

## فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط

د. الزهرة الأسود      أ. حياة شرقي

جامعة الوادي - الجزائر

نشر بتاريخ: 2017-09-01

تمت مراجعته بتاريخ: 2017-08-14

استلم بتاريخ: 2017-07-02

### الملخص:

تهدف الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط، وقد تكونت عينة الدراسة من 20 تلميذا وتلميذة معيدة تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين؛ مجموعة تجريبية (ن=10) تلقت البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي، ومجموعة ضابطة (ن=10)، وقد استخدم مقياس تقدير الذات لـ "كوبر سميث" والبرنامج الإرشادي المعد من طرف الباحثين، حيث تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات في الاختبار البعدي داخل المجموعة التجريبية باختلاف الجنس.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي عقلاني انفعالي؛ تقدير الذات؛ التلاميذ المعيدون.

## The Effectiveness of a Rational - Emotive and Counseling Program in Improving the Level of Self-Esteem among a Sample of Fourth Year Middle School Repeaters

Zohra LASSOUED

Hayat CHERGUI

El-Oued University - Algeria

### Abstract

The study aims to verify the effectiveness of a rational-emotive and counseling program in the improvement of the level of self-esteem among a sample of fourth year middle school repeaters. The sample consisted of 20 pupils who were selected purposively. They were divided into two equal groups; an experimental group (n = 10) who received the emotional rational counseling program; and a controlling group (n = 10), where Cooper Smith's self-esteem Scale and the researchers' counseling program were used. The findings showed statistically significant differences at the level of self-esteem in post-measurement between experimental group and controlling group in the favor of experimental group; and statistically significant differences in the level of self-esteem in the experimental group between the pretest and the posttest measurements in the favor of the posttest measurement; and no statistically significant differences in the level of esteem among pretest and posttest measurements in the controlling group. In addition, there are no statistically significant differences in the level of self-esteem in the posttest measurement in the experimental group according to gender.

**Key words:** rational emotive counseling program; self-esteem; pupil repeaters.

**مقدمة:**

تعتبر مرحلة المراهقة فترة حاسمة في حياة الفرد، إذ تشهد جملة من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية التي تظهر عبر مراحل نموه وتكوينه، وينجم عن تلك التغيرات بعض التحولات على مستوى سلوك المراهق خلال مسيرته في مواجهة الحياة الاجتماعية بمختلف متطلباتها سعياً نحو توافقه وتكيفه فيها.

ولكي يحقق المراهق هذا المسعى في خضم التطورات التي تفرضها عجلة الحياة الاجتماعية المعاصرة لا بد له من اتخاذ بعض الدعائم الضرورية للارتكاز عليها في بناء شخصية متزنة تتسجم مع أي تغيير دون حدوث أي صراع أو اضطراب يهدد أمنها وتوافقها.

ومن بين تلك الدعائم الضرورية ما يعرف بتقدير الذات؛ هذا الأخير يمثل أهم الحاجات النفسية التي أشار إليها (ماسلو) ودعا إلى تلبيتها وإشباعها من أجل تحقيق النمو السليم لشخصية الفرد، باعتبار أن تقدير الذات يؤثر -بشكل واضح- على سلوك الفرد وأسلوب تفكيره ومعتقداته وقدرته على مواجهة المشكلات وعلى تحقيق التوافق والإنجاز.

**الإشكالية:**

تمثل إعادة السنة قرارا بيداغوجيا يمنح فرصة ثانية لتدرس التلاميذ المعيدين في السنة الدراسية التي رسبوا فيها من أجل تحسين مستواهم التحصيلي، كما تمثل إعادة السنة عملية استدرائية لمعالجة ثغرات التعلم التي خلفتها وضعيتهم الدراسية السابقة.

إلا أن نظرة التلميذ المعيد لنفسه -وكذا نظرة المحيطين به من مدرسين وزملاء وأولياء- قد تؤثر على سلوكه وعلى دافعيته للتعلم والإنجاز المدرسي، وهذا من شأنه أن يولد لديه شعوراً بالفشل نتيجة فقدان الثقة بنفسه وبقدراته مما ينعكس سلباً على تقديره لذاته، كما قد يسبب انخفاضاً في أدائه المدرسي إلى تخليه عن الدراسة بشكل نهائي.

هذا؛ ويعدّ تقدير الذات مهماً لدى التلاميذ المراهقين لأنه يتأثر كثيراً بالبيئة المحيطة بهم وبما يطرأ عليها من تغيرات، حيث يكون تقدير الذات غالباً في أدنى درجة لدى التلاميذ المراهقين حينما ينتقلون من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الإعدادية ومن المرحلة الإعدادية إلى المرحلة الثانوية وهذا يوحي بأهمية بذل الجهود الحثيثة لمساعدة التلاميذ المراهقين على الانتقال الآمن من مرحلة لأخرى، وهذا يساعدهم في تعزيز تقديرهم لذواتهم. (الزعيبي ويوسف، 2014، 46)

وقد أشارت معظم الدراسات والأبحاث إلى أن المراهق الذي يمتلك تقديراً عالياً لذاته غالباً ما ينعكس ذلك على توافقه المدرسي والاجتماعي والصحي والأسري، ويكون أكثر اتزاناً وثقة بنفسه وشجاعة، وبمناى عن القلق والتوتر العصبي والاعتماد على الذات. (عبد الله، 2007، 59)

في حين وجدت دراسات تجريبية أخرى أن ذوي تقدير الذات المنخفض كانوا أقل ميلاً للإنجاز عندما كانوا تحت تأثير الضغوط الموقفية والفشل الدراسي والحياتي وأكثر قدرة على المسيرة والإقناع

أو تنقصهم روح المبادرة والإصرار على الكفاءة والإنجاز.. كما أنهم يميلون إلى الاعتقاد بأن مستقبلهم يسوده الفشل ولا يتوقعون النجاح.(مكي وحسن، 2011، 355)

كما يتأثر تقدير الذات بالدرجة التي يشعر فيها الفرد بامتلاك نقاط القوة، المتمثلة في قدرته على إدارة البيئة من حوله والسيطرة عليها، والتعامل مع المواقف والآخرين بطريقة تسمح له بالتحكم بالأحداث وتوجيهها بدرجة تشعره بالكفاءة في هذا التعامل، وكلما زاد شعور الفرد بقوته هذه وقدرته على استثمار ما لديه من نقاط القوة زاد ذلك من تقديره لذاته، ويرتبط تقدير الذات أيضا بقدرة الفرد على التفكير العقلاني واستخدام هذه القدرة في معالجة المشكلات التي تواجهه، وتجاوز المعوقات التي تعترضه والسيطرة على التغيرات التي تحدث في بيئته.(شاهين وحمدى، ب ت، 12)

لذلك يعدّ تقدير الذات من المفاهيم الأساسية لنظرية العلاج العقلي العاطفي، حيث يميّز (أليس) بين تقدير الذات ومفهوم الثقة بالنفس، فهذان المفهومان يبينان على أساس تحصيل أو إنجاز الفرد، كذلك يرى(باندورا) أن إدراكات الفرد لقدراته تؤثر في عمليات التفكير لديه وردود فعله الانفعالية؛ فهي تؤثر في توقّعاته وفي تفسيره للعوامل المسببة لنجاحه أو فشله، وما يصاحب هذه التفسيرات من استجابات عاطفية نحو الذات، ونحو المهمة التي يأخذ الفرد على عاتقه إنجازها.(شاهين وحمدى، ب ت، 5)

كما أن التصوّر السليم للذات من العوامل الحاسمة في تحقيق إمكانات الطلبة، فضلا عن ذلك فإن معرفة أبعاد الذات الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية تسهم في تقديم البرامج الإرشادية المناسبة التي لا تقتصر على تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي فقط، بل تتسع لتعنى بتحسين مستوى تقدير الذات والسلوك الصفي، والتخفيض من قوة القلق وزيادة التقبل الاجتماعي وإزالة المفاهيم السلبية للذات والتخفيف من العزلة الاجتماعية.(عبد الله، 2007، 62)

لذا؛ فإن مساعدة التلاميذ المعيّدين من خلال إزالة المفاهيم السلبية للذات وتعديل أفكارهم اللاعقلانية ومساعدتهم على تبني أفكار عقلانية إيجابية يحسّن من مستوى تقديرهم لذواتهم ويعزّز ثقتهم بأنفسهم ويثير دافعيتهم للتعلم والإنجاز وتحقيق النجاح المدرسي.

وعليه، سعت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين مستوى تقدير الذات لدى عيّنة من التلاميذ معيّدي السنة الرابعة متوسط، وتهدف من خلاله إلى معرفة مدى فاعليته ليكون التساؤل الرئيس للدراسة مصاغا على النحو الآتي:

\* ما مدى فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ معيّدي السنة الرابعة متوسط؟

#### فروض الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤل الرئيس من خلال الفروض الآتية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى تقدير الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تقدير الذات لدى المجموعة الضابطة.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

### أهداف الدراسة:

تتحدد أهداف الدراسة فيما يأتي:

- معالجة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تقدير الذات في القياس البعدي.
- معالجة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في تقدير الذات لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.
- معالجة الفروق الجنسية في تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

### أهمية الدراسة:

أ. **الأهمية النظرية:** تبرز الأهمية النظرية لهذه الدراسة في كونها تلقي الضوء على تقدير الذات الذي يكون متذبذباً - في الاعتياد - لدى التلاميذ المعيدين، وكذلك فإنه من خلال مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت تقدير الذات لدى المراهقين لم تجد الباحثان - في حدود علمهما - دراسة تتناول فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين، لذلك فإن هذه الدراسة تسعى لإضافة بعض الأطر النظرية فيما يتعلق بتقدير الذات لدى التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط وتحسينه بواسطة برنامج إرشادي عقلاني انفعالي.

ب. **الأهمية التطبيقية:** تبرز الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في كونها تقدم برنامجاً إرشادياً وتقيس فعاليته، وفي حال تحققت تلك الفعالية فإنه يمكن الاستفادة منه في تحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين، ويكون ضمن خدمات المتابعة النفسية التي يقدمها مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني في المؤسسات التعليمية.

### حدود الدراسة:

- \* الحدود المكانية: أجريت الدراسة بمتوسطة "ونيسي الأمين" ببلدية حاسي خليفة بالوادي.
- \* الحدود الزمنية: تمت الدراسة الميدانية خلال الفصلين الثاني والثالث من السنة الدراسية: 2014/2015.

\* الحدود البشرية: شملت الدراسة جميع التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط.

**تحديد مصطلحات الدراسة:**

\* البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي: يعرف (Shaw, 1977) البرنامج الإرشادي بأنه حلقة من العناصر المعبرة عن أنشطة مترابطة مع بعضها تبدأ بأهداف عامة وخاصة، ومجموعة عمليات تنتهي باستراتيجيات تقويمية لمعرفة مدى الوصول إلى الأهداف. (Shaw, 1977, 347)

وتعرفه الباحثتان إجرائياً بأنه مجموعة من الخطوات والإجراءات المعتمدة على فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي، تتضمن عينة من المهارات الإرشادية تقدّم للتلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط بهدف مساعدتهم على تنمية تقدير الذات لديهم خلال جلسات متتالية عددها (13) جلسة، حيث تتراوح مدة الجلسة الواحدة (120 دقيقة)، وتطبق بواقع جلسيتين في الأسبوع، وقد استخدم هذا البرنامج مجموعة من الأساليب الإرشادية (معرفية، انفعالية، سلوكية)، وأنشطة مختلفة متبوعة بواجبات منزلية.

\* تقدير الذات: تعرفه الموسوعة النفسية بأنه سمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته، فهو يتحدّد كوظيفة للعلاقة بين الحاجات المشبعة ومجمل الحاجات التي نشعر بها. (دورن ويارو، 1997، 431)

وتعرفه الباحثتان إجرائياً بأنه التقييم الذي يضعه التلميذ المعيد للسنة الرابعة متوسط لذاته بما فيها من صفات، وذلك كما تعكسه الدرجات التي يحصل عليها التلميذ في مقياس تقدير الذات المستخدم في هذه الدراسة.

**الإطار النظري والدراسات السابقة****1- مفهوم تقدير الذات:**

تقدير الذات هو عبارة عن مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستمدّها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به فيما يتعلق بتوقع النجاح والفشل، والقبول والقوة الشخصية. (Smith, 1986, 2)

كما يعرف بأنه عبارة عن حكم يتبنّاه الشخص للحكم على نفسه، وأسلوب شخصي للحكم على ذات الشخص في مواقف حياتية عديدة، حيث يتقبل هذا الشخص الحكم دون اعتراض أو تظلم لأنه نابع من إحساساته وانفعالاته تجاه الأحداث ويرضى بهذا الحكم، ويحاول أن يتباهى بذاته إذا كان هناك نوع من النجاح، ويحجب نفسه عن الآخرين إذا كان حكمه بالفشل على ذاته، فهو تقييم ذاتي للصفات الذاتية التي تظهر في المواقف الحياتية. (الفحل، 2000، 11)

**2- مكونات تقدير الذات:**

يتكوّن تقدير الذات من مكونين أساسيين هما: الكفاءة الذاتية وقيمة الذات، والكفاءة الذاتية معناها تمتع المرء بالثقة بالنفس وإيمانه بأنه قادر على التكيف والتعامل مع التحديات الأساسية في الحياة، وقيمة الذات تعني في الأساس قبول المرء لنفسه بدون شرط أو قيد، وأن يكون لديه شعور بأنه أهل للحياة وجدير بأن يبلغ السعادة فيها أي يشعر بأن له شأن وأهمية فيها، وكل من الكفاءة الذاتية وقيمة الذات يجعل المرء يشعر بالرضا عن نفسه. (مالهي وريزنر، 2005، 3)

### 3- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

تتبلور فكرة الفرد عن جسده في مرحلة المراهقة حيث يعطي تقييما خاصا لجسمه، وتلعب صورته عن جسده مكانة هامة في سلوكه الشخصي والاجتماعي، حيث تشكل صورته عن جسده جزءا هاما من مفهومه المتكامل عن ذاته. (جبريل، 1983، 62)

وأن التقييم للذات يزداد تمايزا مع تقدم النمو، بحيث تكون هناك تقييما مختلفة باختلاف مجالات التفاعل، ويتطور ذلك التقييم وفقا لملاحظات المرء عن ذاته، ولإدراكه كيفية رؤية الآخرين له. (سلامة، 1991، 680)

كما أن تقدير الذات يرتبط بخلو الفرد من القلق أو عوامل عدم الاستقرار النفسي، فإذا كان الفرد قلقا وغير مستقر نفسيا انعكس ذلك على تقديره لذاته سلبا، والعكس من ذلك إذا تمتع الفرد بالاستقرار النفسي فإن ذلك سينعكس إيجابيا على تقديره لذاته. (فهيم والقطان، 1979، 77)

هذا؛ ويضيف (كفاي، 1989، 107) أن من أهم العوامل التي تؤثر في نمو تقدير الذات هو نوعية علاقات الفرد مع الأشخاص ذوي الأهمية السيكولوجية لديه، وهم الأفراد الذين يتفاعل معهم المراهق باستمرار.

كذلك يتأثر مستوى تقدير الذات بالكيفية التي يعاملنا بها الآخرون، فالأفراد الذين تمت معاملتهم باحترام واهتمام من قبل أشخاص آخرين، كالمعلمين والزملاء غالبا ما يكون لديهم قدر مرتفع من تقدير الذات، وجدير بالذكر أن المراهقين مرتبطين أكثر بأصدقائهم وزملائهم، والذين قد يكون لهم آراء ومعتقدات مختلفة عن الأسرة والتي تعطي تقديرا أكبر، وأحيانا ينتج من هذه العلاقة مع الرفاق تقدير ذاتي منخفض إذا قورن مع تقدير الأسرة. (Robert et al, 2004, 37)

وهناك مصدر آخر لتقدير الذات وهو الإنجاز الأكاديمي، فالدرجات الأكاديمية الجيدة تعزز من شعور المرء بالقيمة والكفاءة، وتقدير الذات والإنجاز الأكاديمي يبدو أنهما يكونان مرتبطين بشكل كبير ما بين العامين السابع والخامس عشر، وكما يقول "أومالي وباكمان": النجاح التعليمي يصبح أقل مركزية وتأثيرا في تقدير الذات أثناء السنوات الأخيرة من الدراسة الثانوية والسنوات التي تعقبها. (مالهي وريزنر، 2005، 19)

### 4- النظريات المفسرة لتقدير الذات:

تعددت النظريات المفسرة لتقدير الذات، لعل من أشهرها ما يلي:

**4-1- نظرية (روزنبرج، 1965):** اهتم (روزنبرج) بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا... واعتبر (روزنبرج) أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها ويخبرها وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات، ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا

عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الأخرى، ولو كانت أشياء بسيطة يود استخدامها، ولكنه فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى. (كفاي، 1989، 103)

**4-2- نظرية (زيلر، 1969):** تقوم نظرية (زيلر) على أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي، أي أن تقدير الذات ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد، وبهذا ينظر (زيلر) إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في تقدير الذات، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف (زيلر) تقدير الذات بأنه تقييم يقوم به الفرد لذاته بحيث يلعب دور الوسيط بين الذات والعالم الواقعي، وعليه عندما تحدث تغيرات في بيئة الفرد الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك فتقدير الذات وفق (زيلر) مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من جهة وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من جهة أخرى، وعليه افترض أن الشخصية التي تتمتع بقدر عالي من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات، وهذا يساعدها لأن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة انطلاقاً من الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه. (أبو جادو، 1998، 154)

**4-3- نظرية (كوبر سميث، 1976):** اهتم (سميث) بدراسة تقدير الذات في مرحلة الطفولة، وأكد على أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب لأنه يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وعمليات ردود الأفعال والاستجابات الدفاعية، فتقدير الذات عند (سميث) هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق. (الضيدان، 2003، 22)

وقد قسم (سميث) تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي؛ وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي؛ ويشير إلى الأساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

كما ميّز بين نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي؛ ويوجد عند الأفراد الذين بالفعل أنهم ذوو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي؛ ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم والآخرين (أبو جادو، 2002، 154)، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي: النجاحات، والقيم، والطموحات، والدفاعات. (المطوع، 2006، 25)

#### الدراسات السابقة:

- أدرج (مكي وحسن، 2011، 370) بعض الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية منها: دراسة (Weeden, 1985) بعنوان: تأثير البرنامج النفسي على مفهوم الذات وتقدير الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة، حيث هدفت الدراسة إلى تطوير برنامج نفسي لتعزيز مفهوم الذات وتقدير الذات لدى الطلبة، واستخدم الباحث مقياس مفهوم الذات وتقدير الذات لـ (روزنبرج)، وتم تطبيق المقياسين على (127) طالباً من طلبة الصف السابع و(134) طالباً من طلبة الصف الثامن، وقد تم تقسيمهم

عشوائيا إلى مجموعة ضابطة ومجموعة عشوائية، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تقدير الذات.

ودراسة (أبوت، 1985) بعنوان: تأثير العلاج الواقعي المعتمد على البرامج الجماعية في تقدير الذات لدى طلبة الصفوف السادسة والسابعة والثامنة العاجزين عن التعلم، تكونت العينة من (20) طالبا يعانون من العجز عند التعلم ولديهم تقدير منخفض للذات، وقد قسّمت العينة بطريقة عشوائية إلى مجموعة ضابطة (10) ومجموعة تجريبية (10) تلقت البرنامج الجماعي القائم على مبادئ العلاج الواقعي مكوّن من (10 جلسات)، ولأجل اختبار البرنامج النفسي فقد استخدم التصميم التجريبي للمجموعتين (اختبار قبلي وبعدي)، كما استخدم الباحث قائمة تقدير الذات لـ (كوبر سميث)، ومن أهم النتائج المتوصل إليها هو عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ولكن بعد العلاج أظهرت المجموعة التجريبية تغيّرا دالا موجبا عند مقارنتها مع أفراد المجموعة الضابطة على قائمة تقدير الذات، مما يدل على وجود تأثير للبرنامج النفسي على تقدير الذات لدى أفراد العينة.

- وفي عام (1987) جمع Holly ملخصا لجميع الدراسات الخاصة بتقدير الذات والإنجاز، والتي اتّضح من خلالها أن تقدير الذات يحتمل أن يكون نتيجة أكثر من كونه سببا للإنجاز الأكاديمي، ومع ذلك فقد ذكر Holly وهو أحد ممثلي الرابطة القومية لتقدير الذات أنه يلزم مستوى معيّن من تقدير الذات من أجل أن يحقق الطالب النجاح الأكاديمي، وأن تقدير الذات أو الإنجاز يسيران جنبا إلى جنب وكلاهما ينمي الآخر. (عبد العال، 2007، 142)

- كما قام (شعيب، 1988) بدراسة حول نمذجة العلاقة السببية بين تقدير الذات والقلق والتحصيل الدراسي لدى المراهقين من المجتمع السعودي، وتكونت عينة الدراسة من (292) تلميذا وتلميذة من تلاميذ نهاية المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة، استخدم الباحث مقياس (رونالد شيني) لقياس تقدير الذات، ومن بين النتائج المتوصل إليها: عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من تلاميذ المرحلة المتوسطة في درجة تقديرهم للذات أو الأبعاد المكوّنة له.

- وبحسب (Covington, 1989) أن الزيادة في مستوى تقدير الذات يتبعه زيادة مقابلة في مستويات الإنجاز، والعكس تماما؛ حين يقل معدل تقدير الذات يتبعه انخفاض في مستوى الإنجاز أيضا. (عبد العال، 2007، 142)

- وقد ذكرت (جمبي، 2008، 68) بعض الدراسات المطبّقة على عينات من المراهقين منها دراسة (صالح، 1989) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في تقدير الذات ودراسة (Weeks, 1990) التي وجدت أن الذكور أكثر تقديرا لذواتهم من الإناث.

- أما (المصطفى، 1990) فقد بحث في علاقة معاملة الوالدين بتقدير الذات لدى المراهقين من أبناء الشهداء وأقرانهم الآخرين، وتألّفت العينة من (300) طالب وطالبة من المرحلة الإعدادية اختيروا بطريقة عشوائية، وقد أظهرت النتائج بأن تقدير الذات لدى أفراد العينة كلها عال مقارنة بالوسط

- الفرضي لمقياس (روزنبرج) المستخدم في الدراسة، وتقدير الذات للمراهقين أعلى من تقدير الذات للمراهقات وبدلالة إحصائية عند مستوى (0.05). (مكي وحسن، 2011، 373)
- ودراسة (عبد، 1991) التي هدفت إلى معرفة فاعلية برنامج إرشاد جمعي لرفع تقدير الذات وتقوية مصادر الضبط الداخلي لدى طالبات المراهقة الوسطى، تكوّنت عينة الدراسة من (30) طالبة تمّ تقسيمهن إلى (15) طالبة كمجموعة ضابطة، و (15) طالبة كمجموعة تجريبية يعانين من انخفاض في تقدير الذات ودرجة مرتفعة من الضبط الخارجي، وتمّ تصميم برنامج إرشاد جمعي استند إلى وجهتي النظر السلوكية والعقلانية العاطفية، والذي تكوّن من (10 جلسات)، وأظهرت النتائج أن برنامج الإرشاد الجمعي كان فعالاً في رفع تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.
- ودراسة (عبد القادر، 1993) بعنوان: أثر مستوى التحصيل والصف الدراسي والجنس على تقدير الذات لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، وقد هدفت إلى معرفة وتحديد أثر كل من مستوى التحصيل والصف الدراسي والجنس على تقدير الذات، وتوصلت الدراسة إلى جملة من النتائج من بينها: أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقدير الذات، وتختلف درجة تقدير الذات لدى التلاميذ باختلاف مستوى التحصيل؛ أي أن لمستوى التحصيل تأثير دال على درجات تقدير الذات.
- أما دراسة (Kamath and Kanekar, 1993) فقد وجدت فروقاً بين الذكور والإناث في تقدير الذات لصالح الذكور، في حين توصلت دراسة العمران (1995) إلى وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات لصالح الإناث. (جمبي، 2008، 68)
- ودراسة (المطوع، 1996) بعنوان: التوازن النفسي لطلاب وطالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية وعلاقته بالدافع للإنجاز والاتجاه نحو الاختبارات وتقدير الذات بدولة البحرين، وتكوّنت عينة الدراسة من (107) طالبا من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية، ومن بين النتائج المتوصل إليها هو أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الجنسين في تقدير الذات.
- أما دراسة (ساسي، 1996) فهي دراسة طولية حول تقدير الذات المدرسي في المرحلة الإعدادية في تونس والتي استغرقت ثلاث سنوات، حيث أشارت نتائجها إلى ترجيح الفرضية القائلة بأن التطور الحاصل في تقدير الذات محكوم بالسعي إلى تحقيق التكيف الضروري مع الموقف التعليمي في المدرسة عند الطالب أكثر من اتجاهه إلى بناء صورة مستقبلية عن ذاته، حيث لوحظ هناك تقارب بين صورة الذات الخاصة التي يقدمها التلميذ نفسه وصورة الذات المنعكسة لدى المدرسين والأصدقاء والتي يعتقد الطالب أن الآخرين يتصورونه بها خلال سنوات الدراسة في المرحلة التي يدرس بها، كما توصل الباحث من خلال دراسته إلى أن الإناث أقل تقديراً لذواتهن من الذكور من حيث المؤهلات وتوقعات النجاح في المهمات الموكلة لهن، وخاصة إذا تعلق الأمر بمجالات مدركة على أنها تتلاءم مع جنسهن، وذلك بصرف النظر عن نتائجهن المدرسية. (سليمان، 2003، 42)
- ودراسة (Ellis. S. J، 1999) بعنوان: مفهوم تقدير الذات عند المراهقين دراسة نيوزيلندية، وقد هدفت هذه الدراسة إلى بحث أساليب تقدير الذات عند المراهقين، ومعرفة إلى أي مدى تتوافق آراؤهم

أو تتعارض مع النظريات الحالية لعلماء النفس في تقدير الذات، واستخدم الباحث أسلوب المقابلة من خلال الحصول على الموافقة من الأبوين في مشاركة الطلاب في هذه المقابلة، وتكونت عينة الدراسة من (24) طالبا في عمر (14) سنة إلى (15) سنة من مدرستين ثانويتين في مقاطعة (وايكاتو بنيوزيلندا) وذلك لمعرفة مفهومهم عن تقدير الذات، ومن بين النتائج التي أسفرت عنها الدراسة هي:

1. اقترح (19) طالبا أن سلوك الفرد في المدرسة يتعلق بتقديره لذاته، كما اقترح (8) طلاب أن للحصول على درجات مرتفعة أو النجاح في المدرسة يعطي للفرد تقدير ذات مرتفع.
2. أجمع أغلبية الطلاب أن العائلة والرفاق لديهما تأثير كبير في تقدير الفرد لذاته، وكما تعتمد على الأسلوب الذي يتعامل به هؤلاء الأشخاص مع الطالب، وماهي فكرتهم عنه؟ بينما أشار (18) طالبا على أن التقليل من شأن الطالب أو إهانته يكون له تأثيره السلبي على تقدير الذات، كما أشاروا إلى أن المدح والثناء، أو الإعلاء من شأن الطالب له تأثيره الإيجابي في تقدير الذات.
3. اقترح (12) طالبا أن تقدير الذات لا يعتمد على رأي الآخرين تجاه الفرد، ولكن يعتمد على ما إذا كان الفرد سيقبل هذا الرأي أم يرفضه.
4. أثبتت الدراسة أن تقدير الذات يعتمد على العوامل الخارجية وليست الداخلية، ومن هذه العوامل: الإنجازات الدراسية، المدح والثناء، مساعدة الآخرين وذلك عند الأغلبية، بينما رأي الأقلية أن تقدير الذات شيء يتقلب ويتغير طبقا لإرادة الفرد والأحداث اليومية التي يتعرض لها. (شعبان، 2010، 118-119)

- وقد ذكر (الركييات، 2016، 6) دراسة أجراها (أبو سعد، 1999) هدفت إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والمستوى الدراسي والتحصيل والجنس ومكان السكن، وشملت الدراسة (1560) طالبا وطالبة من الصف الحادي عشر والثاني عشر، واستخدم الباحث اختبار (روزنبرج) لتقدير الذات، حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في تقدير الذات.

- وتشير (عبد العال، 2007) في بحثها عن تقدير الذات وقضية الإنجاز الفائق (قراءة جديدة في سيكولوجية المبدع) إلى أن هناك جدلا في العلاقة بين تقدير الذات والإنجاز، حيث وجد (Pedro, 2002) في دراسته حول تقدير الذات والإنجاز الأكاديمي بين المراهقين بهدف تحليل الاستراتيجيات المتبعة لحماية تقدير الذات عندما يتم تهديده بواسطة تقويم الذات السلبي في الكفاءة المدرسية، وقد توصلت هذه الدراسة إلى أن الإنجاز الأكاديمي لا يمثل أية أهمية فيما يتعلق بتقدير الذات لدى الطلاب.

كما قدم فريق (Roy Bavmeister, 2003) بجامعة فلوريدا تقريرا للجمعية النفسية الأمريكية والذي ظهر في إصدار (ماي، 2003) وجاء متضمنا: "لم نجد أي دليل على أن الارتفاع في تقدير الذات لا ينتج عنه أي تحسن في مستوى الإنجاز الأكاديمي"؛ أي أن تقدير الذات يعدّ مطلبا أساسيا للإنجاز.

- وقد هدفت دراسة (الزعبي، 2005) إلى معرفة الفروق بين الجنسين في درجات تقدير الذات، وتبين من نتائجها أن الطالبات الإناث أقل تقديراً لذواتهن مقارنة بالطلبة الذكور. (جمبي، 2008، 69)
- أما دراسة (Srouphim, 2011) فقد هدفت إلى معرفة الفروق بين المراهقين الموهوبين والعاديين في تقدير الذات، وشملت العينة (242) مراهقاً ومراهقة من الطلبة الموهوبين والعاديين، حيث بلغ متوسط أعمارهم (13.9 عاماً)، ومن بين النتائج التي توصل إليها هو وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات تعزى إلى الجنس لصالح الطلبة الذكور.
- كما ذكرت (الرشيدي، 2015، 239) دراسة أجرتها (الكالوتي، 2012) هدفت إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الصف السادس في المدارس الخاصة في منطقة القدس تكونت عينة الدراسة من (18) طالباً وطالبة وأظهرت النتائج مستوى أعلى لتقدير الذات لدى الطلاب الذكور عنه لدى الطالبات الإناث.
- وقد بحث (طنوس والخواندة، 2014) عن فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء، وقد تكونت عينة الدراسة من (24) مشاركاً من طلبة الصفوف السادس والسابع والثامن، تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين؛ مجموعة ضابطة (12) ومجموعة تجريبية (12) خضعت لبرنامج إرشادي تدريبي حول مهارات توكيد الذات مكون من (12 جلسة) لمدة سبعة أسابيع، وقد أشارت النتائج إلى فعالية البرنامج في تحسين تقدير الذات، حيث أظهرت وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة في تقدير الذات.
- من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح الآتي:
- \* اتفقت مجمل الدراسات السابقة على تناولها لفئة المراهقين، وتركيزها أكثر على تلاميذ المرحلة المتوسطة باعتبار أن هذه المرحلة من حياة الفرد تتميز بحساسية انفعالية يتذبذب فيها مستوى تقديره لذاته نتيجة تعرضه لمختلف المواقف الخارجية الناجمة عن جميع عناصر البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها، كما أن أغلب الدراسات طبقت على عينة من التلاميذ العاديين عدا دراسة (جوت، 1985) التي طبقت على التلاميذ العاجزين عن التعلم، ودراسة (المصطفى، 1990) التي قصدت أبناء الشهداء لتقارنهم بأقرانهم الآخرين، بالإضافة إلى دراسة (Srouphim, 2011) التي قارنت بين التلاميذ العاديين والتلاميذ الموهوبين في تقدير الذات، ودراسة (طنوس والخواندة، 2014) التي تناولت فئة التلاميذ ضحايا الاستقواء، أما الدراسة الحالية فستتناول التلاميذ المعيّدين للسنة والمنهاج الدراسي من جديد والذي يمثل للكثير منهم الحدث المسبب للخيبة في حياتهم وموقف النبذ التي يتلقاها التلميذ لا سيما المراهق من طرف زملائه التلاميذ.
- \* تتشابه دراسة (Weeden, 1985) ودراسة (عبد، 1991) مع الدراسة الحالية من حيث أهدافها والبرنامج الإرشادي المستخدم وكذا المنهج والعينة مع اختلاف في المقياس، كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (جوت، 1985) من حيث الأهداف والمنهج والمقياس مع اختلاف في البرنامج، فقد استخدمت برنامجاً جماعياً قائماً على مبادئ العلاج الواقعي، وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة (طنوس والخواندة، 2014) من حيث الأهداف والمنهج مع اختلاف في المقياس والبرنامج، فقد استخدمت

برنامجاً إرشادياً تدريبياً توكيدياً في تحسين تقدير الذات، واتفقت جميع هذه الدراسات على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في تقدير الذات، حيث أثبتت فعالية البرنامج الإرشادي في رفع تقدير الذات لصالح المجموعة التجريبية.

\* هذا؛ وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات المستعرضة بأنها تطبق البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي لمعرفة مدى فاعليته في تحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط، حيث أنه -على حد علم الباحثين- لا توجد دراسة شبه تجريبية عربية تناولت هذه الفئة بخصائصها النفسية والمرتبطة بعملية الرسوب المدرسي، وهذا ما شجع الباحثان لإجراء هذه الدراسة.

### إجراءات الدراسة الميدانية

#### منهج الدراسة:

تمّ الاعتماد على المنهج شبه التجريبي لاختبار فاعلية البرنامج الإرشادي لتحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيديين، ومن حيث تصميم هذه الدراسة اعتمد التصميم التجريبي ذي المجموعتين المتكافئتين (مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية).

#### مجتمع وعينة الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة جميع التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط بمتوسطة "ونيسي الأمين" وعددهم (25) تلميذا وتلميذة.

#### \* عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمّ استخدام الحصر الشامل نظراً لأن عدد التلاميذ المعيديين قليل، حيث بلغ (25) تلميذا وتلميذة موزعون في الجدول على النحو الآتي:

جدول (1) توزيع أفراد الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

| عدد أفراد الدراسة الكلي / ن = 25 |   |                 |    |
|----------------------------------|---|-----------------|----|
| التلميذات الإناث                 |   | التلاميذ الذكور |    |
| %                                | ن | %               | ن  |
| 32                               | 8 | 68              | 17 |

يلاحظ من الجدول أن عدد التلاميذ المعيديين الذكور (17) تلميذاً بنسبة (68%) أكبر من عدد التلميذات الإناث (8) بنسبة (32%)، وتجدر الإشارة إلى أن المتوسط العمري للتلاميذ هو (16) سنة.

#### \* عينة الدراسة الأساسية:

تضمنت عينة الدراسة الأساسية (20) تلميذاً وتلميذة تم اختيارهم من المجتمع الكلي للدراسة في ضوء انخفاض درجات تقدير الذات لديهم، كما تمّ تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين متكافئتين؛ مجموعة تجريبية (10) تلاميذ ومجموعة ضابطة (10) تلاميذ، بعد ذلك قامت الباحثتان

بتطبيق البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي على المجموعة التجريبية؛ والذي يتكون من (13) جلسة وبمعدل زمني (120) دقيقة للجلسة الواحدة، وتشتمل كل جلسة على أهداف، وأساليب إرشادية (معرفية، انفعالية، سلوكية)، وأنشطة مختلفة متنوعة بواجبات منزلية، وقد جاء توزيع عينة الدراسة الأساسية على النحو الآتي:

جدول (2) توزيع أفراد الدراسة الأساسية حسب الجنس

| عدد أفراد الدراسة الكلية / ن = 20 |    |      |    |                             |    |      |    |
|-----------------------------------|----|------|----|-----------------------------|----|------|----|
| المجموعة الضابطة / ن = 10         |    |      |    | المجموعة التجريبية / ن = 10 |    |      |    |
| ذكور                              |    | إناث |    | ذكور                        |    | إناث |    |
| ن                                 | %  | ن    | %  | ن                           | %  | ن    | %  |
| 8                                 | 80 | 2    | 20 | 6                           | 60 | 4    | 40 |

يلاحظ من الجدول أن عدد التلاميذ المعيّدين الذكور في المجموعة الضابطة (8) تلاميذ بنسبة (80%) أكبر من عدد التلاميذ المعيّدين الذكور في المجموعة التجريبية (6) بنسبة (60%)، بينما عدد التلميذات في المجموعة الضابطة (2) بنسبة (20%) أقل من عدد التلميذات في المجموعة التجريبية (4) بنسبة (40%).

#### أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

\* **مقياس تقدير الذات:** قامت الباحثتان باستخدام مقياس تقدير الذات لـ (كوبر سميث) لقياس اتجاه الذات نحو الذات الاجتماعية والعائلية والشخصية.

يتضمن مقياس تقدير الذات (8) عبارات موجبة وهي: 1، 4، 5، 8، 9، 14، 19، 20، إذا أجاب عنها المبحوث بـ "تنطبق" تعطى له درجتان، أما إذا أجاب بـ "لا تنطبق" فتعطى له درجة واحدة.

كما يتضمن المقياس (17) عبارة سالبة وهي: 2، 3، 6، 7، 10، 11، 12، 13، 15، 16، 17، 18، 21، 22، 23، 24، 25، فإذا أجاب المبحوث بـ "لا تنطبق" تعطى له درجتان، أما إذا أجاب بـ "تنطبق" فتعطى له درجة واحدة.

#### \* **صدق وثبات المقياس:**

أ. **الصدق:** اعتمد في تقدير الصدق على صدق المقارنة الطرفية ووجدت قيمة "ت" تقدر بـ: 9.48 وهي دالة عند مستوى 0.01 .

كما تمّ حساب الصدق الذاتي للمقياس، وقدرت قيمة "ر" بـ: 0.65 وهو معامل مناسب ويعبر عن صدق المقياس.

ب. **الثبات:** اعتمد في تقدير الثبات على ثبات التجزئة النصفية وقدرت قيمة معامل الارتباط بـ: 0.43 وبعد تصحيحه بمعامل (سبيرمان) أصبح يقدر معامل الثبات بـ: 0.60 وهو معامل مناسب مما يمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

\* البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي لتحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط: قامت الباحثتان بإعداد البرنامج الإرشادي الذي يحتوي على (13) جلسة، ويمكن الإشارة إلى الملامح العامة للبرنامج من حيث: الأهمية، الأهداف، الأسس ومصادر البناء، والجلسات على النحو الآتي:

1. أهمية البرنامج الإرشادي: تنبثق أهمية البرنامج من الهدف الذي صمم من أجله، وتتمثل أهميته في تحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيين لما له من أهمية في إثارة دافعيتهم للتعلّم والإنجاز المدرسي.

2. أهداف البرنامج الإرشادي: يسعى هذا البرنامج إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- تعريف التلاميذ المعيين ببعض الأفكار اللاعقلانية.
- مساعدة التلاميذ المعيين على أن يستبدلوا أفكارهم اللاعقلانية بأفكار عقلانية.
- تعليم التلاميذ المعيين الحديث الذاتي الإيجابي.
- مساعدة التلاميذ المعيين على تقبلهم لإعادة السنة الدراسية.
- مساعدة التلاميذ المعيين على تبني تقدير ذات إيجابي.
- مساعدة التلاميذ على الاندماج مع زملائهم الجدد والتوافق معهم.

3. الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي: يرتكز البرنامج على الأسس الآتية:

\* الأسس العامة: تتضمن مراعاة حق التلاميذ في التعبير عن آرائهم وعدم السخرية منهم أو التقليل من شأنهم.

\* الأسس الفلسفية: يستمد البرنامج أصوله الفلسفية من نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي لألبرت أليس، إلى جانب اعتماده على الأسس الفلسفية التي تحوي أخلاقيات الإرشاد النفسي.

\* الأسس النفسية: تتضمن مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة التجريبية.

\* الأسس التربوية: تتمثل في مدى مناسبة محتوى البرنامج لخصائص التلميذ المعرفية والعقلية والانفعالية لضمان مصداقية الاستجابة.

\* الأسس الاجتماعية: تتمثل في مدى قدرة التلميذ على بناء علاقات اجتماعية ناجحة مع زملائه، وأن يكون محبوبا ومرغوبا فيه ولكن ليس بالضرورة أن يكون جميع الناس يحبونه.

\* الأسس الفيزيائية: وتشمل تهيئة البيئة الإرشادية المناسبة لتطبيق البرنامج الإرشادي (المكان، الوسائل ، الأدوات..).

4. مصادر بناء البرنامج الإرشادي: تم بناء هذا البرنامج من خلال بعض المصادر هي:

أ. الاطلاع على بعض الدراسات السابقة منها:

- فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصريا في سلطنة عمان للحجري(2011).

- فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة لدردير (2010).

ب. الأدبيات السيكلوجية التي اهتمت بالإرشاد النفسي، والتركيز على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية والتي تم الاستناد إليها في بناء البرنامج.

كما تمّ عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من أساتذة علم النفس وعلوم التربية داخل الوطن وخارجه، وطلب منهم إبداء رأيهم حول البرنامج من حيث:

\* مدى تسلسل وترابط خطوات البرنامج الإرشادي.

\* مدى مناسبة محتوى البرنامج لهدف الدراسة.

\* مدى مناسبة الإجراءات المستخدمة في البرنامج.

كما طلب منهم إضافة أية ملاحظات أو اقتراحات أو تعديلات يرونها مناسبة، وبناء على تلك الملاحظات والآراء التي أبداهها الأساتذة المختصّون، قامت الباحثتان بتعديل صياغة بعض الأهداف والأسس، وإضافة بعض الجلسات الإرشادية ووقت كاف من الزمن لبعض الجلسات.

**5. جلسات البرنامج الإرشادي:** يتكوّن هذا البرنامج من (13) جلسة إرشادية يتم تقديمها بواقع جلستين في الأسبوع، وقد استعانت الباحثتان في تحديدهما لعدد جلسات البرنامج بالبرامج السابقة التي صمّمت للهدف نفسه تقريبا، مع الأخذ في الاعتبار طبيعة العينة والمتغيّرات الخاصة بها، كما بلغت المدة الزمنية للجلسات (120) دقيقة تتخلّلها فترات راحة قصيرة.

### إجراءات التطبيق:

مرّت إجراءات التطبيق ببعض المراحل المتتالية تمثّلت في:

\* **المرحلة الأولى:** يتم من خلالها التعارف وتبادل المعلومات بين الباحثة والتلاميذ المعيّدين، وكذا توضيح البرنامج الإرشادي وأهدافه وذلك من خلال جلسات البرنامج، ثم تطبيق مقياس تقدير الذات بشكل جمعي على أفراد العينة، وتمّت إجراءات هذه المرحلة خلال شهر جانفي 2015.

\* **المرحلة الثانية:** وهي مرحلة الدراسة التجريبية وتضمنت تطبيق البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية، وتمّت إجراءات هذه المرحلة خلال الأشهر: جانفي، فيفري، مارس 2015.

\* **المرحلة الثالثة:** يتم من خلالها تقييم البرنامج الإرشادي، وكذا تهيئة التلاميذ المعيّدين لإنهاء البرنامج، ثم تطبيق مقياس تقدير الذات بشكل جمعي على أفراد العينة التجريبية والعينة الضابطة، وتمّت إجراءات هذه المرحلة في نهاية شهر مارس 2015.

### الأساليب الإحصائية:

تمّ توظيف الإحصاء اللابارامترى متمثلاً في اختبار "مان ويتني" للعينات المستقلة واختبار ويلكوكسن للعينات المترابطة.

### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

**الفرض الأول:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى تقدير الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقّق من صحة هذا الفرض تمّ تطبيق اختبار "مان ويتني" وذلك لمعرفة الفروق في تقدير الذات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي، كما يوضّحه الجدول الآتي:

**جدول (3) اختبار "مان ويتني" لقياس الفروق في تقدير الذات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي**

| المتغير     | المجموعة  | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (U) | مستوى الدلالة |
|-------------|-----------|-------|-------------|-------------|----------|---------------|
| تقدير الذات | التجريبية | 10    | 7.45        | 74.50       | 19.500   | 0.021         |
|             | الضابطة   | 10    | 13.55       | 135.50      |          |               |

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.021) في مستوى تقدير الذات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وتظهر هذه النتيجة تحقّق فرض الدراسة الأول؛ أي أن البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي قد أسهم في تحسين مستوى تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية من التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Weeden, 1985) ودراسة (أبوت، 1985) ودراسة (عبد، 1991) ودراسة (طنّوس والحوالة، 2014) التي هدفت إلى معرفة أثر البرامج الإرشادية على تقدير الذات لدى التلاميذ، وخلصت إلى فعالية البرامج الإرشادية في تحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المراهقين.

وتعزو الباحثان وجود فروق دالة إحصائية في تقدير الذات إلى فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي الذي استخدمته على المجموعة التجريبية، إذ تناولتا فيه أربع جلسات لتعديل الأفكار اللاعقلانية (وهي بعض الأفكار التي طرحها ألبرت أليس)، حيث تمّ تعريف تلاميذ المجموعة الإرشادية بالأفكار اللاعقلانية ومناقشتهم إياها وتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم بكل حرية وتلقائية، ثم محاولة إقناعهم بلا منطقية الأفكار اللاعقلانية وتمكينهم من استبدالها بأفكار عقلانية باستخدام أسلوب التخيل العقلاني الانفعالي من خلال تنفيذ بعض الأنشطة والتدريبات العملية المساعدة، وتقديم التعزيز الإيجابي المناسب.

كما أضافت الباحثتان ثمان جلسات مهمة تراهما قد أسهمت في تحسين مستوى تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية من عينة التلاميذ المعيّدين، حيث هدفت الجلسات إلى تحويل الأفكار السلبية اللاعقلانية عن مفهومهم لذواتهم إلى أفكار عقلانية، وتعليمهم كيف يتحدثوا بإيجابية عن ذواتهم ومساعدتهم على تقبل إعادة السنة ومحاولة دعمهم نفسياً لمواصلة الاجتهاد والعمل بفاعلية لتحقيق النجاح، وختمت الجلسات بمساعدة التلاميذ على تبني تقدير ذات إيجابي وتشجيعهم على الاندماج مع زملائهم باعتماد الباحثتين على أسلوب النمذجة من خلال رواية قصص واقعية كنماذج إيجابية لغرض تعزيز تقدير إيجابي للذات لدى أعضاء المجموعة الإرشادية، كما تمّ الاعتماد على تقنية لعب الأدوار بتمثيل مواقف مختلفة بطريقة درامية تجسّد مواقف التوافق الإيجابي مع الزملاء، وربطت الباحثتان هذه المواقف بأنها تساعد التلاميذ المعيّدين على تحسين مستوى تقديرهم للذات.

**الفرض الثاني:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

وللتحقّق من صحة هذا الفرض تمّ تطبيق اختبار "ويلكوكسن" وذلك لمعرفة الفروق في تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي، كما يوضّحه الجدول الآتي:

**جدول (4) اختبار "ويلكوكسن" لقياس الفروق في تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية**

**بين القياس القبلي والبعدي**

| المتغير     | المجموعة       | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|-------------|----------------|-------|-------------|-------------|--------|---------------|
| تقدير الذات | التجريبية قبلي | 10    | 7.00        | 7.00        | -2.098 | 0.036         |
|             | التجريبية بعدي | 10    | 5.33        | 48.00       |        |               |

يتّضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.036) لدى المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تقدير الذات لصالح القياس البعدي، وتظهر هذه النتيجة تحقّق فرض الدراسة الثاني.

ويفسّر وجود فروق في مستوى تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي هو ما تضمّنه البرنامج الإرشادي من جملة التداريب المساعدة على تحويل الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية، وكيفية تنفيذ أسلوب التخيّل العقلائي بتطبيق بعض الأنشطة العملية المساعدة على تبديل مشاعرهم السلبية إلى مشاعر أقلّ ضغطاً، مع وصف كل تلميذ لشعوره البديل بكل صراحة وحرية أمام زملائه، وبعدها يقدّم لهم التعزيز الإيجابي المناسب لدعم ثقتهم بأنفسهم، وهذا من شأنه أن يساهم في رفع مستوى تقديرهم لذواتهم.

**الفرض الثالث:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تقدير الذات لدى المجموعة الضابطة.

وللتحقّق من صحة هذا الفرض تمّ تطبيق اختبار "ويلكوكسن" وذلك لمعرفة الفروق في تقدير الذات لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي، كما يوضّحه الجدول الآتي:

**جدول (5) اختبار "ويلكوكسن" لقياس الفروق في تقدير الذات لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي**

| المتغير     | المجموعة     | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة Z | مستوى الدلالة |
|-------------|--------------|-------|-------------|-------------|--------|---------------|
| تقدير الذات | الضابطة بعدي | 10    | 5.88        | 23.50       | -0.410 | 0.682         |
|             | الضابطة قبلي | 10    | 5.25        | 31.50       |        |               |

يتّضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الضابطة بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تقدير الذات؛ وتظهر هذه النتيجة تحقّق فرض الدراسة الثالث. وتعزو الباحثان هذه النتيجة لكون المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي هي في الأصل لم تتعرض للبرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي الذي يهدف إلى تحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط، كما أن هذه النتيجة تدعّم نجاح البرنامج الإرشادي الذي أحدث فروقا دالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي، وكذلك بين المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي، والذي كانت الفروق فيه تشير إلى نجاح البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي لتحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ معيدي السنة الرابعة متوسط.

**الفرض الرابع:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

وللتحقّق من صحة هذا الفرض تمّ تطبيق اختبار "مان ويتني" وذلك لمعرفة الفروق في تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي باختلاف الجنس، كما يوضّحه الجدول الآتي:

**جدول (6) اختبار "مان ويتني" لقياس الفروق في تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي باختلاف الجنس**

| المتغير     | الجنس | العدد | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة (U) | مستوى الدلالة |
|-------------|-------|-------|-------------|-------------|----------|---------------|
| تقدير الذات | إناث  | 4     | 5.38        | 21.50       | 11.500   | 0.914         |
|             | ذكور  | 6     | 5.58        | 33.50       |          |               |

يتّضح من الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي باختلاف الجنس؛ وتظهر هذه النتيجة عدم تحقّق فرض الدراسة الرابع.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (شعيب، 1988)، ودراسة (صالح، 1989)، ودراسة (عبد القادر، 1993)، ودراسة (المطوع، 1996)، ودراسة (أبو سعد، 1999) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المراهقين.

وترى الباحثان أن عدم وجود فروق في تقدير الذات لدى تلاميذ المجموعة الإرشادية باختلاف جنسهم يدل على أن الفائدة من البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي شملت الجنسين دون تمييز، وترى الباحثان أن هذه النتيجة منطقية كون البرنامج الإرشادي الذي طُبّق على التلاميذ المعيّدين طُبّق بشكل جماعي، ومن ثم كانت النتيجة على مستوى المجموعة بشكل مماثل لكلا الجنسين، الأمر الذي لم يحدث وجود فروق بينهما.

كما تناولت الباحثتان في الجلسة الحادية عشر موضوع الاندماج مع الآخرين، وكان هدفه مساعدة التلاميذ المعيّدين على الاندماج مع زملائهم الجدد، حيث تمّ توضيح أهمية الاندماج الإيجابي والتفاعل مع الآخرين في إكساب التلميذ ثقة كبيرة بنفسه تمكّنه من مواجهة الصعوبات الدراسية، كما تمكّنه من طلب المساعدة من أستاذه وزملائه، وهذا من شأنه أن يساعد التلميذ المعيد على تحسين مستوى تقديره لذاته.

### خلاصة عامة واستنتاجات:

توصلت الدراسة الحالية إلى جملة من النتائج، جاءت على النحو الآتي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى تقدير الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى تقدير الذات لدى المجموعة الضابطة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى تقدير الذات لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

ومما سبق عرضه من خلاصة للنتائج الكمية للدراسة، تورد الباحثتان النتائج الكيفية التالية:

- فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في تحسين مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيّدين السنة الرابعة متوسط.
- أسهم البرنامج في تحسين الحالة النفسية للمجموعة الإرشادية من التلاميذ المعيّدين، من خلال ارتياحهم للبرنامج الإرشادي وتفاعلهم مع بعضهم ومع الباحثة.
- أسهم البرنامج في تحسين صورة الذات لدى أفراد المجموعة الإرشادية، حيث تحولت نظرتهم لأنفسهم من أنهم تلاميذ معيّدين فاشلين إلى أنهم تلاميذ عاديين بإمكانهم تحصيل النجاح في شهادة التعليم المتوسط مثلهم مثل جميع التلاميذ.

- أسهم البرنامج الإرشادي في تحسين تقدير الذات لدى أفراد المجموعة الإرشادية، ما يساعدهم على رفع مستوى تحصيلهم وتحسن في مستوى الإنجاز الأكاديمي، باعتبار أن تقدير الذات يعد مطلباً أساسياً للإنجاز وهذا ما أثبتته بعض الدراسات السابقة.

### مقترحات الدراسة:

تقترح الباحثتان القيام بالبحوث التالية:

- دراسة فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتحسين مستوى التوافق النفسي لدى التلاميذ المعيّدين.
- دراسة تقدير الذات وعلاقته بالإنجاز الأكاديمي لدى التلاميذ المعيّدين.
- دراسة تقدير الذات وعلاقته ببعض الخصائص الديمغرافية لدى التلاميذ المعيّدين.

## قائمة المراجع

### المراجع العربية:

- أبو جادو، صالح محمد (1998). *سيكولوجية التنشئة الاجتماعية*. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو جادو، صالح محمد (2002). *سيكولوجية التنشئة الاجتماعية*. (ط3). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- جبريل، موسى (1983). *تقدير الذات والتكيف لدى الطلاب الذكور*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة دمشق: سوريا.
- جمبي، نسرين بنت صلاح بن عبد الرحمن (2008). *تقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من مجهولي الهوية ومعروفي الهوية من الذكور والإناث بمنطقة مكة*. مذكرة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.
- الحجري، سالمة بنت راشد بن سالم (2011). *فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية تقدير الذات لدى المعاقين بصرياً في سلطنة عمان*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة نزوى: سلطنة عمان.
- دردير، نشوة كرم عمار أبو بكر (2010). *فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة*. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة القاهرة: مصر.
- دورن، رولان ويارو، فرانسواز (1997). *موسوعة علم النفس*. ترجمة: فؤاد شاهين. (مج1). لبنان: عوידات للنشر والتوزيع والطباعة.
- الرشدي، فاطمة سحاب (2015). *مستوى التفكير التأملي لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة في محافظة القصيم وعلاقته بتقدير الذات*. مجلة جامعة الخليل للبحوث. 10(1). 233-249.
- الركييات، أمجد فرحان (2015). *تقدير الذات وعلاقته بدرجة الاستقلالية الممنوحة للمراهق لدى عينة من طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن*. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. 4(5). 1-14.
- الزعبي، أحمد محمد ويوسف، رمزي خليل (2014). *العلاقة بين المهارات القيادية وتقدير الذات لدى الطلبة المراهقين الموهوبين في مدارس الملك عبد الله الثاني للتميز*. مجلة الطفولة العربية. 15(60). 39-62.
- سلامة، ممدوحة (1991). *المعاناة الاقتصادية في تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة*. مجلة دراسات نفسية. القاهرة.
- سليمان، عادل محمود محمد (2003). *الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.

- شاهين، محمد أحمد وحمد، محمد نزيه (ب ت). درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين: علاقتها بالتفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسينها. <http://www.qou.edu>.
- شعبان، عبد ربه علي (2010). الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الجامعة الإسلامية: غزة.
- شعيب، علي محمود (1988). نمذجة العلاقة السببية بين تقدير الذات والقلق والتحصيل الدراسي لدى المراهقين من المجتمع السعودي. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت. 16 (2). 135-156.
- طنوس، عادل جورج والخوالدة، محمد خلف (2014). فاعلية التدريب التوكيدي في تحسين تقدير الذات والتكيف لدى الطلبة ضحايا الاستقواء. مجلة دراسات. كلية العلوم التربوية. الجامعة الأردنية. 41 (1). 421-444.
- الزيدان، الحميدي محمد زيدان (2003). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض. رسالة ماجستير غير منشورة. أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية: الرياض.
- عبد العال، تحية محمد أحمد (2007). تقدير الذات وقضية الإنجاز الفائق (قراءة جديدة في سيكولوجية المبدع). المؤتمر العلمي الأول لقسم الصحة النفسية حول التربية الخاصة بين الواقع والمأمول. كلية التربية. جامعة بنها. 15 و 16 يوليو 2007.
- عبد القادر، فتحي عبد الحميد (1993). أثر مستوى التحصيل والصف الدراسي والجنس على تقدير الذات لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي. مجلة كلية التربية بالزقازيق. 1 (20). 281-304.
- عبد الله، مهنا بشير (2007). تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طالبات ثانوية المتميزات في مدينة الموصل. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. جامعة الموصل. 5 (1). 55-78.
- عبد، عبير مازن (1991). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تقدير الذات ومصادر الضبط لدى طالبات المراهقة الوسطى. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة الأردنية: الأردن.
- الفحل، نبيل محمد (2000). دراسة تقدير الذات ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في كل من مصر والسعودية (دراسة ثقافية). مجلة علم النفس. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب العدد (54). السنة (14). 6-24.
- فهمي، مصطفى والقطان، محمد علي (1979). التوافق الشخصي والاجتماعي. القاهرة: مكتبة الخانجي.
- كفافي، علاء الدين (1989). تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي. دراسة في علية تقدير الذات. المجلة العربية للعلوم الإنسانية. جامعة الكويت. 9 (35).
- مالهي، رانجيت سينج وريزير، روبرت دبليو (2005). تعزيز تقدير الذات. المملكة العربية السعودية: مكتبة جرير.
- المطوع، محمد عبد الله إبراهيم (1996). التوازن النفسي لطلاب وطالبات المرحلتين الإعدادية والثانوية وعلاقته بالدافع للإنجاز والاتجاه نحو الاختبارات وتقدير الذات بدولة البحرين. مجلة جامعة الملك سعود. الرياض. المجلد (8). 321-335.
- المطوع، محمد عبد الله إبراهيم (2006). تأثير الطلاق في تقدير الذات لدى الأبناء. رسالة التربية وعلم النفس. الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية. جامعة الملك سعود. العدد (27). 11-69.
- مكي، لطيف غازي وحسن، براء محمد (2011). صلابة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية. جامعة بغداد: مركز الدراسات التربوية والأبحاث النفسية. العدد (31). 353-403.

**المراجع الأجنبية:**

- Robert et al(2004). Perceived Family and Peer Transaction and Self-Esteem Among Urban Early Adolescents. *Journal of Adolescence*. 20(10).
- Shaw, m(1977). The Development of counseling program priorities. progress and professionalism. *the personal and guidance journal*. 55(6).
- Smith, Cooper(1986). *Self-Esteem inventories consult psychologist press*. Palo Alton. C. A.
- Srouphim, K.M(2011). Gifted and non-gifted Lebanese adolescents: gender differences' in self-concept, self-esteem and depression. *International Education*. 41(1). 26-41.