

اثر برنامج إرشادي بأسلوب العلاج بالمعنى
في تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الإعدادية
الكلمات المفتاحية :
برنامج العلاج بالمعنى _ تنظيم الانفعالات الشخصية _ طالبات الإعدادية

حوراء إبراهيم

ا.د عدنان محمود عباس

جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية



مستخلص البحث :

يهدف البحث الحالي الى معرفة (اثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالمعنى في تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الاعدادية) وتم الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت تنظيم الانفعالات الشخصية اسفرت النتائج الى تبني مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية ل (زكي و ويليامز ، ٢٠١٨) والذي تكون في صيغته النهائية من (١٦) فقرة موزعة على اربعة مجالات ، وصمم الباحثين لأغراض الدراسة برنامجاً ارشادياً يستند الى الاسلوب الإرشادي (العلاج بالمعنى) لـ (Drory & Borders, 1992) الذي طبق على المجموعة التجريبية في جلسات بلغ عددها (١٢) جلسة بواقع جلستين في كل اسبوع وكانت مدة الجلسة (٤٥) دقيقة كما تمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (SPSS) وعدد من الوسائل الإحصائية ، وقد اظهرت النتائج ان للبرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالمعنى اثراً في تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الاعدادية وفي ضوء نتائج البحث قدم الباحثان مجموعة من التوصيات والمقترحات .

Abstract:

The current research aims to know (the effect of a counseling program using the meaning therapy method in developing the regulation of personal emotions among middle school students). The literature and previous studies that dealt with the regulation of personal emotions were reviewed. The results resulted in adopting the Personal Emotion Regulation Scale of (Zaki and Williams, 2018), which in its final form consisted of (16) paragraphs distributed over four areas. For the purposes of the study, the researchers designed a counseling program based on the counseling method (meaning therapy) of (Drory & Borders, 1992), which was applied to the experimental group in sessions that numbered (12) sessions, two sessions per week, and the session duration was (45) minutes. The data were also processed using the (spss) program and a number of statistical methods. The results showed that the counseling program using the meaning therapy method had an effect on developing the regulation of personal emotions among middle school students. In light of the research results, the researchers presented a set of recommendations and proposals.

المبحث الاول : التعريف بالبحث :

مشكلة البحث :

يعد التنظيم الانفعالي الشخصية (تحدٍ و حاجة) و وفق تعبير جولمان (Golman, ٢٠٠١) في ظل الظروف الحالية المتمثلة بانتشار المشكلات النفسية , كالاكتئاب و القلق و ظهور العنف الطلابي و انتشار الانحراف بكافة اشكاله (خوالدة, ٢٠٠٤: ٤٤).

و تؤثر صعوبات تنظيم الانفعالات الشخصية بقوة على الحالة الجسمية للإنسان كما أنها تؤثر على الصحة النفسية لفرد و قد أشارت العديد من الدراسات أن صعوبات تنظيم الانفعالات الشخصية تؤثر في العديد من الامراض الجسدية و أنه يمكن التنبؤ من خلالها بالعديد من الاضطرابات و الامراض النفسية و الجسدية على حد سواء , كذلك ترتبط تنظيم الانفعالات الشخصية بمشكلات العلاقات الشخصية و ضغوط الحياة المهنية بل أنها تمثل اساساً سبباً للعديد من المشكلات و الاضرابات النفسية (Cengiz & Gurel, ٢٠٢٠: ٦٧).

ولكي تتحقق الباحثة من وجود قصور في تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الإعدادية في المؤسسات التعليمية التربوية , قامت الباحثة بتوزيع استبانة استطلاعية الى (١٠) من المرشحات التربويات اللاتي يعملن في المدارس الإعدادية , و كانت اجابتهن تؤكد على ضعف في مستوى تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الإعدادية , اما استجابة الطالبات للاستبانة الاستطلاعية فقد اظهرت ان الطالبات لديهن انخفاض في تنظيم الانفعالات الشخصية , مما يفرض اجراء دراسة تجريبية على وفق المنهج العلمي , بواسطة اعداد برنامج ارشادي و اعتمادها على اسلوباً ارشادياً يعتمد على تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية , ولذلك تبرز مشكلة البحث الحالي التي تسعى الباحثة دراستها في الاجابة عن التساؤل الاتي :-

(هل للبرنامج الارشادي بأسلوب العلاج بالمعنى اثر في تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الإعدادية ؟).

اهمية البحث:

يعدّ الارشاد مهما في بناء الانسان و خاصا في المدارس , فالارشاد يشجع الطالب على ان يفهم نفسه و يكتشف قدراته ليصل الى فهم ذاته حتى يستطيع ان يعمل على تلبية حاجاته التي يجب ان تتوافق مع القيم الاجتماعية , و يتعلم كيفية التعامل مع الحياة بواقعية (الحريري و الامامي, ٢٠١١: ٥٧).

ويؤكد مونرو (Munro, 1979) على اهمية الارشاد لأيمانه بأن لدى الافراد حاجة اساسية لا يمكن تحقيقها الا من خلال الارشاد , و لأنهم يحتاجون الى مساعدة مباشرة لفهم الذات و التوافق

النفسي و الاجتماعي , و كذلك التعرف على طبيعة مشكلاتهم و وضع الحلول المناسبة لها , اذ ان الارشاد المؤثر و الفعال قادراً على تغيير الافراد نحو الافضل (الشمري و التميمي , ٢٠١٢: ٥٣).

اذ تعد أساليب الارشادية عنصراً هاماً و جوهرياً في العملية التربوية , وذلك لكونها ضرورية في بث روح التفهم و المحبة و الاحترام بين الآخرين , وكذلك مساعدتهم على التخلص من الازمات و المشاكل التي قد يواجهونها و مشاكل اخرى التي هيأت لها تلك الاساليب الارشادية (الاميري , ٢٠٠١: ٣٠).

و بالتالي فإن الهدف الرئيسي لأساليب الارشاد هو وصول الفرد الى تحقيق ذاته ليتوافق مع نفسه والآخرين , و يحقق له جواً ملائماً في المدرسة و المجتمع (الحياي , ١٩٨٩ : ٢٠٨), فهي تقوم على منهج واضح رغم الفروق الفردية بين الافراد حيث نجد ان اساليب يمكن ان يوفق في نظرية او نظريتين او عدة نظريات بأسلوب واحد (زهران , ١٩٧٧: ٤٧٨).

وتعد دراسة تنظيم الانفعالات الشخصية من الاهتمامات المعاصرة؛ حيث حظي هذا المفهوم في العقدين الآخرين باهتمام العديد من الباحثين و كان ظهوره في مجال البحث اول مره عام (٢٠١٠) وكما ويرتبط تنظيم الانفعالات الشخصية بالوجدان الإيجابي والسلبي والمشاركة الاجتماعية للانفعال والتعلق الاجتماعي (Williarns et al. 2018:p567).

كما ويرتبط تنظيم الانفعالات الشخصية بالعديد من الإيجابيات والمزايا التي تعود على الفرد والآخرين , حيث يرتبط تنظيم الانفعال بالرضا عن الحياة (Castell et al. , ٢٠١٣: ٣٤) . (

و كذلك يرتبط التنظيم الانفعالي بالرفاه النفسي والانفعالي وتقدير الذات وجودة الحياة , كما يتيح تنظيم الانفعال مستويات أعلى من الوظائف الانفعالية والاجتماعية والشخصية (Gross , ٢٠١٥: ٥٦) . (

و تنظيم الانفعالات الشخصية أمراً مهماً وضرورياً في حياة فرد, ويؤدي تنظيم الانفعالات الشخصية (Interpersonal Emotion Regulation) دوراً كبيراً في تنظيم الانفعالات بشكل عام , وفيه تؤثر العلاقات الاجتماعية المختلفة في مدى قدرة الشخص على تنظيم انفعالاته وخبراته الانفعالية المختلفة , سواء العنيفة أو الأقل عنفاً على مستوى الخبرات السلبية , و لها أهمية كبيرة في تنظيم الفرد لانفعالاته , مما يجعل للانفعالات بين الشخصية دوراً مهماً في المجالات المختلفة في حياة الاشخاص , كما ويركز الباحثون على العلاقات الشخصية

والصحة النفسية والاجتماعية للطلبة ، ويعد الرفاه مؤشرا للنمو النفسي الإيجابي ونمو الشخصية لديهم (Sayler 2015 : 56l) .

لذا تعد المرحلة الاعدادية مرحلة مهمة في حياة المراهقين لأنها تمثل ميداناً لتطوير شخصية الطالبات و تمثل الطريق الذي سيتبعه في المستقبل و ذلك من خلال إعدادهم و تأهيلهم علمياً وتنمية مواهبهم و إطلاق قدراتهم الابداعية الخلاقة و التي تمثل مرحلة البناء المعرفي بكل جوانبه سواء كانت على شكل تغيرات تربوية و اجتماعية و فكرية يعيشها الطالب ام تطويراً للعمليات العقلية التي تتكون من الخبرات التعليمية و المواقف الحياتية التي يمر بها ومن ثم تساعده في حل المشكلات التي تواجهه و من ثم تعميم الحلول التي يتوصل إليها في مواقف تعليمية أخرى (الدهان , ٢٠١٢ : ١٠) .

لقد أصبحت المدرسة مؤسسة اجتماعية مفتوحة على المجتمع تؤثر فيه وتتأثر به، ومن هنا فإننا نعتبر الإرشاد المدرسي أداة للتنشئة الاجتماعية ووسيلة من وسائل زيادة إنتاج الطالب كفرد والمجتمع المدرسي والمجتمع المحلي الذي توجد فيه المدرسة، لذلك أصبح الإرشاد تخصصاً لا يمكن الاستغناء عنه في المدارس الحديثة (ابو عباده و نيازي , ١٧٣ : ٢٠٠٠) .

ولذلك تبرز أهمية البحث الحالي في ناحيتين :

(١) الجانب النظري :

١. تعد الدراسة الحالية اول دراسة تجريبية محلية على حد علم الباحثة تهدف الى تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى الطالبات المرحلة الاعدادية .
٢. اثارة المرشدين التربويين بأهمية دراسة تنظيم الانفعالات الشخصية و الإفادة منه في العملية التربوية.

(٢) الجانب التطبيقي :

١. تزويد المرشادات التربويات بأداة (تنظيم الانفعالات الشخصية) الذي اعدته الباحثة لقياس تنظيم الانفعالات الشخصية للطالبات المرحلة الاعدادية .
٢. تنظيم الطالبات انفعالياً و شخصياً في المرحلة الاعدادية من خلال توعيتهن في تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية مع مراعاة اختيار النموذج الانفعالي الامثل لهن.

هدف البحث و فرضياته:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالمعنى لتنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات الاعدادية.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي : بطالبات المرحلة الاعدادية في المدارس الحكومية النهارية /في مركز قضاء بعقوبة و التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

تحديد المصطلحات :

البرنامج الارشادي:

بوردرز (BORDERS & DRYRA,1992): مجموعة من الانشطة يقوم بها المرشد مع المسترشد في جو يسوده تفاعل و تعاون لتوظيف طاقاتهم وامكاناتهم بما يتفق مع حاجاتهم و استعداداتهم (BORDER&DRYRA,1992:461).

العلاج بالمعنى:

فرانكل (Frankle , ١٩٦٧) :هو أحد الأساليب العلاجية التي تشمل مجموعة من الفنيات والأنشطة , وهو العلاج الموجه روحياً من خلال المعنى (Frankle, ١٩٦٧ : ٧٥).

التعريف النظري للعلاج بالمعنى : تتبنى الباحثة تعريف فرانكل (Frankle , ١٩٦٧) لأنه تعريف النظري المتبناة , و كذلك لأنه ينسجم مع اهداف البحث الحالي .

التعريف الاجرائي للعلاج بالمعنى : الفنيات والاستراتيجيات التي استخدمتها الباحثة في جلسات البرنامج الارشادي وهي (تقديم الموضوع - الحوار - المناقشة - التحليل بالمعنى - الحوار السقراطي - تعديل الاتجاه - التقويم - التدريب البيئي) التي نفذت خلال عدد من جلسات والتي قد تحقق هدف البرنامج الإرشادي لتنمية تنظيم الانفعالات الشخصية.

تنظيم الانفعالات الشخصية:

دينيس، مالون، وشين (Dennis, Malone & Chen,2009): مراقبة ردود الافعال المستمرة وتقييمها وتعديلها والمقدرة على التحكم العاطفي والانتباه في السياقات العاطفية (Dennis et al, 2009: 85).

التعريف النظري لتنظيم الانفعالات الشخصية : تتبنى الباحثة تعريف (ويليامز وآخرون) (Williams et al, 2018) لأنه التعريف النظري لتنظيم الانفعالات الشخصية لـ Williams (et al, 2018), و كذلك لكونه ينسجم مع اهداف البحث الحالي والاطار المرجعي في قياس وتفسير النتائج .

التعريف الاجرائي للتنظيم الانفعالي الشخصي : الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة من خلال اجابتها عن مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية الذي أعدته الباحثة في هذا البحث.

المبحث الثاني : اطار نظري :

أسلوب العلاج بالمعنى :

يعرف بـ "العلاج بالمعنى" أو اللوجوثيرابي (Logotherapy)، وهو أحد المناهج العلاجية التي طورها العالم النفسي فيكتور فرانكل، ويركز على أهمية البحث عن المعنى في الحياة لتحقيق التوازن النفسي والتغلب على الأزمات، في معسكرات الاعتقال النازية، لاحظ فرانكل أن من يحتفظ بمعنى أو هدف في الحياة كان أكثر قدرة على تحمل المعاناة والبقاء على قيد الحياة مقارنةً بمن فقدوا الأمل، العلاج بالمعنى يدعو الإنسان إلى تحمل مسؤولية البحث عن هدف أو غاية تضيف معنى لحياته، ويعتبر الأمل والمعنى أساسين لتحقيق السلام النفسي والتغلب على الصعوبات (سفيان , ٢٠٠٢: ١١٠).

مفهوم تنظيم الانفعالات الشخصية :

تنظيم الانفعالات الشخصية هو القدرة على الاستجابة لمتطلبات الخبرة المستمرة مع مجموعة من الانفعالات بطريقة مقبولة اجتماعياً و مرنة بما فيه الكفاية للسماح بردود الفعل العفوية و كذلك القدرة على تأجير ردود الفعل التلقائية حسب الحاجة كما يمكن تعريفها بأنها عمليات خارجية جوهرية ومسئولة عن مراقبة و تقييم و تعديل ردود الفعل الانفعالية و ينتمي التنظيم الانفعالي الى مجموعة اوسع من عمليات تنظيم الانفعالات و التي تشمل انفعالات الفرد و تنظيم الآخرين (عبدة , ٢٠٢١: ١٦٨-١٦٩)

و التنظيم الانفعالي الشخصي عبارة عن عملية معقدة تتطوي على بدء او تثبيط او تعديل حالة الفرد او سلوكه في موقف معين على سبيل المثال الخبرة الذاتية (الانفعالات) و الاستجابات المعرفية (الافكار) و الاستجابات الفسيولوجية المرتبطة بالانفعال (على سبيل المثال معدل ضربات القلب او الانشطة الهرمونية) و السلوك المرتبط بالانفعال (الافعال الجسدية او التعبيرات) (عبدة , ٢٠٢١: ١٦٩) .

الانموذج الذي فسر تنظيم الانفعالات الشخصية :

(نموذج تنظيم الانفعالات الشخصية)(Interpersonal emotion regulation) (Zaki & Williams, 2013).

تُبرز أبحاث تنظيم الانفعالات الحديثة أهمية العمليات الشخصية، مثل إعادة التقييم المعرفي. ومع ذلك، غالبًا ما يختار الأفراد المتأثرون بعدم الاعتماد على أنفسهم في هذا السياق، وبدلاً من ذلك، يلجؤون إلى الآخرين لدعمهم في تشكيل تجاربهم الانفعالية. تتساءل هذه الأبحاث عن كيفية وظروف تأثير هذا التنظيم الشخصي على تجربة الانفعالات. وعلى الرغم من أن العلماء قد تناولوا موضوعات مثل المشاركة الاجتماعية، والتعاطف، والدعم الاجتماعي، والسلوك الاجتماعي الإيجابي لسنوات عديدة، إلا أن هناك نقصاً ملحوظاً في الجهود الرامية إلى دمج هذه الظواهر في إطار نظري شامل للتنظيم الشخصي. يُقدم هذا الإطار تصوراً يُميز بين فئات التنظيم الشخصي استناداً إلى ما إذا كان الفرد يستخدم تفاعلات بين الأشخاص لتعديل انفعالاته الخاصة أو انفعالات الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، يحدد الإطار نوعين من العمليات التي تدعم التنظيم بين الأشخاص: العمليات المعتمدة على الاستجابة وتلك المستقلة عنها. يعمل هذا الإطار على تصنيف مجموعة من الآليات التي يُمكن من خلالها للتفاعل بين الأشخاص تحقيق الأهداف التنظيمية. (Zaki & Williams, 2013:17)

ويشير تنظيم الانفعالات الشخصية إلى الجهود المعتمدة للتأثير على مشاعر الآخرين. على سبيل المثال، قد يسعى الفرد إلى تشجيع صديق يعاني من الإحباط، أو محاولة إثارة شعور بالذنب لدى شريك لإهماله، أو تهدئة زميل في العمل يعاني من التوتر. توضح هذه الحالات أن تنظيم الانفعالات الشخصية يمكن أن يُستخدم لتحسين مشاعر الآخرين أو تعكيرها، رغم أن تعزيز المشاعر الإيجابية لدى الآخرين يُعتبر أكثر شيوعاً، وعادةً ما تكون حالات تنظيم الانفعالات الشخصية ذات طبيعة ثنائية، حيث تتضمن محاولات أحد الأطراف للتأثير على مشاعر الطرف الآخر. ومع ذلك، يمكن أن تمتد هذه العمليات إلى سياقات اجتماعية أوسع. على سبيل المثال، قد يسعى قائد في مكان العمل إلى تحفيز مجموعة من الموظفين لزيادة حماسهم ودافعهم، أو قد تعمل مجموعة دعم بأكملها معاً لتخفيف مشاعر القلق أو الاكتئاب لدى أحد أعضائها. (Saritas & Altan, 2019:23)

وقد تبنت الباحثة نموذج (Zaki & Williams, 2013) لانه يتلائم وينسجم مع اهداف البحث الحالي .

المبحث الثالث : منهجية البحث وإجراءاته :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي .

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث الحالي من طالبات المرحلة الإعدادية موزعين على (٢٦) مدرسة والبالغ عددهم (٤٨١٢) طالبة للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ .

عينة البحث:

يقصد بعينة البحث اختيار جزء من مجتمع البحث الكلي بحيث يمثل هذا الجزء تمثيلاً صحيحاً في جميع خصائصه (الخطيب وآخرون، ١٩٨٥: ص ٣٩)، ويبين ذلك في الجدول (١).

جدول (١) عينة المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	اسم المدرسة	الموقع	الرابع الاعدادي	العينة	العينة
			العينة	التجريبية	الضابطة
١	ع/ الفراق للنبات	السراي	٥٠	١٠	١٠
٢	ع/ القدس للنبات	التكية الاولى	٥٠		
المجموع			١٠٠	٢٠	

اداتا البحث :

لتحقيق اهداف البحث الحالي يجب توفر أداة لقياس تنظيم الانفعالات الشخصية وبناء برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالمعنى لذلك قامت الباحثة باعتماد الأداتين في تحقيق أهداف بحثها.

مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية:

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث وقامت الباحثة بتبني مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية لـزكي و وليامز (Williams et al,2018) بعد تكيفه على البيئة العراقية.

وصف المقياس: تكون مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية من (١٦) فقرة موزعة على مجالات (الميل السلبي، الكفاءة السلبية، الميل الإيجابي، الكفاءة الإيجابية) ولكل مجال (٤) فقرات،

وحددت الباحثة ٤ بدائل (دائماً - غالباً - أحياناً - أبداً) واوزانها (١-٢-٣-٤) وبالعكس للفقرات السلبية ، لكون المرحلة التي سيطبق عليها المقياس هي المرحلة الاعدادية. **صلاحية فقرات المقياس :**

لغرض التأكد على مدى صلاحية فقرات المقياس تمّ عرضها بصيغتها الأولية مع بدائل الإجابة والأوزان على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية بلغ عددهم (٢٠) محكماً لمعرفة رأيهم عن مدى صلاحية الفقرات وسلامة صياغتها وملائمتها للمجال الذي وضعت فيه واعتمدت الباحثة قيمة (كاي^٢) للإبقاء على الفقرة أو حذفها أو تعديلها وعند موازنة قيم (كاي^٢) المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١) وبعد الأخذ بأراء الخبراء تم اعتماد جميع الفقرات .

٥ - الدراسة الاستطلاعية:

لأجل التأكد من مدى وضوح فقرات المقياس من حيث الصياغة والمعنى ومعرفة الوقت المستغرق للإجابة ، تم إجراء دراسة استطلاعية طبقت على عينة بلغ عددها (٤٠) فرداً ، وذلك للكشف عن الصعوبات التي يمكن أن تواجه المستجيب لغرض تلفيها قبل تطبيق المقياس، وبعد الانتهاء من الاجابات تبين للباحثة أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة، ولم يستفسر عنها أحد، وكان متوسط الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس (١٧) دقيقة.

التحليل الاحصائي للفقرات :

تعد عملية التحليل الاحصائي لفقرات المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية خطوة أساسية في اعداد أي مقياس للكشف عن الخصائص السايكومترية للفقرات لاختيار الفقرات الملائمة واستبعاد غير الملائم منها وهذا الامر يؤدي الى التحقق من صدق المقياس وثباته (Anstasi , 1982 , p 149) ، وتعد عملية التحليل الاحصائي للفقرات من الخطوات الرئيسة في التحقق من صلاحية الفقرات والتمييز بين الاستجابات الجيدة والضعيفة، (Thorndik&Hagen,1977:p 251_252)

واتبعت الباحثة الخطوات الاتية لاجراء التحليل الاحصائي لفقرات مقياس البحث الحالي:

١- **القوة التمييزية للفقرات :** ويتم ذلك باخذ مجموعتين متطرفتين ٢٧٪ مجموعة عليا و ٢٧٪ مجموعة دنيا ومقارنة افراد العينة الذين حصلوا على درجة مرتفعة في الاختبار بأولئك الذين حصلوا على درجة منخفضة فيه ، بحيث تتم المقارنة في كل فقرة من فقرات الاختبار ، ويدعى ذلك بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، (Kaplan&Saccuzzo,1982:p146) ، فالفقرة التي تكون مميزة وفعالة هي الفقرة التي تميز بين فردين يختلفان في درجة امتلاك السمة وهي ايضا

فقرة تقيس سمة محددة دون غيرها (عبد الرحمن ، ١٩٩٨ : ٣٣٨) ، ، ولتحقيق ذلك اتبعت الباحثة الخطوات الآتية :

١. استخراج الدرجة الكلية لاستمارات التحليل الاحصائي للمقياس.
٢. ترتيب الاستمارات تنازلياً بعد ايجاد المجموع الكلي لكل استمارة من استمارات عينة التمييز البالغة (٤٠٠) فرداً
٣. تم تحديد نسبة (٢٧٪) للمجموعة العليا ، و(٢٧٪) للمجموعة الدنيا والهدف من ذلك تحديد المجموعتين اللتين تتصفان بأكبر حجم وأقصى تباين ممكن .
٤. وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (١٠٨) فرداً ويبلغ عدد الاستمارات للمجموعتين معاً (٢١٦) استمارة.
٥. تم استعمال الاختبار التائي t-test لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق في درجات كل فقرة بين المجموعتين المتطرفتين ، لان القيمة التائية تمثل القوة التمييزية للفقرة (Edwards,1957 p.153-154) ، وتبين ان جميع الفقرات كانت مميزة لان قيمتها المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (١,٩٧) ، وبدرجة حرية (٢١٤) وكما مبين في جدول (١٠):

جدول (١٠)

القوة التمييزية لفقرات المقياس

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١.	٣,١٦٧	٠,٧١٧	٢,١١١	٠,٨٧٩	١٣,٦٧٧	الفرق دال
٢.	٣,٧٥٩	٠,٤٩٠	٢,٥٢٨	٠,٩٤٢	١٧,٠٤٤	الفرق دال
٣.	٣,٢٩٦	٠,٧٧٧	٢,٨٦٥	٠,٩٦١	٥,١٢٩	الفرق دال
٤.	٣,٤٦٣	٠,٧٠٣	٢,٤٤٤	٠,٩٥٠	١٢,٦٦٣	الفرق دال
٥.	٣,٢٢٢	٠,٩٩٨	٢,٥٦٥	٠,٨٩٠	٧,٢٢٥	الفرق دال
٦.	٣,٨٤٣	٠,٣٦٦	٢,٦٣٠	٠,٨٦٠	١٩,٠٦٩	الفرق دال
٧.	٢,٩٠٧	٠,٨٦٠	١,٦٠٢	٠,٦١٠	١٨,١٩٨	الفرق دال
٨.	٢,٧١٣	١,٠٤٢	١,٦١١	٠,٧٣٤	١٢,٧٠٧	الفرق دال
٩.	١,٨٢٤	٠,٩٤٦	١,٥٩٣	٠,٧١١	٢,٨٧٦	الفرق دال
١٠.	٣,٨٤٣	٠,٤٥٧	٢,٩٣٥	٠,٩٩٨	١٢,١٥٢	الفرق دال

الفرق دال	٢١,٠٦٤	٠,٧٨١	١,٦٨٥	٠,٧٦٣	٣,٢٥٠	١١.
الفرق دال	١٢,٢٩٨	٠,٩٠٣	١,٧٦٩	١,٠٣٣	٢,٩١٧	١٢.
الفرق دال	١٨,٦٩٨	٠,٨٨٠	٢,٤٥٤	٠,٥٠٠	٣,٧٤١	١٣.
الفرق دال	١٤,٣٢١	٠,٩٣٣	٢,٦٣٠	٠,٥١٢	٣,٦٦٧	١٤.
الفرق دال	٨,٦٤٧	٠,٨٨٠	٢,٣٧٠	١,٠٩٠	٣,١٩٤	١٥.
الفرق دال	١٧,٩٠٢	٠,٩٢٩	٢,١٥٧	٠,٧٠٠	٣,٥٧٤	١٦.

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : يشير (Stanely & Hopkins) ان ايجاد العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية يعني أن كل فقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية (Stanely & Hopkins , 1972 : p111) واستعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس للتحقق من قوة ارتباط الفقرة بالمقياس وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، وجدول (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١)

معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

القيمة الجدولية	قيمة معامل الارتباط	ت	القيمة الجدولية	قيمة معامل	ت
٠,٠٩٨	٠,٢٦٣	-٩	٠,٠٩٨	٠,٤٩٢	-١
	٠,٥٤٢	-١٠		٠,٦٠٣	-٢
	٠,٥٩٩	-١١		٠,١٩٨	-٣
	٠,٤٧٥	-١٢		٠,٤٧٢	-٤
	٠,٦٥٠	-١٣		٠,٢٦٥	-٥
	٠,٥٣٦	-١٤		٠,٦٣٩	-٦
	٠,٣٢٨	-١٥		٠,٥٧٦	-٧
	٠,٦٠٨	-١٦		٠,٤٤٠	-٨

ج-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال:

وفقاً للعلاقة بين درجة كل فقرة وبين الدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه الفقرة يتم التأكد من ان الفقرات تقيس السمة التي وضعت من اجلها، حيث تم حساب الدرجة الكلية لجميع افراد عينة التحليل الاحصائي البالغ عددهم (٤٠٠) فرداً على كل مجال من المجالات واستعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون للتحقق من قوة ارتباط الفقرة بالمجال وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، وجدول (١٢) يوضح ذلك:

الجدول (١٢)

معامل الارتباط بين درجة الفقرة ودرجة المجال ككل

المجال	ت	قيمة معامل الارتباط	القيمة الجدولية	المجال	ت	قيمة معامل الارتباط	القيمة الجدولية
الميل الإيجابي	١	٠,٦٤٠	٠,٠٩٨	الميل السلبي	٩-	٠,٥١٠	٠,٠٩٨
	٢	٠,٦٨٥			١٠-	٠,٤٩٠	
	٣	٠,٣٢٦			١١-	٠,٧٢٢	
	٤	٠,٦٧٣			١٢-	٠,٧٢٠	
الكفاءة الإيجابية	٥	٠,٦١١		الكفاءة السلبية	١٣-	٠,٦٠٦	
	٦	٠,٦٤١			١٤-	٠,٦٩٧	
	٧	٠,٦٤٣			١٥-	٠,١٤٧	
	٨	٠,٦٦٥			١٦-	٠,٦٨٨	

د - علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس للتحقق من قوة ارتباط المجال بالمقياس ككل وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً، لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)، وجدول (١٣) يوضح ذلك:

جدول (١٣)

علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

الابعاد	قيمة معاملات الارتباط	القيمة الجدولية
الميل الايجابي	0.683	

0.098	0.695	الكفاءة الايجابية
	0.728	الميل السلبي
	0.648	الكفاءة السلبية

الخصائص السيكو مترية للمقياس :

يكاد يجمع المختصون في القياس النفسي على أن خاصيتي الصدق والثبات من أهم هذه الخصائص التي ينبغي أن تتوافر في المقياس (عبد الرحمن، ١٩٩٨، ص ١٦٠) لذا تحقق الباحثة من خصائص المقياس من خلال الاتي :

اولاً : صدق الاختبار :

يعد الصدق من الخصائص الأساسية للاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ، لأنه يشير إلى قدرة الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجل قياسه (Ebel,1972,P.408)وقد جرى التحقيق من صدق المقياس لحساب بطريقتين :

١-: الصدق الظاهري :

يدل على المظهر العام للاختبار أو الصورة الخارجية له من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح الفقرات ومناسبتها لقياس السمة المراد قياسها وان عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها يعد صدقاً ظاهراً (Ebel & Frisbie .1991,p.243) وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية

ثانياً : صدق البناء .

يُعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق أهمية (ثورندايك و هيجين، ١٩٨٩، ص٧) ويمكن الاستدلال على مؤشرات من خلال قدرة الفقرات على التمييز بين اجابات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس ، فضلاً عن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للاختبار او المقياس (Anastasia , 1988 : p155).

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال: مجموعة من المؤشرات تم حسابها وهي :

- أ- استخراج القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين كما مبين في الجدول (١٠).
- ب-علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال للمقياس كما مبين في الجدول (١١).
- ج- علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه كما مبين في جدول (١٢)
- د- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس كما مبين في جدول (١٣).

ثبات المقياس

يشيرُ الثبات الى الدقة والضبط في عملية القياس أذ يعرف الثبات بأنه درجة الاتساق والتجانس بين نتائج المقياس في تقدير صفة أو سلوك ما (علام، ٢٠٠٦: ٨٩) ولحساب معامل الثبات استعملت الباحثة طريقتين هما :

أ- طريقة إعادة الاختبار :-

ان استخراج الثبات بهذه الطريقة يتم بتطبيق أداة القياس في مدتين زمنيتين مختلفتين على أفراد العينة أنفسهم في التطبيق الأول والتطبيق الثاني (فيركسون، ١٩٩١، ص ٥٢٧)، ولغرض استخراج معامل الثبات طبقت الباحثة المقياس على عينة الثبات البالغة (٣٠) طالبة الذين اختيروا عشوائيا من عينة التحليل الاحصائي ، واعيد تطبيقه بعد مرور (١٤) يوما وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الاول ودرجات التطبيق الثاني فكان معامل الارتباط (٠,٨١٣) للمقياس ككل وهو معامل ثبات جيد، (عودة، ١٩٩٨: ٣٩١). وجدول (١٤) معامل الثبات هنا قيمة واحدة للمقياس :

ب- طريقة الفاكرونباخ: Cronbach Alfa

يوضح معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة اداء الفرد من فقرة لافقرة ، أي التجانس بين فقرات المقياس أو ما يسمى أتساق الفقرات (Cronbach , 1951 :p 298) ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة (الفاكرونباخ) على أستماره تم سحبها من عينة التحليل الاحصائي، اذ بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٧٩) ، وهو معامل ثبات جيد وجدول (١٤) يبين ثبات مجالات المقياس:

جدول (١٤)

معاملات ثبات مجالات المقياس بطريقة اعادة الاختبار - ألفا كرونباخ

طريقة الثبات		الابعاد
ألفا كرونباخ	أعادة الاختبار	
٠,٨٥٧	٠,٨٠٢	الميل الايجابي
٠,٨٢٥	٠,٧٨٧	الكفاءة الإيجابية
٠,٨٤٦	٠,٨١٦	الميل السلبي
٠,٨٢٣	٠,٨١١	الكفاءة السلبية

المؤشرات الإحصائية للمقياس:

من خلال استخراج الخصائص الإحصائية الوصفية لدرجات استجابات عينة البحث تبين إن درجات أفراد العينة كانت اقرب إلى التوزيع الاعتدالي Normal Distribution، والجدول (١٥) يوضح ذلك:

جدول (١٥)
المؤشرات الاحصائية للمقياس

ت	المؤشرات الاحصائية	قيمتها
١	المتوسط الحسابي	39.348
٢	الوسيط	39
٣	المنوال	39
٥	الانحراف المعياري	5.406
٦	التباين	29.225
٧	الخطأ المعياري	٠,٢٧١
٨	معامل الالتواء	-٠,٢٥
٩	التفرطح	٠,٢٨١
١٠	المدى	٣١
١١	اصغر قيمة	22
١٢	اعلى قيمة	53

المقياس بصيغته النهائية :

تكون المقياس بصيغته النهائية من (١٦) فقرة موزعة ضمن أربعة مجالات وقد وضع للمقياس أربعة بدائل ، وتم إعطاء الدرجات (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) لفقرات المقياس الإيجابية وبالعكس للفقرات السلبية، وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٤٠) وبلغت اعلى درجة للمقياس (٦٤) وادنى درجة (١٦) .

المبحث الرابع : البرنامج الارشادي

لغرض تحقيق هدف البحث في بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب العلاج بالمعنى في تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الاعدادية:

يتم من خلال التخطيط للبرنامج الإرشادي

تقوم الباحثة بتوضيح خطوات بناء البرنامج الارشادي و الذي قامت بنائه على انموذج بوردرز ودراري (Drory & Borders, 1992) , ولتحقيق أهداف البرنامج والذي يتبع الخطوات الاتية في تخطيط للبرنامج الارشادي:

١- تقرير وتحديد احتياجات المسترشدات أفراد المجموعة في كل موضوع من الموضوعات.

٢- أهداف البرنامج والغايات التي يسعى إليها.

٣- تحديد الاهداف حسب الأولويات.

٤- اختيار وتنفيذ النشاطات المستخدمة في البرنامج.

٥- التقويم (borders & drury:1992:487)

خطوات البرنامج الارشادي كالآتي:

١- تقدير وتحديد حاجات المسترشدات :

يتم تحديد حاجات المسترشدات خلال تطبيق المقياس على طالبات عن البرنامج والبالغ عددهن ١٠٠ طالبة موزعات على مدرستين بواقع ٥٠ طالبة لكل منها

وبعد جمع البيانات أظهرت الحاجات كما موضح في الجدول (١٦)

جدول (١٦)

حاجات أفراد عن البحث جرت تحويلها من عناوين الجلسات البرنامج الارشادي :

ت	الفقرات	عنوان الجلسة
١-	٩. إذا سارت أموري على ما يرام ،أشعر أنني مضطر للبحث عن زميلات جدد . ٣. عندما يحدث أمر سيء فأن دافعي الاول هو البحث عن رفقة زميلات اخريات .	الرفقة الطيبة
٢-	٢. أشعر بسعادة غامرة عندما أكون مع زميلاتي افضل من أكون لوحدي . ١٠. شعر بالسعادة عندما اشارك زميلاتي بأمر يفيدهن .	تحقيق السعادة

طلب المساعدة	١١. يجب ان أحصل على المساعدة من إحدى زميلاتي عندما تواجهني مشكلة شخصية . ٧-أذا واجهتني مشكلة أخبر زميلاتي عنها بسرعة	٣-
المشاركة الفعالة	٤. افضل تلقي دعم زميلاتي في الاوقات الصعبة ١. عندما تسير الامور على ما يرام, فأني أخبر زميلاتي بذلك .	٤-
تحقيق الذات (أ)	٥. في حالة ارتكابي خطأ جديد في حياتي ,فأنه دافعي الأول اخبار زميلاتي بذلك .	٥-
تحقيق الذات (ب)	١٥. أعبر عن مشاعري السلبية لزميلاتي عندما أشعر بذلك .	٦-
التفاؤل	٦. تواجدي مع زميلاتي يجعلني مبتسماً . ١٣. أرغب في مشاركة زميلاتي عند الاحتفال بشيء يسعدني .	٧-
تفاعل اجتماعي (أ)	٨. أرغب تعرف زميلاتي لتأريخ حياتي . ١٢. أشعر بالراحة عندما تتعرف زميلاتي بالصعوبات التي تواجهني .	٨-
تفاعل اجتماعي (ب)	١٤. أستمتع حقاً بأي نشاط يجمعني مع زميلاتي اللاتي أعرفهن .	٩-
حل المشكلات	١٦ أنا أقدر حقاً وجود زميلاتي لمساعدتي في تجاوز مشكلاتي .	١٠-

٢- صياغة اهداف البرنامج الارشادي :-

تأتي اهمية البرنامج الارشادي نتيجة التطورات التي حدثت في مجال الاهداف التربوية , اذ ان اهداف البرنامج يجب الاهتمام بها لتمي شخصية المسترشدين في كافة الجوانب النفسية و الاجتماعية و الشخصية (التيمي , ٢٠١٩ : ١٠٤) .

و يمكن تحديد اهداف البرنامج الارشادي كالآتي :-

❖ الهدف العام .

يؤكد المهتمون بالبرنامج الارشادي على أن الهدف العام من اعداد تلك البرامج يتساوى تماماً مع الاهداف التي تسعى اليها عملية الارشاد النفسي و التي تهدف الى تحقيق التوافق النفسي (العطوي , ٢٠١٨ : ٩١) .

لذا قامت الباحثة بصاغة الهدف العام للبرنامج الارشادي هو تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الاعدادية .

❖ الهدف الخاص

يعدّ الهدف الخاص للبرنامج الإرشادي هو مساعدة المسترشدات على ان تفهم نفسها و الآخرين و لتكون قادرة على تنمية علاقاتها مع الآخرين, من خلال تعليمها انماط من السلوكيات بعد انتهاء كل جلسة (ابو جادوا, ٢٠١١: ٢٠١).

"لذا قامت الباحثة بصياغة الهدف الخاص من خلال الاهداف الفرعية على وفق حاجات اذ تم تشخيصها الى هدف خاص او هدف كل جلسة ,و بذلك تم تحديد هدف خاص لكل جلسة ارشادية".

❖ الاهداف السلوكية

إنّ الاهداف السلوكية للبرنامج الإرشادي و قد تسمى بالأهداف التعليمية او الضمنية التي تصف بالسلوك المتوقع صدوره عن المسترشد بعد أن يتم تعليم السلوك المراد تعليمه و أن تكون هذه الاهداف قابلة للملاحظة و القياس بشكل مباشر و الهدف منها مساعدة المسترشدة على الانتقال تدريجياً من مستوى الاداء الحالي الى تحقيق الاهداف العامة (غولي , ٢٠١٩: ١٧٤).

"لذا قامت الباحثة بصياغة الاهداف السلوكية لكل جلسة ارشادي من اجل توضيح ما قد سيكون عليه سلوك المسترشدات بعد اكتسابهن الخبرات و المهارات الملائمة التي تتناسب مع احتياجاتهن".

٣- تحديد وإختيار الأولويات :

تحدد الأولويات بناء على اجابات عينة المستفيدين الذي طبق عليهم على مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية , وتم استخراج الوسط المرجح والوزن المؤي لكل فقرة من المقياس , لغرض ترتيبها حسب الأهمية , ووضعها في الجلسة برنامج الإرشادي, انموذج (بوردرز ودراري ١٩٩٢)

٤- العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي:

أن البرنامج الإرشادي يتضمن عدة من عناصر التي تعد من المقومات الاساسية لتنفيذ البرنامج الإرشادي من أجل الوصول الى الأهداف التي تسعى الباحثة اليها, وتشمل هذه العناصر الجانب النظري للبرنامج الإرشادي والذي تعتمد الباحثة من أجل تصميم البرنامج الإرشادي ويتم إشتقاق الحاجات والاهداف الإرشادية الخاصة بالبرنامج الإرشادي , ويتكون الفريق الإرشادي من (المديرة والمرشدة والباحثة)والمستفيدات هن طالبات المدرسة المرحلة الإعدادية من العناصر الأساسية والمهمة في تصميم وتنفيذ البرنامج الإرشادي .

٥- النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي :

أعتمدت الباحثة في برنامجها الإرشادي على أسلوب (العلاج بالمعنى) من أجل تحقيق الهدف العام وهو أثر برنامج إرشادي بأسلوب (العلاج بالمعنى) في تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

٦-تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي:

أن البرنامج الإرشادي الهدف من تقويمه هو تعديل وتصحيح أوجه القصور والنقص في الفنيات والأنشطة التي يتم تطبيقها فتقوم الباحثة من في استخدام التقويم لمعرفة التغيرات إيجابية تحققت على سلوك المسترشدة وتكون هذه العملية ذات فاعلية تعتمد على أسس ومبادئ محددة (الساعدي ,٢٠٠٢, ٨٥)

وهناك ثلاثة أنواع من التقويم :

أ- **التقويم التمهيدي:** وهو الاجراءات التي تقوم بها الباحثة قبل البدء في تطبيق البرنامج وهو الصدق الظاهري للبرنامج والتكافؤ والاختبار القبلي للتأكد من تكافؤ المجموعتين.

ب **التقويم البنائي :** وهو إجراء عملية تقويم في نهاية كل جلسة إذ تقوم المرشدة بتوجيه أسئلة للمجموعة الإرشادية حتى تتأكد الباحثة من تحقيق الاهداف السلوكية للجلسة الاستمرار بتطبيق البرنامج أو تعديله حسب الحاجة .

ج- **التقويم النهائي :** وهو التغير الحاصل في الاجراءات التي تقوم بها المرشدة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ومقارنة النتائج قبل تطبيق البرنامج وبعده , أي مقارنة الاختبار القبلي والبعدي في معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب العلاج بالمعنى لتنمية تنظيم الانفعالات الشخصية .

الخطوات التي يقوم عليها البرنامج :

- اختيار تصميمًا مناسبًا لأنشاء البرنامج الإرشادي وبعد مراجعة مجموعة من التصاميم تم اختيار تصميمًا تجريبيًا للمجموعتين (المجموعة التجريبية – المجموعة الضابطة)
- ثم تحديد الاسلوب الإرشادي و فنياته بشكل مناسب يلئم البحث الحالي , وقد أعتمد أسلوب (العلاج بالمعنى) للمجموعة التجريبية .

- اختيار الباحثة مدرستين أحدهما لأختيار أفراد المجموعة التجريبية والثانية لأختيار أفراد المجموعة الضابطة, لتحديد المجموعتين لتطبيق البرنامج الإرشادي من الذين حصلوا على أعلى الدرجات من المتوسط الفرضي البالغ (٤٠) بعد تطبيق المقياس تنظيم الانفعالات الشخصية.

- أعتمدت الباحثة على(أنموذج بوردرز ودراري) عند تصميم البرنامج الإرشادي .
- جرى تحديد عدد من جلسات البرنامج الإرشادي , وقد حددت ١٢ جلسة وبواقع جلسيتين بالأسبوع , ووقت الجلسة هو (٤٥) دقيقة.

- تم توزيع البرنامج الإرشادي على مجموعة من الخبراء والمحكمين ذوي الاختصاص الدقيق في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .
 - قامت الباحثة ببدء تطبيق البرنامج الإرشادي يوم (الأحد) الموافق (٢٥ / ٢ / ٢٠٢٤) بعد الاتفاق مع طالبات المجموعة التجريبية على موعد انعقاد الجلسات الإرشادية ومكان انعقادها.
 - اجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد انتهاء البرنامج الإرشادي من أجل التعرف على تأثير الأسلوب ومدى تحقيق الأهداف المراد تحقيقه.
- رابعاً : صدق البرنامج الإرشادي

من أجل تحقيق صدق البرنامج الإرشادي قامت الباحثة بأجراء الخطوات الآتية:

أ- الصدق الظاهري:

- قامت الباحثة بعرض البرنامج الإرشادي بأسلوبها (العلاج بالمعنى) على مجموعة من الخبراء والمحكمين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، والبالغ عددهم (١٠) خبراء كما في الملحق (٨) لأبد آرائهم ومقترحاتهم الضرورية حول صلاحية البرنامج.
- ب - الصدق التجريبي للبرنامج :

لقد قامت الباحثة بعرض جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب (العلاج بالمعنى) على المحكمين والمختصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي من أجل التعرف على آرائهم ومقترحاتهم حول صلاحية البرنامج الإرشادي من حيث :

- ١- مدى مناسبة المواضيع لفقرات الجلسة.
- ٢- مدى مناسبة الزمن المحدد للجلسة.
- ٣- مدى ملائمة الاستراتيجيات والفنيات الارشادية في تطبيق أسلوب (العلاج بالمعنى) .
- ٤- تفضلكم بأضافة ما ترونه مناسباً لا أكمال البرنامج الإرشادي.
- ٥- أخذت الباحثة برأي المحكمين وملاحظاتهم وقد أصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق.

خامساً : تطبيق البرنامج الإرشادي

أجرت خطوات تطبيق وتنفيذ البرنامج الإرشادي كالآتي:

- ١- أختار بصورة قصدية (٢٠) من طالبات من الذين حصلوا على أعلى درجة من الوسط الفرضي والبالغ (٤٠) درجة على مقياس تنظيم الانفعالات الشخصية ، وتم توزيعهم بطريقة قصدية على مجموعتين : تجريبية ، وضابطة بواقع (١٠) طالبات في كل مجموعة.
- ٢- حددت الباحثة عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية والبالغة (١٢) جلسة إرشادية وبواقع جلستين في الاسبوع.

- ٣- حددت الباحثة مكان الجلسات الإرشادية وهي غرفة المرشدة التربوية في المدرسة.
- ٤- حددت الباحثة موعد تطبيق الاختبار البعدي لمقياس تنظيم الانفعالات الشخصية , وكما موضوع في الجدول.

سابعاً : الجلسات الإرشادية مع ادارتها

- سوف تقوم الباحثة بعرض جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب (العلاج بالمعنى) وكما يأتي:-

الجلسة: الاولى : الافتتاحية

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

التاريخ : ٢٥/٢/٢٠٢٤

عنوان الجلسة	الافتتاحية - التهيئة للبرنامج الارشادي -
الحاجات	-تهيئة افراد المجموعة الارشادية للمشاركة و التفاعل مع البرنامج الارشادي . - التعرف المتبادل بين المسترشدات من جهة والباحثة من جهة أخرى. - تعريف المسترشدات على طبيعة البرنامج الارشادي وضوابطه وتعليماته.
هدف الجلسة	قامت الباحثة بتحديد اهداف الجلسة للمسترشدات :- ١- التعرف المتبادل بين الباحثة و المسترشدة . ٢- اقامة علاقات ايجابية بين الباحثة و افراد المجموعة الارشادية. ٣- تتعرف المسترشدة على مكان و زمان انعقاد الجلسات الارشادية وتعليماته .
الاهداف السلوكية	جعل المسترشدات قادرات على أن :- ١- يتعرفن على الباحثة لغرض تحقيق التوافق النفسي ليتعارفوا فيما بينهن. ٢- يتعرفن على مواضيع البرنامج الارشادي . ٣- يتعرفن اين و متى يقدم البرنامج الارشادي لهن. ٤- يطلعن على طبيعة الاسلوب و الضوابط و التعليمات الخاصة بالجلسات الارشادية .
الاستراتيجيات	التعارف - الحوار و المناقشة .
الانشطة المقدمة	-ترحب الباحثة بالمسترشدات و تشكرهن على الحضور في الوقت المحدد للجلسة , ثم تعرف الباحثة عن نفسها و طبيعة عملها. -تطلب الباحثة من المسترشدات بأن كل واحدة تقدم نفسها امام الباحثة و زملائها. -تقوم الباحثة بمناقشة المسترشدات لتعزيز الثقة و الاحترام المتبادل و الاهتمام بآراء المسترشدات حول استعدادهن البرنامج الارشادي . -تبين الباحثة للمسترشدات ان عدد الجلسات البرنامج ستكون (١٢) جلسة بواقع جلستين من كل اسبوع وفي المكان المخصص في (غرفة المرشدة التربوية) , و يتم الاتفاق بين الباحثة و المسترشدات على تحديد موعد الجلسات (الاحد-الثلاثاء), كل اسبوع و يكون وقت الجلسة

(٤٥) دقيقة و سيكون موعد الجلسة في الساعة (١١:٠٠) يوم الاحد و ساعة (٢:٠٠) الثلاثاء بالاتفاق مع ادارة المدرسة و تذكر الباحثة المسترشدات على ضرورة الالتزام بالضوابط و التعليمات الجلسات الارشادية و هي :- ١- الالتزام بموعد الجلسة المحددة و عدم الغياب . ٢- الحفاظ على سرية المعلومات و كل ما يدور في الجلسة. ٣- المشاركة في جلسات البرنامج الارشادي و ان يكون هناك تفاعل مع الآخرين في الافكار و المناقشات . ٤- الاحترام المتبادل و تقبل كل ما يدور في الجلسة من سلبيات.	
-تحاول الباحثة معرفة انطباع المسترشدات حول الجلسات البرنامج الارشادي و الاستماع الى آرائهن . -توجه الباحثة مجموعة من الاسئلة على المسترشدات هي :- ١-هل هناك مسترشدة لا ترغب بالحضور الى جلسات البرنامج ؟. ٢-هل هناك مسترشدة لا تناسبها مكان و زمان انعقاد الجلسات الارشادية؟.	التقويم البنائي

المبحث الخامس :عرض النتائج:

حققت الباحثة هدف البحث والتوصل الى النتائج في اثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالمعنى في تنمية تنظيم الانفعالات الشخصية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، والذي تم التطرق اليه في المبحث الرابع وبناء على ما تقدم قدمت الباحثة عددا من التوصيات والمقترحات كالآتي :

التوصيات :

١. يمكن الاستفادة من مقياس تنظيم الانفعالات في وزارة التربية للكشف عن الطالبات اللاتي لديهن ضعف في تنظيم انفعالاتهن.
٢. حث المدرسات والمرشدات بالاهتمام بأهمية تنظيم الانفعالات لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

المقترحات:

- استكمالا للبحث الحالي وتطويره تقترح الباحثة ما يأتي :
١. اجراء دراسة مماثلة تعتمد أسلوب العلاج بالمعنى في تنمية تنظيم الانفعالات لمراحل دراسية اخرى .
 ٢. اجراء دراسة مماثلة تعتمد أسلوب العلاج بالمعنى في تنمية متغيرات نفسية وتربوية لم تشملها الدراسة الحالية مثل متغيرات (الكفاءة الذاتية - الاستقلال الذاتي).

المصادر :

- ❖ ابو جادوا , صالح محمد , (٢٠١١) : علم النفس التربوي , ط٨ , دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة .
- ❖ ابو عبادة , صالح بن عبدالله و نيازي , عبد المجيد بن طاش , (٢٠٠٠): الارشاد النفسي و الاجتماعي , جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية , الرياض .
- ❖ ثورندايك، روبرت وهيجن وايزابيك (١٩٨٩):القياس والتقويم في علم النفس ،ترجمة عبدالله الكيلاني وعبد الرحمن عدس مركز الكتاب الاردني ،عمان .
- ❖ الخطيب , صالح احمد (٢٠١٤): الارشاد النفسي في المدرسة اسسه و نظرياته و تطبيقاته , دار الكتاب الجامعي , العين , دولة الامارات العربية المتحدة .
- ❖ خوالدة، محمود عبد الله محمد(٢٠٠٤): الذكاء العاطفي الذكاء الانفعالي. الأردن: دار الشروق.
- ❖ خوالدة، محمود عبد الله محمد(٢٠١٤): الذكاء العاطفي الذكاء الانفعالي ، دار الشروق، الاردن .
- ❖ زهران , حامد عبد السلام (١٩٨٨): التوجيه و الارشاد النفسي , عالم الكتب , القاهرة - مصر .
- ❖ سفيان , نبيل (٢٠٠٢): المختصر في الشخصية و الارشاد النفسي , كلية التربية , جامعة تعز , اليمن .
- ❖ سفيان , نبيل (٢٠٠٢): المختصر في الشخصية و الارشاد النفسي , كلية التربية , جامعة تعز , اليمن .
- ❖ الشمري , سلمان جودة مناع و التميمي , محمود كاظم محمود , (٢٠١٢): الاساليب و البرامج الارشادية , ط١ , دار الكتب و الوثائق ببغداد .
- ❖ عبد الرحمن، سعد (١٩٩٨). القياس النفسي، ط٣. الكويت: مكتبة الفلاح.
- ❖ عبدة , عبد الهادي السيد (٢٠٢١): المعرفة بين الانفعال و الاخلاق , مكتبة الانجلو المصرية .
- ❖ عبدة , عبد الهادي السيد (٢٠٢١): المعرفة بين الانفعال و الاخلاق , مكتبة الانجلو المصرية .
- ❖ عطوي , محمد عودة عياد , (٢٠١٦): الارشاد الاكاديمي , ط١, دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع , عمان - الاردن .

- ❖ علام، رجاء محمود (٢٠٠٦): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط٥، دار النشر للجامعات، مصر.
- ❖ غولي، حسن احمد القره (٢٠١٩): البرامج الإرشادية الاساليب و الفنيات ، ط١ . دار غيداء للنشر و التوزيع .
- ❖ فيركسون ، جورج ، (١٩٩١) : التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس ، (ترجمة هناء العكيلي) ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
- ❖ Anastasi,A.(1988): Psychological Teating (5th Edition) New York Mac-millan, U.S.A.
- ❖ Cronbach, L. Gieser, G.(1951). Essentials of psychological Testing, New York, Harper and Row Publisher.
- ❖ Ebell , R . (1972) . Essential of Educationment , New jersey , prenter .
- ❖ Edward,A.L(1957):Techniques of Attitude Social Construction.New York : Appleton-Century-Crofts.
- ❖ Frankle, V,(196٧): the Unheard Cry for Meaning , New York simon and Schuster. Frankle,Factor.
- ❖ Gross .j. james & Munoz, R.E. (1999): Emotion Regulation and mental health. Clinical psychology Science and practice.vol.2, pp151-164.
- ❖ Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Handbook of emotion regulation, 2, 3-20.
- ❖ Williams, W., Morelli, S., Ong, D., & Zaki, J. (2018): Interpersonal Emotion Regulation: Amplications for Affiliation, Perceived Support, Relationships, and Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology, 115(2), 224-254.
- ❖ Zaki, J., & Williams, W. C. (2013): Interpersonal emotion regulation. Emotion, 13(5), 803–810.