



أثر برنامج إرشادي بأسلوب التفاعل التكاملي والتبادلي لتنمية الإفصاح عن الذات لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي

إيمان عبد الحسين معن^(١)(*)

(١) وزارة التربية- المديرية العامة لتربية بغداد الرصافة الثانية، بغداد ، العراق

(*) الكاتب المسؤول: Emanmaan020@gmail.com

المخلص

يستهدف البحث الحالي التعرف على اثر برنامج إرشادي بأسلوب التفاعل التكاملي والتبادلي في تنمية الإفصاح عن الذات لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي ولتحقيق أهداف البحث تم تبني مقياس (صالح، 2022) وفقاً لنظرية التغلغل الاجتماعي لجوارد (Guard,1971) المكون من (45) فقرة موزعة على ثلاث إبعاد ثم قامت الباحثة ببناء البرنامج الإرشادي بعدد (10) جلسة موزعة على جلستين كل أسبوع والمتمثل بفنيات (بيرن، Berne) إذ أظهرت النتائج ان أسلوب التفاعل التكاملي والتبادلي له اثر في تنمية الإفصاح عن الذات لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية. الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، أسلوب التفاعل التكاملي والتبادلي ، الإفصاح عن الذات، الرابع الإعدادي

تأريخ النشر: ٢٠٢٥-١٢-١

تأريخ القبول: ٢٠٢٥-٥-٢٠

تأريخ الاستلام: ٢٠٢٥-٤-١٢

The Effect of a Counseling Program Using the Integrative and Transactional Interaction Approach on Enhancing Self-Disclosure Among Fourth-Year High School Female Students

Eman Abdul-Hussein Maan⁽¹⁾(*)

(1) Ministry of Education - Second Rusafa Directorate of Education, Baghdad, Iraq

(*) Corresponding author: Emanmaan020@gmail.com

Abstract

The present research aims to examine the effect of a counseling program based on the integrative and transactional interaction approach in enhancing self-disclosure among fourth-year high school female students. To achieve the research objectives, the researcher adopted a self-disclosure scale developed by Saleh (2022) based on the Social Penetration Theory by Guard (1971). The scale consists of 45 items distributed across three dimensions. The researcher then designed a counseling program consisting of ten sessions, conducted twice a week, utilizing Berne's techniques. The results indicated that the integrative and transactional interaction approach significantly contributed to enhancing self-disclosure among the experimental group, as demonstrated by the post-test results.

Keywords: Counseling program, integrative and transactional interaction approach, self-disclosure, fourth-year high school students.

Received: 12-4-2025

Accepted: 20-5-2025

Published: 1-12-2025

مشكلة البحث :





يتسم عصرنا الراهن بعدد من الظواهر التي لها تأثيرها الواضح على الصحة النفسية للفرد لأنه يعيش في خضم مجتمع يواجه العديد من مصادر الضغوط التي تؤدي به الى الكبت وآثار نفسية سيئة، والمخاطر التي تهدد الفرد الذي يفصح بمعلومات للأخريين عن ذاته مما يسبب لهم حالة من الشعور بالضغوط والتوتر والقلق الاجتماعي ويعد القلق الاجتماعي احد أنواع القلق الذي ينشأ عن الصراع بين الحاجة للتقرب من الآخرين وبين الحاجة إلى الاستقلال، والذي يعد من الموضوعات النفسية المهمة التي ركز عليها العديد من الدراسات والبحوث النفسية (شقيير، ٢٠٠٥: ٥).

وفي ظل الأحوال الصعبة المحيطة بالإنسان في عصر التكنولوجيا وثورة المعلومات قد يجعل الإنسان عرضة للعديد من الاضطرابات النفسية خاصة في المراهقة وهي فترة" العواصف والضغوط التي تجعلهم يعانون من حالة عاطفية متزايدة وتوتر عاطفي يؤدي إلى تغييرات جسدية ونفسية والتي قد تتفاقم في إصابتهم بأزمة تكيف نتيجة تعرضهم لضغوط اجتماعية في التعامل مع المواقف الجديدة والتكيف مع مراحل النمو الفردية مما تتسبب هذه التغييرات في دفع الأفراد إلى البحث عن الهوية بكل الطرق الممكنة، بما في ذلك اللباس والكلام والسلوك (Hurlock, 1991, p. 20) ونتيجة لما يزرع به عصر العولمة من ظهور أشكال متنوعة من الأزمات الأخلاقية، والانفعالات السلبية، والعاطفية التي تتجتاح أكثر ميادين الحياة فلقد اتجهت لغة العالم المتحضر نحو مخاطبة الذات الإنسانية في أعماق عاطفتها، لتتحسس ما يعتري هذه الذات البشرية من ألم ومعاناة، فتأخذ بيد الإنسان إلى ميادين الأمل، وحسن التواصل، والثقة (الكناني والقريشي، ٢٠١٩، صفحة: ٤٦٩).

فعندما يفصح الفرد عن ما بذاته وتعبيراته يسهم في الفهم المتبادل بين الأفراد والذي يؤدي إلى تقوية العلاقات الاجتماعية كما ان كما انه يسهم بشكل كبير بتحسين مستوى الصحة النفسية. ويشير هوك وآخرون (Hook,etal, 2003) إن الإفصاح الذاتي هو بوح الفرد عن نفسه مما يؤدي به إلى التهدئة والتخفيف لانفعالاته السلبية التي واجهاها خلال خبراته الحياتية والضغوط النفسية التي تعرض لها، وهنا يشعر بوجود مشكلة حقيقية تهدده وبإمكانه البوح بها عن ما بداخله من مكبوتات ومشاعر سلبية وإفصاحه عن ذواتهم لديهم مستوى عالي في الصحة النفسية مقارنة مع الذين يفضلون عدم البوح عن مشاعرهم السلبية.

(صالح، ٢٠٢٢ : ٥).

وهذا ما تحسسته الباحثة نتيجة كونها اختصاص إرشاد نفسي وتوجيه تربوي بأهمية تنمية الإفصاح عن الذات لاسيما طالبات الصف الرابع الإعدادي، وأستوجب ذلك التدخل الإرشادي، وبظهور العديد البرامج الإرشادية المتكاملة والمتوازنة والمصممة لمواجهة العديد من المشكلات والقضايا تبنت الباحثة فنيات بمرن في هذا البحث وبذلك تحددت مشكلة البحث بسؤال:

هل لطالبات الصف الرابع الإعدادي إفصاح عن الذات؟ هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب التفاعل التكلمي والتبادلي اثر في تنمية الإفصاح عن الذات لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي؟

أهمية البحث :

يعد طلبة المدارس من الشرائح المهمة لأنهم جيل المستقبل وتطور البلد ونهوضه بهم التي تعتمد عليها الأمم في تقدمها ومدى تطورها حتى ذهابهم إلى المرحلة الجامعية فقد نالت هذه الشريحة اهتمام المؤسسات التربوية والاجتماعية التي تقوم بوضع الخطط والبرامج التي تساهم في تطوير وتنمية طاقاتها والعمل على إمكانية استثمارها في وضع البلاد المستقبلية وتقديمها نحو الأفضل. كما يشير الإرشاد النفسي إلى عملية تعلم يترتب عليها نمو الفرد ونضجه ويلعب دوراً مهماً في العملية التعليمية، ويتمثل بمساعدة الأفراد لاسيما طلبة المدارس، فالإرشاد عملية تفاعلية مهنية بين مرشد ومسترشد واحد او بمجموعة من المسترشدين، ويقوم المرشد من خلالها بمجموعة من الإجراءات والفنيات التي تساعد الفرد او المجموعة على فهم أوضح لذواتهم ومن ثم مساعدتهم في حل مشكلاتهم النفسية والتربوية (الكناني والقريشي، ٢٠١٩، صفحة: ٤).

وإن نشوء مشاعر وجدانية لدى الفرد ناتجة عن ملاحظة معاناة ذاته التي تدفعه إلى سلسلة من السلوكيات التي تشتمل على الاعتناء والرفق الموجه نحو ذاته للتخفيف من معاناتها وهذا ما يتضمنه الإفصاح عن الذات للتخفيف منها وهذا يعني عندما يشعر بالكبت والضغوط النفسية فضلاً عن الوعي بالظروف والأحداث التي يتعرض لها، إذ يتضمن مفهوم الذات نظرياً بعض التفاصيل السلبية تجاه الإخفاقات التي يتعرض



لها ، فإن الإفصاح عن الذات يشمل رغبة الفرد بتخفيف جزء من معاناته ولذلك فهو قوة دافعة تمكن من النمو السليم وتمنحه القدرة على التغيير . (الكناني والقرشي، ٢٠١٩، صفحة :٣١)

ولأن الإفصاح عن ذات الفرد وعن ما يمكن ان يكون ما بداخله مرتبط بشكل مباشرة بصحة الفرد النفسية ، إذ إن الفرد يحاول ان يقوم بالإفصاح عن مشاكله ومعاناته بطرق مختلفة من فرد لآخر وفي بعض الأحيان يفشل في الإفصاح بشكل مباشر ويمكن ان يعبر عنها فيما بعد عن طريق الأحلام(13: p. 179, 2008, Dik)

يعد الإفصاح عن الذات self-disclosure مفهوما نفسيا نال اهتماما الكثير من العلماء المشتغلين في مجال علم النفس لأنه من المفاهيم المهمة ويمثل حلقة الوصل بين التوافق النفسي والصحة النفسية لدى الأفراد وقد عد هذا المفهوم مكملا للشخصية السوية لدى البعض وحاله من عدم الاستقرار لدى البعض الآخر .

(الكناني والقرشي، ٢٠١٩، صفحة :٥٥)

ولأهمية الإفصاح عن الذات كونه مهم في بناء شخصية الفرد خضع للعديد من الدراسات إذ تشير دراسة باكر عام (1996) والتي هدفت ببناء مقياس للإفشاء عن الذات لدى طلبة جامعة قطر ، حيث كانت عينة البحث مكونه من(200) طالبا وقد أظهرت نتائج البحث الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإناث وان مستوى كشف الذات منخفضاً (البكر، ١٩٩٦، صفحة :٩٦).

وفقاً لدراسة شعلان (2010) وفق دراسته الإفصاح عن الذات لذوي الاضطرابات العصابية لدى المراجعين للعيادات الخارجية لمجمع الأمل للصحة النفسية وقد أشارت النتائج ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الإناث أكثر كشفاً لذواتهن من الذكور (الشعلان، ٢٠١٠، صفحة :٢٥).

وبما أن للإرشاد دور كبير في مساعدة الفرد على ان يتخذ لنفسه أهدافا حقيقية واقعية تتفق مع قدراته واستعداداته وتساعد على تفهم فرص الحياة وانواع الدراسة والعمل المتاحة له في المجتمع الذي يعيش فيه .

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي اثر برنامج إرشادي لتنمية مفهوم الإفصاح عن الذات لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي .

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب المجموعات التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإفصاح عن الذات لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي.

2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب المجموعات الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإفصاح عن الذات لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين رتب درجات الطالبات بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الإفصاح عن الذات.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بدراسة الإفصاح عن الذات لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي التابعة لمديرية تربية الرصافة الثانية للعام الدراسي (2024-2025) .

تحديد المصطلحات

- البرنامج الإرشادي prgramcounseling : عرفه بورد رز وديرا (Borders&Dryra: 1992) بأنها مجموعة من الأنشطة التي يقوم بها المرشد مع مجموعة من المسترشدين تم التخطيط لها على أسس علمية سليمة على جو يسوده التفاعل والتعاون لاستثمار طاقاتهم وإمكانياتهم بما يتفق مع حاجاتهم واستعداداته.

(Borders&Dryra, 1992, p. :461).

- التفاعل التكاملي والتبادلي Integrative and reciprocal interaction : أسلوب يعمد على التحليل الذي لا يقيم وزناً للأحداث الماضية التي مر بها الفرد وإنما يركز كل اهتمامه على تحليل ما يمكن أن يمر به مستقبلاً من أحداث لتمكنه من إرادة التغيير، وتكوين نسقاً متكاملأ من



الضبط الذاتي بما يمكنه أيضاً من حرية الاختيار ويعلم المرشد على أشكال التفاعلات ويساعد على فهمها ويعلمهم طرق التفاعل المتكامل حيث ان هذا التفاعل يمكن يستمر ويبقى. (الشناوي، ١٩٨٩، صفحة: ٣٦١).

التعريف الإجرائي: وهي مجموعة من الإجراءات والفنيات التي يتم استخدامها في العمليات العلاجية في الإرشاد النفسي بالتداخل البسيط وتتمثل (كشف الذات، التساؤل، المواجهة، التفسير، البلورة، التوضيح، التثبيت، الشرح) (Berne, 1961, p.:30) تم قياس تأثير البرنامج الإرشادي من خلال الفرق بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي التي تحصل عليها طالبات الصف الرابع الإعدادي في المجموعة التجريبية على مقياس الإفصاح عن الذات المعد لإغراض البحث الحالي.

الإفصاح عن الذات Self-disclosure: عرفه جوارد Guard هو إدراك الفرد عن ما تكشفه ذاته المعرفية والاجتماعية والانفعالية وإظهارها بشكل مباشر أو غير مباشر وتبادلها مع الآخرين من أجل الوصول إلى أفضل توافق حسب ما تم إظهاره.

التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Guard, 1971) لـ (الكناني والقريشي، ٢٠١٩، صفحة: ١٠) تعريفاً نظرياً لقياس الإفصاح عن الذات لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي.

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال الإجابة عن فقرات كل مجال من المجالات الثلاث لمقياس الإفصاح عن الذات والذي تبنته الباحثة من (صالح، 2022).

المرحلة الإعدادية: وهي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد مرحلة المتوسطة تهدف إلى مساعدة الطلبة من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة والمهارة والاستفادة من ميادين المهارات والفكرية التطبيقية التي تؤهلهم الدخول إلى الجامعة (العراقية، ١٩٨١، صفحة: ٤٠).

الإطار النظري

يعد أسلوب التفاعل التكاملي والتبادلي أحد الأساليب الإنسانية عند بيرن الذي يهتم بدراسة الإنسان على أنه مسؤول مسؤولة كاملة ليقرر حياته بنفسه، وتبنت الباحثة نظرية التحليل التبادلي (Transactional Analysis) لارك لينارد بيرن Eric Lenard Berne في بناء البرنامج الإرشادي لتنمية الإفصاح عن الذات في المدارس ونظرية التحليل التبادلي هي نظرية في الحياة ترى أن كل فرد يولد، ولديه القدرة على تطوير قدراته الكامنة إلى أقصى مدى، بحيث يكون قادراً على مساعدة نفسه والمجتمع، الذي يعيش فيه ويكون قادراً على الإنتاج والإبداع، وأولى (بيرن، Berne) اهتماماً كبيراً بالعلاقات الإنسانية وتفاعل الأفراد مع بعضهم البعض) ودعا بوصول الفرد إلى أقصى إمكاناته وأقصى درجات النمو، والتكيف الاجتماعي، والوصول بشخصية الفرد إلى الاستقلالية من خلال التفاعل، والإنتاج والتخلص من الأنا الطفيلية، والأنا الأبوية المسيطرين على شخصية الفرد، وتستند النظرية إلى عدد من المفاهيم الأساسية وتتمثل وهناك ثلاثة أنواع رئيسة للتفاعل وهي:

(التفاعل التكاملي، التفاعل المتقطع، التفاعل الخفي)، وتتمثل مثيرات الجوع بحاجة رئيسة للإنسان تظهر على شكل انتباه، أو اهتمام سواء كان فيسيولوجياً أو نفسياً والمعززات يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية وشرطية، أو غير شرطية ب (خطة الحياة، التفاعل أو الاتصال، الألعاب، الجوع الحسي، الشخصية، النشاط حالات الأنا وتتمثل بأشكال متنوعة من الاتصال والاستجابات من الآخرين في عمليات التفاعل، وتتضمن (جوع الإثارة، جوع القيادة، جوع البناء - بناء الوقت)، وللإناء ثلاث حالات تظهر من خلال سلوك الفرد عندما يمرح، أو يجلس، أو يتكلم، أو يفكر بصوت مرتفع وهذه الحالات تتمثل بالحالات (حالة الأنا الأب، حالة الأنا الراشد، الأنا الطفل)، الحالات الثلاث للانا متحدة تشكل شخصية الفرد، وهي ليست أجزاء مستقلة، يعمل كل منها على انفراد، بل إنها تعمل بتداخل، وتنسيق، وتنظيم، ويعبر عنها بشكل هندسي على هيئة حلقات، غير متداخلة، ولكنها متلامسة رأسياً لتوضيح تمايز وتغاير كل وحدة عن الأخرى، والحلقة، التي تمثل الأب في القمة وهي حلقة التوجيه الأخلاقي وتمثل الحلقة الأضعف ضمن الحلقات الثلاثة، وحلقة الراشد تهتم بالواقع وحلقة الطفل وتتضمن التطهير والنقاء والشر والرغبات الأولية، وتمثل أقوى الحلقات، ولكل من الحالات الثلاث للانا درجة متساوية من الاحترام، ولكل منها مكانة في الحياة العادية للفرد،

ويصبح التحليل وإعادة التنظيم ضروري في حالة اختلال التوازن الصحي لحالات الأنا الثلاث، وتأخذ الأنا الطفل عدة أشكال تتمثل الطفل العادي، الطفل المتكيف، الطفل الثائر، الطفل الجسدي، الطفل الفيلسوف). (أبو أسعد، ٢٠١٥،

صفحة: ٣٤٤)



ولغرض تحقيق الهدف أسلوب التفاعل التكاملي والتبادلي استعملت الباحثة مجموعة من فنيات بيرن (Berne,1961), وهي

كالآتي:

1- **التساؤل**: تساعد فنية التساؤل على التواصل بين العميل والمرشد ويتضمن سلسلة من الأسئلة لاستكشاف قضية أو فكرة أو شيء مثير للاهتمام بالعمل يسأل المرشد، ما الذي سيكون مختلفا إذا كنت بخير وغالبا ما يتم سؤال العملاء (المسترشدين) السؤال أثناء المقابلة الأولية، ولكنه مناسباً في اي وقت.

2- **كشف الذات**: هو إدراك واستكشاف الحلقات العميقة من الشخصية التي تتحرك الى الإمام بواقعية حيث ان الأفراد يتعاملون مع غضبهم ومشاعرهم العدائية وإنهم بشكل تدريجي يواجهون المشاعر الايجابية حول أنفسهم والآخرين" ينالون ما وراء القناع (الوجه الزائف)" في الأساس يكتشفون من هم بشكل حقيقي ويكتشفون عالمهم الداخلي. (الكناني و القرشي، ٢٠١٩، صفحة: ٤٨٣)

3- **التحديد**: يتم من خلال هذه الخطوة تحديد بعض السلوكيات بوضوح وتثبيت بعض الأشياء المحددة في ذهن العميل عن طريق عكس ما قاله أو إخباره بما قاله وتستخدم لحماية العميل من إنكار ما قاله أو قصده.

(أبو أسعد، ٢٠١٥، صفحة: ٣٤٥)

5- **المواجهة**: تكون بين المرشد والعميل (المسترشد) لإظهار التناقضات في السلوكيات اللفظية وغير اللفظية يأمل المرشد ان يقوم العميل بتفسيرات ذات قيمة عندما يتم مواجهته .

6- **الشرح**: يستخدم كمحاولة لتقويم النواحي غير الملوثة في الأنا الراشدة عند العميل ويجب استخدام هذا الأسلوب عندما يكون العميل مستعد والانا الراشدة مستمعة.

7- **التوضيح**: هو عبارة عن مقارنة تتبع المواجهة بفرض تعزيز المواجهة وإضعاف التأثيرات غير المرغوب فيها. (أبو أسعد، ٢٠١٥، صفحة: ٣٥٥)

8- **التأكيد والتثبيت**: هنا يحاول العميل تثبيت (اي تعزيز السلوك السوي) ومنعه من الامحاء ويجب عدم استخدام التثبيت إذا فشلت عمليتي المواجهة والتوضيح. (أبو أسعد، ٢٠١٥، صفحة: ٣٤٤)

9- **التفسير**: ويقصد به هو قيام المرشد بتفسير سلوك العميل حينما تحاول الأنا الطفل تشويه الموقف.

10- **الحوار والمناقشة**: تعد المناقشة من الفنيات المستخدمة في الإرشاد الجماعي وان المناقشة .

والحوار تدل على الفهم التام لواقع العميل وتساعد على اكتشاف جوانب الخطأ والأفكار والمعتقدات السابقة وتمكنه من تعلم طرق جديدة ويشعر بأهميته كعضو في المجموعة وله أرائه بتغيير الاتجاه والإقناع بتعديل سلوكه الاجتماعي والنفسي.

11- **التفاعل الاجتماعي**: Social interaction: يرتبط بالتوجهات الإنسانية والذات الفردية فقد يقوده الى عمليات يتم من خلالها تحرره عما بداخله وأفكاره ومشاعره وخبراته الفردية لشخص آخر، فالإفصاح او الكشف عن الذات يحدث عن طريق العلاقات الاجتماعية المتبادلة وتكون مبنية أساساً على الثقة بينهم وتفاعل متوجهاً نحو تحقيق أهدافه (Ambarwat, 2021, p. :132).

يعد مفهوم الإفصاح عن الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية لما له من أثر كبير في سلوك الفرد وتوافقه، فهو الذي يحدد درجة كبيرة نمط سلوكه ومحور تفكيره ودوافعه كذلك يحدد إدراكه لذاته وأدراك الآخرين له في مواقف الحياة المتنوعة لان مفهوم الذات بحد ذاته لا يمكن ملاحظته، ولكن يمكن الاستدلال عليه من خلال السلوك فهو ينمو مع الخبرة والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين وخاصة القريبين منه.

نظرية التغلغل الاجتماعي Social Penetration Theory

قام صاحب النظرية جورارد (Jourard) العديد من الأبحاث العلمية وألف كتاب الذات الشفافة والشخصية الصحيحة وكان توجهه Jourard نحو علم النفس الإنساني وهو أول الرائدین بمجال الذات والمعتقدات الاجتماعية والإفصاح عن الذات وتعتبر نظريته أنموذجاً علاجياً للعلاج الإنساني إذ يتم تشجيع الإفصاح الكامل بين العميل والمعالج كما يكشف المعالج عن نفسه للعميل بالمقابل ووفقاً



لجورارد (Jourard) فإن الإفصاح مهم في أي علاقة بين المعالج والمعمّل كون المعالج يعتمد على التدريب والمفاهيم النظرية والنفسية لأنه يعزز الانفتاح والعلاقات الصحية والحماس لتنمو داخل الفرد في المجال الشخصي والاجتماعي. (Ambarwat, 2021, p. :13). وأشار جورارد (Jourard, 1973) عندما يشعر الفرد بالكبت ويرغب ان يبوح بما في داخله من حزن ومعلومات يقوم بالإفصاح عن ذاته بحيث لا يسبب له الإحراج في بعض المواقف فقد تسبب له حالة من الارتياح في مواقف أخرى وذلك فان الفرد يمتلك العديد من ذوات يمكن ان يتحرك في ضوء ما يمتلكه من ذوات معرفية وانفعالية واجتماعية نتيجة هذه الذوات والخبرات المعرفية ربما تكون محزنة من جهة ومفيدة في جهة أخرى، وبين جورارد هناك مبادئ وفرضيات أساسية ومهمة أولاً إن الإفصاح عن الذات يكون متبادلاً ويتمثل بالمعيار الاجتماعي، وثانياً يرى الإفصاح عن الذات قد يكافئ المتحدث والمتلقي او المستقبل للمعلومات والمعالج وتكون هذه المراحل الأولى السطحية من تبادل عملية الإفصاح وتؤدي هذه المعايير الاجتماعية دوراً مهماً في الإفصاح عن ذات الفرد. وعليه تكون النتائج إيجابية وتنقل الى مراحل بشكل أعمق وترتبط بالإفصاح ويكون له دوراً مهماً، وبين جورارد (Jourard) فرضيته المهمة بالإفصاح عن الذات الفردية التي تتعلق بالعلاقات الاجتماعية وعليه ان عملية التبادل والتغلغل قد تبدأ بمستويات سطحية وتنتهي بمستويات واضحة وصرحة وعميقة ويحدث فيها التفاعل قد يكافئ عليها، وثالثاً ويكون فيها التحقق من المتلقي دون انقطاع في اي مجال يسهل الوصول إليها مثلاً مجال معين يجد الفرد نفسه حصل فيها سابقاً على المكافأة وربحاً وتنتقل هذه عمليات التغلغل الاجتماعي بشكل تدريجي وبمستويات قريبة وصرحة وخامساً تقوم بمشاهدة معدل التغلغل الاجتماعي وفقاً لوظيفة تفسر الكلف والمكافآت إذ تتوازن بشكل نسبي ويحدد المدى لمعدل العلاقة الاجتماعية ومستواها، وأخيراً ان مدى تطور العلاقة ومعدلها بمرور الزمن فيبدأ بوقت مبكر وبمنصفها ويشكل أسرع وتقوم هذه النظرية على ان التبادل او التغلغل الاجتماعي يكون جانباً في غاية الأهمية وللعلاقات الاجتماعية والشخصية وتكون ذو دلالة لنتائج الكلفة وفائدتها بشكل اكبر للتفاعل الاجتماعي.

وبين جورارد (Jourard) بأن الإفصاح عن الذات يرتبط بالتوجهات الإنسانية والذات الفردية فقد يقوده الى عمليات يتم من خلالها تحرره عما بداخله وأفكاره ومشاعره وخبراته الفردية لشخص آخر، فالإفصاح او الكشف عن الذات يحدث عن طريق العلاقات الاجتماعية المتبادلة وتكون مبنية أساساً على الثقة بينهم وتفاعل متوجهاً نحو تحقيق أهدافه في أعلى مستويات التفاعل الاجتماعي.

ووفقاً لنظرية جورارد (Jourard) يتكون الإفصاح عن الذات **Self-disclosure** من ثلاث مجالات وهي:

1- الإفصاح المعرفي Cognitive disclosure: تصريح الفرد للعلاقات المتبادلة بينه وبين الآخرين في الجوانب المعرفية والأنشطة العقلية داخل وخارج نطاق المؤسسة التعليمية.

2- الإفصاح الاجتماعي Social disclosure: سعي الفرد للكشف عن علاقته الأسرية والأكاديمية ضمن حدوده الاجتماعية وتوجهاته نحو مستقبله مما يحدد طبيعة التفاعل بينه وبين الآخرين .

3- الإفصاح الانفعالي Emotion disclosure: تعبير الفرد عن انفعالاته بشكل صريح دون قمع وكشف علاقاته العاطفية مع الآخرين وإمكانية تبادل مشاعره والتكيف معها. (صالح، ٢٠٢٢ : ٥).

منهجية البحث

اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي في بناء البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي؛ لانسجامه مع طبيعة متغيرات وأهداف البحث كما أن البحوث التجريبية من أدق البحوث إذ تمكننا من السيطرة على متغيرات البحث من خلال التحكم بها وقياس تأثيرها. (خماس، ٢٠١٩، صفحة : ١٤).

مجتمع البحث

يضم مجتمع البحث الحالي طالبات الصف الرابع الإعدادي في المدارس التابعة لمدرية تربية الرصافة الثانية والبالغ عددهم (1879) موزعة على (112) مدرسة للعام الدراسي (2025 - 2024).

عينة البحث

عينة التحليل الإحصائي



في ما يتعلق بحجم العينة فقد ربط نللي (Nunnally) حجم العينة بعدد فقرات المقياس، إذ أكد بأنه ينبغي أن لا يقل عن خمسة ولا يزيد عن عشر أفراد لكل فقرة من فقرات المقياس، للتقليل من أثر الصدفة (Nunnally, 1970, p. :132) تكون عينة البحث ما يقارب (300) فرد لذا تم اختيار (300) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية وحسب نسبة تواجدهن في المجتمع الأصلي موزعين على خمس مدارس في محافظة بغداد الرصافة الثانية للصف الرابع الإعدادي والجدول رقم (1).

جدول رقم (1) عينة التحليل الإحصائي

ت	المدارس التابعة لتربية الرصافة 2/	إعداد الطالبات
1	ثانوية دجلة للبنات	60
2	ثانوية الجمهورية للبنات	60
3	ثانوية الشرقية للبنات	60
4	ثانوية فاطمة بنت الحسين	60
5	إعدادية الضحى	60
	المجموع	300

عينة البحث التطبيقية

تم اختيار (100) طالبة من طالبات الصف الرابع الإعدادي في مدارس بغداد الرصافة الثانية بالطريقة القصدية ثم تم تطبيق مقياس الإفصاح عن الذات على طالبات الصف الرابع الإعدادي ومن ثم تم تحديد الطالبات الحاصلات على أعلى الدرجات من المتوسط الفرضي (135) على مقياس الإفصاح عن الذات أصبحت العينة تتضمن (20) طالبة موزعين عشوائياً على شكل مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة بواقع (10) طالبات لكل مجموعة من مدرسة ثانوية دجلة للبنات ومدرسة ثانوية الجمهورية والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2) عينة البحث التطبيقية توزعت الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)

المجموعات	الرابع الإعدادي	المجموع
1- المجموعة التجريبية	10	10
2- المجموعة الضابطة	10	10
المجموع	20	20

Experimental

عينة التطبيق التجريبية

Sample

تألف عينة البحث للتصميم التجريبي من (20) طالبة من ثانوية دجلة للبنات وثانوية الجمهورية كونه الباحثة هي احد كوادر ثانوية دجلة ومرشدة تربية فيها , وثانوية الجمهورية بنفس الرقعة الجغرافية وكذلك تعاون مديرات المدارس بإجراء الجلسات معي مما سهل تطبيق البرنامج الإرشادي ودعم الباحثة لإتمام البحث.

التصميم التجريبي

يقصد بالتصميم التجريبي هو الأساس الذي تقوم عليه التجربة من وصف المجموعة التي سوف تتم عليهم التجربة وتحديد الأساليب التي سيتم استخدامها مع العينة (العيسوي، ٢٠٠٠، صفحة :٨٠٠) واعتمدت الباحثة على تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لما يتمتع به هذا التصميم في السيطرة على اغلب العوامل التي تهدد السلامة الخارجية والعوامل التي تهدد السلامة الداخلية شكل والجدول (3) يبين ذلك.



جدول (3) التصميم التجريبي

الاختبار البعدي	البرنامج الإرشادي لإفصاح عن الذات	الاختبار القبلي	المجموعة الضابطة
الاختبار البعدي	—————	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية

المجموعتين

تكافؤ

تكافؤ أفراد المجموعتين:

قدمت الباحثة استمارة تحتوي مجموعته من المعلومات خاصة بالطالبات من أجل ان يكون تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة ومن هذه المتغيرات التالية:

1- درجات الطالبات على مقياس الإفصاح عن الذات: لإجراء التكافؤ بين المجموعتين لمقياس الإفصاح عن الذات تم استخدام اختبار كروسكال واليز ويتم تحويل الدرجات إلى رتب والجدول (4) أدناه يبين ذلك.

جدول (4) النتيجة التي توصل إليها اختبار كروسكال واليز للتكافؤ في درجات مقياس الإفصاح عن الذات للطالبات في المجموعتين

مستوى الدلالة 0.05	قيمه مربع كاي		درجة الحرية	متوسط الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	23	.008	1	10.42	10	الضابطة
				10.42	10	التجريبية

الزمني

2- العمر

للطالبات: لإجراء التكافؤ بين أعمار الطالبات بالسنوات تم استخدام اختبار مان وتني ليتم التعرف على دلالة الفرق في متغير العمر بين المجموعتين والجدول (5) أدناه يبين ذلك.

جدول (5) قيم اختبار مانوتني التكافؤ بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

قبل بدء تطبيق التجربة

متوسط الدلالة 0.05	قيمة مان- وتني (U)		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولي	المحسوب						
غير دالة	23	49.02	10.4	104.0	5.128	1.501	10	التجريبية
			10.6	106.6	7.472	59.40	10	الضابطة

3. التحصيل الدراسي للأب: استعملت الباحثة اختبار (كولموغوروف- سميروف) للتحقق من التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة للتعرف على دلالة الفرق في رتب التحصيل الدراسي للأب والجدول (6) أدناه يبين ذلك.

جدول (6) التكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للأب لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية

المجموعة	العدد	التحصيل الدراسي للأب	قيمة سميروف	مستوى الدلالة
----------	-------	----------------------	-------------	---------------



٠,٠٥	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	إعدادية	متوسط	ابتدائية		
غير دالة	١,٣٦٠	٠,٩٥٧	٢	١	٦	١	١٠	التجريبية
			٣	٣	٣	١	١٠	الضابطة

4- التحصيل الدراسي للألم: للوصول الى تكافؤ في رتب التحصيل العلمي للألم كما موضح في جدول ادناه لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة استخدمت الباحثة اختبار كولموجوروفسميرنوف والجدول (7) يبين ذلك.

جدول (٧) التكافؤ في متغير التحصيل العلمي للألم في مجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة ٠,٠٥	قيمة سميرنوف		التحصيل الدراسي للألم				العدد	المجموع
	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	إعدادية	متوسطة	ابتدائية		
غير دالة	١,٣٦٠	٠,٧٨٣	١	٢	٤	٣	١٠	التجريبية
			٢	٣	٣	٢	١٠	الضابطة

-5

التسلسل الولادي للطالبة : استعملت الباحثة اختبار كولموجر وسميرنوف للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين للتأكد من التكافؤ في رتب التسلسل الولادي للطالبات والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (٨) التكافؤ لمتغير التسلسل الولادي للطالبات للمجموعتين

مستوى الدلالة ٠,٠٥	قيمه سميرنوف		الترتيب الولادي للطالبات			العدد	المجموعه
	الجدولية	المحسوبة	الثالث	الثاني	الأول		
غير دالة	١,٣٦٠	٠,٩٩٣	٦	٢	٢	١٠	التجريبية
			٦	١	٣	١٠	الضابطة

البحث

اداة

مقياس الإفصاح عن الذات:

لتحقيق هدف البحث الحالي تبنت الباحثة مقياس (صالح، 2022) لمفهوم الإفصاح عن الذات واعتمدت الباحثة نظرية وتعريف جورارد (Jourard) ومجالاته تكون المقياس من (45) فقرة بأسلوب العبارات التقريرية وحدد ثلاث مجالات (الإفصاح المعرفي، الإفصاح الانفعالي، الإفصاح الاجتماعي) وأمام كل فقرة (5) بدائل متدرجة وفق مقياس لكيرت (تمامًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا لا) وإن الأوزان هي (1,2,3,4,5).

إجراءات إعداد المقياس

وقد تم توزيع المقياس على عدد من الخبراء والمختصين في الإرشاد النفسي والقياس والتقويم وعلم النفس، والبالغ عددهم (12) ، (الصدق الظاهري) وطبقا لأرائهم تم الإبقاء على الفقرات جميعها لكل مجال من مجالات، وتم الاعتماد على (10) محكما فأكثر معيارًا لصلاحية الفقرة لان الفرق بين قيمتي (كا) المحسوبة والجدولية يكون ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (1) فقد تم الموافقة على جميع الفقرات وإنها وصالحة ومناسبة لجميع مجالات المقياس، ثم طبقت الباحثة للتحقق من مدى وضوح فقرات المقياس وبدائله وتعليماته والوقت اللازم للإجابة على عينة استطلاعية على (30) طالبة من الصف الرابع الإعدادي من ثانوية دجلة للبنات وثانوية الجمهورية بواقع (15) طالبة لكل مدرسة، وتبين ان فقرات وتعليمات المقياس واضحة والوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس هو (12-15) دقيقة.

وللتحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس الإفصاح عن الذات على العينة البالغ عددها (300) واختيرت نسبة 27% المجموعة العليا من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا تراوحت حدود الدرجات للمجموعة العليا (82-113) ، ونسبة 27% المجموعة الدنيا من الاستمارات



الحاصلة على الدرجات الدنيا تراوحت حدود الدرجات للمجموعة الدنيا (49- 69)، ثم استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، وأظهرت النتائج إن جميع الفقرات مميزة والجدول (9) يوضح ذلك .

جدول (9) القوة التمييزية لفقرات مقياس الإفصاح عن الذات

مستوى الدلالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,001	3.365	1.1362	3.864	.8514	4.222	1
0,001	4.220	1.148	3.135	1.045	3.864	2
0,001	4.895	1.0342	3.172	1.145	4.012	3
0,001	5.548	1.1817	3.419	.8944	4.333	25
0,001	5.144	1.034	3.407	1.0437	4.346	
0,001	4.783	1.1005	3.629	.7771	4.345	26
0,001	4.8742	1.080523	3.4192	1.0524	4.522	
0,001	6.882	1.1755	3.234	.76880	4.308	27
0,001	7.5065	1.354459	2.8846	.94868	4.008	
0,001	7.896	1.1949	3.148	.7694	4.395	٢٨
0,001	4.913	1.164	3.284	.8971	4.086	
0,001	6.947	1.1106	2.938	1.036	4.111	٢٩
0,001	3.8875	1.080507	3.23957	1.0624	3.922	
0,001	4.470	1.2023	3.3210	.9643	4.086	٣٠
0,001	7.62863	1.089	3.027	.8521	4.098	
0,001	7.256	1.12081	2.8765	1.013	4.148	٣١
0,001	8.308	1.036	3.024	.8662	4.271	
0,001	8.396	1.0162	2.6420	1.132	4.061	٣٢
0,001	5.7299	1.220586	3.3210	1.1023	4.185	
0,001	10.669	1.2914	2.7901	.7416	4.555	٣٣
0,001	4.188	1.100	3.160	1.222	3.925	
0,001	6.496	1.96673	3.1235	1.9922	4.123	٣٤
0,001	7.8279	1.087244	2.99847	1.8066	4.222	
0,001	7.514	1.12428	3.1728	.8803	4.444	٣٥
0,001	12.685	1.131	2.716	.6141	4.530	
0,001	8.340	1.116	2.950	.9279	4.296	٣٦
0,001	3.778	1.239	3.160	1.214	3.888	٣٧
0,001	9.171	1.215	2.814	.8826	4.345	٣٨
0,001	11.606	1.163	2.814	.7222	4.580	٣٩
0,001	13.250	1.062	2.654	.6731	4.506	40
0,001	15.149	.8662	2.271	.8660	4.333	٤١
0,001	7.816	1.003	2.642	1.161	3.975	٤٢



0,001	7.722	.9464	2.679	1.214	4.000	٤٣
0,001	6.211	.9457	2.740	1.1907	3.790	٤٤
0,001	10.150	1.119	2.530	1.031	4.246	٤٥

استخرجت الباحثة العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل الارتباط بيرسون Pearson correlation coefficient وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات ترتبط معنويًا لمقياس الإفصاح عن الذات ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (298) لأن جميع القيم التائية لمعاملات الارتباط أكبر من القيمة الجدولية (1.98)، بمعنى أن جميع فقرات المقياس تتمتع بقوة تمييزية جيدة والجدول (10) يبين ذلك.

جدول (10) معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.191	0,00	17	.437	0,00	33	.236	0,00
2	.240	0,00	18	.434	0,00	34	.435	0,00
3	.313	0,00	19	.474	0,00	35	.574	0,00
4	.276	0,00	20	.435	0,00	36	.442	0,00
5	.394	0,00	21	.585	0,00	37	.236	0,00
6	.311	0,00	22	.392	0,00	38	.512	0,00
7	.264	0,00	23	.501	0,00	39	.581	0,00
8	.346	0,00	24	.462	0,00	40	.562	0,00
9	.315	0,00	25	.341	0,00	41	.625	0,00
10	.352	0,00	26	.367	0,00	42	.489	0,00
11	.361	0,00	27	.450	0,00	43	.392	0,00
12	.333	0,00	28	.317	0,00	44	.392	0,00
13	.492	0,00	29	.251	0,00	45	.492	0,00
14	.400	0,00	30	.466	0,00	-	-	-
15	.350	0,00	31	.515	0,00	-	-	-
16	.352	0,00	32	.369	0,00	-	-	-

جدول (11) قيم معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه

الإفصاح المعرفي			الإفصاح الاجتماعي				الإفصاح الانفعالي		
ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	ت	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	
1	.362	0,00	12	.474	0,00	23	.584	0,00	
2	.497	0,00	13	.588	0,00	24	.490	0,00	
3	.551	0,00	14	.572	0,00	25	.367	0,00	



0,00	.491	37	0,00	.414	2 6	0,00	.491	15	0,00	.517	4
0,00	.700	38	0,00	.532	2 7	0,00	.47 8	16	0,00	.534	5
0,00	.649	39	0,00	.351	2 8	0,00	.640	17	0,00	.529	6
0,00	.662	40	0,00	.449	2 9	0,00	.541	18	0,00	.483	7
0,00	.647	41	0,00	.573	3 0	0,00	.608	19	0,00	.596	8
0,00	.511	42	0,00	.538	3 1	0,00	.505	20	0,00	.499	9
0,00	.357	43	0,00	.542	3 2	0,00	.624	21	0,00	.529	10
0,00	.589	44	0,00	494	3	0,00	494	22	0,00	.538	11
0,00	.583	45			3						

ثبات المقياس Reliability of the scale

يعد ثبات في القياس النفسي من المفاهيم الأساسية بالقياس استخرجت الباحثة الثبات بطريقة ألفا- كرونباخ Cranbach Alpha تعتمد هذه الطريقة الى تجزئة الى الاختبار طرق مختلفة الاختيار وكذلك تجزئة متوسط معاملات الناتجة وتقيس اتساق اداء الفرد بين فقرات، وتعطي الحد الذي يصل إليه الثبات (عودة والخليبي، ٢٠٠٠ : ٣٥٤) وقد بلغت قيمة الثبات بهذه الطريقة (883) على عينه قوامها (٣٠٠) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية ويعد معامل الثبات جيد في قياس ثبات فقرات للمقياس فقد بلغ المقياس (45) فقره وبذلك يكون جاهز للتطبيق النهائي.

البرنامج الإرشادي Counseling Program

خطوات بناء البرنامج الإرشادي هي :

1- تحديد الاحتياجات Need Assessment: تم تحديد حاجات الطالبات من خلال الإجابة على مقياس الإفصاح عن الذات الذي تم تطبيقه على العينة البالغة (100) طالبة إذ قامت الباحثة باحتساب درجات الطالبات على فقرات مقياس الإفصاح عن الذات من خلال استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .

2- تحديد عناوين الجلسات Determine Addresses of Sessions

حددت الباحثة عناوين وجلسات إرشادية عن طريق تحويل فقرات المقياس الى عناوين جلسات وأسلوب وفنيات التحليل التبادلي لبيرون لتنمية الإفصاح عن الذات إذ تم عرضها على المحكمين المختصين في مجال الإرشاد واتفق اغلب المحكمين على صلاحية عناوين هذه الجلسات وتتمثل السمة المراد معالجتها وعدلت بعض العناوين وفقاً لآراء اغلب المحكمين كما مبين في الجدول (12).

جدول (12) عناوين الجلسات

ت	تسلسل الجلسة	الفقرات	عنوان الجلسة	الوقت	التاريخ
1	الافتتاحية	تهيئة البرنامج الإرشادي	تهيئة الطالبات الحوار والمناقشة والتشجيع	الاحد	2024/11/3
2	الثانية	تعزيز العلاقات الاجتماعية والانتماء للأسرة الدعم للتفاعل الاجتماعي وتبادل الخبرات	محبة واحترام الأسرة الوالدين والإخوة التالف مع المدرسات والأصدقاء بالمدرسة، التفاعل الاجتماعي	الاربعاء	2024/11/6



/11/10 2024	الاحد	فهم النفس والآخرين واحترام الذات. كشف الذات	تنمية الشخصية	الثالثة	3
/11/13 2024	الاربعاء	الابتعاد عن الانفعالات والتوتر التشجيع , التاكيد	تنمية الثقة بالنفس والشعور بالرضا و الصحة النفسية والجسدية	الرابعة	4
/11/17 2024	الاحد	التعبير عن المشاعر للمقربين وبدون تكتم. التفسير، البلورة، الشرح	– المساعدة في تنمية الحوار وحرية التعبير عن الرأي بالمعتقدات الدينية والثقافية	الخامسة	5
/11/20 2024	الاربعاء	دعم الطالبات للترفيه والترويح عن النفس.	– تنمية الروح الايجابية – المشاركة بالنشاطات المدرسية والعلمية	السادسة	6
/11/24 2024	الاحد	يجب مواجهة جميع المواقف سوى الايجابية او السلبية . التوضيح، البلورة، المواجهة	التوقف عن الخوف من المواجهة والمنافسة	السابعة	7
/11/27 2024	الاربعاء	المحبة والاحترام التساؤل، التحديد، الشرح	نشر التألف والمحبة والاحترام بين الطالبات	الثامنة	8
2024/12/1	الاحد	توسيع المعرفة والمهارة ونشر الوعي الصحي والبيئي بينهم التحديد، الشرح، التثبيت	نشر الوعي الصحي والبيئي بين الطالبات واستثمار أوقات الفراغ بما يعود الخير للآخرين	التاسعة	9
2024/12/4	الاربعاء	إنهاء البرنامج	الختام	العاشرة	10

-3

تحديد الاهداف وكتابتها Determine Goalse and Writing

الهدف من البرنامج الارشادي : يتضمن الهدف العام من البرنامج الارشادي ويتمثل بتنمية الافصاح عن الذات باستخدام اسلوب و فنيات نظرية التحليل التبادلي لبيرن لطالبات الصف الرابع الاعدادي، والهدف الخاص لكل جلسة ارشادية ويتمثل (بتحديد الباحثة الهدف الخاص لكل جلسة ارشادية في ضوء موضوع الجلسة او الفنيات المستخدمة في نظرية التحليل التبادلي لبيرن وبما يتلاءم مع طبيعة الأفراد مع المجموعة الارشادية ونوع المشكلة وفقا للنظرية المتبناة في البحث الحالي) ، وتساعد الأهداف في تحديد الأنشطة والفعاليات التي يمكن استخدامها بتحقيق اهدف البرنامج الارشادي لكل جلسة .

4- تحديد الأنشطة والفنيات Develop Actives

قامت الباحثة بعرضه على مجموعه من المحكمين المختصين لمعرفة مدى ملائمة الأسلوب والإجراءات والتقنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي لتحقيق الاهداف والمدة الزمنية لكل جلسة ارشادية واقتراح التعديلات المناسبة والإضافة أو الحذف وأخذت الباحثة بالمقترحات والتعديلات التي أشار إليها السادة الخبراء ، وتحقيق اهداف البحث الحالي استخدمت الباحثة فنيات بيرون وفق نظرية التحليل التبادلي وتحتوي على (التساؤل ، كشف الذات ، التحديد ، المواجهة ، الشرح ، التحديد ، التوضيح ، التأكيد والتثبيت، التفسير، الحوار والمناقشة، التفاعل الاجتماعي).

5- تقويم البرنامج Evaluate porgram

يهدف البرنامج الارشادي الى معرفة مدى تحقيق البرنامج الارشادي لأهدافه في الوصول إلى التغيير المطلوب في سلوك المسترشدين في المجموعة الارشادية من خلال انواع التقويم الثلاث وهي التقويم التمهيدي Preliminary Evaluation والتقويم البنائي Constructive Ealuation والتقويم النهائي Summative Evaluation .



تطبيق البرنامج الإرشادي

تم تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة البحث من طالبات الذين تم حصولهم على اعلى درجات في مقياس الإفصاح عن الذات والبالغ عددهم (100) طالبة ثم تم تقسيم الطالبات الى مجموعتين بصورة عشوائية ضابطة وتجريبية لكل مجموعة (10) ثم تم تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب فنيات لبيرن على طالبات المجموعة التجريبية من خلال عدد من الجلسات البالغة (10) جلسة ارشادية بواقع جلستين اسبوعيا الاحد والأربعاء اذ حدد يوم الاحد 3 / 11 / 2024 موعد الجلسة الاولى .

البرنامج الإرشادي

يمثل البرنامج الإرشادي مجموعة من الخطوات المنظمة والمحددة بعدد من المهارات والأنشطة التي تقدم للأفراد في فترة زمنية محددة بهدف مساعدتهم على تعديل سلوكياتهم وإكساب سلوكيات جديدة ومهارات تؤدي الى تحقيق التوافق النفسي وتساعدتهم على التغلب على المشكلات التي يعانون منها (الباكر، ١٩٩٦، صفحة: ٢٨٣).

نموذج جلسة ارشادية لطالبات الصف الرابع الإعدادي وفقا لنظريات المقياس وأساليب وفنيات التحليل التبادلي لبيرن لتنمية الإفصاح عن الذات.

الجلسة الثالثة مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة : التفاعل الاجتماعي Social interaction تاريخ الجلسة : الأحد 24 / 11 / 2024

موضوع الجلسة	التفاعل الاجتماعي
الحاجات المرتبطة الموضوع	- ان يتعرف المسترشدين على معنى التفاعل الاجتماعي - أن يعي المسترشدين مدى فائدة الدعم للتفاعل الاجتماعي وتبادل الخبرات مع الأسرة والمدرسة منسجمة مع إمكانياتهم والظروف المحيطة بهم.
الهدف الخاص	التشجيع على العلاقات الاجتماعية المتبادلة (الأسرة الوالدين والمدرسة)
الأهداف السلوكية	جعل المسترشدين قادرين على ان - محبة واحترام الأسرة الوالدين والإخوة والتالف مع المدرسات والأصدقاء بالمدرسة. - التعرف على كيفية الثقة بالنفس واحترام الذات والشعور بالرضا التعرف على اهمية التفاعل الاجتماعي في جميع مواقف الحياة وله دور كبير في رفع الروح المعنوية والايجابية.-
الفنيات والأنشطة	الحوار والمناقشة : لمناقشة معنى التفاعل الاجتماعي وإعطاء فكرة عن هذا المفهوم والعوامل المهمة نحو التوجهات الإنسانية وتعلم سلوكيات جديدة ومفيدة أسلوب المواجهة : يساعد أسلوب المواجهة على تمكين المسترشدين من فهم أنفسهم والآخرين والتعبير عن المشاعر من دون خوف وتأكد ذاتهم ومواجهة المواقف الايجابية والسلبية مما يساعدهم بالتغلب على المشكلات التي كانوا يعانون منها.



<p>التقويم البنائي</p> <p>يطرح المرشد على المسترشدين الأسئلة التالية :</p> <p>1- ما هي وجهة نظركم عن إمكانية تحقيق التفاعل الاجتماعي</p> <p>2- هل يمكن تحقيق التكيف والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والتعبير عن المشاعر الحقيقية ضمن الحدود الاجتماعية .</p>
--

عرض النتائج ومناقشتها

سيتم عرض نتائج البحث ومناقشتها وفق اهداف البحث (اثر برنامج إرشادي بأسلوب التفاعل التكاملي والتبادلي اثر في تنمية الإفصاح عن الذات لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي) على وفق الدراسات السابقة والإطار النظري الذي تم الاعتماد عليه :

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسط درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على استعملت الباحثة اختبار وِلْكوكس لعينتين مترابطتين لاختبار صحة الفرضية الأولى لتعرف على دلالة الفرق بين درجات رتب استجابة أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الإفصاح عن الذات في الاختبار (القبلي والبعدي)، إذ تساوي القيمة المحسوبة بلغت (٢,٨٠٥) وهي ذات دلالة إحصائية بعد مقارنتها بالتائية الجدوليه تساوي (٨) اكبر من المحسوبة عند مستوى دلالة (0.001)، ولصالح الاختبار البعدي كما مبين في الجدول(13).

جدول(13) نتيجة اختبار وِلْكوكس لدرجات المجموعة التجريبية في الاختبارين

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	(U) قيمة		رتب الإشارة السالبة	رتب الإشارة الموجبة	الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	درجات المجموعة التجريبية		ت	
		الجدول	المحسوبة				اختبار قبلي	اختبار بعدي		
دالة	.001	8	2.805-	1-		1	57-	153	96	1
				2-		2	54-	153	99	2
				3-		3	48-	154	106	3
				9-		9	41-	158	117	4
				7.5-		7.5	42-	159	117	5



				7.5-	0	7.5	42-	162	120	6
				6-		6	43-	164	121	7
				5-		5	44-	166	122	8
				4-		4	45-	170	125	9
				10-		10	31-	156	125	10

الفرضية الثانية : لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات افراد المجموعه الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس .

لاختبار صحة الفرضية استعملت الباحثة ولكوكس لعينتين مترابطتين للاختبارين القبلي والبعدي، وظهرت النتيجة ان القيمة المحسوبة والتي بلغت (1.55) وان القيمة التائية الجدولية تساوي (8) وهي اكبر من القيمة التائية المحسوبة ولا يوجد فرق بين الاختبار القبلي والبعدي كما مبين في الجدول (14).

جدول (14) نتيجة اختبار ولكوكس لدرجات المجموعة الضابطة

الفرضية لا توجد ذات إحصائية درجات الاختبار لأفراد	ت	درجات المجموعة الضابطة		الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي	الرتب للفرق ق	رتب الإشارة الموجبة	رتب الإشارة السالبة	(U) قيمة		مستوى الدلالة	دلالة الفرق بين رتب في البعدي
		اختبار قبلي	اختبار بعدي					المحسوبة	الجدولية		
	1	99	100	1-	1		1-			0.05	غير داله
	2	98	97	1	5.5						
	3	100	99	1	5.5						
	4	105	105	0	2.5						
	5	111	109	2	9						
	6	125	125	0	2.5						
	7	123	122	1	5.5						
	8	119	118	1	5.5						
	9	117	115	2	9						
	10	120	122	2-	9						

المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على المقياس .

للتحقق من صحة اختبار الفرضية فقد استعملت الباحثة اختبار (مان- وتني) ، وقد أظهرت النتائج ان القيمة الجدولية البالغة (٢٣) اكبر من القيمة المحسوبة البالغة (0.000). وبذلك تُعد دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.001). ولصالح الاختبار البعدي للتجريبية كما مبين في الجدول (15).

جدول (١٥) نتيجة اختبار مان وتني لدرجات الاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

ت	التجريبية	الضابطة	(U) قيمة	مستوى	دلالة
---	-----------	---------	----------	-------	-------



الفرق	الدلالة	الجدولي ة	المحسوب ة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة
النتائج استعراض النتائج البحث الحالي ان	دالة	٢٣	.000	1	١٠٠	1	١٥٣
				5.5	٩٧	2	١٥٣
				5.5	٩٩	3	١٥٤
				2.5	١٠٥	9	١٥٨
				9	١٠٩	7.5	١٥٩
				2.5	١٢٥	7.5	١٦٢
				5.5	١٢٢	6	١٦٤
				5.5	١١٨	5	١٦٦
				9	١١٥	4	١٧٠
				9	١٢٢	10	١٥٦

مناقشة

من خلال

التي توصل اليها

أسلوب التفاعل التكاملي والتبادلي وفقاً لفنيات بيرن (Berne,1961) يوجد الفرق في درجات الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار وله الاثر في تنمية الإفصاح عن الذات لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي ونجاح الفنيات المستخدمة في الجلسات الإرشادية , وهذا يدل ان أسلوب الإرشاد الجمعي يساعد المسترشدين على تغيير مشاعرهم وأفكارهم نحو الأفضل ويمكن تفسير ذلك ان فنيات Berne تتمثل بطريقة عقلية لفهم السلوك البشري وتحليل التعامل (TA) وإن التفاعلات بين الفرد والآخرين والمبدأ الأساسي لها ان البشر مخلوقات اجتماعية وان الفرد كائن متعدد الواجهة يتأثر عند اتصاله بفرد اخر في عالمه.

التوصيات The Recommendation

- 1- إقامة دورات تدريبية من قبل وزارة التربية في المديرية الست للمرشدين التربويين المتعيين حديثاً حول البرامج الإرشادية من خلال الاطلاع على أساليب حديثة وعلى فنيات بيرن وتطبيقها على مراحل المتوسطة والثانوية .
- 2- ضرورة اطلاع المرشدين التربويين على الدراسات الحديثة للبرامج الإرشادية والإفادة منها في معالجة بعض السلوكيات لدى الطلبة في المدارس
- 3- تفعيل دور الأسرة من خلال مجلس الإباء والمعلمين للاهتمام بالجانب النفسي والانفعالي والمعرفي للطلبة.
- 4- الاستفادة من الدراسة الحالية للبرنامج الذي أعدته الباحثة في تنمية الإفصاح عن الذات من قبل المرشدين النفسيين العاملين في الجامعات.

المقترحات :-

يمكن اقتراح بعض الدراسات لتكون مكملة للبحث الحالي منها :

- 1- إجراء دراسة الإفصاح عن الذات وعلاقته ببعض المتغيرات مثل (ادارة الانفعالات ، التتمير)
- 2- إجراء دراسة مشابهة في تنمية الإفصاح عن الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة (ذكور - إناث)
- 3- إجراء دراسة مشابهة في تنمية الإفصاح عن الذات لدى طلبة الجامعة .

Funding

DOI: <https://doi.org/10.23851/mjs.v36i3.1670>

92



This article is an Open Access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license. هذه المقالة مفتوحة المصدر ، وتُنشر بموجب شروط وأحكام رخصة المشاع الإبداعي المنسوبة للمؤلف (CC BY) .



This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding the publication of this paper

Acknowledgments

The authors would like to extend their heartfelt thanks to institution, for the moral support provided during the course of this research. The encouragement and guidance provided by the institution have helped tremendously in completing this research.

References

المصادر والمراجع

- أبوسعدي، أحمد عبد اللطيف. (٢٠١٥). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. عمان، الأردن: دارالمسيرة.
- الباكر، جمال محمد. (١٩٩٦). مقياس الإفصاح عن الذات: كراسة تعليمات. القاهرة: دار الفكر.
- الشعلان، لطيفة. (2010). الإفصاح عن الذات لدى ذوي الاضطرابات العصابية فيض و نمودج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية دراسة على المراجعين للعيادات الخارجية لمجمع الأمل للصحة النفسية ومستشفى القوات المسلحة بالرياض. المجلة المصرية للدراسات النفسية ٣٧٠ - ٦٦ ص ٣١١، الجمعية المصرية للدراسات النفسية.
- الشناوي، محمد محروس. (١٩٨٩). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دارالغريب للنشر.
- صالح، هاجر فاخر. (٢٠٢٢). الإفصاح عن الذات وعلاقتها بالانتماء الإلكتروني لدى طلبة الجامعة. العراق: جامعة القادسية.
- شقير، زينب. (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- العيسوي، عبدالرحمن. (٢٠٠٠). أصول البحث السيكولوجي علمياً ومهنيًا. بيروت: دارالراتب الجامعة.
- عودة، أحمد سليمان، الخليفي، خليل يوسف (٢٠٠٠). الأخصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية. مصر: دارالأمل للنشر والتوزيع.
- ذياب، صافي عمال صالح (٢٠٠٥) كشف الذات وعلاقته بالجاذبية الشخصية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية الآداب الجامعة المستنصرية.
- حسين، عبد العظيم (2004) الإرشاد النفسي (النظرية والتطبيق) عمان الاردن : دار الفكر
- الكنانى والقريشى، حيدر لازم، أثير عداي. (٢٠١٩) ترجمة نظريات العلاج والإرشاد النفسي قضايا ومفاهيم العراق.
- نبراس طه خماس. (٢٠١٩). اتجاهات طلبة الجامعة نحو العمل التطوعي في الجامعات: دراسة ميدانية. أمريكا: مجلة شبكة المؤتمرات العربية.
- نبراس طه خماس. (٢٠٢٢). تأثير فنيات بيرن تنمية في الاتجاهات الايجابية نحو العمل التطوعي لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية الجامعة المستنصرية.



- وزارة التربية العراقية. (١٩٨١). نظام المدارس الثانوية رقم ٢ لسنة (١٩٧٧) والمعدل (٧). العراق.

- Ambarwat, Liza Rizqi(2021) *The Relationship between self -Adjustment and self -Disclosure in Adolescent* . Newyourk: Grove Press
- Berne .E. .(١٩٦١) *Transection analysis in psycholorapes: systemitic indiviual A and social psychiaity* . newyourk: Grove press.
- Border &dryraL.D.Sander,MD (1992): Comprehend save school counseling programs,Areview for **policy makers** -Journal counseling and Development.
- Dik, Bryan J. & Steger, Michael, F (2008). Randomized trial of *psychiaity*.newyourk: Grove press
Adolescents calling –infused career workshop incorporating counselor self-disclosure ..
- Hurlock, E. B. (1991). Bukuterjemahan Masa - Masa Remaja.
InPsikologiPerkembangansuatupendekatansepanjangrentangkehidupanedisikelima
Nunnally.(١٩٧٠) . J. C. *Introducation to Psycholobical Measurement* . Newyork: McGeaw Hill.
- Shilling Louis(1984). *Perspectives Counseling Theories on prentice-* Hall,N.J,.

