



أثر برنامج إرشادي بأسلوب الارشاد بالمعنى في تنمية كبح الذات لدى الطلاب فاقدى احد الوالدين او كلاهما في المرحلة الثانوية

أ.م.د حسين حسين زيدان
المديرة العامة لتربية ديالى

Abstract

The current research aims to know the impact of the method of counseling by meaning in the development of self-restraint among secondary school students who have lost one or both parents by testing three hypotheses. Consisting of four areas and (30) paragraphs, the research community was identified from secondary school students who lost one or both parents in Diyala Governorate, Baquba city. The measure of self-restraint distributed into two experimental and control groups, and after applying the scale and determining the counseling needs of the sample, and defining the experimental design of the program / also (12) counseling sessions were built for the titles of the counseling sessions according to the theoretical framework with the application of the techniques and activities of the counseling method adopted by the researcher, which is the method of counseling in the sense, The results of the research showed that the first hypothesis indicated that there were differences in the scores of the pre and post test of the experimental group on the self-restraint scale, and the results of the second hypothesis indicated that there were no differences in the pre and post test scores of the control group on the self-restraint scale. The results also indicated, according to the third hypothesis, that there were differences In the post-test scores of the experimental and control groups on the self-restraint scale, these results indicate the success of the counseling program using the sense-guiding method, and the existence of an effect of the sense-guiding method in developing self-restraint among middle school students who have lost one or both parents. In light of that, the researcher developed a number of Recommendations and suggestions. of a parent; the counseling program.

Email: hzmazadan@yahoo.com

Published: ٢٠٢٣/٩/١

Keywords: الارشاد المعنى؛ كبح الذات ؛ المرحلة الثانوية ؛ فاقدى احد الوالدين ؛ البرنامج الارشادي

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

المخلص:

يهدف البحث الحالي الى معرفة اثر اسلوب الارشاد بالمعنى في تنمية كبح الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية فاقدى احد الوالدين او كلاهما من خلال اختبار ثلاث فرضيات، وقد حدد الباحث المنهج التجريبي للبحث الحالي، وقد تم تبني مقياس كبح الذات (Weniberger, 1999, Schwartz) المكون من اربع مجالات و (٣٠) فقرة. وتم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الثانوية من الطلاب فاقدى احد الوالدين او كلاهما في محافظة ديالى مدينة بعقوبة وبلغ عدد افراد العينة (٤٠٠) طالب، وعينة البرنامج (٣٠) طالب ممن حصلوا على اقل الدرجات على مقياس كبح الذات موزعين على مجموعتين تجريبي وضابطة، وبعد تطبيق المقياس وتحديد الاحتياجات الارشادية للعينة، وتحديد التصميم التجريبي للبرنامج/ كما تم بناء (١٢) جلسات ارشادية لعناوين الجلسات الارشادية وفق الاطار النظري مع تطبيق فنيات ونشاطات الاسلوب الارشاد الذي تبناه الباحث وهو اسلوب الارشاد بالمعنى، اظهرت نتائج البحث للفرضية الاولى اشارت الى وجود فروق في درجات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس كبح الذات، كما اشارت نتائج الفرضية الثانية لا توجد فروق في درجات الاختبار القبلي والبعدي للمجموع الضابطة على مقياس كبح الذات، كذلك اشارت النتائج وفق الفرضية لثالثة الى وجود فروق في درجات الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس كبح الذات، وتشير هذه النتائج الى نجاح البرنامج الارشادي بأسلوب الارشاد بالمعنى، ووجود اثر لأسلوب الارشاد بالمعنى في تنمية كبح الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة من فاقدى احد الوالدين او كلاهما، وفي ضوء ذلك وضع الباحث عدد من التوصيات والمقترحات.

مشكلة البحث

اصبح من الواضح ان كل انسان يسعى لفهم ذاته، ويكون على جانب من البصيرة مما يحدد جوانب قصورها ومحاولة ضبطها، ويسعى الى معالجة ذلك القصور وكسب المهارات اللازمة سواء في الجانب الانساني او الاجتماعي وتساغه على فهم المشكلات التي تعيق فهمه لذاته الفهم الصحيح ويكون عنها صورة ايجابية ولكن عدم فهم الذات وضعف امتلاك المهارة اللازمة فتسبب في عرقلة كبح الذات وزيادة مشكلاتها ومتطلباتها وعدم القدرة بالسيطرة على اشباع تلك الحاجات والمتطلبات، وعندما يكون الفرد غير واعى بكبح ذاته غير مدرك لها وغير محدد لجوانبها السلبية فان ذلك يجعل نموها بطريقة غير سليمة في المراحل العمرية المختلفة، ثم ينتقل الى مراحل اخرى مما يتسبب ذلك بصعوبة السيطرة على نقاط الضعف في شخصيته ويترك الفرد السعي الى تحقيق نمو ايجابي، وتتضح مؤشرات ذلك في مراحل عمرية لاحقة كما هي في مرحلة المراهقة والرشد، مما تنتج شخصية غير ناضجة ضعيفة البناء النفسي وينعكس سلبا على ثقة الفرد بنفسه وتفاعله الاجتماعي ويظهر ضعفه في تكوين علاقات اجتماعية وعدم اكتسابه لمهارات التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الاخرين ويكون خبرة

سلبية وضعف في الدافعية مما تنعكس على الجانب الدراسي وبناء هش للشخصية بمختلف جوانبها. (الدفاعي, الخالدي, ٢٠١٣: ٩)

واكدت دراسة (الثويني, ٢٠١٦) ان متغير كبح الذات من المتغيرات ذات التأثير على الجانب الفكري والسلوكي للأفراد لأنها تحتاج الى قوة الارادة والتخطيط والاصرار على الانجاز، كما ينتقل الفرد بمراحل نمو نفسي وانفعالي قد لا يحقق من خلالها الفهم الصحيح للذات، وان عدم الفهم الصحيح قد يدفع الفرد الى السعي الى اشباع حاجات داخلية وربما تكون هذه الحاجات غير مبررة وتسبب حالة من القلق وتوتر وتربك الجانب الفكري والسلوكي وتسبب ضعف العلاقات الشخصية والاسرية والاجتماعية والتي تحتاج الى حالة من الضبط والتعديل ويسمى الكبح المقصود نحو الذات، كما يعد متغير كبح الذات من المتغيرات التي أخذت حيزا كبيرا من اهتمام علماء النفس، إذ لا يوجد متغير أخذ حيزا بقدر الحيز الذي اخذته الذات وضبطها من اجل دراستها والاهتمام بها، ويمكن القول إن العصر الحالي هو العصر الذي يهتم بكبح الذات وفق اسلوب نفسي تربوي، وان الإنسان بحاجة إلى تطبيق طرائق جديدة غير نمطية للاهتمام بذاته وذوات الآخرين من حوله خاصة اذا كان هو مسؤول عنهم، وان مواجهة المصاعب والتحديات التي تسببها الذات وتنعكس على افكارنا وسلوكياتنا وعلاقتنا الاسرية والاجتماعية التي تزيد من تصدع البناء النفسي وضعف الاتزان الانفعالي وعدم القدرة على اتمام المسؤوليات الشخصية والاجتماعية والمهنية، وكلما زادت ضعف كبح الذات وضبطها ادى الى حالة من الاحباط والانطواء وزيادة مستوى الحزن وعدم القدرة على تكوين علاقات اجتماعية وتكوين صورة سلبية مشوهة عن الذات التي يحملها، وأكد الباحث بان التصميم التجريبي يعد العامود الفقري للتجربة لبناء برنامج ارشادي ويساهم في تحديد المشكلة ومعالجتها وفق مجموعة من الاجراء والمعالجات وقد تم اعتماد التصميم التجريبي ذو الضبط الجزئي للدراسة الحالية (الثويني, ٢٠١٦: ٤٩)

واكدت دراسة (Wentzel, ٢٠٠١) ان دراسة المتغيرات الانسانية بوصفها ظواهر يشوبها الكثير من التعقيد يعد من الامور المهمة، ومن هذه المتغيرات كبح الذات، وهو من المتغيرات النفسية، والتي تظهر مؤثراتها بالجانب الداخلي للفرد وفق مؤثرات داخلية وخارجية، كما تعد دراسة المعوقات في السلوك الانساني ومتغيراته النفسية والاجتماعية بوصفها محاولة علمية للتنبؤ بالسلوك والتحكم به.

ويكن تلخيص مشكلة البحث من خلال السؤال الاتي ما هو أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب الارشاد بالمعنى في تنمية كبح الذات لدى الطلاب فاقدى احد الوالدين او كلاهما في المرحلة الثانوية ؟

أهمية البحث

أن الاهتمام بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي من قبل الأفراد يزداد بشكل كبير في الوقت الحالي ، بسبب التغيرات السريعة في ميدان الحياة ، أدت هذا التغيرات الى ظهور العديد من الحالات والمشكلات النفسية ، لذلك يجب أن يكون للإرشاد دور بارز في مساعدة جميع شرائح المجتمع من حيث تقديم الخدمات الإرشادية التي يمكن من خلالها لكل فرد اكتشاف قدراته وميوله ، وتعليمه ما يمكن فعله لجعل حياته في أفضل حالة ممكنة له وللمجتمع الذي يعيش فيه ، وتوعيته بكل الخيارات التي قد تكون متاحة له وتشجيعه على الاختيار الأمثل ، وكذلك يساعده على التخطيط للمستقبل بدقة وحكمة ومسؤولية في ضوء معرفة نفسه وواقع المجتمع الذي يعيش فيه ، وليكون قادرًا على تطوير نفسه إلى حد كبير لتلبية احتياجاته (العبيدي ، وجسم ، ٢٠١٠ : ٤٢)

أن هدف البرنامج الإرشادي هو تحقيق اهداف معينة للأفراد المحتاجين الى المساعدة ، وكل خطوة من خطوات البرنامج تمهد للخطوة التي تليها ، إذ تصبح استراتيجية التعامل مع المسترشد مترابطة ومتناسقة وشاملة ، وتؤدي في النهاية الى تعديل السلوك ، أو الافكار ، أو مشاعر المسترشد من حالة اللاسواء الى حالة السواء ، و التوافق النفسي و الاجتماعي ، أن الإرشاد النفسي مهنة ذات قيمة وأهمية كبيرة في الأوساط العلمية والاجتماعية ، اذ جاء البرنامج الإرشاد ليساعد الافراد على التعاون مع بعضهم البعض لتحقيق الأهداف المشتركة وإتاحة العديد من الفرص للتعبير عن الآمال والتطلعات والمخاوف ، ومشاركة هذه الاهتمامات والمخاوف مع بعضهم البعض للتخفيف منها من أجل التوافق المناسب مع الذات والآخرين ، حيث يحاول المرشد فهم وجهة نظر المسترشدين المتعلقة بالعدمية دون تفسير أو حكم ، ويمنحهم الثقة والتعاطف والانفتاح لمساعدتهم على تقبل الحرية والمسؤولية، واكتساب الوعي الكافي وتحديد الأهداف (kach&lyubomirsky , ٢٠٠٦:١٨٣) .

ان دراسة مفهوم كبح الذات وضبطها لدى الافراد يحقق لنا فاعلية نحو النمو الايجابي للذات، ونكون قادرين على تحقيق مستوى من الاشباع نحو الذات في الجوانب النفسية والعاطفية والانفعالية مما تنعكس ايجابا على سلوكياتنا وحياتنا اليومية، ان تحقيق الكبح الذاتي الايجابي يعد من المراحل المهمة التي تساهم في تنمية الذات وبنائها وفق اسلوب نفسي معتدل ومرن ويجعل من الذات قوة دفع ايجابي، وهذا ما حفز على إجراء دراسات ميدانية متنوعة في مجالات عدة واستقطب الكثير من اهتمامات الباحثين النفسيين في كثير من أنحاء العالم إذ أصبح بمثابة قاسم مشترك للعديد من النظريات الحديثة في علم النفس (عويس، ٢٠١٣ : ٧٣)

ان كبح الذات يعد الصفة والسمة الأساسية للفرد , غير ان الكبح الذاتي يشكل ماهية الحرية الذاتية لدى بعض الافراد, لان الحرية تعني لديهم في ابسط معانيها إلا يحذك قيد, ولا يربط الفرد شيء خارجي, وإلغاء الحدود والقيود الخارجية لا يتحقق الا مع فكرة حرية الذات, ولأننا نجد ان الذات لا ترتبط الا بنا كأفراد, اذا انا اعرف ذاتي , واعني نفسي, واعبر عن هذه الذات في سلوكي وأفعالي فأنا اذن حر وانا لا أتقيد الا بذاتي, وكلما زاد ذلك الفهم والوعي لدى الفرد زاد من مستوى دراسته على كبح ذاته وفق المستوى والوقت والمسافة التي يريدها, وتوضح دراسة (الرحيمي, ٢٠١٧) بان مفهوم

كبح الذات من المتغيرات المهمة من حيث الإشارة الى الاتجاه الداخلي والانتباه نحو الذات وخارجها، ويساعد الفرد على تفسير المعلومات من منظور علاقتها بخطط الذات ويعمل على تعزيز الذات وتقويتها، اذ يقوي الكبح الذاتي في حقيقة الأمر سيطرة الفرد على معطيات حياته وهذا يزيد من اتساع افاق ثقته بنفسه، ويولي ذلك استعداداً ليدع ذاته تنطلق على تلقائيتها، وهذه هي الحقيقة الكامنة وراء الرأي الذاهب الى انه كلما كان لدى الفرد وكبح وضبط لذاته اكثر كان في الوقت نفسه تلقائياً ومبدعاً على نحو اوفر، وان الكبح الذاتي ليس انتباه يؤدي الى الانجراف بالعواطف والمبالغة في ردود الفعل، وتضخيم ما ندركه حسيماً، بل هو طريقة محايدة تحافظ على تأمل الذات حتى في اثناء العواطف المتهيجة وضبط دوافعها ورغباتها وميولها الغير منضبطة، ووضع اسلوب مخطط وواعي وناضج لإدارة الذات وتحقيق الاشباع المنضبط لحاجات تلك الذات مما يعطي للفرد قوة الارادة والعزيمة وتحقيق الفهم الصحيح لذاته وما تحمل من دوافع ورغبات، اذ ان مفهوم كبح الذات يحقق إدراكاً رصيناً للمشاعر المضطربة والمعقدة. (الرحيمي، ٢٠١٧: ٢٢-٢٣)

اعتمد الباحث في بحثه على أسلوب (الإرشاد بالمعنى) للعالم فرانكل (Frankl)، اذ اكد طارق في دراسته (٢٠٢٢) بان الارشاد بالمعنى من الأساليب التي تبناها علم النفس الإيجابي، الذي يكون مرتكزاً

على المستقبل ومعنى الوجود النفسي، والخروج من لوم الذات ومحاسبتها الى مواجهة الفرد معنى الحياة التي يعيشها حتى لو بأيسر المعاني، اذ تعد القوة الأساسية للوصول الى معاني الحياة واستثمار ما فيها من إمكانيات وقدرات، ويعني العلاج بالمعنى ليس فقط بوجود الانسان، انما أيضاً في الحياة المفعمة بالمعنى الحقيقي، وكذلك يعتمد العلاج بالمعنى على مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات التي تشمل (خفض الأفكار، الحوار السقراطي، المنافسة، تعديل الاتجاه، التركيز)، ويعتمد أسلوب العلاج بالمعنى على فلسفة واضحة له أسس تشمل: حرية الإرادة، إرادة المعنى، معنى الحياة، كذلك اعتمد فرانكل (Frankl) على أن المعنى في الحياة يعتبر أساس الوجود (محمد، ومعوذ، ٢٠١٢: ٤٧).

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي الى معرفة أثر برنامج إرشادي بأسلوب الارشاد بالمعنى في تنمية كبح الذات لدى الطلاب فاقدوا احد الوالدين او كلاهما في المرحلة الثانوية من خلال اخبار الفرضيات الاتية :-

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية (الارشاد بالمعنى) في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس كبح الذات.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس كبح الذات.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية (الارشاد بالمعنى) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على كبح الذات.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلاب فاقدى احد الوالدين او كلاهما المرحلة الثانوية في المدارس الصباحية التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى في قضاء بعقوبة المركز للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

تحديد المصطلحات

❖ الأثر

الحنفي ، (١٩٩١)

هو مقدار التغير الذي يحصل على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحنفي ، ١٩٩١: ٢٥٣)

❖ البرنامج الإرشادي

بوردرز ودراري(١٩٩٢, Borders&Dryra)

هو مجموعة من الأنشطة والفعاليات التي يقوم بها المسترشدين في تعاون وتفاعل يعمل على توظيف امكاناتهم و طاقاتهم فيما يتفق مع حاجاتهم وميولهم واستعداداتهم في جو يسوده الامن والطمأنينة بينهم وبين المرشد . (Border & Dryra ١٩٩٢, p٤٦٢) وهو التعريف النظري الذي تبناه الباحث للبرنامج الارشادي.

❖ أسلوب العلاج بالمعنى

- فرانكل (frankl, ١٩٦٧) : هو احد الأساليب العلاجية التي تشمل مجموعة من الفنيات والأنشطة ، وهو العلاج الموجه روحياً من خلال المعنى. (Frankl , ١٩٦٧ : ٧٥)

التعريف النظري

يتفق الباحث مع (frankl, ١٩٦٧) في تحديد مفهوم أسلوب العلاج بالمعنى . لانه الفنيات في هذا الأسلوب (العلاج بالمعنى) تنسجم مع طبيعة المتغير .

التعريف الإجرائي

الفنيات والاستراتيجيات (تقديم الموضوع – اللوجودراما – التحليل بالمعنى – الحوار السقراطي – تعديل الاتجاه – التقويم – التدريب البيئي) التي نفذت خلال عدد من الجلسات والتي قد تحقق هدف البرنامج الإرشادي لخفض كبح الذات .

❖ كبح الذات : Self Restraint عرفه كل من :

١- (Schwartz & Weniberger, ١٩٩٠)

ميل شعوري ارادي فردي فعال لاختفاء او ايقاف سلوك محدد او رغبة نفسية، ويدرك انها حزينة او سلبية وقد يتسبب له بالعديد من الضغوطات. (Schwartz & Weniberger, ١٩٩٠: ٧٥)

٢- الكندري (٢٠١٦) بانه السيطرة على النفس وتوفير المناعة الكافية كي تحافظ على صحتها، ونظارتها، بهدف الارتقاء بسلوك الفرد. (الكندري، ٢٠١٦: ١٤)

التعريف النظري :اعتمد الباحث تعريف (Schwartz & Weniberger, ١٩٩٠) لكبح الذات تعريفا نظريا للبحث الحالي، وهو تعريف المنظر للنظرية التي اعتمدها الباحث.

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس كبح الذات الذي تم تبنيه.

❖ فاقد احد الوالدين او كلاهما :

عرفه الباحث : - هو الطفل الذي فقد احد ابويه او كلاهما لأي سبب كان جعله يعيش عن احدهما او كلاهما ومن اهم تلك الاسباب الوفاة او فقدان او الانفصال، مما تسبب ذلك بحرمانه من عطفهما ورعايتهم واهتمامهم.

(الاطار النظري)

أسلوب الارشاد بالمعنى :

يعد الارشاد بالمعنى طريقة علاجية أنشأها وطورها العالم (فرانكل) في الخمسينيات و الستينيات وهي تركز على الحالة الانسانية ومساعدة المسترشد للتغلب على العصاب الوجودي وهو عدم قدرة الفرد على رؤية المعنى الحقيقي للحياة ، وترتكز هذه الطريقة على ثلاثة انماط من القيم وهي (الابتكارية ، والخبرائيه التجريبية، والاتجاهاتية) ويرى (فرانكل) أنه يجب اندماج المسؤولية الاجتماعية و العلاقات البنائية، ويُعدُّ العلاج بالمعنى أحد الاتجاهات الحديثة في العلاج النفسي وينتمي الى الاتجاه الانساني في علم النفس ، ولا يُعنى بوجود الانسان فقط ولكن ايضا بالمعنى لحياة الانسان ،

كما اعتمد (فرانكل) في ايجاد هذا النوع من العلاج و تطويره على الافتراض الاساسي بأن المعنى في الحياة يعتبر اساس الوجود ، وأشار (فرانكل) إنه عندما يجد الناس المعنى في حياتهم يصبحون اصحاء نفسياً، ومما يعتقد أيضاً أن الناس يمكن أن يجدوا المعنى في حياتهم عندما يواجهون تجربة أو خبرة أليمة أو حين يقعون تحت ضغوط اجتماعية عالية فالمعاناة الشديدة قد تزيد من المعنى لدى الفرد (٢١) (Frankle, ١٩٨٨,

في ظل التغيرات الحضارية التي حدثت والتي من شأنها احداث قدراً من الخلط ما بين القيم والمعايير الاجتماعية للمجتمع، من هنا جاء دور الارشاد النفسي في التقليل من تأثيرها ، واصبحت العملية الارشادية علماً له مناهجه وتعددت مناهجه وأساليبه تبعاً لتعدد النظريات المستخدمة في حل المشكلات التي يواجهها، كما تنوعت البرامج الارشادية سواء كانت البرامج الإرشادية وقائية أو انمائية أو علاجية ، فالهدف الاساسي الذي يسعى اليه الارشاد هو معالجة وحل المشكلات التي تواجهه وفق أسس وأساليب علمية تعمل على تنمية ميوله واتجاهاته للتوافق مع البيئية التي يعيش فيها . من بين تلك الاساليب أسلوب (العلاج بالمعنى) الذي اعتمده الباحث في دراسته الذي يشمل على ازالة التوتر النفسي وتصحيح الافكار الخاطئة كذلك مساعدة المسترشد في التغلب على مشكلاته وادركها. (سفيان ، ٢٠٠٢: ١١٠)

مفهوم كبح الذات

يعد مفهوم كبح الذات هو القدرة على تنظيم وتغيير استجاباتك لتجنب السلوكيات غير المرغوب فيها وزيادة السلوكيات المرغوبة وتحقيق الأهداف طويلة المدى، (Wentzel & Feldman, ٢٠٠١)، أن امتلاك كبح الذات يمكن أن يكون مهماً للصحة والرفاهية النفسية، ويعد كبح الذات أحد جوانب الوظيفة التنفيذية للوظائف النفسية العليا، كما هي مجموعة من القدرات التي تساعد الافراد على التخطيط لأهدافهم ومراقبتها وتحقيقها، ويمثل كبح الذات القدرة على التحكم في النفس، ولا سيما في عواطفنا ورغباتنا وسلوكنا، خاصة في المواقف الصعبة، كما ان كبح الذات هو عملية السيطرة على الدوافع والرغبات والحاجات الداخلية غير المنضبطة وان هناك أوقات يكون فيها من الضروري بالنسبة لنا التفكير فيما سيحدث، وان الامتناع عن السلوك العفوي الاندفاعي غير المنضبط يمنحنا القدرة على وضع دوافعنا على الإغلاق، ولكن ما مدى فائدة القفل بدون مفتاح مطابق في ممارسة كبح الذات سلوكا وفكرا، وان مفهوم الذات يمثل مفتاح الشخصية والمدخل الرئيس لخصائصها ومقوماتها في مختلف جوانب تفاعلها مع البيئة وعلاقتها الدينامية معها، ويشكل المجال الظاهري الذي يعيش فيه الفرد ويعي به ذاته كما انه يتأثر بما يتمتع به من قدرات عقلية ودوافع نفسية تحكم سلوكه وتوجهه في مختلف المجالات، فلا تفهم الشخصية وسلوك الفرد الظاهري سوياً كان أم منحرفاً الا في ضوء هذه الصورة الكلية التي يكونها عن ذاته. (Wentzel & Feldman, ٢٠٠١: ٩٤)

ان النموذج (Weniberger, Schwartz, ١٩٩٩) من النماذج الرئيسة لهذه النظرية هو مفهوم كبح الذات من المفاهيم الانسانية ذات التأثير النفسي والانفعالي العميق على الجانب الفكري والسلوكي

للفرد، لانه يعمل على تحديد دوافع الفرد، وشدة الحاجات التي يسعى الى تحقيقها، وكلما كانت تلك الحاجات غير منضبطة وغير مسيطر عليها تسبب حال من الاحراج النفسي والانفعالي مما تتطلب حال من الضبط والسيطرة الداخلية للفرد من اجل الحد من شدة هذه الدوافع والحاجات وفق قوة من الارادة والثقة بالنفس، وقد عرف (Weniberger, Schwartz, ١٩٩٩) مفهوم كبح الذات من خلال نظرية كبح الذات بانه (ميل شعوري ارادي فردي فعال لاختفاء او ايقاف سلوك او رغبة نفسية داخلية، ويدرك انها حزينة او سلبية وقد تسبب له العديد من الضغوط) وقد حددا مجالات المفهوم نظريا وهي:-

- ١- اخمد الغضب : قدرة الفرد الانفعالية للحد من درجات الانفعالات وأثار حالة الاهتياج، والسيطرة على الافكار السلبية التي تسبب حاله من الاندفاع النفسي غير المنضبط بالتعامل مع نفسه والآخرين.
- ٢- التفكير في الآخرين : هو لقدرة على الانصهار في أفكار ومعتقدات الآخرين وتميز التفاعل الاجتماعي المعقد بين البشر، مع احترام معتقداتهم وقيمهم وثقافتهم وهوياتهم التي ينتمون اليها.
- ٣- الشعور بالمسؤولية : هي الشعور بالواجب اتجاه شيء محدد، وتوجيه تفكير وسلوك ومواقف الفرد، مما يصبح اكثر وعيا بأفكاره وسلوكياته، وبذلك يصبح كل ما يصدر عنه ذا معنى ومقصد.
- ٤- التحكم بالانفعالات : وهي القدرة التي تنتظم حولها جميع جوانب النشاط النفسي التي اعتدنا ان نسميها بالانفعالات والتقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الشخص بالاستقرار النفسي او باختلال هذا الاستقرار وبمقدرته على التحكم في مشاعر وبانفلات زمام السيطرة يديه.

نظرية كبح الذات ١٩٩٠

قدم جوتريدسون وهيرشي (١٩٩٠, Michael Gottfredson and Travis Hirschi) نظرية كبح الذات في عام ١٩٩٠ كجزء من نظريتهم العامة ، اذ يتم تعريف كبح الذات على أنه القدرة على التخلي عن الأعمال التي توفر ملذات فورية أو قريبة المدى، ولكن لها أيضاً عواقب سلبية على الفاعل، ويمثل القدرة على التصرف لصالح المصالح طويلة الأجل، وتطرح النظرية بان مستوى تحقيق الكبح لدى الفرد يتأثر بالسلوك الأسري، وبمجرد تحديد الاختلافات في كبح الذات، وكذلك تؤثر على احتمال الاختلاف في الطفولة والمراهقة في وقت لاحق من الحياة، وان الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية نسبياً من كبح الذات يقومون بعمل أفضل في اداء مهامهم المختلفة، ولديهم فرص عمل أقوى، ويقيمون علاقات شخصية أكثر استقراراً ، ويحققون دخلاً أعلى ونتائج صحية أفضل، وقد تم إنشاء نظرية كبح الذات في البداية للتوفيق بين نتائج العمر والعموم والاستقرار الخاصة بالبحوث التطبيقية

والافتراضات القياسية لنظرية التحكم، حتى تطورت واصبحت من اهتماماتها الانخفاض العام في السلوك السلبي مع تقدم العمر، والتنوع في أنواع السلوكيات المشكلة التي ينخرط فيها الجانحون والمجرمون، والاختلافات الفردية المستقرة عمومًا في الميل للانخراط في المشكلات على مدى حياة الفرد، لذا تنطبق نظرية كبح الذات على مجموعة واسعة من السلوكيات غير المرغوبة، وان العديد من السلوكيات التي لا تتطوي على اثار سلبية، بما في ذلك مشاكل المدرسة والحوادث وتعاطي المخدرات.

(Michael Gottfredson & Travis Hirschi, ١٩٩٠: ٦٤-٦٥)

كما ان نظرية كبح الذات تعد النهج الأكثر ملاءمة للحد من الاثار السلبية مع التركيز في المقام الأول على الوقاية، وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة، وثانيًا على الوقاية الظرفية لأنواع معينة من المشكلات، ويرى جوتفريدسون وهيرشي (Gottfredson and Travis Hirschi, ١٩٩٠) بأن نظرية كبح الذات تتعارض مع الاعتماد على نظام العدالة للتأثير على مستويات المشكلات، كما انها تدعم المراجعات العامة للأدبيات التجريبية حول الردع والعجز حول توقعات نظرية كبح الذات من خلال إيجاد القليل من الدعم لسرعة العقوبات، وكذلك للعقوبات التي تم إزالتها لفترة طويلة من الفعل، والعجز الانتقائي، ومن ناحية أخرى، تدعم الدراسات التجريبية من التعليم وعلم الذات، وعلم الاجتماعي بشكل عام فكرة أن البيئة في مرحلة الطفولة المبكرة والبيئات التعليمية يمكن تغييرها لتعزيز كبح الذات، وتقليل السلوكيات المشككة الأخرى في وقت لاحق من الحياة. (Ainsworth & Wall, ٢٠٠٠).

٧-٤ مفهوم فاقدى الوالدين او كلاهما

أن الأطفال البالغون الذين فقدوا والديهم او احدهما في غضون وقت قصير من حزن مضاعف. هذا النوع من الحزن هو عندما تتراكم الخسائر واحدة تلو الأخرى وعلى مقربة. يعد التعامل مع الحزن المركب أكثر تحديًا من الحزن العادي. قد يساعدك الدليل أدناه في معرفة خطواتك التالية فيما يجب القيام به عند وفاة والديك. يمكن أن يتسبب فقدان كلا الوالدين بالقرب من بعضهما البعض في إحداث قدر هائل من الحزن. ربما لا تزال تشعر بالحزن على فقدان أحد الوالدين عندما يموت والدك الآخر. عندما يموت كلاهما بالقرب من بعضهما البعض ، فمن المحتمل أن ينتج عن ذلك أنواع مختلفة من الحزن الذي يمكن أن يؤثر عليك بطرق غير متوقعة. ستساعدك معرفة كيفية التعامل مع هذه الخسائر عندما تبدأ في فهم كيف ستؤثر وفاتهم على حياتك، كما ان بعد فترة وجيزة من فقدان الوالدين او حداثهما تبدأ المشاعر بفقدان الرفقة والحب والدعم، ويمكن أن تتفاقم هذه الخسارة لأن أي عملية حزن قد تستغرق عدة أشهر وحتى عامين الى حين يتم حلها، وقد لا يعود الحزن على وفاة أحد الوالدين إلى مستويات يمكن التحكم فيها بشكل كامل عندما تفقد الآخر ، ويمكن أن يتم التوقع أن تبدأ في الشعور بالتحسن بعد ستة أشهر إلى سنة واحدة من وقت الوفاة، (السلمان، ٢٠١٤: ١٤)

كما ان فقد الوالدين على التوالي يمكن أن يفاجئك عاطفياً ستحدد عوامل مختلفة مقدار طول فترة حونه على من توفى له ،. ويتوقع معظم الأطفال البالغين أن يموت والديهم مع تقدمهم في العمر، ما لا يفكرون به عادة هو كيف يمكن لفقدان كلا الوالدين في غضون فترة زمنية قصيرة أن يؤثر على سلامتهم العاطفية والنفسية، وان الأشخاص الذين يعانون من الحزن الناجم عن فقدان الوالدين المزدوج ، يتحدثون أحياناً عن شيء يسمى العقل الحزين وهو ما يحدث للعقل البشري عندما تكون مثقلاً بمشاعر مثل الحزن والوحدة والحزن. يمكن أن يؤثر على ذاكرته وتركيزه ويؤدي إلى صعوبات في

النوم والقلق وحتى الصداع النصفي، من الطبيعي أن تشعر بالإرهاق والوحدة بعد فقدان والديك. إذا كنت تبحث عن دعم لمساعدتك خلال ذلك ، أو للتواصل مع الأشخاص الذين يعانون من الحزن والخوف والقلق والتوتر بسبب فقدان الاب او الام او كلاهما تحت اي سبب اجبرهم بالابتعاد عن العيش مع ابنهم في البيت الواحد او بسبب الموت او السجن او المرض او العمل او السفر مما يعكس سلبا على الافراد يمثل هذا الانعكاس استجابة بعض الأشخاص الطبيعية للحزن في قمع المشاعر الصعبة التي تأتي معه. قد يكون هذا في محاولة للبقاء توصف بانها قوية في حالات أخرى، قد يشعر الناس بالحاجة إلى اللجوء إلى العمل أو الشرب أو غير ذلك من مصادر لا شغال نفسه ، إذا لم تمنح نفسك مساحة للشعور بها ، فلن يساعدك هذا

النهج في الواقع على التعامل مع ما تشعر به والعمل من خلاله من اجل الوصول لمعالجات وحلول للمشكلات التي يواجهها الاطفال والمراهقين في البيئة الاجتماعية والتربوية والتعليمية، كما ان كبت مشاعرك أو تجزئتها يمكن أن يتسبب في انفجار مشاعرك غير المعالجة في نوبات من الغضب أو تركك مغلقاً عاطفياً على الأشخاص من حولك.

٨- (الاجراءات المنهجية)

٨-١ منهجية البحث

استخدم الباحث منهج البحث التجريبي للتحقق من الفرضيات الصفرية التي تم وضعها ، ذلك لأن منهج البحث التجريبي لا يمكن لغيره استخدامه للسيطرة على المتغيرات ، ويتم تحقيقه باختيار مجموعة من الافراد مقسمة بشكل عشوائياً الى مجموعتين أو اكثر ، المجموعة الأولى تسمى (المجموعة التجريبية) والمجموعة الثانية تسمى (المجموعة الضابطة) (المعموري ، ٢٠٢١ ، ٦٠) .

٨-٢ التصميم التجريبي

هو الهيكل الرئيس لإجراء تجربة ما والذي يصف الجماعة وصفاً دقيقاً التي يتكون منها أفراد التجربة من خلال تحديد طرق اختيار عينة التجربة (العيسوي، ٢٠٠٠:٨٠)، وبهذا يعد التصميم التجريبي من أهم المهام التي يقع على الباحث في قيامه بتجربة ما، إذ أن سلامة التصميم التجريبي وصحته أمر أساسي في الوصول الى نتائج دقيقة وموثوق بها (العزاوي، ٢٠٠٨ : ١١٧)، ويجب على الباحث اختيار التصميم الأنسب في صحة نتائج الدراسة والتي تتوقف على طبيعة البحث والظروف التي تجري فيها من خلال الاعتماد على نموذج أكثر أهمية وشمولية من النماذج الموجودة في التصاميم التجريبية (عبد الحفيظ وباهي ، ٢٠٠٠:١١٢)، وقد أعتمد الباحث التصميم التجريبي (ذي الضبط الجزئي)، ذا المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى .

وقد صمم الباحث التصميم المستخدم في البحث الحالي على وفق الخطوات الآتية:

١- إجراء اختبار قبلي للمجموعتين (التجريبية) و(الضابطة) لقياس كبح الذات للمجموعتين.

- ٢-وزعت أفراد العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) واختار الباحث للمجموعة التجريبية عينة الطلاب الذين حصلوا على اقل الدرجات وجرى توزيعهم .
- ٣- إجراء التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات التي لها علاقة بكبح الذات وهي: (الاختبار القبلي، التسلسل الولادي ، العمر) .
- ٤- تطبيق البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية في حين ابقاء المجموعة الضابطة دون برنامج ارشادي
- ٥- إجراء الاختبار البعدي لمعرفة الفرق ودلالته الاحصائية بين رتب درجات المجموعتين . (التجريبية والضابطة) . كما في الشكل (١) الاتي :

اختبار بعدي	برنامج إرشادي (الارشاد بالمعنى)	تكافؤ	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية
	بدون برنامج إرشادي	تكافؤ		المجموعة الضابطة

الشكل (١) التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي من عمل الباحث

مجتمع البحث

يقصد به جميع الافراد والأشياء أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها، وهو المجموع الكلي للعناصر التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بمشكلة المدرسة (أبو علام ، ٢٠٠٦ : ١٥٤) ،

ويتألف من مجتمع المدارس، اذ: يتوزع افراد مجتمع البحث على (١٦) مدرسة ثانوية في مدينة بعقوبة للمدارس الصباحية التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى وبلغ عدد الطلاب فيها (٦٤٣٨) طالباً وعدد الطلاب فاقد الوالدين او كلاهما بلغ () كما في الجدول (١) الاتي :

الجدول (١)
مجتمع البحث

ت	اسم المدرسة الثانوية	عدد الطلاب الكلي	عدد فاقد الوالدين او كلاهما
١	حي المعلمين للبنين	٤٥٠	٣٥
٢	قريش للبنين	٤١٠	٢٨
٣	نزار للبنين	٦٠٠	٢٦
٤	الشام للبنين	٦٢٤	٥٣
٥	المحسن للبنين	٣٨٤	٢٠
٦	الجواهري للمتميزين	٥٥٠	٢٤
٧	الحسن ابن علي للبنين	٤٥٠	٢٥
٨	النجم الاشراف للبنين	٣٧٠	٢١
٩	طرف بن العبد للبنين	٥٣٠	٤٧
١٠	النسائي المختلطة	٢٠٠	١٥
١١	نور الحق المختلطة	٢٣٠	١٤
١٢	البروج المختلطة	١٩٠	١٤
١٣	الزمر المختلطة	٢٠٠	١٤
١٤	النقاء للمتفوقين	٤٠٠	٢٢
١٥	الابداع العلمي للمتفوقين	٤٥٠	٢٣
١٦	الشموخ للمتفوقين	٤٠٠	٢٠
	المجموع	٦٤٣٨	٤٠٠

عينات البحث :

ويقصد بعينة البحث جزء من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له اذ تحمل جميع صفاته المشتركة حتى يتمكن من تعميم نتائجها على المجتمع الذي سحبت منه (محمد ، ٢٠١٢ : ٤٧) . كما موضح في الجدول (٢)

جدول (٢)

العينات المستخدمة في البحث الحالي مع اعدادها

ت	العينات	العدد
١	العينة الاستطلاعية	٣٠
٢	عينة التحليل الاحصائي	٤٠٠
٣	عينة الثبات	٣٠
٤	عينة البرنامج	١٠٠
	المجموع	٥٦٠

وقد اختار الباحث عدداً من العينات وهي كالاتي :

٨-٤-١ العينة الاستطلاعية :

اختار الباحث العينة الاستطلاعية والبالغ عددها (٣٠) طالباً من ثانوية نزار و ثانوية طرفة ابن العبد وكان الغرض منها هو تحديد مدى انتشار الحالة بين الطلاب من خلال توجيه سؤال لهم في استبانة استطلاعية.

عينة التحليل الاحصائي :

ترى (أنستازي ١٩٨٨ Anastasis) يفضل ان تكون حجم العينة هو (٤٠٠) فرداً وذلك عند تقسيم العينتين بأسلوب المجموعتان المتطرفتان تكون المجموعة العليا (٢٧%) والمجموعة الدنيا (٢٧%). ويجب ان يكون العدد اعلى من (١٠٠) لتجنب الوقوع في خطأ العينة وتكون عينة مثالية بالنسبة للحجم والتباين فذلك يتحقق (٣٣: ١٩٨٨, Anastasi) كما يرى يرى (Ebel, ١٩٧٢) ان حجم العينة وزيادة اعداد افرادها هو الاطار المفضل عند القيام بعملية التحليل الاحصائي فضلاً عن ذلك هو كلما كبر حجم العينة قل وجود الخطأ المعياري (٢٩٠-٢٩ : ١٩٧٧٢ , Eble) كما في الجدول (٣)

جدول (٣)

عينة البحث موزعة بحسب المدارس والجنس

ت	المدارس الثانوية	عدد الطلاب
١	قريش للبنين	٤٠
٢	نزار للبنين	٤٠
٣	المحسن للبنين	٤٠
٤	الجواهري للمتميزين	٤٠
٥	الحسن ابن علي للبنين	٤٠
٦	طرف بن العبد للبنين	٤٠
٧	النقاء للمتفوقين	٤٠
٨	الابداع العلمي للمتفوقين	٤٠
٩	النجف الاشرف للبنين	٤٠
١٠	البروج المختلطة	٤٠
	المجموع	٤٠٠

عينة الثبات :

لغرض حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار ، طبق الباحث مقياس كبح الذات على عينة مكونة من (٣٠) طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب ثانوية حي المعلمين وبعد مرور (١٤) يوم من تطبيق الاختبار الأول تم تطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها للتعرف على مدى ثباته .

عينة البرنامج الإرشادي

تم تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة من (١٠٠) طالب لطريقة قصدية ممن حصلوا على اقل الدرجات للمقياس مقارنة بالوسط الفرضي هم من ثانوي طرفة ابن العبد كمجموعة تجريبية ، ثانوية المحسن كمجموعة ضابطة وبواقع (٥٠) طالب لكل ثانوية ، وبعد تطبيق مقياس كبح الذات عليهم بلغ عدد الطلاب الذين حصلوا على اقل درجات في مقياس كبح الذات ، وبحسب درجة القطع (المتوسط الفرضي) البالغ (٩٠) درجة ، (٣٦) طالب تراوحت درجاتهم بين (٧٠-١٤٢) درجة ، وبلغ عدد

الطلاب الذين حصلوا على اقل درجات في كبح الذات لدى طلاب المجموعة الضابطة وبحسب درجة القطع (المتوسط الفرضي) البالغ (٩٠) درجة، (٢٨) طالب تراوحت درجاتهم بين (٧٥ - ١٣٣) درجة، وبعد اختيار الطلاب الذين حصلوا على اقل درجات في كبح الذات بصورة قصدية لحصولهم على اقل درجات من المتوسط الفرضي، تم اختيار (٢٠) طلاب عشوائياً بواقع (١٠) طلاب لكل مجموعة.

تكافؤ المجموعتين

أي جعل المجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات عدا المتغير المراد دراسة اثره (المتغير المستقل)، أن التكافؤ بين المجموعتين امر ضرورياً لتصميم البحث الحالي، إذ يسعى الباحث الى أن تكون مجموعات بحثه متكافئه حتى لا يكون الفرق في ادائها ناجم عن الفرق بين المجموعات (أبو علام ٢٠٠٦ : ١٤). وفيما يأتي توضيح لإجراء التكافؤ الإحصائي بين المجموعتين التجريبية والضابطة على النحو الآتي:

١- درجات الطلاب على مقياس كبح الذات قبل بدء التجربة: للتأكد من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في هذا المتغير تم استخدام اختبار مان وتني إذ كانت القيمة المحسوبة (٤٤,٥) و القيمة الجدولية هي (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة إحصائياً ويشير ذلك الى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤)

القيمة الاحصائية لاختبار مان وتني لدرجات الطلاب على مقياس كبح الذات قبل بدء التجربة

ت	التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	١٢٣	٢	١٢٣	٢	٤٤,٥	٢٣	٠,٠٥	غير دال
٢	١٢٥	٤,٥	١٢٣	٢				
٣	١٢٦	٨	١٢٥	٤,٥				
٤	١٢٦	٨	١٢٦	٨				
٥	١٢٦	٨	١٢٦	٨				
٦	١٢٧	١٢,٥	١٢٧	١٢,٥				
٧	١٢٧	١٢,٥	١٢٧	١٢,٥				
٨	١٣١	١٧	١٢٨	١٥				
٩	١٣٢	١٨	١٣٠	١٦				
١٠	١٣٦	٢٠	١٣٣	١٩				
المجموع	١٢٧٩	١١٠,٥	١٢٦٨	٩٩,٥				
المتوسط الحسابي	١٢٧,٩	١١,٠٥	١٢٦,٨	٩,٩٥				

٢- التسلسل الولادي

للتأكد من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في متغير التسلسل الولادي، استخدم الباحث اختبار كولموجروف - سميرنوف ، إذ كانت القيمة المحسوبة (٠,٢٢٤) والقيمة الجدولية (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهي غير دالة إحصائياً مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

القيمة الإحصائية لاختبار كولموجروف - سميرنوف لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير التسلسل الولادي

دلالة الفرق	مستوى دلالة	قيمة k* s		الرتبة	الثالثة	الثانية	الاولى	ترتيب المجموعة
		تجريبية	ضابطة					
غير دالة	٠,٠٥	١,٣٦	٠,٢٢٤	٢	١	٥	٢	التجريبية
				١	٣	٣	٣	الضابطة

٣- حالة فقدان ل احد الوالدين او كلاهما : تم تحديد نوع الفقد لافراد المجموعتين (الاب - الام- كلاهما) ولمعرفة دلالة الفرق بين الانواع الثلاث للفقد لأفراد العينة تم استعمال اختبار (كولموجروف - سميرنوف) وتبين ان القيمة المحسوبة (٠,٢٢٤) هي اصغر من القيمة الجدولية (١,٣٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ما يدل على ان الفرق غير دال إحصائياً بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير فقد احد الوالدين او كلاهما والجدول (٦) يوضح ذلك.

(٦) الجدول

قيمة اختبار (كولموجوف- سميرنوف) لمتغير حالة فقدان لاحد الوالدين او كلاهما

المجموعة	التحصيل الدراسي للام			قيمة k* s		دلالة الفرق
	الاب	الام	كلاهما	المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٢	٧	١	٠,٢٢	١,٣٦	غير دال
	١	٨	١	٠,٠٥		

أداتا البحث

ويقصد بأداة البحث بأنها أداة لقياس متغير موضوعي في تحديد عينة البحث من السلوك (ابو جادو ٢٠٠٣: ٣٢٨), ولتحقيق هدف البحث يتطلب توفر أداتين وعلى النحو الآتي:

١- مقياس كبح الذات .

٢- برنامج ارشادي (سوف يتم عرضه نماذج من جلساته البرنامج الارشادي).

ويهدف البحث الحالي الى بناء برنامج بأسلوب ارشادي يساعد على تنمية مستوى كبح الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية، فكان من الضروري بناء مقياس لتشخيص الطلاب الذين يعانون من انخفاض في مستوى كبح الذات .

مقياس كبح الذات :

لقياس كبح الذات تطلب وجود اداة تقيس هذا المتغير، لذلك اعتمد الباحث مقياس (Weniberger, Schwartz, ١٩٩٩).

وصف المقياس:

مرت عملية إعداد المقياس من قبل معد المقياس بالعديد من المراحل حتى وصل لصورته الحالية، وقد اعتمد الباحث مقياس (Weniberger, Schwartz, ١٩٩٩)، والذي تم بنائه وتعريف مفهومه (كبح الذات) وتحديد مجالاته وتعريفها وفق نظرية كبح الذات لـ (Michael Gottfredson and Travis Hirschi, ١٩٩٠)، وبلغ عدد فقرات هذا المقياس (٣٠) فقرة وله خمس بدائل هي (تنطبق علي دائماً – تنطبق علي غالباً- تنطبق علي احيانا- تنطبق علي نادراً- لا تنطبق عليه أبداً) وحددت

الأوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) لل فقرات الايجابية (باتجاه المتغير) ، و(١، ٢، ٣، ٤، ٥) لل فقرات السلبية (عكس اتجاه المتغير)، وتكون المقياس من اربع مجالات هي (اخماد الغضب (٧) فقرات ، التفكير بالآخرين (٨) فقرات، ، التحكم بالانفعالات (٨) فقرات، الشعور بالمسؤولية (٧) فقرات).

الاجراءات التي اتبعها الباحث حتى يتم التأكد من صلاحية تطبيق المقياس :

اولا- تم عرض مقياس كبح الذات بصيغته الاولية الاصلية باللغة الانكليزية ومجالاته وفقراته وطريقة تصحيحه على مجموعة من المحكمين المختصين باللغة الإنكليزية وطرائق تدريس اللغة الانكليزية.

ثانيا- قام الباحث بأجراء التعديلات لصياغة بعض الفقرات باللغة العربية مما يجعلها مناسبة لبيئتنا مع مراعاة حفظ الفقرات على المضمون الاصلي ومحتواها النفسي.

ثالثا- اعادة ترجمة المقياس الى اللغة الانكليزية وعرضها لمجموعة من المختصين ذاتهم، وطلب منهم ابداء آرائهم في دقة الترجمة واقتراح التعديلات المناسبة ان وجدت، وقد حصلت فقرات المقياس على نسب اتفاق اكثر من (٨٥٪).

رابعا- عرض المقياس المترجم على المختصين للاطمئنان على سلامة اللغة العربية، وقد ابداء المختصين صلاحية تعليمات فقرات المقياس فضلا عن بعض التعديلات على بعض الفقرات.

خامس- عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في تخصص العلوم التربوية والنفسية لمعرفة مدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه وقد تم تعديل الصياغة لبعض الفقرات وقد حصل موافقة المحكمين بعد تعديل الفقرات.

عينة وضوح التعليمات :

استهدفت هذه التجربة للتعرف على وضوح التعليمات وعبارات المقياس وحساب الوقت المستغرق في الاجابة على فقرات المقياس، ولأجل ذلك طبق الباحث المقياس على (٢٠) طالب من المرحلة الثانوية ، لمعرفة مدى وضوح التعليمات والفقرات، وقد تم التوضيح للمستجيبين ان الهدف من البحث فقط لإجراءات اتمام البحث العلمي فقط، وقد عمد الباحث على اخفاء هدف البحث عن المستجيبين لكي لا يتأثروا به عند الاستجابة، وقد تبين للباحث من هذا التطبيق ان التعليمات والفقرات واضحة ومفهومة للمستجيبين، وان متوسط الوقت المستغرق للإجابة على المقياس (٢٠) دقيقة.

التحليل الإحصائي لل فقرات :

ويقصد بالتحليل الإحصائي لفقرات الاختبار أي يجب تحليل فقرات المقياس إحصائياً لغرض اختيار (الفقرات التي تخدم البحث واستبعاد الفقرات غير المناسبة بإيجاد قوتها التمييزية مما يساعد ذلك على زيادة صدق المقياس وثباته ، (١٩ : ١٩٩٧, Anastasi & Urbina)

وبناءً على ما ذكر اتبع الباحث الخطوات الآتية لتحليل الفقرات إحصائياً :-

عينة التحليل : تم اختيار (٤٠٠) تدرسي من المرحلة الثانوية، من مجتمع البحث عشوائياً عينة للتحليل الإحصائي والجدول (٧) يوضح ذلك.

تمييز الفقرات :

يقصد بقوة تمييز الفقرة قدرتها على التمييز بين الافراد ذوي المستويات العليا والدنيا بالنسبة للصفة التي يقيسها الاختبار، (الإمام وآخرون ، ١٩٩٠ : ١٤٠) ، وهو عملية فحص أو اختبار استجابات الأفراد عن كل فقرة من فقرات الاختبار، والغرض من عملية تمييز الفقرات هو لحذف أو إلغاء الفقرات غير المميزة أو غير المناسبة، ولهذا الغرض قام الباحث باستعمال أسلوب (العينتين المتطرفتين) وهو أسلوب شائع في عملية تمييز الفقرات.

الجدول (٧)

القوة التمييزية لفقرات مقياس كبح الذات بطريقة المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٢,٤٢٣	٠,٥٣١	٤,٣٦٧	٠,٣٧٢	٣,٦٦٢	دالة
٢	٤,٣٧٦	٠,٤٧٦	٢,٤٥٢	٠,٦٥٣	٣,٤٨٣	دالة
٣	٢,٤٨٧	٠,٤٢٦	٣,٤٥٦	٠,٤٢٣	٤,٦٣٤	دالة
٤	٢,٦١٧	٠,٦٣٤	٣,٥٩٢	٠,٤١٢	٢,٣٧٣	دالة
٥	٣,٤٥٦	٠,٥٢٣	٢,٤٨٣	٠,٥٢٣	٢,٤٣٥	دالة
٦	٢,٤٧٨	٠,٢٤٦	٢,٥٨٢	٠,٤٨٣	٣,٤٧٣	دالة
٧	٤,٥٦٨	٠,٥٣٥	٣,٤١٦	٠,٥٣٢	٢,٧٤٣	دالة
٨	٦,٤٣٧	٠,٦٢٥	٢,٥٧٥	٠,٢٩٣	٢,٧٣٤	دالة
٩	٤,٥٨٠	٠,٢٥٤	٣,٧٢٥	٠,٤٣٦	٢,٥٤٦	دالة
١٠	٣,٢٣٧	٠,٥٣١	٣,٤٢٦	٠,٦٣٥	٣,٤٦٢	دالة
١١	٧,٥٢٤	٠,٣٥٧	٣,٧٣٤	٠,٢٦٣	٢,٧٣٥	دالة
١٢	٣,٣٢٧	٠,٢٩٤	٣,٧٣٤	٠,٢٦٨	٤,٧٢٤	دالة
١٣	٤,٥٨٩	٠,٥٢٣	٣,٧٢٣	٠,٣٨٤	٥,٨٣٤	دالة

دالة	٥,٧٢٤	٠,٢٧٤	٣,٥٤٣	٠,٤٥٧	٣,٢٧٨	١٤
دالة	٧,٦٣٥	٠,٥٢٣	٣,٨٣٧	٠,٥٢٤	٢,٣٩٤	١٥
دالة	٤,٦٢٥	٠,٢٦٣	٤,٧٣٤	٠,٤٣٦	٢,٣٥٧	١٦
دالة	٧,٣٥٦	٠,٢٦٩	٣,٦٢٣	٠,٢٨٣	٤,٣٨٥	١٧
دالة	٤,٦٢٤	٠,٥٢٧	٣,٤٣٢	٠,٧٢٥	٤,٦٧٣	١٨
دالة	٣,٥٨٣	٠,٢٦٤	٣,٧٢٤	٠,٣٨٢	٣,٥٩٨	١٩
دالة	٢,٤٨٣	٠,٦٤٢	٤,٦٣٤	٠,٤٨٣	٤,٨٢٣	٢٠
دالة	٦,٢٤٥	٠,٢٦٣	٣,٤٣٢	٠,٢٨٣	٢,٤٩٢	٢١
دالة	٣,٥٢٤	٠,٣٥٤	٣,٧٤٣	٠,٢٨٣	٣,٧٢٤	٢٢
دالة	٢,٣٧٤	٠,٣٦٥	٣,٧٢٤	٠,٢٧٣	٤,٥٢٣	٢٣
دالة	٢,٣٧٤	٠,٤٢٣	٣,٢٧٤	٠,٣٨٣	٢,٤٦٤	٢٤
دالة	٢,٧٣٤	٠,٢٦٣	٤,٣٤٨	٠,٤٧٢	٢,٤٧٢	٢٥
دالة	٢,٣٧٤	٠,٣٤٧	٣,٨٤٢	٠,٢٨٤	٢,٧٢٣	٢٦
دالة	٢,٣٦٢	٠,٥٢٣	٤,٣٢٣	٠,٥٨٦	٢,٤٧١	٢٧
دالة	٧,٣٨٢	٠,٢٥٤	٢,٣٤٢	٠,٢٥٨	٣,٢٨٣	٢٨
دالة	٣,٥٢٤	٠,٥٣٥	٢,٥٢٣	٠,٢٤١	٤,٨٢٣	٢٩
دالة	٢,٣٨٢	٠,٦٣٤	٢,٨٣٥	٠,٦٤٣	٢,٤٦٢	٣٠

* بلغت القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

تم استعمال معامل ارتباط بيرسون (pearson) لحساب علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وعند مقارنة قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرج حرية (٣٩٨) تبين ان جميع الفقرات دالة احصائياً، مما يدل هذا على ان جميع فقرات مقياس كبح الذات تنسق فيما بينها في قياس متغير كبح الذات كما موضح في الجدول (٨).

الجدول (٨)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس كبح الذات

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٣٤٢	١٦	٠,٢٨٣
٢	٠,٤٠٥	١٧	٠,٢٤٣
٣	٠,٢٥٧	١٨	٠,٤٨٣
٤	٠,٣٢٤	١٩	٠,٤٧٥
٥	٠,٦٢٤	٢٠	٠,٢٩٤
٦	٠,٤٢٦	٢١	٠,٧٣٨
٧	٠,٥٢٣	٢٢	٠,٣٨٢
٨	٠,٢٤٩	٢٣	٠,٤٢٩
٩	٠,٥٤٣	٢٤	٠,٢٨٣
١٠	٠,٤٩٣	٢٥	٠,٤٣٨
١١	٠,٢٠٤	٢٦	٠,٦٣٢
١٢	٠,٣٥٢	٢٧	٠,٥٣٢
١٣	٠,٢٧٣	٢٨	٠,٤٧٢
١٤	٠,٢٨٣	٢٩	٠,٣٧٣
١٥	٠,٣٢٣	٣٠	٠,٤٧٢

القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) بلغت (٠,٠٩٨)

ثبات المقياس

تم التحقق من الثبات للمقياس الحالي بطريقتين:-

١- الاختبار وإعادة الاختبار :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددهم (٣٠) طالب من المرحلة الثانوية وقد اختار الباحث ثانوية الشام لتطبيق المقياس، وطبق عليهم المقياس، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور (١٤) يوم من التطبيق الأول وبعد أن تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات المستجيبين في التطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني بلغ معامل الثبات (٠,٧٩) وهو معامل مقبول يمكن الركون إليه.

٢- طريقة تحليل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ :

وتعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى وهذا يشير إلى قوة الارتباطات بين الفقرات في الاختبار، (Nunnally, 1978, P-320) وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٣) وهو معامل ثبات جيد.

التخطيط للبرنامج الإرشادي :

يلعب التخطيط دورًا حيويًا في حياة الأفراد والجماعات ، مما يمكن المجموعات من تحقيق أهدافها بفعالية. تعتبر عملية التخطيط واحدة من أهم العمليات في تنفيذ البرنامج الإرشادي ، كما يجب تخطيط البرامج الإرشادي وتنظيمها بدقة ، وهي تنمو وتتطور وفقًا لاحتياجات الأفراد الذين تم التخطيط لها من أجلهم .

وبعد اطلاع الباحث على العديد من نماذج تخطيط الجلسات فقد تبني الباحث انموذج بورنز ودراري (Borders & Drory ، ١٩٩٢) في بناء البرنامج بالأسلوب الإرشادي ، وذلك لإمكانية الاعتماد على جميع فقرات المقياس في اشتقاق عناوين جلسات البرنامج من الإطار النظري المعتمد في تفسير الظاهرة المراد دراستها ، خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي هي :-

١. تقدير الحاجات وتحديدها
٢. صياغة الاهداف
٣. تحديد الأولويات
٤. تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي
- ٥- تحديد الانشطة التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي
٦. تقويم مدى كفاءة البرنامج (Borders & Drory ، ١٩٩٢ , ٤٨٧:-٤٩٥)

بناء البرنامج الإرشادي

يقوم الباحث بتوضيح خطوات بناء البرنامج الإرشادي والذي قام في بنائه على نموذج (&Drury ١٩٩٢ Borders) ويتم ذكر الخطوات كما يأتي :-

أولاً: تقدير حاجات المسترشدين وتحديدها

يتطلب تقدير وتحديد احتياجات المسترشدين أن يعود الباحث إلى النظرية المستخدمة في البحث الحالي ، لتحليل مجالات وفقرات المقياس ، وتحديد رغبات واحتياجات المسترشدين التي يمكن للباحث استخدامها وتوظيفها في البرنامج الإرشادي، بالإضافة إلى رأي المحكمين في البرنامج الإرشادي، والجدول (٩) يوضح ذلك .

الجدول (٩)

فقرات مقياس كبح الذات التي حولت الى عناوين جلسات الارشادية لتقدير حاجات المسترشدين ضمن البرنامج الارشادي

عنوان الجلسة	الفقرات
الافتتاحية	
التفاؤل	احب عمل اشياء جديدة ومفيدة ومختلفة تعتبرها الناس غير امنة فعلا احاول قدر الامكان عدم ايداء مشاعر الاخرين
الثقة بالنفس	قبل فعل اي شيء افكر في ماهية تأثيره على الناس افعل اشياء اعلم انها ليست صحيحة نوعا ما الناس يعتمدون عليه عندما يتعلق الامر بفعل ما عليه فعله
تحمل المسؤولية	عمل اشياء تساعد الناس أهم لدي تقريبا من أي شيء آخر عندما امرح احتفل مثلا قد انجرف في الاحتفال فاذهب بعيدا اكون انتقائي جدا مع الأشخاص الذين لا احبهم اقول اي شيء يخطر ببالي من دون التفكير فيه كفاية
الوعي الذاتي	احب أن احاول أكثر على ضبط نفسي عندما أمرح كون أحيانا وجامح ومجنون وأفعل أشياء عادة لا يحبها الناس اعمل جاهدا ان تكون افعالي غير مؤذية للاخرين
تنظيم الذات	خرق القوانين والانظمة التي لا اتفق معها افقد توازني وصبري عندما امون غاضبا

النضج الذاتي	أعمل أشياء ضد القانون أكثر من الأشخاص الآخرين عادة
	عندما تتاح لي الفرصة أخذ أشياء لا تنتمي إلى حقاً
	إذا أراد شخص أن يؤذيني احرص على فعل نفس الشيء له
	لدي استعداد للغش في بعض الأشياء إذا عرفت أن لا أحد يكشف أمري
	عندما يتعارك معي شخص فانا اتعارك معه ايضاً
التفكير الايجابي	يجب اخذ الحذر من ردت فعلي عندما اغضب
	افكر في مشاعر الآخرين قبل فعل أي شيء لا يعجبهم
	افعل أشياء بدون عطاءها الوقت الكافي في التفكير
تقبل الذات	عمل أشياء حقاً غير عادلة للأشخاص الذين لا أهتم لأمرهم
تحديد الاولويات	انا من نوع الأشخاص الذين يجربون أي شيء ولو لمرة واحدة على الأقل حتى وان لم يكن آمن بشكل كافي
	عادة الضغط على نفس الشيء يتسبب بفقدان أشياء للآخرين
	اقف واحاول التفكير ملياً قبل فعل الاشياء
ادراك الواقع	عندما يفعل شخص شيء لا احبه اصرخ عليه
	اقول اشياء قبيحة للأشخاص الذين يزعمونني
الخاتمة	

صياغة الأهداف :

إن البدء بصياغة الأهداف هو المدخل الأساسي للتخطيط لأي مشروع مجتمعي، فيجب تحديد ما سيساهم به البرنامج لتلبية حاجات المسترشدين، قد حدد أهداف البرنامج الإرشادي بما يأتي

أ - الهدف العام . ب - الهدف الخاص . ج - الهدف السلوكي .

تحديد واختيار الأولويات

تم تحديد الأولويات بناء على اجابات عينة المستفيدين على مقياس كبح الذات، وتم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من المقياس، لغرض ترتيبها حسب الأهمية، ووضعها في جلسة البرنامج الإرشادي. وبما ان النموذج (بوردوز ودراري ١٩٩٢) يسمح بأدخال جميع فقرات المقياس عند اعداد البرنامج، فقد قام الباحث بتطبيق مقياس كبح الذات على عينة البرنامج المكونة من (٢٠) طالباً، لتحديد الأولويات بحسب حاجات المسترشدين من خلال استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من المقياس والجدول (١٠) يوضح ذلك:

الجدول (١٠)

فقرات مقياس كبح الذات مرتبة تنازلياً بحسب الوسط المرجح والوزن المنوي

الوزن المنوي	الوسط المرجح	الفقرات
٧٦,٣٢	٣,٨١٦	عمل أشياء تساعد الناس أهم لدي تقريباً من أي شيء آخر
٧٦,٣٢	٣,٨١٦	انا من نوع الأشخاص الذين يجربون أي شيء ولو لمرة واحدة على الأقل حتى وان لم يكن آمن بشكل كافي
٧٦,٣٢	٣,٨١٦	احب أن احاول أكثر على ضبط نفسي عندما أمرح
٧٥,١٢	٣,٧٥٦	أعمل أشياء ضد القانون أكثر من الأشخاص الآخرين عادة
٧٤,٨٨	٣,٧٤٤	عادة الضغط على نفس الشيء يتسبب بفقدان أشياء للآخرين
٧٢,٤٨	٣,٦٢٤	يجب اخذ الحذر من ردت فعلي عندما اغضب
٧٢,٤٤	٣,٦٢٢	افكر في مشاعر الآخرين قبل فعل أي شيء لا يعجبهم
٧٢,٤٤	٣,٦٢٢	افعل أشياء بدون عطاءها الوقت الكافي في التفكير
٧١,٤٦	٣,٥٧٣	عندما تتاح لي الفرصة أخذ أشياء لا تنتمي إلى حقاً
٧١,٤٦	٣,٥٧٣	اذا أراد شخص أن يؤذيني احرص على فعل نفس الشيء له
٧١,٠٨	٣,٥٥٤	استمتع بخدمة الناس حتى لو لم يردوها لي بالمقابل
٧١,٠٨	٣,٥٥٤	كون أحياناً وجامح ومجنون وأفعل أشياء عادة لا يحبها الناس
٧٠,٦	٣,٥٣	عمل أشياء حقاً غير عادلة للأشخاص الذين لا أهتم لأمرهم
٦٨,٥٦	٣,٤٢٨	لدي استعداد للغش في بعض الأشياء إذا عرفت أن لا أحد يكشف أمري
٦٨,٥٦	٣,٤٢٨	عندما أمرح احتفل مثلاً قد انجرف في الاحتفال فاذهب بعيداً
٦٧,٦٤	٣,٣٨٢	اعمل جاهدا ان تكون افعالي غير مؤذية للآخرين
٦٧,٦٤	٣,٣٨٢	اخرق القوانين والانظمة التي لا اتفق معها
٦٧,٦٤	٣,٣٨٢	احب عمل اشياء جديدة ومفيدة ومختلفة تعتبرها الناس غير امانة فعلاً
٦٧,٥٢	٣,٣٧٦	قبل فعل اي شيء افكر في ماهية تأثيره على الناس
٦٧,٥٢	٣,٣٧٦	عندما يفعل شخص شيء لا احبه اصرخ عليه
٦٦,٤	٣,٣٢	الناس يعتمدون عليه عندما يتعلق الامر بفعل ما عليه فعله

٦٥,٤٦	٣,٢٧٣	افقد توازني وصبري عندما امون غاضبا
٦٥,٤٦	٣,٢٧٣	افعل اشياء اعلم انها ليست صحيحة نوعا ما
٦٣,٣٤	٣,١٦٧	اقول اي شيء يخطر ببالي من دون التفكير فيه كفاية
٦٣,٠٨	٣,١٥٤	اكون انتقائي جدا مع الاشخاص الذين لا احبهم
٦٢,٦٦	٣,١٣٣	احاول قدر الامكان عدم ايداء مشاعر الاخرين
٦٢,٦٦	٣,١٣٣	اقف واحاول التفكير مليا قبل فعل الاشياء
٦٢,٤٤	٣,١٢٢	اقول اشياء قبيحة للأشخاص الذين يزعجونني
٦٢,٤٤	٣,١٢٢	أتأكد اني ابتعد عن الاخرين
٦٢,٣٨	٣,١١٩	عندما يتعارك معي شخص فانا اتعارك معه ايضا

العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي :

يتضمن البرنامج الإرشادي العديد من العناصر التي تعد من المقومات الأساسية لتنفيذ البرنامج الإرشادي من اجل الوصول الى الاهداف التي يسعى الباحث اليها، وتشمل هذه للعناصر الجانب النظري للبرنامج الإرشادي و الذي يعتمده الباحث من اجل تصميم البرنامج الإرشادي ويتم اشتقاق الحاجات والاهداف الإرشادية الخاصة بالبرنامج الإرشادي ،

النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي :

اعتمد الباحث في برنامجه الإرشادي استراتيجيات أسلوب إرشادي من الأساليب الإرشادية المتعددة وهو أسلوب (الارشاد بالمعنى) من اجل تحقيق الهدف العام وهو اثر برنامج إرشادي بأسلوب (الارشاد بالمعنى) في تنمية كبح الذات لدى الطلاب فاقدى احد الوالدين او كلاهما لدى طلاب المرحلة الثانوية.

تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي :

عملية منهجية تقوم علي أسس علمية بهدف إصدار الحكم علي دقة وموضوعية المدخلات والمخرجات لأي نظام تربوي ويتضمن التقويم ثلاثة انواع هي:

أ- التقويم التمهيدي ب- التقويم البنائي ج - التقويم النهائي

الخطوات التي يقوم عليها البرنامج :

- اختيار تصميماً مناسباً لإنشاء البرنامج الإرشادي وبعد مراجعة مجموعة من التصاميم تم اختيار تصميماً تجريبياً للمجموعتين (المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة) .
- تحديد الأساليب الإرشادية و فنياتها بشكل مناسب يلئم البحث الحالي ، وقد تم اختيار أسلوب (العلاج بالمعنى) للمجموعة التجريبية .
- اعتمد الباحث على (أنموذج بوردرز ودراري) عند تصميمه للبرنامج الإرشادي .
- قام الباحث بتحديد عدد جلسات البرنامج الإرشادي ، وقد حدد ١٢ جلسة وبواقع جلستين بلاسبوع ، ووقت الجلسة هو (٤٥) دقيقة

- قام الباحث بتوزيع البرنامج الإرشادي على مجموعة من الخبراء و المحكمين ذوي الاختصاص الدقيق في مجال الارشاد النفسي و التوجيه التربوي.
 - اختار الباحث ثانوية طرفة ابن العبد ، لتحديد المجموعتين لتطبيق البرنامج الإرشادي، من الذين حصلوا على اقل الدرجات من المتوسط الفرضي البالغ (٩٠) بعد تطبيق مقياس كبح الذات.
 - قام الباحث ببدء تطبيق البرنامج الإرشادي يوم (الاثنين) الموافق (٢٠٢٣/٢/٢٠) بعد الاتفاق مع طلاب المجموعة التجريبية على موعد انعقاد الجلسات الإرشادية ومكان انعقادها.
 - اجراء الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد انتهاء البرنامج الإرشادي من اجل التعرف على تأثير الأسلوب الإرشادي ومدى تحقيق الأهداف المراد الوصول إليها.
- صدق البرنامج الإرشادي :

أ-الصدق الظاهري

- قام الباحث بعرض البرنامج الإرشادي بأسلوب (الارشاد بالمعنى) على بعض المحكمين والمتخصصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي من اجل التعرف على آرائهم ومقترحاتهم الضرورية حول صلاحية البرنامج الإرشادي مع المسترشدين .
- تطبيق البرنامج الإرشادي:

جرت خطوات إجراءات تنفيذ البرنامج الإرشادي حسب الآتي:

- ١-اختيار (٢٠) طالباً بصورة قصدية ممن حصلوا على أقل درجة من الوسط الفرضي والبالغ (٩٠) درجة على مقياس كبح الذات ، وتم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين : تجريبية ، وضابطة بواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة.
 - ٢- حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية والبالغة (١٢) جلسة إرشادية و بواقع جلستين في الاسبوع .
 - ٣-حدد مكان وزمان الجلسات الإرشادية في غرفة المرشد التربوي.
 - ٤- حدد موعد لتطبيق الاختبار البعدي لمقياس كبح الذات وكما موضح في الجدول
- الجلسات الإرشادية حسب اليوم والتاريخ والعنوان والمدة الزمنية والوقت.

جدول (١١)

موعد تطبيق الجلسات

الوقت	مدة الجلسة	التاريخ	اليوم	عناوين الجلسات	الجلسة
١١:٠٠	٤٥ دقيقة	٢/٢٠	الاثنين	الافتتاحية	الأولى
١١:٠٠	٤٥ دقيقة	٢/٢٢	الاربعاء	التفاؤل	الثانية
١١:٠٠	٤٥ دقيقة	٢/٢٧	الاثنين	الثقة بالنفس	الثالثة
١١:٠٠	٤٥ دقيقة	٣/١	الأربعاء	تحمل المسؤولية	الرابعة
١١:٠٠	٤٥ دقيقة	٣/٦	الاثنين	الوعي الذاتي	الخامسة
١١:٠٠	٤٥ دقيقة	٣/٨	الاربعاء	تنظيم الذات	السادسة
١١:٠٠	٤٥ دقيقة	٣/١٣	الاثنين	النضج الذاتي	السابعة
١١:٠٠	٤٥ دقيقة	٣/١٥	الأربعاء	التفكير الايجابي	الثامنة
١١:٠٠	٤٥ دقيقة	٣/٢٠	الاثنين	تقبل الذات	التاسعة
١١:٠٠	٤٥ دقيقة	٣/٢٢	الاربعاء	تحديد الاولويات	العاشرة
١١:٠٠	٤٥ دقيقة	٣/٢٧	الاثنين	ادراك الواقع	الحادي عشر
١١:٠٠	٤٥ دقيقة	٣/٢٩	الاربعاء	الختامية	الثاني عشر
١١:٠٠	٤٥ دقيقة	٤/٣	الاثنين	الاختبار البعدي	

أستراتيجيات وفنيات اسلوب العلاج بالمعنى هي :

(فنية تقديم الموضوع ، فنية الحوار السقراطي، فنية التحليل بالمعنى ، فنية تعديل الاتجاهات ، فنية الوجودارما:، فنية التقويم ، التدريب البيئي)

عرض نماذج من الجلسات الارشادية للبرنامج الارشادي

اسلوب الارشاد بالمعنى الجلسة الثانية / بعنوان التفاؤل مدة الجلسة : ٤٥ دقيقة

الموضوع	التفاؤل
الحاجة المرتبطة بالموضوع	- الحاجة الى التفاؤل
هدف الجلسة	تنمية الشعور بالتفاؤل لدى المسترشدين
الاهداف السلوكية	جعل المسترشد قادر على ان :- يعرف معنى التفاؤل . يبين أهمية التفاؤل في الحياة . يكون متفائلاً في حياته.
الاستراتيجيات والفنيات	تقديم الموضوع – المناقشة والحوار – اللوجودراما – التقويم – التدريب البيئي
الانشطة المقدمة	يرحب الباحث بطلبة المجموعة الارشادية ويشكرهم على الالتزام بالوقت المحدد ويشجعهم على الاستمرار في جلسات البرنامج الارشادي . يقوم الباحث بتقديم موضوع (التفاؤل) و تعريفه الى افراد المجموعة التجريبية. يقوم الباحث بتبين أهمية التفاؤل في الحياة . يوضح الباحث العوامل التي تساعد على تحقيق التفاؤل في الحياة لدى الافراد . يقوم الباحث بتطبيق فنية اللوجودراما (القصة الرمزية) من خلال السؤال الآتي : (كيف تتخيل نفسك لو اصحبت قائداً ناجحاً؟).
التقويم	تحديد ايجابيات و سلبيات ما دار داخل الجلسة من قبل المرشد. يوجه الباحث الاسئلة لأفراد المجموعة الارشادية ١- ما معنى التفاؤل؟ ٢- ما أهمية التفاؤل في الحياة ؟
التدريب البيئي	يطلب الباحث من المسترشدين كتابة موقف يدل على استعمال عبارات تدل على التفاؤل وتجاوز عبارات الإحباط في الحياة .

اسلوب الارشاد بالمعنى الجلسة الثالثة / بعنوان الثقة بالنفس مدة الجلسة : ٤٥ دقيقة

الموضوع	الثقة بالنفس
الحاجة المرتبطة بالموضوع	- الحاجة الى الثقة بالنفس
هدف الجلسة	تنمية الثقة بالنفس لدى افراد المجموعة الارشادية
الاهداف السلوكية	جعل المسترشد قادر على أن :- يعرف معنى الثقة بالنفس . يعرف أهمية الثقة بالنفس . يكون واثقاً من نفسه.
الاستراتيجيات و الفنيات	-تقديم الموضوع - المناقشة والحوار - الوجودرما - التقويم - التدريب البيتي
الانشطة المقدمة	يرحب الباحث بطلبة المجموعة الارشادية ويشكرهم على الالتزام بالوقت المحدد ويشجعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي يقوم الباحث بمتابعة التدريب البيتي (التفاؤل ب) ويقدم الشكر للمسترشدين الذين اكملوا واجبه البيتي يقوم الباحث بتقديم موضوع (الثقة بالنفس) و تعريفه الى طلبة المجموعة التجريبية - يقوم الباحث بتوضيح أهمية الثقة بالنفس . يقوم الباحث باستخدام فنية الوجودراما (القصة الرمزية) كما في السؤال الاتي (هل والديك يعتمدون عليك بأدارة بعض من شؤون المنزل ؟).
التقويم	تحديد ايجابيات و سلبيات ما دار داخل الجلسة الارشادية من قبل المرشدة يوجه الباحث سؤال لأفراد المجموعة الارشادية ما معنى الثقة بالنفس ؟ ما أهمية الثقة بالنفس ؟
التدريب البيتي	يطلب الباحث من المسترشدين بكتابة موقف يدل على الثقة بالنفس للجلسة القادمة

عرض النتائج وتفسيرها

سيتم عرض نتائج البحث الحالي التي توصل اليها الباحث ، وذلك من خلال مناقشة الفرضيات وتفسيرها على وفق النظرية التي أعتمدها الباحث والدراسات السابقة ويتم الخروج بعدد من الاستنتاجات والمقترحات والتوصيات على وفق هدف البحث وفرضياته وعلى النحو الآتي :-

لمعرفة أثر البرنامج الارشادي بأسلوب الارشاد بالمعنى في تنمية كبح الذات لدى الطلاب فاقدني احد الوالدين او كلاهما في المرحلة بعد أن تم تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية وعبر الفرضيات تتبين الاتي :-

٩-١ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية (الارشاد بالمعنى) في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس كبح الذات .

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد ظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة والتي تساوي (صفر) اصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده ولصالح الاختبار البعدي والجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		إشارات الفرق	ترتيب الفرق	الفرق المطلق	الفرق	درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	n
		المحسوبة	الجدولية							
الفرق دالة إحصائية	٠,٠٥	٨	صفر	٢,٥-	٢,٥	١١	١١-	١١٥	١٠٤	١
				١-	١	١٠	١٠-	١١٠	١٠٠	٢
				٤-	٤	١٣	١٣-	١١٢	٩٩	٣
				٨-	٨	٢٠	٢٠-	١١٨	٩٨	٤
				٦-	٦	١٨	١٨-	١٢٠	١٠٢	٥
				٥-	٥	١٤	١٤-	١١٧	١٠٣	٦
				٢,٥-	٢,٥	١١	١١-	١٠٨	٩٧	٧
				١٠-	١٠	٢٨	٢٨-	١٢٣	٩٥	٨
				٧-	٧	١٩	١٩-	١١٦	٩٣	٩
				٩-	٩	٢٦	٢٦-	١٢٢	٩٦	١٠

قيمة ولكوكسن المحسوبة والقيمة الجدولية ودلالاتها الإحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبارين
القبلي
والبعدي

٥٥-

المتوسط ٩٨,٧٠ ١١٦,١٠

$W = +$ صفر

$W = -$ ٥٥-

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٥). بين رتب افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس كبح الذات .

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فقد ظهرت قيمة ولكوكسن المحسوبة والتي تساوي (صفر) أصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، وهذا يعني قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية والجدول (١٣) يوضح ذلك.

الجدول (١٣)

قيمة ولكوكسن المحسوبة والقيمة الجدولية ودلالاتها الإحصائية للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

ت	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي	الفرق	الفرق المطلق	ترتيب الفرق	إشارات الفرق	قيمة W		دالة الفرق
							المحسوبة	الجدولية	
١	١٠	١٠	٠	٠	٣	٣-	٨	٠,٠٠٥	دالة
٢	١٠٤	١٠٥	١	١	١	١-			
٣	٩٩	١٠	١	٢	٣	٣-			
٤	٩٣	٩٨	٥	٥	٧	٧-			
٥	٩٦	١٠	٣	٧	٨	٨-			
٦	٩٥	١٠٤	١	٩	١٠	١٠-			
٧	٩٨	١٠	٠	٢	٣	٣-			
٨	١٠	١٠	٠	٤	٦	٦-			
٩	٩٠	٩٨	٨	٨	٩	٩-			
١٠	٩٤	٩٧	٣	٣	٥	٥-			

٥٥-

المتوسط ١٠١,٣,٩٧

$$W = + ٥٥$$

$$W = - \text{صفر}$$

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٥). بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية (الارشاد بالمعنى) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس كبح الذات .

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (مان ويتني) ؛ لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ، حيث ظهرت القيمة المحسوبة والتي تساوي (صفر) أصغر من القيمة الجدولية والتي تساوي (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة , أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤)

قيمة اختبار مان وتني (U) لدرجات الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس كبح الذات

ت	التجريبية		الضابطة		قيمة U	
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية
١	١١٥	١٤	١٠٢	٦	صفر	٢٣
٢	١١٠	١٢	١٠٥	٩		
٣	١١٢	١٣	١٠١	٥		
٤	١١٨	١٧	٩٨	٢,٥		
٥	١٢٠	١٨	١٠٣	٧		
٦	١١٧	١٦	١٠٤	٨		
٧	١٠٨	١١	١٠٠	٤		
٨	١٢٣	٢٠	١٠٥	١٠		
٩	١١٦	١٥	٩٨	٢,٥		

				١	٩٧	١٩	١٢٢	١٠
				٢		١		
				٥٥		١٥		
						٥		
				المتوسط : ١٥,٥٠				
				٥,٥٠				

تفسير النتائج ومناقشتها

من خلال النتائج التي توصل لها البحث الحالي اظهرت المؤشرات الاحصائية للفرضية الاولى لجدول (١٢) وجود فروق اداة احصائيا بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي وبعده (الارشاد بالمعنى) ، اما في جدول(١٣) أظهرت النتائج الفرضية الثانية نه ليس هناك فرق دال بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين قبلي وبعدي لكبح الذات، في حين اظهرت نتائج الفرضي الثالثة في جدول (١٤) أن هناك فرق دال بين رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، على مقياس كبح الذات ولصالح المجموعة التجريبية ،

ان هذه النتائج توضح إلى أن المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي (الارشاد بالمعنى) وهو من الاساليب الارشادية الإنسانية الوجودية ذو تأثير في عملي تنمية مفهوم كبح الذات من خلال تطبيقاته في الجلسات الارشادية للبرنامج، كما ان المجموعة الضابطة لم تخضع لتطبيق البرنامج الإرشادي مما لم يظهر اي فرق في الاختبارين القبلي والبعدي، ولهذا ظهرت الفروق في المجموعة التجريبية ولم تظهر في المجموع الضابطة ، وهذا نجاح يحسب الى الأسلوب الإرشاد بالمعنى، ودليل اثر الأسلوب الإرشادي بالمعنى وفاعليته في تنمية كبح الذات لدى الطلاب فاقد احد الوالدين او كلاهما في المرحلة الثانوية، وهذا يتفق مع نظرية (فرانكل)، وتتفق مع دراسة (الرحيمي، ٢٠١٧)

ووغف الاطار النظري للأسلوب الارشاد وهي النظرية الوجودية فأن طريقة التفكير لها تأثير على الانفعالات والسلوكيات، وكما استطاع المسترشد من تحديد افكاره السلبية وانتقادها واستبدالها بأفكار ايجابية مع استمرار عملية التعزيز الشخصي والانفعالي والعاطفي اصبح اكثر فائدة في تعلم مهارات وسلوكيات تنمي لديه الامن العاطفي، كما يركز الاسلوب الإرشادي (الارشاد بالمعنى) وفق نظرية فرانكل الوجودية المعتمدة للأسلوب الارشادي في الدراسة الحالية على إقناع المسترشد أن معتقداته غير المنطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف , كذلك يهدف إلى تعديل إدراكات المسترشد السلبية وان يحل بدلها اساليب ملائمة للتفكير،

وهذا بدوره يؤدي الى أحداث تغييرات معرفية وسلوكية وانفعاليه لدى المسترشد , وبذلك تحل الأفكار الايجابية محل الأفكار السلبية . وهذه تتفق مع دراسة الثويني (٢٠١٦)

وكذلك يعزو الباحث النتائج التي توصل اليها البحث الحالي الى الأسباب الآتية:-

- ١- اتباع الباحث أساليب و فنيات اثبتت فاعليتها في العديد من الدراسات الذي اكد عليها frankl في نظريته (العلاج بالمعنى) مما كان له اثر الواضح في نجاح العملية الارشادية
- ٢- إنَّ النظرية التي تبناها الباحث منسجمة ومتناسقة مع أهداف البرنامج الارشادي وكان لها تأثير واضح في خفض كبح الذات لدى طلاب الثانوية
- ٣- إنَّ استخدام الارشاد الجمعي وأسلوب (العلاج بالمعنى) في تنفيذ البرنامج الإرشادي كان له أثر في تغيير أفكارهم ومشاعرهم وحثهم على تغيير مسار حياتهم.
- ٤- ان اختيار عناوين مناسبة لجلسات البرنامج الارشادي المقتبسة من تعريف (Schwartz & Weniberger, ١٩٩٠) لكبح الذات واهداف البرنامج تتوافق مع حاجات المسترشدين ، قد أسهمت بتفاعل افراد المجموعة الارشادية مع البرنامج الارشادي .
- ٥- ان استعمال المناقشة والحوار وأسلوب الباحث في إدارة الجلسات الارشادية والواجب البيئي كان له دور في نجاح البرنامج الارشادي .

الاستنتاجات

في ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

- ١ – يعد البرنامج الارشادي المستند لأسلوب (العلاج بالمعنى) الذي تم اعداده وفق نظرية (فرانكل) جيد ، اذ احدث تغييراً ايجابياً في خفض كبح الذات لدى طلاب الثانوية، ويمكن الاعتماد عليه في الجلسات الارشادية .
- ٢ – الدور الإيجابي للإرشاد الجمعي في نمو العلاقات الاجتماعية بين المسترشدين ، فمن مميزاته هو خفض كبح الذات وتصحيح المفاهيم والمعتقدات الخاطئة لدى الفرد .
- ٣ – يوصف كبح الذات بأنه حالة ايجابية ويمكن تنميتها باستعمال البرنامج الإرشادي
- ٤ – ان عينة البحث من طلاب الثانوية يعانون من مشكلات دراسية وانفعالية واجتماعية مثل فقدان معنى الحياة ، الضياع الوجودي .

التوصيات

- ١- من الضروري توفير الفرص اللازمة لمجتمع البحث للتعبير عن أحلامهم وتطلعاتهم ورغباتهم في الحياة ،

- ٢- تدريب المرشدين على عقد جلسات ارشادي لطلاب المرحلة الثانوية حول كيفية مواجهة الأزمات والمشكلات لنفسية وبعض المغالطات الفكرية.
- ٣ - التأكيد على دور المدرسة من خلال منهجية عمل واضحة من اجل توعية الطلاب في المدرسة الثانوية بمخاطر التوجهات المختلفة وخاصة كبح الذات .
- ٥ - تنمية وعي المجتمع من خلال دور المؤتمرات الإعلامية بضرورة تعديل المفاهيم الخاطئة التي تغزو المجتمع وخاصة لدى الطلاب في المرحلة الثانوية.

المقترحات

- ١- القيام بدراسة كبح الذات وعلاقته ببعض المفاهيم النفسية (التفكير السلبي ، الاغتراب) .
- ٢- إجراء دراسة مشابهة للبحث الحالي على عينات من مراحل دراسية منها طلاب الدراسات العليا .
- ٣- اجراء دراسة تجريبية مماثلة لتأثير الأسلوب الإرشادي (العلاج بالمعنى) في تنمية كبح الذات لدى طالبات الثانوية.
- ٤- اجراء دراسة لمعرفة تأثير برنامج ارشادي في خفض كبح الذات باستعمال أساليب ارشادية معرفية سلوكية أخرى.

المصادر

- ١- ابو علام ، رجاء محمود (٢٠٠٦) : مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، دار النشر للجامعات ، ط ٥ ، القاهرة ، مصر
- ٢- الإمام ، مصطفى محمود وآخرون (١٩٩٠) ، التقويم النفسي ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد .
- ٣- الثويني، محمد عباس (٢٠١٦) الامن النفسي الواقع والطموح، ط١، دار الامير للنشر والتوزيع، عمان.
- ٤- الحنفي ، عبد المنعم (١٩٩١) : موسوعة التحليل النفسي ، المجلد الاول ، مكتبة مدبولي ، القاهرة ، مصر .
- ٥- الدفاعي، همام سعيد والخالدي، بهاء جلال (٢٠١٣) المشكلات الاجتماعية المعاصرة، ط١، دار الايوان للنشر والتوزيع، بيروت.
- ٦- عوين بلقاسم . الأرقط عائشة(٢٠٢٣) فاعالية برنامج ارشادي موجه للأمهات لخفض قلق الانفصال لدى الاطفال الرافضين للروضة، مجلة المرشد، المجلد ١٢، العدد ١، الصفحة ٠٩-٢١ ٢٠٢٢-١٢-١١، جامعة الجزائر الثانية، الجزائر.
- ٧- الرحيمي، مهدي فلاح (٢٠١٧) العادات الايجابية للسلوك الانساني، ط١، دار الثقافة والعلوم للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- ٨- سفيان، نبيل (٢٠٠٢) : المختصر في الشخصية والارشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة تعز ، اليمن .
- ٩- السلطان، نور عباس كاظم (٢٠١٤) الحرمان وعلاقته بالمسايرة / المغايرة لدى فاقد احد الوالدين من طلبة المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربوي للعلوم الانسانية، جامعة البصرة، العراق

- ١٠- عبد الحفيظ ، أخلص محمد ، و باهي ، مصطفى حسن (٢٠٠٠) : طرق التحليل العلمي و التحليل الاحصائي في مجالات التربوية والنفسية ، دار الكتاب للنشر و التوزيع ، القاهرة ، مصر .
- ١١- العبيدي ،الاع محمد ، ومحمد جاسم (٢٠١٠) : الارشاد و التوجيه النفسي , دار دييونو للنشر والتوزيع , عمان , الاردن
- ١٢- عويس، مراد سامي، (٢٠١٦) البناء الاسري بين النظرية والتطبيق، ط١، دار المنورة العلمية للنشر والتوزيع، الشارقة.
- ١٣- الكندري، قدوري محمد (٢٠١٦) مفهوم الذات لدى كبار السن، ط١، دار اليازوري للنشر والتوزيع، عمان.
- ١٤- العيسوي ، عبد الرحمن (٢٠٠٠) : الاحصاء السيكولوجي والتطبيق ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، مصر .
- ١٥- محمد، سيد عبد العظيم و ، معوض ، محمد عبد التواب (٢٠١٢): العلاج بالمعنى ٦ دار الفكر العربي - القاهرة - مصر
- ١٦- المعموري ، جبار ثاير (٢٠٢١) : تأثير الاسلوبين الارشاديين (دحض الافكار) (العلاج بالمعنى) في خفض الحسرة الوجودية لدى طلاب الجامعة ، اطروحة دكتوراء ، كلية التربية ، جامعة ديالى.
- ١٧- Ainsworth, M D S, Blehar, M C, Waters, E, & Wall, S (٢٠٠٠) Patterns of attachment A psychological study of the strange situation Hillsdale , NJ Lawrence Erlbaum.
- ١٨- Anastasi, Anne & Urbina, Susana (١٩٧٦): Psychological Testing, New Jersey, Prentice Hall .
- ١٩- Borders: L.O & Drury: S.M (١٩٩٢): Comprehensive School Counseling Programs: Are View For Policy Makers And practitioners: Journal Of Counseling And Development: No-٤- USA: ١٩٩٢ American Association For Counseling And Development.
- ٢٠- Frankl , v . (١٩٨٨) : the will to meaning foundatino so Applicatinos of log therapy Now York : New American tibvay
- ٢١- Frankl, V. (١٩٦٧). Psychotherap Existentialism, Washington, square press Inc. New York.
- ٢٢- Frankl, V. (١٩٧٨): The Unheard Cry for Meaning, New York, Simon and Schuster. Frankl, Factor
- ٢٣- Michael Gottfredson R., and Travis Hirschi. (١٩٩٠). A General Theory of Crime. Stanford, CA: Stanford University Press.
- ٢٤- Tkach , C. , & loubomirsky ،s. (٢٠٠٦) : How do people pursue Happiness ? Relating personality , Happiness , Increasing , Guidance , volume ٧ , Release ٢ , virtual Science Library .
- ٢٥- Weinberger, D. A., & Schwartz, G. E. (١٩٩٠). Distress and restraint as superordinate dimensions of self-reported adjustment: A typological perspective. Journal of Personality, ٥٨(٢), ٣٨١-٤١٧.
- ٢٦- Weinberger, J., Schwartz, A. (١٩٩٩). Expectancies: The ignored common factor in psychotherapy. In I. Kirsch (Ed.), How expectancies shape experience (pp. ٣٥٧-٣٨٢). American Psychological Association .
- ٢٧- Wentzel, K. Feldman, (٢٠٠١). Peer Relationships, Motivation, and Academic Performance at School. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), Handbook of competence and motivation (pp. ٢٧٩-٢٩٦). Guilford