لمسؤولية سلوكية) : تقديم مواقف سلوكية (مسؤولة) بصورة أمثلة وأسئلة تتعلق بموضوع الإلتزام الذاتي بالقيم والعادات والتقاليد ، (الإيمان بالله ، الأمانة ، التسامح ، الوفاء ، الصبر، بر الوالدين ، صلة الرحم) ومواجهة الإعتقادات والإعتراضات الخاطئة (الفرح المحظور). 4. سؤال من الواقع : عرض مواقف إجتماعية على هيئة أسئلة تتعلق بموضوع القيم ، ومناقشة أفراد المجموعة في مدى صحتها أو خطأها (الصدق ، التعاون ، الإحترام). 5. إثارة المرح : أعد الباحث فعالية بهدف كسر الحاجز بين أفراد المجموعة ، فضلاً عن إضفاء حالة من التواد . 6. إعادة التعلم : يقوم الباحث بإعادة ماتم تعلمه في أثناء الجلسة على وفق خطوات .
5. التقويم البنائي	يسأل الباحث أفراد المجموعة فيما إذا كان لديهم ملاحظة حول موضوع الجلسة أو مايرغبون إضافته .
6. الواجب البيتي.	الواجب البيتي : يطلب من أفراد المجموعة : تطبيق ماتم تعلمه في البيت والحياة العامة ، وذكر مواقف إجتماعية تبين ضعف الإلتزام الذاتي بالقيم والعادات والتقاليد الإجتماعية وكيفية تعديلها والمحافظة عليها .

ملحق (5)

أنموذج تقويم جلسات البرنامج الأرشادي

الجلسة الختامية .

اليوم والتاريخ :

إسم المشارك :

س1 : إذكر أهم المحاور والموضوعات التي أفدت منها في البرنامج ؟

.....

.....

س2 : إذكر الموضوعات التي لم تشعر بالإفادة منها في جلسات البرنامج ؟

.....

.....

س3 : ما الأمور التي كنت تتوقع من البرنامج تحقيقها ولم يحققها ؟

.....

.....

س4 : ما رأيك في أداء الباحث لجلسات البرنامج ؟

.....

.....

س5 : ملاحظات أخرى تود ذكرها ؟

.....

.....