



عنوان البحث: فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الباحثة: إيمان رضا صادق حسين



كلية التربية
قسم علم النفس

فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

بحث من رسالة مقدمة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص "صحة نفسية"

إعداد الباحثة

إيمان رضا صادق حسين

إشراف

أ.د/ فاروق السيد عثمان

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية جامعة مدينة السادات

٢٠٢٤م - ١٤٤٦هـ

مستخلص البحث :

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (٦٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية حيث تم تقسيمهم الي مجموعة تتم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب مدرسة (الشهيد النقيب عبدالرحيم السرسى (الثانوية القديمة بنات سابقاً) ومدرسة (عبدالمنعم رياض الثانوية بنين) بمحافظة المنوفية بشبين الكوم، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية: مقياس مستوى الطموح (إعداد الباحثة) ومستوى التوافق النفسي (إعداد الباحثة) والبرنامج التدريبي القائم على أبعاد الإفصاح الوجداني (إعداد الباحثة) وبعد استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة توصلت الدراسة للنتائج التالية: وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لمستوى الطموح والتوافق النفسي فى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، ووجود فروق فى القياس البعدي لمستوى الطموح والتوافق النفسي فى المجموعتين التجريبية والضابطة مما يشير إلى فاعلية برنامج قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية وقد استمرت فاعلية البرنامج التدريبي القائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وأوصت الدراسة بالعديد من التوصيات: ضرورة العمل من خلال البحث علي تطوير إستراتيجيات لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدي المراهقين، تقديم دورات بمواضيع مشتركة للمعلمين والمعلمات في الإفصاح الوجداني بغض النظر عن الجنس، تنفيذ دورات تدريبية حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهنا في الحياة وآلية التعامل معها.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التدريبي - الإفصاح الوجداني - مستوى الطموح - التوافق النفسي

Abstract

The study aimed to identify the effectiveness of a training program based on the dimensions of emotional disclosure to improve the level of ambition and psychological compatibility among secondary school students. The basic study sample consisted of (60) male and female secondary school students, who were divided into a group randomly selected from students of (Martyr Captain Abdel Rahim Al-Sarsi School (formerly the old secondary school for girls) and (Abdel Moneim Riad Secondary School for boys) in Menoufia Governorate in Shebin



عنوان البحث: فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني
لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الباحثة: إيمان رضا صادق حسين



El-Kom. To achieve the objectives of the study, the researcher used the following tools: Ambition Level Scale (prepared by the researcher), Psychological Adjustment Level (prepared by the researcher), and a training program based on the dimensions of emotional disclosure (prepared by the researcher). After using appropriate statistical methods, the study reached the following results: There were differences between the pre- and post-measurement of the level of ambition and psychological adjustment in the experimental group in favor of the post-measurement, and there were differences in the post-measurement of the level of ambition and psychological adjustment in the experimental and control groups, which indicates the effectiveness of a program based on the dimensions of emotional disclosure to improve the level of ambition and psychological adjustment for secondary school students. The effectiveness of the training program based on the dimensions of emotional disclosure continued to improve the level of ambition and psychological adjustment among secondary school students. The study recommended several recommendations: the necessity of working through research to develop strategies to improve the level of ambition and psychological adjustment among adolescents, providing courses with common topics for teachers in emotional disclosure regardless of gender, implementing training courses on how to deal with the problems we face in life and the mechanism for dealing with them.

Keywords: Training program - emotional disclosure - level of ambition - psychological adjustment

مقدمة البحث:

تُعد المرحلة الثانوية من المراحل التي يمر بها الطالب في مجتمعنا المصري، كما أن أغلب الأفراد يعتقدون أنها نقطة البداية التي سوف تحدد مستقبل أبنائهم بعد ذلك، كما أن خطورة تلك المرحلة الدراسية تزداد لأنها تتساير مع مرحلة شديدة الأهمية تلك التي تُسمى بمرحلة المراهقة، حيث يواجة فيها المراهق كثيراً من التغيرات النمائية الجسمية والوجدانية والعقلية حيث أنها ترتبط بمختلف الحاجات النفسية الداخلية إلي جانب التكيف مع البيئة التي يعيش فيها المراهق وتتضح في تلك المرحلة العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية، لذلك يجب الإستعداد الكافي لها بل ومواجهتها.

وتشير (فتحية حشود، ٢٠١٧: ٢) إلي أن التوافق النفسي للمتعلم يمكن أن يؤثر على مستوى الطموح من خلال أسلوب تفاعله وتعامله مع العناصر التربوية، حيث يعتبر هذا الأخير المؤسسة الثانية بعد الأسرة أين يقضي المراهق جزءا كبيرا في حياته يتلقى فيها أنواع المعرفة والتربية والتعليم الذي يعد من الطرق الناجحة في تعديل السلوك فسوء التوافق النفسي، يظهر من خلال سوء العلاقة مع الأسرة والمدرسة وذلك من خلال السلوكيات كتمارسة العنف وفقدان الثقة ثم الإنعزال عن الزملاء بعدها الغياب المستمر لعدم قدرته على مواجهة المواقف التعليمية وبالتالي إنخفاض التحصيل وتدني الدافعية للتعلم التي تعتبر هدفاً تربوياً من بين أهم المعايير التي تلعب دورا هاما في النجاح أو الفشل.

كما أكد الكثير من المهتمين أن مستوى الطموح يؤدي دوراً مهماً في حياة الفرد إذ أنه من أهم الأبعاد في الشخصية الإنسانية؛ وذلك لأنه يعتبر مؤشراً مهماً في تمييز وتوضيح أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه ومع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه ومن خلال أهمية الدور الذي يُمثله طموح الفرد ؛ فإن أهداف مؤسسات التربية والتعليم تسعى إلى تخريج طلبة لديهم المقدرة على إفادة أنفسهم ومجتمعاتهم في عالم يزخر بمستجدات علمية وبحثية ومعرفية وتكنولوجية؛ إذ يحتاج ذلك إلى مستويات عالية من الطموح .

وهذا ما أكدته نتائج دراسة فتحية حشود (٢٠١٧) التي اكدت علي وجود علاقة قوية بين التوافق النفسي ومستوي الطموح لدي طلاب المرحلة الثانوية حيث كلما ارتفع التوافق النفسي لديهم كلما زاد مستوي الطموح ان و كل تلميذ في المرحلة الثانوية قد يتعرض لعدة عوامل نفسية جراء التغيرات الحاصلة في مجتمعنا، قد تؤثر في مستوى طموحه فيعود هذا التأثير عليه أما بالسلب أو الإيجاب.

بناءً على ذلك فقد جاء هذا البحث لإعداد برنامج تدريبي قائم علي أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين مستوي الطموح والتوافق النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية.

وقد قام الكثير من العلماء بالبحث عن اتجاه جديد في العلاج النفسي من خلال تأكيد القيمة العلاجية للإفصاح الوجداني، ويعد سوليفان (Sullivan) أول من أشار إلى الإفصاح الوجداني كأستراتيجية هامة في العلاج النفسي بأنه من الأساليب الفعالة في علاج المشكلات النفسية بصفة عامة، وأن التدريب على الإفصاح الوجداني له فاعلية في خفض الاضطرابات الانفعالية، وتحسين مظاهر التوافق النفسي (Black.,Et,2018).

وحظى الإفصاح الوجداني باهتمام العديد من الدراسات لكونه يمثل الجانب الأساسي في تفاعلاتهم الاجتماعية السوية والركيزة الأساسية في نمو العلاقات الشخصية، ويعتقد أنه بدأ البحث في مفهوم الإفصاح الوجداني على يد جوارد (Gward) ثم تلا ذلك إجراء العديد من الدراسات في مجالات نفسية مختلفة وأصبح الإفصاح الوجداني في الوقت الحاضر من أهم الاستراتيجيات المستخدمة في الإرشاد النفسي والعلاج النفسي فضلاً عن كونه يمثل الإطار الرئيس للعديد من النظريات في تفسير العلاقات الإنسانية (Orr,2013).

إمتثالاً لما أكدته دراسة صادق المخلافي وآخرون (٢٠٢٤) حيث أكدت علي فاعلية البرنامج الإرشادي القائم علي الإفصاح عن الذات وأنه إجراءات البرنامج قد أتاحت الفرص المتساوية لجميع الطلاب في المشاركة في الإفصاح عن ذاتهم وتبادل الإفصاح عن الذات بين الطالبات في الجوانب الإيجابية التي أسهمت بحرية الإفصاح عن الذات وفق القواعد الاجتماعية، وتعزيز الثقة بالذات، حيث ان الإفصاح عن الذات يعمل مؤشراً لزيادة الدافع وتحفيز التنافس في الأوساط التعليمية، ويساعد في تحقيق فهم أفضل للفرد عن ذاته ويرتبط إيجابياً بالتقدير الإيجابي للذات ونمو الهوية والثقة بالذات.

يعتبر الإفصاح الوجداني من المفاهيم التي جذبت اهتمام المختصين في الإرشاد والعلاج النفسي في الآونة الاخيرة، فهو يعد أحد المفاهيم النفسية الحديثة التي ظهر الاهتمام بها من قبل الكثير من الباحثين والدارسين فمنهم سكوت وكيان (Scott & Qian) بأن الإفصاح الوجداني هو تلك العملية التي تتم بواسطتها قيام الفرد بالبوح طوعاً أو بصورة قسدية بمعلومات حقيقية ومهمة وشخصية وسرية لفرد آخر (Qian., et al, 2012).

مشكلة الدراسة:

المرحلة الثانوية تعد من أهم المراحل التعليمية في حياة الطالب؛ فهي مرحلة انتقالية منذ الطفولة إلى البلوغ، حيث يواجه الطلاب العديد من التحديات النفسية والاجتماعية الأكاديمية و أحد أبرز هذه التحديات هو ضعف مستوى الطموح والذي يرتبط بقلّة الثقة بالنفس، هذا الضعف في مستوى الطموح يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الأكاديميين الطموحين، مما يؤدي إلى انعكاس في مستوى التحفيز

للإنجاز والتحصيل للطلاب، وعندما يحدث ضعف الطموح، قد يتجنبون تحدي أو تجربة جديدة أو التخطيط للمستقبل ويؤدي هذا إلى تعديل الثقة بالنفس، حيث يساهم في الشعور بالإحباط، مما يقلل من فرص النجاح والتفوق ومع ذلك و بسبب هذه الحالة، قد يسبب التعب في تحقيق التوافق النفسي، وهو غير قادر على التكيف مع الظروف المختلفة والأكاديمية الاجتماعي، و ضعف التوافق النفسي يمكن أن يظهر من خلال زيادة القلق، والشعور بالاكتئاب الاجتماعي، والانزواء الاجتماعي، وصعوبة في إقامة العلاقات الصحية الضرورية، هذه الاعتبارات النفسية قد تكون بمثابة علاقة سلبية مما يقلل من رضاهم النفسي ويؤثر على طموحهم واستقرارهم النفسي، وباعتبار الإفصاح الوجداني من احد اهم التصنيفات العلاجية للأشخاص الذين يتمتعون بضعف في مستوى الطموح والتوافق النفسي حيث يعتمد هذا الأمر على توفير بيئة آمنة للطلاب، حيث يسمح بالتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم الداخلية بحرية والهدف من هذا هو تحرير المشاعر المكبوتة، وفهم مختلف للصراعات النفسية التي قد يكون الشخص على مستوى الطموح والتوافق مع بيئته، حيث في حالة ضعف الطموح، يمكن استخدام الشمولية الوجدانية لمساعدة الأشخاص على التعرف على احتياجاتهم وتحدياتهم الداخلية التي قد تعيقهم عن تحقيق أهدافهم، من خلال التعبير عن هؤلاء المشاركين، تمكنوا بشكل مشترك من إعادة صياغة أهدافهم بشكل واقعي، وبالتالي رؤية محددة للمستقبل، مما يؤدي إلى إنتاج مستويات طموحة لديهم، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن ينظم الإفصاح الوجداني إلى جلسات جماعية، حيث يشارك الأفراد في تجاربهم ومشاعرهم، مما يقود إلي الشعور بالانتماء والدعم، هذه العملية تُسهم في تطوير الثقة بالنفس وروح التعاون، وتتحقّر الطلاب بالمشاركة في الحياة الأكاديمية والاجتماعية، وباختصار فإن الإفصاح الوجداني أداة قوية لدعم الصحة النفسية وتطوير الطموح، حيث يسمح لهم بإنجاز طاقتهم نحو تحقيق أهدافهم في مجال الصحة النفسية لهذا يمكن أن تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال التالي: ما هي فاعلية برنامج تدريبي قائم علي الإفصاح الوجداني لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية؟

وتتحدد مشكلة الدراسة من خلال محاولة الإجابة علي الأسئلة التالية:

1. هل توجد فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية؟
2. هل تستمر فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية بعد توقف تنفيذة بشهرين؟
3. هل توجد فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية؟

٤. هل تستمر فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بعد توقف تنفيذها بشهرين؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من:

١. التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٢. الكشف عن إستمرارية فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٣. التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٤. الكشف عن إستمرارية فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

١. التأسيس النظري لمفاهيم الدراسة، مما يساهم في تزويدنا بالمعلومات عن هذه المتغيرات.
٢. إلقاء الضوء على الإهتمام بالمراهقين وبالأخص طلاب المرحلة الثانوية ومساعدتهم في التغلب على مشكلات الدراسة وأداء واجباتهم.
٣. تساهم في إثراء المعرفة النفسية في هذا الجانب والتي تساعد في التخطيط لبرامج إرشادية وتوجيهية تساهم في المواءمة بين التخصصات مما يؤدي لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية.

الأهمية التطبيقية:

١. إعداد برنامج تدريبي لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية مما يساهم في تنمية بعض المهارات الإجتماعية والشخصية والمهنية، الأمر الذي يسهل ممارساتهم في الحياة اليومية، ويزيد من تفاعلهم مع الآخرين.
٢. مساعدة طلاب المرحلة الثانوية في تحسين مستوى التوافق النفسي لديهم وكذلك مستوى الطموح المنخفض.

٣. تقديم أدوات للقائمين علي العملية التعليمية والتربوية تساعدهم في التعرف علي أسباب إنخفاض مستوى الطموح والتوافق النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية.

٤. في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج تكشف عن دور البرنامج التدريبي في تحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدي طلاب المرحلة الثانوية ويمكن علي أثرها القيام ببرامج تدريبية أخرى.

حدود الدراسة

١. **الحدود المكانية:** تم تطبيق الدراسة الحالية بمدرسة (الشهيد النقيب عبدالرحيم السرسى) الثانوية القديمة بنات سابقاً) ومدرسة (عبدالمنعم رياض الثانوية بنين) بشبين الكوم - محافظة المنوفية.

٢. **الحدود الزمنية:** تم تطبيق الجانب العملي لهذه الدراسة من أدوات (مقياس مستوى الطموح، ومستوى التوافق النفسي، والبرنامج التدريبي) كذلك تطبيق البرنامج فى المدة من ٢٠٢٤/٢/٢٥ إلى ٢٠٢٤/٤/١٨ حيث استغرق البرنامج شهرين واشتمل على (٢٣) جلسة بواقع ٣ جلسات فى كل أسبوع.

٣. **الحدود البشرية:** تم تطبيق البرنامج على عينة من طلاب المرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٨) سنة.

مصطلحات الدراسة

- **الإفصاح الوجداني:** تعرفه الباحثة إجرائياً علي أنه: هو التعبير عما يوجد بداخل الفرد، أيان كانت مشاعر أو خبرات أو أفكار أو إعتقادات أو معلومات شخصية مرتبطة بالماضي أو الحاضر أو المستقبل .

- **مستوى الطموح:** تعرفه الباحثة إجرائياً: علي أنه المستوي الذي يرغب الفرد في الوصول إليه، أو يشعر انه قادر علي بلوغه وهو يسعى إلي تحقيق أغراضه في الحياة وإتمام أعماله اليومية، ويقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس مستوى الطموح، وتحدده درجة مقياس مستوى الطموح.

- **التوافق النفسي:** تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: إشباع حاجات الفرد ودوافعه بشكل لا يتعارض مع مبادئ المجتمع وقيمة، ولا تضع الفرد في مواقف تعود عليه بالعقاب، ولا تضر بالآخرين أو بالمجتمع، ويقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التوافق النفسي، وتحدده درجة مقياس التوافق النفسي.

- **البرنامج التدريبي:** وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنه: هو عبارة عن برنامج يشمل مجموعة واسعة من الأنشطة التعليمية التي تهدف الي نقل المعرفة وتعزيز القدرات الشخصية والتعليمية، ويمثل أيضًا جزءًا أساسيًا من استراتيجيات تطوير المهارات والتعلم المستمر من خلال الفنيات الإرشادية التي استخدمتها الباحثة بهدف تحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المحور الأول: المرحلة الثانوية

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي بما لها من مكانة، حيث تحتاج إلى نظرة ثاقبة من الاهداف العليا للمجتمع، إذ يجب أن يعاد النظر في توزيع الأدوار بحيث تكون المسؤولية لبقاه على الجميع وليس على التربويين وحدهم خاصة مع إرتفاع نسبة المتسربين والمعيقين وعجز الكثير من خريجي المدارس الثانوية عن الإلتحاق بالتعليم العالي أو مواصلة تعليمهم بأساليب ذاتية وكذا عجزهم عن الإلتحاق بعمل يصلحون لهم، فالواقع والحاجة يريدان مدرسة يتكامل فيها التعليم الثانوي العام والتعليم وتكوين المهنيين مع عالم الشغل، بغية التخلص من الفجوة الحاصلة اليوم، ولن يتم ذلك إلا بإحداث تغييرات جذرية في المناهج (نسام بن حسين، ٢٠٠٩: ٦٩).

خصائص المرحلة الثانوية

تنقسم مميزات النمو في هذه المرحلة إلى عدة أقسام أهمها (أحمد أوزي، ٢٠١١: ٩):

١. خصائص النمو الجسمي:

- ظهور نتائج نشاط الغدة النخامية حيث تبدأ بإفراز هرمونات الجنس بقدر كبير والتي تساهم في تنشيط عملية نمو المراهق، إذ تنمو الغدة الجنسية نموًا سريعًا ويكتمل نضجها.
- ظهور الصفات الجنسية الثانوية بشكل واضح كتغير الصوت من صوت رفيع إلى صوت خشن عدم ظهور الشعر في الشارب والذقن.

٢. خصائص النمو الإنفعالي:

- تزايد الصراع الداخلي لدى المراهق بسبب الإختلاف بين حقيقة الأمور والتفكير الخيالي.
- السعي نحو تحقيق الذات أو الفطام النفسي عن الأهل حيث يشكو أغلب المراهقين من عدم فهم الأهل لهم، مما يجعله يلجأ إلى التحرر من مواقف ورغبات والديه لتأكيد نفسه وآرائه وأفكاره.
- الميل إلى تكوين صداقات والتضحية من أجلهم كما يغرق في الخيالات وأحلام اليقظة والتعصب نحو موضوع ما.

٣. خصائص النمو العقلي:

- القدرة على البقاء متنبها لفترة طويلة نسبياً رغم ميلهم إلى أحلام اليقظة كنوع من الطرق التي يحقق بها أحلامه خاصة تلك التي لا يستطيع تحقيقها.
- ظهور قدرات متنوعة كالعديدية والمكانية واللغوية وغيرها ونمو الوظائف العقلية كالتذكر والتفكير المنطقي حيث يصبح أكثر قدرة على التخطيط العملي.

٤. خصائص النمو الاجتماعي:

- التأثير بالجماعة والإعجاب بالبارزين فيها وتقليدهم حيث تصبح جماعة الرفاق مصدر القوانين السلوكية العامة.
- تزداد الثقة بالنفس كلما استطاع التغلب على مشاكله، حيث يقوم بوضع حدود بين شخصيته وشخصية الآخرين

المكون المعرفي لجان بياجيه

ويعد العالم السويسري (جان بياجيه) من أبرز رواد نظريات النموذات الإتجاه المعرفي، وهو في الأصل أستاذ في البيولوجيا، وقد عمل على تصميم الإختبارات العقلية ودراسة الذكاء والقدرات العقلية، ثم ركز بحثه على دراسة التطور المعرفي للمراحل المتعددة التي يجتازها الفرد، فقد عدد مراحل النمو المعرفي إلي أربعة مراحل وأهمها هي المرحلة الرابعة (مرحلة التفكير المجرد: وتمتد من عمر (١٢-٢١) سنة.

المكون الأخلاقي لكولبرج

يرى " (كولبرج 1967, Kohlberg) أن الأحكام الأخلاقيه هي أحكام عن صواب أو حسن الفعل والعمل، ولكن ليست كل أحكام الخير والصواب تعتبر أحكاماً أخلاقيه فكثير منها أحكام جمالية، وتختلف الأحكام الأخلاقية عن باقي الأحكام في كونها شاملة وثابتة وتستند على أسس موضوعية (, Kohlberg 1967:L).

طور كولبرج نظريته وأسلوبه في قياس نمو التفكير الأخلاقي معتمداً بشكل أساسي على فكر بياجيه في النمو المعرفي بصفة عامة Cognitive Development والنمو الأخلاقي بصفة خاصة Moral Development ومن هذا المنطلق يمثل النمو المعرفي من وجهة نظر كولبرج شرطاً ضرورياً غير كافٍ لنمو التفكير الأخلاقي والذي يعنى تغييراً في فهم الفرد لمبدأ العدالة وبالتالي في قراراته الأخلاقية (Kohlberg & Colbey, 1987)

المحور الثاني: الإفصاح الوجداني

إعنتي المربيون وعلماء النفس والاجتماع بأهمية الجوانب النفسية والاجتماعية والجسمانية للمراهق في محاولة منهم لفهم تلك المرحلة، والتحدث عن كل ما يخص النمو في تلك المرحلة مما يقودنا الي التحدث عن خصائص مرحلة المراهقة نفسها، كما يري مسيرة طاهر وآخرون أن المعلمين والمرشدين والاباء يواجهون كمية كبيرة من المشكلات الخاصة بتلك الفئة العمرية من الطلاب والطالبات(مسيرة طاهر وآخرون، ١٩٩٣).

مفهوم الإفصاح الوجداني:

المفاهيم اللغوية

ويعرف(Jourard 1971:19): الإفصاح الوجداني بأنه تعبير الإنسان عن نفسه حتي يدركه الآخرون وفعل يقوم به الفرد لإظهار نفسه.

ويعرف (Pennebaker, 2010) الإفصاح الوجداني بأنه: هو أحد أساليب التدخل لتعديل السلوك عن طريق الإفصاح (شفهيًا - كتابيًا)، عن المشاعر والإنفعالات العميقة المرتبطة بالأحداث المؤلمة في الحياة، وتقوم هذه الفكرة على اعتقاد أن الإفصاح أوالتعبير عن الاحداث والخبرات المؤلمة ليمرر الأفكار السلبية العالقة في الذاكرة والتي تنشط بين الحين والآخر لتثير المشاعر السلبية المرتبطة بها.

المفهوم الإصطلاحي:

الإفصاح الوجداني يتضمن إختيار فرد لأخر يليه قدرًا من الثقة بحيث يفشي له عن أفكار ومعلومات ومشاعر غاية في الخصوصية وهذه المعلومات قد تكون في الماضي أوالحاضر أوالمستقبل.

كيفية حدوث الإفصاح ووظائفه:

يحدث الإفصاح عندما يشارك الفرد عن قصد المعلومات الشخصية عن نفسه التي تكشف عن شيء لم يكن معروف من قبل، ويساعد الإفصاح على التطور في العلاقات الشخصية مع الآخرين (Lash, 2014: 10)، كما يبين دورلاج (Delaga, Berg, 2013) ووظائف الإفصاح من خلال العملية التي يقوم بها الفرد للكشف عن مشاعره وافكاره واتجاهاته ومعتقداته واسراره الخاصة بشكل مقصود لمن يثق فيهم ليصبح واضحا ومعروف لهم، ويساعده ذلك في التنفيس الإنفعالي والتخفيف عن النفس عقب الكشف عن المعاناة وظروف المشقة الشخصية، وتحسين الإدماج الإجتماعي وتنمية العلاقات المتعلقة به.

أهمية الإفصاح الوجداني:

ترجع أهمية الإفصاح الوجداني لما له من آثار إيجابية، فمن خلال إفصاح الفرد عن ذاته يؤدي ذلك إلى خفض مشاعر الحزن، والتوتر، والقلق المصاحبة للخبرات الحياتية السلبية والمؤلمة التي يواجهها الفرد، ونتيجة لذلك يستطيع الفرد أن يعبر عن نفسه ومن ثم يكون لديه القدرة على توطيد العلاقات الايجابية بالإضافة إلى القدرة على التحكم في الانفعالات الوجدانية، ومن ثم فإن المشاركة الاجتماعية الجيدة تمثل مصدراً هاماً للدعم النفسي والصحة النفسية (Greene, 2006)

أنواع الإفصاح الوجداني:

من المعروف ان في علم النفس الايجابي، تتعد أنواع الافصاح الوجداني، حيث تحتوي علي البيانات السطحية كالمعلومات العامة عن الاشخاص مثل طعامة المفضل وبرنامجة التلفزيوني المفضل، كما يتضمن معلومات خاصة عن الفرد مثل موعد ميلاده أوالمعتقدات الدينية الخاصة به، كما يمكن أن يكون الافصاح الوجداني لفظياً أوغير لفظياً فعلي سبيل المثال: يفصح الاشخاص عن ذواتهم عندما يخبرون الاخرين عن افكارهم ونواياهم وعواطفهم واحلامهم وغير ذلك من ما يحبون ويكرهون، أما الافصاح عن النفس بشكل غير لفظي فيكون مثل وضع الوشم أوارتداء ملابس معينة اومجوهرات ما، والتي غالبا ما توضح لنا معلومات خاصة عن الفرد، وبالتالي تعتبر اغلب أنواع الافصاح الوجداني تفقدنا الي تطوير العلاقات بين الافراد ونقلهم إلي مستوي اكثر مودة ومحبة (Dobkin, 2010).

النظريات المفسرة للإفصاح الوجداني:

نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory)

لقد وضع (Freud) أول نظرياته في التحليل النفسي في أواخر القرن التاسع عشر، وخضعت فيما بعد للعديد من التعديلات حيث ظهرت نظرية التحليل النفسي بشكل كامل في الثلث الأخير من القرن العشرين باعتبارها جزء من الحوار الخرج المتفاهم حول العلاجات النفسية في فترة ما بعد الستينيات، وبعد فترة طويلة من وفاة (Freud) في عام (1939) (Omarzu, 2000).

١. نظرية نافذة جوهاري (Johari Window)

هي قاعدة أو تقنية تُستخدم لمساعدة الأفراد على فهم علاقتهم مع أنفسهم ومع الآخرين بصورة أفضل، وضعها عالم النفس جوزيف وهارينغتون (Haringht & Jozif) وساعدت هذه التقنية في الإفصاح عن النفس وأين نحن وكيف نرى أنفسنا وكيف يرانا الآخريين، سُميت نافذة جوهاري بهذا الاسم بعد أن قاما بدمج اسميهما، وقاما بدراسة العلاقات الإنسانية، ووجدا أن الأفراد عندما يتقوا في الآخريين يصبحون قادرين على التعبير عن أنفسهم (Luft, et al, 1955).

٢. النظرية التبادلية:

تقوم هذه النظرية التبادلية في الإفصاح الوجداني على أساس مبدأ تبادل الثقة بين طرفين أو أكثر، أي عندما يفصح الشخص عن ما بداخله من مشاعر وأفكار وخبرات واتجاهات لشخص آخر فيحدث نوع من الارتياح يليه ثقة تجعل من الطرف الآخر أن يبادل نفس العملية الإفصاح فيحكي كل منهم ما بداخله (Krasnova , H. , 2010 : 112)

٣. نظرية النفاذ الإجتماعي:

ويطلق عليها أيضا الإختراق الإجتماعية وهي ينظر للإفصاح الوجداني على أنه المطور الأول والمقام الأول لتطوير أي علاقة بينشخصية.

فالإفصاح عن المشاعر والرغبات والأفكار والدوافع الشخصية والخبرات للآخرين يطور من العلاقات بين الأفراد وينتقل بالفرد من مرحلة لمرحلة أخرى فتنتقل العلاقات بينشخصية من علاقات سطحية إلى حميمية مع مرور الوقت وإفصاح الأفراد عن ما بداخلهم (لطيفة الشعلان، ٢٠١٠). وبناء عما سبق تري الباحثة أن الفرد يمر خلال مراحل حياته المختلفة بعملية تنمية لمختلف جوانب الذات ومنها الذكاء الروحي الذي يساهم بمساعدة الفرد على إشباع الحاجات الروحية، وتحديد المفاهيم الأساسية لتلك الجوانب الأمر الذي يستدعي وجود استقرار انفعالي، وهذا التكامل لفهم الجوانب الروحية والانفعالية ينعكس بشكل أو بآخر على قدرة الفرد على الإفصاح والتعبير عن الذات بشكل سليم ويساعد على بناء العلاقات مع الآخرين بشكل صحي، وكذلك رسم رؤية مستقبلية خاصة به ولعل معلمي مراكز تحفيظ القرآن من الفئات الأكثر صلة بهذا الصدد حيث أنهم يعتبرون قدوة وعلامة فارقة في أذهان من يتعاملون معهم من رواد هذه الجمعيات كما أنهم يمثلون ترجمة واقعية للسلوكيات الايجابية التي يحث عليها في أساسيات وفضائل الأديان.

معوقات الإفصاح الوجداني:

قد يصعب على بعض الأشخاص وصف عواطفهم وانفعالاتهم والعجز عن التعبير عن ما بداخلهم واتسام هؤلاء الأفراد بأسلوب عار خارجيا وأطلق على ذلك مسمى(صعوبة الوصف الوجداني)(لطفي الشربيني، ٢٠٠٣).

قد يتردد الإنسان في الإفصاح عن ما بداخله ويرجع ذلك لعدة منها:

الخوف من نقد الآخرين:

فقد يتردد الفرد في الإفصاح الوجداني عن ما بداخله خوفاً من كشف مظاهر الضعف به وجوانب الضعف مما يجعله عرضة لنقد الآخرين وهجومهم.

الخوف من فقدان المقربين:

وهو يأتي نتيجة خوف الفرد من الإفصاح عن ما بداخله فلا يجد ترحيب بما يقول ويغضب الآخرين منهم وبيتعدوا عنه.

اعتبار الإفصاح عن الذات للأشخاص ضعيفي الشخصية:

يرى البعض أن حياته الخاصة خط أحمر يصعب الحديث فيه أو اختراق خصوصية وأن إفصاحه عن أي جانب من جوانب حياته الشخصية أو مشاعره وانفعالاته يعتبر ضعف ونجد أن المراهقين يظهر لديهم بشكل واضح في ازدياد رغبتهم في الاعتماد على أنفسهم واتخاذ قراراتهم دون الرجوع للآخرين.

درجات الثقة المتبادلة بين الأفراد والحالة المزاجية للفرد تدخل في إفصاحه عن ذاته. (Dindia

149 : 2000 ,).

المحور الثالث: مستوى الطموح

حيث تعتبر (كامليا عبدالفتاح) أول من قدم هذا المصطلح في التراث المصري في مصر. فظهر مصطلح مستوى الطموح في الدراسات السيكولوجية (١٩٧٠)، ويعتبر "هوب" أول من تناوله بالدراسة والتحديد على نحو مباشر، وكان ذلك في البحث الذي قام به عن علاقة النجاح والفشل بمستوى الطموح.

مفاهيم مستوى الطموح:

المفهوم اللغوي:

جاء في لسان العرب عن الطموح في مادة (طمح) والطماح مثل الجماع، وطمحت المرأة مثل جمحت، فهي طامح أي تطمح إلى كل الرجال وطمح ببصره يطمح طمحا شخص، يطمح فلان بصره رفعه ورجل طمّاح : بعيد الطرف وطموح فلان بصره رفعه.

ورجل طمّاح يعيد الطرف وطمح بصره إلى الشيء نفع والطمّاح الكبر والفخر لارتفاع صاحبة وبحر الموج مرتفعة(ابن منظور جمال الدين، ١٩٩٠ : ٥٣٤).

المفهوم الإصطلاحي:

- تعرفه كلاً من (بشرى على و وجدان صاحب ٢٠١٠ : ٢٨٥): بأنه مستوى إنجاز يتوقع الفرد أن يصل إليه حيث يتطلب منه الجهد والمثابرة للوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة.
- ويعرف (أحمد فرحات، ٢٠١٤) مستوى الطموح بأنه سمة من السمات التي تدخل في تكوين شخصية الفرد وتختلف هذه السمة من فرد إلي آخر، وذلك حسب الخبرات الحياتية التي مر بها

أثناء مراحل نموه، وكذلك حسب نمط التنشئة الاجتماعية والأسرية التي تربى بين أحضانها، والتي تعتبر مرجعاً لكل فرد مرتبطاً بحياته، مما يشكل لدى الفرد طاقة إيجابية تدفع الفرد وتوجهه لتحقيق أهدافه الخاصة والعامه.

- ويوضح (وصل الله عبدالله، ٢٠١٦: ٤٣٤) أن المستوى التقدم أو النجاح الذي يود الفرد أن يصل إليه من خلال الأهداف التي يضعها الفرد لذاته في مجالات تعليمية أو مهنية أو أسرية، ويحاول تحقيقها، ويتسم بالعديد من المؤثرات الخاصة بشخصية الفرد أو القوى البيئية المحيطة به.

ومن خلال التعريفات السابقة تستخلص الباحثة التعريف الاصطلاحي كالآتي:

هو عبارة عن مستوي من مستويات النجاح التي يسعى الفرد الي تحقيقها وذلك من خلال الأهداف التي وضعها في السابق، بحيث تكون متوافقه مع امكاناته وقدراته.

أنواع الطموح:

١. الطموح الإجتماعي:

لا شك أن طموحات الشعوب المتقدمة تختلف إختلافاً جذرياً عن طموحات الشعوب الفقيرة أو المتخلفة، فالفئة الأولى ينشدون مستويات عالية من الطموح تتميز بمزيد من الرفاهية والرقى وهذا ما يراه (ANGEVIN).

٢. الطموح العائلي:

يتمثل فيما تطمح إليه العائلة من أهداف قريبة أو بعيدة المدى، يشترك فيها الأفراد ويختلف من عائلة إلى أخرى حسب حجم العائلة والمداخيل والمستويات الثقافية والتعليمية الطموح في نجاح الأولاد يتبعه نجاح مهني في اكتساب امتيازات اقتصادية واجتماعية.

٣. الطموح الإنساني (العالمي):

هو طموح الشعوب والمجتمعات كلها أي ما تطلبه الإنسانية لتحسين وضعيتهم المعيشية من صحة وغذاء وامن وسلام، بالإضافة إلى ما يطمحون إليه من حماية البيئة من التلوث والقضاء على الحروب ونزع الأسلحة الفتاكة والصداقة بين الشعوب ويعبر عن هذه الطموحات من قبل الجمعيات والهيئات العالمية ومنظمة اليونسيف والصحة العالمية.

٤. الطموح الفردي:

هو ذلك الطموح الخاص بشخص واحد، سواء كان الطموح مدرسيا أو سياسيا أو مهنيا أو علميا أو رياضيا، وعلى هذا الأساس فلكل فرد الحق في تبني ما يراه مناسباً من مستويات الطموح بما يتفق مع إمكانياته وقدراته ويتناسب مع واقعه وبيئته، فهو حق مشروع لكل إنسان فترى الشخص الذي يطمح في عمل مستقر، وآخر يطمح في حياة سعيدة، والثالث يطمح في نجاح دراسي أو مهني وآخر يطمح في مكاسب علمية أو حزبية أو سياسية أو اجتماعية أو ثقافية أو تجارية وهكذا دواليك، وهذا ما ذهب إلى (Young) أن وصول أي فرد للمراكز الاجتماعية يعود إلى توفره على قدر الطموح (فاطمة ميسة و فضيلة ميسة، ٢٠١٤: ٢٨-٢٩).

العوامل المؤثرة على نمو مستوى الطموح:

أ. العوامل الذاتية الشخصية:

يتأثر مستوى الطموح لدى الفرد بتطور عوامله الشخصية مع التقدم في العمر ومن هذه العوامل ما يأتي:

الذكاء والقدرات العقلية:

إن الذكاء من العوامل المهمة في تحديد مستوى الطموح فالفرد ذو الذكاء المرتفع يضع لنفسه طموحات أكثر واقعية من الفرد ذو الذكاء المتوسط أو المنخفض، إذ أنه أكثر قدرة على معرفة مواطن ضعفه وأكثر إدراكاً للعقبات البيئية المحيطة والتي تقف في سبيل تحقيق أهدافه، فالشخص الذكي يقدر الأمور بشكل صحيح، ويضع طموحاته في مستو موازٍ لقدراته وإمكاناته، بينما الشخص الأقل ذكاء قد يبالغ في تقييم ذاته، ويكون طموحه متأثراً بالرغبة وليس بالواقع، وكلما كان الفرد أكثر قدرة عقلية كلما كان في استطاعته تحقيق أهداف أكثر صعوبة (Feifei, 2016: 70).

الصحة النفسية:

هناك ارتباطاً وثيقاً بين مستوى الطموح والصحة النفسية إذ أن من مظاهر الصحة النفسية أن يكون هناك تقارباً بين مستوى طموح الفرد ومستوى كفاءته أو اقتداره، في حين أن التباعد والتباين الكبيرين بين مستوى الطموح واقتدار الفرد- أي بين ما يقدر عليه وما يرغب فيه- يولد عنده شعوراً بالعجز (Thomas, 2017: 11).

قيم الفرد:

هناك علاقة دينامية بين قيم الفرد ومستوى طموحه؛ إذ أنها تحدد مسار الطموح، ومجرد شعور الفرد بأن مجالاً ما لا يتفق وقيمه ومعتقداته التي يؤمن بها سوف يجعله ذلك يُصرف النظر عنه، وتفرز الثقافات المختلفة قيماً مختلفة وتحدد تلك القيم بدورها مسار الطموح (محمد ثابت، ٢٠١٥ : ٣٧).

النضج:

يختلف مستوى الطموح باختلاف المرحلة العمرية للفرد، مما يشير إلى أنه كلما كان الفرد أكثر نضجاً، كلما كان في متناوله وسائل وطرق تحقيق أهدافه التي يطمح إليها، ومستوى الطموح ينمو ويتطور بتقدم العمر (محمد النوبي ومحمد علي، ٢٠١٠ : ٧٨).

النظريات المفسرة لمستوى الطموح:

نظرية الجشطالت

تمتلك نظرية الجشطالت مجموعة من المواقف التي ترتبط بالنظريات السلوكية الأخرى لأنها هذه النظرية كانت رد فعل لنظرية التعلم السلوكية ولكنها تفسر التعلم من منظور مختلف ويمكن أن يري الكثير من الأشخاص أنها تقدم آراء متناقضة وإليك الفرق بين النظرية السلوكية ونظرية الجشطالت والتي يتمثل فيما يلي:

وفقاً للنظرية السلوكية لا يقتصر التعلم على الإنسان، بل هو فعل يشترك فيه الإنسان والحيوان، أما النظرية الجشطالتية فتتظر للحيوان ككائن لا إدراك له ولا يعي ما يتعلم بخلاف الإنسان.

- يعتقد رواد النظرية السلوكية بأن التعلم ما هو إلا عملية سلوكية ناتجة عن مُثيرات خارجية، أما رواد النظرية الجشطالتية فيعتقدون أن التعلم فهم وإدراك وتمييز.

- يتحقق التعلم وفقاً للنظرية السلوكية عبر الثنائي مثير واستجابة، أما بالنظرية الجشطالتية فيتحقق التعلم عبر إدراك الموقف.

- تُفيد النظرية السلوكية أن التعزيز والمُكافأة عقب تحصيل المعرفة من العوامل الإيجابية الدافعة والمُحفزة للتعلم المُستمر، بينما تُفيد النظرية الجشطالتية أن التعزيز الخارجي من العوامل ذات التأثير السلبي على التعلم، بخلاف الاستبصار الذي يُحفز العملية التعليمية.

- تُشير النظرية السلوكية إلى أن التكرار والخطأ يُعززان التعلم، بينما تُشير النظرية الجشطالتية أن التكرار الآلي يؤثر تأثيراً سلبياً على التعلم ويُثبط الإبداع والاجتهاد لدى المُتعلم (مصطفى الدبوسي، ٢٠١٣).

نظرية أدلر Adler

يرى أدلر أن الفرد يسعى للكفاح من أجل التفوق منذ الميلاد وحتى الوفاة وذلك من أجل الوصول أيضا إلى السمو والارتقاء وهو تعويضا عن مشاعر النقص، كما أكد على أهمية العلاقات الاجتماعية وعلى أهمية الحاضر بدلاً من الماضي كما ذكر فرويد. ومن وجهة نظر أدلر يعد الإنسان كائنًا اجتماعيًا تحركه الحوافز الاجتماعية وأهدافه، ويشعر بأسباب سلوكه وبالأهداف التي يحاول بلوغها ولديه القدرة على التخطيط لأعماله وتوجيهها، وتُعد الغاية التي ينشط الفرد لتحقيقها عامل حاسم في توجيه سلوكه (سماح الشمراني، ٢٠١٩ : ٤٢٧) كما تُعد الذات الخالقة والكفاح في سبيل التفوق والأهداف النهائية القابلة للتحقيق والأهداف الوهمية التي تعود إلى سوء التقدير من قبل الفرد من المفاهيم الأساسية عند أدلر (أمال الفقي، ٢٠١٣ : ١٥).

أقسام مستوى الطموح:

هناك عدة أقسام الطموح، وهي مستوى الطموح المرتفع المبالغ فيه، ويعبر عن ما يتطلع إليه الفرد ولا يتوقع تحقيقه، ومستوى الطموح المتوسط أو المعتدل: وهو ما يتطلع إليه ويتوقع تحقيقه، ومستوى الطموح المنخفض: ويشير إلى عدم قدرة الفرد على تحقيقه أو التطلع إليه (أحمد عبد العظيم، ٢٠٠٨).

المحور الرابع : التوافق النفسي

إن التوافق النفسي هو عملية تفاعل مستمرة غير مكتملة تلاحظ فيها العلاقات بين السبب والنتيجة، فالتوافق عملية تفاعل بيننا وبين بيئتنا يتضمن إما التوافق معها أو تعديلها فنعدل ما يحيط بنا من ظروف أو نعدل في سلوكنا، وهذا التفاعل بين أنفسنا وبين بيئتنا جزء مكمل لحياتنا.

مفهوم التوافق النفسي Psychological adjustment:

يعرف حامد زهران (٢٠٠٥) بأنه: عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعيين والاجتماعيين بالتغيير والتعديل إلى الأفضل حتى يحدث توازن بين الفرد والبيئة وهذا التوازن يتضمن اشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة، كما يتضمن التوافق النفسي: السعادة مع النفس، والرضا عن النفس، واشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية الفطرية والعضوية والسيولوجية والثانوية والمكتسبة، ويعبر عن " سلم داخلي " حيث يقل الصراع الداخلي ويتضمن كذلك التوافق مطالب النمو في مراحلها المختلفة (حامد زهران، ٢٠٠٥ : ٢٩).

- تعرفه (نجوي أبوبكر، ٢٠١٨ : ٥٤) أنه قدرة الفرد على تقبله لذاته والرضا عنها، وقدرته على تحقيق احتياجاته ببذل الجهد والعمل المتواصل بجانب شعوره بالقوة والشجاعة، وإحساسه بقيمته

الذاتية وأنه شخص ذو قيمه في الحياة، وخلوة من الإضطرابات العصابية وتمتعه بإتزان إنفعالي وهدهو إنفعالي.

- ويرى (صغيري رابح وآخرون، ٢٠٢١: ٤٢) أن التوافق النفسي هو عملية ديناميكية متواصلة منذ بداية حياة الفرد يقوم فيها بضبط وتعديل سلوكه وردود أفعاله، أو تعديل بعض من البيئة التي يعيش فيها، مما يجعله يعيش ويتكيف ويتوافق مع كل الظروف التي يمر بها في حياته دون أن تتأثر حالته النفسية.

- وتعرفه (برلنتي يوسف، ٢٠٢١: ١٠٥) أنه: سعي دائم من جانب الفرد لتعديل سلوكه وإتجاهاته بما يحقق له نوعاً من التوازن بين دوافعه ورغباته الداخلية من ناحية، وبين المتغيرات البيئية المحيطة من ناحية أخرى.

ومن خلال ماسبق تري الباحثة أن التعريف الإجرائي للتوافق النفسي هو عمليه ديناميه مستمره تعبر عن قدره الفرد على حل صراعاته وتوتراته الداخليه حلا ملائما، حتى تحدث حاله من التوازن بين الوظائف المختلفه للشخصيه ، تتضمن اشباع حاجات الفرد ودوافعه بصوره لا تتعارض مع معايير المجتمع وقيمه ، فيشعر الفرد بالامن والامان والسعاده مع النفس والثقه بها والكفاءه والتقدير والاعتزاز".

طبيعة التوافق النفسي:

التوافق كحالة:

سبقت الإشارة في مناقشتنا للتعريف أنها اختلفت في اعتبار التوافق النفسي عملية أوحالة، ويقصد بالتوافق النفسي: أنه حالة من التوازن والاستقرار والاتساق النفسي والاجتماعي، التي يصل إليها الفرد فمعظم سلوك الفرد، هو محاولات من جانبه لتحقيق حالة التوافق، إما على المستوى الشخصي أو الاجتماعي، وكذلك فإن مظاهر عدم السواء في معظمها، ليست إلا دليلا على سوء التوافق وفشل الفرد في تحقيقه (علاء الدين كفاقي، ٢٠١٢: ١٥٨)

التوافق كعملية (Processus):

وحسب تعريف "محمد السيد الهابط" فالتوافق أكثر شمولية وهو: العملية التي يسعى الفرد عن طريقها إلى التوفيق بين مطالبه وظروفه ومطالب وظروف البيئة المحيطة به" (محمد الهابط، ١٩٨٣: ٢٩).

التوافق بوصفه عملية (Processus):

الهدف هو فهم التوافق بوصفه عملية في حد ذاتها، ويتصل بهذا الاستخدام الإجابة عن السؤال: كيف يتوافق الأفراد في ظل ظروف مختلفة ومتباينة، وما هي العوامل التي تؤثر في هذا التوافق؟ (محمد الهابط، ١٩٨٣: ٢٩).

التوافق من حيث هو إنجاز (Achievement):

ويشير هذا الاستخدام إلى كفاءة التوافق، فينظر إليه بوصفه إنجاز يحققه الفرد، ويتحدد ذلك بأحد الشكليات، إما أن يكون التوافق جيدا وإما أن يكون سيئا (أحمد عبد الخالق، ١٩٩٣: ٥٥).

خصائص التوافق النفسي :

التوافق عملية كلية :

ينبغي النظر إلى هذه العملية في وحدتها الكلية مما ينطوي على الدينامية والوظيفية معاً، في التوافق يشير إلى الدلالة الوظيفية لعلاقة الإنسان من حيث هو كائن مع بيئته (حسين حشمت ومصطفى باهي، ٢٠٠٧).

التوافق عملية ديناميكية :

ويعني ذلك أن عملية التوافق تمر بعدة مراحل يتحقق خلالها للفرد إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية كما تعني أنه لا يتم مرة واحدة وبصفة نهائية لأن الحياة سلسلة من الحاجات والدوافع والرغبات التي تتطلب إشباعها وغيرها من التوترات التي تهدد اتزان الفرد (دودوصونيا، ٢٠١٧: ٦٩).

التوافق عملية وظيفية :

ويقصد به أن التوافق سواء كان سوياً أو مرضياً فإنه ينطوي على وظيفة إعادة الإتيان أو تحقيق الإتيان من جديد الناشئ عن صراع القوى بين الذات والموضوع فالإنسان شعاره الدائم أنا موجود في حالتي الصحة والمرض التوافق وسوء التوافق، إن التوافق ليس مجرد خفض للتوتر وإنما تحقيق لقيمة الذات وللوجود الإنساني (أماني الكحلوت، ٢٠١١: ١٤).

معايير التوافق النفسي:

الراحة النفسية:

فهو يرى أن الشخص غير المرتاح من الناحية النفسية أي في حالات الإكتئاب والانقباض والقلق الحاد لا يمكن أن يحدد توافقا.

الكفاية في العمل:

بمعنى أن الشخص الذي يعاني من سوء التوافق تقل كفاءته الإنتاجية ويعجز أيضا على استغلال استعداداته ومهاراته أما إذا كان طالبا فيقل مستواه الدراسي(حسين حشمت، مصطفى باهي، ٢٠٠٧: ٥٩-٦٠)

الأعراض الجسمية :

في بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل أعراض مرضية (بلحاج فروجة، ٢٠١١: ١٧٧).

التقبل الاجتماعي :

ويرى أن الفرد يستطيع أن يحقق التقبل الاجتماعي عن طريق سلوكه الذي يسلكه وتقرأ الجماعة التي يعيش معها ويرضى عنه المجتمع الذي ينتمي إليه مرضية (بلحاج فروجة، ٢٠١١: ١٧٧).

مؤشرات التوافق النفسي:

هناك عدة مؤشرات تميز السلوك المتوافق عن غيره ونوجزها في ما يلي:

- التعاون والبناء.
- القدرة على الحب والثقة المتبادلة.
- القدرة على الأخذ والعطاء المتبادل.
- القدرة على التحكم في الذات تحمل المسؤولية وتقديرها.

العوامل التي تعيق إتمام التوافق النفسي:

عوائق مادية اقتصادية:

يعتبر النقص المالي وعدم توفر الإمكانيات عائق يمنع الفرد من تحقيق أهدافه وورغباته وهذا ما يسبب له الشعور بالإحباط .

عوائق اجتماعية:

وتتمثل في العادات والتقاليد والقوانين الموجودة في المجتمع والتي قد تعيق الشخص على تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته وذلك بضبط سلوكه وتنظيم علاقته (حياة معاش، ٢٠١٣: ٦٦).

العوامل المؤثرة علي التوافق النفسي:

الحاجات الجسدية والفيزيولوجية:

وذلك بأن يكون هناك توافق تام بين الوظائف الجسمية المختلفة والقدرة على مواجهة الصعوبات والتغيرات المحيطة، فالإنسان المتمتع بصحة جسدية جيدة يستطيع تحقيق الكثير من الأهداف. (محمد زعيمة، ٢٠١٠: ١٦).

التنشئة الاجتماعية:

وهي العملية التي يتحول خلالها الإنسان من طفل رضيع يعتمد على الآخرين إلى إنسان بالغ، وعنصر في المجتمع يسهم في بناء الحياة الاجتماعية وتطورها وتظهر أهمية التنشئة الاجتماعية في مرحلة الطفولة خاصة حيث إنها مرحلة تعلم اللغة، وبداية النمو العقلي والخلقي ويتم فيها الأساس الذي تنمو عليه الشخصية.

خبرات الطفولة

خبرات الطفولة أيا كانت لها دور بارز في تشكيل شخصية الفرد سواء كانت ضغوطا يعيشها الطفل بخبراتها المؤلمة أو تدليلا زائدا تشكل لديه الاتكالية والاعتماد على الغير (عيسى بن سالم وأحمد قرينعي، ٢٠١٧: ١٤٥).

أبعاد التوافق النفسي:

١. البعد الذاتي (الشخصي):

إن الفرد المتوافق ذاتيا هو الذي يستطيع أن ينجح في إشباع حاجاته وتحقيق أماله والوصول إلى مستوى الطموح الذي وضعه لنفسه ضمن إمكانياته (عيسى بن سالم وأحمد قرينعي، ٢٠١٧: ١٤٦)

٢. التوافق الاجتماعي:

ويتضمن السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية وقواعد الضبط الاجتماعي والتغيير الاجتماعي وأساليب الثقافية السائدة في المجتمع والتفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الناجحة مع الآخرين وتقبل نقدهم وسهولة الإختلاط معهم ما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية (عبدالحميد شاذلي، ٢٠٠١: ٢٠).

النظريات المفسرة للتوافق النفسي:

نظرية التحليل النفسي

فرويد Freud:

يرى فرويد أن عملية التوافق النفسي غالباً ما تكون لاشعورية، أي أن الأفراد لا تعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية للهو (ID) بوسائل مقبولة إجتماعياً.

ويرى فرويد أن العصاب والذهان ما هما إلا عبارة عن شكل من أشكال لسوء التوافق. ويقرر أن السمات الأساسية للشخصية المتوافقة والمتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في ثلاث سمات هي: قوة الأنا، القدرة على العمل، والقدرة على الحب (عبد الحميد مدحت، ١٩٩٩: ٨٦).

النظرية السلوكية:

يرى السلوكيين أن التوافق النفسي هو سلوك متعلم يكتسبه الفرد من الخبرات التي يتعرض لها نتيجة لعمليات التعلم والتنشئة الاجتماعية التي يواجهها بالإضافة إلى الظروف البيئية التي تحد من إحساس الفرد بالأمن وتضعه باستمرار في موقف الاختيار ذوي البدائل المحدودة جداً (أسيا العلوي، ٢٠١٧: ١٦).

ومن خلال ماسبق تري الباحثة ان نظرية التحليل النفسي تؤكد على أهمية الجانب الاجتماعي للفرد وأن الفرد يبدأ باكتساب الخبرة من لحظة انفصاله عن أمه، وأن الهدف الأساسي من التحليل النفسي هو إثارة القوى الداخلية في الفرد لتساعده في التخلص من المشاكل والضغوط التي تواجهه في الحياة. أما النظرية السلوكية تعتبر أن التوافق لا يعتمد على خصائص الشخصية وإنما هي عملية شعورية عبارة عن تعلم مجموعة من العادات السوية التي تتفق مع المعايير الاجتماعية، حيث يؤدي تعلمها إلى خفض التوتر وإشباع حاجات الفرد ودوافعه فيميل إلى تكراره في المواقف المماثلة، ويكون ثباته على حسب عدد مرات التدعيم وقدرة الإثابة التي حصل عليها، وعليه فإن المواقف البيئية لها دور في تشكيل شخصية الإنسان وتوافقته.

الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات البحث وفروض الدراسة:

المحور الأول: دراسات تناولت الإفصاح الوجداني.

دراسة صفاء عفيفي (٢٠١٢) بعنوان " مدي فعالية أسلوب الإفصاح الوجداني (شفهي/كتابي) في تحسين كفاءة أداء ذاكرة الأحداث الشخصية لدى طلاب الجامعة"

والتي هدفت إلى الكشف عن الدور الذي يلعبه الإفصاح الوجداني (شفهي/ كتابي) في تحسين كفاءة ذاكرة الأحداث الشخصية والتعرف على أهمية الإفصاح الوجداني، وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٣٦٨) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة عين شمس كعينة استطلاعية، وتم تطبيق العينة الأساسية على (٩٠) طالبا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة قسم علم النفس، وتم تطبيق مقياس الإفصاح الوجداني إعداد (صفاء عفيفي، ٢٠١٢)، والذي يقيس عدة أبعاد (صعوبة وصف المشاعر - صعوبة التعرف على المشاعر - التفكير الموجه)، وتوصلت إلى عدد من النتائج من أهمها: لا توجد فروق إحصائية بين الأربع مجموعات في كل من صعوبة الوصف الوجداني وذاكرة الأحداث ووجود علاقة موجبة بين الإفصاح الوجداني وأداء الذاكرة العاملة لطلاب الجامعة.

دراسة مروة معوض (٢٠١٦) بعنوان " العلاقة بين الإفصاح الذاتي والمرونة النفسية والأمن

النفسي لدى طلاب كلية التربية"

والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الإفصاح الذاتي والمرونة النفسية والأمن النفسي لدى طلاب كلية التربية، الكشف عن الفروق في النوع لمتغير الإفصاح الذاتي، إمكانية التنبؤ بدرجات الإفصاح عن الذات من خلال كل من المرونة النفسية والأمن النفسي، وتكونت عينة الدراسة في (٧١٠) طالبا من طلاب الجامعة كلية التربية كفر الشيخ من طلاب الفرقتي الثالثة والرابعة. وقامت الباحثة بتطبيق مقياس الإفصاح الذاتي إعداد (مروة نشأت، ٢٠١٦)، وتكون من (٤٢) عبارة على (٣) أبعاد، وتوصلت لعدد من النتائج الهامة: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإفصاح الذاتي بأبعاده (الروحي - الاجتماعي -الإنفعالي الشخصي) وكل من المرونة النفسية والأمن النفسي فكلما زاد الإفصاح الذاتي زاد الأمن النفسي للفرد والطمأنينة النفسية والمرونة النفسية، كما كشفت النتائج على عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في متغير الإفصاح الذاتي، كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في الإفصاح عن الذات بين الفرق الدراسية الثالثة والرابعة لصالح الفرقة الرابعة.

المحور الثاني: دراسات تناولت مستوى الطموح.

دراسة فتحية حشود(٢٠١٧) بعنوان "علاقة التوافق النفسي بمستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

وهدفت الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من(٢٧٠) تلميذ من التعليم الثانوي بمؤسسة بساسي محمد الصغير وطارق بن زياد بالحجيرة، كانت أدوات الدراسة هيا مقياسين مقياس التوافق النفسي لميرفت عبد ربه مقبل (٢٠٠٣)، ومقياس مستوى الطموح لصالحي هناء(٢٠١٣)، وكان منهج الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي وتوصلت الدراسة إلي النتائج التالية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي ومستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية باختلاف الجنس والمستوى والتخصص والتفاعل بينهما، وهذا ما يدل على أن هناك تشابها في مستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية سواء كانوا ذكورا أو إناثا وعلى اختلاف مستواهم أو على اختلاف تخصصهم، ويرجع هذا إلى اشتراكهم في العديد من الخصائص سواء كانت متعلقة بالمناخ الدراسي أو المناخ المعيشي، فهم يدرسون في نفس المؤسسة.

دراسة وصال بوغطاس وصفاء الأحمد(٢٠٢١) بعنوان " أثر التحول البرامجي لجامعة الطائف ٣٠/٢٠ على مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طالبات الجامعة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التحول البرامجي لجامعة الطائف ٣٠/٢٠ على مستوى الطموح ومستوى قلق المستقبل وذلك من خلال دراسة العلاقة بين التخصص الدراسي (قديم وحديث) لدى طالبات جامعة الطائف، وتكونت عينة الدراسة من(٣٤٥) طالبة، وكانت أدوات النسخة السعودية من مقياس قلق المستقبل (زواهره، ٢٠١٤) ومقياس مستوى الطموح (بكر، ٢٠١٨)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طالبات التخصصات الحديثة على مستوى قلق المستقبل ومستوى الطموح، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين قلق المستقبل ومستوى الطموح لدى طالبات التخصصات الحديثة.

المحور الثالث: دراسات تناولت التوافق النفسي.

. دراسة أحمد صمادي و عقل البقاوي(٢٠١٦) بعنوان " التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة حائل في المملكة العربية السعودية"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة حائل في المملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (١٠٣٦) طالباً من طلاب المرحلة

الثانوية (الشرعي والطبيعي) بمدارس التعليم العام الحكومي للبنين بمنطقة حائل، وكان منهج الدراسة هو المنهج الإستمبابي وتوصلت النتائج إلي أن مستوى التوافق النفسي للطلاب المشاركين في عينة الدراسة من المرحلة الثانوية بمنطقة حائل كان ضمن المستوى المتوسط. ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات كل من الطلاب الذين دخل أسرهـم الشهري (أقل من ٥٠٠٠ ريال) ووجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوافق النفسي بين مجموعة الطلاب الذين مستوى تعليم آبائهم ابتدائي.

دراسة عبد الرحمن الخالدي (٢٠٢١) بعنوان " العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الجوف"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الجوف، وكانت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة من بعض المدارس بمنطقة الجوف، وكان منهج الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي، وكانت أدوات الدراسة مقياس الوعي الذاتي والذي من إعداد الباحث، ومقياس التوافق النفسي والذي من إعداد (شقيـر، ٢٠٠٣) وقامت بتطويره (عايش، ٢٠١٠)، وكانت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، وكانت التوصيات تدريب المعلمين على كيفية المساهمة في تحسين الوعي الذاتي لدى الطلاب ضمن البرامج التربوية والسيكولوجية، وهوما يهدف إلى الإرتقاء بالعملية التربوية والتعليمية وتطويرها.

التعقيب علي الدراسات السابقة

من خلال عرض البحوث والدراسات السابقة التي تتعلق بمتغيرات البحث يمكن إستخلاص بعض الخطوط الرئيسية لهذا البحث سواء من حيث الهدف أو العينة أو الأدوات أو من حيث النتائج، وذلك على النحو التالي:

أولاً: من حيث الهدف: تنوعت أهداف الدراسات السابقة من حيث:

هدفت إلى الكشف عن الدور الذي يلعبه الإفصاح الوجداني (شفهـي/ كتابي) في تحسين كفاءة ذاكرة الأحداث الشخصية والتعرف على أهمية الإفصاح الوجداني، والتعرف على العلاقة بين الإفصاح الذاتي والمرونة النفسية والأمن النفسي لدى طلاب كلية التربية، والتعرف على العلاقة بين التوافق النفسي ومستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، والتعرف على أثر التحول البرامجي لجامعة الطائف ٣٠/٢٠ على مستوى الطموح ومستوى قلق المستقبل ، والكشف عن مستوى التوافق النفسي لدى

طلاب المرحلة الثانوية في منطقة حائل في المملكة العربية السعودية، والتعرف على العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ثانياً: من حيث العينة: تنوعت الدراسات السابقة في اختيار العينات وإن كان معظمها عينة صغيرة الحجم وبعضها متوسط الحجم.

ثالثاً: من حيث المنهج: إتمدت الدراسات علي المنهج الوصفي الارتباطي و المنهج الاستنباطي و المنهج الوصفي التحليلي

رابعاً من حيث النتائج:

يمكن تلخيص أهم النتائج في النقاط التالية:

1. وجود علاقة موجبة بين الإفصاح الوجداني وأداء الذاكرة العاملة لطلاب الجامعة.
2. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإفصاح الذاتي بأبعاده (الروحي - الإجتماعي -الإنفعالي الشخصي) وكل من المرونة النفسية والأمن النفسي
3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي ومستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
4. وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح طالبات التخصصات الحديثة على مستوى قلق المستقبل ومستوى الطموح
5. ووجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوافق النفسي بين مجموعة الطلاب الذين مستوى تعليم آبائهم ابتدائي
6. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية

فروض الدراسة

1. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي(٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس مستوي الطموح لصالح طلاب المجموعة التجريبية .
2. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي(٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التوافق النفسي لصالح طلاب المجموعة التجريبية .

٣. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي(٠,٠٥) بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس مستوي الطموح لدى طلاب المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي .
٤. يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي(٠,٠٥) بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس التوافق النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي .
٥. لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي(٠,٠٥) بين متوسطي درجات التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس مستوي الطموح لدى طلاب المجموعة التجريبية .
٦. لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي(٠,٠٥) بين متوسطي درجات التطبيقين البعدي والتتبعي على مقياس التوافق النفسي لدى طلاب المجموعة التجريبية.

منهج وإجراءات البحث

أولاً: منهج الدراسة:

إعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي لملاءمته لأهداف البحث، باعتبارها تجربة هدفها الأساسي يتمثل في التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على الإفصاح الوجداني (متغير مستقل) لتحسين مستوي الطموح(متغير تابع أول)، والتوافق النفسي(متغير تابع ثاني) لدى طلاب المرحلة الثانوية.

ثانياً: مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الثانوية العامة للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤م) بقسميها العلمي والأدبي بمدارس شبين الكوم بمحافظة المنوفية وبالأخص مدرسة الشهيد النقيب عبد الرحيم السرسى (الثانوية القديمة بنات سابقاً)، ومدرسة (عبدالمنعم رياض الثانوية للبنين).

١- عينة حساب الخصائص السيكومترية

تكونت العينة من (٣٥٠) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية تم إختيارهم بطريقة عشوائية من طلاب مدرسة الشهيد النقيب عبد الرحيم السرسى (الثانوية القديمة بنات سابقاً)، ومدرسة (عبدالمنعم رياض الثانوية للبنين) ممن تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٨) سنة بمتوسط عمر(١٦,٨٥) سنة وانحراف معيارى (٠,٩٧) وذلك لظبط الأدوات والتحقق من خصائصها السيكومترية.

٢- العينة الأساسية: (مجموعة الدراسة التجريبية)

تم تطبيق أدوات الدراسة على(٦٠) طالب وطالبة من مدرسة الشهيد عبدالرحيم السرسى (الثانوية القديمة بنات سابقاً)، ومدرسة (عبدالمنعم رياض الثانوية للبنين) بشبين الكوم-محافظة المنوفية، ممن تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٨) سنة بمتوسط عمر(١٦,٨٧) سنة وانحراف معيارى (٠,٩٢) وهم

الذين تم تطبيق أدوات البحث بشكلها النهائي عليهم، وتم تحديدهم وتقسيمهم عشوائياً على مجموعتين على النحو التالي مجموعة تجريبية (٣٠) طالب وطالبة ومجموعة ضابطة (٣٠) طالب وطالبة والتأكد من التكافؤ بين المجموعتين "التجريبية والضابطة" مقياس مستوى الطموح ومقياس التوافق النفسي حيث أن الدراسات التي تتكون من مجموعتين يتطلب وجود تكافؤ بين مجموعتي الدراسة قبل تقديم البرنامج التدريبي.

ثالثاً: أدوات الدراسة

للتحقق من صحة الفروض الدراسية الحالية يتم استخدام الأدوات التالية:

استخدمت الدراسة الأدوات التالية:

١. مقياس مستوي الطموح (إعداد الباحثة).
٢. مقياس التوافق النفسي (إعداد الباحثة).
٣. برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة).

أولاً: مقياس مستوى الطموح

تم إعداد مقياس قامت الباحثة بإجراء خطوات على النحو التالي:

١- الهدف من المقياس

يكمّن الهدف من مقياس مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية لعينة الدراسة التي قامت الباحثة لاختيارها.

٢- وصف المقياس

حيث اشتمل المقياس في صورته النهائية على (٤٦) مفردة يندرج تحت (٣) أبعاد لمستوى الطموح، واشتملت الباحثة هذه العبارات من الأطر النظرية والدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية وتلك الأبعاد هي: ١- الطموح المهني، ٢- الطموح الأكاديمي، ٣- الطموح الإقتصادي. وقسمت إلى أسئلة إختيارية بين ثلاثة اختيارات وهي (دائماً وأحياناً وأبداً).

التعريف الإجرائي لأبعاد المقياس:

أولاً: **الطموح المهني**: هو الدافع الداخلي لدى الشخص للتميز والتفوق في العمل، وهو يعكس الالتزام بالتغيير، والتطور المهني.

ثانياً: **الطموح الأكاديمي**: مستوى توقعات الفرد ورغباته المتميزة في تحقيق أهدافه المستقبلية في ضوء خبراته السابقة وإطاره المرجعي.

ثالثاً: الطموح الإقتصادي: هو رغبة الفرد في تحقيق الاحتياجات المطلوبة أو في تحسين وضعه المادي ومستوى معيشته، وزيادة الدخل والثروة بشكل جزئي، لتحقيق الربح.

كيفية تطبيق المقياس :

يمكن تطبيق المقياس من خلال عدة طرق منها مايلي :

- ١- التطبيق الورقي: يتم طباعة المقياس في صورة نسخ ورقية وتقوم بتوزيعها على الطلاب
- ٢- التطبيق الإلكتروني: وتتم من خلال توزيع المقياس عبر الإنترنت على الطلاب.
- ٣- التطبيق عبر الهاتف: ويكون عن طريق "تصميم الهاتف على إمتحان المقياس ويقوم الطلاب بالإجابة عليه عبر الهاتف.

وقد استخدمت الباحثة (التطبيق الورقي) في تطبيق أداة المقياس لمستوى الطموح الخاصة بها.

التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث قبلياً:

للتحقق من تكافؤ مجموعتي البحث قبلياً تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري) لدرجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق القبلي لمقياس مستوي الطموح.

جدول (١) نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في مستوي الطموح

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الطموح المهني	تجريبية	٣٠	٣٢,٠٠	٦,٠٤	٠,٦٨٢	٥٨	غيردالة احصائياً
	ضابطة	٣٠	٣٣,٠٧	٦,٠٧			
الطموح الأكاديمي	تجريبية	٣٠	٢٩,٨٠	٥,٧٦	٠,٥٤٤	٥٨	غيردالة احصائياً
	ضابطة	٣٠	٣٠,٦٣	٦,١٠			
الطموح الإقتصادي	تجريبية	٣٠	١٠,٦٧	٢,٥٤	١,٠٠٣	٥٨	غيردالة احصائياً
	ضابطة	٣٠	١١,٣٠	٢,٣٥			
مستوي الطموح ككل	تجريبية	٣٠	٧٢,٤٧	١٠,٦٤	٠,٩١٣	٥٨	غيردالة احصائياً
	ضابطة	٣٠	٧٥	١٠,٨٤			

الخصائص السيكومترية لمقياس مستوى الطموح:

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية

صدق المحكمين:

عرض المقياس علي مجموعة من المحكمين والتعديل في ضوء آرائهم وذكر نماذج من التعديلات الخاصة بمقياس مستوي الطموح.

الإتساق الداخلي:

تم حساب صدق الإتساق الداخلي لمقياس مستوي الطموح باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البُعد الذي تنتمي إليه، وبالدرجة الكلية.

جدول (٢) صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس مستوي الطموح

الطموح الاقتصادي		الطموح الأكاديمي		الطموح المهني					
معامل الارتباط	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م	معامل الارتباط	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	م
**٠,٧٩٤	**٠,٧٦٤	١	**٠,٥٤٧	**٠,٨٠١	**٠,٧٣٩	١	**٠,٧٨٩	**٠,٧٨٩	١
**٠,٦٥٤	**٠,٦٧٧	٢	**٠,٨١٣	**٠,٧٤٣	٠,١١٣	٢	٠,١٨٨	٠,١٨٨	٢
**٠,٨٨٤	**٠,٧٧٩	٣	**٠,٥٨	**٠,٧٣١	**٠,٧٤٤	٣	**٠,٧٣٦	**٠,٧٣٦	٣
٠,٠٣٨	٠,١٢٢	٤	**٠,٦١٦	**٠,٦٨١	**٠,٧٥٦	٤	**٠,٧٣١	**٠,٧٣١	٤
**٠,٧٠٤	**٠,٧٥٦	٥	**٠,٧٦٥	**٠,٧٤٦	**٠,٧٧٦	٥	**٠,٧٤٨	**٠,٧٤٨	٥
**٠,٧٧٧	**٠,٨٠١	٦	**٠,٧١٤	**٠,٦٧٤	**٠,٦١٢	٦	**٠,٧١٨	**٠,٧١٨	٦
**٠,٨١٣	**٠,٧١٤	٧	**٠,٧٦٦	**٠,٧٠٥	**٠,٦٢٨	٧	**٠,٥٥١	**٠,٥٥١	٧
**٠,٥٩٨	**٠,٧٢٥	٨	**٠,٧٦٦	**٠,٧٠٥	**٠,٥٦٧	٨	**٠,٧٥٤	**٠,٧٥٤	٨
			**٠,٦٤٧	**٠,٧٣٦	**٠,٧٦٢	٩	**٠,٦٥٣	**٠,٦٥٣	٩
			**٠,٦٤٧	**٠,٨١٣	**٠,٥٤٧	١	**٠,٨٠١	**٠,٨٠١	١٠
			**٠,٦٩٧	**٠,٧٧١	**٠,٨١٩	١	**٠,٧٨٣	**٠,٧٨٣	١١
			**٠,٦٠٣	**٠,٧٤٥	**٠,٥٤٧	١	**٠,٨٠١	**٠,٨٠١	١٢
			**٠,٧٢٦	**٠,٨١٧	**٠,٧٩١	١	**٠,٨٥٨	**٠,٨٥٨	١٣
			*٠,٢٢٣	٠,١٢٥	**٠,٦١٢	١	**٠,٨٠٥	**٠,٨٠٥	١٤
					**٠,٦١٢	٤			

الطموح الاقتصادي		الطموح الأكاديمي		الطموح المهني	
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد
		**٠,٧٤٧	**٠,٨٠١	١	**٠,٦٤٤
				٥	**٠,٧٢٣
		**٠,٨١٩	**٠,٧٤٣	١	**٠,٦٤٧
				٦	**٠,٧٣٦
		**٠,٥٨	**٠,٧٣١	١	**٠,٨٥٤
				٧	**٠,٧٩١
		**٠,٦٤٧	**٠,٨١٣	١	**٠,٧٦٢
				٨	**٠,٦٥٣
		**٠,٨٠٧	**٠,٧٨٨	١	**٠,٦٩٧
				٩	**٠,٧٧١
		**٠,٨١١	**٠,٧١٥	٢	**٠,٨١٩
				٠	**٠,٧٨٣
					**٠,٧٦٢
					**٠,٦٥٣
					٢١

ثانياً: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل؛ ويوضح جدول رقم (٣) ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول (٣) معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

معامل ألفا كرونباخ	عدد المفردات	البعد
٠,٨٢٣	٢٠	الطموح المهني
٠,٨٢٩	١٩	الطموح الأكاديمي
٠,٨١٨	٧	الطموح الاقتصادي
ألفا كرونباخ للمقياس ككل = ٠,٨٣١		

يتضح من الجدول السابق أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً : مقياس التوافق النفسي :

تم إعداد مقياس التوافق النفسي من اعداد الباحثة الباحثة بإجراء خطوات على النحو التالي:

١- الهدف من المقياس

يكمن الهدف من مقياس التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية لعينة الدراسة التي قامت الباحثة لاختيارها.

٢- وصف المقياس

حيث اشتمل المقياس فى صورته النهائية على (٥٨) مفردة يندرج تحت (٣) ابعاد للتوافق النفسى ، واشتقت الباحثة هذه العبارات من الأطر النظرية والدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية وتلك الأبعاد هي: ١- التوافق الشخصى، ٢- التوافق الإجتماعى، ٣- التوافق الأسرى، ثم قسمت لأسئلة إختيارية بين ثلاثة اختيارات وهي (دائماً وأحياناً وأبداً).

التعريف الإجرائي لأبعاد المقياس:

- ١- التوافق الشخصى: هو قدرة الفرد على مواجهة التحديات والصعوبات بشكل فعال، وتتمتع الموارد الشخصية بالقدرة على التحمل، كما يُعبر عن قدرة الفرد على إقامة علاقات صحيحة.
- ٢- التوافق الإجتماعى: هو قدرة الفرد على التكيف والتفاعل مع البيئة الاجتماعية المحيطة به، والعمل على تحقيق بيئة أكثر فعالية.
- ٣- التوافق الأسرى: قدرة الأشخاص داخل الأسرة على العيش بسلام وتفاهم، و تقديم الدعم المتبادل، احترام الأدوار واحتياجات كل فرد.

كيفية تطبيق المقياس

يمكن تطبيق المقياس من خلال عدة طرق منها مايلى:

- ١- التطبيق الورقى: يتم طباعة المقياس فى صورة نسخ ورقية وتقوم بتوزيعها على الطلاب.
 - ٢- التطبيق الإلكتروني: وتتم من خلال توزيع المقياس عبر الإنترنت على الطلاب.
 - ٣- التطبيق عبر الهاتف: ويكون عن طريق "تصميم الهاتف على إمتحان المقياس ويقوم الطلاب بالإجابة عليه عبر الهاتف.
- وقد استخدمت الباحثة (التطبيق الورقى) فى تطبيق أداة المقياس للتوافق النفسى الخاصة بها.

الخصائص السكومترية لمقياس التوافق النفسي

أولاً: صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية:

صدق المحكمين:

عرض المقياس علي مجموعة من المحكمين والتعديل في ضوء آرائهم وذكر نماذج من التعديلات حول مقياس التوافق النفسي.

الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه، وبالدرجة الكلية والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس التوافق النفسي

التوافق الأسري		التوافق الاجتماعي		التوافق الشخصي				
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م
**٠,٧٥٥	**٠,٧٣٢	١	**٠,٨١٣	**٠,٨٥٣	١	**٠,٧٠٢	**٠,٦٧٩	١
**٠,٨١٢	**٠,٧١١	٢	**٠,٤٢١	**٠,٨٤٩	٢	**٠,٧١٤	**٠,٦٤٣	٢
**٠,٧١٥	**٠,٦٢٨	٣	**٠,٧٩٢	**٠,٦٢٨	٣	**٠,٧٣٣	**٠,٦٧	٣
**٠,٥٩٣	**٠,٦٨٨	٤	**٠,٦٧٩	**٠,٦٥٧	٤	**٠,٧٣٤	**٠,٥٨٩	٤
**٠,٨١١	**٠,٧١٣	٥	**٠,٧٢٢	**٠,٧٠٥	٥	**٠,٧٦٧	**٠,٦٥٣	٥
**٠,٧٦٥	**٠,٦٢٧	٦	**٠,٦٩١	**٠,٧٥٦	٦	**٠,٦٤٤	**٠,٧٥٢	٦
**٠,٧٨	**٠,٧٧٥	٧	**٠,٦٧٩	**٠,٦٨٧	٧	**٠,٦٠٩	**٠,٧٥٥	٧
**٠,٧٤٣	**٠,٨٧٦	٨	**٠,٧٢٤	**٠,٧٦٣	٨	**٠,٧١٨	**٠,٧٣١	٨
**٠,٦٩١	**٠,٧٥٦	٩	**٠,٧٢٥	**٠,٧٥٦	٩	**٠,٧٢٥	**٠,٦٤٧	٩
**٠,٧٦٢	**٠,٦٥٣	١٠	**٠,٦٠٣	**٠,٧١٨	١٠	**٠,٦٧٩	**٠,٧٢٦	١٠
**٠,٧١٢	**٠,٧٧٩	١١	**٠,٧١٨	**٠,٦٧٩	١١	**٠,٦٩٨	**٠,٦١٤	١١
**٠,٧٦٢	**٠,٦٥٣	١٢	**٠,٧٣٣	**٠,٦٧٩	١٢	**٠,٧٥٦	**٠,٦٣٤	١٢
**٠,٦٠٣	**٠,٧١٦	١٣	**٠,٧٢٥	**٠,٦٧	١٣	**٠,٧٣١	**٠,٦٣٧	١٣

التوافق الأسري			التوافق الاجتماعي			التوافق الشخصي		
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م
**٠,٧١٨	**٠,٦٥٨	١٤	**٠,٧٦٧	**٠,٧١٣	١٤	**٠,٦٦٢	**٠,٦١٢	١٤
**٠,٧٣٣	**٠,٦٢٣	١٥	**٠,٦٣٥	**٠,٤٩٩	١٥	**٠,٧١٣	**٠,٦٧٣	١٥
**٠,٧٢٥	**٠,٦٩٧	١٦	**٠,٧٢٣	**٠,٧١٢	١٦	**٠,٧٢٣	**٠,٧٥٦	١٦
**٠,٦٠٣	**٠,٧٢٨	١٧				**٠,٦٨٩	**٠,٧٢٦	١٧
**٠,٧٣٥	**٠,٦٦٧	١٨				**٠,٦٦٩	**٠,٧١٣	١٨
						**٠,٧٤٥	**٠,٧٤٥	١٩
						**٠,٧٦٦	**٠,٧٢٧	٢٠
						**٠,٧٩٢	**٠,٦٨٤	٢١
						**٠,٧٢٦	**٠,٧٧١	٢٢
						**٠,٧٢٦	**٠,٦٧٩	٢٣
						**٠,٧١١	**٠,٦٤٧	٢٤

** احصائيا عند مستوى ٠,٠١ * دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدول السابق (٤) أن مفردات مقياس التوافق النفسي لها علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية للمقياس. مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلى الذى يعنى أن المفردات تشترك فى قياس التوافق النفسي.

ثانياً: الثبات:

تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية :

الثبات بطريقة ألفا كرونباخ :

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس الفرعية وحساب ثبات المقياس ككل .

الثبات بالتجزئة النصفية:

تم تطبيق الاختبار وحساب معامل الثبات بالتجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس (المفردات فردية الرتبة والمفردات زوجية الرتبة) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين ومنها يتم حساب معامل الثبات.

تم تطبيق الاختبار وحساب معامل الثبات بالتجزئة النصفية بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس (المفردات فردية الرتبة والمفردات زوجية الرتبة) وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات النصفين ومنها يتم حساب معامل الثبات كما يوضح ذلك الجدول (٥) التالي:

جدول (٥) معاملات ارتباط نصفي المقياس

الثبات بطريقة سبيرمان	الثبات بطريقة جتمان	المقياس التوافق النفسي
٠,٨١٦	٠,٨١٣	

وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

البرنامج التدريبي القائم على أبعاد الإفصاح الوجداني (إعداد/ الباحثة):

بعد الإطلاع على المراجع والأطر النظرية الخاصة بالإفصاح الوجداني ومستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وكذلك الإطلاع على كيفية إعداد البرامج التدريبية وأنواعها، وكذلك الأسس التي تستند عليها البرامج الموجهة إلى طلاب المرحلة الثانوية، والتي تناولتها الدراسة الحالية في الإطار النظري.

الأهداف الإجرائية ببرنامج التدريبي

أولاً: الأهداف المعرفية

- زيادة فهم الطلاب لأهمية الإفصاح الوجداني:
- تعريف الطلاب بمفهوم الإفصاح الوجداني وأبعاده وتأثيره على الصحة النفسية والطموح.
- تعريف الطلاب بعلاقة الإفصاح الوجداني بمفهوم التوافق النفسي والطموح الشخصي.
- تعزيز معرفة الطلاب بالآليات النفسية لزيادة الطموح والتوافق النفسي:
- توعية الطلاب بالآليات النفسية التي يمكن من خلالها تحسين الطموح الشخصي والتوافق النفسي.
- تقديم معلومات حول كيفية تأثير الإفصاح الوجداني على العمليات النفسية مثل التفكير الإيجابي، وتقدير الذات، والإدارة العاطفية.
- التعرف على تقنيات التدريب على الإفصاح الوجداني:
- تعريف الطلاب بالتقنيات المختلفة التي يمكن استخدامها في تدريب الإفصاح الوجداني، مثل الكتابة الوجدانية، التحدث عن المشاعر، وتقنيات الوعي العاطفي.

ثانياً: الأهداف الوجدانية:

- تحقيق تحسين ملموس في مستوى الطموح الأكاديمي لدى الطلاب:
- يهدف البرنامج إلى زيادة مستوى الطموح الأكاديمي لدى الطلاب من خلال تطوير مهارات الإفصاح الوجداني لديهم.
- تعزيز التوافق النفسي للطلاب.
- تسعى الدراسة إلى تحسين قدرة الطلاب على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية وضغوط الثانوية العامة من خلال تعلم تقنيات الإفصاح الوجداني.
- تحقيق تأثير إيجابي على مستوى التعامل العاطفي للطلاب:
- دعم الطلاب في التعبير عن مشاعرهم بطريقة صحية، مما يساهم في تقليل التوتر والقلق وتحسين إدارة الانفعالات.

ثالثاً: الأهداف المهارية:

- تطوير مهارات الإفصاح الوجداني لدى الطلاب:
 - تدريب الطلاب على كيفية التعبير عن مشاعرهم بطرق صحية ومقبولة اجتماعياً باستخدام أساليب وطرق إفصاح وجداني متنوعة مثل التحدث وكتابة اليوميات الوجدانية.
 - تنمية مهارات إدارة العواطف والتعامل مع الضغوط النفسية:
 - تعزيز قدرة الطلاب على التعامل مع الضغوط الدراسية من خلال تقنيات مثل التأمل والتدريب على الاسترخاء وكتابة التعبيرات الوجدانية.
 - تحسين مهارات التفكير الإيجابي وتحديد الأهداف الشخصية:
 - تدريب الطلاب على كيفية تحديد أهدافهم الشخصية وزيادة تفكيرهم الإيجابي في تحقيق الطموحات الأكاديمية والشخصية.
 - تعليم مهارات التفاعل الاجتماعي والتواصل العاطفي:
 - تعزيز قدرة الطلاب على التواصل بشكل فعال مع الآخرين وتطوير علاقاتهم الاجتماعية، مما يساهم في تحسين توافقهم النفسي.
- هذه الأهداف الإجرائية تهدف إلى تحديد الإطار العملي الذي سيتم العمل من خلاله لتحقيق التحسن في مستوى الطموح والتوافق النفسي لطلاب الثانوية العامة باستخدام أبعاد الإفصاح الوجداني كأداة رئيسية في عملية التحسين.

أسس البرنامج:

لمن يقدم البرنامج: تم البرنامج لطلاب المرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين (١٥-١٨) سنة.
مدة البرنامج: تم تطبيق البرنامج في المدة من ٢٥/٢/٢٠٢٤ إلى ١٨/٤/٢٠٢٤ حيث استغرق البرنامج شهرين واشتمل على (٢٣) جلسة بواقع ٣ جلسات في كل أسبوع.
الهدف العام للبرنامج: تحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
جدول (٦) ملخص جلسات البرنامج التدريبي والفنيات المستخدمة وزمن الجلسة.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أدوات الجلسة	زمن الجلسة	الهدف	الفنيات
١	الجلسة الأولى (التعارف)	أوراق - أقلام	(٤٥ - ٦٠) دقيقة	-يتبادل كلاً من الباحثة وأفراد المجموعة الإرشادية التعارف -معرفة أفراد المجموعة الإرشادية على محتوى البرنامج من أهمية وأهداف ومدة البرنامج وموعد الجلسات. -الاتفاق على قواعد العمل خلال الجلسات .	(الحوار والمناقشة والتفسير - التزويد بالمعلومات - العصف الذهني _ الواجب المنزلي)
٢	الجلسة الثانية (الجلسة التمهيدية)	أوراق - أقلام- لاب توب	(٤٥ - ٦٠) دقيقة	-يتعرف على محتوى البرنامج وأهميته وأهدافه وعدد الجلسات ومدة التدريب. -يشارك الأنشطة المطلوبة بصدق والتعاون -خلق جو من الألفة والمرح والثقة المتبادلة بين الباحثة وطلاب المجموعة الإرشادية .	(الحوار والمناقشة والتفسير - التزويد بالمعلومات - العصف الذهني _ الواجب المنزلي)
٣	الجلسة الثالثة واربعة (الإفصاح الوجداني)	أوراق - أقلام- لاب توب	(٤٥ - ٦٠) دقيقة	- يتعرف على مفهوم الإفصاح الوجداني . - يتعرف على أهمية الإفصاح الوجداني. - يتعرف على ماهي أبعاد الإفصاح الوجداني؟ - معرفة مدى الاستفادة من أبعاد الإفصاح الوجداني في تحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لديهم.	(الحوار والمناقشة، التزويد بالمعلومات، المحاضرة، العصف الذهني _ الواجب المنزلي) .
٤	الجلسة الخامسة والسادسة (الوعي بالذات)	أوراق - أقلام- لاب توب	(٤٥ - ٦٠) دقيقة	- يتعرف على ماهي مهارة الوعي بالذات؟ -يتعرف على كيف يكتسب الإنسان وعيه بذاته؟	(الحوار والمناقشة والتفسير / التزويد بالمعلومات / العصف الذهني / الواجب المنزلي)
٥	الجلسة السابعة والثامنة (الإفصاح عن الذات)	أوراق - أقلام	(٤٥ - ٦٠) دقيقة	-التعرف على مفهوم الإفصاح عن الذات؟ -التعرف على كيف نفضح عن الذات. -ان يتعرف على أهمية أن نفضح عما بداخلنا . -ماهي العوامل التي تؤثر على الإفصاح عن الذات ؟	(الحوار والمناقشة والتفسير / التزويد بالمعلومات / العصف الذهني / الواجب المنزلي)
٦	الجلسة التاسعة والعشرة (تقبل الذات)	أوراق - أقلام- لاب توب	(٤٥ - ٦٠) دقيقة	-يعرف مفهوم تقبل الذات، وأسبابه، وأسباب عدم تقبل الذات.	(الحوار والمناقشة والتفسير / التزويد

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أدوات الجلسة	زمن الجلسة	الهدف	الفنيات
				-يعرف الطالب امكانياته وقدراته الغير محدودة ونقاط القوة	بالمعلومات /العصف الذهني / الواجب المنزلي
٧	الجلسة الحادية عشر والثانية عشر (المبول والإهتمامات)	أوراق -أقلام- لاب توب	(٤٥_٦٠) دقيقة	-يتعرف على مفهوم المبول والإهتمامات . -يتعرف على العلاقة بين الإفصاح الوجداني والمبول والإهتمامات. -توضيح كيف يمكن التعبير عن المبول والإهتمامات؟.	(الحوار والمناقشة والتفسير - التزويد بالمعلومات - العصف الذهني _ الواجب المنزلي)
٨	الجلسة الثالثة عشر والرابعة عشر (تسمية المشاعر)	أوراق -أقلام	(٤٥_٦٠) دقيقة	-يتعرف على مفهوم المشاعر وتحديد أهمية معرفة مشاعرنا باعتبار أن المشاعر شئ مهم لوجدان الشخص . -معرفة وتوضيح معنى المشاعر من خلال الخبرات السابقة لهم . -تعرف أفرادالمجموعة لأهمية المشاعر.	(الحوار والمناقشة والتفسير / التزويد بالمعلومات/ العصف الذهني / الواجب المنزلي
٩	الجلسة الخامسة عشر والسادسة عشر (مفهوم العواطف)	أوراق -أقلام	(٤٥_٦٠) دقيقة	-يتعرف على مفهوم العواطف ؟ -يتعرف على أنواع العواطف ؟ -يتعرف على كيف تتحكم في العواطف	(الحوار والمناقشة والتفسير /التزويد بالمعلومات /العصف الذهني / الواجب المنزلي)
١٠	الجلسة السابعة عشر والثامنة عشر (التفاؤل والتشاؤم)	أوراق -أقلام- لاب توب	(٤٥_٦٠) دقيقة	-التعرف على مفهوم التفاؤل والتشاؤم -المقارنة بين دور التفاؤل والتشاؤم في سلوك الإنسان -يصف سلوك الشخص المتفاؤل وآخر متشاؤم في مواجهة موقف مختلف .	الحوار والمناقشة والتفسير /التزويد بالمعلومات /العصف الذهني /لعب الدور/ الواجب المنزلي
١١	الجلسة التاسعة عشر والعشرون (استكشاف الأفكار التكيفية)	أوراق -أقلام- أجندة العمل	(٤٥_٦٠) دقيقة	-يتعرف على مفهوم الأفكار ؟ -يتعرف على أنواع الأفكار؟ -يتعرف على عدم استطاعة الفرد في التعبير عن الأفكار ؟	(الحوار والمناقشة والتفسير /التزويد بالمعلومات /العصف الذهني الواجب المنزلي)
١٢	الجلسة الحادية والعشرون والثانية والعشرون (استخراج الأفكار اللاتكيفية)	أوراق -أقلام- لاب توب - أجندة عمل	(٤٥_٦٠) دقيقة	-يتعرف الطلاب على الدور الذي تلعبه الخبرات السابقة في ظهور الأفكار لتكيفية . -يتعرف الطلاب على تحليل المواقف التي يتعرضون لها . -أن يتعرف الطلاب على المشكلات الخاصة بكل منهم وعمل قائمة لهذه المشكلات .	(الحوار والمناقشة والتفسير /التزويد بالمعلومات /العصف الذهني / الواجب المنزلي)
١٣	الجلسة الثالثة	أوراق وأقلام	(٤٥_٦٠)	- في هذه الجلسة يتم تلخيص ماتم تعلمه من خلال الجلسات	(الحوار والمناقشة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أدوات الجلسة	زمن الجلسة	الهدف	الفنيات
	والعشرون التقييم الذاتي (الجلسة الختامية)		دقيقة	-مراجعة توقعات الطلاب لتى توقعوها فى أول جلسة وإنها تحققت -تقيم الباحثة لمشاركة المجموعة الإرشادية ومدى استفادتهم من البرنامج التدريبي - تقيم الباحثة أداء المشاركة لأدوارها. - أن تستجيب مشاركة أفراد المجموعة الإرشادية على مقياسى مستوى الطموح والتوافق النفسى. وتوضح أى شىء غامض فى البرنامج . - أن تنهى الباحثة البرنامج.	والتفسير/التلخيص/ التقييم /التزويد بالمعلومات / الواجب المنزلى)

رابعاً: إجراءات الدراسة

- ٣- الإطلاع علي الأدب النظري والدراسات السابقة التي تناولت الإفصاح الوجداني ومستوي الطموح والتوافق النفسي لدي الطلاب بشكل عام وطلاب المرحلة الثانوية بشكل خاص.
- ٤- جمع الإطار النظري لمتغيرات الدراسة وفحصه وتصنيفه بما يخدم أهداف الدراسة الحالية.
- ٥- إعداد أدوات الدراسة: حيث تم الحصول علي نسخة من مقياس مستوى الطموح والتوافق النفسى ومراجعتها وتحكيمها في الدراسة الحالية.
- ٦- التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من صدق وثبات بأكثر من طريقة.
- ٧- ضبط عينة الدراسة الأساسية في ضوء عدة متغيرات: العمر الزمني، العمر العقلي، ومستوي الطموح ومستوي التوافق النفسي.
- الحصول علي الموافقات الرسمية للتطبيق.
- ٨- تطبيق القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية علي مقياس مستوى الطموح ومقياس التوافق النفسى.
- ٩- تطبيق البرنامج التدريبي (إعداد الباحثة) علي المجموعة التجريبية فقط.
- ١٠- تطبيق القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية علي مقياس مستوى الطموح، ومقياس التوافق النفسى.
- ١١- تصحيح إستجابات الطلاب وتدوين الدرجات تمهيداً للتحليل الإحصائي وإستخراج النتائج.
- ١٢- الحصول على نتائج البحث وكتابة التقرير.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الدراسة العديد من الأساليب الإحصائية والتي يمكن توضيحها كما يلي :

الأساليب الإحصائية المستخدمة في حساب دلالة الفروق:

- التحليل الإحصائي لبيانات البحث استخدمت الباحثة الرزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية المعروفة باسم Spss:statistical package for the social sciences v.25
- استخدمت الباحثة التحليل الإحصائي الوصفي للمتوسطات الحسابية الانحراف المعياري، وأكبر درجة وأصغر درجة.
- استخدمت الباحثة اختبارات للمجموعتين المستقلتين لدلالة الفرق بين درجات المجموعتين.
- استخدمت الباحثة اختبارات للمجموعتين المرتبطتين لدلالة الفرق بين درجات التطبيقين.
- استخدمت الباحثة اختبار التحليل البعدي مربع ايتا وحجم الأثر.
- استخدمت الباحثة برنامج أموس (Amos v.26) وذلك لحساب الصدق التوكيدي للأدوات
- استخدمت الباحثة ألفا كرونباخ ومعاملات الارتباط للتحقق من الصدق والثبات للأدوات.

نتائج الدراسة وتحليلها

١. الفرض الأول ونتائجه

ينص الفرض الأول " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي(٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس مستوي الطموح وذلك لصالح المجموعة التجريبية."، ولإختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني للعينات المستقلة، وجدول(٧) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (٧) نتائج اختبار " ت " للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في مستوي الطموح

البعـد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة	مربع ايتا (η^2)	حجم الأثر (d)	مستوي الفاعلية والأثر
الطموح المهني	تجريبية	٥٣,٩٧	٣,٠٢	١٦,٠٨٦	٥٨	مستوي ٠,٠١	٠,٨٢	٤,٢٢	أثر كبير وفعالية مرتفعة
	ضابطة	٣٤,٢٧	٥,٩٩						
الطموح الأكاديمي	تجريبية	٤٩,٣٠	٤,٢٠	١٣,٠٦٧	٥٨	مستوي ٠,٠١	٠,٧٥	٣,٤٣	أثر كبير وفعالية
	ضابطة	٣١,٨٣	٥,٩٩						

البعد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة	مربع ايتا (η^2)	حجم الأثر (d)	مستوي الفاعلية والأثر
الطموح الإقتصادي	تجريبية	١٧,٢٧	٢	٨,٤١٢	٥٨	مستوي ٠,٠١	٠,٥٥	٢,٢١	أثر كبير وفعالية مرتفعة
	ضابطة	١٢,٥٠	٢,٣٧						
مستوي الطموح ككل	تجريبية	١٢٠,٥٣	٥,١٠	١٩,٦٠٩	٥٨	مستوي ٠,٠١	٠,٨٧	٥,١٥	أثر كبير وفعالية مرتفعة
	ضابطة	٧٨,٦٠	١٠,٥٥						

يتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة لمستوي الطموح بلغت (١٩,٦٠٩) تجاوزت قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود فرق حقيقي بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية (ذات المتوسط الأكبر)، وبالتالي تم قبول الفرض.

٢. الفرض الثاني ونتائجه

ينص الفرض الثاني علي أنه: يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التوافق النفسي وذلك لصالح المجموعة التجريبية.، ولإختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب للدرجات المرتبطة، وجدول (٨) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (٨) نتائج اختبار " ت " للفرق بين متوسطي درجات المجموعتين في التوافق النفسي

البعد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة	مربع ايتا (η^2)	حجم الأثر (d)	مستوي الفاعلية والأثر
التوافق الشخصي	تجريبية	٦٣,٨٧	٣,٥٢	١٦,٣٦١	٥٨	مستوي ٠,٠١	٠,٨٢	٤,٣٠	أثر كبير وفعالية مرتفعة
	ضابطة	٤٠,٦٣	٦,٩٤						
التوافق الاجتماعي	تجريبية	٣٩,٠٧	٣,٣٠	٩,٠٩٩	٥٨	مستوي ٠,٠١	٠,٥٩	٢,٣٩	أثر كبير
	ضابطة	٢٩,٦٧	٤,٦٠						

مستوي الفاعلية والأثر	حجم الأثر (d)	مربع ايتا (η^2)	مستوي الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجموعة	البعد
فعالية مرتفعة									
أثر كبير وفعالية مرتفعة	٣,٦٠	٠,٧٦	مستوي ٠,٠١	٥٨	١٣,٧١٤	٢,٥٤	٤٥,٦٣	تجريبية	التوافق الأسري
						٦,٩١	٢٧,٢٠	ضابطة	
أثر كبير وفعالية مرتفعة	٥,١٦	٠,٨٧	مستوي ٠,٠١	٥٨	١٩,٦٤٢	٥,٣٣	١٤٨,٥٧	تجريبية	التوافق النفسي ككل
						١٣,٢١	٩٧,٥٠	ضابطة	

يتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للتوافق النفسي بلغت (١٩,٦٤٢) تجاوزت قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠,٠١) مما يدل على وجود فرق حقيقي بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدي لصالح المجموعة التجريبية (ذات المتوسط الأكبر)، وبالتالي تم قبول الفرض.

٣. الفرض الثالث ونتائجه

والذي ينص علي "يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس مستوي الطموح في التطبيقين القبلي والبعدي وذلك لصالح التطبيق البعدي"، وإختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون لإشارات الرتب للدرجات المرتبطة، وجدول (٩) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (٩) نتائج اختبار " ت " للفرق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس مستوي الطموح

البعد	فرق المتوسطات	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة	مربع ايتا (η^2)	حجم الأثر (d)	مستوي الفاعلية والأثر
الطموح المهني	٢١,٩٧	٥,٨٩	٢٠,٤٤	٢٩	مستوي ٠,٠١	٠,٩٤	٣,٨٠	أثر كبير وفعالية مرتفعة
الطموح	١٩,٥٠	٥,٧٦	١٨,٥٣	٢٩	مستوي ٠,٠١	٠,٩٢	٣,٤٤	أثر كبير وفعالية مرتفعة

			٠,٠١					الأكاديمي
أثر كبير وفعالية مرتفعة	٢,٦٧	٠,٨٨	مستوي ٠,٠١	٢٩	١٤,٣٨	٢,٥١	٦,٦٠	الطموح الإقتصادي
أثر كبير وفعالية مرتفعة	٥,١٥	٠,٩٦	مستوي ٠,٠١	٢٩	٢٧,٧٣	٩,٤٩	٤٨,٠٧	مستوي الطموح ككل

يتضح مما سبق وجود فروق ونتائج ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين لصالح التطبيق البعدي : ولكن تسليماً بأن وجود الشيء قد لا يعني بالضرورة أهميته فالضرورة تتحقق بوجود الدلالة الإحصائية والكفاية تتحقق بحساب الفعالية وحجم الأثر وأهمية النتيجة التي ثبت وجودها إحصائياً.

٣. اختبار صحة الفرض الثالث

" يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس مستوي الطموح في التطبيقين القبلي والبعدي وذلك لصالح التطبيق البعدي." و لاختبار صحة هذا الفرض تم وصف وتلخيص بيانات البحث بحساب (المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، أكبر درجة، أصغر درجة) لدرجات التطبيقين لمقياس مستوي الطموح كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١٠) الإحصاءات الوصفية لدرجات التطبيقين لمقياس مستوي الطموح.

الدرجة النهائية	أكبر درجة	أصغر درجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	التطبيقين	البعد
٦٠	٥٩	٤٧	٣,٠٢	٥٣,٩٧	٣٠	البعدي	الطموح المهني
	٤٠	٢٢	٦,٠٤	٣٢	٣٠	القبلي	
٥٧	٥٦	٤٢	٤,٢٠	٤٩,٣٠	٣٠	البعدي	الطموح الأكاديمي
	٣٨	٢١	٥,٧٦	٢٩,٨٠	٣٠	القبلي	
٢١	٢٠	١٤	٢	١٧,٢٧	٣٠	البعدي	الطموح الإقتصادي
	١٥	٨	٢,٥٤	١٠,٦٧	٣٠	القبلي	
١٣٨	١٢٩	١٠,٨	٥,١٠	١٢٠,٥٣	٣٠	البعدي	مستوي الطموح ككل
	٩٣	٥٦	١٠,٦٤	٧٢,٤٧	٣٠	القبلي	

يتضح من الجدول أعلاه أن متوسط درجات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي بالنسبة لمستوى الطموح ككل بلغت (١٢٠,٥٣)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لدرجات التطبيق القبلي الذي بلغ (٧٢,٤٧) درجة من الدرجة النهائية مما يدل على وجود فرق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس مستوى الطموح لصالح التطبيق البعدي نتيجة تعرضهم للمعالجة التجريبية (برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني

٤. الفرض الرابع ونتائجه:

والذي ينص علي " يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس التوافق النفسي في التطبيقين القبلي والبعدي وذلك لصالح التطبيق البعدي."، ولإختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني للعينات المستقلة، وجدول (١١) يوضح نتيجة هذا لإجراء:

جدول (١١) نتائج اختبار " ت " للفرق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس التوافق النفسي

البعد	فرق المتوسطات	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة	مربع ايٲا (η^2)	حجم الأثر (d)	مستوي الفاعلية والأثر
التوافق الشخصي	٢٦,٤٣	٧,٩٧	١٨,١٦	٢٩	مستوي ٠,٠١	٠,٩٢	٣,٣٧	أثر كبير وفعالية مرتفعة
التوافق الاجتماعي	١٢,١٧	٤,٤٣	١٥,٠٦	٢٩	مستوي ٠,٠١	٠,٨٩	٢,٨٠	أثر كبير وفعالية مرتفعة
التوافق الأسري	١٧,٧٠	٧,١٧	١٣,٥٢	٢٩	مستوي ٠,٠١	٠,٨٦	٢,٥١	أثر كبير وفعالية مرتفعة
التوافق النفسي ككل	٥٦,٣٠	١٤,٩٩	٢٠,٥٨	٢٩	مستوي ٠,٠١	٠,٩٤	٣,٨٢	أثر كبير وفعالية مرتفعة

يتضح من الجدول السابق أنه: وجود فرق حقيقي بين متوسطي درجات التطبيقين لصالح التطبيق البعدي (ذات المتوسط الأكبر). وبالتالي تم قبول الفرض : يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس التوافق النفسي في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي ذلك بالنسبة للمقياس ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية.

٥. الفرض الخامس ونتائجه:

ينص الفرض الخامس على أنه: " لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس مستوي الطموح في التطبيقين البعدي والتتبعي."، وجدول (١٢) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١٢) نتائج اختبار " ت " للفرق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس مستوي الطموح

البعد	فرق المتوسطات	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الطموح المهني	٠,٤٠	٢,٧١	٠,٨١	٢٩	غير دال احصائيا
الطموح الأكاديمي	٠,٠٣	١,٠٠	٠,١٨	٢٩	غير دال احصائيا
الطموح الإقتصادي	٠,١٧	٠,٥٩	١,٥٤	٢٩	غير دال احصائيا
مستوي الطموح ككل	٠,٥٣	٢,١٣	١,٣٧	٢٩	غير دال احصائيا

يتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة لمستوي الطموح بلغت (١,٣٧) وهي أقل من قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين متوسطي درجات التطبيقين وبالتالي تم قبول الفرض الصفري: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس مستوي الطموح في التطبيقين البعدي والتتبعي ذلك بالنسبة للمقياس ككل وكذلك بالنسبة للأبعاد الفرعية.

٦. الفرض السادس ونتائجه:

ينص الفرض السادس على أنه: " لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس التوافق النفسي في التطبيقين البعدي والتتبعي."، وجدول (١٣) يوضح نتيجة هذا الإجراء:

جدول (١٣) نتائج اختبار " ت " للفرق بين متوسطي درجات التطبيقين لمقياس التوافق النفسي

البعد	فرق المتوسطات	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوي الدلالة
التوافق الشخصي	٠,٣٧	١,٦٥	١,٢٢	٢٩	غير دالة احصائيا
التوافق الاجتماعي	٠,٢٧	١,٢٨	١,١٤	٢٩	غير دالة احصائيا
التوافق الأسري	٠,١٠	١,٢١	٠,٤٥	٢٩	غير دالة احصائيا
التوافق النفسي ككل	٠,٥٣	٢,٠١	١,٤٥	٢٩	غير دالة احصائيا

يتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " المحسوبة بالنسبة للتوافق النفسي بلغت (١,٤٥) وهي أقل من قيمة " ت " الجدولية عند درجة حرية (٢٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فرق حقيقي بين متوسطى درجات التطبيقين.

مناقشة النتائج

أشارت نتائج الفرض الاول إلي أنه يظهر نتائج تحليل البيانات وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي(٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس مستوي الطموح، تفسر الباحثة ذلك إلي أن برامج الإفصاح الوجداني ذات نتائج بارزة في مستوى الطموح لدى الأفراد، بما في ذلك طلاب المرحلة الثانوية، حيث تري أنه من أهم النتائج الإيجابية لبرامج الإفصاح الوجداني في تحسين مستوى الطموح: حيث ساعدت الطلاب في الإفصاح عن المشاعر ، مما يشجع الطلاب على مواجهة التحديات والسعي لتحقيق الأهداف، إلي جانب أنه عندما يبدأ الطلاب بالعمل تجاه طموحاتهم ومشاعرهم، يصبح لديهم وعي أكبر بطموحهم الحقيقي، مما يزيد من نضالهم بجدية نحو تحقيقها، مع العلم بأن برامج الإفصاح الوجداني تُساعد الأشخاص على تجاوز الحواجز النفسية التي قد تعترض على تطوراتهم، والتحسين من معرفتهم لأنفسهم وإمكاناتهم، ونفسر ذلك بالتأثير الإيجابي المترتب على البرنامج التدريبي المستخدم في المجموعة التجريبية؛ لتحسين مستوى الطموح لديهم بما يتضمن من فنيات واستراتيجيات وأساليب أدت إلى تحسين مستوى الطموح . حيث هدفت الدراسة الى تحسين مستوى الطموح، ولقد أكدت العديد من الدراسات على وجود إنخفاض في مستوى الطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتشير دراسة سماح الشمراني (٢٠١٩) إلى أن مستوى توكيد الذات ومستوى الطموح لدى طلاب المرحلة المتوسطة بمحافظة القنطرة متوسط وأن أكثر ابعاد الطموح شيوعاً لدى طلاب المرحلة المتوسطة هو الطموح الاجتماعي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني: ويظهر نتائج تحليل البيانات على وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي(٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التوافق النفسي، حيث أكدت دراسة حمزة الشهري (٢٠١١) حيث توصلت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي بعد المهارات الاجتماعية في الذكاء الوجداني لصالح المجموعة التجريبية للطلاب المتأخرين دراسياً.

وتفسر الباحثة ذلك بسبب أن برنامج الإفصاح الوجداني له تأثير إيجابي في تحسين التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية، هذه الفئة العمرية تمر بتحولات كبيرة تشمل التغيرات العاطفية والجسدية والاجتماعية، ما يجعلها عرضة للضغوط النفسية والتوتر، من خلال تطبيق برنامج الإفصاح

الوجداني، يُمكن للطلاب أن يتعلموا كيفية التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بشكل صحي ومنظم، مما يساعدهم على مواجهة تلك الضغوط والتكيف معها بطريقة أفضل.

مناقشة نتائج الفرض الثالث: ويظهر نتائج تحليل البيانات وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس مستوى الطموح في التطبيقين القبلي والبعدي وذلك لصالح التطبيق البعدي، حيث أظهرت النتائج فاعلية البرنامج.

وأكدت النتائج استمرار فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين مستوى الطموح للمجموعة التجريبية لدى طلاب المرحلة الثانوية، حيث كشفت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً لمقياس مستوى الطموح في التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين مستوى الطموح، ما يؤكد فاعلية استمرارية البرنامج.

مناقشة نتائج الفرض الرابع: ويظهر نتائج تحليل البيانات في عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس مستوى الطموح في التطبيقين البعدي والتتبعي مما يعني إستمرارية تأثير برنامج تدريبي قائم علي أبعاد الإفصاح الوجداني.

مناقشة نتائج الفرض الخامس: ويظهر نتائج تحليل البيانات وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية لمقياس التوافق النفسي في التطبيقين القبلي والبعدي وذلك لصالح التطبيق البعدي؛ ونفس ذلك بالتأثير الإيجابي المترتب على البرنامج التدريبي المستخدم مع المجموعة التجريبية؛ لتحسين مستوى الطموح لديهم بما يتضمن من فنيات واستراتيجيات وأساليب أدت إلى تحسين مستوى الطموح وترتب عليه تأثير إيجابي على توافقهم النفسي، ووجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس التوافق النفسي بين مجموعة الطلاب الذين مستوى تعليم آبائهم ابتدائي فما دون والذين مستوى تعليم آبائهم متوسط وثنوي والذين مستوى تعليم آبائهم الجامعي فأعلى.

بشكل عام، يُظهر برنامج الإفصاح الوجداني نتائج ملموسة في تحسين التوافق النفسي لطلاب المرحلة الثانوية

مناقشة نتائج الفرض السادس: ويظهر نتائج تحليل البيانات في عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوي (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس التوافق النفسي، مما يعني إستمرارية تأثير برنامج تدريبي قائم علي أبعاد الإفصاح الوجداني.

التوصيات:

- ضوء ماتوصلت عليه الدراسة من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية :
1. ضرورة العمل من خلال البحث علي تطوير إستراتيجيات لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدي المراهقين.
 2. تقديم دورات بمواضيع مشتركة للمعلمين والمعلمات في الإفصاح الوجداني بغض النظر عن الجنس.
 3. تنفيذ دورات تدريبية حول كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهنا في الحياة وآلية التعامل معها.
 4. بناء وإعداد برامج لتنمية مهارات التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الابحاث المقترحة:

1. إجراء بحوث علمية تهدف تفعيل دور الإفصاح الوجداني لأجل التحسين من أداء الطلاب في الإنجاز الأكاديمي.
2. تنظيم دورات وبرامج تدريبية للطلاب في المؤسسات التربوية لتعريفهم ببعض الأساليب والطرق النفسية التي قد تساعدهم على التوافق النفسي.
3. إجراء بحوث علمية تهدف إلى تنمية مستوي الطموح لأنها تمثل بيئة خصبة لبناء عقل ينهض بالأجيال ويجعلها قادرة على مواجهة التحديات.
4. إجراء بحوث علمية تهدف للكشف عن فعالية برامج تدريبية لتنمية التوافق النفسي لدى التلاميذ في الأعمار المختلفة.

المراجع

- ابن منظور جمال الدين (١٩٩٠): معجم لسان العرب، دار إحياء التراث، الجزء الثاني.
- احمد أوزي (٢٠١١): المراهق والعلاقات المدرسية، مطبعة النجاح الجديدة، ط ٣.
- احمد عبد العظيم (٢٠٠٨): قلق التحصيل كدالة للتفاعل بين مستوى الطموح ومفهوم الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، جامعة بنها.
- أحمد محمد عبد الخالق (١٩٩٣): أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، دار نشر الثقافة.
- آسيا عياد العلوي (٢٠١٧): المرونة النفسية وعالقتها بالتوافق النفسي والإجماعي لدى الطلبة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن.
- آمال إبراهيم الفقي (٢٠١٣): التنظيم الذاتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طلاب الثانوية العامة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مج(٢)، ع(٣٨)، ص(١٣-٥٦).
- أماني حمدي شحادة الكحلوت (٢٠١١): دراسة مقارنة للتوافق النفسي الإجتماعي لدى أبناء العائلات وغير العائلات في المؤسسات الخاصة بمدينة غزة، رسالة ماجستير، علم النفس، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
- بلحاح فروجة (٢٠١١): التوافق النفسي والإجماعي وعلاقته بالدفعية للتعلم لدي المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، قسم علم النفس والأرطوفونيا، جامعة مولود معمري.
- تغريد محمد عبدالله عوض (٢٠٢٠): المشكالت الأسرية وعلاقتها بالإكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة امبدة، رسالة ماجستير منشوره، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥): علم النفس النمو للطفولة والمراهقه، ط٤، عالم الكتب، القاهرة.
- حسين احمد حشمت ومصطفى حسين باهي(٢٠٠٧): التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، بدون طبعة، مصر.
- حياة معاش (٢٠١٣): الإتجاهات نحوالمدرسة وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي : دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ بعض الثانويات بمدينة بسكرة، رسالة ماجستير، علم النفس الاجتماعي، جامعة محمد خيضر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

دودوصونيا (٢٠١٧): الفعالية الذاتية وعلاقتها بالتوافق النفسي في ضوء متغيري التفاؤل والتشاؤم لدى الفريق شبه طبي، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة ورقلة.

رضوي محمود(٢٠١٦): المراهقة : طغيان العاطفة على العقل، ط١.

سماح على الشمراني (٢٠١٩): توكيد الذات وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمحافظة القنطرة، مجلة كلية التربية، جامعة سوهاج، مج(٦١)، ص ص(٤١٣-٤٦١).

صفاء علي عفيفي (٢٠١٢): مدى فاعلية أسلوب الإفصاح الوجداني (شفهي - كتابي) في تحسين كفاءة أداء ذاكرة الاحداث الشخصية لدى طلاب الجامعة. مجلة علم النفس المعاصر. مج (٢٣). ع (٢) : ص ص (٣ - ٤٥).

عبد الرحمن بن منيف الخالدي (٢٠٢١): العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الجوف، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، مج(٥)، ع(٢٠)، ص ص(١٤٣-١٦٧).

عبد الحميد محمد الشاذلي (٢٠٠١): التوافق النفسي للمسنين، المكتبة الجامعية، الإسكندرية.

عزيزة ربيحة عميرة (٢٠١٢): تأثير القلق على التحصيل الدراسي في مرحلة المراهقة، مذكرة للحصول على درجة الليسانس في اللغة والأداب، صادرة عن المركز الجامعي أكلي محنط بولحاج (الجزائر).

برلنتي إبراهيم يوسف (٢٠٢١): فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الوجداني في التوافق النفسي للطفل اليتيم في مرحلة الطفولة المبكرة، المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل، مج(٤)، ع(١٥)، ص ص(٩٧-١٣٢).

بشرى حسين علي، و وجدان عناد صاحب(٢٠١٠): أساليب التفكير وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طالبات قسم رياض الأطفال كلية التربية الأساسية. مجلة كلية التربية الأساسية، ص ص(٢٧٩-٢٨٠).

أحمد فرحات (٢٠١٤): التنشئة الاجتماعية ودورها في تنمية مستوى الطموح عند الإنسان، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الاجتماعية، مج(١٢)، ع(١٤)، ص ص(٣٢٥-٣٣٢). أوصل الله حمدان عبدالله (٢٠١٦): يعتمد برنامج الفعالية إرشادي على إستراتيجيات التحفيز في مهارات إدارة الكفاءة ومستوى الطموح لدى طلاب

المرحلة الثانوية، المجلة العلمية للعلوم النفسية، الطبعة الجامعية للعلوم النفسية، مج(٢٦)، ع(٩١)، ص ص(٣٢٩-٤٢٧).

فاطمة ميسة و فضيلة ميسة (٢٠١٤): الرضا عن التخصص وعلاقته بمستوي الطموح لدي الطالب الجامعي، رسالة ماجستير في علوم التربية، تخصص إرشاد وتوجيه، كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية، جامعة الوادي.

مروة نشأت معوض (٢٠١٦): الإفصاح عن الذات وعلاقته بالمرونة النفسية والامن النفسي لدى طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية، (٢٥) ٢: ص ص ٥٢٢-٥٧١.

نجوي أبو بكر(٢٠١٨): الإضطرابات السلوكية والوجدانية والتوافق النفسي والإجتماعي، مركز الكتاب الأكاديمي.

أحمد عبد المجيد الصمادي و عقل محمد البقاوي (٢٠١٦): التوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة حائل في المملكة العربية السعودية، دراسات نفسية وتربوية، مج(١٩)، ع(١٧)، ص ص(٦٥-٥٥).

تغريد محمد عبدالله عوض (٢٠٢٠): المشكلات الأسرية وعلاقتها بالإكتئاب لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة امبدة، رسالة ماجستير منشوره، كلية الدراسات العليا، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

صغيري راج و عروسي الدراجي و نطاح كمال (٢٠٢١): دور النشاط الرياضي المكيف في تنمية التوافق النفسي لدى المعاقين سمعيا، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، مج(١٩)، ص ص(٣٨-٥١).

برلنتي إبراهيم يوسف (٢٠٢١): فاعلية برنامج لتنمية الذكاء الوجداني في التوافق النفسي للطفل اليتيم في مرحلة الطفولة المبكرة، المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل، مج(٤)، ع(١٥)، ص ص(٩٧-١٣٢).

عبد الحميد مدحت عبد اللطيف (١٩٩٩): الصحة النفسية والتوافق الدراسي. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

ميسرة ظاهر (١٩٩٣): مدخل إلى الإرشاد التربوي والنفسي، دار إيلاف، بريطانيا، الطبعة الثانية. لطيفة عثمان الشعلان (٢٠١٠): الإفصاح عن الذات لدى ذوي الاضطرابات العصابية في ضوء نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية - دراسة على المراهقين للعبارات الخارجية لمجمع

الامل للصحة النفسية ومستشفى القوات المسلحة، المجلة المصرية النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية. ٢٠ (٦٦) فبراير: ص ص ٣١٣ - ٣٧٠.

علاء الدين كفاقي (٢٠١٢): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط ١، عمان: دار الفكر.

عيسى ابن سالم وأحمد قرينعي (٢٠١٧): التوافق النفسي لدى الطفل اليتيم، مجلة تطوير العلوم الاجتماعية، مج(١٠)، ع(٣)، ص ص(١٤١-١٥٨).

فتحية حشود (٢٠١٧): علاقة التوافق النفسي بمستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية- دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.

كارول فيتز باتريك وجون شوي (٢٠٠٧): التغلب على اكتئاب المراهقين، ترجمة سهى نزيه كركي، العبيكان للنشر والتوزيع، السعودية، ط ١.

محمد النوبي، محمد علي (٢٠١٠): التنشئة الأسرية وطموح الأبناء العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، ط ١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

محمد ثابت (٢٠١٥): أثر تفاعل كل من الطموح الأكاديمي وقلق الامتحان على التحصيل الدراسي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر- بسكرة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر.

محمد السيد الهابط (١٩٨٣): التكيف والصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

مصطفى الدبوسى، محمد الشوربجي ومصطفى عبده فتايه (٢٠١٣): إعداد التصميم المتعدد الأجزاء بالإفادة من النظرية الجتشطالتيه، مجلة بحوث التربية النوعية، ص ص(١٠٣ - ١١٨).

مي الطيب السماني عبدالله (٢٠١٧): مشكلات المراهقة وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية بوحدة المحيريبا، رسالة ماجستير منشوره، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

ميسرة ظاهر (١٩٩٣): مدخل إلى الإرشاد التربوي والنفسي، دار إيلاف، بريطانيا، الطبعة الثانية.

ناصر الشافعي (٢٠٠٩): فن التعامل مع المراهقين مشكلات وحلول، دار البيان للنشر والتوزيع، القاهرة، ط ١.



عنوان البحث: فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الباحثة: إيمان رضا صادق حسين



نسام بنت محمد بن حسين دوم (٢٠٠٩): تفعيل التعليم الإلكتروني بالتعليم الثانوي العام بالمملكة العربية السعودية في ضوء أهداف التربية الإسلامية، السعودية: جامعة أم القرى.

وصال عزالدين بوغطاس وصفاء الاحمدي (٢٠٢١): أثر التحول البرامجي لجامعة الطائف ٣٠/٢٠ على مستوى الطموح وقلق المستقبل لدى طالبات الجامعة، المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، مج(٣٧)، ع(٦)، ص ص(١-٣٢).

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية

Derlaga, J.; Berg, J. (2013). Self-Disclosure: Theory, Research, And Therapy New York.

Dindia, K. (2000). Self-disclosure, identity and relationship development: A dialectical perspective. In: Dindia, K., Duck, S., editors. Communication and Personal Relationship. New York: Chichester. 147-162.

Dobkin, A. (2010). Communication in a Changing World, Mcgraw-Hill Education, 2nd edition.

Feifei, A.(2016) The role of income aspiration in individual happiness. Journal of Economic Behavior and Organization, 54 (1), 65-79.

Greene, K., Derlega, V., & Mathews, A. (2006). Self-disclosure in personal relationships. The Cambridge handbook of personal relationships,P 409- 427.

Jourard, S. M. (1971). Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self. John Wiley.

Kohlberg, L,(1987):The Meaning & Measurment of Moral Development Worcester , Mass Clark University Press .

Lash, B. (2014). I Can't Hear You But I'm Not Sure I'm Going to Tell You: Perceptions of Stigma and Disclosure for Individuals who are Deaf or Hard of Hearing. Doctor of Philosophy, the College



عنوان البحث: فاعلية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الإفصاح الوجداني
لتحسين مستوى الطموح والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية

الباحثة: إيمان رضا صادق حسين



of Communication and Information, at the University of Kentucky.

Luft, J., & Ingham, H. (1955). The Johari window, a graphic model of interpersonal awareness. Proceedings of the western training laboratory in group development, 246.

Orr, E. (2013). Blending in at the Cost of Losing Oneself: The Cyclical Relationship between Social Anxiety, Self-Disclosure, and Self-Uncertainty. PhD, Philosophy in Psychology, University of Waterloo, Canada.

Penne Baker J, W(2010): Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval Oakland CA, Psychosomatic Medicine.

Thomas, B. (2017). The Relationship Between Self-Concept Related Factors And Degree Aspirations Of African American College Students , PhD of Education , California State University, Long Beach.

Krasnova, H., Spiekermann, S., Koroleva, K. & Hildebrand, T. (2010). Online social networks: Why we disclose. Journal of Information Technology, 25 (2),109–125.