



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلة على الاعتمادية

رقم الإيداع 614 / 1994 / الرمز الدولي 1790 - 1816

المجلد (37) - العدد (2) - الجزء (2)



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية
والباراسيكولوجي

المجلد : 37 العدد : 2 الجزء : 2

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

حزيران / 2026





مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيس التحرير / أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير / أ.م.د. بشرى عثمان احمد

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية / العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	العراق

العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	أ.د. بشرى عبد الحسين محميد
مصر	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	أ.د. محمد حبشي حسين
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	أ.د. هناء مزعل حسين الذهبي
مصر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	أ.د. عصام توفيق قمر
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	أ.م.د. بيداء هاشم جميل
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	أ.م.د. براء محمد حسن
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	أ.م.د. بشرى عثمان احمد
الجزائر	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	أ.م.د. صباح عايش بنت محمد
السعودية	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشترك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة () سنة ابتداءً من

الأسم :

العنوان :

قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقداً () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: / / تاريخ

التوقيع : : التاريخ

الأفراد: (150.000) الف دينار عراقي داخل العراق	قيمة
(100) \$ او ما يعادلها خارج العراق	الأشتراك
للمؤسسات أو المؤتمرات : (125.000) الف دينار عراقي داخل العراق	لعدد واحد
(96) \$ او ما يعادلها خارج العراق	

شروط النشر في المجلة

1. تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الاكاديمية القيمة والاصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسياً وتربوياً ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقاً ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية اذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر.
2. يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الالكتروني على أن لا يزيد درجة الاستلال عن (20%).
3. يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقاً.
4. يقدم البحث مطبوعاً على نظام (word 2007) مع اسم الباحث واللقب العلمي والاختصاص واسم الجامعة والكلية في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغتين العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على ان لا تزيد عن (250) كلمة
5. تكتب الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنكليزية في نهاية الملخصين العربي والإنكليزي.
6. يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والاشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغاً اضافياً مقداره (2000) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولا يتجاوز البحث بعد الزيادة الـ (35) صفحة بكل الأحوال.

7. موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث قبل نشره
بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية.

8. يراعى في كتابة البحث الاتي:

أ- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة
العلمية في العرض.

ب- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق ابيض (A4) وعلى جهة
واحدة من الورق مع قرص (CD) وبالمواصفات الاتية.

- الحاشية العليا 4.50 سم.

- الحاشية السفلى 4,50 سم.

- الحاشية اليمنى 3,75 سم.

- الحاشية اليسرى 3,75 سم.

- يكون الخط المستخدم نوع (Arial) ، حجم الخط (14) بالنسبة
للمتن و (12) للجداول.

- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد.

- يكون التباعد بين الاسطر للصفحة الواحدة (1,15).

- تكون الاشكال والجداول واضحة وتستخدم فيها الأرقام باللغة
الإنكليزية والنظام العالمي للوحدات.

- في حالة وجود صور او رسوم ضرورة ان تكون بصيغة png أو
.jpg

- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة
مسؤولية ذلك.

لا تستعمل الهوامش في اسفل الصفحات وإنما يشار رقمياً الى
المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر اسم

الباحث والسنة وعنوان البحث وتكتب بأسلوب الـ (APA) الإصدار السابع.

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (150000) مائة وخمسون الف دينار عراقي لا غير من داخل العراق و (100) دولار امريكي من خارج العراق.

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الاصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة.

- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.

- لا يزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الا بعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة.

- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة.

9- تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر.

10- تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال اشعار الباحث بقبول بحثه للنشر.

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات
- الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

الصفحة	الباحث	الموضوع	ت
24-1	أ.م.د. مؤيد حامد جاسم الجميلي	التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى مدرسات المرحلة الإعدادية	.1
54-25	أ.م. أسماء صالح علي	العدوى الانفعالية وعلاقتها باجترار الأفكار لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية	.2
86—55	م.د. عبير دهام صالح	المواطنة الرقمية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة	.3
114-87	م.د. جابر موسى عبد الله	تأثير الاسلوب الارشادي الوعي بـ (هنا- الان) في تخفيض هزيمة الذات لدى الطلاب الراسيون	.4
142-115	م.د. هديل علي جبر	الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا	.5
174-143	م. علاء خضير نصيف	أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي المعرفي في تنمية التعاطف المعرفي لدى المدرسين في المدارس الإعدادية	.6
206-175	م.م. أيام منصور الزامل م.م. هاشم حمزه جبر	الوعي الذاتي وعلاقته بالسيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية	.7
222-207	م.م. رؤى عباس علي م.م. رسل محمود شنيح م.م. عباس قيس عباس	الاستقطاب الاخلاقي لدى طلبة الجامعة	.8
240-223	م.م. حازم رحيم شلتاغ الساعدي	المرونة المعرفية وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتياً لدى المراهقين	.9

264-241	م.م. اية جواد كاظم	الغموض الأخلاقي لدى طلبة الجامعة	10
292-265	م.م. زينب علي كاظم م.م. نصر ثابت محمد	الحصانة النفسية وعلاقتها بأصالة الذات لدى طلبة الجامعة	11
316-293	م.م. فاطمة باسم فاضل	دور الذكاء العاطفي في تحسين العلاقات التنظيمية والحد من الصراعات النفسية بين الموظفين دراسة تحليلية في مستشفى بغداد التعليمي/بغداد/العراق	12
346-317	م.م. فهد عواد حردان أ.م.د. مثنى اسماعيل تركي	استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وعلاقته بالشخصية المناعية لدى طلبة الجامعة	13
378-347	مصطفى راضي حسن علي أ.م.د. عمر خلف رشيد الشجيري	الشخصية ذاتية الغرض وعلاقتها بالحكمة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة	14



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن
آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:
مجلة العلوم النفسية - مركز البحوث النفسية/ الباراسيكولوجي

ص.ب. 47041 جادرية - بغداد - العراق

هـ 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد - العراق

تأثير الاسلوب الارشادي الوعي بـ (هنا- الان) في تخفيض هزيمة الذات لدى الطلاب الراسبون

م.د جابر موسى عبدالله
المديرية العامة لتربية محافظة ديالى
jabermosa88@gmail.com

المستخلص

يهدفُ البحثُ الحالي إلى معرفة تأثيرُ الاسلوب الارشادي الوعي بـ (هنا- الان) في تخفيض هزيمة الذات لدى الطلاب الراسبون، بإختبار الفرضية القائلة، ((لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبيية والضابطة على مقياس هزيمة الذات في الإختبارين القبلي والبعدي ، ولتحقيق ذلك إستعمل الباحثُ، المنهجُ التجريبي، وكذلك قام ببناء مقياس هزيمة الذات وتكون من (10) مواقف، ثم تحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء للمقياس، واستخرج الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار والبالغ (0.83)، وبطريقة الفاكرونباخ اذ بلغ (0.76)، و شتمل مجتمَع البحث الطلاب الراسبين من المرحلة المتوسطة والبالغ عددهم (939) طالباً، أما عيناتُ البحث فبلغ عددها (500) طالباً، وقد تطبيق المقياس على عينة تكونت من (420) طالباً اختارهم الباحث بطريقة عشوائية طبقية، ثم استعمل البحث الحقيبة الاحصائية لمعالجة البيانات، وبينت نتائج البحث تأثيرُ الاسلوب الارشادي الوعي بـ (هنا - الان) في، تخفيض هزيمة الذات عند الطلاب الراسبون، وخرج الباحث بضوء، النتائج بعدد من الاستنتاجات، والتوصيات، والمُقترحات.

الكلمات المفتاحية: الوعي بـ (هنا- الان) - هزيمة الذات



The effect of the awareness-based counseling style (here-now) on reducing self-defeat among failing students

Dr. Jaber Mousa Abdullah
Directorate of Education, Diyala
jabermosa88@gmail.com

Abstract

The present study aims to identify the effect of the here-and-now awareness counseling approach on reducing self-defeat among failing students. This was examined by testing the hypothesis stating that: there are no statistically significant differences between the rank scores of the experimental and control groups on the self-defeat scale in the pre- and post-tests.

To achieve this objective, the researcher employed the experimental method and a self-defeat scale, consisting of (10) situations. The validity of the scale was verified through face validity and construct validity. Reliability was established by using the test-retest method, which yielded a coefficient (0.83), and Cronbach's alpha, which reached (0.76).

The research population consisted of failing intermediate school students, totaling (939) students. The research sample amounted to (500) students. The scale was applied to a sample of (420) students selected by using stratified random sampling. Then statistical analysis was conducted using appropriate statistical packages for processing data.

The results of the study indicated that the here-and-now awareness counseling approach had a significant effect in reducing self-defeat among failing students. Based on these findings, the researcher presented a number of conclusions, recommendations, and suggestions.

Keywords: *Awareness (Here-Now) – Self-Defeat:*

الفصل الأول التعريف بالبحث

مشكلة البحث

تعد مشكلة هزيمة الذات من المشكلات النفسية التي تؤثر سلباً على الفرد وتدمر ذاته وتعيق سلوكياته المعرفية والاجتماعية بسبب المنشوهات المعرفية الناتجة عن تجارب غير السارة منذ مرحلة الطفولة من قبل مقدمي الرعاية له عبر مراحل التطور المعرفي والاجتماعي (Al-Frehat et al,2023:2).

فالأفراد الذين يعانون من هزيمة الذات في المواقف والسلوكيات هم غير القادرين على التكيف المعرفي والاجتماعي والذي يؤدي بدوره إلى مشاعر انعدام المعنى والدونية، فضلاً عن الشعور بالذنب على الأشياء التي لم يفعلها، وهذا لا يتفق مع الأهداف المرغوبة والمصالح الفضلى للذات، إضافة إلى ضعف الثقة غير الواقعية بالآخرين وإلقاء اللوم عليهم، وعدم قبول المسؤولية عن الأخطاء وتعطيل الاهتمامات كالتأخير ومماطلة في إجراء تحقيق الأهداف والإنخراط في الحديث السلبي وعدم استحقاق الأشياء اللطيفة (Van der Gaag et al.,2013:5).

كما ترتبط هزيمة الذات بتقديم الكثير من الأعذار حول فشلهم والمماطلة في إنجاز الأعمال الموكلة إليهم والأهداف التي يسعون إليها بسبب امتلاكهم توقعات غير واقعية كالشعور بالإرهاق والعجز واليأس أثناء المحاولة بالقيام بالأعمال، فضلاً عن إنهم يضعون أهداف غير واقعية تفوق وسائل إنجازاتها (Al-Frehat et al.,2023:2).

ويرى (Van der Gaag et al.,2013) أن الأشخاص الذين يعانون من هزيمة الذات عادة ما يختارون سلوكيات تؤدي إلى خيبة الأمل والفشل في المواقف وكيفية التعامل معها على الرغم من وجود سلوكيات أكثر ملائمة مما يقلل ذلك من فرصة البحث عن المتعة والاستمتاع بالأحداث وبالتالي يفشلون في تحقيق أهدافهم الشخصية في الحياة والسعي وراء والسعادة وتقدير الذات وسموها (Van der Gaag et al., 2013:5).

وبناء على ما تقدم وإضافة إلى خبرة الباحث في مجال الإرشاد النفسي في المدارس وخلال المقابلات الدورية الطلاب الراسبين في بداية العام الدراسي تبلىوره احساسه بأن الطلاب لديهم توه معرفي تُخلق منه هزيمة الذات، فضلاً عن تأكيده باستبانة استطلاعية التي أثبتت نتائجها أن نسبة (80%) من طلاب الراسبين يعانون من هذه المشكلة ولا توجد برامج ارشادية حسب علم الباحث لخفضها، ومن هنا تنبثق مشكلة البحث من خلال الاجابة على التساؤل الآتي: (هل للأسلوب الإرشادي الوعي بـ (هنا - الان) تأثير في تخفيض هزيمة الذات لدى الطلاب الراسبين)؟

أهمية البحث:-

يهتم الإرشاد النفسي بمساعدة الأفراد على حل مشكلاتهم، أو الوقاية من بعض المشكلات المتوقعة، أو تنمية المهارات الأساسية في حياتهم (ابو اسعد، 2011: 9).

ومن خلال الدور المهم والأساسي الذي يلعبه الإرشاد النفسي في مساعدة الفرد على مواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية لتحقيق مستوى عالٍ من التوافق النفسي والاجتماعي، فالإرشاد النفسي هو عملية تتم في جو اجتماعي يتسم بالتقبل والمرونة والاحترام المتبادل بهدف إحداث تغيير إيجابي في سلوك الفرد وهذا التغيير يزيد من إنتاجية الفرد ويجعله متوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي ينتمي إليه (الخالدي، 2012: 25).

ولتحقيق ما يسعى الإرشاد له ونجاح العملية الإرشادية يتوقف على اختيار الأسلوب الإرشادي المناسب للمشكلة التي يعاني منها المسترشد من أجل مساعدته في حلها والتخلص منها بشكل نهائي، فاختيار الأسلوب يتأثر بعدد من العوامل منها طبيعة المشكلة القائمة وطبيعة المسترشد وبيئة الإرشاد، لذا على المرشد يجب أن يكون مدرك لهذه العوامل وعلى وجه الخصوص المسترشد الذي يحيط به العديد من المتغيرات التي قد تؤثر على نجاح العملية الإرشادية (ابو اسعد و الازايدة، 2015: 43)، لذا اعتمد الباحث العلاج الجشطالتي (اسلوب الوعي بـ (هنا- الآن) لـ (Perls 1912)) كأساس نظري يستند إليه في بحثه.

يعد العلاج الجشطالتي من الأساليب الحديثة العلاج النفسي الذي يركز على الخصائص الحالية لسلوك المسترشد، والتي لا يكون واعياً بها، وتشمل على المهارات أنماط السلوك والعادات الحركية اللفظية وغيرها، ويرى (Perls) أن الوعي وعدم الوعي ليس أنشطة عقلية فقط، وإنما هي أنشطة حسية حركية أيضاً، ووفقاً لذلك فإن الإرشاد الجشطالتي يتعامل مع السلوكيات والاهتمامات الراهنة من خلال تنمية الوعي بـ (هنا- الآن) والتي من خلالها يتعلم المسترشد كيف يحيا في الحاضر من خلال معيشة هنا والآن في المواقف الإرشادية (بلان، 2015: 176).

يركز أسلوب الوعي بـ (هنا - الآن) على الوعي والشعور ويوليها أهمية خاصة، ولا يقتصر هذا الوعي على المستوى العقلي أو الذهني فقط، وإنما يتسع ويشمل الشعور والاحساس، والانفعالات، والحركات، وهيئة الجسم، وتوتر العضلات، وتعبيرات الوجه، كما يشمل أيضاً تقبل الوسط البيئي المحيط بالمسترشد، فنحن لا يمكن أن نعمل بشكل دقيق دون أن نلّم بما يدور حولنا، ونفهم ماذا نريد، وماذا نشعر وماذا يجب أن نفعل في اللحظة الحاضرة؛ لذا يهتم أسلوب الوعي بـ (هنا والآن) بالاتجاهات السلبية والإيجابية والهادفة في الحياة وذلك عن طريق مساعدة المسترشد على التعبير عن مشاعره الحاضرة لشخص آخر (المرشد) (قدوري، 2021: 5).

كما بينت عدد من الدراسات المحلية التي استعملت أسلوب الوعي بـ (هنا - الآن) فاعليته في المنهج العلاجي للبرامج الإرشادية كدراسة قدوري (2021) التي استعملته في تخفيض تناقض الذات في المرحلة المتوسطة، ودراسة نوري (2023) التي بينت أثر برنامج إرشادي بأسلوب الوعي بـ (هنا - الآن) في تخفيض خداع الذات لدى طالبات الجامعة.

ثالثاً: هدف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على تأثير الاسلوب الإرشادي الوعي بـ (هنا - الآن) في تخفيض هزيمة الذات لدى الطلاب الراسبون، من خلال التحقق من الفرضيات الآتية:

- ◆ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة (الضابطة) في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس هزيمة الذات.

- ◆ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة (التجريبية) في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس هزيمة الذات.
 - ◆ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي على مقياس هزيمة الذات.
- رابعاً: حدود البحث:
- يتحدد البحث الحالي بالطلاب الراسيون في المرحلة المتوسطة في مدارس التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى في مركز قضاء بعقوبة وللعام الدراسي (2024 - 2025).

خامساً: تحديد المصطلحات :

1. تأثير Effect: عرفه دايفد (2008) :
(هو التأثير في قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه) (دايفد، 2008:15).
2. أسلوب الوعي بـ (هنا - الآن) The here- Now Reining Style وعرفه (Perls 1969) ((اسلوب علاجي يهدف الى مساعدة المسترشدين على الاتصال المباشر والوعي التام بخبراتهم الحالية وفي اللحظة التي يكونون فيها (الزيود، 2008: 222) .
التعريف النظري: اعتمد الباحث تعريف (، Perls 1969) تعريفاً نظرياً يستند إليه في البحث الحالي.
التعريف الإجرائي: ((هي مجموعة الأنشطة والفعاليات والمتضمنة طريقة التعبير بـ (الإشارات، الإيماءات، نبرة الصوت، الانفعالات)، مع التأكيد على عبارة (أنا الآن على وعي)، التي يستعملها الباحث في البرنامج الإرشادي للتوصل إلى الخطوات التي يجب اتخاذها لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي)).
3. هزيمة الذات : Self-Defeating عرفها Mitchell (2014): "وهي عبارة عن حالة متعمدة ذات آثار سلبية مؤكدة او محتملة على الذات نتيجة المعتقدات المدمرة للذات والتي تسبب شعور العجز واليأس والخزي واقفكار الى الحيوية الذاتية الاتجاه وقائع الحياة في الماضي مما يدفعه إلى الاستسلام والركن وتقبل الواقع" (Mitchell et al.,2014: 143).
اعتمد الباحث تعريف (Mitchell et al.,2014):.تعريفاً نظرياً يستند إليه في بناء مقياس هزيمة الذات.
التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الفرد خلال اجابته لمقياس هزيمة الذات.

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: أسلوب الوعي بـ (هنا - الآن) The here- Now Reining Style

المقدمة

يعد أسلوب أسلوب الوعي بـ (هنا - الآن) في العلاج الجشتالطي هو نقطة الصفر بين الماضي والمستقبل، حيث يرى (Perls) لا وجود لأي منهما وإنما الموجود هو الحاضر (هنا- والآن) فقط والفرد الذي لديه مشكلة ليس لديه مشكلته في الماضي، وإنما مشكلته في كيفية التعامل معها في الحاضر وإن كان لها أساس في الماضي وإن الماضي يؤثر في السلوك على النحو الذي يراه المسترشد في الحاضر (بلان، 2015: 180).

ويرى (Perls) أن رؤية الفرد لمشكلته في الحاضر فهو الأهم في العلاج الجشتالطي مهما كانت جذورها في الماضي، لذا يعد الحاضر في الـ (هنا- والآن) هو الموقف العلاجي نفسه، فيجب على المرشد الجشتالطي أن لا يجعل المسترشد يتعمق في المقابلات الإرشادية في الماضي وتاريخ الشخص ولا يسمح له بالتحدث عن مشكلته في بصيغة الماضي وإنما يجعله يتعايش مع مشكلاته الآن ويلامس خبراته الشخصية عن طريق تعبيرات والمشاعر والإشارات ونبرات الصوت والتركيز على طريق التعبير وليس على المحتوى، فالعبارة الأساسية التي يحتاجها المرشد أن يقررها هي الـ (هنا- والآن) وتكون الأسئلة موجهة بصيغة الحاضر مثل (ماذا نعني الآن، أين أنت الآن، بماذا تحس الآن، ماذا تفعل بيدك الآن، وهل أنت واعى) ومن خلال هذه الأسئلة يجذب المعالج الانتباه المسترشد إلى سلوكياته ومشاعره وخبره وليس استكشافها وتفسيرها في لماذا وإنما هي معرفة كيف يمنح المسترشد الوعي بالأعمال غير المنتهية و الأجزاء غير المتكاملة ليستجمع الأجزاء متباعدة من شخصيته ودمجها معا (عبدالله، 2010: 91).

وأكد (Perls) على أن يكون المسترشد واعياً بحقيقة كل حدث في ذاته من أعمال على المستوى المعرفي أو البدني أو اللفظي، وهذا يمكنه من تحديد مشكلاته بنفسه وماهية كفيته، مما يساعده ذلك من إيجاد الحلول بنفسه في الحاضر بين الـ (هنا- والآن) مع عدم إهمال المشكلات في الماضي؛ لأنها جزء من المشكلات الحالية (باترسون، 1990: 350).

ويرى (Perls) إن وظيفة المرشد وفقاً للعلاج الجشطالتي ليست تفسير سلوك المسترشد وأفكاره وشعوره فحسب، بل وظيفته تكمن في جذب انتباهه لها وكيف يمر بالخبرة، فالهدف هو ليس اكتشاف لماذا بل معرفة كيف؟، أي كيف أن المسترشد يمنع أو يحول دون الوعي بالأعمال المشوهة أو الفجوات أو الأجزاء المفقودة من شخصيته أو بالمظاهر المنبوذة أو المنفصلة عن شخصيته، فالوعي الـ (هنا- والآن) لا يمكن فرضه على المسترشد، وإنما هو عملية استقلالية ذاتية، وهذا يعني إذا كان المسترشد يرفض ما يلفت إليه المرشد انتباه فإنه لا ينبغي فرضه على المسترشد أو دفعه لذلك، فربما تكون هناك أوقات أخرى يكون فيها المسترشد أكثر استعداداً لما يقدمه المرشد أو يتعامل معهم، لذا تكمن أهمية الوعي الـ (هنا- والآن) كما يعتقد (Perls) في ذات المسترشد وأعماله في التعافي من المشكلات من خلال الاتصال بالأعمال المفقودة والعمل على إكمالها وكذلك الاتصال المكون المفقود من

شخصية والعمل على إكمالها، فالهدف الأسمى من استخدام العلاج الواعي بـ (هنا- الان) هو خلق وعي لدى المسترشد يمكن أن يتحقق التكامل بين الأجزاء المنعزلة أو الغير مملوكة من شخصيته (باترسون، 1990: 351).

الفلسفة والتصورات

تعتمد النظرية على مجموعة من الافتراضات:

1. رفض بيرلز فكرة أن الأفراد محكومون ومضبوطون في عوامل داخلية وخارجية، وهذا أساس الاختلاف مع نظرية التحليل النفسي.
2. إن الأفراد مسؤولون عن أنفسهم وحياتهم ومعيشهم.
3. السؤال عن خبرة الإنسان وسلوكه ليس بلماذا بل بكيف.
4. يعتقد بيرلز أن الأفراد أحرار وإنهم يمتلكون إمكانية التغيير.
5. رفض الثنائيات وهي (العقل - البدن والبدن - الروح، التفكير- الشعور والتفكير- العمل والشعور- والعمل)
6. الفرد جزء من البيئة ولا يمكن فهمه بمنعزل عنها.
7. الفرد قادر على تحمل مسؤولية.
8. الفرد يختبر نفسه في الحاضر فقط (باترسون، 1990: 232-233).

أهداف العلاج الجشطالتي

يهدف العلاج الجشطالتي إلى ما يأتي:

1. تغيير توجه المسترشد من الاعتماد على البيئة وتلقى المساعدة إلى الاعتماد على الذات، فضلاً عن مساعدته على النضج والنمو في تحقيق الذات.
2. تكامل الشخصية: يأتي بعض المسترشدين إلى العلاج بصورة غير متكاملة بسبب صورة الذات المفروضة عليهم من الخارج، فيقسمون ذاتهم إلى أجزاء بسبب الإسقاط والإنشاء، فيعمل المرشد هنا على إعادة اندماج أجزاء الذات في كل متكامل وتحرير الطاقة المقيدة بها فيصبح قادراً على تحقيق ذاته.
3. تنمية الوعي: يعد بيرلز أن الوعي بحد ذاته على أنه شفاء فعندما يكون المسترشدين وعياً بما يقدمونه من أداء فإنهم قادرون على الاهتمام بها والتعامل معها بشكل جيد.
4. تحمل المسؤولية: مساعدة المسترشد على تحمل المسؤولية اتجاه قراراتهم وسلوكياتهم واستجاباتهم للمواقف التي يتعرضون لها، هذا بدوره يساعدهم على توجيه تكامل الشخصية واستمرارهم في معالجة تحقيق الأهداف ويرى بيرلز أن نمو الشخصية مرتبط إلى حد كبير بتحمل المسؤولية (بلان، 2015: 373-374).

دور المعالج في العلاج الجشطالتي

يختلف دور المرشد في نظرية العلاج الجشطالتي عن النظريات الأخرى، حيث يأتي المسترشد إلى العلاج معتمداً على البيئة بدلاً من اعتماد على ذاته، فالمرشد الجشطالتي لا يقدم له المساعدة والمساندة؛ لأن ذلك يعزز له السلوك غير التكيفي (المرضي) وإنما يكون دوره هنا بما يلي:

1. إحباط طلب المرشد للمساعدة والعون، فيقوم المرشد ببيان إمكانياته في الاخلال في حل مشكلاته الذاتية، ويقول بيرلز ((أنا نحبط المرشد بطريقة ما تدفعه إلى استكشاف إمكانياته وطاقته وأساليبه الخاصة، فضلاً عن استكشاف بأن ما يتوقعه وينتظره من مساعدة من المرشد يستطيع هو القيام بها)).
2. بعد إحباطه يوفر له المرشد مواقف يشعر من خلالها بالقبول والأمان ويدرك بأن الإحباط الذي يوجهه إليه ليس نوعاً من العدوان والإبداع وإنما إحباط في إطار العطف والرعاية والاهتمام باعتباره السبيل الواحد لتقديم المساعدة.
3. القيادة والنشاط فالمرشد له القدرة في إعادة توجيه المرشد عندما يصل إلى طريق مسدود يمكنه هذا من زيادة الوعي وتحقيق الاستقلالية، فالمرشد عليه معاشية الاتصال الكلي مع المرشد وخاصة في الجوانب غير اللفظية في سلوكه؛ لأن الجوانب اللفظية قد تكون كاذبة في حين أن السلوك غير اللفظي والتواصل الجسدي يكون أكثر صدقا (عبدالله، 2010: 90-91).

ثانياً: هزيمة الذات

النظريات التي فسرت هزيمة الذات

1. النظرية المعرفية

فسرت النظرية المعرفية هزيمة الذات من خلال التشوه المعرفي والاعتقادات غير المنطقية لدى الأفراد اتجاه ذاتهم، فقد افترض (Kaya et al., 2017) إن الأفراد لديهم إمكانيات في التفكير المنطقي وغير المنطقي لحماية أو هزيمة الذات، فالأفراد الذين لديهم تفكير غير منطقي يُكونون مشاعر سلبية اتجاه ذاتهم، فضلاً عن شعورهم بالوهن النفسي والالتكالية والاعتماد على الآخرين وتوقع الشر والخوف من المستقبل والتسويق الدائم للأهداف، وهذه الإدراكات السلبية المعرفية تتشكل فيما بينها متلازمة التبرير والشعور بالعجز في إطار التموهية وخداع النفس والآخرين (6: Kaya et al., 2017).

كما أكد أليس في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي إن سلوكيات هزيمة الذات لا تتسبب بها الأحداث الخارجية، وإنما بسبب ما يمتلكه الفرد من معتقدات غير عقلانية اتجاه تلك الأحداث وكيفية تفسيرها وهذا بدوره يؤدي إلى مشكلات نفسية، مع تأكيد على التنظيم الانفعالي اتجاه تلك الأحداث ومن خلال التحكم بالاستجابة السلوكية الانفعالية التي تتضمن تنسيق التغيرات في المجال الذاتي والسلوكي والفسولوجي والانفعالي والتي تستثار عندما يكون الفرد في حديث في حدث مثير يتطلب منه تقويم وتحديد أهدافه تجاه ذلك المثير أو الموقف (2: Mauss, 2007).

أما بيك (Beek) فيرى هزيمة الذات مرتبطة بالتفكير المستقطب حيث يفكر الفرد بصورة متطرفة ومطلقة ويؤدي هذا إلى التجريد الانتقائي والاستنتاج الاختياري والتعميم الزائد، فعندما يدرك الفرد بأنه في حالة فقدان دائم غير قابل للارتداد ينعكس ذلك على قدراته مما يُكون مفهوم سلبياً عن ذاته بأنه الخاسر وبالتالي لا قيمة له، وهذا يعني عندما يُقبل الفرد على خبرة جديدة يُحكم عليها مسبقاً بمنظور سلبي مبهم ثم يقارن ذاته بالآخرين فيستنتج بأنه دونهم مما يُكون لديه ضعف في تقدير ذاته أو رفضها تماماً وهذه النظرة السلبية للذات

والمستقبل تنتج مجالاً للتشاؤم واليأس وفقدان الدافعية مما يجعله يتوقع نتائج سلبية، فلا يبذل أي جهد؛ لأنه يتوقع الفشل نتيجة ذلك (عبدالله، 2011: 132).

2. نظرية التعلم الاجتماعي

يرى روتر (Rotter) أن سلوكيات هزيمة الذات تتكون عندما يتوقع الفرد أن سلوكياته لا تحقق الإشباع ولا تقوم له نفعاً أو هدفاً ولا يرضى عنه الآخرين، أي أن هزيمة ذات تتكون نتيجة توقعات منخفضة للإشباع ودرجة منخفضة من إمكانية الحركة مقابل ارتفاع قيمة الحاجة المواد إشباع، كما يعتقد روتر (Rotter) أن لوجود العقاب سواء كان عقاب بدني أو معنوي أثراً أيضاً، فإنهم يتجنبون المواقف عن طريق الكبت أو الغياب ويسعون إلى بلوغ تلك الأهداف عن طريق أحلام اليقظة أو التبرير أو بأساليب غير عقلانية وغير مباشرة، ومن خلال هذه الأساليب غير واقعية تتكون المشكلات النفسية مثل التنبيط أو العقاب أو اليأس أو التشاؤم وانخفاض تقدير الذات وغيرها من السلوكيات التي تتعارض مع التفكير البناء المتجه لحل المشكلات بصورة واقعية وزيادة في تقدير الذات (عبدالله، 2011: 132).

الفصل الثالث/ إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

لتحقيق أهداف البحث، اعتمد الباحث المنهج التجريبي، فهو أسلوب يعتمد على التحكم بجميع المتغيرات الدخيلة التي تؤثرُ بالمشكلة عدا المتغير المستقل، فهو تغيير مُنعمَدٌ مُحكَمٌ بشروطٍ محدودةٍ أحدث (ما(الجابري وصبري، 2013: 93).

ثانياً: التصميم التجريبي

لتحقيق هدف البحث، وللتحقق من فرضياته اعتمد الباحث (التصميمُ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بقياس قبلي وبعدي، حيث تخضع المجموعة التجريبية للعامل التجريبي وتترك المجموعة الضابطة دون أي تدخل فيكون الفرق بينهما ناتج من تأثير العامل التجريبي، والشكل (1) يوضح ذلك.

الاختبار البعدي	البرنامج الارشادي	تكاثر المجموعات (الاختبار القبلي، سنوات الرسوب، اساليب الوالدين، البيئة الاجتماعية)	المجموعة التجريبية	عينه البرنامج
	_____		المجموعة الضابطة	

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبرنامج

ثالثاً: مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من الطلاب الراسبين بالمرحلة المتوسطة بالمدارس التابعة لمديرية تربية ديالى بمركز قضاء بعقوبة وللعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (939) والجدول (1) يوضح، ذلك

جدول (1)

مجتمع البحث الطلاب الراسيين موزع بحسب المراحل والمدارس

ت	اسم المدرسة	الأول	الثاني	الثالث	المجموع
1	متوسطة السلام للبنين	42	21	39	102
2	متوسطة النمارق للبنين	12	19	31	62
3	متوسطة المنصور للبنين	11	17	28	56
4	متوسطة الرحمة للبنين	5	7	6	18
5	متوسطة العراق للبنين	5	10	30	45
6	متوسطة وهران للبنين	17	13	27	57
7	متوسطة حي المعلمين للبنين	24	21	33	78
8	متوسطة البحر الهادي للبنين	11	6	15	32
9	متوسطة ثغر العراق للبنين	8	9	11	28
10	متوسطة عبدالرحمن بن عوف للبنين	11	15	17	43
11	متوسطة الاصدقاء للبنين	3	16	22	41
12	ثانوية بدر شاكر السياب	7	9	13	29
13	ثانوية إيليا أبو ماضي المختلطة	15	10	16	41
14	ثانوية تل الأسمر المختلطة	10	12	2	24
15	متوسطة الحسن بن الهيثم للبنين	11	16	25	52
16	متوسطة برير للبنين	14	19	32	65
17	متوسطة طارق بن زياد للبنين	22	24	30	76
18	ثانوية البروج المختلطة	32	21	37	90
	المجموع	260	265	414	939

رابعا: عينة البحث:-

استعمل الباحث عدداً من العينات في البحث، تم اختيارها بالطريقة الطبقيّة العشوائية البسيطة ولأغلب العينات البحث، باستثناء عينة البرنامج الإرشادي تم اختيارها بالطريقة القصدية (الطلاب الذين حصلوا على أعلى الدرجات، ثم وزعوا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) والبالغ عددهم (20) طالبا. خامسا: أدوات البحث :-

لتحقيق هدف البحث الحالي قام الباحث بالإجراءات الآتية :-

1. بناء برنامج إرشادي وفقاً لـ (الأسلوب الإرشادي الوعي بـ (هنا- الآن))، وسيقوم الباحث بتوضيح إجراءات البناء البرنامج الإرشادي بشكل مفصل بالفصل الرابع.
2. مقياس هزيمة الذات.

لتحقيق هدف البحث الحالي تَوَجَّبَ على الباحث توفير مقياس يتلاءم مع طبيعة المشكلة المراد دراستها ، طبيعة مجتمع الدراسة، وتتوفر فيه الخصائص السايكومترية للمقياس الجيد، اطلاع الباحث على عددٍ من المقاييس المتوفرة لهزيمة الذات منها مقياس (علي وريس، 2023) ومقياس (مهدي وحسن، 2019)، ولم يعتمد الباحث تلك المقاييس بتطبيق الإجراءات كونها لا تتلاءم وطبيعة المجتمع الدراسة، فارتأى إلى بناء مقياس يتلاءم مع أهداف البحث ومجتمعه وفقاً لتعريف (Mitchell، 2014): كإطار نظري لبناء المقياس. حدّد (Allen & Yen:1979) خطوات أساسية لبناء أي مقياس هي:-

1. تحديد المفهوم.
 2. صياغة الفقرات وتوزيعها على المجالات.
 3. اختيار عينة للمجتمع ثم تطبيق عليها المقياس.
 4. إجراء التحليل الإحصائي للمقياس.
 5. استخراج الصدق الثبات ، (Allen & Yen, 1979: 110- 118).
1. **تحديد المفهوم:** اعتمد الباحث تعريف (Mitchell .2014) لهزيمة الذات: ((وهي حالة متعمدة ذات آثار سلبية مؤكدة أو محتملة على الذات نتيجة المعتقدات المدمرة للذات والتي تسبب شعور العجز واليأس والخزي وافتقار إلى الحيوية الذاتية الاتجاه وقائع الحياة في الماضي مما يدفعه إلى الاستسلام والركن وتقبل الواقع (Mitchell et al.,2014: 143)
 2. **صياغة الفقرات وتصحيحها:** واستند الباحث في صياغة مواقف المقياس إلى التعريف المعتمد، ورُعي أثناء صياغتها الشروط الواجب توفرها في الفقرة الجيدة كافة منها: أن تكون واضحة ومفهومة من قبل المجيبالخ، ثم حدّد لكل موقف في المقياس ثلاث استجابات متدرجة من (أ = 1 ، ب = 2، ت = 3)، حيث يمثل (أ) السلوك السوي و(ب) السلوك المحايد و(ت) السلوك المشكل (فيه هزيمة الذات). ومن خلال الدرجات التي نحصل عليها في هذه مستويات الثلاث يمكن الكشف عن مستوى هزيمة الذات لكل مستجيب.
 3. **استطلاع آراء المُحكِّمين:** تمَّ عرض الأداة بصيغتها الأولية على مجموعة من المحكمين، والأساتذة في الإرشاد النفسي، القياس التقويم لتقويمها والحكم عليها بصلاحيه المواقف للسلوك المعد من أجله، ومدى ملاءمة البدائل المستعملة بالمقياس وتعديل الموقف.
 4. **تطبيق المقياس على عينة استطلاعية وتوضيح تعليماته:** تم وضع التعليمات لكيفية الإجابة عن المقياس وشرحها شفويّاً وفقاً لمراعاة خصوصية العينة، فطبق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً، وكانت معظم المواقف واضحة، مع تعديل بعضها تبعاً لفهم العينة وكان الوقت المستغرق للإجابة (15-10 دقيقة) .
 5. **التحليل الإحصائي للفقرات:** اختار الباحث عينة التحليل الإحصائي لمقياس هزيمة الذات من مجموعة مدارس ضمن مجتمع المدارس للبحث الحالي اختيرت بالطريقة

الطبقية العشوائية حتى أصبحت مجموع العينة (420) ليتم بعدها تحليل فقرات المقياس واستخراج صدق البناء من خلال الأساليب الآتية:

أ- القوة التمييزية للمواقف

لإستخراج القوة التمييزية للمقياس حدد الباحث الدرجات للمجموعتين العليا والدنيا استعمل الباحث اختبار التائي للعتين المستقلتين (T, test) لإيجاد القوة التمييزية لكل موقف من مواقف مقياس هزيمة الذات، ووجد أن جميع مواقف المقياس دالة احصائيا (مميزة)، حيث وجدت القيم التائية المحسوبة أكبر من الجدولية، (1.96) بمستوى دلالة (0:05) عند الدرجة الحرية (224) الجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

القوة التمييزية بطريقة المجموعتين المستقلتين

دلالة الفرق	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	3.300	0.671	1.8230	0.738	2.1327	1
دالة	4.147	0.729	2.0531	0.680	2.4425	2
دالة	5.447	0.721	1.9204	0.791	2.4690	3
دالة	6.141	0.749	1.7876	0.655	2.3628	4
دالة	6.594	0.756	1.7699	0.716	2.4159	5
دالة	6.369	0.637	1.7434	0.737	2.3274	6
دالة	3.558	0.699	2.0442	0.683	2.3717	7
دالة	4.142	0.708	1.8761	0.798	2.2920	8
دالة	4.872	0.675	1.8407	0.742	2.3009	9
دالة	6.293	0.741	1.8850	0.695	2.4867	10

ب- طريقة الاتساق الداخلي : علاقة درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس

استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون، لمعرفة مدى ارتباط درجة كل موقف مع الدرجة الكلية للمقياس، وجد إن مواقف المقياس جميعها مرتبطة مع الدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (418)، من خلال المقارنة بين القيم المحسوبة والقيم الجدولية البالغة (0.098) والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)
 علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس هزيمة الذات

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0.256**	6	0.209**	1
0.224**	7	0.255**	2
0.233**	8	0.270**	3
0.329**	9	0.317**	4
0.283**	10	0.287**	5

الخصائص السايكومترية لمقياس هزيمة الذات
 أولاً: صدق المقياس: تم استخراج صدق المقياس بالطرق الآتية:

1. الصدق الظاهري :

لأجل تحقيق هذا النوع من الصدق قام الباحث بعرض مواقف المقياس وبدائله على (10) من المحكمين والمُتَخَصِّصِينَ بِالإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم واعتمد الباحث المواقف التي حصلت على نسبة موافقة وقبول 90%.

2. صدق البناء: تمّ تحقق لهذا النوع من الصدق من خلال التحليل الإحصائي لمواقف المقياس، والجدولان (3،4) أنفا الذكر يوضحا ذلك.

ثانياً: ثبات المقياس: تحقق الباحث من ثبات المقياس بالطرق التالية:

1. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار:

طبق الباحث المقياس على عينة بلغت (30) طالباً، ثم بعد (14) يوماً، تم إعادة الاختبار على العينة انفسها، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.83) وهي قيمة جيدة لثبات المقياس.

2. طريقة (الفا كرونباخ):

استخدم الباحث معادلة (الفا كرونباخ) لحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي، وبلغ معامل الثبات للمقياس (0.76) وهو معامل اتساق جيد.

مقياس هزيمة الذات بصورته النهائية: تكون مقياس بصورته النهائية من (10) مواقف، ومن ثلاث استجابات متدرجة وتصحيح استجابات المقياس بالأوزان (أ = 1، ب = 2، ت = 3)، فأصبحت الدرجة الكلية للمقياس العليا (30) والدرجة الدنيا (10)، بالمتوسط الفرضي (20) .

تكافؤ المجموعات:

بعد الاطلاع على الأدبيات المعتمدة والتي تناولت متغير هزيمة الذات، حدد الباحث المتغيرات التي تؤثر على سلامة التجربة، وتم التحقق من الصدق الداخلي بإجراء التكافؤ والموازنة بين المجموعات التجريبية والضابطة بالعوامل التي تم تحديدها وهي (درجة الاختبار القبلي للمقياس هزيمة الذات، سنوات الرسوب، اساليب الوالدين، البيئة الاجتماعية)، وتم إعداد استمارة خاصة لتحديد هذه المتغيرات وزعت على المجموعتين.

المؤشرات الإحصائية للمقياس هزيمة الذات

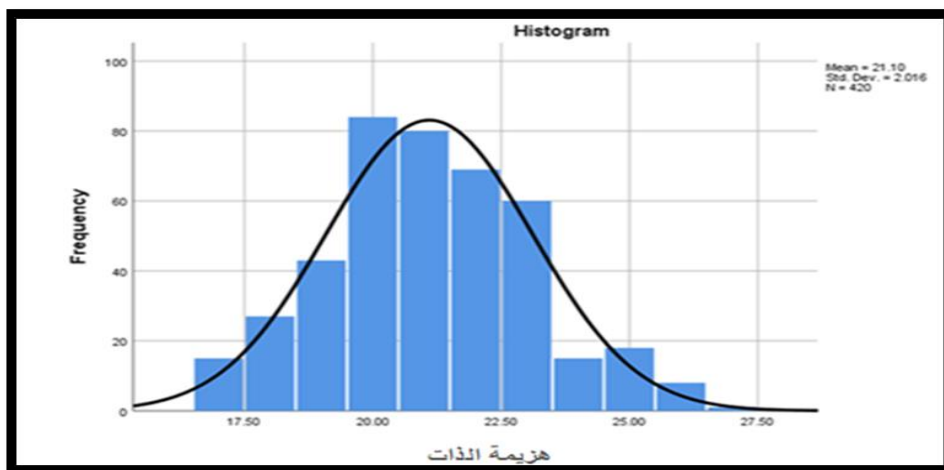
من خلال الخصائص الإحصائية المستقرة للمقياس، يتبين إن العينة التي استخدمت في البحث توزع توزيعاً اعتدالياً، حيث تتقارب درجات الوسط والوسيط والمنوال (20،21،21) ويشير إلى أن العينة المختارة تُمَثِّل المجتمع الذي أخذت منه تمثيلاً حقيقياً، وبالتالي تتوفر إمكانية تعميم نتائج البحث والجدول (4) يوضح ذلك

الجدول (4)

المؤشرات الإحصائية للمقياس هزيمة الذات

درجات العينة	المؤشرات الإحصائية
21.0976	الوسط الحسابي
.09837	الخطأ المعياري
21.0000	الوسيط
20.00	المنوال
2.01604	الانحراف المعياري
4.064	التباين
0.207	الالتواء
0.119	الخطأ المعياري للالتواء
-.153-	التقاطح
0.238	الخطأ المعياري للقطح
10.00	المدى

17.00	أقل درجة
27.00	أعلى درجة
8861.00	المجموع



الشكل رقم (2) منحني توزيع الإعتدالي لعينة البحث

الوسائل الإحصائية

1. استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (Spss) وفيما لمعالجة البيانات واستخراج نتائج البحث.
2. اختبار مربع كاي: لحساب تكافؤ متغيرات البحث.
3. اختبار (مان وتني للعينتين المستقلتين): لحساب التكافؤ بين المجموعتين وكذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي.
4. اختبار (ولكوكسن للعينتين المترابطتين): لاختبار الفرضيات للمجموعتين قبل وبعد تطبيق التجربة

الفصل الرابع البرنامج الإرشادي

أولاً: البرنامج الإرشادي: حدّد الباحثُ خطوات البرنامج الإرشادي الذي تم هيكلته وفقاً لخطوات أنموذج (Borders & Drury, 1992) ، كما يأتي:-

1. تحديد الحاجات للبرنامج الإرشادي:- قام الباحثُ بهذا الاجراء عن طريق تحويل مواقف مقياس هزيمة الذات الى حاجات وعناوين للجلسات الإرشادية بعد الرجوع إلى الإطار النظري للبحث والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

تحويل مواقف مقياس هزيمة الذات الى حاجات وجلسات ارشادية

ت	الموقف	الجلسات
1	بعد رسوبك في المدرسة وجلست مع نفسك، كنت تقول لنفسك بأنك: أ- شخص مثابر ب- شخص متقبل لذاته ت- شخص لا يستحق الحياة	الحديث الذات الإيجابي
2	أنت جالس في ساحة المدرسة بين مجموعة من أصدقائك وانتقدك أحدهم فإنك: أ- تتقبل النقد بارتياح ب- تتجاهله ت- تنزعج وترد عليه بقوة	تقبل النقد
3	عندما بدأ العام الدراسي، وفي أول يوم وانت ترى زملائك في مرحلة أخرى فإنك: أ- ترى الأمر طبيعي ب- تبرر رسوبك ت- تشعر بالذنب	رضا الذات
4	أنت جالس بين مجموعة من الأشخاص، وقال لك أحدهم إن زميلك فلان هو أذكى منك وأنجح فإنك: أ- تتقبل كلامه وكأنك لم تسمع شيء. ب- تنزعج منه ت- تشعر بالديوانية	توكيد الذات
5	عندما تبدأ الامتحانات الفيصلية، وانت تحاول أن تنجح في كل امتحان لكنك لن تستطيع ذلك فإنك: أ- تحاول مرات أخرى	الكفاءة الذاتية

	ب- ترى ذلك طبيعياً ت- تتسحب لاعتقادك بأنك لن النجاح	
الاتزان الانفعالي	أنت في القاعة الدراسية أثناء المحاضرة، قال لك المدرس إنني أتوقع بأنك ستعيد السنة مرة أخرى فإنك: أ- لا تكثر لكلامه ب- تتردد بالرد عليه ت- تشعر بالضيق والازدراء منه	6
تحقيق الأهداف	عندما يوكل إليك مهمة معينة، وترتكب الخطأ في كل مرة فإنك: أ- تقوم بها مرة أخرى ب- تتردد في القيام بالتجربة مرة أخرى ت- ترفض الأنك ترى بأنك لا تستطيع تحقيق الهدف	7
الامل	أنت وتسير في إحدى ممرات المدرسة، سمعت كلاماً متشائم بين المدرسين عن مستقبلك فإنك: أ- ترد عليهم بنجاحك ب- تتجاهل ما يقولون ت- تشعر باليأس والإحباط	8
تفاعل الاجتماعي	في أوقات فراغك في المدرسة، فإنك: أ- تشارك الزملاء في المواقف الاجتماعية ب- تلتقي بصديقي المقرب ت- تجلس بمفردك	9
اتخاذ قرار	أقيمت مسابقة علمية في المدرسة، وطلب منك المشاركة بها فإنك: أ- تشارك فاعلية ب- تتردد بالمشاركة ت- ترفض لي اعتقادك إنك لن تفوز	10

2. صياغة الأهداف البرنامج الإرشادي :- حُدد الهدف العام من البرنامج الإرشادي وهو (معرفة تأثير الأسلوب الإرشادي الواعي بـ (هنا - الان) في تخفيض هزيمة الذات لطلاب الراسبون، ولتحقيق ذلك حددت الأهداف الخاصة لكل جلسة إرشادية التي تتلاءم مع موضوع الجلسة، ثم حولت الأهداف الخاصة إلى أهداف سلوكية.
3. اختيار الأولويات وترتيبها بحسب أهميتها والحاجات التي تم تحديدها:- بعد إن تبنى الباحث نموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992) كانموذج لهيكلية البرنامج الإرشادي، ويشمل هذا الانموذج المقياس ككل في تحديد الحاجات بافتراض أن المقياس الذي يقيس حالة معينة لا يمكن تجزئته، وبهذا فكان على الباحث أن يدخل جميع مواقف مقياس هزيمة الذات ضمن البرنامج الإرشادي وتحويلها إلى حاجات

وعناوين للجلسات، وقام الباحث بترتيب الجلسات حسب ترتيبها المنطقي أهميتها للمسترشدين.

4. **تحديد الأنشطة والفعاليات:** اختار الباحث الأنشطة والفعاليات التي تتناسب مع ظروف البرنامج وتحقق أهدافه وفق الأسلوب الإرشادي الوعي بـ (هنا- الان)، والذي تحدد بـ (تقديم الموضوع ، المناقشة، الوعي بـ (هنا- الان)، متمثل بعبارات (الإشارات، الإيماءات، نبرة الصوت، الإنفعالات، أنا الان على وعي)، التقويم البنائي، التدريب البيئي).

5. **تطبيق البرنامج الإرشادي:** بعدما حدد الباحث المجموعتين الضابطة والتجريبية بواقع (10) مسترشدين في كل مجموعة، وتم تحديد يوم الاحد الموافق 2024/11/3 موعداً للجلسة الإرشادية الاولى، للتعرف عليهم وتعريفهم بأهداف البرنامج الإرشادي والحقوق والواجبات وتحديد زمان ومكان انعقاد الجلسات البالغ عددها (12) جلسة، حددت موعد الختامية والاختبار البعدي لمقياس هزيمة الذات في يوم (الخميس) الموافق 2024/11/28 للمجموعتين التجريبية والضابطة والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

الجلسات الإرشادية بحسب اليوم والتاريخ والعنوان

ت	الجلسات الإرشادية	اليوم	تاريخ انعقادها	عنوان الجلسة
1	الجلسة الأولى	الاحد	2024/11/3	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	الثلاثاء	2024/11/5	الحديث الإيجابي
3	الجلسة الثالثة	الخميس	2024/11/7	تقبل النقد
4	الجلسة الرابعة	الاحد	2024/11/10	رضا الذات
5	الجلسة الخامسة	الثلاثاء	2024/11/12	توكيد الذات
6	الجلسة السادسة	الخميس	2024/11/14	الكفاءة الذاتية
7	الجلسة السابعة	الاحد	2024/11/17	الاتزان الانفعالي
8	الجلسة الثامنة	الثلاثاء	2024/11/19	تحقيق الأهداف
9	الجلسة التاسعة	الخميس	2024/11/21	الأمل
10	الجلسة العاشرة	الاحد	2024/11/24	التفاعل الاجتماعي
11	الجلسة الحادي عشر	الثلاثاء	2024/11/26	اتخاذ القرار
12	الجلسة الثاني عشر	الخميس	2024/11/28	الختامية

6. تقييم وتقويم كفاءة البرنامج الإرشادي:-

قام الباحث بالتقويم التمهيدي، فضلاً عن تطبيق التقويم البنائي ، وقام الباحث بتطبيق اختبار ختامي بعدي بعد انتهاء البرنامج الإرشادي. وسيقوم الباحث بعرض نموذج لجلسة مع ادارتها وكما يأتي:-



الجلسة الثانية	الكفاءة الذاتية	مدة الجلسة (45) دقيقة
الحاجات المرتبطة بالموضوع	- حاجة المرشد للكفاءة الذاتية.	
هدف الجلسة	- تنمية الكفاءة الذاتية للمرشدين	
الأهداف السلوكية	- جعل المرشد قادرا على :- 1. يعرف معنى الكفاءة الذاتية. 2. يدرك أهمية الكفاءة الذاتية بحياته. 3. يبين قواعد اثبات الكفاءة الذاتية 4. يكون كفوا في تحقيق اهدافه.	
الاستراتيجيات والفنيات	- تقديم الموضوع الوعي بـ (هنا - الان) (الإشارات، الإيماءات، نبرة الصوت، الإنفعالات، أنا الان على وعي) التعزيز الاجتماعي.	
الأنشطة والفعاليات المقدمة	- يستقبل المرشد المرشدين، واطهار الود والقبول والسؤال عن احوالهم الدراسية والصحية، ثم الثناء والشكر للالتزام بالحضور. - يقدم المرشد موضوع الجلسة (الكفاءة الذاتية). - يتناقش المرشد مع المرشدين، التعريف، ويقدم التعزيز للذين شاركوا. - يقوم المرشد بعرض موقف من حياته فيه(ضعف للكفاءة الذاتية) ليثير اهتمام المرشدين وتظهر من خلاله (الإشارات والانفعالات والتعبيرات اللغوية والايماءات ونبرات الصوت) التي تدل على صف كفاءته بهدف التدريب. - يقوم المرشد بمناقشة التعبيرات اللفظية السلبية مع المرشدين وبيان أثرها السلبي في الحياة، من خلال بيان أهمية ان يكون الفرد كفوا في حياته - يبين المرشد قواعد إثبات الكفاءة الذاتية من خلال التعبيرات اللفظية. - ثم يوضح المرشد قواعد اثبات الكفاءة الذاتية بممارسة اسلوب الوعي (هنا والان). - يقدم المرشد التعزيز الاجتماعي المرشدين لغرض الاستمرار في المشاركة.	
التقويم البنائي	- يسأل المرشد بعض الأسئلة :- ما المقصود بالكفاءة الذاتية ؟ ماهي قواعد اثبات الكفاءة الذاتية؟	
التدريب البيئي	- يطلب المرشد من المرشدين تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية.	

الجلسة الثانية/ الكفاءة الذاتية

- يَسْتَقْبِلُ المُرْشِدُ المُسْتَرَشِدِينَ، واطهار الود والقبول والسؤال عن أحوالهم الدراسية والصحية، ثم الثناء والشكر للالتزام بالحضور.
 - يقدم المرشد موضوع الجلسة (الكفاءة الذاتية) وتعني:- ((ثقة الفرد بقدراته عبر المواقف الجديدة او المواقف ذات المطالب الكبيرة او غير المألوفة)).
 - يتناقش المرشد مع المسترشدون، التعريف، ويقدم التعزيز للذين شاركوا.
 - يقوم المرشد بعرض موقف للمسترشدين لمعرفة مدى كفاءتهم الذاتية قائلاً: (عندما تبدأ الامتحانات الفيصلية، وانت تحاول أن تنجح في كل امتحان لكنك تفشل، هل تستطيع ان تنجح في محاولات اخرى؟
 - بعد تحديد التعبيرات اللفظية السلبية للمسترشدين وبيان اثرها السلبي في الحياة، من خلال بيان اهمية ان يكون الفرد كفواً في حياته منها (لا احاول مرة اخرى لأنني فشلت في كل محاولة جديدة، انا لا امتلك ذكاءً يؤهلني للنجاح) الخ، يناقش المرشد تلك التعبيرات ومبيناً اهمية الكفاءة الذاتية في حياته قائلاً: يحب على الفرد ان تكون كفواً في الأعمال التي توكل إليك؛ وذلك لأنه كفاءة الذات تعد من أهم ميكانزمات الشخصية وبكونها تمثل مركزاً مهماً من دافعية الفرد للقيام بأي عمل أو نشاط معين، فهي تزيد القدرة لتصدي الصعوبات والمشكلات المتعددة، يعد المفتاح الرئيسي للتحسين وتطوير فكر وأدائه معاً، ينعكس ذلك بدوره على الحد من يعوره باليأس وإحساسه بالدونية، ويزيد من شعور الفرد بقدرته على انجاز المهمات، ولذلك فكفاءة الذات من الاشياء المهمة والقوية للتنبؤ بنجاح أداء الفرد في تحقيق أهدافه.
 - يبين المرشد قواعد اثبات الكفاءة الذاتية من خلال التعبيرات اللفظية لغرض التدريب.
1. اجعل تعبيرات وإثباتات قصيرة ويسيرة ومحددة، فذلك يسهل تذكرها مثل (أنا كفوء، وأنا متقن).
 2. قم بصياغتها بصورة إيجابية، ذلك يجعل عقلك يعمل بفاعلية أكثر عندما تصاغ تلك الإثباتات والتعبيرات اللفظية بطريقة إيجابية أو بتعبير آخر ترغب فيه، وتجنب استعمال الكلمات مثل (لا، لن وليس)، فمثلا استعمال إثبات (أنا متقن، أنا واثق) أفضل من تعبير (ليس لدي إتقان في عملي، أنا ليس لدي ثقة بنفسني) بهذه تعبيرات السلبية تبركك.
 3. عبر عن تلك التعبيرات اللفظية بمشاعر قوية، من خلال القيام بإثارة أكبر قدر من المشاعر تستطيع إثارته، فعندما تقول تلك التعبير اللفظية حتى يكون ذلك التعبير المنطقي فعالا اكثر في انتاج الأفكار العقلانية والسلوكيات السوية.
 4. ردد مع نفسك يوميا تلك التعبيرات والإثباتات باستمرار كي تبرمج عقلك الباطن عليها، وفضل أوقات يستعمل فيها الفرد هذه تعبيرات وإثباتات هي وقت الصباح أو قبل الذهاب إلى النوم، ففي هذه الأوقات يكون الفرد في حالة استرخاء أفضل من الأوقات

الأخرى والتي تؤثر على العقل الباطن في استقبالها بجدارة أكثر مع التأكيد على تكرار تلك تعبيرات وإثباتات بكفاءة الذات حتى اقتناع بها، وبمجرد أن يصبح هذا الاقتناع إيماناً راسخاً تبدأ الأشياء تتحقق.

- يطلب المرشد من المسترشدين إعادة ما جرى لإثباتات بكفاءته.
- ثم يوضح المرشد قواعد اثبات الكفاءة الذاتية بتطبيق هذه الإثباتات والتعبير اللفظية بأسلوب الوعي (هنا والآن) من خلال استعمال الإشارات والإيماءات ونبرة الصوت والانفعالات وعن طريق تطبيق الموقف الآتي (أنا أشعر بأنني متقن أعلمي) (وأنا على وعي بكفاءة وثقة بنفسي)، ثم تقوم بالتعبير عن حاله في الوقت الحاضر ويسأل نفسه: ماذا أعني الآن؟ وأين أنا الآن؟ وماذا اتصور الآن؟ وماذا عليّ أن أعمل؟ وماذا أتوقع؟ وهنا يقوم الباحث في جذب انتباهه إلى السلوكيات ومشاعر وخبرات جديدة ويقوم ويقوم الباحثة بصياغة أفكار جديدة إيجابية مسموعة عند المسترشدين وبجمل قصيرة ومحددة وأن تعبر عن مشاعر قوية لكي تزيد من إثبات كفاءتهم، حتى يكون هذا النشاط المنطقي فعاله في التعبير عن الأفكار العقلانية.
- يطلب المرشد من كل مسترشد تطبيق بطريقة فرضية أسلوب الوعي والآن للمواقف مع ملاحظة الإشارات والإيجابيات ونظرات الصوت والانفعالات الصادرة لغرض إثبات كفاءتهم ومن هذه المواقف مثل: (أنا واثق بمهاراتي، أنا راض عن نفسي، أنا أشعر بالأمل أنا أتقن عملي بدرجة عالية من الكفاءة، أنا ناجح أنا متقن).
- يقوم المرشد بالتعزيز الاجتماعي في إدارة الجلسة من أجل استمرار المشاركة.
- يسأل المرشد بعض الاسئلة:- ما المقصود بالكفاءة الذاتية؟ ماهي قواعد اثبات الكفاءة الذاتية؟

- يطلب المرشد تطبيق ما دار في الجلسة في حياتهم اليومية.

الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها

سيضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث على وفق الاهداف البحث

اولاً: عرض النتائج:-

لتحقيق هدف البحث (معرفة تأثير الاسلوب الارشادي الوعي بـ (هنا - الان) في تخفيض هزيمة الذات لدى الطلاب الراسبون)، قام الباحث باختبار الفرضيات الآتية:-

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى على مقياس هزيمة الذات. لإثبات صحة الفرضية، إستعمل الباحث (إختبار وكوكسن) للعينتين المترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدى لأفراد المجموعة التجريبية لمقياس هزيمة الذات، ولأجل معرفة فاعلية البرنامج الارشادي المستند إلى الأسلوب الارشادي الوعي بـ (هنا - الآن)، تبين أن القيمة المحسوبة (0) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها مع القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0.05)، لذا نرفض الفرضية الصفرية ونقبل



الفرضية البديلة: أي يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي لصالح الاختبار البعدي والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

قيمة إختبار ولكوكسن (W) لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لمقياس هزيمة الذات

الدلالة عند مستوى (0.05)	قيمة W		رتب الفروق الموجبة	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق	الفروق	الدرجات الاختبار		ت
	الجدولية	المحسوبة					البعدي	القبلي	
دال إحصائياً	8	0	5	-	5	12	15	27	1
			7.5	-	7.5	13	13	26	2
			3	-	3	11	14	25	3
			5	-	5	12	15	27	4
			7.5	-	7.5	13	11	24	5
			9.5	-	9.5	14	12	26	6
			5	-	5	12	12	24	7
			1.5	-	1.5	10	10	20	8
			9.5	-	9.5	14	12	26	9
			1.5	-	1.5	10	12	22	10
						W+=55	W-=0	55	

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس هزيمة الذات. لإثبات صحة الفرضية إستعمل الباحث (إختبار ولكوكسن) للعينتين المترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي لأفراد المجموعة الضابطة لمقياس هزيمة الذات ، وأظهرت النتائج أن قيمة ولكوكسن المحسوبة (27) وهي غير دالة إحصائياً عند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك تقبل الفرضية الصفرية إذ لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة بالاختبار القبلي والبعدي: والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

قيمة إختبار ولكوكسن (W) لأفراد المجموعة الضابطة في الإختبار القبلي والبعدي لمقياس هزيمة الذات

الدلالة عند مستوى (0.05)	قيمة W		رتب الفروق الموجبة	رتب الفروق السالبة	رتب الفروق	الفروق	الدرجات الإختبار		ت
	الجدولية	المحسوبة					البعدي	القبلي	
غير دال احصائياً	8	27	4.5		4.5	1	24	25	1
			9.5		9.5	2	21	23	2
				4.5	4.5	1-	21	20	3
				4.5	4.5	1	26	27	4
				4.5	4.5	1-	25	24	5
				4.5	4.5	1-	20	19	6
			4.5		4.5	1	22	23	7
			9.5		9.5	2	24	26	8
				4.5		1-	27	26	9
				4.5	4.5	1-	26	25	10
		28W+=	W-=					مج	
			27						

3. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات افراد المجموعين (التجريبية والضابطة) في الإختبار البعدي على مقياس هزيمة الذات. لإثبات صحة الفرضية إستعمل الباحث (إختبار مان وتني U) للعينات متوسطة الحجم: وللتعرف على دلالة الفرق بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة: اذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (23) وعند مستوى دلالة (0.05)، أي رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة: أي يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في الإختبار البعدي لمقياس هزيمة الذات ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (9) يوضح ذلك.



جدول (9)

قيمة إختبار مان وتني (U) بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الإختبار البعدي لمقياس هزيمة الذات

الدلالة عند مستوى (0.05)	قيمة مان وتني U		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت
	الجدولية	المحسوبة	الرتب	الدرجات	الرتب	الدرجات	
دال احصائياً	23	0	15.5	24	9.5	15	1
			12.5	21	7	13	2
			12.5	21	8	14	3
			18.5	26	9.5	15	4
			17	25	2	11	5
			11	20	4.5	12	6
			14	22	4.5	12	7
			15.5	24	1	10	8
			20	27	4.5	12	9
			18.5	26	4.5	12	10
			155		55		مج

ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها:-

بعد عرض النتائج التي توصل إليها البحث أظهرت الآتي :-
أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية لمستوى هزيمة الذات بين رتب درجات المجموعتين التجريبية بالاختبارين القبلي -البعدي لصالح الاختبار البعدي، وبين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية، حيث تعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي المسند إلى (الأسلوب الإرشادي الوعي بـ (هنا - الآن) في العلاج النفسي بينما تُركت المجموعة الضابطة دون تدخل للبرنامج او معالجة تذكر.
كما ان لفنيات الأسلوب التأثير الفعال في معرفة وتحديد التعبيرات اللفظية السلبية وتوكيدها عند عينة البحث : ففي اسلوب الإرشادي الوعي بـ (هنا - الآن) فأكد (Perls) إن رؤية الفرد لمشكلته في الحاضر فهو الأهم مهما كانت جذورها في الماضي، لذا يعد الحاضر في الـ (هنا- والآن) هو الموقف العلاجي نفسه، فيجب على المرشد أن لا يجعل المسترشد يتعمق بالتحدث عن مشكلته في بصيغة الماضي وإنما يجعله يتعايش مع مشكلاته الآن ويلامس خبراته الشخصية عن طريق تعبيرات والمشاعر والإشارات ونبرات الصوت

والتركيز على طريق التعبير وليس على المحتوى، فالعبارة الأساسية التي يحتاجها المرشد أن يقرها هي الـ (هنا- الآن) وتكون الأسئلة موجهة بصيغة الحاضر مثل (ماذا نعني الآن، أين أنت الآن، بماذا تحس الآن، ماذا تفعل بيدك الآن، وهل أنت واعي) ومن خلال هذه الأسئلة يجذب المعالج الانتباه المسترشد إلى سلوكياته ومشاعره وخبره وليس استكشافها وتفسيرها في لماذا وإنما هي معرفة كيف يمنح المسترشد الوعي بالأعمال غير المنتهية و الأجزاء غير المتكاملة ليستجمع الأجزاء متباعدة من شخصيته ودمجها معا (عبدالله، 2010: 91).

وإن نتائج البحث تتفق مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة التي استعملت أسلوب الإرشادي الوعي بـ (هنا - الآن) كدراسة قدوري (2021) التي استعملته في تخفيض تناقض الذات، ودراسة نوري (2023) التي أثبتت تأثيره في تخفيض خداع الذات.

◆ الإستنتاجات

استخلاص الباحث استنتاجات في ظل النتائج توصل لها وهي:-

1. إن هزيمة الذات تعد مشكلة نفسية يعاني منها الطلاب الراسبون، والتعبيرات اللفظية السلبية وتوكيدها هي السبب الأساسي لتلك المشكلة وما تؤثر على اعتقاد الفرد اتجاه ذاته وانتقاء مشاعره وسلوكياته.
2. الدور الإيجابي للإرشاد الجماعي بتعزيز المشاركة في المواقف الاجتماعية وما لها من أثر في تنمية تقديره واحترامه لذاته وكذلك تنمية المشاعر الإيجابية اتجاه نفسه وحبها.
3. إن الطلاب الراسبون الذين يتلقون الدعم والإسناد هم أقل شعورا في انخفاض تقدير الذات والياس والفشل والإنسحابية.

◆ التوصيات

يوصي الباحث في ضوء النتائج ما يلي:-

1. حث وزارة التربية ومديرياتها على إقامة برامج إرشادية تقدم الدعم والاسناد المعنوي للطلاب الراسبون لتقليل من مشاعر الفشل والياس وانخفاض تقدير الذات وتعزيز الأمل وتحمل المسؤولية وتحقيق الأهداف.
2. افادة المرشدين التربويين في المدارس من البرنامج الإرشادي بالأسلوب الإرشادي الوعي بـ (هنا - الآن) الذي أعده الباحث لتخفيض هزيمة الذات.

◆ المقترحات

يقترح الباحث استكمالاً لبحثه وتطويراً لنتائجه الآتي :

1. إجراء دراسة تجريبية (تأثير الأسلوب الإرشادي الوعي بـ (هنا- الآن) في تخفيض هزيمة الذات للطلاب الراسبين، ومقارنة نتائجها بنتائج البحث الحالي.
2. إجراء دراسة للتعرف على تأثير برنامج إرشادي تخفيض هزيمة الذات بإستعمال الأساليب الإرشادية أخرى كإعادة الصياغة، ملء الفراغ والعلاج العقلاني الانفعالي) ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.
3. إجراء دراسة وصفية تتضمن علاقة هزيمة الذات بـ (أساليب معاملة الوالدين، تقدير الذات، بالأفكار اللاعقلانية).

المصادر العربية

- ◆ أبو أسعد، احمد عبداللطيف (2011): علم النفس الارشادي، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ◆ ابو اسعد، احمد و الازايدة، رياض(2015): الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي - الجزء الأول، ط1، مركز دبيونو لتعليم التفكير، عمان، الاردن.
- ◆ ابو اسعد، احمد وعريبات، احمد(2012): نظريات الارشاد النفسي والتربوي، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ◆ باترسون، س، ه (1990): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبدالعزيز الفقي، المجلد2، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- ◆ بلان، كمال يوسف (2015) : نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ط1، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ◆ الجابري، كاظم كريم وصبري ، داود عبد السلام(2013): مناهج البحث العلمي ، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد- العراق.
- ◆ الخالدي، أمل إبراهيم (2012): اساسيات الارشاد والصحة النفسية، دار الكتب والوثائق العراقية، بغداد - العراق.
- ◆ دافيد، ليبرمان (2008): كيف تؤثر في الاخرين، ترجمة سعيد الحسنية، دار العربي للعلوم، بيروت_ لبنان.
- ◆ الزيود، نادر فهمي(2008): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط2، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان- الاردن.
- ◆ عبدالله، محمد قاسم (2012): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.
- ◆ علي، اسماء صالح و ريس، احمد فرحان (2023): هزيمة الذات وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية، مجلة دراسات البصرة ملحق العدد (49)، جامعة البصرة، العراق.



- ◆ قدوري، محمد ستار (2021): تأثير البرنامج الإرشادي بأسلوب الوعي بـ (هنا والان) في تخفيض تناقض الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة ديالى.
- ◆ مهدي، منال صبحي وحسن، نضال سهيم (2019): هزيمة الذات وعلاقتها بالتفكير المستقطب لدى المرأة العراقية، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية، العراق.
- ◆ نوري، مروة سالم (2023): أثر برنامج إرشادي بأسلوب الوعي بـ (هنا والان) في تخفيض خداع الذات لدى طالبات الجامعة، مركز البحوث النفسية، المجلد 34، ج2، العدد2، وزارة التعليم والبحث العلمي، العراق.

المصادر الاجنبية

- ◆ Al-Frehat, Basem Mohammed, and Jarwan Ali Saleh, and Abu Zaid, Haitham Yousef and Alshawashreh Omar Mustafa (2023): **Self-Defeating Behaviour and Its Relationship with Cognitive Distortion among Jordanian People**, Journal for Re Attach Therapy and Developmental Diversities, August; 6 (10s2): 476-491, Yarmouk University, Jordan.
- ◆ Allen: M.J & Yen: M.W (1979): **Introduction To Measurement Theory: California**: Book Cole.
- ◆ Kaya, C. Ugur, E. Sar, A. & Ercengiz, M. (2017). Self-Handicapping and Irrational Beliefs about Approval in a sample of Teacher Candidates. Online Submission. 25(3),869-880
- ◆ Mauss, I. (2007). Automatic Emotion Regulation. (DX reader version) Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>



- ◆ Mitchell, J. Callan and Aaron, C. Kay and Rael J. Dawtry (2014): Making Sense of Misfortune: Deservingness, Self-Esteem, and Patterns of Self-Defeat, Journal of Personality and Social Psychology, 2014, Vol. 107, No. 1, 142–162.
- ◆ Van der Gaag, M., Schütz, C., ten Napel, A., Landa, Y., Delespaul, P., Bak, M. & De Hert, M. (2013). **Development of the Davis assessment of cognitive biases (DACOBS)**. Schizophrenia Research, 144(1), 63-71.
<https://doi.org/10.1016/j.schres.2012.12.010>