

برنامج ارشادي مقترح بأسلوب الضبط الذاتي في تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية

الكلمات المفتاحية: برنامج، الضبط الذاتي، الانفعالات

بحث مستل من رسالة ماجستير

أ. م. د سناء حسين خلف

مصطفى محمد كاظم

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية

snakhlf6@gmail.com

mastaf4352@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي تعرف برنامج ارشادي مقترح بأسلوب الضبط الذاتي في تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية وقام الباحثان ببناء مقياس ادارة الانفعالات ، والذي اعده الباحثان وفق نظرية مايرز وسالوفي (٢٠٠١) والمتكون من (٢٨) فقرة ، واربع مجالات ، واربعة بدائل ، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبين أن جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال إحصائياً، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس كالصدق الظاهري وصدق البناء ، وصمّم الباحثان لأغراض الدراسة برنامجاً ارشادياً مقترحاً يستند الى الأسلوب الإرشادي(الضبط الذاتي) لباندورا، واقترح الباحثان مخطط الجلسات وعددها (١٢) جلسة ، وبواقع جلستين اسبوعياً ، ومدة الجلسة (٤٥) دقيقة ، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعددٍ من الوسائل الإحصائية. وتوصل الباحثان الى تحقيق هدف البحث ببناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب الضبط الذاتي في تنمية ادارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الاعدادية. وبناءً على النتائج خرجت الدراسة بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

المبحث الاول: التعريف بالبحث

*مشكلة البحث :

يعيش العالم اليوم في عصر تسوده مشاكل كثيرة ناتجة عن ضغوط مرتبطة بالتغيرات السريعة والمتتالية في المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية مما أدى الى تعرض الاشخاص في المجتمعات النامية وخاصة المجتمع العراقي للكثير من الضغوط والاضطرابات والتي قد تنعكس بطريقة ما على كيفية ادارة انفعالهم ، ويوصف الافراد الذين

لا يملكون القدرة على ادارة انفعالاتهم بانهم ليس لديهم مشاعر او يتصرفون بالجمود الانفعالي وان الانفعالات تمنح الشخصية طابعها المميز ولها تأثير مباشر بطريقة ما بينما تنعكس اثارها على الجوانب الاجتماعية والفسولوجية والتي تؤثر على حياة الشخص (الفرماوي وحسن، ٢٠٠٩: ١٩).

واكد (توكر) بأن الانفعالات جزءا مهما واساسيا من التركيب النفسي للشخص وهي التي تحدد سمات شخصيته وقدرته على التفكير والتوجه نحو الهدف وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والطريقة التي يسير بها (Tucker، ٢٣٤، 2000).

وفي الثلاثينيات من القرن الماضي ، أعلن المركز الأمريكي للتعليم أن المشاعر والعواطف والمواقف وجميع المكونات الانفعالية عوامل تؤثر على تفسيرنا للحياة وبالتالي سلوكنا. (الريماوي، ٢٠٠٦: ٢٦٣).

و أشار مجموعة من العلماء بأن انفعالنا تعلن عن موقفنا النفسي تجاه بيئتنا ، وانها تجنبنا مواجهه بعض الافراد أو الاشياء والافكار . كما تساعدنا على تنظيم حياتنا وتوجيه سلوكنا فهي تحفز السلوك وتوجهه ،او توقفه أو تعيق السلوك فمعظم سلوكنا يكون مصحوبا بحاله انفعاليه وخبره من نوع ما ،كما ان لها وظيفه ومهمه في تفسير التواصل الاجتماعي بين الافراد (عبد الهادي: ٤٧، ٢٠٠٥).

وايضا ومن خلال احساس الباحثان واطلاعهما على الادبيات والدراسات السابقة تظهر مشكلة البحث فضلا عن ضعف وجود دراسات سابقة على مستوى الوطن العربي على حد علم الباحثان تناولت تنميه ادارة الانفعالات لطلاب المرحلة الاعدادية وللتأكد من وجود المشكلة تم تقديم استبانة استطلاعية على مجموعة من الطلاب والبالغة (٦٠) طالب من مدرسة (ث .بني شيبان) اختبروا بالطريقة العشوائية البسيطة كانت اجابتهم تؤكد على عدم قدرتهم على ادارة انفعالاتهم وعدم السيطرة على المثيرات المؤلمة والمزعجة ،ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحثان للقيام بهذه الدراسة ويكون من خلال تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية والتي تكمن في الاجابة على التساؤل الاتي :

كيف يمكن تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية؟

***أهمية الدراسة :**

أن المؤسسات التعليمية بحاجة ماسة الى خدمات الارشاد والبرامج الارشادية وذلك لكثرة التغييرات التي طرأت على الحياة فالتقدم العلمي والتقدم التكنولوجي والتغيرات الاجتماعية وتغير القيم عند الطلاب كل ذلك يدفع الحاجة لوجود خدمات وبرامج الارشاد المدرسي (الاموي، 2012:12).

لذلك فإن البرامج الارشادية تعد جزءاً من المنهج الدراسي للمرحلة المعينة وفلسفتها من فلسفة التربية واهدافها ومن ثم فلسفة المنهج وانشطته واساليبه لذلك لا بد من ان تتزامن هذه البرامج مع الحاجات الارشادية للطلاب في اثناء السنة الدراسية مكتملة للمنهج وليست مزيدة عليه وبهذا يكون لها معنى أعمق في الجهد التربوي المدرسي لأنها تسهم في تحقيق اهداف المنهج وتستطيع ان تحقق ما لا يستطيع ان يحققه المنهج في اكتشاف وتنمية المواهب والقدرات الابداعية للطلاب وتوجيه ميولهم بما يعزز ثقتهم بها (حمد، 2013:145).

وتأتي أهمية دراسة ادارة الانفعالات في كونها تلعب دوراً هاماً في حياة الافراد واندماجهم مع زملائهم وبيئتهم بحيث تنمو سويماً ومنسجمة مع الحياة، كما انها تؤدي إلى تحسين ورفع كفاية فاعليتها الذاتية، وتساعد ادارة الانفعالات على تجاوز الأزمات مثل أزمة منتصف العمر بسلام، وتعد ادارة الانفعالات الجيدة المتنفس للمشاعر وتساعد في تفهم مشاعر الذات والطرف الآخر ورعايتها بشكل ناضج، ويكون هذا عاملاً مهماً في استقرار الحياة الطلاب، وأن ادارة الانفعالات وراء توافق الطلبة للنجاح في العمل والحياة ، فالأكثر ادارة لانفعالاتهم محبوبون ، ومثابرون ، ومتألقون وقادرون على التواصل (١٤٩ . J ، D ، Mayer ، AT (salovey.p.Caruso ، D.and sitaremos ، 2003.p).

وتأتي أهمية المراهقة كمرحلة عمرية دراسية مهمة لكونها مرحلة حرجة فيها اجهاد للمراهق يتمثل في فقدان هويته هذا ما أكده (اركسون) حين أطلق عليها (مرحلة أزمات)، نلاحظ على الطالب المراهق في هذه المرحلة تحولاً في ميوله العلمية والإدارية والمهنية . (الظاهر ، ٢٠٠٤ : ١٠).

وتعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي يتعرض الفرد من خلالها للتقلبات فتبرز على المراهق مظاهر العنف لتدهور ضعف القدرة على ضبط النفس والشعور بالارتباك النفسي وكل هذا ناتج عن النمو السريع والتغيرات السريعة والتغيرات الجسمية والاضطرابات في

الأجهزة الحيوية والهرمونية مما يؤدي إلى تغيرات سلوكية واجتماعية تؤثر على البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها (Zewabi, 2001: 21).

ووجد علماء النفس اهمية ادارة الانفعالات للأشخاص نظرا لزيادة تأثيرها في حياة الانسان، ويؤكد (سالوفي وماير) بأن ادارة الانفعالات هي جزء لا يتجزأ من الذكاء الانفعالي وهو القدرة على معرفة الشخص مشاعره وانفعالاته الخاصة كما تحدث بالضبط، ومعرفته بمشاعر الآخرين وقدرته على ضبط مشاعره، و تعاطفه مع الآخرين، و الاحساس بهم وادارته لانفعالاته و تحفيز ذاته لصنع قرارات ذكية (Mayer& Salovey, 2003,p.٢١٩).

ويعد الجانب الانفعالي نهجا كان له الدور الفعال في تفسير الشخصية منذ الستينيات حيث اكد باندورا (Bandura ، ١٩٦٣) أن للاتزان الانفعالي دورا في إزالة غبار الخوف والتردد وعدم قدرة الأفراد على أداء مهام معينة ، فالأفراد بإمكانهم قراءة أنفسهم من خلال إدراكهم لأفكارهم وحالتهم الانفعالية التي خلقوها لأنفسهم ، وما اعتمده نظرية (١٩٩٥ ، Goleman) عن إدارة الانفعالات حيث عدها أساس الوعي الاجتماعي والتواصل مع الآخرين وأساس النجاح في حياة الأفراد ، فهي كفاءات ومهارات قابلة للتطور وضرورية لتكامل فريق العمل (Goleman ، 2001، 33).

ومن هنا يرى الباحثان أن أهمية بحثه تتجلى من الناحيتين النظرية و التطبيقية في ضوء المسوغات الآتية:

أولاً: الجانب النظري :

- إضافة معرفية لموضوع ادارة الانفعالات خصوصا أن هذه الدراسة تعد من الدراسات التجريبية الحديثة على حد علم الباحثان .
- إثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة ادارة الانفعالات ونتائج السلبية على طلبة الإعدادية .

ثانياً: الجانب التطبيقي :

- تزويد المرشدين التربويين في المدارس الإعدادية بأداة (مقياس ادارة الانفعالات) ، ويمكن تطبيقه على الطلبة لكشف حالة عدم ادارة الانفعالات وتأثيره على الافراد .

• تزويد المرشدين التربويين في المدارس الإعدادية ببرنامج ارشادي مقترح لتنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، في حال تطبيقه واثبت فعاليته يمكن الافادة منه في المدراس الاعدادية.

*أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي :بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب الضبط الذاتي في تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية

*حدود البحث: يتحدد البحث الحالي :

بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية للدراسة الصباحية / في محافظة ديالى مركز قضاء بعقوبة وناحية كنعان التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

تحديد المصطلحات :

١.البرنامج الارشادي:

عرفه بوردرز (Borders&dryra,1992) بأنه (مجموعة من الانشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقتهم وامكانياتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعدادهم، في جو يسوده الامان والطمأنينة وعلاقة ود بينهم وبين المرشد(Borders&dryra,1992,461).

٢. اسلوب الضبط الذاتي:

عرفه باندورا(Bandura.1976) بأنه (هو عملية السيطرة على الاستجابات العقلية والسلوكية والانفعالية باستخدام الاساليب المعرفية في مواقف مختلفة ومتباينة ينجم عنها تعزيز الذات.(Bandura.1976:202).

التعريف النظري لأسلوب ضبط الذات:

(تبنى الباحثان تعريف (Bandura.1976)لأسلوب ضبط الذات وذلك لان نظرية باندورا(Bandura) هي النظرية المعتمدة في البحث الحالي) .

: ويعرف الباحثان اسلوب ضبط الذات اجرائياً :

بانه اسلوب يسهم في تنمية وعي الفرد بالأفكار التي تقود الى الانفعالات والتوتر حيث يمكن من خلاله ان يتحكم الفرد بالسلوكيات غير المرغوبة من خلال (تقديم الموضوع ،المناقشة ،مراقبة الذات ،تقييم الذات ،تعزيز الذات).

٣ . ادارة الانفعالات:

* عرفة ماير وسألوفي(٢٠٠١، Mayer & Salovey) بأنه (القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية، الانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي). (٢٠٠١، Mayer & Salovey، ٤٣٣).

أما التعريف الإجرائي لإدارة الانفعالات هو:

(على انه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من فقرات مقياس إدارة الانفعالات المعد لأغراض البحث.

٤ . المرحلة الاعدادية:(وزارة التربية ، ٢٠١١) :

هي المرحلة الدراسية الواقعة ضمن المرحلة الثانوية بعد مرحلة المتوسطة ومدتها ثلاث سنوات تهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قدرات وقابليات الطلاب وميولهم لتمكينهم من بلوغ أعلى مستوى من المعرفة ، واكسابهم المهارة مع تنويع وتعميق الميادين الفكرية والعملية ، تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية ، وإعدادهم للحياة العملية (وزارة التربية ، ٢٠١١ : ٨)

المبحث الثاني :الاطار النظري

اسلوب الضبط الذاتي :

يُعد أسلوب ضبط الذات من الأساليب الاجرائية السلوكية التي تعدُّ اقتصادية، بحيث أنها توفر الوقت والجهد على الفرد ، لان الفرد نفسه هو المسؤول عن تطبيق مثل هذا الاجراء لضبط سلوكه والتحكم بها لان هذا الاجراء ينبع من رغبة الفرد الشخصية في مراقبة ذاته ، والتحكم في سلوكياته غير الظاهرة (الخفية) ، مثل الوسواس القهري خاصة المتعلقة بالأفكار. إن هذا الاسلوب يعتمد اساساً على مبدئي التعزيز والعقاب ، تعزيز السلوكيات التي يرضى عنها الفرد

التي ينشد احداث التغيير فيها، ومعاقبة السلوكيات غير المرغوب فيها، وتجدر الاشارة هنا بأن المقصود بالعقاب ليس العقاب الجسدي.(عبد الهادي والعزة،2005:110).

وبعد الضبط الذاتي أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي الذي يعمل على مساعدة الفرد على تعديل أنماط التحدث الذات لأنه العنصر الأساسي في توجه السلوك وضبط الذات ، إذ إن أول من طور هذا الأسلوب هو ميكنيوم (Meichenbum، ١٩٧٧) وتبين أنه إذا أردنا التخلص من مشكلة ما فإننا لا بد من الحديث إلى الذات بطريقة إيجابية بدل التحدث معها بطريقة انهزامية سلبية (دييس والسماذوني ، ١٩٩٨ : ٩٦):

اهمية الضبط الذاتي :

١_ تتميز استراتيجية الضبط الذاتي عن غيرها من الاستراتيجيات بأنها تتم من قبل الفرد نفسه، ولا تحتاج إلى تكلفة مادية فإذا اكتسب الفرد مهارات هذه الاستراتيجية، فإنه يستطيع التحكم في انفعالاته، ومشاعره، وأفكاره الخاصة. ومن ثم تطبيق هذه الاستراتيجية في العديد من المواقف والمشكلات التي تواجهه .

٢_ يساعد الضبط الذاتي على زيادة وعي الفرد للأفكار السلبية التي تؤثر في أدائه وزيادة فاعليته في تقييم المواقف والوقوف على الأسباب الحقيقية للأحداث (نور الرمادي ، ٢٠٠٦:٢٨٥).

***ادارة الانفعالات :**

سيعرض الباحثان النموذج المعتمد في البحث الحالي:

نموذج ماير و سالوفي لإدارة الانفعالات Mayer&salovey النموذج الرباعي

إن الأنموذج الذي أعدّه ماير و سالوفي (١٩٩٠) لتحليل ادارة الانفعالات قد اتخذ منحى القدرة.. ينص الانموذج على ان الانفعالات تحوي معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية لمنظومة الفرد النفسية والعلاقات الخارجية المتعلقة بالأفراد الاخرين والمثيرات الخارجية ، وعندما تتغير علاقة الفرد مع فرد آخر أو مع شيء ما فإن انفعالاتهم مع بعضهم بعضاً أو نحو الشيء تتغير أيضاً ويتم الاحساس بالخوف من الشخص الذي يُعتبر مهددا للغير . اما الفرد الذي لا يتوقع منه اضرار تهديد فهناك على الاقل ميل تجاهه ، وتصحب هذه العلاقات سواء أكان حقيقية أو خياليه اشارات وتعبيرات تظراً عليها وهي الانفعالات . وان تعرّف معاني

الانفعالات وعلاقتها وضبطها تساعد الفرد على حل المشكلات كمنهجية عقلية سليمة ومنظمة وفي نطاق مسلمات دافعية وتعزيز النشطات المعرفي (Salovey&mayeres,2002,p.261-263).

بدأ الاهتمام بدرجة كبيرة بالجوانب غير المعرفية للذكاء من قبل هؤلاء الباحثان منذ عام (١٩٩٠) والدافع لوضع النموذج عن إدارة الانفعالات والتي هي احد مكونات الذكاء الوجداني والتي تختلف عن نموذج (بار-أون) وتحليل مكوناتها و إعداد أدوات قياسها، والتي تختلف عن المقاييس الأخرى، (BarOn,1998.209).

ويرى ماير ان الانفعال يمنح الشخص معلومات مهمة يتفاوت الاشخاص فيما بينهم في القدرة على توليدها والوعي بها وتفسيرها والاستفادة منها والاستجابة لها من اجل التوافق بشكل اكثر فالأشخاص الذين يتميزون بإدارة انفعالات عالية يمكنهم استخدام اساليب سلوكية للتحكم بانفعالاتهم (عثمان، ٢٠٠١، ١٧٣).

ويرى ماير ان ادراك الانفعالات والتعبير عنها هو ان يكون لدى الشخص قدرة ادراك الانفعالات في الذات وفي الاخرين ، الى ادراكها في الاشياء واللغة والقصص .هنا يتم التركيز على الدقة التي يتعرف بها الاشخاص على انفعالاتهم ومحتوياتها (مذكور ٤٠، ٢٠٠٠).

ويختلف الافراد في قدرتهم على معرفة الحالة المزاجية والقدرة على فهمها والتمييز بينها رغم قدرة بعض الاشخاص على التعبير عن مشاعرهم بوضوح ، ويعترف البعض الاخر من الاشخاص بعدم قدرتهم على معرفة مشاعرهم بوضوح (العتوم، ٢٠٠٤، ٤٢).

وأوضح مايرز (Mayeres) ان ضبط الفرد لانفعالاته وتقييمها بدقة والسيطرة على انفعالاته تسهل عملية التفكير الفعّال والنمو المعرفي (Kim,1999,p.45)، واکدّ مايرز (Mayeres) ان ضبط الانفعال وتقييمه يتمثل في القدرة على تحديد الانفعال في الحالات الجسمية للشخص وفي افكاره كذلك تحديد الانفعالات لدى الآخرين من خلال العمل ومهارات الفرد وسلوكه ومظهره ، كذلك تؤثر الانفعالات في تفكير الشخص من خلال توجيه الانتباه الى المعلومات الهامة واصدار الاحكام الدقيقة والتذكر كذلك تساعد على حل

المشكلات وتسهيل قدرة التفكير العلمي، وفهم المشاعر المعقدة وخليط المشاعر مثل الرهبة وهي الخوف المفاجئ (Hein,2001,57) .

وتشمل ادارة الانفعالات التي تنظم الانفعالات داخل الشخص (كمعرفة كيف ضبط النفس بعد الغضب مثلا ،او تخفيف القلق) ويجب على الاشخاص ان يتمكنوا من تنظيم انفعالاتهم وانفعالات الاخرين لذلك على الاشخاص ان يكونوا متقنين على خبرة المزاج والانفعال ثم الاستمرار الى ان يصبحوا اكثر سيطرة على السلوكيات الغير مقبولة (Mayer، 1997، ١٠٢)

واوضح سالوفي (Salovy) ان الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في تحديد اهدافه ، حيث ان الفرد يستثار انفعاليا حينما يحدد الاهداف رفيعة المستوى ، وعندما يكون الفرد مكتئبا يحدد الاهداف متدنية المستوى ، وهكذا فان نشاط الفرد بمختلف جوانبه يتأثر بالحالة الانفعالية فهي ذات صلة في اداء الفرد العقلي والاجتماعي (Folkerts,1999,13) .

وقد تبنى الباحثان نموذج (بيتر سالوفي وجون مايرز) في بناء مقياس ادارة الانفعالات وذلك للمسوغات الاتية:

- ١-كونها ملائمة في تشخيص متغير البحث هو ادارة الانفعالات
- ٢-فسرت ادارة الانفعالات بصورة مفصلة
- ٣-استناد النظرية إلى اسس وقواعد واضحة المعالم
- ٤-تعد هذه النظرية من الاتجاهات المعرفية السلوكية والتي يمكن تطبيقها على طلاب المرحلة الاعدادية.

المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته

اولا: - منهجية البحث

يعد منهج البحث الطريقة التي يتعين على الباحثان ان يلتزم بها في اجراءات بحثه ، والتي تتضمن مجموعة

من القواعد العامة للوصول بالحلول المناسبة لمشكلة البحث (العاني، ٢٠١٤: ١٦).

وقد اتبع الباحثان المنهج الوصفي.

ثانيا: - مجتمع البحث : - يعرف مجتمع البحث بأنه جميع أفراد الظاهرة المراد دراستها يشتركون في صفات محددة والذين يشكلون موضوع مشكلة البحث ولهم خصائص واحدة (أبو النصر، ٢٠١٧، ١٦٠،)

ويتكون مجتمع البحث الحالي من

١ - مجتمع المدارس

تكون المجتمع الحالي من المدارس الاعدادية والثانوية للبنين في مركز قضاء بعقوبة وناحية كنعان للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢١_ ٢٠٢٢) التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى والبلغ عددها (٣٢) مدرسة

٢ - مجتمع الطلاب :

يتكون المجتمع الاصلي لهذا البحث من طلاب المرحلة الاعدادية في مركز قضاء بعقوبة وناحية كنعان للعام الدراسي (٢٠٢١_ ٢٠٢٢) التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى والبالغ عددها (٨٦٦٨) طالب موزعين على جميع مدارس محافظة ديالى البالغة (٣٢) مدرسة اعدادية.

ثالثا : - عينات البحث :-

بلغت العينة المستعملة في البحث الحالي (٥٩٠) طالب من المرحلة الاعدادية).

وتشتمل عينات البحث على :

١ - عينة التحليل الإحصائي :

أخذ الباحثان الاعتبار العلمية الانفة الذكر واختبار العينة اذ بلغت عينة التحليل الاحصائي (٤١٨) طالبا اختيروا بطريقة عشوائية من (١٤) مدرسة تابعة لمديرية التربية ديالى وبنسبة (٥٠) من مجتمع المدارس التي يتم اختيارها بطريقة قصدية

٢ - عينة الثبات :-

بلغت عينة الثبات (٣٠) طالب من مدرسة (اعدادية كنعان للبنين) بالطريقة العشوائية البسيطة وبعد مرور (١٤) يوما من تطبيق الاختبار الاول قام الباحثان بتطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها وذلك لإيجاد ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار اما الثبات بطريقة الفاكرونباخ فقد شملت (١٠٠) طالب ضمن عينة التحليل الاحصائي.

رابعاً :_ اداة البحث

* بناء مقياس ادارة الانفعالات :-

تحقيقاً لأهداف البحث يتطلب أداة لقياس ادارة الانفعالات ، ولغرض بناء مقياس (أداة) لقياس ادارة الانفعالات مرت عملية البناء بعدد من الخطوات، وهي كالآتي:

١- تحديد المفهوم:-

تبنى الباحثان تعريف نظرية ماير وسالوفي (Mayer & Salovey، ٢٠٠١) القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية، والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي (Mayer & Salovey ، ٢٠٠١: ٤٣٣)

٢- تحديد مجالات المقياس :-

حددت مجالات مقياس ادارة الانفعالات في ضوء نظرية (Mayer & Salovey، ٢٠٠١) تم تحديد اربعة مجالات رئيسية في تفسيرها لادارة الانفعالات وهي : (الانفتاح على المشاعر ، المشاركة في الانفعالات، فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات، التوازن الانفعالي)

٢- كتابة الفقرات وصياغتها وتوزيعها على كل مجال من مجالات المقياس :

لغرض كتابة الفقرات وصياغتها وتوزيعها على كل مجال من مجالات المقياس قام الباحثان بالخطوات التالية :

أ. توجيه استبانة استطلاعية الى عينة من طلاب المرحلة الاعدادية في احدى مدارس ناحية كنعان والمكونة من (٣٠) طالب وقد تضمنت سؤال عن المتغير التابع وكما موضح في (ملحق ٢)

ب. الاطلاع على الادبيات التي تناولت مفهوم ادارة الانفعالات في ضوء نظرية (Mayer & Salovey، ٢٠٠١) وكذلك الاطلاع على بعض الدراسات السابقة كدراسة (العبدالله ٢٠١٤) ودراسة (سارلا ٢٠٠٦) للافاده من بعض الفقرات في صياغة فقرات مقياس البحث الحالي ولذلك تم صياغة (٢٨)فقرة للمقياس ادارة الانفعالات بصورته الاولى موزعه على اربعة مجالات .

٤: اعداد تعليمات مقياس ادارة الانفعالات :

وضع الباحثان تعليمات الإجابة عن المقياس مع مثال يوضح كيفية الإجابة وقد حرص الباحثان على مراعاة ما يأتي:-

أن تكون التعليمات واضحة وبسيطة.

وضع مثال لتوضيح الإجابة حتى يتسنى للمفحوص التأكد من فهمه لها.

٥- أسلوب تصحيح المقياس وحساب الدرجات :

تم الاستناد على المدرج الرباعي للتقدير حسب كل فقرة ، إذ تم إعطاء درجة تتراوح بين (٤ - ١) لكل فقرة، تعطى الدرجة (٤) إذا أشر المستجيب على البديل (دائماً)، والدرجة (٣) إذا أشر الفرد المستجيب على البديل (غالباً) والدرجة (٢) إذا أشر المستجيب على البديل (احياناً) ،والدرجة (١) اذا أشر المستجيب على البديل (نادراً) بالنسبة لل فقرات الايجابية ، اما الفقرات السلبية فقد تم إعطاء الدرجة (١) على البديل(دائماً) والدرجة (٢) على البديل (غالباً) والدرجة (٣) على البديل (احياناً) والدرجة (٤) على البديل (نادراً).

٦- عرض الأداة على المحكمين :-

بعد أن تم تحديد مفهوم ومجالات مقياس ادارة الانفعالات وصياغة (٢٨) فقرة بصيغته الاولية وإعداد تعليماته وطريقة تصحيحه، قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من الاساتذة الخبراء كمحكمين ومتخصصين في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، (ملحق/٢)، إذ وضح للمحكمين الهدف من الدراسة والتعريف النظري المعتمد في البحث الحالي

٧- عينة ووضوح التعليمات (العينة الاستطلاعية):-

لتحقيق هذا الغرض قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالب من طلاب المرحلة الاعدادية من مدرسة (ث/بني شيبان) تم اختيارهم عشوائياً، بعد إجراء التطبيق تبين أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة، وقد تراوح الوقت المستغرق للإجابة عن مواقف المقياس بين (١٠-١٤) دقيقة بمتوسط قدره (١٢) دقيقة.

٨- تطبيق المقياس على عينة المجتمع المدروس:-

قام الباحثان بسحب عينة ممثلة للمجتمع المدروس مكونة من (٤١٨) طالب من طلاب المرحلة الاعدادية في المدارس التابعة للمديرية التربوية العامة في محافظة ديالى، تم تطبيق مقياس ادارة الانفعالات على عينة البحث الحالي وهم طلاب المرحلة الاعدادية لغرض اجراء التحليل الاحصائي لفقرات المقياس .

الخصائص السيكومترية لمقياس ادارة الانفعالات:-

قام الباحثان باستخراج الصدق والثبات للمقياس وكما يأتي:

اولا: الصدق : Indicators Validity**أ- الصدق الظاهري (Face Validity):-**

قد تم التحقق من هذا النوع من الصدق في مقياس ادارة الانفعالات من خلال عرض الباحثان للمقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .

ب - صدق البناء(Validity)

(Construction):- قد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس (ادارة الانفعالات) من خلال المؤشرات الاحصائية وهي:- (القوة التمييزية لل فقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، علاقة الفقرة بمجالها، علاقة المجال بالمجالات الأخرى "مصفوفة الارتباطات الداخلية"، ومصفوفة المجالات بالدرجة الكلية للمقياس). وهي معاملات ثبات جيدة.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس ادارة الانفعالات:

ويشمل تحليل الفقرات او اختبار ردود الافراد لكل من فقرات الاختبار والكشف عن مستوى صعوبة وقوة الفقرة التمييزية ، وفعالية البدائل في فقرات المقياس وهل الفقرة لديها القدرة على التمييز بين الاستجابة المميزة وغير المميزة وهل تعتبر بدائل الاجابة مشجعة للإجابة على الفقرات (الخطيب ،٤٩، ٢٠١١) .

قام الباحثان بتطبيق مقياس ادارة الانفعالات على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤١٨) طالب ، وقد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس(ادارة الانفعالات) من خلال المؤشرات الاحصائية .

أ. القوة التمييزية لل فقرات:

لحساب القوة التمييزية لجميع فقرات مقياس ادارة الانفعالات قام الباحثان باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين كما يأتي:

- تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة مكونة من ٤١٨ طالب وتم اعتماد ٤٠٠ .
- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

اختيار (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات في مقياس ادارة الانفعالات والبالغ عددها (١٠٨) استمارة، و (٢٧%) من مجموع الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا والبالغ عددها (١٠٨) استمارة، حيث أصبح لدى الباحثان مجموعتين عليا ودنيا بلغ مجموعهما (٢١٦) استمارة.

بعد أن تم تحديد المجموعتين العليا والدنيا استعمل الباحثان الاختبار (التائي لعينتين مستقلتين) لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس ، إذ عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً على تمييز الفقرة، وعند موازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) وتبين ان القيمة التائية المحسوبة في جميع الفقرات اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) اي بمعنى أن جميع الفقرات المقياس مميزة.

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

تم استخراج مقدار العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بوساطة معامل ارتباط بيرسون باستخدام عينة التحليل ذاتها، إذ تم مقارنة قيم معامل الارتباط بالقيمة الجدولية، وقد تبين أن معاملات الارتباط دالة في قياس ما وضعت من أجله، إذ كانت جميعها ذات دلالة إحصائية؛ لأن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨).

ج . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه:

تم استخراج مقدار العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه باستعمال معامل ارتباط بيرسون باستعمال عينة التحليل ذاتها، إذ تم مقارنة قيم معامل الارتباط بالقيمة الجدولية وقد تبين أن معاملات الارتباط دالة ، إذ كانت جميعها ذات دلالة إحصائية؛ لأن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) .

د . علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس:

لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس، استعمل الباحثان معامل (ارتباط بيرسون) لحساب العلاقة الارتباطية بينهما وتبين ان هناك علاقة ارتباطية معنوية عالية بينهما عند المقارنة مع القيمة الجدولية البالغة (٠.٩٨) ومستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) .

هـ . مصفوفة ارتباط اربع مجالات لمقياس ادارة الانفعالات:

اذ قام الباحثان باستخراج (معامل ارتباط بيرسون) ، لدرجة كل مجال ، ثم عمل مصفوفة لعلاقة درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس .

ثانياً: الثبات : Indicators Reliability

تحقق الباحثان من ثبات مقياس ادارة الانفعالات بالطرق الاتية:

أ. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار :-

قام الباحثان بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (٣٠) طالب في (اعدادية كنعان) بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، فبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٥)

ب ولاستخراج معامل الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ

قام الباحثان باستعمال هذه المعادلة على عينة الثبات البالغ عددها (١٠٠) طالبا، وقد بلغ معامل الثبات لمقياس ادارة الانفعالات (٠.٨١) وهو معامل ثبات جيد.

الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة البيانات وبالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

المبحث الرابع: البرنامج الإرشادي

مفهوم البرنامج الإرشادي :

هو برنامج علمي مخطط ومنظم يساهم في تقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا للآخرين، من أجل مساعدتهم في الوصول الى التوافق النفسي والاجتماعي وتحقيق الصحة النفسية بشكل سليم، ويقوم بأعداده وتخطيطه وتنفيذه فريق من المتخصصين في العمل الإرشادي (على وعباس، ١٥ : ٢٠١٥).

وتتضمن البرامج الإرشادية جهودا منظمة للتأثير في الأفراد وتعديل سلوكهم، من خلال العلاقة التعاونية بين الباحثان والمسترشد، بهدف مساعدة المسترشد على إدراك ذاته من جهة وفهم ما يحيط من مؤثرات بيئة واجتماعية من جهة أخرى، وتحديد الأهداف التي تتفق مع إمكانياته والفرص المتاحة ضمن البيئة التي يعيش فيها بها بعد فهمه لذاته وبيئته، كما يعطى المسترشد الفرصة لأن يختار الطرق والوسائل اللازمة لتحقيق هذه الأهداف فيصبح قادرا على حل مشاكله وتجاوزها عمليا والتكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ليصل إلى أقصى درجة من النمو والتكامل في شخصيته وتحقيق ذاته (عريبات، ٢٠١١ : ١٦).

وبعد اطلاع الباحثان على العديد من نماذج التخطيط منها ((الدوسري: ١٩٨٥) وبوردرز (Borders & Dryer, ١٩٩٢). وقد اتبع الباحثان انموذج بوردرز ودروري (Borders and Druny 1992) في بناء البرنامج الإرشادي، اذ يعد من النماذج الشاملة لتحقيق هدف البحث الحالي .

وقد لاحظ الباحثان ان هذا النموذج يمكن ان يحقق اهداف كل جلسة وكذلك يحقق الهدف العام من البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثان. • ويساعد الباحثان الى الوصول الى أقصى حد من الفعالية والفائدة وبأقل تكاليف. يعتمد على التسلسل المنطقي في بناء البرنامج. بسبب ان هذا الانموذج يتيح للباحث امكانية استخدام جميع فقرات المقياس في تحديد حاجات المسترشدين ، مما يتيح للباحث مرونة أكثر في الحاجات

(Borders&dryer،١٩٩٢:٤٨٩). وتتلخص فقرات تخطيط البرنامج وفقاً لهذا الانموذج بالآتي :

اولا / تقدير الحاجات وتحديدها: Need assessment & Identified

ان تقدير وتحديد احتياجات المسترشدين يتطلب من الباحثان الرجوع الى النظرية المعتمدة في البحث الحالي في تحليل مجالات وفقرات المقياس وتحديد متطلبات وحاجات المسترشدين التي تساعد الباحثان على توظيفها في البرنامج الإرشادي (الشمري والتميمي، ٢٠١٢: ٥٠) .
فضلاً عن آراء المحكمين في تصميم برنامج إرشادي فعال في ضوء إطار نظري له تأثير في تنمية ، ويتم استخراج حاجات البرنامج الإرشادي من فقرات المقياس إذ تم اعتماد فقرات المقياس وجعلها جلسات إرشادية وتم عرضها على مجموعة من المحكمين الذين يتخصصون في مجال الإرشاد .

ثانيا / تحديد الاولويات: Basal Limitation :

الجدول الآتي يبين تحديد الاولويات.

جدول رقم (١)

ت	تسلسل الفقرة في المقياس	الفقرة	عنوان الجلسة
1	١	استطيع مشاركة اصدقائي افراحهم واحزانهم.	التفاعل الاجتماعي
2	٩	اجد صعوبة بالتعاطف مع الاخرين في المواقف المؤلمة.	
3	٢٢	. اتخلص من حزني عندما اشارك الاخرين افراحهم .	
4	٣	اتفهم بان لدي اخطاء.	الوعي بالذات
5	٢٤	. استعيد توازني بسهولة عندما انفعل .	
6	٢٦	. اعبر عن امتناني لمن يستحق ذلك .	
7	٤	اسيطر على انفعالاتي عندما يسيء لي زملائي.	التحكم الانفعالي
8	١٣	. انفعل اذا استفزني الآخرون.	
9	٢٧	. استرخي للتغلب على مشاعري السلبية.	
10	٥	. اظهر الانفعالات الايجابية كالمرح بسهولة.	التفاؤل
11	٨	. اتفاءل رغم الظروف التي امر بها.	

	اتجاهل مشاعري الايجابية بسهولة.	١٦	12
التسامح	اتجنب مشاعر الانزعاج تجاه الاخرين	٢	13
	اسامح من ينتقدني.	٦	14
	احترم مشاعر الاخرين في جميع المواقف.	٢١	15
تقبل الاخرين	اتقبل انتقاد زملائي لي دون احراج.	٧	16
	انتقد نفسي عندما انفعل.	٢٨	17
	اتضايق عندما اجبر على تقبل رأي شخص غير مرغوب.	١٨	18
المرونة النفسية	.اؤجل رغباتي اذا تطلب الامر مساعدة زملائي	١٠	19
	. اميز بين مشاعري الايجابية والسلبية.	١١	20
	. اتضايق اذا قاطعني زميلي عند حديثي.	٢٥	21
تحمل المسؤولية	. أتحمل مسؤوليه انفعالاتي في لحظات الغضب.	١٢	22
	. اعتبر نفسي مسؤولا عن مشاعري.	١٩	23
اتخاذ قرار	. اروض نفسي بالاستناد على خبراتي السابقة .	١٥	24
	. اعتمد على ذاتي في اتخاذ قرارات هامة في حياتي.	٢٣	25
الثقة بالنفس	.اثق بقدراتي على اظهار الانفعالات المناسبة.	١٧	26
	.اعتمد على نفسي في التغلب على مشاعر الالم.	٢٠	27
	اخشى التحدث امام الاخرين .	14	28

ثالثا-صياغة أهداف البرنامج الإرشادي على وفق حاجات المسترشدين :-

تعد خطوة تحديد الأهداف من الخطوات المهمة لأنها تقوم بتوضيح معالم البرنامج الإرشادي ، وتساعد في اختيار الفنيات الإرشادية المناسبة والملائمة للبرنامج الإرشادي ، وإن التحديد الدقيق والواضح الاهداف من الخطوات المهمة في تصميم البرنامج الإرشادي ، والهدف من ذلك توضيح ما سيكون عليه سلوك المسترشد بعد اكتساب المهارات والخبرات المتنوعة . (حسين ، 2012:284)

وتقسم الأهداف في البرامج الإرشادية إلى: -

أ_ الهدف العام:

تتحقق الأهداف العامة بصورة غير مباشرة اي من خلال انجاز البرنامج الإرشادي ككل، (جمل الليل، ٢٠٠٩: ٢٣٠)، والهدف العام للبرنامج الإرشادي الحالي هو تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

ب_ الهدف الخاص أو هدف الجلسة:

يصف الهدف الخاص أنماط السلوك المتوقع تعلمه من قبل المسترشد بعد انتهاء موضوع الجلسة، (أبو جادو، ٢٠١١: ٢٥٢)، وحدد الباحثان الأهداف الخاصة على وفق الحاجات التي تم تحديدها، وبذلك حدد هدف خاص لكل جلسة إرشادية.

ج_ الأهداف السلوكية:

وتسمى الاهداف السلوكية بالأهداف الظاهرية وتصف هذه الأهداف السلوك الظاهر للمسترشد بعد مروره بخبرة معينة، ويعبر عنه المسترشد بسلوك قابل للملاحظة والقياس ويتوقع أن يكتسبه المسترشدون بعد انتهاء كل جلسة ارشادية وتتم صياغة هذه الأهداف بلغة السلوك الممكن ملاحظته، (نشواتي، ٢٠٠٣: ٥١ - ٥٣)، وحدد الباحثان أهداف سلوكية لكل جلسة إرشادية الغرض منها توضيح ما سيكون عليه سلوك المسترشد بعد ما يكتسبون الخبرات والمهارات المناسبة اثناء الجلسة الارشادية والتي تتلائم مع الحاجات التي تم تحديدها.

رابعا : تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي

هناك مجموعة من الأسس يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تصميم البرنامج الإرشادي: * تحديد العمر الزمني للمسترشدين والخصائص الإنمائية للمرحلة العمرية التي يمرن بها إذ إن البرنامج الإرشادي الذي يطبق على الأطفال لا يمكن أن يطبق على الكبار والمراهقين لذلك تختلف العمر الزمني لكل فئة وتختلف خصائص النمو لكل مرحلة. : مراعاة الفروق الفردية بين المسترشدين إذ يتعامل الباحثان مع كل فرد من أفراد المجموعة بحسب ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات. * نوع المشكلات التي يعاني منها الأفراد المشاركون في البرنامج وطبيعتها

. * أن يكون البرنامج الإرشادي واقعيًا وفي حدود الإمكانيات المتاحة، (المشاقبة ، ٢٠٠٨ : ٢٩١)

خامسا - تحديد النشاطات التي تستخدم في البرنامج الإرشادي

استخدم الباحثان نظرية باندورا (Bandural) (اسلوب الضبط الذاتي) في تنمية ادارة الانفعالات تحددت بـ (تقديم الموضوع ، المناقشة ، مراقبة الذات ، تقييم الذات ، تعزيز اجتماعي ، التقويم البنائي ، تدريب البيئي) ، وقد اعتمد الباحثان على المنهج الإنمائي و الارشاد المباشر والارشاد الجماعي ، لأن ادارة الانفعالات من السمات التي يمكن تنميتها في الارشاد الانمائي ، اقترح الباحثان ان يتكون البرنامج الارشادي من (١٢) جلسة و اقترح الزمن المستغرق لكل جلسة (٤٥ دقيقة) .

سادسا :تقويم كفاءة البرنامج الارشادي : Calendar the efficiency of the Counseling Program

ويمكن اجراء هذه العملية في البرنامج الارشادي من خلال تطبيق الاختبارات والمقاييس قبل وفي اثناء وبعد تنفيذ البرنامج الارشادي، وإجراء المقارنات بين مراحل التطبيق المختلفة باستخدام الاساليب الاحصائية الخاصة بذلك، وتطبق هذه العملية من أجل تدعيم البرنامج الارشادي او تطويره وتعديله في ضوء ما تفرز عنه النتائج، (عبد الله، ٢٠١٣: ٢١٣).

واقترح الباحثان ثلاثة أنواع من التقويم (بحسب التوقيت الزمني) وهي:

أ_ التقويم التمهيدي:

يجري هذا التقويم قبل البدء بالبرنامج، ويهدف إلى الكشف عن مدى ما ينقله المسترشد من خبرات، ويستخدم لأغراض التصنيف، (الصمادي والدرابيع، ٢٠٠٤: ٣٩) قام الباحثان بالتقويم التمهيدي من خلال تطبيق الاختبار القبلي على أفراد المجموعة الارشادية قبل بدء البرنامج الارشادي، ويقترح الباحثان بطرح سؤال على المسترشدين عن مفهوم عنوان الجلسة الارشادية وبعد هذا الاجراء تقييم للمعلومات التي يمتلكها المسترشدون و ثم يقوم المرشد بتعزيز ودعم المعلومات لدى المسترشدين من أجل تقويمها وتطويرها لديهم.

ب_ التقويم البنائي:

هو عملية اصدار حكم على قيمة الافكار والاشياء باستخدام معايير لتقدير كفاية الاشياء ووقتها كميّاً او كيفياً (النعمي، 2014:6) ؛ ولمعرفة مدى فهم أفراد المجموعة لما تم تحقيقه في الجلسات الإرشادية، واقترح الباحثان بتلخيص ما دار في كل جلسة وإظهار النقاط الايجابية والسلبية لكل منها، وطرح الاسئلة لمعرفة مدى تحقق اهداف الجلسة.

ج. التقويم النهائي:

ويقصد به عملية تقويمية منظمة تحدث في نهاية البرنامج، تهدف إلى الوصول إلى نتائج تحدد نجاح او فشل البرنامج. ويقترح الباحثان هذا النوع من التقويم من خلال الاختبار البعدي لقياس ادارة الانفعالات لأفراد المجموعتين لتحديد التغيير الحاصل في ادارة الانفعالات. وكذلك معرفة تأثير الاسلوب الارشادي في تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

نموذج جلسة ارشادية**العنوان /التحكم الانفعالي**

الجلسة الرابعة	اليوم ٢٢ / ١٢ / ٢٠٢١	مدة الجلسة (٤٥) دقيقة
الموضوع	التحكم الانفعالي	
الحاجة المرتبطة بالموضوع	حاجة المسترشدين الى التحكم الانفعالي	
هدف الجلسة	تنمية قدرة المسترشدين على التحكم بانفعالاتهم	
الاهداف السلوكية	_ جعل المسترشد قادرا على ان : _ يعرف معنى التحكم الانفعالي. _ يشرح اهمية التحكم الانفعالي في التعامل مع الواقع . _ يكون متحكما انفعاليا .	
الفنيات	تقديم الموضوع . المناقشة . مراقبة الذات _ تقييم الذات _ تعزيز الذات	

والاستراتيجيات	<p>يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم لالتزامهم بالحضور بالوقت المحدد .</p> <p>يسأل المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين انجزوه على اكمل وجه .</p> <p>يقدم المرشد موضوع الجلسة (التحكم الانفعالي) يعرفه ويناقشه مع المسترشدون .</p> <p>يقوم المرشد بتوجيه السؤال الاتي للمسترشدين يتطلب منهم التحكم بانفعالاتهم، لمراقبة ذواتهم وتحديد افكارهم اللامنطقية.</p> <p>يقوم المرشد بمناقشة الافكار السلبية مع المسترشدين وبيان اثرها السلبي في الحياة ، وبيان اهمية التحكم الانفعالي لهم.</p> <p>يقدم المرشد حوارا داخليا يتعلم المسترشد من خلاله كيف يقيم ذاته و يواجه افكاره اللامنطقية بصوت مسموع (لغرض التدريب).</p> <p>يطلب المرشد من المسترشدين استخدام التعزيز الذاتي لمواجهة الافكار السلبية</p>
التقويم	<p>يقوم المرشد بتوجيه الاسئلة الاتية مع ذكر ما دار في الجلسة من الايجابيات والسلبيات</p> <p>ما معنى التحكم الانفعالي؟</p> <p>ما اهمية التحكم الانفعالي ؟</p>
التدريب البيتي	<p>يطلب المرشد من أفراد المجموعة الارشادية ذكر موقف عن التحكم الانفعالي.</p> <p>تطبيق ما دار في الجلسة في حياته اليومية .</p>

المبحث الثاني: عرض النتائج والتوصيات والمقترحات

حقق الباحثان هدف البحث والتوصل إلى النتائج في بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب (الضبط الذاتي) في تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الإعدادية، والذي تم التطرق اليه في الفصل الرابع، وبناءً على ما تقدم قدم الباحثان عدداً من التوصيات والمقترحات وكالاتي:

التوصيات:

١. الإفادة من أداة القياس التي أعدها الباحثان في الدراسة الحالية واستعمالها للكشف عن ادارة الانفعالات وقياسها.
٢. الإفادة من البرنامج الإرشادي المقترح الذي تم إعداده من قبل الباحثان لبيان كفاءته في تنمية ادارة الانفعالات من قبل الجهات المستفيدة.

٣. إعطاء مفاهيم إيجابية للطلاب عن الحياة وأهمية بناء مستقبلهم بأنفسهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

٤. دور المؤسسات التربوية ، كالمدارس في التوجيه والإرشاد لهذه الفئة المهمة ، ومساعدتها على معالجة مشكلاتها من خلال إعداد البرامج الإرشادية .

المقترحات:

١. إجراء دراسة لتنمية ادارة الانفعالات بأساليب إرشادية أخرى.
٢. إجراء دراسة ارتباطية عن ادارة الانفعالات وعلاقته بالمهارات الأخرى.
٣. إجراء دراسة لتنمية ادارة الانفعالات من خلال البرامج الإرشادية لفئات عمرية مختلفة.

A suggested indicative program in a self-control method in developing the management of emotions among middle school students

Keywords: program, self-control, emotions

Research extracted from a master's thesis

Mustafa Muhammad Kazem a. M. Dr. Sana Hussein Khalaf

Diyala University/College of Education for Human Sciences

Abstract

The current research aims to identify a suggested indicative program with a method of self-control in the development of emotion management among middle school students. Statistical characteristics of the scale and it was found that all paragraphs have a statistically significant distinction and correlation, in addition to that, the psychometric characteristics of the scale were extracted, such as apparent validity and construction validity. One session, two sessions per week, the duration of the session is (45) minutes, and the data was processed using the (spss) program and a number of statistical methods. The researchers reached to achieve the goal of the research by building a suggested indicative program in a self-control method in developing the management of emotions among middle school students. Based on the results, the study came out with a number of conclusions, recommendations and suggestions.

المصادر

- الفرماوي، حمدي علي وحسين ،وليد رضوان(٢٠٠٩): الميتا انفعالية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية، ط١، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- الأموي، مروة عدنان،(2012) اثر برنامج ارشادي في تنشيط دافعية الطالبات نحو التفوق في التحصيل الدراسي لدى الطالبات، رسالة ماجستير، جامعة ديالى.
- الظاهر قحطان احمد (2004)، تعديل السلوك، ط٢، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.

- نور ابو بكر الرمادي (٢٠٠٦) فعالية برنامج ارشادي سلوكي جمعي يستخدم التدريب على الضبط الذاتي لتخفيض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية ب الفيوم العدد الرابع ص ٣١٢:٢٨١
- علي ، اسو صالح سعيد و عباس ، حسين وليد حسين ،(٢٠١٥): الارشاد النفسي ، الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الانساني ، دار غيداء للنشر و التوزيع ، ط ١ ، عمان - الاردن
- الشمري ، سلمان جودة مناع و التميمي ، محمود كاظم محمود ،(٢٠١٢): الاساليب و البرامج الارشادية ، ط ١ ، دار الكتب و الوثائق ببغداد.
- حسين ، طه عبد العظيم (٢٠١٢) : الارشاد النفسي النظرية والتطبيق -التكنولوجيا ، طه ، دار الفكر ، عمان - الاردن.
- حمد، ليث كريم(٢٠١٣) الارشاد النفسي في التربية والتعليم (برامج- دراسات) المطبعة المركزية - جامعه ديالى - العراق
- عبد الله، محمد قاسم (٢٠١٣)العملية الارشادية، ط ١ ،دار الفكر للنشر
- الريمائي، محمد عودة (٢٠٠٦)، علم النفس العام، ط ١، دار المسيرة للنشر والتوزيع،
- عبد الهادي، جودت عزت والعزة، سعيد حسني (٢٠٠٥): تعديل السلوك الإنساني دليل الآباء والمرشدين التربويين في القضايا التعليمية والنفسية والاجتماعية، ط ١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- جمل الليل، جعفر (٢٠٠٩) : اساسيات في الارشاد النفسي، الطبعة الاولى، خوارزم العلمية للنشر والتوزيع، جدة - السعودية
- حسين ، محمد عبد الهادي : (2007)تنمية الذكاء العاطفي : مشاغل تدريبية ، دار الكتاب الجامعي، الامارات العربية المتحدة
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط ١ ، دار الفكر العربي، عمان. الفكر للنشر والطبع، القاهرة.
- عربيات__ (٢٠١١) ارشاد ذوي الحاجات الخاصة واسرهم، ط ١، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن

- العتوم، عدنان (٢٠٠٤)، علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر، عمان.
- مذكور، علي احمد (٢٠٠٠)، التعليم العالي في الوطن العربي الطريق إلى المستقبل، دار الفكر للنشر والطبع، القاهرة.
- المشاقبة ، محمد احمد خدام ،(٢٠٠٨) : مبادئ التوجيه و الارشاد النفسي للمسترشدين و الاخصائيين ، ط١، دار المناهج للنشر و التوزيع ، المملكة العربية السعودية
- ابو جادو ، صالح محمد علي -،(٢٠١١) : علم النفس التربوي ، ط٨ ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة
- نشواتي ، عبد الحميد .(٢٠٠٣) : علم النفس التربوي ، ط٤ ، دار الفرقان للنشر و التوزيع ، عمان - الاردن
- الصمادي، عبد الله والدرايع، ماهر . (٢٠٠٤). القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، ط١، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- الخطيب، احمد حامد والخطيب، محمد احمد (٢٠١١): الاختبارات والمقاييس النفسية، ط ١ دار الحامد للنشر ، عمان - الاردن.
- دبيس ، سعيد عبد الله والسمادونى ، السيد إبراهيم (1998): فعالية التدريب على الضبط الذاتي في علاج اضطرابات عجز الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لدى الأطفال المتخلفين عقلياً ، مجلة علم النفس ، ع (41)
- النعيمي، مهند عبد الستار(٢٠١٤): القياس النفسي في التربية وعلم النفس ، ط١، المطبعة المركزية، جامعة ديالى - العراق.

المصادر الانكليزية

- Bandura, A(1976):Modeling theory learning, system, models and theories,2d,R,and mc, nally
- BarOn,Lyle ,J.R.,(1998):The psychology of thinking by prentice Hall, in Englwood Gliffs , New Jersey
- Barron,A,(1981),psychology haltsa ander inder inerna tional education ,Japon

- Goleman, Daniel (2001), An Elbased threery of berfor Mance, In the Emotionally Intelligent work place, Ed.By:cherniss cary and Daniel Goleman.
- Hellriegel, D.; Slocum, J & Woodman, R. (2001): Organizational Behavior, Ohio, South-Western College Publishing
- Mayer ,D,J, salovey, p, Caruso,D and sitarenios, G.(2003) : measuring Emotional intelligence with the MSCEITV 2.0,Emotion , 3.
- Mayer, J.; Salovey, p.; Caruso, D. & Sitarenios, G. (2001): Emotional Intelligence As a Standard Intelligence, San Francisco, American Psychological Association.
- Mayer,J.&Salvey,P.(1997):What is Emotional Intelligence in salovey &sluyter,(DeD) Emotional development & emotional intelligence education implication, new york,basic borks ..
- Salovy,p.,&Myeres,J.(2002):Emotional Intellignce imagination, cognition and personality,Y.S.A.
- Tucker, Mary; Sojka, J; Barone, F. &Cathy,Ann (2000): Training
- Zewabi , james . (2001) : the ps ychology of every day li fe London : Methuen
- Borders.T.D.and Drong,Sandra(1992).comprehe sive school counseling programs
- Folkerts, K. (1999): The Emotionally Intelligent Team, CSWT Papers, Center for the Study of Work Teams, University of North Texas