



فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالقراءة لتحسين الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية

في منطقة القصيم

أ.د: دخيل محمد المهملد**

Dekheel2003@yahoo.com

نجد صالح محمد الهذلول*

Najdalhethloul@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة إلى بناء برنامج قائم على الإرشاد بالقراءة وقياس فاعليته في تنمية الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية في منطقة القصيم، ولتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن أسئلتها والتحقق من فروضها تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكوّنت أدوات الدراسة وموادها من برنامج قائم على الإرشاد بالقراءة يتكون من (12) جلسة من إعداد الباحثة، ومقياس الوعي الذاتي للغزواني (2017م)، وتم حساب صدقها وثباتها قبل اعتمادها للتطبيق، وطُبِّقت الدراسة على (31) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية في منطقة القصيم، وتم تقسيمهن إلى مجموعة ضابطة وعددها (17) ، ومجموعة تجريبية وعددها (14) ، وتوصلت الدراسة إلى: فاعلية البرنامج القائم على الإرشاد بالقراءة وذلك بناءً على نتائج الدراسة التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات في المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد التطبيق على مقياس الوعي الذاتي لصالح التطبيق البعدي ، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الوعي الذاتي في القياس البعدي، وقد كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتبقي (بعد مرور فترة المتابعة ثلاثين يوماً) على مقياس الوعي الذاتي. الكلمات المفتاحية: الإرشاد بالقراءة، الوعي الذاتي، المرحلة الثانوية.

* طالبة الماجستير في قسم علم النفس – كلية اللغات والعلوم والإنسانية- جامعة القصيم - السعودية.

** أستاذ الصحة النفسية المشارك - قسم علم النفس - كلية اللغات والعلوم والإنسانية - جامعة القصيم - السعودية.

للاقتباس: الهذلول ، نجد صالح محمد؛ المهملد ، دخيل محمد(2024). فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالقراءة لتحسين الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية في منطقة القصيم ، مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية ، 6(2)، 197-233.

© نُشر هذا البحث وفقاً لشروط الرخصة Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)، التي تسمح بنسخ البحث وتوزيعه ونقله بأي شكل من الأشكال، كما تسمح بتكييف البحث أو تحويله أو إضافته إليه لأي غرض كان، بما في ذلك الأغراض التجارية، شريطة نسبة العمل إلى صاحبه مع بيان أي تعديلات أُجريت عليه.



Reading- Based Counselling Program Efficacy for Improving self-awareness among High School Female Students in Qassim Region

Najd Saleh Mohammed Alhethloul *

Najdalhethloul@gmail.com

Prof. Dekheel Mohammed Albahdal **

Dekheel2003@yahoo.com

Abstract

The study aimed to build a reading-based counselling program and measure its efficacy in developing self-awareness among secondary school female in Qassim region. For the study purposes, the semi-experimental method was adopted. The study tools included a reading-based counselling program, consisting of (12) sessions (prepared by author), and Al-Ghazouani's (2017) self-awareness scale. The sample comprised (31) high school female students in Qassim, divided into a control group and an experimental group. The study findings revealed that the reading-based counselling program was effective in developing self-awareness among high school female students. Additionally, there were statistically significant differences between the average scores of the experimental female students' group in the pre and post program implementation on self-awareness scale in favor of the post application stage. There were statistically significant differences between the mean scores of the female students of the experimental and control groups on the self-awareness scale, favoring the experimental group. There were no statistically significant differences between the post and follow up applications (after 30-day follow up) on the self-awareness scale.

Keywords: Reading- Based Counselling Program, Self-Awareness, High School.

* MA Scholar, Department of Psychology, College of Languages and Humanities, Qassim University, KSA.

** Associate Professor of Psychological Health, Department of Psychology, College of Languages and Humanities, Qassim University, KSA.

Cite this article as: Alhethloul , N. S. M. & Albahdal, D. M. (2024). Reading-guided Counselling Program Efficacy for Improving self-awareness among High School Female Students in Qassim Region. *Journal of Arts for Psychological & Educational Studies*. 6(2). 197-233.

© This material is published under the license of Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), which allows the user to copy and redistribute the material in any medium or format. It also allows adapting, transforming or adding to the material for any purpose, even commercially, as long as such modifications are highlighted and the material is credited to its author.



مقدمة:

يشهد العالم في الوقت الحالي تغيرات سريعة مسّت كل الميادين، مما جعل أغلب المجتمعات تولي أهمية لميدان التربية والتعليم بجميع مستوياته الدراسية، باعتباره حقًا من حقوق الإنسان، وتوفر أفضل الخدمات التربوية والتعليمية له، وتحرص على بذل الجهد لبناء مجتمع متعلّم، وتلعب المدرسة دورًا مهمًا في شخصية الطالب باعتبارها البيئة الثانية -بعد الأسرة- التي يواصل فيها الطالب نموه في جميع جوانب شخصيته، الجسمية والعقلية والنفسية والروحية والاجتماعية، وتسعى المؤسسات التربوية لتلبية حاجاتهم ومساعدتهم على تخطي المشكلات والصعوبات التي يواجهها الطالب في المدرسة من أجل تحقيق الصحة النفسية (ميدون وأبي مولود، 2014).

ولأن طلاب المرحلة الثانوية يعتبرون في مرحلة المراهقة، والتي تعد من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، على اعتبار أنها المرحلة التي يسعى جاهدًا خلالها إلى بناء شخصيته المستقلة، منطلقًا من نفسه ومن الآخرين الذين يجعلهم قدوة له، ويحاول نمذجة سلوكهم، حيث يحاول المراهق الانتقال من مرحلة الاعتماد على الآخرين إلى الاعتماد على النفس، فهو يحاول أن يتصرف كالراشد مشكلاً استقلالته الخاصة، فهذه المرحلة تعد مرحلة الاعتماد على الذات، يسعى المراهق من خلالها للاكتفاء الذاتي في مختلف جوانب حياته (الحديدي، 2011). ولأن الوعي الذاتي له دور مهم في العلاقات والخبرات الصحية الناجحة بين الأشخاص، ويتكون من عدد من المكونات منها المعرفية، والعاطفية، والاجتماعية التي تميز التجارب الذاتية للفرد ويرتبط بالبصيرة، بمعنى القدرة على اكتساب فهم دقيق وعميق للأشخاص والأشياء (Erden, 2015). ويعد الوعي الذاتي أحد مكونات الذكاء، وقد أكد جاردنر ذلك (Gardner (1983) كما ورد في (العبيدي وسهيل، 2012)، إذ وجد أن هناك تقاربًا بين الذكاء الشخصي وبين الوعي الذاتي، بوصفه أحد مكونات الذكاء، وحيث إن الإنسان الواعي بذاته وسماته عنده بحسب برتراند راسل (Bertrand Russell) أمرين مهمين أولهما: دخول الإنسان في علاقة على نحو الجهاد مع العالم الخارجي، والآخر يتمثل في اكتشافه لذاته وأفكاره وعواطفه، أي أن هناك اختبار للإنسان في إدراك وجوده الذاتي، لأن مفهوم الوعي مرتبط بمدى إدراك الفرد لوجوده الذاتي، واكتشافه لأفكاره وعواطفه التي فيه . وقد أسفرت نتائج دراسة الحمداني (2021)، ودراسة نصار (2017)، عن وجود تأثير إيجابي في تنمية الوعي الذاتي وتحسينه بالرغم من اختلاف العينة والمدخل الإرشادية.



وكل ما تهدف إليه الباحثة في هذه الدراسة أن تقدم نتائج إيجابية في تحسين الوعي الذاتي لطالبات المرحلة الثانوية، من خلال إرشادهن بالقراءة الهادفة؛ حتى يعرفن نقاط قوتهن واستغلالها، ونقاط ضعفهن وتقويتها، ومساعدتهن في تحقيق التوافق النفسي وتحسين الصحة النفسية، ومحاولة فهم النفس، والناس، وزيادة الوعي الذاتي لديهن، حيث إنه تم استخدام الإرشاد بالقراءة مع الكبار والصغار. وذلك لتصحيح السلوك، وتطوير الذات وغير ذلك. كذلك يهتم هذا البحث بتزويد المعلمين، والمرشدين الطلابيين، بأهمية الإرشاد بالقراءة، لتحسين الوعي الذاتي، وفي تنمية الصحة النفسية لدى الطلاب.

مشكلة الدراسة:

يعد الوعي الذاتي من المكتسبات التي يكتسبها الإنسان داخل أسرته من مرحلة الطفولة المبكرة، ومن خلال عملية التنشئة، وعن طريق المبادئ، والقيم، والأعراف، التي يتشربها، فتتكون لديه مجموعة من المصادر الداخلية، تكون بمثابة الموجّه لهذه الذات، ومن ثم يأتي دور المدرسة، وجماعة الأقران، والمجتمع، ككل؛ لتفتح هذه الذات على قيم ومبادئ قد تكون متشابهة أو متناقضة ليجتاج المراهق وعياً بذاته أكبر، يقيه من الوقوع في دوامات التناقض والتغير السريع، وتساؤلات مرحلة المراهقة عن كُنهه ومكنونه، ومن أنا وماذا أريد وكيف؟ (قاسم والكتبي، 2017).

وقد ذكر مالهي (2000) Malhi أهمية الوعي الذاتي في معرفة الفرد لحقيقة ذاته وموقفه الحالي، وفهم الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى تفكيره ومشاعره وسلوكه، بالإضافة إلى مدى إمكانية تحرره من الأفكار السلبية، والمشاعر الزائفة، والسلوكيات غير السوية، وبكيفية قيامه بإعداد قائمة بنقاط قوته ونقاط ضعفه، مما يساعده في تسهيل تقبل ذاته وتقديرها، والشعور بقيمته الحقيقية، ومعنى وجوده واكتشاف قدراته وإمكانياته وطاقته الداخلية، وبالجوانب الإيجابية والمميزة، والمعايير التي من خلالها يحدد الأهداف الأساسية في حياته. فالأشخاص الذين لديهم وعي وتقدير إيجابي لذواتهم يكونون -في الغالب- أكثر ثقة وتفاؤلاً، وأسعد حالاً وأفضل صحة، وأكثر إنتاجية، وأقدر على مواجهة المشكلات من غيرهم (قاسم والكتبي، 2017).

وكما أن للقراءة دور مهم في التأثير على حياة الأفراد وسلوكهم بشكل فعال، فهي تسهم في تغيير أفكارهم، وإعادة تبنيهم للعديد من المعتقدات، وتوجيههم إلى طرق متنوعة لحل المشكلات. فالقراءة تفتح آفاقاً للأفراد والمجتمعات يستطيعون من خلالها مواجهة تحديات الحياة (الشيراوي والعرب، 2021). ولا شك أن القراءة المنتظمة الهادفة لها أبعاد إيجابية عديدة، يمكن أن تساعد على



تحسين الوضع الصحي، والسلوك الشخصي، بشكل فعال. حيث تتبدد الوسواس النفسية جراء مرور الأشخاص بحالة من التبصر والتفهم المكتسب من معارف المواد المقروة، مما يضفي تهيئة أفضل عند النفوس، لمواجهة مشاكل الحياة ومنغصاتها، ووضع الحلول المقبولة لها (محمد، 2017). ومن أهم أهداف الإرشاد بالقراءة هو تعلم العميل التفكير الإيجابي البناء، والإسهام في تشكيل البناء المعرفي للعميل، وأفضل مصادر القراءة: السير الشخصية، والقصص التي تتناول الخبرات البشرية المتنوعة، وأفضل ما يقرأ الكتب السماوية، حيث يؤخذ منها أفضل معايير السلوك (زهرا، 2005). وقد أثبتت بعض نتائج الدراسات فاعلية البرامج الإرشادية التي اعتمدت على الإرشاد والعلاج بالقراءة في تنمية بعض الخصائص الإيجابية، حيث أشارت نتائج دراسة مبارك وآخرين (2020)، إلى فاعلية الإرشاد بالقراءة في تنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية. كما أظهرت نتائج دراسة بني فياض والشريفين (2017) فاعلية العلاج بالقراءة في تحسين صورة الجسد، وخفض التحيزات المعرفية لدى عينة من المراهقات.

ومن خلال ما تم التوصل إليه من نتائج بعض الدراسات السابقة والتي تشير إلى فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على القراءة، وبناءً على مقترحاتها بأهمية وجود دراسات عربية تتناول الإرشاد بالقراءة كأحد أساليب الإرشاد النفسي، ومعرفة دوره في تنمية الناحية النفسية للفرد وتحسين الصحة النفسية، تحاول هذه الدراسة تحسين الوعي الذاتي لطالبات المرحلة الثانوية، من خلال البرنامج الإرشادي القائم على القراءة.

تساؤلات الدراسة: تمثلت تساؤلات الدراسة في التساؤل الرئيس الآتي:

- ما فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على القراءة في تحسين الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية في منطقة القصيم؟
- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالقراءة لتحسين الوعي الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

وذلك من خلال:

- تحسين الصحة النفسية لأفراد المجموعة بتحسين مستوى الوعي الذاتي لديهم.
- تزويد أفراد المجموعة التجريبية بالمهارات والأساليب الإرشادية المناسبة القائمة على القراءة لتحسين الوعي الذاتي لديهم.



أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في الآتي:

الأهمية النظرية:

- تستمد الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الأساسي الذي تعرضه، وهو الإرشاد بالقراءة لتحسين الوعي الذاتي.
- قلة الدراسات العربية والمحلية -بحسب اطلاع الباحثة- التي تناولت الإرشاد بالقراءة بطابع تنموي؛ وذلك لأن معظم الدراسات العربية تناولت الإرشاد بالقراءة في علاج أمراض نفسية وعقلية.
- أهمية المرحلة العمرية التي تناولت هذه الدراسة، حيث تعد المرحلة الثانوية من مراحل المراهقة، وتعد بوابة العبور نحو مجالات الحياة المختلفة.
- كما أنها تندرج ضمن الدراسات ذات الطابع التنموي.
- الإضافة العلمية لحقل البحوث التي تناولت الإرشاد بالقراءة واستخدامها في مختلف الموضوعات النفسية والاجتماعية والإرشادية.

الأهمية التطبيقية:

- تسهم هذه الدراسة في تحقيق النمو والتكامل لطالبات المرحلة الثانوية في تحسين مستوى جودة حياتهم.
- توفر الدراسة برنامجاً إرشادياً قائماً على القراءة لتحسين الوعي الذاتي لطالبات المرحلة الثانوية مما يمكن من خلاله الاستفادة منه وتطويره لفئات أخرى.
- إمكانية استفادة العاملين في الإرشاد النفسي والمؤسسات التربوية في وضع برامج إرشادية قائمة على القراءة لتنمية الوعي الذاتي وتحسينه.

مصطلحات الدراسة:

1. الوعي الذاتي: عرفه بوس (1980) Buss بأنه: قدرة الفرد على توجيه الانتباه، إما نحو ذاته، أو خارجها -تجاه البيئة- وأن هذا التوجه الانتباهي يسبب حالة من التقويم الذاتي. ويُعرف الوعي الذاتي إجرائياً في هذه الدراسة بأنه: قدرة الطالبة على توجيه الانتباه لذاتها وللمحيط الخارجي بها، والذي يقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في مقياس الوعي الذاتي المستخدم.



2. الإرشاد بالقراءة (reading-counselling): ذكر خليفة (2000) بأنه: استخدام مواد قرائية مختارة، كمواد علاجية مساعدة في الطب البدني، أو الطب النفسي، وكذلك في التوجيه إلى حل المشاكل الشخصية، من خلال القراءة الرشيدة، حيث تستخدم القراءة في مقاصد إرشادية لتطوير القدرات وتنميتها، وتوجد عدة أنواع للإنتاج الفكري المستخدم في القراءة، منها الكتب السماوية المقدسة وعلى رأسها: القرآن الكريم، والأحاديث النبوية الشريفة، والقصص، وغيرها.

وتعرف الباحثة الإرشاد بالقراءة إجرائياً في هذه الدراسة بأنه: المواد القرائية كالأيات القرآنية، وأحاديث السنة النبوية، والكتب، والقصص، والشعر، للتركيز على هدف معين أثناء الجلسة ومحاولة الوصول إليه.

الإطار النظري:

أولاً: الإرشاد بالقراءة:

لن يكون من المبالغة إذا أردنا القول إن القراءة من الأمور التي لا يمكن الاختلاف على أهميتها، فهي مصدر التنمية وزيادة الوعي لدى المجتمعات المختلفة، فمن قديم الأزل والقراءة تعتبر من الوسائل المهمة جداً للتعلم الإنساني، وذلك ليصل إلى قدر كبير من المعرفة والمهارة والخبرة في فهم وإدراك ما يدور حوله من أحداث، وأيضاً تفتح الآفاق لخلق أفكار جديدة مميزة، والاستفادة العامة والشمولية في مختلف أركان العلوم والفنون (مبارك وآخرون، 2020)، والهدف الأساسي من القراءة ونشر العلوم في الكتب هو تطوير الفكر الإنساني وزيادة الوعي، حيث تعد القراءة من أهم الأمور التي لا يمكن ولا يجب أن نغفل عن أهميتها، فهي المصدر الأساسي للتقدم. بل هناك من يذهب إلى أن القراءة هي أول الاهتمامات التي يجب على كل شخص الحرص عليها وممارستها بشكل دائم (الصقيري، 2019).

وهناك الكثير من المزايا التي قد تتم عن طريق زيادة الإرشاد بالقراءة، حيث إن القراءة تزيد من الوعي للقارئ وتزيد من دعم التفكير الإبداعي وتتسبب في زيادة المعرفة والقدرة على التعبير عن الذات بطريقة فريدة. وأيضاً حث الأشخاص على القراءة يزيد من المهارات الشخصية في كيفية التعامل مع الناس والتواصل معهم بطرق سليمة وتتسبب كثرة القراءة في تقوية مهارتي القراءة والكتابة أيضاً (السعيد، 2021)، ومن ضمن المزايا أنها تدعم التفكير الإيجابي، وكيفية الوصول إلى الحالة النفسية السوية السليمة مع رفع المعنويات للذات، وأيضاً تقدم عملية تقوية للمهارات التي



يمكن أن يحتاجها الطالب، من مهارة التحدث بطريقة جيدة و مهارة الاستماع، والقراءة تعلم الإنسان أهمية احترام الآخرين عند التحدث معهم، وتعلمه آداب الحوار، و أيضاً تنمي مهارتي القراءة والكتابة بشكل كبير، فالقراءة تزيد من مدارك الشخص إلى مستوى عالٍ في تربط - بشكل كبير - بالوعي الذاتي، فلا تحدث زيادة في الوعي الذاتي إلا وأساسها القراءة. ولهذا بدأنا نتجه إلى مفهوم الإرشاد بالقراءة حتى نعود إلى التقدم، لأن الأمة العربية بحق أصبحت مقصرة بشكل كبير في القراءة (مسلم والرحيلي، 2020).

أهمية وأهداف القراءة:

يجب علينا أن ندرك ونعي جيداً كآمة أنه لا مجال للتقدم أو النهوض أو السيادة إلا عن طريق القراءة ونشر أهمية القراءة بين أفراد المجتمع وخاصة الشباب فهم جيل المستقبل، ويجب على كل فرد من أفراد المجتمع أن يدرك مدى فوائد القراءة، وقيمتها في رفع المستوى الفكري والثقافي، وأنها السبب الأهم في التقدم والازدهار للشعوب (مطهر، 2021) وحيث يعتبر الإرشاد بالقراءة من أكثر الموضوعات أهمية، بل يمكن الجزم بأن القراءة هي الأساس الذي تبنى عليه كل فضيلة، فإذا قصرنا في القراءة حرماننا من النعمة التي نملكها، وهي تراكم المعرفة الذي يعتبر الأساس في بلوغ التقدم الثقافي (Hong, 2020). وكما قيل في أهمية القراءة: أنَّ هناك ارتباطاً كبيراً بين القراءة والحضارة، مقارنةً بالترابط بين الوقت والحياة، أو الترابط الموجود بين الحياة والحضارة، وهذا يدل على أنه لا يمتلك حضارةً من لا حياة له، والحياة من دون القراءة لا تُعد حياةً، والمتخلف عن مواكبة الحضارة يُعد من الأموات، وذلك لأنه لم يقضِ الوقت في القراءة؛ حيث إنه لو قرأ لأصبح من المتقدمين في مختلف المجالات (حبيب وعابد، 2022).

وقد أكد "برادك" (Pradeck) (1992) أن الارشاد بالقراءة يساهم في تحقيق الأهداف الآتية:

- تنمية الوعي الذاتي لدى الفرد وذلك بتقديم المعلومات اللازمة له.
- يساعد الأفراد على فهم السلوكيات والدوافع الداخلية والخارجية.
- يساعد الأشخاص على الثقة بأنفسهم وإمكانياتهم.
- يخفف من الضغوط التي يمر بها الفرد سواء النفسية أو العصبية.
- يساعد الشخص على الاستبصار في المشكلة التي يمر بها ويستطيع مناقشتها والتعمق بها.
- يساعد الشخص على وضع حلول تخطي المشكلات.
- يكسب الشخص بعض القيم الجديدة لحياته ومستقبله.



إن الإرشاد بالقراءة يعمل على تنمية الجانب النفسي للفرد. ويعمل على رفع المعنويات. كما يؤثر أيضاً في الدعم الإيجابي من خلال المادة التي تكون مقترحة. ويساعد من خلالها على الوصول إلى التجارب المهمة كما إنه يعمل على التقليل والتخفيف من الاضطرابات النفسية، حيث يسعى إلى تحسين العملية التعليمية، وأيضاً تحسين العلاقات الاجتماعية. ويُمكن من محاولة فهم الفرد لذاته، ويعمل على توسيع إدراكه، وبناء عليه فإن طريقة الإرشاد بالقراءة هي طريقة لتعديل السلوك. (عبد العزيز، 2023).

مميزات استخدام الإرشاد بالقراءة: (مبارك وآخرون، 2020).

- ذات تكلفة منخفضة: يعد الإرشاد بالقراءة أحد أشكال العلاج النفسي غير المكلف بشكل نسبي، فيمكن للأفراد الحصول على مجموعة متنوعة ومتعددة من المواد من خلال استخدام الإنترنت، أو من خلال استخدام المكتبات العامة.
- الحصول على مجموعة متنوعة ومتعددة من المواد: من خلال الكتب والكتيبات والروايات، يستطيع المرشد تحديد المواد المناسبة واختيارها، وذلك من خلال احتياجات وهدف كل فرد.
- القدرة على العمل بشكل فردي أو بمساعدة المرشد: فمن خلال الإرشاد بالقراءة يمكن أن يتعامل الفرد بشكل فردي، أو من خلال التعامل مع مرشد من أجل مناقشة المواد والعمل على تفسيرها ومساعدة الفرد على تطبيقها على حياته.

أسباب انصراف الناس عن القراءة:

تم إجراء عدد من الدراسات من قبل المختصين و مراكز الأبحاث عن أسباب انصراف الناس عن القراءة وتقصيرهم فيها ، حيث وجدت الدراسات أن نسبة القراءة لدى الأمة العربية تتدنى بشكل كبير، و أن القراءة في العالم العربي لا تتعدى بعض الساعات سنوياً، والجدير بالذكر هو أن معدل القراءة لا يصل إلى نسبة 5 بالمئة في الدول العربية بالنسبة لمعدل القراءة في دول أوروبا والدول المتقدمة، مما يدل على الجهل الواقع فيه العالم العربي؛ لأن القراءة هي بذرة التقدم لدى الأمم، وعند إهمالها لن تتقدم الأمة العربية، بل سوف يتدهور حالها كما نرى الآن بسبب قلة الثقافة والجهل بالعلوم (محمد، 2022). ويعد من الأسباب أيضاً؛ عدم تأسيس وتنشئة الأطفال على هذه العادة القيمة حتى يشبوا عليها، حيث لم يحدث أي تعاون بين البيت والمدرسة في محاولة غرس قيمة القراءة في نفوس النشء وبالتالي لم يصبحوا مهتمين بالقراءة لأنه من نشأ على شيء أصبح هذا الشيء عادة في الكبر (مسلم والرحيلي، 2020). ومن الأسباب أيضاً؛ ارتفاع أسعار الكتب حيث أصبحت



الكتب باهظة الثمن، وبالتالي يتجه بعضهم إلى عدم الشراء نظرًا للأزمة المالية التي يعاني منها الشباب في هذه الأيام (فاضل، 2021): أيضًا قلة الندوات والدورات التشجيعية التي لها دور فعال في التشجيع على القراءة والحث عليها، وبالتالي تدني أهمية القراءة عند الشباب (زحافة وآخرون، 2021)، كما أن من الأسباب التي أثرت كثيرًا على الاهتمام بالقراءة؛ انشغال الناس، حيث أصبح في عصرنا هذا لا يمتلك الشخص وقت فراغ كبير؛ فالعامل يذهب العامل إلى عمله في الصباح الباكر ولا يعود إلا في نهاية اليوم متأخرًا ومجهدًا بسبب عمله وكل ذلك حتى يمتلك احتياجاته التي تكفيه وعائلته للعيش في ظل الظروف والأزمات التي يمر بها الناس، وبالتالي أصبح من الصعب عليه توفير وقت للقراءة ومطالعة الكتب العلمية والأدبية. (محمد، 2022)

ثانياً: الوعي الذاتي:

وجد أن الفرد من لحظة الولادة إلى الشهر السادس تقريباً يستجيب لحاجاته وأحاسيسه الجسمية، حيث يبدأ في الشهر السادس بتمييز الوجه الغريب عن وجه الأم أو الحاضنة، ولكنه في الشهر التاسع يبدأ بالوعي بذاته وإدراك وجوده بصفته كياناً مستقلاً ذا صفات خاصة، فالذات تتعلق بما يشعر به الفرد ويعرفه أو يعتقد عن نفسه، وليس ما يلاحظه أو يعتقد الآخرون فيه أو ما تبنيه المعايير المستقلة، وما يهتم بدراسته الباحثون في مجال الذات؛ هو كيفية تكون الأفكار والمشاعر لدى الفرد حول صفاته وحالاته المختلفة، وأثرها على تفاعله واستجاباته ضمن البيئة الاجتماعية الخاصة به، وهذه الأفكار والمشاعر تعتبر جزءاً من عالمه الذاتي الإدراكي (العززي، 2006)، وبعد أن يصل الشخص إلى سن الرشد يمكن أن يحدث تغير في وعيه الذاتي وقد يكون تغيراً إيجابياً (جوارنة، 2023).

فالوعي الذاتي هو المسار الذي يتبعه الفرد في حياته فيجب أن يرتقي الشخص بوعيه الذاتي في إدراك الأمور الحسنة والقيحة، ومن الغريب أن هناك الكثير من الناس يحاولون الارتقاء إلى المستوى الذي يتوقعه الآخرون، وهناك من يقارن نفسه بالآخرين في جميع الظروف متجاهلاً للظروف التي تطرأ على الفرد، مع أن الله خلق كل شخص مختلف عن الآخر في كل شيء فيجب على الفرد تحسين وعيه الذاتي ولا يضع نفسه في مقارنة مع الآخرين (حبيب وعابد، 2022) وحيث إن الجوهر للإدارة الذاتية هو الفهم الكامل لكل الحوارات التي يمكن أن تجربها مع نفسك وكيفية إدارتها، وبالتالي يجب أن تفكر جيداً في كل أفعالك وأفكارك لتصل إلى مستوى جيد في الوعي الذاتي (قنصوة، 2020)



ويساعد الوعي الذاتي الفردَ على معرفة ذاته وفهمها بشكلٍ أفضل، ويعمل على تحديد نقاط الضعف والقوة، ويساعد أيضاً على تطوير أهدافه الشخصية وتحقيقها، ويساعد أيضاً الوعي الذاتي الفردَ على فهم من حوله بشكلٍ أفضل، ويساعد على إقامة علاقاتٍ ناجحةٍ مع الآخرين، كذا يساعد الوعي الذاتي الفردَ على فهم نقاط القوة والضعف، ويساعد على تطوير العملية المهنية والعملية للفرد، ويستطيع الوعي الذاتي التطويرَ مع مرور الوقت، وذلك من خلال الخبرات وكيفية التفاعل مع الآخرين، فيمكن تعزيزه من خلال ممارسة التأمل والتفكير الذاتي (البدرى، 2018).

إيجابيات الوعي الذاتي بشكل عام: تتمثل إيجابياته في:

تحسين الصحة العقلية: فمن خلالها يمكن أن يساعد الوعي الذاتي الفرد على فهم أفكاره ومشاعره بطريقة أفضل، مما سوف يساعده على التعامل مع التحديات العاطفية التي قد يواجهها بشكل أكثر فعالية (البدرى، 2018).

تحسين العلاقات الشخصية والاجتماعية: من الممكن أن يساعد الوعي الذاتي الفرد على فهم نفسه وتحديد وفهم احتياجاته بشكل أفضل، وذلك يساعد الفرد على بناء علاقات صحية مع الآخرين والمحيطين به (قدوري والعيس، 2021).

تحقيق الأهداف: يمكن أن يساعد الوعي الذاتي الفرد على فهم وتحديد نقاط القوة ونقاط الضعف بطريقة أفضل، وذلك يساعده على اتخاذ قراراته بشكل أفضل، ويساعده على تحقيق أهدافه (مسلم والرحيلي، 2020).

زيادة الإنتاجية: من الممكن أن يساعد الوعي الذاتي الفرد على التركيز على الأهداف وتنظيم الوقت بطريقة أكثر فاعلية وإيجابية، وذلك يساعده على تحسين قدرته الإنتاجية. (البدرى، 2018).

سلبيات الوعي الذاتي:

- شعور الفرد بالذنب أو الخجل: يمكن أن يؤدي الوعي الذاتي المرتفع إلى التركيز على نقاط الضعف والسلبيات، وذلك قد يؤدي إلى شعور الفرد بالذنب أو الخجل (قدوري والعيس، 2021).

- الانسحاب الاجتماعي والعزلة: يمكن أن يؤدي التركيز الشديد على الذات إلى الدخول في حالة الانسحاب الاجتماعي، وذلك قد يجعل من الصعب إقامة علاقات صحية سليمة مع الأشخاص المحيطين (Francina، 2019).



- التقييم الذاتي السلبي: يمكن أن يؤدي الوعي الذاتي السلبي إلى أن يقوم الفرد بالتقييم الذاتي السلبي لنفسه، والذي قد يؤدي إلى انخفاض احترام الذات (البديري، 2018).
- التركيز فقط على نقاط الضعف: يمكن أن يؤدي التركيز الكثير على نقاط الضعف فقط، إلى انخفاض احترام الذات، مما يؤدي إلى انعدام الثقة بالنفس، وعدم التركيز على نقاط القوة قد يعمل على عدم التطوير والدخول في نوبات اكتئاب؛ حيث تُعد من سلبيات الوعي الذاتي أنه عندما يركز الفرد على الجوانب العاطفية السلبية لمشكلاته الشخصية، وذلك عكس المفروض أن يقوم به من التركيز على منيح بناءً لحل المشكلات للتأمل الذاتي، ويكون التأثير السلبي هو المسيطر عليه فقط. وكذا يمكن أن يؤدي التركيز على الذات ككائن، وذلك بدلاً من التركيز على الموضوع المسؤول عن التغيير الخاص به، مما يؤدي إلى تعميق الشعور بالاكتئاب والقلق؛ فعند استخدام الوعي الذاتي فإن دور الذات كصانع للتغيير يكون دوراً إيجابياً وفعالاً (كسناوي، 2020).
- المعوقات التي قد تعوق الفرد عن تنمية الوعي الذاتي لديه وتطويره:
 - الخوف من مواجهة الذات: قد يخشى الفرد مواجهة أفكاره ومشاعره وكذلك الاعتراف بها، مما قد يؤدي إلى عدم الوعي الذاتي (Francina, 2019).
 - الدفاع عن النفس: يمكن أن يؤدي الدفاع عن النفس إلى رفض الفرد للأفكار والمشاعر السلبية تجاه نفسه، مما قد يؤدي إلى ضعف الوعي الذاتي (Bensaad, 2020).
 - التجارب السلبية السابقة للفرد: من الممكن أن تؤدي التجارب السلبية السابقة أو الماضية للفرد، إلى صعوبة الفرد في الشعور بالراحة والتفاهم مع نفسه (المقحوصي، 2021).
 - العوامل الثقافية والعادات والتقاليد: تؤثر العوامل الثقافية والعادات الخاصة بالمجتمع الذي يكون فيه على فهم الفرد لذاته. (المقحوصي، 2021)
- فوائد تحقيق الوعي الذاتي: يحقق الفرد الوعي بذاته الفوائد الآتية:
 - تكوين علاقات أفضل مع أفراد المجتمع: إذ أن الفرد لن يكون قادراً على تحديد ما يريد أو ما يتطلع إليه من علاقة معينة ما لم يكن واضحاً صريحاً بخصوص هذه العلاقة بينه وبين نفسه. مع ذلك يمكن القول بأنه كلما قل وعي الفرد بذاته ضعفت شخصيته بين الناس، وأصبح دائماً في موقف دفاعي عند التعامل مع الآخرين، وهذا من أكثر الأسباب التي تؤدي



إلى تدهور العلاقات مع جميع أفراد المجتمع حيث ينظرون إليه على أنه يتسم بشخصيته
ضعيفة، وغير جيد في التعامل مع الآخرين، وبالتالي فزيادة الوعي تقوي الشخصية وبها تبني
علاقات اجتماعية أفضل مع الآخرين (البدرى، 2018).

- تحسين الحالة المزاجية: الاعتماد الأساسي للمزاج أو اختلاف المشاعر في المواقف المختلفة
يكون اعتماداً على القرار الشخصي، والقرار الشخصي يكون ناتجاً عن طريقة التفكير الذي
يفكر به الشخص، أو مدى إدراكه لكيفية التعامل مع المواقف، وهذا يعتمد على مدى
نضج الوعي الذاتي عند الفرد، وعليه يتخذ القرار ويبدأ بالسلوك، وبالنظر في الأمر فإنه
عند تحسين الوعي الذاتي للشخص عن طريق التدريب على ذلك؛ فإنه يحسّن من طريقة
تفكيره، وبالتالي يزداد وعيه، مما يؤدي إلى تحسن حالته المزاجية (مسلم والرحيلي، 2020).
- تحسين مهارة اتخاذ القرارات: القرارات تعتمد في الأساس على الوعي الفكري للشخص،
وبالتالي فإن القرارات السيئة التي يتم اتخاذها تكون بسبب الأفكار الغريبة المتضاربة،
والعاطفة القوية التي تسيطر على الشخص بدون وعي. (مبارك وآخرون، 2020)

التعزيز من مهارات التواصل الفعالة: عندما يمتلك الشخص وعياً كبيراً بذاته وإيماناً كبيراً
بما يهدف إليه ويريده حقاً، يصبح الشخص قادراً على التعزيز من مهارات التواصل من الآخرين،
ويكون في وسعه التواصل الفعال في مختلف المجالات الحياتية، سواء كان التعامل مع المدير في
العمل، أو التعامل مع الأصدقاء المقربين، أو كان التعامل مع شريك الحياة الذي يقتسم معه حياته
والذي يجب أن يدرك كيفية التعامل معه حتى تظل العلاقة بينه وبين شريك الحياة بدون مشاكل
(مبارك وآخرون، 2020)، فكلما زاد الإدراك بالذات أصبح من السهولة التواصل مع الآخرين بقوة
وحزم عندما يتطلب الأمر، وصارت لك القدرة على التعبير عن رغباتك بصدق ودون الخوف من
الآخرين.

- رفع الإنتاجية: لا يُعد السبب الرئيس وراء قلة الانتاجية والتسويق وتضييع الوقت؛
التقصير في بذل الجهد أو عدم الالتزام في العمل، وإنما المشاعر والأسباب الداخلية الأخرى،
إذ إنه عندما ترد للفرد بعض الأفكار والمشاعر السلبية فإنها تؤثر على الشخص، وقد
تسبب في تأخره عن العمل وتراجع انتاجيته، مما يتسبب له في الكثير من المشكلات في
حياته وفي مهنته، ولذلك فتسحين الوعي بالذات ينمي الفكر، وبالتالي يدرك الفرد المشاعر
السلبية التي يمكن أن تسيطر عليه، فلا يخضع لها، وبالتالي يزداد التزامه في العمل، ويزداد



الجهد المبذول مما يرفع من إنتاجيته في العمل. وهناك الكثير من الفوائد الأخرى التي تنتج عن تحقيق الوعي الذاتي، لأن تحقيقه يصل بالفرد إلى التفكير الجيد السليم في جميع أمور حياته (جديدي وزبيدي، 2021).

دراسات سابقة:

هدفت دراسة أجراها العبيدي وسهيل (2012) إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية، وقد اشتملت عينة الدراسة على (26) طالبًا تم تقسيمهم إلى مجموعتين، الأولى تجريبية قوامها (13) طالبًا، والثانية الضابطة قوامها (13) طالبًا، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي كمنهج للدراسة، واستعاننا بمقياس الوعي الذاتي من إعداد (غولي، 2010م)، وبناء برنامج إرشادي كأدوات للدراسة، وقد توصل الباحثان لعدد من النتائج أهمها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لتطبيق مقياس الوعي الذاتي بعد انتهاء البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد على فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية.

وفي دراسة أجراها محاميد والريحاني (2013) هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على الأنشطة التعبيرية في تحسين مستوى الوعي الذاتي وخفض أعراض الضغوطات التالية للصدمة لدى عينة من الأطفال المصدومين، واشتملت عينة الدراسة على (30) طفلاً وطفلة ضمن الفئة العمرية من (9-12) سنة ممن تعرضوا لصدمة نفسية، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد تم استخدام المنهج التجريبي، واستخدم مقياس الضغوطات التالية للصدمة ومقياس الوعي الذاتي مع البرنامج الإرشادي، وقد توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الوعي الذاتي وخفض أعراض الضغوطات التالية للصدمة وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

وسعت دراسة إردن (2015) Erden إلى قياس أثر الإرشاد الجماعي على الوعي والقبول للذات والآخرين، وتكونت عينة الدراسة من (24) مشاركًا، يتوزعون بواقع (15) أنثى و(9) ذكور، من طلاب المرحلة الثالثة في قسم التوجيه والإرشاد النفسي في جامعة مرمرة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، واعتمدت على مقياس الوعي الذاتي من إعداد: (Franklin & Langford, 2002)، وقد توصلت الدراسة لعدد من النتائج من أهمها: وجود فاعلية للبرنامج الإرشادي الجماعي الموجه نحو



الوعي على تعزيز مستوى الوعي الذاتي لدى الطلاب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي والقبول للآخرين، والتنظيم الوجداني بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية التي حصلت على البرنامج الإرشادي الجماعي الموجه نحو الوعي.

وهدفت دراسة المنصوري وعبد الواحد (2018)، إلى قياس فاعلية التحليل بالمعنى في تنمية الوعي بالذات عند طالبات المرحلة الإعدادية، وقد تكونت عينة البحث من (24) طالبة، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية، وضابطة، وتم استخدام مقياس الوعي الذاتي من إعداد: (الخالدي، 2014)، وبناء برنامج إرشادي، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتوصلت الدراسة لعدد من النتائج منها: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمقياس الوعي الذاتي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية الوعي بالذات لدى عينة الدراسة التي تلقت البرنامج الإرشادي.

وفي دراسة أجراها زياي وآخرون (2018) Ziaei et al (2018) هدفت إلى معرفة فاعلية الإرشاد الفردي القائم على الوعي الذاتي لتحسين الوعي الذاتي عند النساء في سن الإنجاب، وقد تكونت العينة من (76) امرأة تم تقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، كما تم استخدام مقياس الوعي الذاتي من إعداد: (Allik & Realo)، وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج منها: وجود أثر إيجابي وفروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية على تعزيز الوعي الذاتي الخاص والعام.

أما دراسة اوليا وآخرين (2021) Ulya et al. (2021) فقد هدفت إلى بناء برنامج بعنوان: (فاعلية برنامج مرحباً، إنه أنا!) على زيادة الوعي الذاتي لدى المراهقين، واشتملت عينة الدراسة على (11) طالباً، تراوحت أعمارهم بين (12-13) عاماً في المدارس الابتدائية والمتوسطة، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، كما استعانت الدراسة بمقياس الوعي الذاتي من إعداد (الباحث)، وقد توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها: وجود فاعلية لبرنامج "مرحباً، إنه أنا!" في زيادة مستوى الوعي الذاتي لدى المراهقين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي الذاتي لدى المراهقين قبل وبعد برنامج التدخل "مرحباً، إنه أنا!" لصالح نتائج القياس البعدي التي أظهرت زيادة مستوى الوعي الذاتي بعد تطبيق برنامج التدخل.



التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات في تناولها لموضوع الوعي الذاتي؛ يتضح أنها ذات فاعلية مع اختلاف برامج التطبيق، واختلاف عينات الدراسات وأماكن تطبيقها، وبالنسبة للدراسة الحالية فهي تتفق مع غالبية الدراسات السابقة في هدفها، وهو تنمية وتحسين الوعي الذاتي لدى عينة الدراسة، حيث يتضح أنها قابلة للتطبيق في مجالات مختلفة، لأن الوعي الذاتي يعتبر مهارة يمكن اكتسابها ويمكن تطويرها.

ويلاحظ - في حدود اطلاع الباحثة - أن مثل هذه الدراسات تندر في الوطن العربي عامة، وفي المجتمع السعودي خاصة، إذ لا توجد دراسة قامت بتحسين الوعي الذاتي من خلال الإرشاد بالقراءة لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية، كما يلاحظ أن عينات الدراسات تنوعت ما بين طلاب الجامعة، وكذلك النساء في مرحلة الانجاب، والأطفال المصدومين، والمراهقين من المرحلة الإعدادية وغيرهم، مما يعني أن تحسين الوعي الذاتي قابل للتجريب على معظم شرائح المجتمع.

وقد اتفقت معظم الدراسات السابقة في الأهداف العامة التي تتحدد في تزويد عينة الدراسة بأهمية الوعي الذاتي وتحسينه لديهم، كما أشارت أغلب نتائج الدراسات السابقة إلى فاعلية البرامج التي تناولت موضوع تحسين الوعي الذاتي وتنميته.

وقد أفادت الدراسات السابقة الدراسة الحالية في إثراء الإطار النظري، واختيار عنوان البحث من خلال توصيات الدراسات السابقة، كما أفادت في اختيار المنهجية، وتحديد العينة، وصياغة الفروض، ومعرفة الأساليب الإحصائية المناسبة، واختيار الفنيات المستخدمة في البرامج الإرشادية.

فروض الدراسة:

تبنى الدراسة الحالية على عدد من الفروض كالتالي:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الوعي الذاتي في القياسين القبلي والبعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الوعي الذاتي في القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الوعي الذاتي في القياسين البعدي والتتبعي.

منهجية الدراسة:

- منهج الدراسة: اعتمدت الباحثة على المنهج التجريبي للتعرف على فاعلية برنامج قائم على الإرشاد بالقراءة لتحسين الوعي الذاتي لدى طالبات المجموعة التجريبية، باستخدام تصميم المجموعتين المتكافئتين، التجريبية والضابطة مع قياسات قبلية وبعديّة وتتبعية.
- مجتمع الدراسة: طالبات المرحلة الثانوية بمدارس التعليم العام في محافظة البدائع بمنطقة القصيم، والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

إحصائية مدارس المرحلة الثانوية في محافظة البدائع

اسم المدرسة	الثانوية الأولى	الثانوية الثانية	الثانوية الثالثة	الثانوية الرابعة	ثانوية علماء	ثانوية العبدلية
العدد	343	167	563	351	59	140

- عينة الدراسة: تكونت العينة الأساسية في الدراسة الحالية التي تم تطبيق أداة الدراسة عليها لجمع البيانات اللازمة للإجابة عن أسئلة الدراسة من (31) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، حيث تم اختيارهن من بين (140) طالبة بشكل عشوائي، وتم تطبيق المقياس عليهن، وتحديد الإرباعي الأدنى لتكون العينة المستهدفة هي الطالبات اللواتي كانت درجاتهن أقل ما يمكن على مقياس الوعي الذاتي، حيث تم - لاحقاً - تقسيم هذه الطالبات عشوائياً إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية تكونت بصورتها النهائية من (17) طالبة للمجموعة الضابطة، و(14) طالبة للمجموعة التجريبية، حيث طبق البرنامج على طالبات المجموعة التجريبية وذلك في الفصل الدراسي (الثالث) من العام الدراسي (1444هـ)، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول رقم (2)

إحصائية عدد طالبات المرحلة الثانوية في المدرسة التي تم فيها تطبيق الدراسة

عدد طالبات الصف الأول الثانوي	طالبات الصف الثاني ثانوي	طالبات الصف الثالث ثانوي
106	108	109

أدوات الدراسة:

- مقياس (الغزواني، 2017) تم تطبيقه واستخدامه في الدراسة الحالية حيث يتكون من (23) عبارة تقيس - في مجملها - الوعي الذاتي، بحيث تكون الإجابة بطريقة مقياس ليكرت



الخماسي (تنطبق بدرجة عالية جداً، تنطبق بدرجة عالية، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة منخفضة، تنطبق بدرجة منخفضة جداً) واستخدم الباحث طريقة الصدق الظاهري وصدق البناء، وقامت الباحثة في هذه الدراسة بإجراء الصدق العملي من خلال التحليل العملي الاستكشافي للكشف عن عوامل وبنية المقياس حيث تم بعد إجرائه؛ حذف عدد من العبارات، وتم تطبيقه بحيث أصبح عبارة عن (18) فقرة، وتم التحقق من ثبات المقياس أيضاً، وفيما يأتي وصفاً لذلك.

- الصدق العملي للمقياس:

تم في هذه الدراسة اجراء التحليل العملي الاستكشافي (Exploratory Factor Analysis) للكشف عن عوامل وبنية المقياس، إذ أن حجم العينة الاستطلاعية (76) طالبة يعد مناسباً لإجراء التحليل العملي، حيث أن حجم العينة التي ينصح به لإجراء التحليل العملي يتراوح بين ثلاثة الى خمسة أضعاف عدد الفقرات. كما تم إجراء تحليل التوازي (Parallel Analysis) باستخدام الحزمة الإحصائية (R-Package) باستخدام الحزمة الفرعية (Psych) كأفضل وأدق طريقة للكشف عن عدد المكونات، وذلك من خلال توليد بيانات عشوائية موازية للتجريبية في خصائصها، حيث يعتبر المكون مكوناً جوهرياً في حال كانت قيمة الجذر الكامن للعامل في البيانات التجريبية أكبر من متوسط الجذر الكامن للعامل في البيانات المولدة (المومني، 2017)، وقد تم بداية حساب معامل (Kaiser-Meyer-Olkin for sampling) (المومني، 2017)، والذي يجب أن لا تقل قيمته عن (0.6) لاعتبار العينة مقبولة لأغراض التحليل، كما يجب أن تكون قيمة اختبار بارتلليت (Bartlett's test of Sphericity) دالة احصائياً (Tabachnick & Fidell, 2007)، وقد بلغت قيمة (KMO) (0.850) كما بلغت قيمة اختبار بارتلليت (1188.180) بدلالة إحصائية (0.001) مما يشير إلى مناسبة عينة الدراسة لأغراض التحليل. ثم تم حساب قيمة الجذور الكامنة لبيانات المقياس، وبين الجدول (3) عدد العوامل التي امتلكت جذوراً كامنة أكبر من واحد ونسب التباين لكل عامل للبيانات التجريبية والبيانات العشوائية، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول رقم (3)

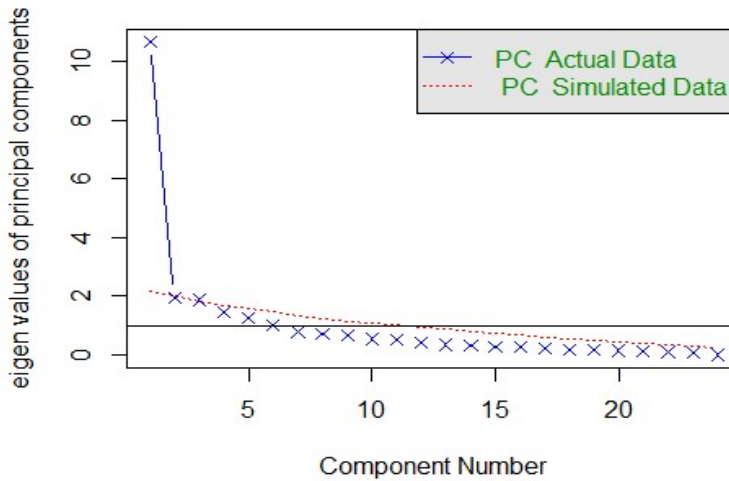
نتائج التحليل العاملي لمقياس الواقع وتحليل التوازي

البيانات المولدة	البيانات التجريبية			العامل
	التباين التراكمي	نسبة التباين	الجذر الكامن	
الجذر الكامن				
2.345	42.194	42.194	9.705	الأول
2.108	50.582	8.388	1.929	الثاني
1.912	58.655	8.073	1.857	الثالث
1.761	64.959	6.304	1.450	الرابع
1.633	70.364	5.406	1.243	الخامس
1.496	74.793	4.429	1.019	السادس

- يتضح من الجدول (3) وجود عامل وحيد امتلك جذرا كامنا أكبر من واحد والذي فسر ما نسبته (42.2%) من التباين الكلي في الأداء على المقياس، مما يشير إلى أن المقياس يتكون من بعد وحيد يمثل الوعي الذاتي. كما تم تمثيل تحليل التوازي بيانياً؛ كما هو موضح في الشكل (1).

شكل (1): تحليل التوازي لمقياس الوعي الذاتي

Parallel Analysis Scree Plots





بعد ذلك تم حساب كل من قيم الشيعوع والتي يجب أن لا تقل عن (0.24)، وقيم التشبع للفقرات على العامل والتي يجب أن لا تقل عن (0.30) وذلك كما هو موضح في الجدول (4).

جدول (4)

تشيع وشيعوع فقرات مقياس الوعي الذاتي

الفقرة	التشيع	الشيعوع
1	0.575	0.330
2	0.594	0.352
3	0.761	0.579
4	0.777	0.603
5	0.561	0.315
6	-	0.061
7	0.809	0.655
8	0.736	0.542
9	0.844	0.712
10	0.606	0.367
11	0.895	0.800
12	0.699	0.488
13	0.756	0.572
14	0.492	0.250
15	0.837	0.701
16	-	0.040
17	0.814	0.663
18	0.328	0.07
19	-	0.010
20	-	0.005
21	0.688	0.473
22	0.681	0.464
23	0.788	0.621

- قيمة التشيع أقل من (0.30)



يظهر الجدول (4) أن قيم الشيوخ لجميع فقرات المقياس كانت أكبر من (0.25) ما عدا الفقرات (6، 16، 18، 19، 20) وتبعاً لذلك سيتم حذفها. كما أن جميع قيم التشبع لبقيّة الفقرات كانت أكبر من المحك الأدنى المقبول لاعتبار الفقرة تشبع على العامل بشكل حقيقي وجوهري وهو (0.30). وتبعاً لما سبق فإن مقياس الوعي الذاتي يتمتع بصدق عاملي جيد.

- ثبات المقياس:

- ثبات الاتساق الداخلي:

تم التحقق من ثبات تجانس فقرات المقياس باستخدام طريقة كرونباخ الفأ، كما تم حساب معامل الثبات في حال حذف الفقرة (Alpha if item deleted) للكشف الدقيق عن إسهام فقرات المقياس في مقدار الثبات ومعامل ارتباط سبيرمان للفقرة مع الدرجة الكلية (item-total correlation) للكشف عن تمييز الفقرات وتجانسها الداخلي والذي يفترض أن لا يقل عن (0.2) تبعاً لما أشار له كل من ستريتر ونورمان (Streiner & Norman, 2003)، وبين الجدول (5) قيم الثبات في حال تم حذف الفقرة ومعامل الارتباط المصحح، والثبات الكلي لمقياس الوعي الذاتي، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5):

قيم الثبات في حال حذف الفقرة ومعامل الارتباط المصحح

الفقرة	معامل الارتباط المصحح	الثبات في حال حذف الفقرة	معامل الارتباط المصحح	الفقرة
1	0.545	0.946	10	0.871
2	0.548	0.946	11	0.667
3	0.731	0.943	12	0.724
4	0.742	0.942	13	0.451
5	0.514	0.946	14	0.807
6	0.771	0.942	15	0.778
7	0.698	0.943	16	0.637
8	0.818	0.941	17	0.627
9	0.556	0.946	18	0.762
الكلي		0.946		



يظهر الجدول (5) أن معامل ثبات كرونباخ ألفا للمقياس قد بلغ (0.946) وهي تشير إلى ثبات مرتفع، إذ أن معامل الثبات يعتبر مقبولاً إذا بلغت قيمته بين (0.60) إلى أقل من (0.70)، وجيداً إذا تراوحت بين (0.70) إلى أقل من (0.90)، ومرتفعاً إذا زادت عن (0.90) تبعاً لما أشار له ستريتر (Streiner, 2003). كما أن جميع قيم الثبات في حال حذف الفقرة كانت أقل من هذا المعامل أو قريبة جداً منه؛ مما يعني إسهام هذه الفقرات وأهميتها في ثبات المقياس. إضافة إلى أن معامل الارتباط المصحح قد حقق الحد الأدنى المطلوب لجميع الفقرات. وتبعاً لما سبق؛ تشير نتائج الصدق والثبات إلى تمتع مقياس الوعي الذاتي والمكون من (18) فقرة بصورته النهائية بخصائص سيكومترية جيدة تبرر استخدامه في الدراسة.

- البرنامج الإرشادي القائم على القراءة (إعداد الباحثة): تم تطبيق البرنامج بطريقة جماعية مع المجموعة التجريبية وقد تضمن البرنامج الإرشادي (12) جلسة من الجلسات الإرشادية، بواقع ثلاثة جلسات في الأسبوع، وكانت كل جلسة مدتها تتراوح ما بين (45-90) دقيقة والقائمة على عدد من الأدوات، والفنيات، والإجراءات، والخطوات المنظمة، حيث تم فيها توظيف الوسائل المطبوعة وغير المطبوعة للقراءة، ومعرفة طرق القراءة المناسبة لأفراد العينة التجريبية؛ والتي ساهمت في تحسين الوعي الذاتي لديهم، وقد كانت بداية أول جلسة في الفصل الدراسي الإرشادي بتاريخ 1444/11/1هـ وآخر جلسة بتاريخ 1444/11/26هـ في الفصل الدراسي الثالث، وقد تم بعد شهر من نهاية البرنامج قياس الوعي الذاتي التبعي للتأكد من استمرارية أثر البرنامج.

الفئة المستهدفة بالبرنامج:

طالبات المرحلة الثانوية في محافظة البدائع بمنطقة القصيم.

مكان تنفيذ البرنامج:

مدرسة الثانوية الرابعة في محافظة البدائع بمنطقة القصيم.

فلسفة البرنامج:

تنطلق فلسفة البرنامج القائم على الإرشاد بالقراءة من مبدأ تعزيز النمو المؤسسي من خلال الاهتمام بالتدريب والإرشاد، وتتضمن فلسفة البرنامج النقاط الآتية:

1. نشر ثقافة الوعي الذاتي بين الطالبات في المرحلة الثانوية.



2. تدريب الطالبات على معرفة نقاط الضعف والقوة لديهن؛ لمواجهة المشكلات والمصاعب التي تواجههن والتغلب عليها.
3. تدريب الطالبات على استقلالية التفكير والقدرة على ضبط الانفعالات.
4. التأثير على الطالبات من خلال الإرشاد الجماعي، بحيث يساعد الطالبة على إمكانية تغيير سلوكها وأفكارها، ويعد هذا الأسلوب من أفضل الأساليب التي تتفق مع أهداف عينة هذه الدراسة.
5. مساعدة الطالبات على تكوين فلسفة عقلانية جديدة تفيدهن في حياتهن الحالية والمستقبلية.

الوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي:

جهاز العروض التقديمية المخصص لعرض الشرائح التعليمية التي يبني عليها مضمون كل جلسة.

الفنيات التي تم استخدامها في البرنامج:

أثناء تطبيق هذا البرنامج جرى استخدام المحاضرة والمناقشة والنمذجة ولعب الدور والواجب المنزلي كفنيات واستراتيجيات أساسية، بحيث تعني كل فنية ما يأتي:

Lectures and group discussions: المناقشات الجماعية:

يرى بروكفيل وبريسكل (1999) Brookfile & Preskill أن المحاضرة والمناقشة الجماعية استراتيجية تستخدم لتعزيز دقة التفكير وتحفيزه، وتشجيع الفكر وشحن المهارات والقدرات بما فيها القدرة التعبيرية.

Role Playing: لعب الدور:

يعرف غبرس (2020) لعب الدور باعتباره طريقة يتم الاعتماد عليها في جلسات الإرشاد النفسي والاجتماعي والتي تركز على إمكانية أن يقوم المرشد بتوزيع الأدوار على العينة أو على مفردات البرنامج، وذلك من خلال العمل على وضع استراتيجية معينة من شأنها أن تقسم أدوار الأشخاص في قصة معينة أو نموذج معين، وبناء عليه تخصيص دور لكل شخص والقيام بلعب هذا الدور.

Modeling: النمذجة:

يعرف طه (2021) النمذجة بأنها من أكثر الموضوعات أهمية لجذب الاهتمام من قبل المرشدين في العديد من التخصصات النفسية والاجتماعية، وذلك نظرًا لأنها تكسب الفرد عددًا من



الأنماط السلوكية والمهارية الجديدة، وذلك بالاعتماد على قنوات من التواصل في ظل البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد، والتي تمكنه من مواجهة التحديات والصعوبات.

الواجبات المنزلية: HomeWorks

يتم تحديد الواجبات المنزلية بما يتناسب مع أهداف البرنامج لتمكين العميل من تعميم التغيرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها في جلسات البرنامج، ومساعدته أن ينقل تغيراته الجديدة إلى المواقف الحية لتدعيم أفكاره أو معتقداته الجديدة الصحيحة (أبو بكر ، 2002).

التعزيز : reinforcement

هو العملية التي بمقتضاها يمكن زيادة أو تقوية احتمالية تكرار قيام الفرد بسلوك أو استجابة معينة، قد يكون لفظيًا أو غير لفظي، ويشترط أن يكون طبيعياً غير مفتعل وأن يناسب نوع الاستجابة (محمد، 2017).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم - في البداية - اختبار شكل التوزيع لأداء مجموعتي الدراسة على مقياس الوعي الذاتي لتحديد الأساليب الإحصائية المناسبة للتعامل معها، إذ أنه في حال حققت المجموعات التوزيع الطبيعي يتم استخدام الأساليب الإحصائية البارامترية، بينما يتم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية في حال عدم تحقق التوزيع الطبيعي. وقد تم استخدام اختبار شابيرو ويلك لفحص افتراض التوزيع الطبيعي للمجموعات المختلفة وذلك كما هو موضح في الجدول (6).

جدول (6):

اختبار شابيرو ويلك (S-W) للمجموعتين التجريبية والضابطة على كل من الأداء القبلي والبعدي على مقياس الوعي الذاتي

المقاييس		قبلي		بعدي		تتبعي	
ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة	تجريبية
S-W	الدلالة	S-W	الدلالة	S-W	الدلالة	S-W	الدلالة
0.829	0.005	0.861	0.032	0.968	0.774	0.984	0.990
0.960	0.716	0.960	0.716	0.960	0.716	0.960	0.716

(قيم الدلالة الإحصائية التي تزيد عن 0.05 فاقل تمثل توزيعاً طبيعياً).



يبين الجدول (6) ما يأتي:

- كانت قيمة اختبار شايبرو ويليك للأداء القبلي لأفراد عينة الدراسة الضابطة على مقياس الوعي الذاتي دالة إحصائياً (0.05) فأقل، مما يفيد برفض الفرضية الصفرية التي تنص على أن توزيع البيانات لا يختلف عن التوزيع الطبيعي، مما يعني عدم توزع البيانات توزيعاً طبيعياً وبالتالي سيتم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية أينما وجدت في المقارنة.
 - كانت قيمة اختبار شايبرو ويليك للأداء القبلي لأفراد عينة الدراسة التجريبية على مقياس الوعي الذاتي دالة إحصائياً (0.05) فأقل، مما يفيد بعدم توزع البيانات توزيعاً طبيعياً، وبالتالي سيتم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية أينما وجدت في المقارنة.
 - كانت قيمة اختبار شايبرو ويليك للأداء البعدي لأفراد عينة الدراسة الضابطة على مقياس الوعي الذاتي غير دالة إحصائياً (أكبر من 0.05)، مما يفيد بتوزع البيانات توزيعاً طبيعياً.
 - كانت قيمة اختبار شايبرو ويليك للأداء البعدي لأفراد عينة الدراسة التجريبية على مقياس الوعي الذاتي غير دالة إحصائياً (أكبر من 0.05)، مما يفيد بتوزع البيانات توزيعاً طبيعياً.
 - كانت قيمة اختبار شايبرو ويليك للأداء التبعي لأفراد عينة الدراسة التجريبية على مقياس الوعي الذاتي غير دالة إحصائياً (أكبر من 0.05)، مما يفيد بتوزع البيانات توزيعاً طبيعياً.
- وتبعاً لما سبق سيتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية للمقارنة بين مجموعتي الدراسة، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول رقم (7):

الأساليب الإحصائية المتبعة للمقارنة بين مجموعتي الدراسة

المقياس	قبلي-قبلي التكافؤ	قبلي-بعدي تجريبية	بعدي-بعدي	بعدي _تبعي تجريبية
الوعي الذاتي	لا بارامتري (اختبار مان ويتي)	لا بارامتري (اختبار ويلكوكسن)	بارامتري (اختبار ت)	بارامتري (اختبار ت للمجموعات المترابطة)

تكافؤ مجموعتي الدراسة:

تم التحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة على مقياس الوعي الذاتي باستخدام اختبار مان ويتي (Mann-Whitney) إذ لم تتوزع البيانات توزيعاً طبيعياً، وذلك كما هو موضح في الجدول (8).



جدول (8):

اختبار مان ويتني للمجموعات المستقلة لفحص التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المقياس	الضابطة		التجريبية		U	الدلالة الاحصائية
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الوعي الذاتي	15.88	270	16.14	226	117	0.953

يبين الجدول (8) أن قيمة اختبار مان ويتني (U) لمقارنة الأداء بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الوعي الذاتي كانت غير دالة إحصائياً، مما يدل على عدم وجود فروق في الأداء بين المجموعتين، وذلك يعد دليلاً على تكافؤ المجموعتين. وتبعاً لما سبق فإن التكافؤ بين مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية متحققاً لمقياس الوعي الذاتي.

أولاً: نصت الفرضية الأولى في هذه الدراسة على الآتي:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الوعي الذاتي في القياسين القبلي والبعدي."

للتحقق من هذه الفرضية تم فحص الفروق على كل من الأداء القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الوعي الذاتي، إذ تم بداية حساب الإحصاءات الوصفية لكل من الأداء القبلي والبعدي، حيث تم استخدام اختبار "ويلكوكسون" اللابارامتري (Wilcoxon Signed rank test) لفحص أثر التدريب، إذ أن الأداء على المقياس لم يتوزع طبيعياً، ويوضح الجدول (8) الإحصاءات الوصفية ونتائج اختبار "ويلكوكسون" وحجم الأثر للتدريب.

جدول (9):

اختبار "ويلكوكسون" لفحص أثر التدريب على مستوى الوعي الذاتي

المقياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	حجم الأثر لكوهين	مقدار الأثر
الوعي الذاتي	قبلي	58.14	5.76	سالب	0	0	0			
	بعدي	86.57	3.13	موجب	14	7.50	105			
				تساوي	0			**3.301	1.60	مرتفع
				المجموع	14					

**دال عند 0.05 فأقل



يبين الجدول (9) أن متوسط الأداء القبلي على مقياس الوعي الذاتي قد بلغ (58.14). بانحراف معياري (5.76)، وقد ارتفعت قيمة هذا المتوسط في الأداء البعدي (بعد التدريب) لتبلغ (86.57) بانحراف معياري أقل، يشير إلى تجانس نسبي في الأداء بلغ (3.13)، كما يظهر الجدول أن عدد الرتب الموجبة قد بلغ (14) بمتوسط رتب (7.50)، وبلغت قيمة اختبار (Z) (3.301) وكانت دالة إحصائيًا لصالح الأداء البعدي، مما يشير إلى وجود فروق حقيقية وجوهريّة في الوعي الذاتي قبل وبعد البرنامج التدريبي. واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Ulya et al., 2021)، وأيضًا مع دراسة (المنصوري وعبد الواحد، 2018)، ودراسة (هاشم وآخرون، 2023). كما تم حساب معامل حجم الأثر (Effect size) كأحد أساليب ما وراء التحليل (Meta-Analysis) لمعرفة حجم التأثير وعدم الاكتفاء بقيمة الدلالة الاحصائية وذلك باستخدام معامل كوهين (Cohen's d)، حيث بلغت قيمة حجم التأثير لكوهين (1.60) وهي قيمة تعبر عن تأثير كبير تبعًا لتصنيف كوهن (Cohen, 1988). كما تم حساب نسبة الكسب باستخدام معادلة الكسب المعدل لبليك (Blake) لتحديد فاعلية التدريب من خلال المعادلة:

$$MG = \frac{m_2 - m_1}{p - m_1} + \frac{m_2 - m_1}{p}$$

حيث إن:

m_2 : المتوسط على الأداء البعدي.

m_1 : المتوسط على الأداء القبلي.

p : الدرجة العظمى للاختبار.

وتتراوح قيمة معامل الكسب المعدل لبليك بين (0) و (2)، حيث إن الحد الأدنى المقبول من الفاعلية هو (1.2). وقد بلغت قيمة هذا المعامل (1.208) مما يعني تحقق الحد المطلوب للفاعلية، ونجاح التدريب في تنمية مستوى الوعي الذاتي وزيادته بشكل فاعل لأفراد عينة الدراسة التجريبية. وتفسر الباحثة وجود فروق ذات دلالة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في المقياس القبلي والبعدي إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي اشتمل على (12) جلسة إرشادية احتوت على جلسات خاصة مثل: الوعي الذاتي، وإدراك الذات، وإدارة الانفعالات، وقد استخدمت الباحثة مجموعة من الآيات القرآنية والأحاديث والكتب والقصص التي ساعدت المجموعة التجريبية على التغلب على مشكلاتهن ووفرن لهن بعض الجوانب والمهارات المرتبطة بالوعي الذاتي، مثل معرفة نقاط



القوة والضعف، والقدرة على التركيز على النفس والانفعالات، وإدراك الجوانب المختلفة لدواتهن، وحرصت الباحثة على إعطاء الطالبات الواجبات المنزلية بعد نهاية أغلب الجلسات، وكل ذلك بهدف تحسين الوعي الذاتي لديهن، الأمر الذي كان له أثر واضح في نجاح البرنامج الإرشادي وتحقيق أهدافه.

ثانيا: نصت الفرضية الثانية في هذه الدراسة على الآتي:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي درجات أفراد

المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الوعي الذاتي في القياس البعدي."

للتحقق من هذه الفرضية تم بداية التحقق من افتراض تجانس التباين كافتراض أساسي ثان بعد التوزيع الطبيعي لتحديد الاختبار الاحصائي المناسب، إذ إن تجانس التباين بين المجموعات يعد افتراضا أساسيا لاستخدام الأساليب الإحصائية "البارامترية". وقد تم حساب معامل ليفين ودلالته الإحصائية، كما هو موضح في الجدول (10).

جدول (10):

نتائج اختبار ليفين للتحقق من تجانس التباين

المقياس	اختبار ليفين (دلالته)	الدلالة الإحصائية
الوعي الذاتي	6.876	0.014

يبين الجدول (10) انتهاك افتراض تجانس التباين بين مجموعتي الدراسة في الاستجابات على مقياس الوعي الذاتي، مما يعني أنه سيتم استخدام الأساليب الإحصائية اللابارامترية للتحقق من الفرضية الثانية المتمثلة باختبار مان ويتني (Mann-Whitney)، وذلك كما هو موضح في الجدول (11).

جدول (11):

اختبار مان ويتني للمجموعات المستقلة لفحص الفروق بين المجموعتين للأداء البعدي

المقياس	الضابطة		التجريبية		U	الدلالة الإحصائية	حجم الأثر كوهين	مقدار الأثر
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
الوعي الذاتي	9	153	24	343	0.00	0.001	3.205	كبير



يبين الجدول (11) أن مجموع الرتب لأداء المجموعة الضابطة على مقياس الوعي الذاتي قد بلغ (153) ، كما بلغ متوسط الرتب (9)، بينما كانت قيمة مجموع الرتب للمجموعة التجريبية أكبر بوضوح، إذ بلغ (343) ، بمتوسط رتب بلغ (24) ، وقد بلغت قيمة إحصائية مان ويتي (صفر) وكانت دالة إحصائية مما يفيد بفرق جوهري في الأداء على مقياس الوعي الذاتي لصالح المجموعة التجريبية، الأمر الذي يدل على نجاح البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثة في تحسين مستوى الوعي الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة التجريبية. كما تم حساب معامل حجم الأثر لكوهين، وقد بلغت قيمته (3.205) والذي يعني أن حجم التأثير للتدريب كبير تبعاً لتصنيف كوهين (Cohen, 1988). واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (العبيدي وسهيل، 2012) ، ومع دراسة (Erden,2015) ، ودراسة (المنصوري وعبدالواحد، 2018).

وتعزو الباحثة السبب إلى أن البرنامج الإرشادي المقدم للمجموعة التجريبية قد أثبت نجاحه في التغلب على المشكلات الشخصية والمتعلقة بالوعي الذاتي لديهم، وأن ما اكتسبته الطالبات من جلسات البرنامج والفنيات التي تم تطبيقها مثل: المحاضرة والمناقشة، ولعب الدور والتعزيز، بالإضافة إلى دور الواجبات المنزلية التي كان لها أثر في تحسين الوعي الذاتي، والتغلب ومواجهة المشكلات لدى المجموعة التجريبية.

ثالثاً: نصت الفرضية الثالثة في هذه الدراسة على الآتي:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الوعي الذاتي في القياسين البعدي والتبقي."

للتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المترابطة (Paired samples t-test) لحساب الفروق بين الأداءين البعدي والتبقي لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الوعي الذاتي والتي توزعت الاستجابة علمياً توزيعاً طبيعياً.

جدول (12):

الإحصاءات الوصفية ونتائج اختبارات للمجموعات المترابطة للمجموعة التجريبية (بعدي/تبقي)

المقياس	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	ت	الدلالة (باتجاه واحد)
الوعي الذاتي	بعدي	86.54	3.13	13	-1.364	0.098
	تبقي	85.43	4.22			



يبين الجدول (12) أن متوسط الأداء البعدي على مقياس الوعي الذاتي قد بلغ (86.54) ، بانحراف معياري (3.13)، بينما بلغ المتوسط للأداء التبعي قيمة أقل بقليل (85.43)، بانحراف معياري أكبر يشير إلى تباين نسبي في الأداء بالمقارنة مع المقياس البعدي الذي بلغ (4.22). كما بلغت قيمة اختبار "ت" للمجموعات المترابطة (-1.364) وقد كانت غير دالة إحصائياً، مما يعني أن هذا الفرق البسيط في المتوسط هو فرق غير حقيقي وغير جوهري. وتبعاً لذلك فإن المعالجة المستخدمة كانت فعالة في تحسين مستوى الوعي الذاتي لأفراد عينة الدراسة على المدى البعيد. وقد تم تمثيل الأداء على مقياس الوعي الذاتي بيانياً باستخدام رسم الأعمدة، وذلك كما هو موضح في الشكل (1). وذلك يدل على ثبات الأثر الإيجابي لجلسات البرنامج الإرشادي القائم على القراءة لتحسين الوعي الذاتي بعد تطبيقه على المجموعة التجريبية وأنه قد أحدث تغييراً ونجاحاً ملموساً في فكر وارتقاء الوعي الذاتي والوعي تجاه الآخرين وجعلهم أكثر ثقافة وثقة بالنفس، وقادرة على الاستقلالية بالتفكير وعلى ضبط الانفعالات، وأنه ساعد المجموعة التجريبية على التغيير في السلوك والفكر وتكوين فلسفة عقلانية جديدة تساعدها وتنفعها في حياتها الحالية والمستقبلية.

توصيات الدراسة:

- بناء على ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج؛ يمكن الخروج بالتوصيات الآتية:
- ضرورة تقديم دورات وبرامج لأهمية تنمية الوعي الذاتي لدى معلمي ومعلمات المدارس، وذلك لتوعية الطلاب بمهارات الوعي الذاتي، والعمل على تطويرها.
- ضرورة الاهتمام بموضوع الوعي الذاتي، وتقديم دورات وبرامج إرشادية – خصوصاً - لطلاب المدارس في جميع المراحل.
- التوعية بأهمية القراءة وأنها تساهم في تهذيب النفس، وتمنح الشخص الثقة بالنفس، وتساعد على معرفة نفسه والتعمق فيها، ومعرفة نقاط القوة والضعف لديه، لأنها تعتبر الغذاء للروح والعقل.

المقترحات: اقترحت الدراسة إجراء البحوث الآتية:

- فاعلية برنامج إرشادي قائم على القراءة لتحسين الوعي الذاتي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة.



- فاعلية برنامج إرشادي قائم على القراءة لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية.

المراجع العربية والانكليزية:

أولاً: المراجع باللغة العربية

أبو بكر، مرسي محمد. (2002). أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي. النهضة المصرية.

البدري، إيمان محمود عبد العزيز. (2018). فاعلية برنامج إرشادي تدريبي للمعلم متعدد المداخل لتحسين الدافعية والوعي بالذات لأطفال المرحلة الابتدائية من ذوي الإصابات بالديسلوكسيا. مجلة البحث العلمي في التربية، 19، (17)، 661-680.

بني فياض، نور محمد. والشريفين، أحمد عبدا لله محمد. (2017). فاعلية العلاج بالقراءة في تحسين صورة الجسد وخفض التحيزات المعرفية لدى عينة من المراهقات [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك. جديدي، عبد الغني، وزبيدي، ناصر الدين. (2021). اتجاهات الأساتذة نحو دور مهارات الوعي الصوتي في تعليم القراءة: دراسة ميدانية بابتدائيات مدينة الوادي (الجزائر). مجلة العلوم النفسية والتربوية، 6، (4)، 230-294.

جوارنة، حنين محمد. (2023). الوعي ما وراء المعرفي باستراتيجيات القراءة لدى دارسي اللغة العربية الناطقين بغيرها وعلاقته بكفائتهم الذاتية. المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية. سلسلة العلوم الانسانية، 39، (2)، 1-19. حبيب، أحمد أمين محمد، وعابدين، حسام عطية حسين سالم. (2022). فاعلية برنامج قائم على نظرية الذكاءات المتعددة في تنمية مهارات القراءة الجهرية لدى ذوي الإعاقة المزدوجة. مجلة الإرشاد النفسي، 72، (2)، 1-88. الحديدي، منى. (2011). مهارات التواصل مع طلبة المرحلة الثانوية. رسالة المكتبة، 46، (2)، 77 - 95. الحمداني، ربيعة مانع زيدان طه. (2021). أثر برنامج تربوي مستند على نظرية باس لتنمية الوعي الذاتي وتخفيف الضياع النفسي لطلبة المرحلة الإعدادية. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 28، (4)، 439 - 460.

خليفة، شعبان. (2000). العلاج بالقراءة أو البيليوثيرابيا. الدار المصرية اللبنانية.

زحافة، أحلام فتحي محمد محمد، فهيم، إحسان عبد الرحيم، وزهران، نورا محمد أمين. (2021). برنامج قائم على نظرية الذكاء الناجح لتنمية مهارات القراءة التأملية لدى طلاب الصف الأول الثانوي. مجلة بحوث، 1، (4)، 19-56.

زهران، حامد عبد السلام. (2005). التوجيه والإرشاد النفسي. عالم الكتب.

السعيد، سعود محمد. (2021). برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة وعلاقته بالاكتئاب للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية في دولة الكويت. مجلة القراءة والمعرفة، 237، (2)، 77-12.

الشيراوي، أماني عبد الرحمن، والعرب، ليلى محمد أمين إبراهيم. (2021). فاعلية برنامج الإرشاد بالقراءة في تحسين مستوى جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين المصابين بفقر الدم المنجلي بمملكة البحرين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 22، (3)، 151 - 206023187/ej.2021.206023187. Doi: 10.21608/



- الصقیری، مها صالح محمد. (2019). مستوى دافعية عینة من طالبات المرحلة الثانوية نحو القراءة الحرة في ضوء بعض المتغيرات من وجهة نظرهن. مجلة البحث العلمي في التربية. 20(1)، 87-122.
- طه، رياض، وعباس، أحمد. (2021). النمذجة البنائية للفعالية الذاتية للمعلم في علاقتها بالحماس للعمل والذكاء الانفعالي والرضا الوظيفي والهناؤ النفسي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31 (113)، 193-258.
- عبد العزيز. (2023). دور معلم اللغة العربية في تحسين مهارة القراءة والكتابة في مدرسة دار السعادة الدينية بابادان. كلية التربية والعلوم التعليمية الجامعة الإسلامية الحكومية، الشبكة العنكبوتية، <https://etheses.iainponorogo.ac.id/26186/1/202190109%20ABDUL%20AZIZ%20PBA>.
- العبيدي، مظهر عبد الكريم سليم، وسهيل، حسن أحمد. (2012). أثر برنامج إرشادي مقترح في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين. المؤتمر العلمي العربي التاسع لرعاية الموهوبين والمتفوقين - شباب مبدع إنجازات وأعدة، ج 1، عمان: المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، 457 - 497.
- العازي، فلاح محروت البلعاسي. (2006) علم النفس الاجتماعي. الرياض.
- غبرس، كمال وعباس، جمال، والسمان، علا، وعبد الكريم، وداد. (2020). فاعلية التعزيز ولعب الدور في خفض حدة العنف المدرسي لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية بكلية التربية جامعة سوهاج، 5 (5)، 895-932. Doi: 10.21608/JYSE.2020.113297
- الغزواني، حسن سلمان جبران. (2017). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة جازان. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 92، 477-496.
- فاضل، أحمد. انجغريبي، فاراديليا (2021). العلاقة بين القدرة على قراءة القراءة بالقدرة على مهارة القراءة. مجلة صوت العربية، 9 (1) 9. Doi: [10.24252/saa.v9i1.20830](https://doi.org/10.24252/saa.v9i1.20830)
- قاسم، نادر فتحي، والكتبي، عوشة محمد سعيد مديج. (2017). الخصائص السيكومترية لمقياس الوعي بالذات. مجلة البحث العلمي في التربية، 18 (4)، 331 - 345.
- قدوري، أمال، غربي، عبد الناصر، والعيس، إسماعيل. (2021). آثار تدريب الوعي المورفولوجي على القراءة لدى الأطفال الذين يعانون من عسر القراءة. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 7 (2)، 239-248.
- قنصوة، أماني محمد عبد المقصود. (2020). فاعلية استراتيجية قائمة على مدخل التحليل اللغوي في تنمية مهارات القراءة التحليلية والوعي اللغوي لدى تلاميذ الصف الثالث الإعدادي. مجلة كلية التربية، 17 (90)، 78-135.
- كسناوي، نهاد محمود محمد. (2020). درجة توظيف معلمات العلوم بالمرحلة الثانوية بمدينة مكة تكنولوجيا الواقع المعزز لتنمية الوعي المعلوماتي. مجلة القراءة والمعرفة، 228، 15-42.
- مبارك، خلف أحمد، حكيم، ميخائيل رزق، وبدوي، هبة ناصر أحمد. (2020). استخدام الإرشاد بالقراءة في تنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات الصف الثاني الثانوي. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية، 6 (6)، 822 - 858.



- محاميد، فايز عزيز محمد، والريحاني، سليمان طعمة. (2013). فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على الأنشطة التعبيرية في تحسين مستوى الوعي الذاتي وخفض أعراض الضغوطات التالية للصدمة لدى عينة من الأطفال المصدومين [رسالة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة الأردنية، عمان.
- محمد، أمل أحمد جمعة. (2017). برنامج إرشادي قائم على القراءة للحد من التفكير السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. رابطة التربويين العرب، (90)، 543 - 572.
- محمد، حجاج أحمد عبد الله. (2022). برنامج قائم على مدخل القراءة الاستراتيجية التشاركية لتنمية مهارات القراءة التحليلية والوعي اللغوي لدى طلاب الصف الأول الثانوي. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، 16 (11)، 1-103.
- مسلم، حمودة أحمد حسن، والرحيلي، عيسى بن دخيل. (2020). فاعلية برنامج تدريبي مقترح قائم على التعلم الذاتي في تنمية الوعي الصحي بمرض السرطان لدي معلمي العلوم بالمرحلة المتوسطة. مجلة القراءة والمعرفة، (228)، 1-65.
- مطهر، ايلفس (2021) استراتيجية تعليم القراءة على طلاب الفصل السابع بمدرسة مفتاح السلام المتوسطة الإسلامية بانينوماس. جامعة كلية التربية والعلوم التدريسية الجامعة الإسلامية الحكومية.
- المحوصي، راشد سيف راشد. (2021). برنامج إرشاد مقترح لرفع دافعية الإنجاز في ضوء جائزة كوفيد-19 لطلبة التعليم الأساسي وبعد الأساسي. في محافظة جنوب الشرقية بسلطنة عمان. مجلة كلية المعارف الجامعية، 32 (3)، 326.g236.450.v32i3.10.51345/doi.org/https://
- المنصوري، أمل عبدالرزاق نعيم، و عبدالواحد، مروة خالد هيلون. (2018). فاعلية التحليل بالمعنى في تنمية الوعي بالذات عند طالبات مرحلة الدراسة الإعدادية. مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، 43 (1)، 1-21.
- ميدون، مباركة، وأبي مولود، عبدالفتاح. (2014). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط: دراسة ميدانية على عينة من التلاميذ ببعض متوسطات مدينة ورقلة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح – ورقلة.
- نصار، عصام جمعة. (2017). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الوعي بالذات وإدارة الذات لدى المتعلمين من ذوي مداخل الدراسة المختلفة بالمرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، 17 (5)، 157-224.
- هاشم، داليا رشاد محمد، الرفاعي، نعيمة جمال شمس، وبخيت، نوال شرقاوي. (2023). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الوعي الذاتي لدى الأطفال ذوي التوحد. مجلة كلية التربية، 38 (2)، 383-420.

Arabic References

- Abū Bakr, Mursī Muḥammad. (2002). *Azmat al-huwīyah fī al-Murāhaqah wa-al-ḥājah lil-Irshād al-nafsī. al-Nahḍah al-Miṣriyah.*



- al-Badrī, Īmān Maḥmūd ‘Abd-al-‘Azīz. (2018). fā‘iliyat Barnāmaj irshādī tadrībī lil-mu‘allim muta‘addid al-madākhil li-taḥsīn aldāf‘yḥ wa-al-wa‘y bi-al-Dhāt li-aṭfāl al-marḥalah al-ibtidā‘iyah min dhawī al-lṣābah bāldyslksyā. *Majallat al-Baḥth al-‘Ilmī fi al-Tarbiyah*, 19(17), 661-680.
- Banī Fayyād, Nūr Muḥammad. wālshryfyn, Aḥmad Allāh Muḥammad. (2017). *fā‘iliyat al-‘ilāj bi-al-qirā‘ah fi Taḥsīn Ṣūrat āljsd wkhfḍ ālthyzāt ālm‘rfyh ladā ‘ayyinah min al-murāhiqāt* [Risālat mājistīr ghayr manshūrah]. Jāmi‘at al-Yarmūk.
- Jadīdī, ‘Abd, wa zbdy, Nāshir al-Dīn. (2020). Ittijāhāt al-asātidhah Naḥwa Dawr mahārāt al-Wa‘y al-ṣawtī fi Ta‘līm al-qirā‘ah : dirāsah maydāniyah bābtdā‘yāt Madīnat. *Majallat al-‘Ulūm al-nafsiyah wa-al-tarbawiyah*, 6(4), 230 — 294.
- Jawārinah, Ḥunayn Muḥammad. (2023). al-Wa‘y mā warā‘ al-ma‘rifi bāstrātyiyāt al-qirā‘ah ladā dārsy al-lughah al-‘Arabiyah al-nātiqīn bi-ghayrihā wa-‘alāqatuhu bkfāythm al-dhātiyah. *al-Majallah al-Urduniyah lil-‘Ulūm al-taḥbriqiyah. Silsilat al-‘Ulūm al-Insāniyah*, 39(2), 1-19.
- Ḥabīb, Aḥmad Amīn Muḥammad, wa-‘Ābid, Ḥusām ‘Aṭīyah Ḥusayn Sālim. (2022). fa‘āliyat Barnāmaj qā‘im ‘alā Naẓariyat al-dhakā‘āt al-muta‘addidah fi Tanmiyat mahārāt al-qirā‘ah aljrhryh ladā dhawī al-i-‘āqah al-muzdawajah. *Majallat al-Irshād al-nafsi*, 72(2), 1-88.
- al-Ḥadīdī, Munā. (2011). *mahārāt al-tawāṣul mā‘a ṭalabat al-marḥalah al-thānawiyah*. Risālat al-Maktabah, 46 (2), 77-95.
- al-Ḥamdānī, Rabī‘ah Mānī‘ Zaydān Ṭāhā. (2021). Athar Barnāmaj tarbawī Mustanad ‘alā Naẓariyat bās li-Tanmiyat ālw‘y al-dhātī wtkhfyf al-ḍayā‘ al-nafsi li-ṭalabat al-marḥalah al-i-dādiyah. *Majallat Jāmi‘at Tikrit lil-‘Ulūm āl’nsānyh*, 28(4), 439-460.
- Khalīfah, Sha‘bān. (2000). *al-‘ilāj bi-al-qirā‘ah aw al-Bibliyūthirābiyā*. al-Dār al-Miṣriyah al-Lubnāniyah.
- Zḥāfh, Aḥlām Fathī Muḥammad Muḥammad, Fahmī, Iḥsān ‘bdālrḥym, wa Zahrān, Nūrā Muḥammad Amīn. (2021). Barnāmaj qā‘im ‘alā Naẓariyat al-dhakā‘ al-Nājiḥ li-Tanmiyat mahārāt al-qirā‘ah al-ta‘ammuliyah ladā ṭullāb al-ṣaff al-Awwal al-thānawī. *Majallat Buḥūth*, 1(4), 19-56.
- Zahrān, Ḥamid ‘Abdussalām. (2005). *al-Tawjīh wa-al-Irshād al-nafsi*. ‘Ālam al-Kutub.
- al-Sa‘īdī, Sa‘ūd Muḥammad. (2021). Barnāmaj irshādī li-taḥsīn Jawdah al-ḥayāh wa-‘alāqatuhu bi-al-ikti‘āb lltlāmydh dhawī ṣu‘ūbāt al-ta‘allum bi-al-marḥalah al-ibtidā‘iyah fi Dawlat al-Kuwayt. *Majallat al-qirā‘ah wa-al-ma‘rifah*, (237), 77-12.
- al-Shīrāwī, Amānī ‘Abd-al-Raḥmān, wa al-‘Arab, Laylā Muḥammad Amīn Ibrāhīm. (2021). fā‘iliyat Barnāmaj al-Irshād bi-al-qirā‘ah fi thsryn mustawā jwdh ālhyāh ladā al-ṭalabah al-Jāmi‘iyn almsābyn bfqr al-dam



- al-mnjlj bi-Mamlakat al-Baḥrayn. *Majallat āl'hwam al-Tarbawīyah wa-al-nafsīyah*, 22 (3), 151-187. Doi : 10. 21608 / ejcj. 2021. 206023
- Alšqyry, Mahā Ṣālīḥ Muḥammad. (2019). mustawá dāf'yh 'ayyīnah min ṭalībāt al-marḥalah al-thānawīyah Naḥwa al-qirā'ah al-ḥurrah fī ḍaw' ba'ḍ al-mutaḡhayyirāt min wījhat nẓrhn. *Majallat al-Baḥth al-'Ilmī fī al-Tarbiyah*. 20(1), 87-122.
- Ṭāhā, Riyād, wa-'Abbās, Aḥmad. (2021). al-nmdhjh al-binā'īyah llf'ālyh al-dhātīyah lil-mu'allim fī 'alāqatīhā bālhmās lil-'amal wa-al-dhakā' alānf'āly wa-al-riḍā al-wazīfī wālhna' al-nafsī. *al-Majallah al-Miṣrīyah lil-Dirāsāt al-nafsīyah*, 31 (113), 193-258.
- 'Abd-al-'Azīz. (2023), *Dawr Mu'allim al-lughah al-'Arabīyah fī Taḥsīn mhārḥ al-qirā'ah wa-al-kitābah fī Madrasat Dār al-Sā'adah al-dīnīyah bābādān. Kulliyat al-Tarbiyah wa-al-'Ulūm al-tā'limīyah al-Jāmi'ah al-Islāmīyah al-ḥukūmīyah*, al-Shabakah al-'ankabūtiyah, <https://etheses.iaiponorogo.ac.id/26186/1/202190109%20ABDUL%20AZIZ%20PBA.pdf>
- al-'Ubaydī, Mazhar 'Abd-al-Karīm Salīm, wa Suhayl, Ḥasan Aḥmad. (2012). *Athar Barnāmaj irshādī muqtarah fī Tanmīyat al-Wa'y al-dhātī ladā al-ṭullāb al-mutafawwiqīn. al-Mu'tamar al-'Ilmī al-'Arabī al-tāsī' li-Ri'āyat al-Mawḥūbīn wa-al-Mutafawwiqīn-Shabāb Mubdī' Injāzāt wā'idah*, J 1, 'Ammān : al-Majlis al-'Arabī lil-Mawḥūbīn wa-al-Mutafawwiqīn, 457-497.
- al-'Anzī, Falāḥ Maḥrūt albl'āsy. (2006) *'ilm al-nafs al-ijtimā'ī*. al-Riyād.
- Ghbrs, Kamāl wa-'Abbās, Jamāl, wālsmān, 'Ulā, w'bdālkrym, Widād. (2020). fā'ilīyat al-Ta'zīr w'l'b al-Dawr fī khafḍ ḥiddat al-'unf al-Mudarrisī ladā talāmīdh al-ṣaff al-sādis al-ibtidā'ī. *Majallat Shabāb al-bāḥithīn fī al-'Ulūm al-Tarbawīyah bi-Kulliyat al-Tarbiyah Jāmi'at Sūhāj*, 5 (5), 895-932. Doi : 10. 21608 / JYSE. 2020. 113297
- al-Ghazwānī, Ḥasan Salmān Jubrān. (2017). al-Wa'y al-dhātī wa-'alāqatuhu bāltwāfq al-dirāsī ladā ṭullāb al-marḥalah al-thānawīyah bi-Minṭaqat Jāzān. *Dirāsāt 'Arabīyah fī al-Tarbiyah wa-'ilm al-nafs*, 92, 477-496.
- Fāḍil, Aḥmad. anjghryny, fārādyā (2021). al-'alāqah bayna al-qudrah 'alā qirā'ah al-qirā'ah bālqdrh 'ala mhārḥ al-qirā'ah. *Majallat Ṣawt al-'Arabīyah*, 9(1) Doi : 10. 24252 / saa. v9i1. 20830
- Qāsim, Nādir Fathī, wālkṭby, 'Ushah Muḥammad Sa'id mdyrj. (2017). al-Khaṣā'īsh alsykwmtryh lmqyās al-Wa'y bi-al-Dhāt. *Majallat ālbḥth āl'Imy fī al-Tarbiyah*, 18(4), 331-345.
- Qaddūrī, Āmāl, Gharbī, Abdelnasser, wa-al-'ays, Ismā'īl. (2021). Āthār Tadrīb al-Wa'y al-mwrfwlwījy 'alā al-qirā'ah ladā al-aṭfāl alladhīna y'anwn min 'usr al-qirā'ah. *Majallat al-'Ulūm al-nafsīyah wa-al-tarbawīyah*, 7(2), 239-248.



- Qnṣwh, Amānī Muḥammad ‘bdālmqṣwd. (2020). fā‘iliyat istirātījiyah qā‘imah ‘alā madkhal al-Taḥlīl al-lughawī fī Tanmiyat mahārāt al-qirā‘ah al-taḥlīliyah wa-al-wa‘y al-lughawī ladā talāmīdh al-ṣaff al-thālith al‘dādy. *Majallat Kulliyat al-Tarbiyah*, 17(90), 78-135.
- Ksnāwy, Nihād Maḥmūd Muḥammad. (2020). darajat Tawzīf mu‘allimāt al-‘Ulūm bi-al-marḥalah al-thānawīyah bi-madīnat Makkah Tiknūlūjiyā al-wāqī‘ al-mu‘azzaz li-Tanmiyat al-Wa‘y al-ma‘lūmātī. *Majallat al-qirā‘ah wa-al-ma‘rifah*, 228, 15-42.
- Mubārak, Khalaf Aḥmad, Ḥakīm, Mikhā‘il Rizq, wbdwy, Hibat Nāṣir Aḥmad. (2020). istikhdam al-Irshād bi-al-qirā‘ah fy Tanmiyat al-dhakā‘ ālwdāny Idā ‘ayyīnah min ṭalībāt al-ṣaff al-Thānī al-thānawī. *Majallat Shabāb al-bāḥithīn fi al-‘Ulūm al-trbwyh*, (6), 822 – 858
- Maḥāmīd, Fāyiz ‘Azīz Muḥammad, wālyrhāny, Sulaymān Ṭu‘mah. (2013). fā‘iliyat Barnāmaj Irshād Jamī‘ī qā‘im ‘alā al-anṣhiṭah al-tā‘bīriyah fī Taḥsīn mustawā al-Wa‘y al-dhātī wkhfđ A‘rād al-dghwtāt al-tāliyah llṣdmh ladā ‘ayyīnah min al-aṭfāl almṣdwmyn [Risālat duktūrāh ghayr manshūrah]. al-Jamī‘ah al-Urdunīyah, ‘Ammān.
- Muḥammad, Amal Aḥmad Jum‘ah. (2017). Barnāmaj irshādī qā‘im ‘alā al-qirā‘ah lil-ḥadd min al-tafkīr al-salbī ladā ‘ayyīnah min ṭlāb al-Jamī‘ah. *drāsāt ‘rbyh fi al-Tarbiyah wa-‘ilm al-nafs. Rābiṭat al-Tarbawīyin al-‘Arab*, (90), 543-572.
- Muḥammad, Ḥajjāj Aḥmad Allāh. (2022). Barnāmaj qā‘im ‘alā madkhal al-qirā‘ah al-Istirātījiyah altsharkyḥ li-Tanmiyat mahārāt al-qirā‘ah al-taḥlīliyah wa-al-wa‘y al-lughawī ladā ṭullāb al-ṣaff al-Awwal al-thānawī. *Majallat Jamī‘at al-Fayyūm lil-‘Ulūm al-Tarbawīyah wa-al-nafsiyah*, 16(11), 1-103.
- Muslim, Ḥammūdah Aḥmad Ḥasan, wālrhly, ‘Isā ibn Dakhīl. (2020). fā‘iliyat Barnāmaj tadrībī muqtarah qā‘im ‘alā al-ta‘allum al-dhātī fī Tanmiyat al-Wa‘y al-ṣiḥḥī bmrđ al-saraṭān ladā Mu‘allimī al-‘Ulūm bi-al-marḥalah al-mutawassīṭah. *Majallat al-qirā‘ah wa-al-ma‘rifah*, (228), 1-65.
- Muṭahhar, aylfs (2021) *istirātījiyah Ta‘lim al-qirā‘ah ‘alā ṭullāb al-faṣl al-sābi‘ bi-Madrasat Miftāḥ al-Salām al-mutawassīṭah al-Islāmiyah bānywmās. Jamī‘at Kulliyat al-Tarbiyah wa-al-‘Ulūm al-tadrisiyah al-Jamī‘ah al-Islāmiyah al-ḥukūmiyah*.
- Almqḥwṣy, Rāshid Sayf Rāshid. (2021). Barnāmaj Irshād muqtarah li-raf‘ dāf‘yḥ al-injaz fī ḍaw‘ jā‘ḥh kwfyd-19 li-ṭalabat al-Ta‘lim al-asāsī wa-ba‘da al-asāsī. fī Muḥāfazat Janūb al-Sharqiyyah bi-Salṭanat ‘Ammān. *Majallat Kulliyat al-Ma‘ārif al-Jamī‘iyah*, 32(3). <https://doi.org/10.51345/v32i3.450.g236>
- al-Manṣūrī, Amal ‘Abd-al-Razzāq Na‘īm, wa ‘bdālwhd, Marwah Khālid hylwn. (2018). fā‘iliyat al-Taḥlīl bi-al-ma‘nā fī Tanmiyat al-Wa‘y bi-al-Dhāt ‘inda ṭalībāt marḥalat al-dirāsah al-ī‘dādīyah. *Majallat Abḥāth al-Baṣrah lil-‘Ulūm al-Insāniyah*, 43(1), 1-21.



- Mydwn, mubārakah, wa Abī Mawlūd, 'bdālfatāh. (2014). *al-kafā'ah al-dhātīyah wa-'alāqatuhā bāltwāfīq al-dirāsī ladā talāmīdh marḥalat al-Ta'lim ālmtwst : dirāsah maydāniyah 'alā 'ayyīnah min al-talāmīdh bi-bā'ḍ mtwštāt Madīnat Warqalah* [Risālat majīstīr ghayr manshūrah]. Jāmī'at qāshdy mrbāh – Warqalah.
- Naṣṣār, 'Iṣām Jum'ah. (2017). fa'āliyat Barnāmaj tadrībī fi Tanmiyat al-Wa'y bi-al-Dhāt wa-idārat al-dhāt ladā al-muta'allimīn min dhawī madākhil āldrāsh al-mukhtalīfah bi-al-marḥalah al'dādyt. *Majallat Kulliyat al-Tarbiyah, 17*(5), 157-224
- Hāshim, Dāliyā Rashād Muḥammad, al-Rifā'ī, Na'imah Jamāl Shams, wa Bakhīt, Nawāl Sharqāwī. (2023). fa'āliyat Barnāmaj tadrībī li-taḥsīn al-Wa'y al-dhātī ladā al-atfāl dhawī al-tawahḥud. *Majallat Kulliyat al-Tarbiyah, 38*(2), 383-420.

ثانياً: المراجع باللغة الإنكليزية:

- Bensaad. Safia (2020) *An examination of reading strategies awareness among Algerian ESP students at the National Higher School for hydraulics. Journal of Language and Linguistic Studies, 16*(4), 1784-1802.
- Brookfile, S. & Preskill, S. (1999). Discussion as a way of teaching: Tools and Techniques for democratic class rooms, Jossy-Bass.
- Buss, A.H, (1980). *self- Consciousness and social anxiety* Francisco.96.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Erden, S. (2015). Awareness: The effect of group counselling on awareness and acceptance of self and others. *Procedia- Social and Behavioural Sciences, 174*, 1465-1473.
- Francina. Clayton (2019). *A Longitudinal Study of Early Reading Development: Letter-Sound Knowledge. Phoneme Awareness and RAN. but Not Letter-Sound Integration. Predict Variations in Reading Development*.91-107. Doi: [10.1080/10888438.2019.1622546](https://doi.org/10.1080/10888438.2019.1622546)
- Hong, wang (2020) *Analysis on the reading guidance to classics in the teaching of specialized courses in tourism undergraduate education in China*. International Journal of Electrical Engineering.
- Malhi, R.s. (2000). *Enhancing Self-Esteem*. India Research Press.
- Pradeck, j& j. (1992). *bibliotherapy A Guide to Using Books in clinical Practice, San Francisco, and Mallen Research University Press*. 8.
- Ulya, L. L., Stanislaus, S., Amawidyati, S. G. A., Mahanani, F. K., & Arinata, F. S. (2021). *The Effectiveness of The Hello, Me! Program to Increase Teenagers' Self-Awareness*. *Edukasi, 15*(2), 159-168.
- Ziaei, T., Gorzin, M., Aval, M. R., & Behnampour, N. (2018). *Effectiveness of Self-awareness based Individual counselling on self-awareness of women in reproductive age*. *Middle East Journal of Family Medicine, 16*(1), 35–40.

