

**تصميم برنامج تربوي مستند الى قوة الأنا
لدى طالبات المرحلة الاعدادية في مدينة الموصل**

**Designing an educational program based on the
power of the ego of preparatory school students
in the city of Mosul**

أ. د. ندى فتاح العبايجي

جامعة الموصل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الاختصاص الدقيق: علم النفس التربوي

م. لبنى هاشم لطفي الحنكاوي

جامعة الموصل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الاختصاص الدقيق: علم النفس التربوي

**Instructor: Lubna Hashim Lutfi
University of Mosul / College
of Education for Humanities
Dept. of Educational &
Psychological Sciences**

Specialization:

**Educational & Psychological
Science**

**Prof. Dr. Nada Fatah Al-Abyaji
University of Mosul /
College of Education for
Humanities
Dept. of Educational &
Psychological Sciences**

Specialization:

**Educational & Psychological
Science**

الملخص:

يهدف البحث الى تصميم برنامج مستند الى قوة الأنا ولغرض تحقيق ذلك قامت الباحثتان ببناء (١٦) درس تغطي (٨) وظائف لقوة الأنا وهي (التنظيم والتحكم بالدوافع والانفعالات، عمليات التفكير، اختبار الواقع، حجز وتنظيم المشيرات، الوظائف الاوتونومية (ال تلقائية- الاستقلالية)، العلاقة بالموضوع الاخر، التكامل وعمل الولاف، الاراء والاحكام)، وتم حساب صدق البرنامج وذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء البالغ عددهم (٢٠) خبيراً، وتضمنت عينة البحث (٢٠) طالبة من الصف الرابع الاعدادي في مدينة الموصل للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) وتم اجراء تجربة استطلاعية للبرنامج على عينة البحث واستغرق الدرس الواحد للتطبيق (٤٠ - ٤٥) دقيقة وبهذا تحقق هدف البحث وتم صياغة عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: برنامج، قوة الانا، طالبات، المرحلة الاعدادية.

Abstract:

The research aims to design an educational program based on the power of ego. For the purpose of achieving this aim, the two researchers have set (16) lessons covering (8) functions of ego power, which are (regulation and control of impulses and emotions, thinking processes, reality testing, reservation and regulation of stimuli, autonomous functions. (Spontaneity - independence), relationship with other topic, integration and opinions and judgments). The validity of the program was calculated by forwarding it to a group of (20) experts, and the research sample included (20) students from the fourth preparatory school in the city of Mosul for the academic year (2019-2020) and an exploratory experiment of the program was conducted on the research sample, and to apply one lesson it takes (40-45) minutes, and in this way the research objective was achieved, and a number of recommendations and proposals were made.

Key word: program, power of ego, students, preparatory stage.

مشكلة البحث:

تستمد المشكلة من المعطيات الاتية:

ان قوة الانا اذا كانت منخفضة تجعل الفرد يعاني نقصاً في كبح ذاته والسيطرة على البيئة، ونقصاً في الوعي المعرفي الذي يعوق قدرته على معالجة الضغوط والمشكلات غير المألوفة والعقبات. (عثمان، ٢٠١٤: ١٤٤)
إن الأنا الضعيفة هي التي يسهل تأثرها بمنبهات البيئة اما الأنا القوية فهي تتميز بكونها ذات مدركات واضحة وواقعية بالنسبة للعالم الخارجي. (عبدالخالق، ١٩٨٧: ٣٢٥)

تقود الأنا الضعيفة الى الفشل في القيام بمهامها وبالتالي فإن الاضطرابات والعقد النفسية وسوء التكيف وهذا الفشل في الأنا ينتج عن ما يتعرض له الفرد من كبت وتصريف غير كاف للطاقة الحيوية والجنسية التي تؤدي بدورها الى تثبيت انماط سلوكية يصعب على الفرد معها التكيف مع مطالب الحياة. (مخير وعبد، ١٩٨٧: ٦٣)

أما اذا كانت قوة الأنا مرتفعة فإنها تجعل الفرد قادراً على معالجة الضغوط البيئية والدافعية والانفعالية ويتصف بالضغط الكاف عند التعامل مع الآخرين وتقبلهم كذلك يستطيع الفرد ذو الأنا القوية من استخدام المهارات والقدرات الكامنة لديه بأقصى طاقة ممكنة، وتمكنه من ان يعمل في اطار احترام الذات وفي حدود الاخلاق الحضارية والاجتماعية والشخصية. (عثمان، ٢٠١٤: ١٤٤)

اهمية البحث:

تتبع اهمية قوة الأنا من فكرة المشاكل الكبيرة التي يتعرض لها الانسان في حياته والتي تحتاج الى حلول معينة وتظهر هذه المشاكل غالباً هذه المشاكل تظهر عند الاشخاص الذين لديهم عجز في الأنا (اي نقص في قوة الانا). ويمكن ان يظهر العجز في قوة الانا (كحكم ضعيف، صعوبات في اختبار الواقع، مشاكل في العلاقات الشخصية او العلاقات الحميمة، ضعف احترام الذات، عدم وجود هوية متماسكة، اهداف الحياة غير الواقعية او غير المتسقة، ومشاكل اتقان وكفاءة).

كذلك يمكن ان يظهر نقص قوة الأنا في (الدفاعية الشديدة، عدم السيطرة على النفس، عدم القدرة على تنظيم العواطف او تهدئة الذات عند الشعور بالضيق). (Bjorklund, 2000: p20)

يعد مفهوم "قوة الأنا" من مفاهيم علم نفس الشخصية وتتصف بالدينامية المتعددة الابعاد، قوة الانا دليل على الشخصية السلمية السوية والتي تدل على تماسكها واتزانها وتكاملها في مدى قدرتها على تحمل الضغوط. (الحياني وحسن، ٢٠١١: ٥٦)

تعد قوة الأنا صمام الامان ضد العجز والقهر لأي انسان وتوجهه نحو مزيد من العمل والانجاز وتحقيق الاهداف المنشودة والتي تعمل على تقدمه والذي بدوره ينعكس على نخضة وتقدم الدولة والمجتمع، فيجب ان نعمل دائماً على رفع قوة الأنا واخراجها لحيز التنفيذ الفعلي واستغلالها في الانجاز وتحقيق النجاح المستمر. (الشهاوي وفاطمة، ٢٠١٦: ٢)

وقوة الأنا لها ابعاد داخل النفس وبين الاشخاص وتنطوي على مجموعة من القدرات النفسية الداخلية- المعرفية والوجدانية- التي يجلبها الافراد الى تفاعلاتهم مع الآخرين ومع البيئة الاجتماعية، وتعكس قوة الانا قدرات الشخص على التكيف، والهوية المتماسكة، الحيلة الشخصية الكفاءة الذاتية واحترام الذات. وتشير قوة الأنا ايضاً الى الصحة العقلية على انها مغلفة في عبارة فرويد المعروفة (الحب والعمل).

تشمل مؤشرات قوة الأنا (الكفاءة الشخصية، الشعور بالهدف، الرضا عن الحياة، القدرة على النشاط الهادف مثل الاساس الصلب لمنزل مبني جيداً. تدعم قوة الأنا الفرد عبر مراحل النمو في السعي لتحقيق اهداف الحياة والاحلام

والطموحات، وبخاصه في الظروف الصعبة او خلال الاوقات المضطربة، توفر قوة الانا للفرد احساساً متماسكا بالذات وتتضمن قدرات التكيف، وتزداد مع نمو الفرد في النضج) (Francis, 2010: p4)

فإذا كانت الأنا هي الذات التي تكون على اتصال بالواقع فإن قوة الأنا تشير الى قوة احساسنا بالذات او الشخص للنظر في الوجه دون الانحناء او الارهاق، ان قوة الأنا هي القوة والعزيمة والقدرة على الطريق لاشراك الواقع لأي شيء نجده وهذا يسلط الضوء على قوة الأنا مثل القدرة على قبول ما هو موجود ثم استخدام مهارتنا المعرفية، السلوكية، العاطفية، والعلائقية للتعامل مع ذلك فقوة الأنا اذاً هي قدرتنا على لعب لعبة الحياة وفقاً لاي منحنيات تطرحها علينا.

تشير قوة الأنا ايضا الى قوة الشخصية الداخلية التي نتسامح بها من خلال الضغط والاحباط، انما قوة الأنا التي تسمح لنا بالتعامل مع الواقع دون الرجوع الى اليات الدفاع الطفولية. (Hall, 2010: p1)

يرى كفاي (١٩٨٢) ان قوة الأنا تشير الى التوافق مع الذات ومع المجتمع فضلاً عن الخلو من الاعراض العصابية والاحساس الايجابي بالكفايا والرضا، وقوة الأنا هي القطب المقابل للعصابية حيث يرى كثير من العلماء ان هناك متصلاً يقع في احد اطرافه قطب الأنا في حين يقع في الطرف المقابل قطب العصابية، والعصابية لاتعني المرض النفسي (كفاي، ١٩٨٢: ٨٢)

ان المصدر الرئيس "لقوة او ضعف الانا" هو بلر جوع الى مفهوم الاقتصاديات النفسية ويعني حساب قوة الأنا، ومن ثم قوة الشخصية ، فكل فرد يخرج الى الحياة بكمية ثابتة من الطاقة يضيع بعضها في المكبوتات ويضيع بعضها في الدفاعات، وماتبقى من طاقة يمثل القوى الحقيقية للأنا، فبقدر ما تكون كمية الطاقة الكبيرة، تكون الانا قوية وقادرة على التحكم في المنظمات النفسية، حيث تسمح احياناً باشباع الرغبات وتسمح احياناً اخرى باشباع المقتضيات الاخلاقية، وعلى العكس عندما تكون "الطاقة النفسية" المتبقية تحت سيطرة الأنا ضئيلة نفسياً تكون الأنا ضعيفة وعاجزة عن الانسجام والتناغم مع العالمين الداخلي (الهو والانا الاعلى) والواقع الخارجي ومتطلباته. (مخيمر، ١٩٨١: ٩٩)

تعد قوة الأنا عصب الحياة النفسية ومحورها الفعال، ومستقر ايجابية الانسان، وتأكيد الامكانيات وبرزوغها من حيز الكون الى حيز التحقق في الواقع. (العزا، ٢٠٠٦: ٨)

إن قوة الأنا الضعيفة كما يراها Michael تجعل توقعات الشخص غير واقعية وينقصها الفهم الكاف، ويبدو الواقع مخيفاً بالنسبة له ويقل اهتمامه بالواقع ويزداد خوفه من المستقبل ويستغرق بالتفكير الخيالي ، فقوة الأنا تجعل الشخص يقبل الواقع كما هو ويتعامل وسيطر عليه وتنمو قوة الأنا لديه من خلال شعوره بذاته وتطوير مهاراته والقدرة على معالجة الامور. (Hall, 2000: p150)

تعد البرامج التربوية احدى العناصر الرئيسية للعملية التربوية الواجب تحديثها باستمرار وتطويرها لتلي حاجات المجتمع، عكس البرامج التربوية في جميع مراحل التعليم، حالة المجتمع ومدى التقدم العلمي الحاصل على مستوى العصر بداية القرن الحادي والعشرين اجتمع الاختصاصيون في الشأن التربوي في المدارس على ضرورة ان تلي البرامج التربوية التقدم الحاصل في تكنولوجيا المعلومات والاتصال، لذلك يمكن ان يعد البرنامج التربوي مجموعة الخبرات والمهارات والتي

بدورها تركز على المتعلم وحاجاته وقدراته وخصائصه الذاتية وعملية التوازن بين المتعلم وبين مكونات البرنامج الاخرى وبين المعرفة والمهارات والقيم داخل المؤسسة التعليمية للطلبة مما يؤدي الى نمو الشخصية في جوانبها كافة، المعرفية، الوجدانية، المهارية ومع ما يتفق مع الاهداف التربوية. (السبي، ٢٠٠٧: ١٢)

وتتضح اهمية البحث من

- ١- اهمية قوة الأنا بوصفها احد مرتكزات الصحة النفسية ودليل على الشخصية السليمة السوية القادرة على تحمل الضغوط.
- ٢- المشكلات التي تقود اليها الانا الضعيفة المتمثلة بالفشل في القيام بالمهام وبالتالي تسبب الاضطرابات والعقد الشخصية وسوء التكيف.
- ٣- المرحلة الاعدادية مرحلة مهمة لكونها مرحلة انتقالية ومهمة بالنسبة للطلبات من الجانب النفسي انتقال من المراهقة الوسطى الى المراهقة المتأخرة ومن الجانب الأكاديمي مرحلة انتقال من الصف الرابع الى صفوف اعلى (الخامس - السادس).
- ٤- اهمية البرامج التربوية في تنمية جوانب الشخصية المختلفة.

ثالثا: اهداف البحث

يهدف البحث الى (تصميم برنامج تربوي مستند الى قوة الانا لدى طالبات المرحلة الاعدادية في مدينة الموصل)

رابعا: حدود البحث

- ١- الحدود البشرية: يقتصر البحث على طالبات الصف الرابع الاعدادي
- ٢- الحدود المكانية: يقتصر البحث على مدارس الاعدادية التابعة لمدينة الموصل بجانيها (الامن والايسر).
- ٣- الحدود الزمانية: يقتصر البحث على الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) .
- ٤- الحدود المعرفية: يقتصر البحث على دراسة متغير (قوة الأنا) .

خامسا: تحديد المصطلحات Jerm Definition

البرنامج التربوي

عرفه كل من:

- ١- شحاتة وزينب (٢٠٠٣)

مجموعة من الأنشطة والممارسات العملية بقاعة او حجرة النشاط لمدة زمنية محددة ويعود على المتعلم بالتحسن وكذلك يمكن ان يكون البرنامج مجموعة الأنشطة المنظمة والمتراطة او الاهداف وفقاً للائحة او خطة مشروع بهدف تنمية مهارات او يتضمن سلسلة من المقررات ترتبط بهدف عام او مخرج نهائي. (شحاتة وزينب، ٢٠٠٣: ٧٤)

- ٢- البرزنجي ٢٠١٨

هو مجموعة من الدروس والأنشطة المستقلة عن المناهج الدراسية اعدتها الباحثة وفق نظرية محددة لغرض تحقيق هدف محدد مسبقاً اثناء مدة زمنية محددة. (البرزنجي، ٢٠١٨: ١٨)

التعريف النظري للبرنامج:

انه مجموعة من الأنشطة ويتضمن كل نشاط اهدافاً محددة ودروساً خاصة بكل نشاط فضلاً عن حصص وتمارين متنوعة علمية وهادفة في تحقيق الهدف من البرنامج.

التعريف الاجرائي للبرنامج:

هو مجموعة من الدروس والامثلة والفيديوات التدريبية وتمارين محددة قامت الباحثتان بتصميمها كهدف لتحقيق اهداف الدروس الخاصة وبالتالي تحقيق الهدف العام للبرنامج.

قوة الأنا Ego Strength

عرفها كل من

١- كمال وابو شهدة (١٩٩٧)

"هي الموضوعية في ادراك العالم الخارجي والسيطرة على الجهاز البدني (تعلم المشي، الكلام، النظافة) والقدرة على توقع الاخطاء الخارجية وتجنبها والكفاح ضدها، والتغلب على القلق والقدرة على اختبار الواقع والحكم الصحيح عليه وعدم الخوف من المحفزات العزيمية، بل والسيطرة عليها واشباعها بصورة ايجابية". (كمال وابو شهدة، ١٩٩٧: ٥٧)

٢- موسى واللحام (٢٠٠٢)

انها القدرة على المثابة والنجاح والتفوق واتخاذ القرارات والاستقلال والثقة بالنفس، والتريث وعدم الاستشارة وعدم الشعور بالغيرة والعداء ومواجهة المشكلات والازمات. (علوان والنواجحة، ٢٠١٣: ٦)

٣- الشميري (٢٠٠٧)

التوافق مع الذات ومع المجتمع علاوة على الخلو من الاغراض العصابية والاحساس الايجابي بالكفاية والرضا.

(صالح، ٢٠١٤: ٢٦٩)

٤- جمعية علم النفس الامريكية (٢٠٢٠)

قدرة الأنا في الحفاظ على توازن فعال بين الدوافع الداخلية للهو والأنا الاعلى والواقع الخارجي وبالتالي فإن الفرد ذو الأنا القوية هو الشخص القادر على تحمل الاحباط والتوتر وتأجيل الاشباع وتعديل الرغبات الانسانية عند الضرورة وحل النزاعات الداخلية والمشاكل العاطفية قبل ان تؤدي الى العصاب

(American Psychological, 2020: p 95)

التعريف النظري لقوة الأنا

قدرة الطاقة النفسية الايجابية لدى الفرد على تحمل الصعاب والضغوط الخارجية، ومواجهة الضغوط الداخلية (الذات)، وحل المشكلات بتركيز وواقعية، وبرمجة الذات بما يحقق التوازن الداخلي والخارجي، والقيام بالمهام والواجبات بدقة وتركيز.

التعريف الاجرائي للباحثتان لقوة الأنا

انها مجموعة من قوى الطاقة النفسية الايجابية التي سيتم تقديمها كمحفزات للطالبات من خلال دروس البرنامج.

وظائف قوة الأنا

بذل ليوبولد بيلاك وزملاؤه الجهود الكثيرة و الشاملة والمنهجية لوصف ودراسة وظائف الأنا، التي تشكل تكيفاتها الصحية أساساً قوة الأنا ابتداءً من عام ١٩٥٨م بدأ بيلاك في دراسة طبيعة عملية التحليل النفسي بطريقة تجريبية محكومة اسفرت دراسته البحثية التي اجراها المعهد الوطني للصحة العقلية (NIMH) عن قائمة من ١٢ وظيفة من الأنا وتعدُّ ضرورية وكافية لوصف شخصية الفرد القائمة على مخطط مغير لتقييم نقاط قوة الشخص او تقييم المكاسب العلاجية. (Bellak, 1989, P: 270- 295)

حدد بيلاك Bellak وظائف قوة الأنا في الوظائف الاساسية الاتية حيث اوضح ان مفهوم قوة الأنا يتضمن مجموع الوظائف الشعورية التي يقوم بها الفرد في سبيل اشباع حاجاته وتحقيق تكيفه وهي كالتالي (ابو شامة، ٢٠١٢: ٣١)

١- اختبار الواقع Reality Testing

وهذه الوظيفة تشتمل على:

أ- التفرقة بين المثيرات الخارجية والمثيرات الداخلية أي التفرقة بين ما يصدر من خارج الشخص وبين ما ينبع من داخله.

ب- دقة وادراك وتفسير المثيرات التي تأتي من العالم الخارجي.

ج- دقة وادراك وترجمة الواقع الداخلي او اجمالاً ما يسمى بالبصيرة.

٢- الحكم على الأمور Judgment

وهذه الوظيفة تتضمن الاتي:

أ- القدرة على توقع النتائج المحتملة لأي سلوك ينوي الفرد القيام به، وذلك يشير الى بعد النظر.

ب- مدى ما يعكسه السلوك الظاهري الحادث (أي الذي وقع فعلاً) من وعي الشخص بالنتائج المحتملة لتصرفه قبل ان يقوم به، أي مدى ما يدل عليه سلوك الفرد العقلي من بعد النظر.

ج- مدى قدرة الشخص على ان يجعل سلوكه ملائماً ومناسباً للموقف الذي يجد به نفسه فيه.

٣- الاحساس بواقعية العالم ودافعية الذات

Sense of Reality of the World and of the self.

أ- معايشة الشخص للاحداث الخارجية على انها احداث حقيقية وانما تحدث في سياق واقعي مألوف بالنسبة له.

ب- احساس الشخص بجسمه بما يشمل من اجزاء وما يؤديه من وظائف- ومعايشته لسلوكه على انه مألوف بالنسبة له وصادر منه وينتمي اليه.

ج- احساس الشخص بفرديته وتفردته وتميزه واحساسه بذاته وتقويمه لها.

٤- التنظيم والتحكم في الدوافع والمشاعر والانذفاعات

Regulation and control of Drives, Affects and impulses

وهذه تشير الى

أ- قدرة الشخص على التحكم في التعبير عن دوافعه وانذفاعاته ومشاعره.

ب- قدرته على التأجيل وتحمل الاحباط.

٥- العلاقة بالموضوع الآخر Object Relation

وتتضمن ما يأتي:

- أ- قدرة الشخص على ان يستقبل الآخرين ويستجيب لهم على انهم كيانات مستقلة عنه وقائمة بذاتها وانها ليست امتداد لذاته هو.
- ب- القدرة على اقامة علاقات جديدة لا تكرر ولا تتأثر كثيراً بالعلاقات القديمة مع الاشخاص المهمين في حياته.
- ج- تحمل غياب الافراد القريبين وتحمل ما يتعلق بالعلاقات مع الآخرين من قلق واحباط.

٦- عمليات التفكير Thought processes

وتتضمن ما يأتي:

- أ- الذاكرة، التركيز، الانتباه
- ب- الوصول الى مفاهيم عامة، مع تناسب درجة التفكير المجرد والتفكير العياني مع الموقف.
- ج- تناسب لغة الاتصال بالآخرين من حيث ما تحمله من عمليات اولية وعمليات ثانوية. (محفوظ، ١٩٨٦: ٦- ٨)

٧- الوظائف الدفاعية Thought Processes

وهي تشمل ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية ووسائل الدفاع النفسية الاخرى ومدى قدرتها على التحكم في الداخل بطريقة غير معوقة لوظائف الأنا الاخرى.

٨- حيز وتنظيم المثيرات Stimulus Barrier

وتتضمن ما يأتي

- أ- حساسية الشخص للمثيرات الصادرة من حوله ومن داخله والتي يستقبلها عن طريق حواسه المختلفة.
- ب- القدرة على تنظيم وتكامل الاستجابات السلوكية للمستويات المختلفة من الاتارة الحسية.

٩- الوظائف الاوتونومية (التلقائية الاستقلالية) Autonomous Functioning

وتتضمن هذه الوظائف ما يأتي:

- أ- كفاءة الاجهزة الاوتونومية الاولى (البصر- السمع- الانتباه- اللغة - الذاكرة- التعلم- الادراك- الحركة).
- ب- كفاءة الاوتونومية الثانوية (انماط العادات- المهارات المعقدة المكتسبة- روتين العمل اليومي- الهويات- الاهتمامات المختلفة)

١٠- السيطرة والكفاءة Mastery- Competence

- أ- الكفاءة الفعلية في التفاعل مع السيطرة والتأثير على المحيط الخارجي.
- ب- احساس الفرد بمدى كفاءته.

ج- درجة التباين بين الكفاءة الحقيقية (أ) والاحساس بالكفاءة (ب).

١١- التكامل وعمل الولا Synthetic- Integrative Functioning

وتتضمن ما يأتي:

- أ- التوليف بين ما يبدو متبايناً او متناقض من مواقف، وقيم، ومشاعر، وافكار، وتمثلات داخلية عن الذات.
- ب- التوليف والتكامل بين الفرد وسلوكه الخارجي.

١٢- النكوص التكيفي في خدمة الأنا Adaptive Regression in the service of the Ego

وهي عملية ذات شقين:

- أ- القدرة على ارخاء حدة ادراك الخارج وكذلك حدة المنظومة المفهومية، مع زيادة القدرة على الوعي بالداخل (ماقبل الشعور والاشعور).

دراسات سابقة

قوة الانا

بعد البحث من قبل الباحثان وعلى حد علمهما لم تعثرا على دراسات عربية او اجنبية تجريبية سوى دراسة عراقية واحدة وعلى المرحلة المتوسطة وهي:

- دراسة احمد (٢٠١٠).

اثر اسلوب حل المشكلات في تنمية قوة الانا لدى طلاب المرحلة المتوسطة

استهدفت الدراسة التعرف على اثر اسلوب حل المشكلات في تنمية قوة الانا لدى طلاب المرحلة المتوسطة تحددت الدراسة على مدارس المتوسطة في محافظة ديالى بقضاء بعقوبة وتكونت العينة من (٢٠) طالب من طلاب الصف الثاني المتوسط ثم توزيعهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة، كما تبين مقياس قوة الانا (بارون ١٩٥٣) وقد اظهرت النتائج ما يأتي لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قوة الانا، هناك فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس قوة الانا بعد تطبيق اسلوب حل المشكلات توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس قوة الانا بعد تطبيق اسلوب حل المشكلات ولصالح المجموعة التجريبية.

اجراءات البحث

١- مجتمع البحث Population of the Resarch

هو مجموعة منتهية او غير منتهية من العناصر المحددة سابقا والتي تتركز عليها الملاحظات وتمتلك خاصية اعادة خصائص مشتركة عن غيرها من العناصر الاخرى والتي يجري عليها البحث او التقصي (انجرس، ٢٠٠٦: ٢٩٨).

بعد تحديد المجتمع من الامور الاساسية في البحوث والدراسات وتكون العناصر محددة بشكل واضح ويهتم الباحث بدراستها وتعميم نتائج البحث عليها، وفي ضوء ذلك فإن المجتمع الاصلي يتحدد بطبيعة البحث واغراضه (البسيوني، ٢٠١٣: ٣٠٩).

ويتكون مجتمع البحث من جميع طالبات الصف الرابع الاعدادي الموجودين في المدارس المختلفة التابعة لمدينة الموصل مركز محافظة نينوى، بجانبها الايمن والايسر، وقد حصلت الباحثة على اعداد واسماء مدارس الاعدادية واعداد

الطلّبات داخل مدينة الموصل اذ بلغ عدد الطّالّبات الكلّي للصف الرابع الاعدادي في مركز محافظة نينوى (٤٦٩٥) طالبة للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠)*.

٢- عينة البحث Research Sample

هو مجموعة جزئية من مجتمع البحث، ومثّلة لعناصر المجتمع افضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله وعمل استدلالات حول معالم المجتمع (عباس وآخرون، ٢٠١٤: ٢١٨) قامت الباحثتان باستخدام الطريقة العشوائية في اختبار العينة الاستطلاعية لتطبيق دروس البرنامج لغرض معرفة الوقت الكاف لتقديم الدرس ووضوح وسلاسة المادة الموجودة داخل الدروس بما يناسب الطّالّبات ، اذ تم اختيار (٢٠) طالبة من اعدادية الميسلون للبنات.

٣- تصميم البرنامج

لغرض تصميم البرنامج اطّلت الباحثتان على عدد من المصادر والادبيات السابقة التي استفادت منها في تصميم البرنامج التربوي اذ اطّلتا على العديد من الدراسات التجريبية الخاصة بموضوعات علم النفس والمتضمنة برامج تربوية جيدة وبما ان الباحثتان لم تجدا برامج ذات علاقة بموضوع قوة الأنا ارتأتا تصميم برنامج يتناسب مع طّالّبات المرحلة الاعدادية وبعد مراجعة الادبيات وبعض وجهات النظر الخاصة بموضوع قوة الأنا تم تحديد وظائف قوة الأنا من قبل Belak وكان عددها (١٢) وظيفة وبعد اخذ اراء الخبراء ثم اختيار (٨) وظائف فقط بما يتناسب وموضوع البحث والتي ذكرت سابقا في مستخلص البحث اذ اعتمدت جميع دروس البرنامج على تلك الوظائف..

اولا: الخطوات الاجرائية للبرنامج

- ١- تحديد عنوان البرنامج
- ٢- تحديد الهدف العام للبرنامج
- ٣- تحديد الهدف الخاص للبرنامج وهو (مساعدة الطّالّبات في معرفة اهمية قوة الأنا لديهن في التعامل مع صعوبات ومشاكل الحياة والضغط النفسي الداخلية والخارجية).

ثانيا: الفئة المستهدفة بالبرنامج

تم تحديد الفئة المستهدفة بالبرنامج وهن طّالّبات الصف الرابع الاعدادي.

* تم الحصول على اعداد طّالّبات المدارس الاعدادية بموجب الكتاب (عدد ٣٩٠\١١\١١١) بتاريخ ٢٦\٧\٢٠٢٠ الصادر من شعبة البحوث والدراسات التربوية.

ثالثا: الصفة الاولى للبرنامج التربوي

بعد اطلاع الباحثان على الادبيات السابقة المتعلقة بقوة الأنا قامت الباحثتان باعداد دروس البرنامج حيث تم صياغة (١٦) درسا متنوعاً وفقاً ل(٨) وظيفة من وظائف قوة الأنا والتي حددت من قبل الباحثتان لعلاقتها القوية بموضوع البحث.

رابعا: محتويات البرنامج التربوي

١- الدروس:

يتضمن البرنامج (١٦) درسا وقد احتوى كل درس مادة علمية خاصة بكل وظيفة من وظائف قوة الأنا فضلا عن احتوائها أمثلة وقصصاً وتمارين لغرض تحقيق اهداف البرنامج. وتضمنت الدروس ما يأتي:

- ١- عنوان الدرس.
- ٢- الاهداف الخاصة ولكل درس عدة اهداف تختلف عن اهداف الدرس الاخر.
- ٣- الفنيات المستخدمة مثلا (محاضرة/ مناقشة/ ...الخ).
- ٤- التقنيات المستخدمة مثلا (الحاسوب/ السبورة/ ...الخ).
- ٥- محتوى الدرس ويتضمن:
 - أ- المقدمة: متابعة الواجب البيتي الذي اعطي في الدرس السابق مع اعطاء مقدمة عن موضوع الدرس الجديد.
 - ب- العرض: تقديم موضوع الدرس بشكل مفصل مع استخدام الامثلة والقصص حسب موضوع الدرس بالاضافة الى اعطاء تمارين خاصة بموضوع الدرس.
 - ج- التقويم النهائي: اعطاء اسئلة في نهاية الدرس وتحقيق الاهداف التي حددت في بداية الدرس.
 - د- الواجب البيتي: القيام بتكليف الطالبات ببعض الواجبات البيتية التي تسهم في تحقيق الهدف من البرنامج.

٢- الفيديوات

ارتأت الباحثتان القيام بتقديم بعض الفيديوات التثقيفية والترفيهية التربوية والتي تدعم دروس البرنامج والمقدمة من الاساتذة في علم النفس والتنمية البشرية والمقدمة في قناة اليوتيوب.

الدرس الرابع عشر

ادارة تنظيم الوقت

الاهداف:

١. ان تعرف الطالبات معنى الوقت.
٢. ان تعرف الطالبات ادارة الوقت.
٣. ان تميز الطالبات بين الامور التي تساعد على تنظيم وقتها والامور المعيقة لتنظيم وقتها.
٤. ان تطبق الطالبات خطوات تنظيم الوقت.



الفنيات المستخدمة: محاضرة، مناقشة، فيديو.

التقنيات المستخدمة: حاسوب، برنامج بور بوينت، سبورة، اقلام ملونة.

مدة الدرس:

محتوى الدرس:

المقدمة:

متابعة الطالبات ومراجعة للدرس السابق لارتباطه الوثيق بالدرس الحالي

العرض:

الوقت:

ليس مجرد عقارب تتحرك او ارقام تعد، ولكنه احداث تشكل حياتنا اليومية وتحدد تلك الاحداث اذا ما كان هذا الوقت نافعا أو لا، وبالتالي فإن تنظيم الوقت وادارته يعد من الامور المهمة في حياتنا بشكل عام.

ادارة الوقت:

انما القيام بأمر واجب على وجهها الصحيح وفي الوقت المناسب والصحيح وان ادارة الوقت هي التعبير الامثل عن ادارة الذات بفاعلية بالاضافة الى انها تؤدي الى ادارة العديد من الاعمال والواجبات وكلما تحكم الفرد في وقته وانفعه بشكل ايجابي حصل على افضل النتائج.

اما عملية تنظيم الوقت:

فتعرف بانها استخدام الفرد للوقت المتاح في تنفيذ جميع اعماله وذلك عن طريق وضع خطة واهداف لتحقيقها عن طريق اعداد الجداول والقوائم التي تحتوي على المهام المرجو تحقيقها يوميا واسبوعيا وشهريا.

كيف تنظمي وقتك بالشكل الصحيح؟

١- وضع برنامج يوضح ما عليك القيام به:

اهم ما يجب ان تقومي به حتى تنجحي في تنظيم وقتك بالشكل الصحيح ان تضعي برنامج يومي تحدد به المهام الواجب القيام بها، رتبها بحسب اولويتها وصعوبتها، وضع اطار زمني محدد لكل مهمة، واحرصي على الالتزام بهذا البرنامج بشكل دقيق، سيساعد هذا على اتمام واجباتك على احسن وجه وسيكون لديك متسع من الوقت لممارسة باقي انشطتك اليومية.

٢- النوم والاستيقاظ بوقت ثابت:

يجب ان تحددى مواعيد النوم والاستيقاظ ويجب ان تلتزمي بها حتى في ايام العطل الاسبوعية والاجازات السنوية، أي يفضل ان تنامي في حدود الساعة (١١) مساءً والاستيقاظ في تمام الساعة (٧) صباحاً سيساعدك هذا على الحصول على كفايتك من النوم المريح، كما ان الاستيقاظ باكراً يمنحك المزيد من الوقت الذي يمكن الاستفادة منه.

٣- ممارسة الرياضة صباحاً ومساءً

لا بد من ان تحدد ساعة معينة لممارسة الرياضة كل يوم، حيث يفضل الخبراء ممارسة الرياضة في الصباح الباكر أي عقب الاستيقاظ، وقبل بداية الذهاب الى المدرسة فهي تمنح النشاط اللازم لممارسة المهمات اليومية واذا كنت لا تمتلك الوقت في الصباح يمكنك ان تمارسي بعض التمارين البدنية الخفيفة مساءً قبل النوم بساعتين فهي ستريح جسدك وستساعدك على الاستغراق في النوم العميق.

٤- البدء صباحاً بالقيام بالواجبات اليومية:

سواء اكننت طالبة، أم موظفة، او ربة منزل بالتأكيد هناك كم كبير من الواجبات المسؤولة عنها، لذلك ننصحك ان تبدأي مبكراً في الساعة التاسعة صباحاً لان الجسم يكون في قمة نشاطه وحيويته في ساعات الصباح الباكر، وهذا ما يساعد على انجازها بسرعة كبيرة دون ان تشعر بالتعب والارهاق، كما ان الانتهاء من تنفيذ الواجبات بسرعة سيحرك الراحة والسعادة.

٥- تحديد مواعيد ثابتة لتناول الوجبات الرئيسية

من الضروري ان تضعي مواعيد ثابتة لتناول وجبة الافطار والغذاء والعشاء حاولي قدر الامكان ان تناولي وجبات الطعام مع افراد عائلتك وتبادل اطراف الحديث معهم والتعرف على آخر اخبارهم فضلاً على ان تناول الوجبات الرئيسية يمد جسمك بالطاقة اللازمة لممارسة المهمات اليومية على احسن وجه.

مضيعات الوقت:

١- الفراغ: هو الوقت الذي يمكن للانسان فيه اختيار النشاط الذي يريد ان يعمل وللأسف معظمنا نضيعه دون ان نحقق أي فائدة به لذا عليك ان تملئي وقت فراغك بالامور التي تعود عليك وعلى مجتمعك بالنفع كأن تمارسي هواياتك المفضلة.

٢- الاهمال: هو اسلوب يمارسه البعض فلا يدركون اهمية النعم والمزايا التي يعيشون بها مما يؤثر سلباً على حياتهم وحياة كل من حولهم، لذا تخلصي من حياة الفوضى التي تعيشين بها، وحاولي ان تقدري قيمة الوقت وتحمل المسؤولية او قومي بأداء الواجبات المناطة اليك على احسن ما يكون.

٣- اساءة العمل: يقصد بإساءة العمل القيام به على نحو ناقص، أي بشكل غير كامل، وهذا ما يتسبب في الوقوع بالمشاكل وتضييع الوقت دون فائدة وتتوالى الايام دون ان تحققي انجاز، لذا احرصي على تأدية المهمات المطلوبة منك بشكل احترافي لتختصري الوقت وتحققي النجاح.

٤- العمل في غير وقته: أي الخلط بين وقت الجد ووقت اللهو فالانسان بطبعه يحتاج لفسحة راحة يمارس بها هواياته والانشطة التي يحبها لذا لانضيعي وقت راحتك في تأدية اعمالك حتى لا تستنفذي طاقة جسمك واحرصي في المقابل على الاستمتاع بوقت الاستراحة حتى تشحني طاقتك من جديد.

مثال:

سارة فتاة بعمر ١٨ عاماً كانت تعاني وتشتكي الى مدرستها عن بعض الامور التي تعاني منها اذ كانت تقول: اكل واشرب واجلس على الانترنت طوال اليوم، لا افعل شيئاً مفيداً سوى الصلاة، اشعر اني فاشلة، لا اعرف ماذا اريد وما هو هدي؟ ولا اعرف ماذا يجب علي ان افعله في هذا السن؟ اشعر بتشتت، ولا اعرف كيف ارتب اولوياتي، واريد ان ابدأ من الصفر واضع خطة، واريد ان يكون لي دور فعال في المجتمع وافيد غيري وأكون ناجحة ولكن لا اعرف كيف السبيل الى ذلك! كيف اصبح نشيطة؟ كيف انظم حياتي ووقتي واستغله في اشياء مفيدة؟ كيف اكون ناجحة؟ نصحتها مدرستها باتباع خطوات التنظيم الذاتي بالإضافة الى الاهتمام بالوقت وساعدتها بوضع خطة يومية لإنجاز ما تفعله من اعمال وحسب اهميتها.

خطوات تنظيم وقتك:

- فيما يلي بعض الخطوات العامة ممكن ان تتبعها لأي طريقة في تنظيم وقتك (نظم، فكر، حدد هدفاً، نفذ، قيم)
 - ١ - نظم: والتنظيم هنا ان تضعي جدولاً اسبوعياً وتضعين فيه اولاً الاهداف الضرورية (مثلاً اهداف تطوير النفس من خلال دورات القراءة او اهداف عائلية كالخروج في رحلة او الجلوس مع العائلة للنقاش والتحدث.... الخ)
 - ٢ - فكر: فكرك بأهداف والنظر في رسائلك في هذه الحياة (مثلاً هدي اكمال الدراسة الاعدادية والدخول الى الجامعة والكلية التي ترغبين فيها.... الخ).
 - ٣ - انظر: انظري الى ادوارك في هذه الحياة فأنت قد تكوني أم أو أخت فكل دور بحاجة الى اعمال تجاهه فأسرة بحاجة الى رعاية وبحاجة الى ان تجلسي معهم جلسات عائلية.
 - ٤ - حددي هدفاً: حددي هدفاً لكل دور وليس من الملزم ان تضعي لكل دور هدف معين فبعض الادوار قد تترك لمدة معينة
 - ٥ - نفذ: وهنا حاولي ان تلتزمي بما وضعتي من اهداف في اسبوعك وكوني مرنة اثناء التنفيذ فقد تجددين فرص لم تخطر ببالك اثناء التخطيط فاستغلها ولا تخشي من ان جدولك لم ينفذ بشكل كامل.
 - ٦ - قيم: في نهاية الاسبوع قيم نفسك وانظري الى جوانب التقصير فتدركيها.
- تمرين (١)

عرض فيديو مأخوذ من قناة اليوتيوب بعنوان (دورة ادارة الوقت) أ. حنان جمعة / اخصائي ومحاضر تسويق الالكتروني.

تمرين (٢)

ستقوم الباحثة بإعطاء ٤ نماذج لتنظيم الوقت وتطلب منهن اختيار احد النماذج

مجلة دراسات موصلية

مجلة دورية علمية محكمة، تعنى ببحوث الموصل الأكاديمية في العلوم الانسانية

ISSN. 1815-8854

نموذج ١ :

خطة اليوم	
الاسم:	التاريخ:
الاهداف العامة لليوم:	
ما تم انجازه:	ما لم يتم انجازه:
ملاحظات	

نموذج ٢ :

جدول تنظيم الوقت	
Name:	Section:
Date:	Teacher:
انت قادر على التحكم بوقتك واستغلاله جيدا	
ملاحظاتك اليومية:	
١ -	٣ -
٢ -	٤ -

نموذج ٣ :

جدول تنظيم الوقت	
الاسم:	اليوم:
ملاحظة:	التاريخ:
فترة الصباح	فترة الظهيرة
فترة العصر	فترة المساء

نموذج ٤ :

جدول تنظيم الوقت
الخطة الاولى:
الخطة الثانية:
الخطة الثالثة

ملاحظة:

في كل نموذج من هذه النماذج تدون الملاحظات اليومية ومن ثم يمكنك العودة اليها في جدول لاحق

التقويم البنائي

- ١ - عرني الوقت.
- ٢ - عرني ادارة الوقت.
- ٣ - ماهي معوقات تنظيم الوقت؟
- ٤ - ما خطوات تنظيم الوقت؟

الواجب البيتي:

سأكلف الطالبات باختيار احد النماذج التي اعطيتهن في التدريب والقيام بوضع خطة لتنظيم الوقت كواجب بيتي.

٣- تصميم البرنامج:

لغرض تصميم البرنامج اطلعت الباحثتان على عدد من المصادر والادبيات السابقة والتي افادتا منها في تصميم البرنامج التربوي اذ اطلعنا على العديد من الدراسات التجريبية الخاصة بموضوعات علم النفس والمتضمنة برامج تربوية جيدة وبما ان الباحثتان لم تجدا برامج ذات علاقة لموضوع قوة الانا ارتأتا الى تصميم برنامج يتناسب مع طالبات المرحلة الاعدادية وبعد مراجعة الادبيات وبعض وجهات النظر الخاصة بموضوع قوة الانا تم تحديد وظائف قوة الانا من قبل Belak وكان عددها (١٢) وظيفة وبعد اخذ اراء الخبراء تم اختيار (٨) وظائف فقط بما يناسب موضوع البحث.

صدق البرنامج

١- الدروس

اعتمدت الباحثتان الصدق الظاهري في معرفة مدى صدق البرنامج، فعرض البرنامج بصيغته الاولى المتكونة من (١٦) درساً على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس لبيان ارائهم في مدى صلاحية البرنامج من حيث محتوى الدروس وابداء ارائهم وملاحظاتهم في كل درس وتعديل مايرونه مناسباً اضافة او حذف أي من الدروس وقد ابدى المحكمون ملاحظاتهم حول الدروس وتم الموافقة على جميع دروس البرنامج.

٢- الفيديوات

اعتمدت الباحثتان الصدق الظاهري في معرفة مدى صدق الفيديوات التثقيفية والتربوية المقدمة من قبل اساتذة في علم النفس والتنمية البشرية اذ عرضت هذه الفيديوات مع البرنامج على مجموعة المحكمين لبيان ارائهم في مدى صلاحية المادة داخل الفيديو اذ تمت الموافقة على جميع الفيديوات .

التجربة الاستطلاعية للبرنامج

اجرت الباحثتان تجربة استطلاعية بتطبيق درسين من دروس البرنامج التربوي على عشرة طالبات (من خارج العينة الاساسية للبرنامج) الغاية منها التعرف على وضوح الدروس ومدى تقبل الطالبات للموضوع وكذلك لضبط زمن الدرس فوجدت الباحثتان قبولاً كبيراً عند الطالبات بهذا الموضوع، وهدفت تجربة البرنامج الى

- ١- معرفة مدى وضوح الدروس ومحتوياته بالنسبة للطالبات.
 - ٢- حساب زمن التطبيق لكل درس من دروس البرنامج.
 - ٣- معرفة مدى تفاعل الطالبات وتقبلهن لدروس البرنامج.
- ومن خلال التجربة الاستطلاعية وجد ان زمن تطبيق الدرس الواحد يستغرق (٤٠ - ٤٥) دقيقة.

الصورة النهائية للبرنامج

يتكون البرنامج بصيغته النهائية من (١٦) درساً وكل درس يحتوي اهدافاً عامة وخاصة ومقدمة وعرض لمفصل للموضوع فضلاً عن القصص والامثلة والتمارين والواجب البيتي، وبهذا يكون البرنامج صالحاً للتطبيق والتجربة.

الاستنتاجات:

- من خلال عمل الباحثتان في صياغة وتصميم دروس البرنامج نستنتج
- ١- بالإمكان صياغة دروس تستند الى وظائف قوة الانا.
 - ٢- بالإمكان توظيف الدروس لتنمية جوانب اخرى من الشخصية.

التوصيات:

- ١- على المسؤولين في وزارة التربية الاستفادة من دروس البرنامج في العملية التربوية.
- ٢- على المسؤولين في المديرية العامة للتربية لتكليف مدرسات علم النفس والمرشدات التربويات داخل المدارس باعطاء دروس البرنامج للطالبات وبالتالي سوف يظهر اثر هذا البرنامج على الصحة النفسية لديهن.

المقترحات

- ١- اجراء دراسة (اثر برنامج تربوي مستند الى قوة الأنا في تنمية التفكير الایجابي)
- ٢- اجراء دراسة (استخدام نفس البرنامج في برمجة الذات)
- ٣- توظيف البرنامج الحالي بدراسة للتخفيف من الضغوط النفسية.

المصادر:

المصادر العربية:

- ١- أنجلتر، باربرا، ترجمة بن عبدالله بن دليم (١٩٩١)، مدخل الى نظريات الشخصية، دار الحارثي للطباعة والنشر، الطائف.
- ٢- البرزنجي، ليلى علي عثمان عمر، (٢٠١٨)، فاعلية برنامج تربوي مستند الى نظرية توني بوزان في تنمية التفكير المحوري لدى طلبة المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة تكريت كلية التربية.
- ٣- الحياي، صبري بردان وحسين صالح صباح، (٢٠١١)، السيطرة وقوة الانا لدى مدرسي المرحلة الاعدادية، مجلة البحوث التربوية والنفسية العدد (٣٠)، مجلة الانبار، كلية التربية للعلوم الانسانية قسم العلوم التربوية والنفسية.
- ٤- الرخاوي، يحيى (٢٠١٦)، الاساس في الطب النفسي، ملف الاضطرابات الجامعة (٢٠) الواحدة والذات والجسد حتى نكون بشراً سوياً (١) ملاحظات وتساؤلات وعناصر، نشرة الانسان والتطور السنة ٩ العدد ٣٠٤٧.
- ٥- شحاتة، حسن وزينب النجار (٢٠٠٣)، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، ط١، القاهرة.
- ٦- الشهاوي، شيماء السعيد عبيد وفاطمة محمد احمد بريك، (٢٠١٦)، فعالية برنامج ارشادي متعدد المداخل لرفع قوة الأنا لدى عينة من الطالبات المكتنبات بكلية التربية، جامعة الباحة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مجلد (٢٧)، العدد (١٥)، الجزء (٣)، ص٣٢٧-٣٧١.
- ٧- صالح، علي عبد الرحيم (٢٠١٤)، المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية، ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان- الاردن.
- ٨- عثمان، زينب سيد عبد الحميد، (٢٠١٤)، القلق الاجتماعي وعلاقته بقوة الأنا وتقدير الذات والسلوك التوكيدي والسمات السوية واللاسوية لدى عينة من المراهقين بصرياً، مجلة كلية الاداب، جامعة سوهاج عدد (٢٧) اكتوبر.
- ٩- علوان، نعمات وزهير النواجحة (٢٠١٣)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالاجابية لدى طلبة جامعة الاقصى بمحافظة غزة، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون، العدد (١)، (ص١-٥١).
- ١٠- الفراء، اسماعيل صالح، (٢٠٠٦)، دراسة لمستوى الاجابية لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة، مجلة جامعة الازهر بغزة، سلسلة العلوم الانسانية، مجلد (٨) العدد (١).
- ١١- كفاي، علاء الدين، (١٩٨٢)، قياس قوة الأنا، مقياس التنبؤ بنجاح علاج النفس، ط١، مكتبة الانجلو المصرية.
- ١٢- كمال وهي وكمال ابو شهدة (١٩٩٧)، مقدمة في التحليل النفسي، بيروت، دار الفكر العرب.
- ١٣- محفوظ، رفعت (١٩٨٦)، علم نفس الأنا، نشرة الانسان والتطور، عدد اكتوبر.
- ١٤- مخيمر، صلاح، (١٩٨١)، المفاهيم في علم النفس، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- ١٥- احمد، صفاء قاسم عبدالله (٢٠١٠)، اثر اسلوب حل المشكلات في تنمية قوة الانا لدى طلاب المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، كلية التربية الاصمعي، جامعة ديالى.
- ١٦- أنجرس، مويرس، ترجمة بوزير صحراوي، كمال ابو شرف، سعيد سبعون (٢٠٠٦)، منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، ط٢، دار القصة للنشر، الجزائر.
- ١٧- البسيوني، محمد سويلم (٢٠١٣)، اساسيات البحث العلمي في العلوم والاجتماعية والانسانية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- عباس، محمد خليل، محمد بكر نوفل واخرون (٢٠١٤)، مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٥، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان الاردن.

- ١٩ - السبي، رند علي حسين (٢٠٠٧) تنمية التفكير الناقد في الدراسات التاريخية، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية الفنون الجميلة.
٢٠ - عبد الخالق، احمد محمد (١٩٨٧)، الابعاد الاساسية للشخصية، ط٤، دار المعرفة الجامعية _ الاسكندرية.

المصادر الأجنبية:

- 21- Bellak, c. (1989), The broad role of Ego Function assessment, in s. wetzler & M.Katz (Eds), contem proks approaches to psychological assessment (pp.270-295). New york Brunner, Mazel.
22- Bjorklund, p, (2000). Assessing ege strength, spinning strow.in to gold perspectives in psychiatric car, 36 (1), 14- 23.
23- Francis, Tarlor, (2010), Eog strength, psychology Research and Reference.
24- Hall, Michael, (2010), super- charge your Ego- strength, Nearo- Semantics.
25- Hall. L. Michael (2000), Duper- charge your Ego- strength, Ph. D. wales UK: crown House Publications.
26- APA Dictionary of Psychology, (2020), American Pchologica, [http\\www.apa.org|support\\contact.aspx](http://www.apa.org/support/contact.aspx).

مجلة دراسات موصلية

مجلة دورية علمية محكمة، تعنى ببحوث الموصل الأكاديمية في العلوم الانسانية

ISSN. 1815-8854

مجلة دراسات موصلية، العدد (٥٨)، آيار ٢٠٢١ - شوال ١٤٤٢ هـ

(٥٠)