

فاعلية برنامج ارشادي مستند الى نظرية ميكينبوم لتنمية الرأفة بالذات لدى طالبات الاقسام الداخلية

الباحثة: رابحة سامي اوحييد أ.م.د.فاطمة كريم زيدان أ.د.حنان جمعة عبد الله
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية

samyrabht50@gmail.com

Dr.fatima@uomustansiriyah.edu.iq

hanan.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث

يستهدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية ميكينبوم لتنمية الرأفة بالذات لدى طالبات الأقسام الداخلية، اعتمدت الباحثات التصميم التجريبي ذا المجموعتين (تجريبية وضابطة) مع قياس قبلي وبعدي، وبلغ حجم العينة (20) طالبة، بواقع (10) طالبات في كل مجموعة، وتم تبني مقياس الرأفة بالذات (العزاوي، 2014) المكوّن من (26) فقرة، وتم بناء برنامج إرشادي مكوّن من (12) جلسة، نُفذت بواقع جلستين أسبوعياً وفقاً لأسس نظرية ميكينبوم، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، في حين لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية لدى المجموعة الضابطة، وكما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وبلغ حجم الفاعلية (0.71)، مما يشير إلى فاعلية مرتفعة للبرنامج في تنمية الرأفة بالذات، واختتمت الباحثات بعدد من التوصيات والمقترحات استناداً إلى النتائج المتحققة.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، نظرية ميكينبوم، الرأفة بالذات، طالبات الاقسام الداخلية.

بحث مستل من رسالة ماجستير

الفصل الاول

اولاً: مشكلة البحث The Research problem

تواجه طالبات السكن الجامعي صعوبات نفسية مختلفة تؤثر على نظرتهن لأنفسهن، فالبعد عن الأهل والتأقلم مع محيط جديد قد يرفع من مستوى القلق والضيق، مما يؤدي إلى انعكاسات سلبية على قيمة الذات، في خضم هذه المشاكل قد تحس الطالبات أنهن غير قادرات على الوصول إلى التفوق الدراسي المنشود، ما يؤثر وبشكل سيئ على ثقتهن بأنفسهن، ولتعزيز تقدير الذات، يجب توفير المساندة النفسية الملائمة، إذ يمكن أن يساهم ذلك في تحسين إحساس الطالبات بالاندماج والقدرة على مواجهة الصعوبات، لذلك من المهم أن تكون هناك مساندة مستمرة لتقديم الدعم اللازم للطالبات في الأقسام الداخلية لتقوية صحتهن النفسية وتحسين تجربتهن الجامعية (عبد اللطف، 2009:7).

ومن بين الجوانب النفسية التي قد تُفاقم من معاناة طالبات السكن الجامعي، يبرز ضعف الرأفة بالذات وانخفاض مستوى الرأفة بالذات يدفع الطالبات إلى الانخراط في نقد ذاتي مفرط، وكره النفس، والإحساس بالذنب، مما يزيد من حدة المشكلات النفسية التي يعشنها، كالاكتئاب، والتوتر، والعزلة (العزاوي، 2014:2). وقد جاء البحث الحالي كمحاولة للإجابة عن التساؤل الآتي:
هل البرنامج الإرشادي المستند الى نظرية ميكينبوم له فاعلية في تنمية الرأفة بالذات لدى طالبات الاقسام الداخلية؟

ثانياً: أهمية البحث Research Importance

تُعد الحاجة إلى خدمات الإرشاد والتوجيه أمراً ضرورياً في الأوضاع الراهنة التي يمر بها الفرد، حيث تطورت المعارف النفسية وتكاثرت الأزمات والحروب، إلى جانب التداعيات الاقتصادية والاجتماعية، والتطور السريع في حقول الاتصالات والتقنية جعل العالم أشبه ببلدة صغيرة، مما أفرز مصطلح (عصر القلق)، وكل هذه التحولات على الجانبين الفردي والجماعي تؤكد أهمية وجود خدمات إرشادية متخصصة (ابو زعزع، 2009: 26). وأن الإرشاد المعرفي السلوكي من أبرز الاتجاهات الإرشادية المعاصرة، نظراً لفاعليته في معالجة المشكلات النفسية والسلوكية المتنوعة، وتكمن أهميته في تركيزه على العمليات الذهنية كالفناعات والتوقعات وحل المشكلات، مما يجعله خياراً مفضلاً في الإرشاد النفسي، خاصة لنتائجه طويلة المدى، ويعتمد هذا النوع من الإرشاد على استراتيجيات تستهدف الجوانب المعرفية والسلوكية للمشكلة، من خلال برامج إرشادية تستخدم أدوات وأساليب متنوعة تهدف إلى تعديل الأفكار السلبية والمشوهة التي تُعد أساس ظهور المشكلات (يوسفي، 2016: 150). وأظهرت نتائج العديد من الدراسات، مثل دراسة محمد (2016) إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي لدى عينة من المراهقات، أظهرت النتائج أن البرنامج الإرشادي المستخدم كان فعالاً في علاج مشكلة الإدمان على مواقع التواصل، مما يبرز أهمية هذا النوع من البرامج في معالجة مشكلات الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي بين المراهقين (محمد، 2016: 3). وتمثل مؤسسات التعليم العالي قمة النظام التعليمي، وتتضح أهميتها في اعتبارها المؤسسات التي تقع على مسؤوليتها تشكيل أفراد المجتمع لممارسة الوظائف المهنية المتقدمة التي يحتاجها المجتمع، حيث تشارك في تطوره وتنميته من خلال تأثيرها العلمي والفكري على اتجاهات الإنتاج والعمل (أبو حسونة، وعبليوني: 2011: 221).

لذا تبرز أهمية البحث الحالي في جانبين النظري والتطبيقي:

أولاً: الجانب النظري The Theoretical side

1. يعد البحث الحالي إضافة مهمة تشمل عينة طالبات الاقسام الداخلية فهن بحاجة الى مساعدة ارشادية ونفسية تشجعهن على تنمية الرأفة بالذات.
2. قد يتوصل البحث الى نتائج تفيد الباحثين في رفق بحوثهم التي تتعامل مع متغير الرأفة بالذات.
3. يتناول البحث الحالي مفهوم الرأفة بالذات والنظريات المفسرة له.

ثانياً: الجانب التطبيقي The practical side

1. محاولة تحديد فاعلية البرنامج الارشادي المستند الى نظرية ميكينبوم في تنمية الرأفة بالذات لدى طالبات الاقسام الداخلية كإضافة الى الادبيات.
2. تزويد الباحثات المرشدات ببرنامج ارشادي لتنمية الرأفة بالذات.
3. توظيف نتائج هذا البحث في بحوث ودراسات اخرى لها علاقة بالإرشاد المستند الى نظرية ميكينبوم.

ثالثاً: هدف البحث Research aims

يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

- 1- فاعلية برنامج إرشادي مستند الى نظرية ميكينبوم لتنمية الرأفة بالذات لدى طالبات الاقسام الداخلية من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الاتية الاتية:
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الرأفة بالذات.
 - لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات المجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الرأفة بالذات.

• لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الرأفة بالذات.
2- التعرف على حجم الفاعلية الذي يحدثه المتغير المستقل (برنامج الارشاد المستند الى نظرية ميكينبوم) في المتغير التابع (الرأفة بالذات) لدى طالبات الاقسام الداخلية.

رابعاً: حدود البحث search limits

يقتصر البحث الحالي على طالبات الاقسام الداخلية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2025/2024.

خامساً: تحديد المصطلحات Definition of term

قامت الباحثات بتحديد المصطلحات الآتية:

اولاً: الفاعلية عرفها السيد (2011): "القدرة على تحقيق النتيجة المقصودة وفق معايير محددة مسبقاً" (السيد، 2011: 39).

ثانياً: البرنامج الارشادي (Counseling Program) عرفه كل من

- Borders & Drury (1992): مجموعة من النشاطات يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكانياتهم بما يتفق مع حاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borders & Drury, 1992: 461).

- **التعريف النظري:** اعتمدت الباحثات تعريف بوردز ودروري (1992) تعريفاً نظرياً مستندة عليه.
- **التعريف الإجرائي:** هو الأسلوب المنظم والمتسلسل الذي تعتمد عليه الباحثات في توظيف مهاراتها وخبراتها، لصالح تطوير مهارات المسترشدين وخبراتهم على وفق نظرية ميكينبوم المعتمدة في ذلك.

ثالثاً: الإرشاد المعرفي السلوكي لميكينبوم: عرفه

- (Meichenbaum, 2008): أحد التيارات الارشادية الحديثة القائمة على الاشتراط العقلي الإجرائي في تعديل المشكلات النفسية والسلوكية، والتي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للمشكلات الانفعالية، ويهدف هذا الأسلوب إلى إقناع الفرد أن أفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الافعال الدالة على سوء التكيف، وذلك بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة، ويعمل على أن يحل محلها طرقاً أكثر ملاءمة للتفكير، وذلك من أجل إحداث تغييرات معرفية وسلوكية وانفعالية لدى الفرد من خلال التدريب على إثارة الحوار الداخلي الإيجابي، واكتساب مهارات معرفية جيدة للتعامل مع المواقف الضاغطة وتبصير المسترشد بدور الفكر المشوه في إثارة السلوكيات غير السوية (Meichenbaum, 2008: 529).

- **التعريف النظري:** اعتمدت الباحثات تعريف (Meichenbaum 2008) تعريفاً نظرياً.

التعريف الاجرائي: مجموعة من مراحل وانشطة تستعمل في جلسات البرنامج الإرشادي مع افراد المجموعة الإرشادية وفق أسس علمية، معتمدة من قبل دونالد هربرت ميكينبوم في البرنامج الارشادي.

رابعاً: الرأفة بالذات Self-compassion عرفتها

(Neff, 2003): الانفتاح الإيجابي نحو الذات، واللطف الذي يوجهه الفرد نحو ذاته في ضوء الالم والفشل الذي يتعرض له بدلاً من نقد ذاته او كرهها، وادراك خبرة الفشل على انها جزء من كم هائل من الخبرات الانسانية التي قد يتعرض لها اي فرد بدلاً من النظر على انها حالة فردية لتجنب الشعور بالوحدة النفسية، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي وتعقل منفتح (Neff, 2003, 224).

التعريف النظري: بما ان الباحثات قد تبين وجهة نظر (Neff 2003) فان التعريف النظري للرأفة بالذات هو المعتمد.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة عن طريق إجابتها على فقرات مقياس الرأفة بالذات المستخدم في البحث.

خامساً: طالبات الاقسام الداخلية **The Students Of Dormitories** عرفها

عبد اللطيف (2009): الطالبات المقبولات في الجامعة لإكمال دراستهن الاكاديمية واللواتي يتعذر عليهن الرجوع الى اماكن سكنهن كل يوم لكونها بعيدة عن الجامعة التي قبلوا فيها ولهذا فأنهن يسكنن في الاقسام الداخلية للجامعة، (عبد اللطيف، 2009: 20).

الفصل الثاني - الإطار النظري

اولاً: نظرية الارشاد المعرفي السلوكي لميكنبوم (Meichenbaum, 1977)

قدم ميكنبوم نظرية تربط بين المفاهيم المعرفية والتوجهات السلوكية، وتعتبر هذه النظرية محاولة لتحقيق فهم علمي أعمق لكيفية عمل العمليات المعرفية وتأثيرها على تغيير السلوك، ويعتقد ميكنبوم أن هذه العمليات المعرفية تحتل مكانة محورية في تشكيل سلوك الإنسان، ويستند في ذلك إلى ما قاله العالم الروسي سوكولوف حول فكرة "الحديث الداخلي"، إذ يذهب إلى أن الحديث الداخلي لا يعدّ كونه حديث الفرد مع ذاته أو كلاماً ضمناً، في جوهره فهو عملية منطقية تهدف إلى معالجة المعلومات الحسية لكي يتمكن الفرد من إدراكها وفهمها من خلال مفاهيم معينة، ويظهر الحديث الداخلي في كل أشكال إدراكنا الواعي، وسلوكياتنا، وتجاربنا العاطفية، إذ يتجلى كأوامر شفوية أو كشرح شفهي للمشاعر والإدراكات، وهذا يجعل الحديث الداخلي أداة مهمة وشاملة تؤثر في العديد من جوانب حياتنا اليومية (Meichenbaum, 1979, 12). وإن أحد المبادئ الجوهرية لهذه النظرية هو أن الأفراد يتصرفون بناءً على معتقداتهم، لذا يتركز دور المرشد على توجيه المسترشدين نحو تعديل محتوى أفكارهم وتغييرها، ويسعى المرشد لتعزيز استخدام العبارات الداخلية التكوينية، ويعتبر تغيير أساليب التفكير غير السوية من الطرق التي تصبح أكثر فعالية عند محاولة المسترشد تطبيقها بإرادته، وحيث إن تطور هذه الأساليب وتحسينها من خلال العملية الإرشادية يمكن أن يتحقق، وذلك بفضل وجود العديد من الطرق المبتكرة والإبداعية في هذا المجال (الزبيدي، 2013: 86).

ثانياً: الرأفة بالذات: مفهوم الرأفة بالذات: في مطلع القرن الواحد والعشرين، برز مفهوم الرأفة بالذات من قبل عالمة النفس الأمريكية كريستين نيف، (Neff, 2003)، حيث تعتبر الرأفة بالذات بعداً أساسياً في التركيبة النفسية للإنسان، ومرجعاً رئيسياً للسعادة والرفاهية لديه

(المنشاوي، 2016: 153). ويوصف منصور (2016) الرأفة بالذات بأنها وسيلة تركز انتباه الفرد على نفسه وتزيد من اهتمامه بها (منصور، 2016: 67). وإن الرأفة بالذات لا تعني الإحساس بالأنانية أو الانشغال بالنفس، بل انها أهمية ترتيب الأولويات الشخصية مقارنة بمصالح الآخرين، لذا فإنه يعترف بالإخفاقات والمعاناة والقصور، التي تمثل جزءاً من طبيعة الإنسان، ولا ينبغي اعتبار الرأفة بالذات مبرراً للرضا عن النفس أو الانعزال عن تحمل المسؤولية تجاه الأفعال الضارة، حيث إن ذلك يتعارض مع مشاعر التعاطف الحقيقية التي تسعى إلى تحقيق الكمال (منصور، 2016: 61).

المنظور المعرفي الاجتماعي للرأفة بالذات:

قدمت عالمة النفس الأمريكية نيف (Neff, 2003) نظرية شاملة لفهم مفهوم الرأفة بالذات، حيث تركز على ثلاث ميزات وخصائص رئيسية تتضمن مفهوم التعاطف مع الذات (self-kindness) والشيوع الإنساني (common humanity) واليقظ العقلي (Mindfulness) وتشير (Neff) في تصورهما، إلى أن الفكرة الجوهرية والمركزية لرأفة الذات هي الطريقة التي يتفاعل بها الفرد مع نفسه، والتي تشمل حالة من اللطف والعطف تجاه الذات عند مواجهة مواقف غير صحيحة أو حالات فشل معينة، وعلى سبيل المثال عندما يمر الأفراد بتجارب من الفشل أو يخطئون ما يتطلب نقداً، فإن أولئك الذين يتحلون بمستوى عالٍ من رأفة الذات يميلون إلى معاملتها بلطف ورعاية أكبر وأقل ميلاً

لتوجيه اللوم أو الانتقاد لها، مقارنة بمن لديهم مستوى منخفض من رافة الذات، وهذا يعكس أن رافة الذات تشمل نوعاً من التفكير المنطقي والعقلاني بشأن تصرفات الفرد بدلاً من إطلاق التفكير النقدي عند حدوث الأخطاء، وعند اعتماد هذه الاستراتيجية في معالجة الذات، تتم عملية تنظيم الذات من خلال مجموعة من السلوكيات المرئية، سواء فيما يتعلق بالعواطف، أي استخدام النظام العاطفي في دعم الذات، أم على المستوى الفكري والعقلي، حيث يتم توجيه جميع العمليات العقلية لخدمة الذات (Neff,2003:22).

الفصل الثالث - إجراءات البحث

أولاً: منهجية الدراسة Study Methodology

تعتبر البنية المنهجية شبه التجريبية من بين الطرق العلمية التي تعرض سمات المنهج بشكل واضح، ويستهل هذا المنهج بملاحظة الظواهر وافتراض الفرضيات، ثم القيام بالتجارب للتأكد من صدقها، وفي هذا النوع من البحث، يكون الباحث مسؤولاً عن اختيار المجموعات وتكوينها، بالإضافة إلى تحديد المتغير المستقل الذي سيتم التركيز عليه خلال مجريات الدراسة، وتسعى الباحثات أيضاً للتحكم في المكونات الأخرى التي قد تؤثر خلال تطبيق التجربة، وفي النهاية تلاحظ الفاعلية التي يحدثها المتغير المستقل في الظاهرة المدروسة لدى أفراد المجموعة التجريبية (عبد الحفيظ وباهي، 2000: 112).

ثانياً : التصميم الشبه التجريبي Quasi-Experimental Design

يشير المخطط شبه التجريبي إلى الهيكل العام الذي تُجرى فيه التجربة، ويتضمن هذا التصميم خطة مفصلة تشمل خطوات البحث، تحديد الفرضيات إلى تفسير البيانات باستخدام التقنيات الإحصائية، أما التكوين فهو يمثل الهيكل أو التنظيم الذي يوضح كيفية تنفيذ الخطة، ويتضمن تنظيم العناصر المختلفة للتجربة بشكل متناسق ومحدد (أبو زينة والبطش، 2007: 231).

ثالثاً : مجتمع الدراسة Study Population

يقصد به جميع العناصر أو الأشياء أو الأفراد الذين يشكلون موضوع مشكلة الدراسة (جيزاني، 2020: 79) إذ يتألف مجتمع الدراسة الحالي من (575) طالبة من الأقسام الداخلية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2024-2025) بواقع (3) أقسام.

رابعاً : عينات الدراسة Study Samples

تُشير إلى مكونٍ صغير من أفراد الدراسة، هذا المكون يمثل عناصر المجتمع بشكل دقيق، بحيث يمكن تطبيق نتائج العينة على المجتمع ككل (الجزاني، 2020: 79). وتحديد العينة ليس بالأمر البسيط، فهو يعتمد على عوامل عدة مثل القياس والنسب، ومع هذا الأمر ليس مستعصياً على الباحثين الذين يتدربون بشكل صحيح (الجابري، 2011: 89). وقد تم اعتماد العينات التالية في إطار الدراسة الراهنة:

أ- عينة "التحليل الإحصائي": لإتمام "التحليل الإحصائي" لمقياس الرافة بالذات، اختارت الباحثات عينة تضم (230) طالبة من طالبات الأقسام الداخلية، ويعتمد تحديد عدد أفراد العينة الإحصائية على مجموعة من الأسس والمعايير المنهجية التي تراعى في الدراسات العلمية، وتم تحديد عدد العينة التي أجري عليها "التحليل الإحصائي" في هذه الدراسة، ووفق ما اقترحه نانلي "Nunnally-1978" أن الحد الأدنى المقبول لحجم العينة في التحليل الإحصائي ينبغي أن لا يقل عن خمسة أفراد لكل فقرة ضمن أداة القياس، وذلك لضمان كفاية البيانات ودقة النتائج (Nunnally، 200: 1978). وعليه، تم انتقاء العينة من قبل الباحثات بطريقة العشوائية الطباقية ذات التوزيع المستند إلى النسبة المئوية التي استخرجتها الباحثات، كما هو مبين في الجدول (1):

جدول (1) توزيع العينة التي شملها التحليل الإحصائي

ت	اسم القسم الداخلي	العدد	النسبة المئوية
.	مجمع الهندسة	115	50%
.	مجمع الأميرات	43	18,69%
.	مجمع ابن سينا	72	31,30%
	المجموع	230	100%

ب- عينة الثبات:- نفذت الباحثات قياساً بواسطة أداة الرأفة بالذات على عينة مكونة من (30) طالبة من القسم الداخلي (الهندسة)، وعقب مضيّ (14) يوماً وبعد إجراء الاختبار الأول، تم إعادة تطبيق المقياس مرة أخرى على نفس العينة بهدف تقييم مدى ثبات الاداة.

ج- "عينة التشخيص": لغرض تشخيص عينة اللواتي لديهن مستوى منخفض في الرأفة بالذات، تكونت العينة من مائة طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، وقامت الباحثات بتطبيق اداة قياس الرأفة بالذات على العينة التي تضم (100) طالبة من الاقسام الداخلية (ابن سينا، الهندسة) التابعة للجامعة المستنصرية.

د- عينة التجربة: بعد تنفيذ مقياس الرأفة بالذات الذي تبنته الباحثات على طالبات الاقسام الداخلية الذي يبلغ عددهن (100) طالبة، قامت الباحثات بانتقاء الطالبات بالأسلوب القصدي وضمن الربع الادنى لمقياس الرأفة بالذات (26-58) حيث بلغ عددهن (20) طالبة.

خامساً: ادوات الدراسة Study Tools

تقتضي أهداف وطبيعة البحث الحالي استخدام أداتين، إحداهما: مقياس الرأفة بالذات، والآخر (البرنامج الإرشادي) المستند الى نظرية ميكنبوم، وتُستعرض فيما يلي وصف للإجراءات المتبعة:

أولاً: مقياس الرأفة بالذات :

أ- من أجل تحقيق أهداف الدراسة، اعتمدت الباحثات مقياس (العزاوي، 2014) للرأفة بالذات مستندة الى تعريف الرأفة بالذات لـ (Neff, 2003) التي عرفت الرأفة بالذات (الانفتاح الإيجابي نحو الذات، والطف الذي يوجهه الفرد نحو ذاته في ضوء الالم والفشل الذي يتعرض له بدلاً من نقد ذاته او كرهها، وادراك خبرة الفشل على انها جزء من كم هائل من الخبرات الانسانية التي قد يتعرض لها اي فرد بدلاً من النظر على انها حالة فردية لتجنب الشعور بالوحدة النفسية، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي وتعقل منفتح) (Neff, 2003: 223).

- اعداد التعليمات للمقياس: تم الحرص على أن تكون التعليمات واضحة تماماً لتتمكن الطالبات من الإجابة بصدق وشفافية، كما نبهت الطالبات بعدم ذكر أسمائهن، وأكدت أن الإجابات ستبقى سرية، ولن يطلع عليها أحد غيرها، وذلك لضمان راحة الطالبات وثقتهم بسرية إجاباتهم.

- الطريقة لتصحيح الاداة: تألف المقياس من عدد من الفقرات يبلغ (26) وتكون المقياس من خمسة بدائل لكل فقرة منه ("تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ احياناً، لا تنطبق عليّ غالباً، لا تنطبق عليّ ابدأً")، وبناءً على مفتاح التصحيح المعتمد (5،4،1،2،3،4،5) اذا كانت الفقرات باتجاه المفهوم، و(3،2،1،4،5) للفقرات ذات المضامين المعاكسة للمفهوم.

- وضوح فقرات الاداة والوقت اللازم للإجابة "التطبيق الاستطلاعي":

للتأكد من وضوح تعليمات المقياس وسهولة فهم عباراته ومفرداته وكيفية الإجابة عليه من قبل العينة، قامت الباحثات بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مؤلفة من ثلاثين طالبة من "القسم الداخلي الأميرات"، وقد أظهرت النتائج أن العبارات كانت واضحة من حيث المعنى والصياغة

اللغوية، كما تم احتساب متوسط الوقت الذي استغرقته المشاركات للإجابة على المقياس، والذي بلغ حوالي عشرين دقيقة.

التحليل الإحصائي للفقرات:

قامت الباحثات بحساب القوة التمييزية والإتساق الداخلي، وكالاتي:

أ- القوة التمييزية للفقرات: للكشف عن القدرة التمييزية لفقرات المقياس، قامت الباحثات بتحليل بيانات الاستجابات أولاً، ثم حسبت الدرجة الإجمالية لكل استمارة، ورتبت هذه الدرجات من الأعلى إلى الأدنى. بعد ذلك، تم تحديد مجموعتين متطرفتين من المشاركين، بحيث تشكل كل مجموعة نسبة (27%) من العينة وفقاً للدرجات الكلية.

وأكدت (Anastasia-1988) أن اختيار نسبة (27%) من أعلى وأدنى استمارات الدرجة يكون مجموعتين تمثلان أكبر حجم ممكن من التمايز بين المشاركين (Anastasia, 1988:182).

واستخدمت الباحثات اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لدراسة دلالة الفروق بين متوسط درجات كل فقرة في المقياس بين المجموعتين، حيث تعكس القيمة التائية المحسوبة القوة التمييزية لكل فقرة، وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات تميزت دلاليًا إحصائياً، إذ تجاوزت القيم التائية المحسوبة القيمة التائية الجدولية البالغة (1.97) عند درجة حرية (122) ومستوى دلالة (0.05)، ويوضح الجدول (2) تفاصيل نتائج تحليل القوة التمييزية للفقرات.

جدول (2) تمييز الفقرات لمقياس الرأفة بالذات

ت	المجموعات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة
1	الفئة الاعلى	3.9839	1.03214	14.183	دالة
	الفئة الادنى	1.6129	0.81693		
2	الفئة الاعلى	3.9516	0.81838	14.877	دالة
	الفئة الادنى	1.7581	0.82354		
3	الفئة الاعلى	3.7903	0.83248	13.055	دالة
	الفئة الادنى	1.7581	0.89964		
4	الفئة الاعلى	3.6935	0.96816	12.933	دالة
	الفئة الادنى	1.6129	0.81693		
5	الفئة الاعلى	3.7097	0.98159	11.582	دالة
	الفئة الادنى	1.7742	0.87627		
6	الفئة الاعلى	3.9194	0.92857	6.929	دالة
	الفئة الادنى	2.3548	1.51600		
7	الفئة الاعلى	3.9677	0.86778	12.817	دالة
	الفئة الادنى	1.7742	1.03098		
8	الفئة الاعلى	4.0484	0.89493	12.954	دالة
	الفئة الادنى	1.7581	1.06641		
9	الفئة الاعلى	3.9194	0.85504	8.841	دالة
	الفئة الادنى	2.1452	1.32871		
10	الفئة الاعلى	3.8387	0.89064	12.989	دالة
	الفئة الادنى	1.6613	0.97415		
11	الفئة الاعلى	3.8065	0.95538	14.905	دالة
	الفئة الادنى	1.4677	0.78339		

دالة	13.914	1.05882	3.8387	الفئة الاعلى	12
		0.82418	1.4677	الفئة الادنى	
دالة	13.596	1.06231	3.7742	الفئة الاعلى	13
		0.76269	1.5161	الفئة الادنى	
دالة	14.905	1.00554	3.8065	الفئة الاعلى	14
		0.71787	1.4677	الفئة الادنى	
دالة	14.705	0.98923	3.8548	الفئة الاعلى	15
		0.73946	1.5484	الفئة الادنى	
دالة	15.275	0.95759	3.9677	الفئة الاعلى	16
		0.82466	1.5161	الفئة الادنى	
دالة	14.524	0.94829	3.9516	الفئة الاعلى	17
		0.91869	1.5161	الفئة الادنى	
دالة	13.021	0.96529	3.7742	الفئة الاعلى	18
		0.89552	1.5968	الفئة الادنى	
دالة	13.914	1.13359	3.8387	الفئة الاعلى	19
		0.71787	1.4677	الفئة الادنى	
دالة	13.039	0.92228	3.6613	الفئة الاعلى	20
		0.83881	1.5968	الفئة الادنى	
دالة	10.438	1.07959	3.5806	الفئة الاعلى	21
		0.89019	1.7258	الفئة الادنى	
دالة	9.164	1.00145	3.6935	الفئة الاعلى	22
		1.05582	2.0000	الفئة الادنى	
دالة	10.481	1.09286	3.9516	الفئة الاعلى	23
		1.03111	1.9516	الفئة الادنى	
دالة	8.401	1.05494	3.6613	الفئة الاعلى	24
		1.14520	2.0000	الفئة الادنى	
دالة	8.783	1.04233	3.7903	الفئة الاعلى	25
		1.14335	2.0645	الفئة الادنى	
دالة	7.821	1.14439	3.6613	الفئة الاعلى	26
		1.10585	2.0806	الفئة الادنى	

ب_ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات):

لقياس مدى الترابط بين درجات كل فقرة من المقياس والدرجة الكلية له، استعانت الباحثات بمعامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)، مستندات إلى بيانات عينة التحليل الإحصائي التي تضم (230) طالبة، وبعد استحصال النتائج ومقارنة القيم التائية المحسوبة لمعاملات الارتباط بالقيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (228) تبين أن جميع القيم التائية المحسوبة لمعاملات الارتباط دالة إحصائياً والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرأفة بالذات

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	قيمة t لمعامل بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	قيمة t لمعامل بيرسون
1	0.679	13.97	14	0.712	15.31
2	0.682	14.08	15	0.734	16.32
3	0.643	12.68	16	0.723	15.80
4	0.652	12.98	17	0.684	14.16
5	0.611	11.65	18	0.672	13.70
6	0.486	8.40	19	0.682	14.08
7	0.652	12.98	20	0.616	11.81
8	0.652	12.98	21	0.610	11.62
9	0.548	9.89	22	0.527	9.36
10	0.632	12.31	23	0.577	10.67
11	0.724	15.85	24	0.548	9.89
12	0.728	16.03	25	0.529	9.41
13	0.680	14.00	26	0.4928.53	

الخصائص السايكومترية لمقياس الرأفة بالذات :

صدق المقياس The Validity of the scale :

سعت الباحثات إلى التحقق من صدق الاداة من خلال تطبيق أسلوبين علميين يسهمان في دعم جودة المقياس ومناسبته لأهداف البحث وهما:

أ. الصدق الظاهري Face Validity:

عرضت الفقرات بصيغتها الأولية، التي بلغ عددها (26) فقرة على مجموعة من المحكمين المتخصصين، في تخصصات الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والقياس والتقويم، للتعبير عن آرائهم في مدى ملاءمة الفقرات والبت في مدى مطابقتها للمجال التي اشتقت منها، ومدى ملاءمتها للبدائل، وإجراء التعديلات المقترحة على الفقرات حسب تقديرهم، بالإضافة إلى تقييم درجة وضوح كل فقرة على حدة، إذ حصلت جميع الفقرات على نسبة اتفاق (80%) بين المحكمين، وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها باستعمال مربع كاي لمعرفة دلالة الفرق بين آراء المحكمين من جهة صلاحية الفقرات لمكوناتها أو عدم عند مستوى دلالة (0,05) أظهرت النتائج إن فقرات المقياس جميعها صالحة، إذ كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,84) و الجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4) تحليل صلاحية فقرات مقياس الرأفة بالذات وفق آراء المحكمين

الدالة	قيمة مربع كأي		غير الموفقين		الموافقون		عدد الفقرات	رقم الفقرات
	جدولية	المحسوبة	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد		
دالة	3.84	17	%0	صفر	%100	17	19	1، 4، 5، 8، 11، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26
دالة	3.84	7,11	%17,64	3	%82,35	14	7	2، 3، 6، 7، 9، 10، 12
دالة	3.84	13,23	%5,88	1	%94,11	16	3	10، 27، 6

ب. صدق البناء Construct Validity :

يهدف إلى تحليل درجات الاختبار بناءً على الهيكل النفسي للسمة المراد قياسها أو وفقاً لمفهوم نفسي محدد، أي أنه يمثل الحد الذي يمكننا من خلاله تحديد ما إذا كان الاختبار يقيس بناءً نظرياً محدداً أو الخاصية التي صُمم لأجلها (Anastasi, 2010:151)، وبما إن المقياس تم تبنيه لقياس الرأفة بالذات لدى طالبات الأقسام الداخلية، فإن هذا النوع من الصدق يتحقق في وضع فقرات تقيس هذا المفهوم وقد تم تحقق من ذلك باستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس، من خلال الطرق الآتية:-
أ- طريقة المجموعتين الطرفيتين.

ب- طريقة الاتساق الداخلي وتتمثل بإيجاد علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، والجدولان (4،5) آفا الذكر يوضحان ذلك.

الثبات Reliability :

يعني الثبات مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الاداة لو طبقت مرتين فأكثر على الخاصية نفسها في مناسبات مختلفة (معمرية، 2009: 174).

تم حساب الثبات بطريقتين :

أ- طريقة الاختبار - إعادة الاختبار Test-Retest (الاتساق الخارجي):

لتقدير معامل الثبات باستخدام هذه الطريقة، قامت الباحثات بتطبيق المقياس على عينة تتألف من (30) طالبة، ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد مرور فترة زمنية بلغت (14) يوماً من تطبيق الاختبار الاول تم إعادة تطبيق المقياس ثانياً وبلغ معامل الارتباط (0,84) وهو مؤشر عالٍ جداً لثبات المقياس الحالي.

ب- الفاكرونباخ (الاتساق الداخلي)

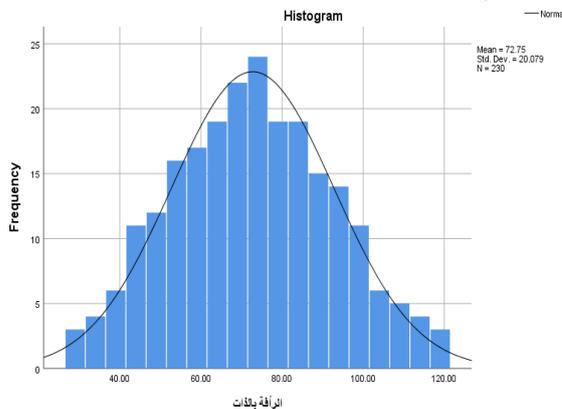
يعد الاتساق الداخلي من الوسائل الإحصائية الدقيقة والذي بوساطته يتم حساب تجانس المقياس فيقوم الباحث عن طريق استخراج علاقة الفقرة بالمجال وبالدرجة الكلية التي تنتمي اليه (Carter, 2008, 157). ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم تحليل درجات عينة يتراوح عدد أفرادها (50) طالبة، فكانت نتيجة معامل الثبات ألفا - كرونباخ (0,87) وهو مؤشر ثبات عالٍ على اتساق الفقرات وتجانسها (Anastasi, 1988: 126).

المؤشرات الإحصائية لمقياس الرأفة بالذات:
اعتمدت الباحثات في استخراج المؤشرات الإحصائية على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS – Statistical Package for the Social Sciences)، وقد تم توضيح تلك المؤشرات تفصيلاً في الجدول الآتي (5).

جدول (5) المؤشرات الإحصائية لعينة التحليل الاحصائي لمقياس الرأفة بالذات

230	Sample Size"	"حجم العينة"
72.7478	Mean"	"الوسط الحسابي"
73.0000	Median"	"الوسيط"
75.00	Mode"	"المنوال"
20.07860	Std. Deviation"	"الانحراف المعياري"
403.150	Variance"	"التباين"
0.074	Skewness"	"الالتواء"
0,492 -	Kurtosis"	"التفرطح"
91.00	Range"	"المدى"
29.00	Minimum"	"أدنى قيمة"
120.00	Maximum"	"أعلى قيمة"

يتضح من البيانات المعروضة في الجدول أعلاه أن أغلب المؤشرات الإحصائية الخاصة بمقياس الرأفة بالذات تتسجم مع خصائص التوزيع الطبيعي، وهو ما يدل على أن العينة المستخدمة تمثل المجتمع الأصلي بشكل جيد، مما يعزز من إمكانية تعميم نتائج الدراسة في تطبيقات مستقبلية مماثلة. وقد بلغت قيمة التفرطح (-0.492)، وهي قريبة من القيمة المثالية لتفرطح التوزيع الطبيعي، في حين سجلت قيمة الالتواء (0.074)، مما يشير إلى توازن التوزيع وعدم انحرافه، أما بالنسبة لمقاييس النزعة المركزية، فقد أظهرت تقارباً واضحاً؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (72.7478)، والوسيط (73.0000)، والمنوال (75.00)، وهو ما يعكس اتساق هذه المؤشرات مع خصائص المقاييس المستخدمة في قياس المتغيرات النفسية، ويوضح الشكل (2) هذا.



شكل (1) منحنى التوزيع الطبيعي لدرجات العينة في مقياس الرأفة بالذات

إجراءات التكافؤ لأفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)

قامت الباحثات بمراجعة الأدبيات المتعلقة بالمتغير التابع والنظرية المستخدمة لرصد العناصر التي تُحدث تأثيراً على صحة التجربة، بناءً على ذلك تم تأكيد الصدق الداخلي أو سلامة التجربة عن طريق إجراء موازنة بين المجموعتين فيما يتعلق بالعوامل التي تم رصدها، وفيما يلي توضيح للإجراءات المستخدمة:

- "التكافؤ بين درجات الطالبات على مقياس الرأفة بالذات":

للتحقق من تكافؤ المجموعتين في المتغير التابع (الرأفة بالذات) قبلياً، استُخدم اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney) لملاءمته لحجم العينة، وقد بلغت القيمة المحسوبة (44.500)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، ويؤكد تكافؤهما قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، كما ورد في الجدول (6).

جدول (6) قيم اختبار "مان-ويتني" لبيان التكافؤ في متغير الرأفة بالذات بين طالبات المجموعتين

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني		الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
الرأفة بالذات	التجريبية	10	9.95	99.50	44,500	23	غير دالة
	الضابطة	10	11.05	110.50			

- **العمر الزمني:** لضمان تساوي أعمار الطالبات في المجموعتين، حُولت الأعمار إلى أشهر ثم أُجري اختبار مان-ويتني المناسب للعينات المتوسطة لمقارنة ترتيب الأعمار بين المجموعتين، وأظهرت النتائج أن الفروق بين المجموعتين ليست ذات دلالة إحصائية، حيث كانت القيمة المحسوبة للاختبار (47) أكبر من القيمة المرجعية (23) عند مستوى دلالة (0.05). ويفصل الجدول (7) هذه النتائج.

جدول (7) مؤشرات اختبار "مان وتني" في متغير العمر الزمني

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني		الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
العمر الزمني	الضابطة	10	10.80	108.00	47	23	غير دالة
	التجريبية	10	10.20	102.00			

- **الترتيب الولادي:** تم تقييم التوازن في ترتيب الولادة بين المجموعتين من خلال اختبار (سميرنوف-كولموجروف). أظهرت البيانات أن القيمة المحسوبة بلغت (0.408)، وهي دون القيمة الجدولية (1.36)، ما يعني غياب الفروق ذات الدلالة الإحصائية، ويؤكد التكافؤ في ترتيب الولادة بين أفراد المجموعتين، حسب الجدول (8).

جدول (8) مؤشرات اختبار "سميرنوف-كولموجروف" في متغير الترتيب الولادي

المتغير	المجموعة	التسلسل الولادي				قيمة سميرنوف	الدلالة الاحصائية
		الأول	الوسط	الآخر	المحسوبة		
الترتيب الولادي	الضابطة	4	4	2	0.408	1.36	غير دالة
	التجريبية	3	5	2			

- **الحالة الاقتصادية:** للبحث في مدى تساوي الحالة الاقتصادية بين المجموعتين، تم استخدام اختبار (سميرنوف-كولموجروف) لمقارنة التوزيعات، وبينت النتائج أن القيمة المحسوبة للاختبار كانت (0.408)، وهي أقل من الحد الجدولي (1.36)، مما يشير عدم

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الحالة الاقتصادية بين المجموعتين، والتفاصيل الإحصائية معروضة في الجدول (9).

جدول (9) مؤشرات اختبار "سميرنوف-كولموجروف" في متغير الحالة الاقتصادية

الدلالة الإحصائية	قيمة سميرنوف		الحالة الاقتصادية			المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة	ضعيفة	متوسطة	جيدة		
غير دالة	1.36	0.408	2	6	2	الضابطة	الحالة الاقتصادية
			3	5	2	التجريبية	

تحصيل الأ ب: تم الاعتماد على اختبار (سميرنوف-كولموجروف) لفحص تساوي تحصيل الأ ب بين المجموعتين التجريبية والضابطة، وأظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة بلغت (0.408)، وهي أقل من القيمة الجدولية (1.36)، مما يشير إلى عدم وجود اختلافات ذات دلالة إحصائية في هذا المتغير بين المجموعتين. التفاصيل موضحة في الجدول (10).

جدول (10) مؤشرات اختبار "سميرنوف-كولموجروف" في متغير تحصيل الأ ب

الدلالة الإحصائية	قيمة سميرنوف		تحصيل الأ ب			المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة	جامعي	ثانوي	ابتدائي		
غير دالة	1.36	0.408	1	3	6	الضابطة	تحصيل الأ ب
			2	4	4	التجريبية	

تحصيل الأ م: تم استخدام اختبار (سميرنوف-كولموجروف) لفحص مدى التكافؤ في مستوى تحصيل الأ م بين المجموعتين، وأظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة بلغت (0.816)، وهي أدنى من القيمة الجدولية (1.36)، مما يدل على غياب فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في هذا المتغير، والتفاصيل مفصلة في الجدول (11).

جدول (11) مؤشرات اختبار "سميرنوف-كولموجروف" في متغير تحصيل الأ م

الدلالة الإحصائية	قيمة سميرنوف		تحصيل الأ م			المجموعة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة	جامعي	ثانوي	ابتدائي		
غير دالة	1.36	0.816	1	1	8	الضابطة	تحصيل الأ م
			2	2	6	التجريبية	

تاسعاً: الوسائل الإحصائية :

استعملت الباحثات الأساليب الإحصائية التي اعتبرت ملائمة للدراسة الحالية، بالاعتماد على البرنامج الإحصائي (Spss) المخصص للعلوم الاجتماعية كما يلي:

- 1- تم استعمال الاختبار T-test لعينتين مستقلتين لتحديد تمييز فقرات مقياس الرأفة بالذات.
- 2- تم استعمال الاختبار T-test لعينة واحدة لمعرفة مستوى الرأفة بالذات لدى طالبات الاقسام الداخلية.
- 2- تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة بين درجة الفقرة ودرجة المقياس الكلية، وثبات إعادة التطبيق لمقياس الرأفة بالذات.
- 3- استخدمت معادلة الفا كرونباخ لتحديد مستوى الاتساق الداخلي لثبات مقياس الرأفة بالذات.
- 4- اعتمدت الباحثات اختبار مان وتني لاستكشاف التكافؤ في متغير الرأفة بالذات ومتغير العمر الزمني بين المجموعتين، وحساب رتب درجات افراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- 5- استخدمت اختبار Kolmogorov-Smirnov للبحث عن التكافؤ في عوامل "التسلسل الولادي والوضع الاقتصادي" بالإضافة إلى تحصيل الأب وتحصيل الأم.
- 6- تم استخدام اختبار Wilcoxon للتحقق من صحة الفرضيتين الأولى والثانية.
- 7- اختبار "مربع كاي": لتحليل توافق تقييمات المحكمين المتعلقة بصلاحية فقرات المقياس.
- 8- استخدم اختبار (ماك جوجيان) لتقييم الفعالية الناتجة عن تطبيق البرنامج الإرشادي.

الفصل الرابع - البرنامج الإرشادي

مفهوم البرنامج الإرشادي: هو برنامج علمي منظم ومخطط لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً للمسترشدين داخل الاسرة وخارجها من اجل مساعدتهم في تحقيق النمو السوي وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي (الزعيبي، 2007: 305).

أهداف البرنامج الإرشادي:

- البرنامج الإرشادي يهدف إلى تحقيق نوعين من الأهداف:
1. الأهداف العامة: مثل التوافق النفسي، تحقيق الذات، والتمتع بالصحة النفسية.
 2. الأهداف الخاصة: التي تتفاوت بناءً على احتياجات المسترشدين ونوعية المشكلات التي يعانون منها (القره غولي، 2019: 53).

القواعد الرئيسية التي يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار عند الاعداد والتخطيط والتنظيم وتنفيذ البرنامج الإرشادي هي:

1. الالتزام بالموعد والمكان المحددين.
1. إعطاء الفرصة للمسترشدين لطرح الأسئلة والمناقشة.
2. سؤال المسترشدين عن رغبتهم في حضور جلسات البرنامج.
3. الحفاظ على سرية المعلومات (القره غولي، 2019: 61).

نموذج بناء البرنامج الإرشادي

تعتمد فعالية البرنامج الإرشادي بصورة رئيسية على مستوى دقة تنظيمه وقدرته على تلبية متطلبات المسترشدين، وللوصول إلى هذا الهدف، ينبغي أن يكون البرنامج متصلاً بخطة مفصلة تهدف إلى التعامل مع احتياجات المسترشدين بطرق دقيقة وعملية، وكذلك يجب أن يكون البرنامج مدعوماً بفلسفة عامة قائمة على أسس علمية، تتناسب مع الظروف الاجتماعية والنفسية للمسترشدين.

وفي هذا السياق، لا يمكن تحقيق هذه الأهداف إلا من خلال نموذج علمي محكم يعتمد على التخطيط والتنظيم، ويعد نموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury 1992) أحد النماذج الفعالة التي اعتمدها الباحثة، وحيث يتسم هذا النموذج بتركيزه على ضرورة وجود خطوات منظمة وواضحة تساهم في تنفيذ البرنامج الإرشادي بكفاءة، مع مراعاة التكيف مع احتياجات المسترشدين وتحديد الأهداف بدقة لضمان الفعالية والتأثير الإيجابي المستدام، والذي يتضمن الخطوات الآتية:

أنموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992)

وتتلخص خطوات التخطيط في هذا الأنموذج في الآتي:

1. تحديد الأهداف للبرنامج وفقاً لاحتياجات المسترشدين.
2. تحديد الأولويات.
3. المكونات الأساسية التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي.
4. الأنشطة التي يشملها البرنامج الإرشادي.
5. الأشخاص الذين يطبقون البرنامج الإرشادي.
6. خطوات تنفيذ البرنامج الإرشادي.
7. تقويم وقياس فعالية البرنامج الإرشادي (Borders & Drury, 1992, 487-495).

أسباب تبني الباحثات أنموذج بوردرز ودروري (Borders & Drury, 1992):

1. يستند إلى منطق متسق ويتبع خطوات واضحة ومحددة.
2. يمكن استخدامه وتنفيذه في مؤسسات التعليم والتربية.
3. يمكن تطبيقه مع مجموعة متوسطة الحجم من المسترشدين تحت إشراف المرشد الذي قام بتصميم وتطوير البرنامج.
4. يمكن الاعتماد عليه في صياغة عناوين الجلسات الخاصة بالبرنامج الإرشادي، بالإضافة إلى الإطار النظري المعتمد لتفسير الظاهرة التي يراد دراسة تأثيرها.
5. يوفر الجهد والوقت والمال.

إجراءات بناء البرنامج الإرشادي

لغرض تحقيق هدف البحث الحالي المتمثل بالتعرف على فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى نظرية ميكينبوم لتنمية الرأفة بالذات لدى طالبات الأقسام الداخلية اعتمدت الباحثات الإجراءات الآتية لبناء البرنامج الإرشادي:

- أ- اعتماد وجهة نظر دونالد هيربرت ميكينبوم.
- ب- اطلاع الباحثات على الأدبيات الخاصة في بناء البرامج الإرشادية.

وتتلخص خطوات بناء هذا الأنموذج في الآتي:

1. تقرير حاجات الأفراد وتحديدها:

يتضمن البرنامج الإرشادي مجموعة من الخطوات والإجراءات المنظمة التي يتم إعدادها من قبل القائمين على البرنامج، وتتضمن هذه الخطوات صياغة الأهداف والاحتياجات الأساسية التي تهدف إلى مواجهة المشكلة المرتبطة بالرأفة بالذات.

بناءً على نتائج مقياس الرأفة بالذات الذي تم تطبيقه على العينة المشار إليها في الفصل الثالث، تم ترتيب الفقرات الخاصة بالمقياس تصاعدياً وفقاً للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، تعتبر هذه الفقرات بمثابة حاجات يتم استخراجها وتحويلها إلى موضوعات قابلة للتطبيق على شكل أهداف سلوكية محددة.

وبذلك فإن البرنامج الإرشادي يركز على تحديد وتوضيح هذه الأهداف السلوكية التي تساعد في تنمية الرأفة بالذات.

بناءً على نتائج مقياس الرأفة بالذات الذي تم تطبيقه على العينة المشار إليها في الفصل الثالث، تم ترتيب الفقرات الخاصة بالمقياس تصاعدياً وفقاً للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، تعتبر هذه

الفقرات بمثابة حاجات يتم استخراجها وتحويلها إلى موضوعات قابلة للتطبيق على شكل أهداف سلوكية محددة.

وبذلك فإن البرنامج الإرشادي يركز على تحديد وتوضيح هذه الأهداف السلوكية التي تساعد في تنمية الرأفة بالذات.

2. كتابة أهداف البرنامج وغاياته وإعدادها:

***الهدف العام:** هو تنمية الرأفة بالذات لدى طالبات الاقسام الداخلية.

***الهدف الخاص:** الهدف المراد تحقيقه في الجلسة الارشادية.

***الأهداف السلوكية:** بناءً على الهدف العام للبحث، تم اشتقاق الأهداف السلوكية الخاصة بكل جلسة إرشادية لتتوافق مع موضوع الجلسة، مما يساهم في تحقيق الهدف العام للبرنامج الإرشادي، والذي يتمثل في تعزيز الرأفة بالذات لدى طالبات الأقسام الداخلية.

3. **تحديد الأولويات:** ارتأت الباحثات أن جميع فقرات المقياس تحتاج الى ضمها ضمن جلسات البرنامج الإرشادي لذا تم تحديد جميع الفقرات، أي الفقرات التي فوق درجة القطع والتي دون درجة القطع، وبذلك تم تحديد عناوين الجلسات الإرشادية ثم عرضها على الخبراء، وقد أخذت الباحثات بأرائهم لإجراء التعديلات اللازمة وتوصلت الى الصيغة النهائية للبرنامج.

جدول (12) تحويل الفقرات الى عناوين للجلسات

رقم الجلسة	تسلسل الفقرات	محتوى الفقرة	عنوان الجلسة
الجلسة الثانية	5	احاول أن أكون محبة لنفسى عندما أشعر بألم عاطفي.	تقبل الذات
	12	أحاول أن أنظر إلى عيوي على أنها جزء من الحالة البشرية.	
	13	عندما أشعر بأنني كئيبة ، فإنني أذكر نفسي بأن هناك الكثير من الناس في هذا العالم يشعرون مثل شعوري.	
الجلسة الثالثة	7	أكون صارمة مع نفسي عندما تكون الظروف صعبة.	المرونة الذاتية
	8	بإستطاعتي أن أشعر ببرود تجاه نفسي عندما أمر في معاناة معينة.	
الجلسة الرابعة	4	إذا فشلت بشيء ما فإنني اتحمل اخطائي.	التعامل مع الفشل
	15	عندما أفشل في تحقيق شيء مهم بالنسبة لي، فإنني ألوم نفسي فقط في هذا الفشل.	
	16	عندما أفكر بالنواقص التي لدي، فإن ذلك يجعلني أشعر بأنني معزولة عن بقية العالم.	
الجلسة الخامسة	23	عندما يزعجني شيء ما، فإنني أحاول أن أجعل مشاعري متوازنة.	إدارة المشاعر
	20	عندما أشعر بأنني كئيبة، فإنني أحاول أن أتفهم مع مشاعري بانفتاح.	
الجلسة السادسة	14	عندما تسير الأمور على نحو سيء، فإنني أنظر إلى المصائب على أنها جزء من الحياة التي يمر بها كل إنسان.	التوازن العاطفي
	21	عندما يحدث شيء مؤلم، فإنني أحاول أن أنظر إلى الموقف بتوازن.	
	22	عندما أفشل في شيء مهم بالنسبة لي، فإنني أحاول أن أنظر إلى الأشياء على حالها .	
الجلسة السابعة	11	عندما أشعر بأنني غير كفاء بطريقة أو بأخرى، فإنني أحاول أن أذكر نفسي بأن الإحساس بضعف الكفاية أمر شائع لدى معظم الناس.	الكفاءة الذاتية
	26	عندما أفشل في شيء مهم بالنسبة لي، فإن الإحساس بانخفاض الكفاية يسيطر علي ويستهلكني.	
الجلسة الثامنة	1	أحاول أن أكون متفهمة إزاء تلك الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي.	التعاطف مع الذات
	2	أكون عطوفة على نفسي عندما أمر في معاناة ما.	
	3	أمنح نفسي ما تحتاج من عناية عندما أعيش فترة عصيبة.	
الجلسة التاسعة	6	ألوم نفسي عندما أرى جوانب غير محببة في نفسي.	نقد الذات
	9	أرفض وأنتقد عيوي.	
	10	أكون غير متسامحة إزاء الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي.	
الجلسة العاشرة	17	عندما أشعر بالكآبة، فإنني أميل إلى الشعور بأن معظم الناس قد يكونون أسعد مني.	التفاعل الاجتماعي
	18	عندما أكون في صراع حقيقي، فإنني أشعر بأن من المؤكد أن الناس الآخرين يعيشون حياتهم براحة أكثر.	
الجلسة الحادية عشر	19	عندما يزعجني شيء، فإنني أنساق مع عواطفني.	الثبات الانفعالي
	24	عندما أشعر بالكآبة، فإنني أتوجس من كل شيء خاطئ.	
	25	عندما يحدث شيء مؤلم، فإنني أعطي الحادثة أكبر من حجمها.	

4. تقويم مدى كفاءة البرنامج وتقديره

تعدّ هذه العملية هي التي تحدد فعالية البرنامج الإرشادي، وتكون أكثر فاعلية عند تنفيذها وفقاً لمبادئ وأسس واضحة ومحددة (الساعدي، 2002: 85). ويتضمن تقويم البرنامج الإرشادي ثلاثة أنواع:-

1. **التقويم التمهيدي Introductory Evaluation**: يتضمن ذلك القيام بالاختبار الأولي، ومن ثم تحديد الاحتياجات وعرضها على الخبراء لتقييم مدى ملاءمتها عبر عناوين الجلسات والأنشطة والفعاليات ذات الصلة، فضلاً عن التأكد من وجود توازن بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

2. **التقويم البنائي Constructional Evaluation**: يتم التقييم في نهاية كل جلسة من خلال طرح أسئلة على المسترشدين لقياس مدى استفادتهم من الجلسة، والاستماع للتعليقات التي تسهم في تحسين وتطوير الجلسات المقبلة.

3. **التقويم النهائي Final Evaluation**: بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي، يقوم الباحث بإجراء اختبار بعدي على كل من المجموعة التجريبية والمجموعة المراقبة، بهدف تحديد التغيير الذي حدث في تنمية الرأفة بالذات لدى طالبات الأقسام الداخلية، يتم ذلك عبر مقارنة درجاتهم في مقياس الرأفة بالذات قبل بدء البرنامج وبعد إنجائه.

صدق البرنامج عرض البرنامج الإرشادي قبل التطبيق على مجموعة من المحكمين المختصين في الإرشاد النفسي البالغ عددهم (11) محكماً لإبداء آرائهم حول:

1. صلاحية مواضيع الجلسات ومدى ملاءمتها لل فقرات.
2. صلاحية الأنشطة المقدمة التي تحقق أهداف الجلسة.
3. مدى ملاءمة عنوان الجلسة للنشاط.
4. تفضلكم ما ترونه مناسباً للإضافة.

الزمن: (50 دقيقة)

نموذج جلسة إرشادية

الموضوعات	تقبل الذات
الحاجات المرتبطة بالموضوع	حاجة المسترشدات إلى تقبل الذات.
هدف الجلسة	دعم المسترشدات في تطوير تقبلهن لذواتهن الحقيقية وفهم قدراتهن ومطابقتها مع الواقع.
الاهداف السلوكية	تمكين المسترشدات من: شرح مفهوم تقبل الذات. توضيح أهمية تقبل الذات. معرفة الأساليب التي تعزز تقبل الذات.
الغيات	المناقشة، الحديث الداخلي، المواجهة، المكافأة الذاتية.
الانشطة المقدمة	- ترحب الباحثة بالمسترشدات وتعبر عن شكرها لالتزامهن بالحضور في الوقت المحدد. - تقدم الباحثة موضوع الجلسة حول (تقبل الذات)، وتعرفه موضحة أهميته. - تقدم الباحثة بعض الارشادات التي تعين على تقبل الذات. - تعرض الباحثة موقفاً يتجلى فيه عدم تقبل المسترشدات لذواتهن، من خلال مراقبة أفكارهن وتحديد الأفكار غير المنطقية، بعد أن تقوم الباحثة بالحوار الداخلي مع نفسها بصوت مسموع أمام المسترشدات بغرض تدريبهم على كيفية

مراقبة الذات وتحديد الأفكار السلبية. - توضّح الباحثة الأساليب التي تساعد المسترشدات على تقبل أنفسهن، حتى في حال ارتكاب الأخطاء في التعامل مع المواقف. - تقدم الباحثة موقفاً يتيح للمسترشدات تعلم كيفية مواجهة أفكارهن غير المنطقية بصوت مسموع. - تطلب الباحثة من المسترشدات استخدام فنية المواجهة لمواجهة الأفكار السلبية، عبر إعادة الحديث بصوت مسموع بعد تدريبهن على ترديد عبارات إيجابية بعد المواجهة كنوع من المكافأة الذاتية، بعد أن تم تطبيقها من قبل الباحثة أمامهن.	
توجه الباحثة بعض الأسئلة للمسترشدات: ما الذي تمثله لك فكرة قبول الذات؟	التقويم
تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر موقف تطبيقي لما دار في الجلسة في حياتهن الواقعية.	التدريب البيئي

الفصل الخامس - عرض النتائج

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الرأفة بالذات".

قامت الباحثات بتطبيق اختبار (ويلكوكسن) للعينات المرتبطة من أجل تقييم مدى وجود فرق معنوي بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في مرحلتي ما قبل وما بعد التطبيق، وأظهرت النتائج أن قيمة الاختبار المحسوبة بلغت (صفرًا)، وهي أقل من القيمة الجدولية (8) عند مستوى معنوية (0.05)، مما يشير إلى وجود اختلاف إحصائي ذي دلالة بين المتوسطين، مع تفوق واضح لصالح نتائج الاختبار البعدي، التفاصيل موضحة في الجدول (13).

جدول (13) نتائج اختبار (ويلكوكسن) للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدلالة الاحصائية	قيمة ويلكوكسن		مجموع الرتب	متوسط الرتب	الرتب	المجموعة
	جدولية	محسوبة				
دالة	8	صفر	0.00	0.00	السالبة	التجريبية
			55.00	5.50	الموجبة	

الفرضية الثانية: - "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات المجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الرأفة بالذات".

استخدمت الباحثات اختبار (ويلكوكسن) للعينات المرتبطة لفحص وجود اختلاف معنوي بين متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في مرحلتي ما قبل وبعد تنفيذ البرنامج، وأظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة بلغت (13.50)، وهي أعلى من القيمة الجدولية (8) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فرق ذي دلالة احصائية بين المتوسطين، التفاصيل موضحة في الجدول (14).

جدول (14) مقارنة درجات المجموعة الضابطة قبل وبعد التطبيق

الدلالة الاحصائية	قيمة ويلكوكسن		مجموع الرتب	متوسط الرتب	الرتب	المجموعة
	جدولية	محسوبة				
غير دالة	8	13.50	41.50	5.93	السالبة	الضابطة
			13.50	4.50	الموجبة	

الفرضية الثالثة: "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الرأفة بالذات".

اعتمدت الباحثات اختبار (مان وتني) للعينات متوسطة الحجم لفحص وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المجموعتين في مرحلة ما بعد التطبيق، أظهرت النتائج أن قيمة الاختبار المحسوبة كانت (صفرًا)، وهي أقل من القيمة الجدولية (23) عند مستوى ثقة (0.05)، مما يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، بناءً عليه، تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. التفاصيل موضحة في الجدول (15).

جدول (15) مقارنة احصائية لرتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التطبيق

الدلالة الاحصائية	قيمة مان وتني		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العدد	المجموعة	الاختبار البعدي
	جدولية	محسوبة					
دالة	23	صفر	55.00	5.50	10	الضابطة	
			155.00	15.50	10	تجريبية	

3- التعرف على حجم الفاعلية الذي يحدثه المتغير المستقل (برنامج الإرشاد المستند الى نظرية ميكينبوم) في المتغير التابع (الرأفة بالذات) لدى طالبات الاقسام الداخلية. لتقييم مدى فاعلية البرنامج الإرشادي المبني على نظرية ميكينبوم في تنمية الرأفة بالذات لدى طالبات الأقسام الداخلية، استخدمت الباحثات معادلة "ماك جوجيان" لحساب نسبة الفاعلية، وبلغت قيمة الفاعلية (0.71)، متجاوزة الحد الأدنى الذي حدده ماك جوجيان والبالغ (0.60) لاعتبار البرنامج فعالاً، هذا يشير إلى أن البرنامج الإرشادي قد حقق نتائج إيجابية وذات فعالية كبيرة في تنمية الرأفة بالذات بين طالبات الاقسام الداخلية، وتوضح بيانات الجدول (16) التفاصيل المتعلقة بذلك.

جدول (16) مؤشرات فاعلية "البرنامج الإرشادي" في تنمية الرأفة بالذات

مستوى الدلالة	نسبة "ماك جوجيان"	المجموعة
كبير (فعالة) $0.60 \leq$	0,71	التجريبية

النسبة المحكية لماك - جوجيان (فعالة) $0,60 \leq$

ثانياً: مناقشة وتفسير النتائج Discuss and interpret the results

أظهرت نتائج البحث فاعلية البرنامج الإرشادي المستند إلى نظرية ميكينبوم في تنمية الرأفة بالذات لدى طالبات الأقسام الداخلية، إذ ظهرت فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي، بينما لم تظهر فروق لدى المجموعة الضابطة. وقد بلغت فعالية البرنامج (0.71) وفق معادلة ماك جوجيان، مما يشير إلى تأثير مرتفع. ونجح البرنامج في تحسين الحوار الداخلي وتعديل البناء المعرفي السلبي، بفضل الجلسات المصممة وفق فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي.

ثالثاً: الاستنتاجات Concisions

- في ضوء نتائج البحث الحالي، استنتجت الباحثات ما يأتي:
- 1- ان برنامج الارشاد المستند الى نظرية ميكينبوم بما فيه من فنيات وانشطة التي اعتمدها الباحثات في البحث الحالي، كان ذا فاعلية إيجابية في تنمية الرأفة بالذات لدى طالبات الاقسام الداخلية.
 - 2- حاجة طالبات الاقسام الداخلية إلى برامج إرشادية تهدف إلى تنمية مهاراتهن الذاتية والتكيفية، مما يساعدهن على مواجهة المشكلات والتحديات التي تعيق رأفتهن بذواتهن.
 - 3- ان تفاعل المسترشدات مع البرنامج الإرشادي له المساهمة في انجاح جلسات البرنامج الإرشادي.
 - 4- أهمية الارشاد النفسي القائم على الارشاد المعرفي السلوكي لميكينبوم في تنمية الرأفة بالذات لدى طالبات الاقسام الداخلية.

رابعاً: التوصيات Recommendation

- في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثات مايلي:-
1. تدريب المرشدات النفسيات في الأقسام الداخلية على فنيات نظرية ميكينبوم بإشراف مختصين.
 2. تطبيق البرامج الإرشادية المستندة إلى نظرية ميكينبوم لتحسين الرأفة بالذات والتقبل الذاتي.
 3. إعداد وتوزيع دليل إرشادي يتضمن فنيات ميكينبوم للمرشدات العاملات في الأقسام الداخلية.
 4. تطوير البرامج لتدمج بين الجوانب النظرية والعملية لتعزيز التفكير الإيجابي والوعي الذاتي.
 5. تأهيل الإداريات والمرشدات للتعامل مع الخصائص النفسية لطالبات الأقسام الداخلية.
 6. تشجيع تبادل الخبرات بين المرشدات وتوفير تدريبات وموارد حديثة.
 7. تنظيم ورش عمل تطبيقية للطالبات حول إدارة الضغوط وإعادة صياغة الأفكار السلبية وبناء الثقة بالنفس.

خامساً: المقترحات Suggestions

- في ضوء نتائج البحث الحالي، اقترحت الباحثات ما يأتي:
1. دراسة مماثلة للبحث الحالي على طالبات الجامعة.
 2. دراسة مستندة الى نظرية ميكينبوم في تنمية متغيرات أخرى (الوعي الانتباهي، التمكين الذاتي، جودة الحياة، الاتصال الفعال).
 3. دراسة مماثلة للبحث الحالي على طالبات الاقسام الداخلية ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.

المصادر

المصادر العربية

- ابو اسعد، احمد عبد اللطيف (2009): علم النفس الإرشادي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- أبو حسونة، نشأت محمود، وعلبيوني، سمير فؤاد (٢٠١١): مشكلات طلبة جامعة اربد الأهلية وحاجاتهم الإرشادية دراسة مسحية، مجلة جامعة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية الاجتماعية.
- أبو زعيزع، عبد الله (2009): اساسيات الارشاد النفسي والتوجيه التربوي بين النظرية والتطبيق، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن.
- أبو زينة، فريد كامل ، البطش، محمد وليد (2007): مناهج البحث العلمي تصميم البحث والتحليل الاحصائي، جامعة عمان العربية، الأردن.
- الاميري، احمد علي بن محمد ناجي (2002): فاعلية برنامج ارشادي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، اطروحة دكتوراه (غير منشورة) ،كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- الجابري، كاظم كريم رضا (2011): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، مكتبة اليقين لطباعة والاستنساخ، بغداد.
- الجيزاني، محمد كاظم جاسم (2020): مناهج البحث للعلوم التربوية والنفسية، مكتبة زاكي للطباعة، بغداد - العراق.
- الزعبي، احمد (2007): التوجيه والارشاد النفسي اسسه، نظرياته، طرائقه، مجالاته، برامجه، مكتبة الرشد، الرياض، السعودية.
- الزيدي، قيس رشيد (2013): أثر أسلوبين إرشاديين "إدارة القلق والتحصين ضد الضغوط" في خفض الإحباط لدى أسر ذوي الاحتياجات الخاصة، كلية التربية، جامعة المستنصرية، اطروحة دكتوراه. العراق.
- الساعدي، سلوى محمد (2002): اثر برنامج ارشادي في خفض بعض الاضطرابات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
- السيد، محمد (2011): موسوعة المصطلحات التربوية، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- عبد الحفيظ، أخلاص محمد وباهي، مصطفى حسين (2000): طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي من المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- العزاوي، شمم عبد الرحمن (2014): العطف على الذات وعلاقته بالقلق من المستقبل لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- محمد، ياسرة (٢٠١٦): فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في علاج الإدمان على موقع التواصل الاجتماعي فيس بوك لدى عينة من المراهقات، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، جامعة الزرقاء.
- معمرية، بشير (2009): مدخل لدراسة القياس النفسي. ط1، جمهورية مصر العربية: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.

- المنشاوي، عادل محمود(2016): نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الرأفة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 26(5)، 153-225.
- منصور، السيد كامل الشربيني (2016): المرونة النفسية والعصابية والرأفة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة والعلاقات والتدخل. مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، كلية علوم الإعاقة والتأهيل- مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية، 4(16)، 61-163.
- يوسف، وحدة (2016): الاستراتيجيات الارشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية، (ط3) دار اسامة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الاردن. المصادر الاجنبية

- Anastasi, A. (1988): Psychological Testing , New York: Mac Milan Co.
- Borders: L.O & Drury: S.M (1992): Comprehensive School Counseling Programs: Are View For Policy Makers And practitioners: Journal Of Counseling And Development: No-4- USA: 1992 American Association For Counseling And Development
- Meichenbaum, D. (1979): Cognitive behavior modification. New York: Plenum.
- Meichenbaum, D. (2008): Stress inoculation training. In W. O'Donohue & J. E. Fisher (Eds.), Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice. Hoboken, NJ: Wiley.
- Neff, K. (2003): The development and validation of a scale to measure self- compassion. Self and Identity.
- Nunnally, J.C. (1978:) Psychometric theory. 2nd Edition, McGraw-Hill, New York.

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Meichenbaum Theory in Enhancing Self-Compassion Among Female Dormitory Students

Researchers: Rabha Sami Oweid / Asst. Prof. Dr. Fatima Kareem Zidan
Prof. Dr. Hanan Jumaa

Al-Mustansiriyah University / College of Basic Education

Abstract

The present study aimed to assess the effectiveness of a counseling program based on Meichenbaum theory in enhancing self-compassion among female dormitory students. The researchers adopted a quasi-experimental design with two groups (experimental and control) using a pre-post test. The sample consisted of 20 students, with 10 students in each group. The researchers utilized the Self-Compassion Scale developed by Al-Azzawi (2014), which includes 26 items. A counseling program consisting of 12 sessions—conducted twice a week—was developed based on the principles of Meichenbaum theory. The results revealed statistically significant differences at the 0.05 level between the experimental group's mean scores in the pre- and post-tests, in favor of the post-test. No significant differences were found within the control group. Furthermore, statistically significant differences were found between the experimental and control groups in the post-test, favoring the experimental group. The effect size was calculated at 0.71, indicating a high level of effectiveness for the program in enhancing self-compassion. Based on the findings, the researchers concluded with a set of recommendations and suggestions.

Keywords: Counseling Program, Meichenbaum Theory, Self-Compassion, Female Dormitory Students.