

” أثر المستوى العمري وبرنامج تدريبي مستند إلى النظرية الإنسانية في تقدير الذات لدى الطلبة المتميزين ”

د / ناصر الدين ابراهيم أبو حماد / د / احمد صالح رجا نوافله

• المستخلص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات لدى الطلبة المتميزين، وإعداد برنامج تدريبي لرفع مستوى تقدير الذات لديهم. وتكونت عينة الدراسة من (٧٢) طالبا من طلبة الصف السابع والتاسع والأول ثانوي موزعين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية احتوت الأولى على (٣٦) طالبا، واحتوت الثانية على (٣٦) طالبا. وخضعت المجموعة التجريبية إلى برنامج تدريبي تكون من (١٦) جلسة تدريبية، أما طلبة المجموعة الضابطة فلم تتلق أي تدريب على البرنامج، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٦) أسابيع بواقع حصتين إلى ثلاثة حصص أسبوعيا. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائي ($\alpha=0.05$) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على المقياس ككل المتعلق بتقدير الذات تعزى لأثر متغير المرحلة العمرية ولصالح الأفراد الأكبر عمرا (١٧ سنة). ووجود فرق ذي دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$) بين المتوسطين الحسابيين لتقديرات الطلبة - أفراد عينة الدراسة - على مقياس تقدير الذات ككل البعدي يعزى لأثر متغير المجموعة، ولصالح تقديرات طلبة المجموعة التجريبية الذين خضعوا للتدريب باستخدام البرنامج التدريبي المقترح. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha=0.05$) بين المتوسطات الحسابية لتقديرات الطلبة - أفراد عينة الدراسة - على مقياس تقدير الذات ككل البعدي تعزى لأثر التفاعل بين متغيري (المجموعة، والمرحلة العمرية).

• المقدمة :

يعد المتميزين الثروة الحقيقية لتقدم أي دولة، وبناء على ذلك أصبح معيار تقدم أي دولة يقاس باهتمامها ورعايتها لأبنائها المتميزين ، وبما تقدمه من أساليب حديثة في اكتشافهم ورعايتهم واستثمار طاقاتهم وتوجيهها للتوجيه الأمثل، وتقديم الدعم المادي والمعنوي للوصول بهم إلى أقصى مدى ممكن من التنمية. والعناية بالمتميزين دليل على العناية بمنابع الإبداع لدى الأمة والتركيز على إظهار الطاقات البشرية الهائلة، وما دام للمتميزين طفولة تختلف وتتميز في مظاهر كثيرة عن طفولة غيرهم؛ لذا يُطلب من الباحثين والدارسين التنقيب عن مثل هؤلاء والتعرف على خصائصهم ومشاكلهم التي تمثل أساسا لوضع أي برنامج تربوي أو نفسي لرعايتهم، مما يمكنهم من مساهمة الحياة بصورة أفضل، ومن القيام بدور أكثر فاعلية وإيجابية نحو تقدم مجتمعاتهم (Delisle, 1984).

ولما كان تقدير الذات من العناصر الهامة والأساسية المكونة للإنسان، والذي يلعب دورا فاعلا في تحديد سلوكه وتوجهاته وبلورة تفاعلاته وممارساته، وفي تحسين نوعية حياته المستقبلية وتطورها، فقد خضع هذا المفهوم لدراسة كثير من علماء النفس والاجتماع والانثربولوجيين، إذ إن تقدير الذات أمر هام من أجل صحة الإنسان النفسية والعاطفية، فبدون وجود قدر معين من تقدير الذات من الممكن أن تكون الحياة شاقة ومؤلمة إلى حد كبير، مع عدم إشباع كثير من الحاجات الأساسية، فالمشاعر والأحاسيس التي يملكها الفرد تجاه نفسه هي التي

تكسبه الشخصية القوية المتميزة أو تجعله سلبيا خاملًا؛ إذ إن عطاءه وإنتاجه يتأثر سلبا وإيجابيا بتقديره لذاته، فبازداد المشاعر الإيجابية التي يملكها الفرد تجاه نفسه يزداد تقديره لنفسه، ويقدر ازيداد المشاعر السلبية التي يملكها الفرد تجاه نفسه يقل تقديره لنفسه (الدسوقي، ٢٠٠٤).

ولتقدير الذات أهمية في تشكيل سلوك الفرد وتحديدده ليتصرف مع الناس وفق فكرته عن نفسه، فيعمل تقدير الفرد لذاته كقوة دافعة لمواجهة الحياة بجد ونشاط، حيث يستسلم الفرد أمام مواقف الحياة عندما يكون تقديره لذاته سالبًا، بينما يلعب تقدير الذات المرتفع دورا هاما في توافق الفرد وصحته النفسية. فاحترام الفرد لذاته ينبع من النفس رغم تأثره بالعوامل المحيطة، فإذا اخترنا لأنفسنا التقدير، وأكسبناها الاحترام فإننا اخترنا لها الطريق المحفز لبناء التقدير الذاتي المطلوب، بينما الإنسان الذي يعتمد على الآخرين في تقديره لذاته قد يفقد يوما هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره وبالتالي يفقد معها ذاته؛ لذا لا بد أن ينبعث الشعور بالتقدير من الداخل، وليس من مصدر خارجي (شلتز، ١٩٨٣).

واجري العديد من الدراسات حول أعداد برامج لرفع مستوى تقدير الذات لدى الطلبة المتميزين، فقد أشارت دراسة ريسونر (Reasoner, ٢٠٠٥) التي هدفت إلى تقييم برنامج تدريبي سلوكي يعمل على رفع تقدير الذات في معالجة السلوكيات غير الاجتماعية والمشكلات الأكاديمية لدى الطلبة الذين يعانون من تقدير ذات منخفض في المدارس الأساسية، تكونت عينة الدراسة من الطلبة الذين حصلوا على درجات منخفضة بتطبيق مقياس تقدير الذات والبالغ عددهم (٦٨) طالبا، ولأغراض الدراسة استخدم الباحث مقياسا لتقدير الذات ثم طبق الباحث البرنامج عليهم والمشمتمل على (١٥٠) جلسة بمعدل ثلاثة جلسات أسبوعيا، وتضمنت ثلاثة أهداف فرعية، هي: تقدير الذات، والإحساس بالانتماء، والإحساس بالقدرة. وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج في رفع مستوى تقدير الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

كما قام دالغاس (Dalgaz, ٢٠٠٦) بدراسة هدفت إلى معرفة مدى تأثير فاعلية برنامج تقدير الذات على الأطفال في سن المدرسة، وتأثيره على صحة الطفل، وعلى أدائه المدرسي وعلى الإنتاجية. وشمل البرنامج المتغيرات التي تطرأ على تقدير الذات، وعلاقة ذلك بتطوير المهارات الاجتماعية العامة لدى الأطفال، ودعم الأهل والأصدقاء. وأجريت الدراسة على عينة شملت (٩٨) طفلا من طلاب الصفين: الخامس والسادس، وقد استخدم مقياس كوبر سميث (Coppersmith) لتقدير الذات في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد الدراسة. وأشارت المتوسطات الحسابية إلى أن تقدير الذات يتطور مع مرور الزمن كلما تقدم الفرد بالعمر خاصة في المهارات الاجتماعية والمهارات العامة. كما أن تطور تقدير الذات في تلك المجالات كان أكبر لدى الإناث مقارنة بالتطور عند الذكور. كما تبين أن تطوير تقدير الذات لدى الأطفال الذين لديهم أصدقاء كان أفضل مقارنة بالأطفال الذين ليس لديهم أصدقاء. كما أشارت النتائج إلى أن الوضع الاقتصادي كان له تأثير سلبي على تقدير الذات لدى

الأطفال. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتطوير تقدير الذات اعتمادا على عرق الآباء (أصلهم)، بل تعزى إلى دعمهم.

وقام أندور جوملي وآخرون (Gumley et al, 2006) بدراسة هدفت إلى استقصاء فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض مستوى المعتقدات السلبية الخاصة بالاضطراب العقلي وتقدير الذات، وتكونت عينة الدراسة من ١٤٤ فردا تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تلقت العلاج المعتاد والمجموعة الثانية تعرضت للعلاج المعرفي السلوكي. واشتملت أدوات الدراسة على: استبيان المعتقدات السلبية لبير تشود، ومقياس تقدير الذات لروز نبرج. وأسفرت نتائج الدراسة خلال فترة المتابعة للانتكاسة والتي استمرت ٣ شهور من نهاية العلاج عن فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض التقييمات السلبية حول المرض العقلي. وتحسن في تقدير الذات لدى الأفراد الذين تعرضوا للعلاج المعرفي السلوكي. كما أشارت النتائج إلى الترددي أثناء فترة المتابعة بعد انتهاء العلاج مرتبط بدرجة كبيرة بمدى تطور التقييمات السلبية حل أعراض المرض وتقديره لذاته.

• مفهوم تقدير الذات :

ذكر وليم جيمس (William James) أن الفرد يشعر بعاطفة معينة نحو الأمور الهامة بالنسبة له، ويعتمد شعوره نحو ذاته على ما يدعيه من نجاحات إلى ما يدعيه من طاقات لديه وطموح وأهداف وقيم (Bukatko & Dachler, ٢٠٠٤)؛ فعندما يحقق الفرد نجاحا أعلى من توقعه وطموحه يشعر بمشاعر جيدة نحو ذاته، وإلا فإنه يشعر بمشاعر سيئة نحو ذاته.

كما يعرف ودمان وديركن ورامسد (Wadman & Durkin & Ramsed, 2008) تقدير الذات على أنه تقييمات الشخص الذاتية لنفسه في مختلف المجالات الحياتية. ويشير زهران (٢٠٠٣) إلى أن تقدير الذات تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته.

أما (بيكارد) المشار إليه (Wadman et all, 2008) فيشير إلى أن مفهوم تقدير الذات هو مفهوم تقييمي يعتمد أساسا على كيفية اختيار الفرد تقديرا لنفسه، ويمكن أن تكون هذه التقديرات إيجابية أو سلبية، حيث يتأثر تقدير الذات على درجة بلوغ المعايير والأهداف الشخصية، وتصنيف إنجازاته منخفض أو مرتفع من الأهل والأقران وعقد مقارنات بين الفرد والآخرين، وتلقى الاستحسان أو الاستهجان الخارجي من الآخرين.

مما سبق يمكن للباحثات أن يصوغن تعريفا لتقدير الذات على أنه التقييم العام الذي يدركه الفرد عن خصائصه الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ويكون هذا التقييم عالٍ أو متدنٍ.

• مشكلة الدراسة :

إن من ينظر إلى الخصائص والسمات التي يتمتع بها المتميزين وما يتميزون بها من قدرات ومواهب، يعتقد أنهم جميعا لديهم من القدرة والمهارة ما يؤهلهم

ويمكنهم من التعرف على مشاكلهم وإيجاد الحلول لها والتغلب عليها، وتحقيق التكيف مع محيطهم سواء في الأسرة أو المدرسة أو محيط العمل أو في المجتمع ككل. وقد يعتبر البعض أن وضع برامج تدريبية لهؤلاء المتميزين لا يشكل ضرورة أو عاملاً هاماً ينبغي مراعاته وذلك لما يتميزون به من قدرات عالية.

قد انبثقت مشكلة الدراسة من ملاحظة الباحثان في الميدان التربوي وآراء عدد من المعلمين، والدراسات السابقة. أن هناك نقصاً عاماً في مستوى تقدير الذات لدى بعض الطلبة المتميزين، ويتمثل ذلك من خلال شعور بعض المتميزين بالاختلاف مما يدفعهم لعدم التكيف والشعور بالاستياء وعدم الانسجام، وأن هؤلاء المتميزين لا يتوافقون مع العاديين من حيث قدراتهم العقلية، كما أن العاديين لا ينسجمون مع المتميزين في نفس الصف في النواحي الاجتماعية والشخصية، ولهذا يشعرون بالغربة لاختلاف الاهتمامات والمواهب والخصائص، كما يشعر بعض المتميزين بالعجز وعدم التوافق نتيجة لوجود تفاوت بين نمو الجوانب العقلية والجسمية.

ونستنتج من خلال هذه الملاحظات أن المتميزين يعانون من مشكلات نفسية على رأسها مشكلة تدني تقدير الذات، مما لهذه المشكلة من تأثير على المشكلات السلوكية الأخرى، ومن هذه المشكلات شعور الطالب بالاعتزاز بسبب انتقاله إلى هذه المدرسة، حيث أن تدني تقدير الذات يلعب دوراً كبيراً بشعور الطالب بالدونية والامبالاه والإحباط والفضل في بناء علاقات جيدة مع زملائه وخصوصاً في المراحل الأولى في المدرسة التي تبدأ من الصف السابع الأساسي.

من هنا جاء الاهتمام بهذه الدراسة بأهمية وجود برامج تدريبية لرفع مستوى تقدير الذات للطلبة المتميزين، ومعرفة خصائصهم الشخصية، والمعرفية والجسمية، والاجتماعية لتقديم الرعاية والمتابعة لهم، لكي يتعرفوا عن قرب على مشاكلهم وكيفية مواجهتها وإيجاد الحلول المناسبة، ومعالجتها لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والأكاديمي.

• أهمية الدراسة :

تنبع أهمية البحث الحالي من أهمية الشريحة التي يطرحها، ألا وهي شريحة المتميزين؛ فقد أدركت المجتمعات المتقدمة حاجتها لهذه الفئة من الأفراد لاستثمار إمكاناتهم والإفادة منهم في كافة المجالات العلمية والتقنية وغيرها. فهم يشكلون عنصراً مهماً بين الطاقات الإنسانية بما يتمتعون به من ذكاء عال ومواهب خاصة وهم أقدر على فتح آفاق جديدة متسقة للتغلب على المشكلات التي تواجه مجتمعاتهم، وإن الاهتمام بهم ضرورة حضارية يفرضها التجديد العلمي والتكنولوجي المعاصر. وبذلك تكمن أهمية الدراسة الحالية من الجانب النظري لأنها تدرس دوراً مهماً من أدوار تنشئة الأطفال المتميزين وتنمية تقدير الذات لديهم.

وتبرز أهمية الدراسة الحالية في توفيرها برنامجاً لتنمية تقدير الذات لدى الطلبة المتميزين في المواقف التدريبية التي ستطرح في البرنامج لتناسب مع المتميزين. وكما يمكن أن تساهم في تطوير مقياس لقياس مدى درجة تنمية تقدير الذات لدى الطلبة المتميزين.

كما تساعد هذه الدراسة المعلمين والآباء والأمهات والمربين في التعرف على العناصر التي يمكن من خلالها تنمية تقدير الذات لدى الطلبة المتميزين. وكما أنها تساعد القائمين على وضع المناهج التربوية الخاصة المتميزين لتستطيع القيام بواجبها التربوي على نحو أفضل. ويمكن أن تستخدم هذه الدراسة بما فيها من أدوات ومواد وبرنامج لمساندة القائمين على العمل في تدريس المتميزين لتطوير عملهم . ومن هنا يأتي دور التربية الإنسانية في نقل المبادئ التربوية إلى هؤلاء المتميزين الجدد؛ إذ إن خاصية المرونة والمطاوعة لدى الطلبة المتميزين لتقبل أفكار ومعتقدات الأسرة والمجتمع من إيجابيات هذه المرحلة العمرية، وتمكن التربويين والقائمين على رعاية هؤلاء المتميزين من نقل القيم والمفاهيم التربوية الإيجابية والمقبولة لديهم، والعمل على ترسيخها بشكل مبكر؛ ليجني ثمارها في المستقبل القريب، بما يعود بالنفع العام على المجتمع الكبير.

• فرضيات الدراسة :

- « الفرضية الأولى: لا يختلف مستوى تقدير الذات باختلاف المرحلة العمرية لدى الطلبة المتميزين؟
- « الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين تقديرات الطلبة على مقياس تقدير الذات وأبعاده تبعاً لتغيري الدراسة (المجموعة، والمرحلة العمرية) والتفاعل بينهما؟»

• محدود الدراسة :

تحدد الدراسة بالأدوات المستخدمة والتي أعدها الباحثان، والمتمثلة بمقياس تقدير الذات ليناسب المرحلة العمرية والفئة التي سوف تطبق الدراسة عليها وبرنامج تدريبي لرفع مستوى تقدير الذات لدى الطلبة المتميزين، وبالعينة المستخدمة والتي تكونت من (٧٢) طالباً من طلبة الصف السابع والتاسع والأول ثانوي موزعين إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية احتوت الأولى على (٣٦) طالباً واحتوت الثانية على (٣٦) طالباً. كما تقتصر الدراسة على الفصل الدراسي الأول ٢٠١١/٢٠١٢م.

• مصطلحات الدراسة :

« البرنامج التدريبي : هو مجموعة الخبرات المنظمة التي يقدمها الباحث إلى عينة الدراسة بهدف رفع مستوى تقدير الذات لديهم. وتقاس فاعلية هذا البرنامج من خلال إخضاع عينة الدراسة لقياس قبلي وبعدي على مقياس تقدير الذات .

« تقدير الذات: وهو المجموع الكلي للدرجات الخام التي يحصل عليها الطالب في كل بعد من أبعاد مقياس تقدير الذات.

« المتميزين: هم الطلبة الذين حصلوا على تقدير امتياز في مدارسهم، وأدوا اختبار مركز التميز التربوي في التفكير المنطقي والتفكير اللفظي، والتفكير الرياضي لمدارس الملك عبدالله للتميز، ويتمتعون بدرجة من الإبداع، وجملة من السمات السلوكية. وهذا هو التعريف الإجرائي المتعدد المعايير الذي تم استخدامه في تصنيف أفراد مجتمع الدراسة.

• منهجية الدراسة وإجراءاتها :

« المنهج الوصفي: وهو الإطار النظري الذي بني عليه أداة الدراسة من خلال مراجعة بعض الأدب النفسي والدراسات والبحوث السابقة، والذي تم من خلاله بناء مقياس تقدير الذات، كما تم بناء البرنامج التدريبي وتحديد مجالاته.

« المنهج التجريبي: وهو الجانب التطبيقي للبرنامج التدريبي المقترح لرفع مستوى تقدير الذات لدى الطلبة المتميزين.

• مجتمع الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من جميع الطلبة الذكور في مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز من الصف السابع، والتاسع، والأول ثانوي والبالغ عددهم (٢٩١) طالبا. وتراوحت أعمارهم ما بين (١٧.١٣) سنة.

• عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من عينتین فرعيتين، إحداهما لغاية الدراسة التطورية بلغ عدد أفرادها (٢٩١) طالبا أي العدد الكلي للعينة، تم اختيارهم بشكل قصدي لمعرفة أثر المستوى العمري على تقدير الذات، أما العينة الفرعية الأخرى (عينة الدراسة التجريبية) فقد بلغ عدد أفرادها (٧٢) طالبا من المراحل العمرية (١٧.١٣) سنه، تم اختيارهم بعد توزيع الاستبيانات على العينة الكلية (٢٩١) طالبا وإدخال (٢٦٣) استبيان إلى الحاسوب (SPSS) بعد استبعاد (٢٨) استبيانه لعدم اكتمال تعبئتها، ثم فرز الاستبيانات حسب مستويات تقدير الذات (متدني ومتوسط، وعالي)، مع مراعاة المستوى العمري حيث تم اخذ (٢٤) طالبا من كل مستوى عمري، منهم (٨) طلاب مستوى تقديرهم لذاتهم متدني، و(٨) طلاب مستوى تقديرهم لذاتهم متوسط، و(٨) طلاب مستوى تقديرهم لذاتهم عالي ثم وزع الباحثان أفراد العينة عشوائيا من خلال إعطاء كل مشارك رقم واختيار الأرقام الفردية كمجموعة ضابطة، والأرقام الزوجية كمجموعة تجريبية، ثم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين على النحو الآتي:

« المجموعة التجريبية: بلغ عدد المجموعة التجريبية (٣٦) طالبا تراوحت أعمارهم بين (١٧.١٣) عاما، وخضعوا للبرنامج التدريبي لرفع مستوى تقدير الذات.

« المجموعة الضابطة: بلغ عدد المجموعة الضابطة (٣٦) طالبا تراوحت أعمارهم بين (١٧-١٣) عاما، ولم يخضعوا للبرنامج التدريبي لرفع مستوى تقدير الذات.

• أدوات الدراسة :

قام الباحثان في إعداد مقياس يقيس تقدير الذات، وبرنامج تدريبي لرفع مستوى تقدير الذات لدى الطلبة المتميزين وفيما يلي عرضا لهذه الأدوات:

• أولا: مقياس تقدير الذات :

تم إعداد مقياس تقدير الذات من خلال اعتماد عدة خطوات أثناء إعداد المقياس وهي:

« أولا: تحديد الغاية والهدف من المقياس: يهدف المقياس الحالي إلى قياس درجة تقدير الذات عند الطلبة المتميزين قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي.

« ثانياً: تحديد مجالات المقياس: بعد الإطلاع على عدد من المقاييس المستخدمة في تقدير الذات في عدد من البحوث والمراجع الأدبية والدراسات والمقاييس التي تناولت تقدير الذات- ومنها: عواودة (٢٠٠٨)؛ الشيب (٢٠٠٧)؛ دودين (٢٠٠٧)؛ سلامه (٢٠٠٧) أبو دميك (٢٠٠٧)؛ غنايم (٢٠٠٦). تم تحديد المجالات الرئيسية لمقياس تقدير ذات بناء على نتائج الدراسات والبحوث السابقة.

« ثالثاً: تعليمات المقياس: روعي في إعداد تعليمات المقياس أن تكون فقراته مناسبة وواضحة، وأن لا تكون طويلة ومملة، كما وضع الباحثان تعليمات الإجابة على فقرات المقياس في الصفحة الأولى للمقياس، وأوضح للمجيبين أنه سيتعامل مع المعلومات بسرية وأمانة لأغراض البحث العلمي فقط، وليس لهذا المقياس علاقة مطلقاً بالتحصيل المدرسي.

« رابعاً: صياغة فقرات المقياس بصورته الأولية : بعد أن تم تحديد المجالات التي يتألف منها المقياس ووضع التعريفات العامة لها والتي تم اعتمادها في جمع وإعداد فقرات كل مجال من تلك المجالات، تمكن الباحثان من صياغة (٦٠) فقرة موزعة على خمس مجالات.

• صدق المقياس :

• أولاً : الصدق الظاهري للمقياس :

عرض الباحثان الصيغة الأولية للمقياس على عدد من خبراء من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس من أجل الحكم على صلاحية الفقرات ودقتها ووضوحها وسهولتها، ودرجة انتماء كل فقرة للمجال الذي وردت فيه في المقياس. واعتمد الباحثان رأي المحكمين ما بنسبته (٧٠% - ٨٠%) لتغيير الفقرة وشطبها أو إضافة فقرات جديدة، وفي ضوء آراء المحكمين السابقة حذفت الفقرات وتم تعديل بعضها الآخر، وأصبح عدد فقرات المقياس (٥٠) فقرة موزعة على المجالات الأربعة المذكورة سابقاً.

• ثبات المقياس :

تم التعرف على مؤشرات دلالات ثبات المقياس من خلال الطرق الآتية:

« استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل ثبات إعادة للمقياس (test-Retest) من خلال تطبيقه على عينة من خارج مجتمع الدراسة بلغ عددهم (٤٢) طالباً وطالبة، بعد استبعاد (٨) استبانة لغيابهم أو لعدم اكتمال المعلومات، حيث كان الفرق بين التطبيق الأول والثاني أسبوعين وتراوحت قيم معاملات الارتباط لمجالات المقياس ما بين (0.82- 0.٧١) وللمقياس ككل (0.٨٥).

« كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا Alpha Cronpach، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط لمجالات المقياس ما بين (0.68، 0.٨٣) وللمقياس ككل (0.92).

• ثانياً : البرنامج التدريبي لرفع مستوى تقدير الذات :

اعتمد في بناء البرنامج على الأدب المتعلق بالنظرية الإنسانية، وعلى الدراسات التجريبية المتعلقة بتقدير الذات ومنها دراسة الشيب (٢٠٠٧)؛ شاهين (٢٠٠٧)؛ نجيب (٢٠٠٧)؛ دودين (٢٠٠٧)؛ أبو دميك (٢٠٠٧). وقد كانت غاية

البرنامج مساعدة المشاركين ودعمهم في رفع تقديرهم لذاتهم، وزيادة ثقتهم بأنفسهم، إذ يعد تقدير لذاته هو العامل الرئيسي في عملية التعلم وإتقان المهارات لديه، وهو عون ومساعد على الشروع في انجازات الحياة اليومية والمستقبلية بدافعية عالية، فالتفكير الجيد يأتي من الفهم الواضح للذات والتقدير الايجابي لها، وهذا بدوره يؤدي إلى تحسين عملية التعلم ويدفع بتقدم الانجاز. كما قام الباحثان بعرض البرنامج التدريبي لرفع مستوى تقدير الذات على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي، من أجل تحديد مدى ملائمة ووضوح الموضوعات للمجال الذي تنتمي إليه. وتكون البرنامج التدريبي لرفع مستوى تقدير الذات من (١٦) جلسة تدريبية. وفيما يلي ملخص جلسات البرنامج:

« الجلسة الأولى والثانية والثالثة: التعارف، هدفت إلى إقامة علاقة تفاعلية بين الباحثان، وأفراد المجموعة التدريبية، وبين أفراد المجموعة أنفسهم، كذلك تحقيق درجة من الألفة والمشاركة والتعاون بين الباحثان وأفراد المجموعة التدريبية. كما تم التعريف بالبرنامج وأهدافه ومحتوى جلساته وزمانه ومكانه. إضافة إلى الفائدة التي تعود عليهم من البرنامج، كما تم تقديم أهم الإجراءات، والقواعد الأساسية المتبعة في الجلسات، إضافة إلى توقعات الطلاب المشاركين من البرنامج.

« الجلسة الرابعة والخامسة: هدفت هذه الجلسة إلى تعريف المشارك على خصائص المرحلة العمرية التي يعيشها كذلك يحدد أبرز الضغوط التي يعيشها في حياته الحالية من أجل تنمية مهارة الوعي بالذات وان يفهم المشارك ذاته بصورة افضل ويكون قادر في نهاية الجلسة على تحديد مواطن قوته ومواطن ضعفه في شخصيته من اجل التغلب على الضغوط التي يتعرض لها ومواجهة مشكلاته وحلها.

« الجلسة السادسة والسابعة والثامنة: هدفت الجلسة إلى تعريف المشاركين على ما يقلونه من أفكار غير مناسبة (سلبية) عند مواجهة المواقف وأن يستخدم المشارك العبارات الايجابية عند الحديث مع الذات عند مواجهة المواقف وأن يربط المشاركين بين الحديث مع الذات والأفكار السلبية والايجابية. كما تم من خلال هذه الجلسة تعريف المشاركين بمفهوم المشكلة وخطوات حل المشكلة ومعرفة كل مرحلة من مراحل حل المشكلة كذلك مهارة تحليل المشكلات.

« الجلسة التاسعة والعاشر والحادية عشرة: هدفت هذه الجلسة على تعريف المشارك بمفهوم اتخاذ القرار وأن يطبق المشارك الخطوات الأساسية لاتخاذ القرار لمواقف تطرح عليه كذلك تعريف المشارك بمفهوم الاتصال وأهميته كذلك والتواصل وأنواعه وكيفية استخدام مهارات التواصل الفعال وفتيات التواصل الفردي والجمعي وذلك من اجل النظر إلى ما حققه من انجازات التي تزيد من مفهوم ذاته.

« الجلسة الثانية عشرة والثالثة عشرة: هدفت هذه الجلسة إلى أن يتعلم المشاركون تحمل المسؤولية وأن يدرك المشاركون مفهوم الالتزام الذاتي النابع من تحمل المسؤولية كذلك يعرف المشارك مفهوم وقت الفراغ وفوائد

تنظيم الوقت وأن يعي المشاركون بالنجاحات التي يحققها من خلال استغلال وقت الفراغ.

« الجلسة الرابعة عشرة والخامسة عشرة: هدفت الجلسة إلى أن يحدد المشاركون مجموعة من الأهداف التي يرغب في تحقيقها ويصنفها إلى وفق أنواعها وأن يضع المشاركون خطة لتحقيق هدف واقعي وأن يتخيل مشاعره ويصفها عند تحقيق الهدف.

« الجلسة السادسة عشرة: تعريف الأعضاء بمفهوم الثقة بالنفس. تعريف الأعضاء بالأساليب التي تجعلك الإنسان واثقا ومفكرا إيجابيا. تعرف الأعضاء بالأساليب التخلص من مشكلة عدم الثقة بالنفس.

« الجلسة السابعة عشرة: هدفت إلى إنهاء البرنامج وتطبيق أداة الدراسة وناقش الباحثان المشاركون فيما تعلمه من هذا البرنامج وما استفادة، كما شجع الباحثان المشاركون على تبادل الأفكار وشكروهم على اهتمامهم والتزامهم، ثم تطبيق مقياس المسؤولية الاجتماعية (التطبيق البعدي).

• عرض النتائج ومناقشتها :

• نتائج الفرضية الأولى ومناقشتها :

نصت هذه الفرضية على انه " لا يختلف مستوى تقدير الذات باختلاف المرحلة العمرية؟".

للإجابة عن هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة (٢٦٣ طالبا) على المقياس ككل والمتعلق بتقدير الذات وحسب متغير (المرحلة العمرية)، والجدول (١) يبين ذلك.

جدول (١) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة (٢٦٣ طالبا) على المقياس ككل والمتعلقة بتقدير الذات وحسب متغير (المرحلة العمرية)

المرحلة العمرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١٣ سنة	95	2.55	0.53
١٥ سنة	78	2.64	0.43
١٧ سنة	90	2.77	0.53
الكلي	263	2.65	0.51

يتبين من الجدول (١) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على المقياس ككل والمتعلق بتقدير الذات وحسب متغير (المرحلة العمرية).

• نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها :

نصت هذه الفرضية على انه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 = \alpha$) بين تقديرات الطلبة على مقياس تقدير الذات وأبعاده تبعا لتغيري الدراسة (المجموعة، والمرحلة العمرية) والتفاعل بينهما؟"

وللإجابة عن هذه الفرضية فقد تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة عينة الدراسة على فقرات كل بُعد من أبعاد مقياس تقدير الذات (الاجتماعي، والمعرفي، والشخصي، والجسدي) القبلية والبعدي، كما تم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية الخاص بها،

وذلك تبعاً لمتغير المجموعة (التجريبية باستخدام البرنامج التدريبي المقترح، والضابطة) والمرحلة العمرية، وكما هو مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢) : المتوسط الحسابي، والانحرافات المعياري لتقديرات الذات لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيري المجموعة والمرحلة

البعد	المجموعة	المرحلة العمرية	القبلي		البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاجتماعي	الضابطة	١٣ سنة	2.50	0.79	3.11	0.37
		١٥ سنة	2.69	0.60	3.01	0.31
		١٧ سنة	2.70	0.69	3.14	0.45
		الكلي	2.63	0.68	3.09	0.38
	التجريبية	١٣ سنة	2.77	0.75	3.72	0.21
		١٥ سنة	2.70	0.52	3.56	0.35
		١٧ سنة	2.92	0.66	3.77	0.18
		الكلي	2.79	0.64	3.68	0.27
	الكلي	١٣ سنة	2.63	0.77	3.41	0.43
		١٥ سنة	2.69	0.55	3.28	0.43
		١٧ سنة	2.81	0.67	3.46	0.47
	المعرفي	الضابطة	١٣ سنة	2.51	0.83	2.99
١٥ سنة			2.50	0.78	3.17	0.33
١٧ سنة			2.63	0.89	3.18	0.48
		الكلي	2.55	0.81	3.11	0.40
التجريبية		١٣ سنة	2.54	0.79	3.67	0.28
		١٥ سنة	2.63	0.87	3.69	0.33
		١٧ سنة	2.70	0.92	3.70	0.39
		الكلي	2.62	0.84	3.69	0.33
الكلي		١٣ سنة	2.52	0.79	3.33	0.47
		١٥ سنة	2.57	0.81	3.43	0.42
		١٧ سنة	2.67	0.89	3.44	0.51
الشخصي		الضابطة	١٣ سنة	2.43	0.94	3.11
	١٥ سنة		2.36	0.68	3.14	0.30
	١٧ سنة		2.59	0.82	3.42	0.28
		الكلي	2.46	0.80	3.22	0.38
	التجريبية	١٣ سنة	2.47	0.84	3.77	0.24
		١٥ سنة	2.60	0.80	3.47	0.25
		١٧ سنة	2.68	0.75	3.73	0.21
		الكلي	2.58	0.78	3.66	0.27
	الكلي	١٣ سنة	2.45	0.87	3.44	0.49
		١٥ سنة	2.48	0.74	3.30	0.32
		١٧ سنة	2.64	0.77	3.57	0.29
	الجسدي	الضابطة	١٣ سنة	2.50	0.95	2.97
١٥ سنة			2.27	0.87	3.10	0.36
١٧ سنة			2.46	0.79	3.45	0.31
		الكلي	2.41	0.85	3.18	0.41
التجريبية		١٣ سنة	2.61	0.87	3.49	0.37
		١٥ سنة	2.64	0.98	3.57	0.30
		١٧ سنة	2.55	1.03	3.79	0.11
		الكلي	2.60	0.93	3.62	0.30
الكلي		١٣ سنة	2.56	0.89	3.23	0.47
		١٥ سنة	2.45	0.92	3.34	0.40
		١٧ سنة	2.50	0.89	3.62	0.28

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات (أفراد عينة الدراسة) على كل بُعد من أبعاد مقياس تقدير الذات البعدية، وذلك تبعاً لمتغير المجموعة والمرحلة العمرية.

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة . أفراد عينة الدراسة . على مقياس تقدير الذات ككل القبلي والبعدى، كما تم حساب المتوسطات الحسابية المعدلة والأخطاء المعيارية الخاص بها، وذلك تبعاً لمتغير المجموعة والمرحلة العمرية، وذلك كما هو مبين في الجدول (٣).

الجدول (٣) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات الطلبة - أفراد عينة الدراسة - على مقياس تقدير الذات ككل القبلي والبعدى والمعدل، وذلك تبعاً لمتغير المجموعة والمرحلة العمرية

المجموعة	المرحلة العمرية	القبلي		البعدى	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الضابطة	١٣ سنة	2.49	0.79	3.05	0.34
	١٥ سنة	2.47	0.69	3.09	0.21
	١٧ سنة	2.60	0.71	3.29	0.32
	الكلي	2.52	0.71	3.15	0.31
التجريبية	١٣ سنة	2.61	0.67	3.66	0.19
	١٥ سنة	2.65	0.71	3.57	0.18
	١٧ سنة	2.72	0.78	3.75	0.16
	الكلي	2.66	0.70	3.66	0.19
الكلي	١٣ سنة	2.55	0.72	3.36	0.41
	١٥ سنة	2.56	0.69	3.33	0.31
	١٧ سنة	2.66	0.74	3.52	0.34

يتبين من الجدول (٣) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات الطلبة - أفراد عينة الدراسة - على مقياس تقدير الذات ككل البعدى، وذلك تبعاً لمتغير المجموعة (التجريبية باستخدام البرنامج التدريبي المقترح، والضابطة).

وهذه النتائج قد تعزى إلى ما حققته الجلسات التدريبية التي تضمنها البرنامج الحالي من أنشطة تدريبية بمختلف مهاراته، فقد روعي فيما يتعلق بجلسات (مهارة الشعور بالأمان) أموراً كثيرة منها، وضع قوانين وأنظمة وتعليمات ليعرف المشاركون حقوقهم وواجباتهم، وما هو مقبول وما هو غير مقبول من السلوكيات، وقد تم وضع هذه القوانين بالاتفاق مع الباحث والمشاركين، كما تم تطبيقها بصورة ايجابية، وتم الحرص على إحساس المشارك بالأمان والاحترام، كما تم تحفيز المشاركين للتعامل مع المواقف الجديدة والاستكشاف والتجريب بثقة. بالإضافة إلى كشف نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف وتنميتها لدى المشاركين، كما حققت الأنشطة والمواقف التدريبية المتعلقة (بمهارة الهوية الذاتية) في البرنامج الحالي إلى قدرة المشارك على تكوين مشاعر ايجابية عن نفسه، ومعرفته بقدراته بشكل واقعي ومعرفة كيف يتصرفون كأفراد، بالإضافة إلى تكوين علاقات مع الآخرين كما حققت الأنشطة والمواقف التدريبية المتعلقة بمهارة (الشعور بالانتماء) في البرنامج الحالي تشجيع المشارك على الترابط والاعتزاز الجماعي، وتعليمهم كيف يكونون نماذج ايجابية لمن حولهم، كما أتاح البرنامج الفرصة للمشاركين التدريب على المهارات الاجتماعية، وتفعيل العمل الجماعي، وتعليم كل مشارك كيف يكون عضواً ايجابياً في أي مجموعة، كما حققت الأنشطة

والمواقف التدريبية المتعلقة بمهارة (الشعور بالغرض أو الهدف) في البرنامج الحالي تشجيع المشاركين على تعريف مقاصدهم ووضع أهدافهم، ومساعدتهم على وضع أهداف أكثر واقعية لأنفسهم، وذلك لكي يصبحوا أكثر وعياً بالمهمة التي يؤدونها، كما حققت الأنشطة والمواقف التدريبية المتعلقة بمهارة (الشعور بالكفاية) في البرنامج الحالي تشجيع المشارك على مهارة اتخاذ القرار وتحديد البدائل والاختيار المناسب لهذه البدائل، وتطبيق مهارات حل المشكلات من خلال عرض مواقف حياتية مختلفة حصلت مع المشاركين، أو ربما تحصل وتدريب المشاركين على كيفية حل هذه المشكلات باستخدام خطوات حل المشكلة وهذا بدوره جعل سلوكهم هادفاً وذو فاعلية، مما اكسبهم المهارات الضرورية التي مكنتهم من النجاح في بعض المهام التي أعطيت لهم، والثقة بقدراتهم في مواجهة المواقف والمشاكل المتعددة، كما تم تعزيزهم وتشجيعهم على نجاحاتهم وانجازاتهم، وهذا جميعه أسهم في رفع مستوى تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج التدريبي .

وهنا يمكن القول إن البرنامج التدريبي الذي تم إعداده وتطبيقه على أفراد المجموعة التجريبية قد حقق أهدافه ضمن واقع مجتمع الدراسة، وساعد في رفع مستوى تقدير الذات لدى المشاركين الذين طبق عليهم البرنامج التدريبي .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبده ، ١٩٩٥)، ودراسة فرانسيز إيرل ويت (Francis Earl White, 1998)، ودراسة دوناكلش (DonnaKelsch, 1999) ودراسة ليزا ماري ستربا (Lisa Marie Strba, 2001)، ودراسة جوليان (julian, ٢٠٠٢)، ودراسة ريسونر (Reasoner, ٢٠٠٥) التي أكدت كل منهما على وجود اثر للبرامج التدريبية في رفع مستوى تقدير الذات لدى الطلبة الذين تلقوا تدريب على برامج تقدير الذات.

• التوصيات :

◀ القيام بدراسات لتطوير وتنمية تقدير الذات لدى الطلبة عبر المراحل التعليمية المختلفة.

◀ الاهتمام بالأنشطة التربوية والتعليمية التي تنمي تقدير الذات عند الطلاب في كافة المراحل الدراسية.

◀ تعليم الطلبة على مختلف مستوياتهم مهارة تأكيد الذات، وأن يميز الطلبة بين السلوك التأكيدي والسلوك غير تأكيدي.

◀ ضرورة اهتمام وزارة التربية والتعليم عند وضع المناهج، بالبرامج الأكاديمية التي تنمي القدرة على حل المشكلات وفق منهجية علمية سليمة، لما لذلك من دور في زيادة الثقة بالنفس وتقدير الذات.

• المراجع :

أبودميك، سليمان (٢٠٠٧). الخصائص السيكومترية لمقياس براون والكساندر لتقدير الذات للفتة العمرية (١٣- ١٨) في بيئة السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، الأردن جامعة مؤتة.

الدسوقي، مجدي (٢٠٠٤). دليل تقدير الذات. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

دودين، ثريا (٢٠٠٧). دراسة مقارنة بين برامج التسريع والإثراء وقياس أثرها على الدافعية للتعلم والتحصيـل وتقدير للطلبة المهويين في الأردن. أطروحة دكتوراه غير منشورة. الأردن: جامعة عمان العربية للدراسات العربية.

زهران، حامد (٢٠٠٣). دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

سلامة، أمير (٢٠٠٧). الحرمان الوالدي وأثره في كل من التحصيل الدراسي وتقدير الذات ومستوى الطموح لدى الطلبة في منطقة الجليل. رسالة ماجستير غير منشورة، الأردن: جامعة اليرموك.

شاهين، محمد (٢٠٠٧). فاعلية برنامج تدريبي معرفي في تحسين التفكير العقلاني وتقدير الذات وخفض ضغوط ما بعد الصدمة لدى الطلبة الجامعيين في فلسطين. أطروحة دكتوراه غير منشورة. الأردن: جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

شلتز، دوان (١٩٨٣). نظريات الشخصية. ترجمة حمدي دلي الكربوي وعبد الرحمن القيسي. بغداد: مطبعة جامعة بغداد.

الشباب، سوسن (٢٠٠٧). بناء برنامج للرعاية الوالدية وقياس أثره في تحسين مستوى تقدير الذات لدى الطلبة عينة من طلبة المدارس الأردنية. أطروحة دكتوراه غير منشورة الأردن، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

عوواودة، محمد (٢٠٠٨). تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في جنوب فلسطين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. رسالة ماجستير غير منشورة. الأردن: جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

غنايم، امجد (٢٠٠٦). تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل والمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى طلبة المرحلة الثانوية في منطقة عكا. رسالة ماجستير غير منشورة. الأردن: جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

نجيب، موسى (٢٠٠٧). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية الإنسانية في كل من مستوى الاضطرابات السيكوماتية وتقدير الذات لدى النساء في فلسطين، رسالة دكتوراه غير منشورة. الأردن، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.

Reasoner,R.(2005).Review of Self-esteem ‘National Association for Self esteem (on-line) Available. Retrieved 21/2/2011. From <http://www.selfesteem.org/research.html>

Wodman، B:Durkin، K &ramsed، G.(2008). *Self esteem، shyness and sociability in adolescent with specific language impairment*. Journal of speech، language، and hearing research.51(5):938-952.

Bukatko،B. &daehler،M. (2004). *Child development، a thematic approach 5th edition، U.S.A: Houghton Mifflin Company.*

Dalgas pelish (2006). *Effects of Self –Esteem Intervention on School Age Children، Omaha، USA: University of Nebraska*

Gumley ، Andrew ;Kratzias Anasios ؛ Pwer ، Kevin ، Rilly، Lisa& Geedy ، Margret .(2006).*Erly intervention for relapse in schizophrenia " impact of conginitive behavioral therapy on negative beliefs about psychosis and self- esteem "*,british journal of clinical psychology ، vol(45),no.2,pp.247-260.

