



The Effect of a Counseling Program Based on the Methods of (Self-Control) and (Self-Evaluation) in the Development of Emotional Flexibility among Preparatory School Students

أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب (التحكم الذاتي) و(التقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

ا.د.عبدالكريم محمود صالح / اثير عماد داود

Author Information

Prof. Atheer Emad Dawoud
Abdul Karim
Mahmoud Salih
(Ph.D.)
Education of /
Diyala
Ministry of
Education

Author info

01959.2000QwER
y@gmail.com / Atheramad1351990@g
mail.com

Article History

Received

20/4/2022

Accepted:

11/5/2022

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

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

Abstract:

This research aims to identify (The Effect of a Counseling Program Based on the Methods of (Self-Control) and (Self-Evaluation) in the Development of Emotional Flexibility among Preparatory School Students” .

The researcher used the experimental curriculum and the research sample contained students at preparatory stage from Khalis District/ Governorate of Diyala to achieve the aims of the research, the researcher built an emotional flexibility scale made up of (24) positional items. The researcher checked the validity of the scale was verified by the honesty of the meter and the indicators of the validity of the construction, while the stability was extracted by retesting Alpha-Cronbach equitation. the value of (0.81) and the method of alpha factor for internal consistency as it reached the value of (0.80). The scale was implemented on a sample of (555 students). The researcher used appropriate statistical methods for treating the data by (Analysis of single variation, the Ka-2 box test for two independent samples, the Alpha-Cronbach equation, the Spearman-Brown coefficient correlation, and Pearson coefficient correlation). The results of the current research showed the effectiveness of the two counseling methods (self-control and self-evaluation) in developing the emotional flexibility of Preparatory school students. In light of the results the researcher came up a number of recommendations and suggestions.

مشكلة البحث:

تبدأ بذور المرونة العاطفية الأولى في المنزل ومن ثم في المدرسة ، ويكون من الخطأ تربية الأبناء في معزل عن الآخرين والاعتقاد أنهم سيصبحون مرنين واجتماعيين عندما يكبرون ، لان ضعف المرونة العاطفية أثر في حياة الافراد ، وقد يؤدي الى الاصابة بالاكئاب والعيش في بيئة مليئة بالحزن ، واكد على ذلك دراسة (برنارد ، 2015) إذ اشار الى وجود علاقة سالبة بين المرونة العاطفية ومستوى الاكتئاب ، وكلما ضعفت المرونة العاطفية للفرد تزداد اصابته بالاكتئاب والعكس صحيح ، ومن هؤلاء الأبناء نجد ان نسبة قليلة هم من يتمتعون بالمرونة العاطفية ، إذ لديهم مهارات الاشتراك في مختلف الالعاب والاعمال الجماعية والإحساس بمشاعر الآخر وإدراكهم لهذه المشاعر وكيفية التعبير عنها سواء بالنسبة لهم او للآخرين (Bernard ,1990:3).

وقد أحس الباحث أن العينة المستهدفة من الطلاب في المرحلة الاعدادية لديهم انخفاض في المرونة العاطفية ، وجاء إحساس الباحث كونه متخصص في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ولكي يؤكد الباحث شعوره من وجود هذه المشكلة قام الباحث بأجراء استبانة استطلاعية تم عرضها على (10) من المرشدين التربويين، تبين من خلال اجابتهم ان (80%) منهم أجابوا وفقاً لفهمهم للتعريف "بنعم"، بأن الطلاب يعانون فعلاً من انخفاض مستوى المرونة العاطفية . وتم التأكد من وجود المشكلة ايضاً من خلال توزيع استبانة اخرى مفتوحة الى(10) من المدرسين مرشدي الصفوف ووجه لهم السؤال الاتي (هل تعتقد ان الطلاب يتمتعون بالمرونة العاطفية في التعامل مع المواقف ، اذا كانت اجابتك بكلا. فما هي المواقف التي تدل افتقارهم للمرونة العاطفية) وتبين من خلال أجابتهم على الاستبانة بانهم فعلاً يعانون من انخفاض المرونة العاطفية. ومن هنا برزت مشكلة البحث الحالي التي سعى الباحث إلى دراستها والتي تكمن في الإجابة على التساؤل الآتي :

هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب (التحكم الذاتي - التقويم الذاتي) أثر في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ؟

أهمية البحث:

تعد المرونة العاطفية جانباً أساسياً من جوانب السلوك الإنساني فهي تؤثر في حياة الفرد وشخصيته وتختلف باختلاف شخصية الفرد وسلوكه والبيئة التي يعيش فيها فمنهم من لديه القدرة على التحكم بها وإدارتها لتكون حافزاً ودافعاً له، ومنهم من تحطمه العواطف السلبية وتتحكم بقراراته وتصرفاته. (فيسكوت، 2014: 248).

اذ ان الفرد الذي يمتلك المرونة العاطفية يكون ذا قدرة على التحكم بمشاعره ويكون علاقات اجتماعية ويكون ذا تأثير في الآخرين (الاعسر وكفافي ، 2000: 57) . ويرى بدر 2002 ان المرونة العاطفية تظهر في صور عديدة مثل (فرص تعلم اكثر ، وقدرة اكبر على مقاومة الضغوط ، ووجود عنف اقل ، وتقهم اكثر ، وقدرة على حل الصراعات (التميمي،2018: 64)

هدف البحث وفرضياته :

- هدف البحث الحالي إلى التعرف على (أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحكم الذاتي والتقييم الذاتي في تنمية المرونة العاطفية لدى الطلاب في المرحلة الاعدادية) وقد أشتق الباحث من هذا الهدف فرضيات صفرية سعى للتحقق من صحتها وهي :
- 1) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية الأولى بأسلوب (التحكم الذاتي) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبارين القبلي والبعدي.
 - 2) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية الثانية بأسلوب (التقييم الذاتي) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبارين القبلي والبعدي.
 - 3) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة الضابطة على مقياس المرونة العاطفية في الاختبارين القبلي والبعدي.
 - 4) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية الأولى باستعمال أسلوب (التحكم الذاتي) والمجموعة الضابطة على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي.
 - 5) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية الثانية باستعمال أسلوب (التقييم الذاتي) والمجموعة الضابطة على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي.
 - 6) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية الأولى باستعمال أسلوب (التحكم الذاتي) والمجموعة التجريبية الثانية باستعمال أسلوب (التقييم الذاتي) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي.
 - 7) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات المجموعات الثلاث التجريبيتين (الأولى) و(الثانية) والمجموعة (الضابطة) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الاعدادية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى / قضاء الخالص للعام 2021 - 2022م.

تحديد المصطلحات:

- 1- أسلوب التحكم الذاتي : عرفه:- باندورا (Bandura 1977) " هو السيطرة على الاستجابات الانفعالية والسيولوجية باستخدام الاساليب المعرفية وعبارات الذات (Bandura,1977, p.65) . وقد تبنى الباحث تعريف باندورا تعريفا نظريا كونه اعتمد على نظريته في الاسلوب الارشادي (التحكم الذاتي) .
- 2- اسلوب التقويم الذاتي :- عرفه ميكنبوم(Meichenbaum ,1979)" قابلية الفرد على توجيه نفسه وسلوكه الخاص والتمييز بين ما يفعله وبين ما كان ينبغي عليه ان يعمل"(Meichenbaum & Burland ,1979:428) . وقد تبنى الباحث تعريف ميكنبوم تعريفا نظريا كونه اعتمد على نظريته في الاسلوب الارشادي (التقويم الذاتي) .
- 3- المرونة العاطفية : عرفها :- برنارد(Bernard(1990): " قدرة الفرد على تنظيم عواطفه وممارساته السلبية التي يعاني منها في ظل وجود الأحداث السلبية (Bernard,1990,2) . تبنى الباحث تعريف برنارد (Bernard 1990) للمرونة العاطفية , وذلك لاعتماد الباحث على نظريته في بناء المقياس وتفسير النتائج .
- التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلاب من خلال إجابتهم على مواقف مقياس المرونة العاطفية المستخدم في هذا البحث.
- 4- المرحلة الاعدادية :- عرفتها (وزارة التربية،2011): " هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد مرحلة المتوسطة مدتها (3) سنوات ترمي إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلاب وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة ، والمهارة مع تنوع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية، وإعداده للحياة الإنتاجية" (وزارة التربية، نظام المدارس الثانوية رقم 2 لسنة 2011: 4).

الفصل الثاني / الاطار النظري

تشكل المرونة العاطفية جزءاً مهماً من شخصية الانسان ، اذ انها تؤثر في توجيه سلوك الانسان وتتدخل الى حد كبير في سلامة الافراد النفسية وتمثل ايضا جانباً مهماً في عملية النمو الشاملة، لأنها احد الاسس التي تساعد في بناء الشخصية السوية ، فهي تعمل على تحديد وتوجيه مسار النمو الصحيح والسليم لتلك الشخصية بكل ما تحمله من افكار ومشاعر وعواطف وما تحققه من انماط سلوكية مختلفة (العوادي،2021: 36)، لأنها احد الاسس التي تساعد في بناء الشخصية السوية ، فهي تعمل على تحديد وتوجيه مسار النمو الصحيح والسليم لتلك الشخصية بكل ما تحمله من افكار ومشاعر وعواطف وما تحققه من انماط سلوكية مختلفة ، والانسان لا يحتاج فقط الى الشرب والطعام والهواء الذي يمد به بالنمو والحياه بل يحتاج الى جانب ذلك ايضا الى

تهيئة الجو الانفعالي والعاطفي السليم واثاحة الفرصة امامه للتعبير عن عواطفه ومشاعره وانفعالاته وتدريبه على ضبطها والتحكم بها بما يتناسب مع المواقف المثيرة والتعبير عن هذه العواطف والانفعالات بصورة طبيعية يكون دليلا على الشخصية المرنة والالتزان العاطفي والانفعالي ، وان المبالغة في التعبير عنها يكون دليلا على شخصية حساسة ومتوترة وغير مستقرة عاطفياً وانفعالياً ، فعندما يواجه الفرد مواقف اجتماعية صعبة ومثيرة للغضب والانفعال فانه يسلك طريقة يحاول بها ان يواجه هذه المواقف معتمداً على عوامل متعددة مثل طبيعة الموقف وشدته والخصائص البيئية ،فضلاً عن خبرات الفرد وقدرته على التحمل وضبط النفس من اجل النجاح في مواجهة مثل هذه المواقف .(التميمي،2018: 23).

نظرية المرونة العاطفية لبرنارد (Bernard)

يرى (برنارد) ان المرونة العاطفية هي قدرة الفرد على مواجهة المشكلات وضبط النفس والتنظيم والثبات في جميع المواقف ، وقدرة الفرد على السيطرة على المشاعر والهدوء في اتخاذ القرارات وتنظيم السلوك بشكل عقلاني لتحقيق اهدافه، وقد اشار (برنارد) الى ان هناك نوعين من الافراد:

النوع الاول: من الافراد الذين يعملون وفق النظام والمعتقدات والقيم ويتميزون بالتفاؤل والسيطرة على المواقف المختلفة وتكون مشاعرهم وتفكيرهم ايجابي.

النوع الثاني : فهم الافراد الذين لا يعملون وفق النظام والمعتقدات فهم يتميزون بالتشاؤم والتفكير والمشاعر السلبية وضعف السيطرة في المواقف الصعبة التي تواجههم (Bernard,1990: 105).

وقد حدد (برنارد) بعض مفاهيم المرونة العاطفية وهي الاتي:

(1) القدرة على التنظيم العاطفي .

(2) الوعي بالعواطف الخاصة.

(3) الوعي بمشاعر الآخرين .

(4) القدرة على التواصل مع الآخرين . (العوادي , 2021 : 38).

لقد وضع (برنارد Bernard) من خلال برنامج (YCDI) (You can do it) ويقصد به (يمكنك ان تفعل هذا) الذي يعلم الافراد مجموعة من المهارات الايجابية في التفكير بدلا من التفكير السلبي وتعلمهم المسؤولية العاطفية والاسترخاء وحل النزاعات

وهي مهارات التكيف تمكنهم من تنظيم عواطفهم ومواجهة المشكلات وكيفية التصرف ازاء الامور التي يتعرضون لها والمعاملة القاسية من قبل الاخرين فالمرونة العاطفية عند (برنارد) هي كيفية السيطرة على النفس عند القلق الشديد والسيطرة على السلوك عندما يكون الفرد في حالة توتر مفرط (التميمي , 2018 : 292).

مهارات المرونة العاطفية :

- (1) القبول النفسي : هو قبول الطفل لنفسه وخاصة في الامور التي يصعب عليه تغييرها في نفسه ورغم الصفات السلبية لديه.
- (2) يعطي الطفل احتمال النجاح اكثر من احتمال الفشل في الاعمال التي يقوم بها.
- (3) التسامح مع الآخرين وعدم الاساءة لهم .
- (4) المثابرة وعدم الاستسلام وعند القيام بها.

الدعم النفسي معرفة قيمة الدعم النفسي والمعنوي من الاسرة والاصدقاء (العبيدي،2016:65).

لقد تبني الباحث نظرية (برنارد) واعتمد اطارا نظريا في المرونة العاطفية

الفصل الثالث / إجراءات البحث

قام الباحث بالخطوات التالية :

أولاً / منهج البحث : يقصد بمنهج البحث بأنه الطريقة التي يتعين على الباحث أن يلتزم بها في بحثه ، إذ يعتمد على مجموعة من القواعد العامة للوصول إلى الحلول الملائمة لمشكلة البحث ، (العاني ، 2014 : 16) ، فقد اعتمد الباحث على منهج البحث التجريبي الذي يعد تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لموضوع معين وملاحظة التغيرات الناتجة وتفسيرها ، (الطيب وآخرون ، 2005 : 95).

ثانياً / التصميم التجريبي : اختار الباحث التصميم التجريبي للمجموعات التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، كما

موضح في الشكل (1)

الاختبار	المتغير المستقل (البرنامج الارشادي)	الاختبار	المجموعات
البعدي	التحكم الذاتي	القبلي	التجريبية الاولى
	التقويم الذاتي		التجريبية الثانية
	_____		الضابطة

الشكل (1)

التصميم التجريبي المعتمد في البحث

ثالثاً: مجتمع البحث: وتكون مجتمع البحث الحالي من :

1- طلاب المرحلة الاعدادية:

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية للعام الدراسي (2020 - 2021) في قضاء الخالص والبالغ عددهم (3642) والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1)

مجتمع البحث موزع حسب المدارس الإعدادية والموقع واعداد الطلاب

ت	اسم المدرسة	الموقع	العدد
1	اعدادية الرواد للبنين	المركز	456
2	اعدادية النضال للبنين	المركز	349
3	اعدادية الخالص للبنين	المركز	752
4	اعدادية شهداء زنبور	المركز	270
5	اعدادية الاسود للبنين	المركز	174
6	اعدادية القرطي للبنين	المنصورية	383
7	اعدادية يوسف الصديق للبنين	المنصورية	196
8	اعدادية شهداء شروين للبنين	المنصورية	286
9	اعدادية امس لله للبنين	ههب	396
10	اعدادية المستقبل الزاهر	ههب	380
	المجموع الكلي		3642

رابعاً: عينات البحث:

أ_ **عينة التحليل الإحصائي** : ولغرض إجراء التحليل الإحصائي لمقياس المرونة العاطفية الذي أعده الباحث تم اختيار عينة البحث المكونة من (400) طالب من المرحلة الإعدادية، وبالطريقة العشوائية من مدارس مديرية تربية محافظة ديالى (قضاء الخالص).

ب_ **عينة الثبات** : بلغت عينة الثبات (30) طالباً من مدرسة اعدادية المستقبل الزاهر للبنين ، بواقع (10) طلاب من ثلاث صفوف هي (الرابع والخامس والسادس) الاعدادي ، لاستخراج الثبات بطريقة إعادة الأختبار وطريقة (الفا كرونباخ) ضمن عينة التحليل الإحصائي .

ج- **عينة التطبيق** : عمد الباحث الى اختيار (30) طالباً من الطلاب وبالطريقة القصدية من المدارس الثلاث ممن حصلوا على ادنى الدرجات على مقياس المرونة العاطفية وادنى من الوسط الفرضي (48) ، وبعدها تم اختيار (10) طلاب لكل مجموعة ، من مدرستي (اعدادية المستقبل الزاهر) كمجموعة تجريبية اولى و(اعدادية الاسود) كمجموعة تجريبية ثانية اما المجموعة الضابطة فقد اختار (اعدادية الرواد للبنين) .

خامساً : أدوات البحث: لغرض تحقيق هدف البحث الحالي قام الباحث بما يأتي:-

أولاً: بناء مقياس المرونة العاطفية وفقاً لنظرية برنارد (Bernard,1990) .

ثانياً: بناء برنامج ارشادي بأسلوبين هما :

1_ أسلوب التحكم الذاتي .

2_ أسلوب التقويم الذاتي .

- **بناء مقياس المرونة العاطفية وكالاتي :**

لقد عرف انستاسي و اربينا (Anastasi & Urbina) المقياس النفسي بأنه مقياس معياري وموضوعي لنموذج سلوكي ، حيث أن المعيارية توجي باتساق الإجراءات في تطبيق ووضع درجات الاختبار او المقياس ، حيث أنه من الممكن تطبيق هذه الاختبارات فردياً وجماعياً وذلك لقياس مدى واسع من الخصائص والسمات مثل الذكاء والتحصيل والاهتمامات والشخصية والمشكلات والاضطرابات النفس جسمية (Anastasi & Urbina , 1997:6) .

1- **تحديد المفهوم:-** تبنى الباحث تعريف برنارد (Bernard,1990) للمرونة العاطفية والذي عرفها على انها :- قدرة الفرد على تنظيم عواطفه وممارساته السلبية التي يعاني منها في ظل وجود الأحداث السلبية (Bernard,1990,2) .

2- **تحديد مجالات المقياس :** فقد تم تحديد مجالات مقياس المرونة العاطفية في ضوء ما أستمدته الباحث من تعريف ونظرية برنارد (Bernard,1990) ضمن الإطار النظري. ومن هنا ولغرض صياغة مواقف مقياس المرونة العاطفية قام الباحث

بالخطوات التالية

أ_ لقد أعتد الباحث على الإطار النظري المتبنى وعلى ونظرية برنارد (Bernard,1990) في انتقاء وصياغة مواقف المقياس .
 ب_ قام الباحث بتقديم استبانة استطلاعية الى الطلاب ومن خلال اجابات الطلاب افاد الباحث في صياغة مواقف المقياس .
 ج_ كذلك قام الباحث بالاطلاع على بعض الدراسات للاستفادة منها في صياغة مقياس المرونة العاطفية ومنها دراسة (التميمي, 2018) ودراسة (العوادي,2021).

وعليه قام الباحث بصياغة (24) فقرة موقفية موزعة على ثلاث مجالات حيث أن في كل مجال توجد (8) مواقف وحاول الباحث في صياغته للمواقف تجنب اختلاف الطلاب في تفسيرها ووضوح وسهولة لغتها بما يتلاءم مع فئتهم العمرية , ولقد وضع الباحث ثلاثة بدائل للإجابة وتم عرضها على مجموعة من المحكمين والمختصين في مجال التربية وعلم النفس.

إعداد تعليمات المقياس : أن تعليمات الإجابة التي تضمنتها أداة البحث تعد بمثابة دليل يسترشد به المفحوص أثناء الإجابة على المقياس, ومن أجل ذلك حرص الباحث على أن تكون التعليمات واضحة وسهلة الفهم .

تحديد أوزان البدائل وطريقة التصحيح : كان لكل موقف من مواقف مقياس المرونة العاطفية ثلاث بدائل وقد تم الاتفاق على عملية تصحيح المقياس بإعطاء الدرجات (1-2-3) حيث(1)الدال على الانخفاض(2)الدال على الاعتدال(3)الدال على الارتفاع.

عرض الأداة على المحكمين : بعد الانتهاء من تحديد مفهوم ومجالات مقياس المرونة العاطفية وصياغة (24) فقرة موقفيه بصيغتها الأولية وإعداد تعليمات وطريقة التصحيح , فقد قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة والخبراء المختصين في مجال التربية وعلم النفس والإرشادي النفسي والتوجيه التربوي (ملحق/1) , إذ وضح المحكمين الهدف من الدراسة والتعريف النظري المعتمد , ولقد أثنى الخبراء بالموافقة على جميع مجالات المقياس وحصلت الموافقة أيضاً على تعليمات المقياس و فقراته وبدائله وطريقة تصحيحه وقد عد الباحث نسبة (80%) فأعلى معياراً لقبول الفقرة وقد حصلت جميع الفقرات على نسبة أعلى من (80%) مع بعض التعديلات واستناداً الى آراء الخبراء عدلت المواقف.

ولقد تحقق الباحث من صدق المقياس بالطرائق الآتية:-

أ_ الصدق الظاهري (Face Validity) : يتحقق هذا النوع من الصدق من خلال التعريف الدقيق للمجال السلوكي الذي يقيسه المقياس من خلال التصميم المنطقي للفقرات بحيث تغطي المساحات المهمة لهذا المجال, وكذلك من خلال تحديد المتغيرات وتحديد مجالات وصياغة الفقرات واتخاذ القرارات من قبل الحكام (الكبيسي, 2014: 93). وأشار الن وين (Allen & Yen,1979) الى أن هذا النوع من الصدق يمكن أن يتحقق عندما يتم الحصول على حكم أو قرار من قبل شخص مختص في

أن المقياس مناسب للموضوع المراد دراسته (Allen & Yen, 1979) , وقد تحقق ها النوع من الصدق في مقياس المرونة العاطفية من خلال عرض الباحث الأداة (المقياس) بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي (ملحق/1) .

ب_ صدق البناء (Construction Validity) : يعد هذا النوع من الصدق من أكثر الأنواع قبولاً , ويقصد بصدق البناء هو مدى قياس الاختبار أو المقياس للظاهرة المراد دراستها وذلك من خلال فحص دقيق ومنظم لعدد من الفقرات التي يتضمنها الاختبار أو المقياس للتأكد من مدى تمثيلها للمجال الذي أعدت من أجل قياسها (المكدامي , 2016 : 241) , ويرى عدد من المختصين أن هذا النوع يتفق مع مفهوم إيبيل (Ebel) للصدق من حيث تشبع الفقرات بالمعنى العام ومن الممكن الوصول الى ها النوع من الصدق من خلال الاعتماد على نظرية في المجال المراد دراسته (الجابري , 2011 : 221).

الثبات /Reliability/ يعد الثبات من العوامل المهمة أو الخصائص الواجب توفرها لصلاحية استخدام أي اختبار، أو جهاز قياس، فالمقياس الثابت سوف يعطي النتيجة نفسها تقريباً، للشخص نفسه، عند إجراء القياس لمرات عدة في اليوم نفسه، أو في أيام مختلفة؛ إذ تكون تلك النتيجة مؤشراً جيداً لقدرات ذلك الشخص (محاسنة، 2013: 123). وتم حساب الثبات بطريقتين هما:
أ- طريقة الاختبار- وإعادة الاختبار (Test – Retest Method): تتم هذه الطريقة بتطبيق المقياس أو الاختبار لنفس الأفراد مرتين تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان وبفاصل زمني يقدر عادة (1-14) يوم ومن ثم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين الدرجات في مرتتي التطبيق (محاسنة، 2013: 125). تعد هذه الطريقة من أهم طرائق حساب ثبات الاختبار؛ لأنها تقيس استقرار النتائج عبر الزمن، وهي تستعمل على نطاق واسع في جميع الاختبارات والمقاييس (النعيمي، 2014: 242).

قام الباحث بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (30) طالباً في (إعدادية المستقبل الزاهر) بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، فبلغت قيمة معامل الارتباط (0.81) وهو معامل ثبات جيد، أذ يشير (الجابري، 2011) الى أن معامل الثبات الذي يتراوح بين (0.70 - 0.80) يعد معامل ثبات جيد (الجابري، 2011: 225).

ب- معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي (Coefficient Cronbach –Alpha): وهي الطريقة التي أقرتها وطورها " كرو نباخ - Cronbach " عام (1951) لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للاختبار، تعدّ المعادلة الأساسية في استخراج الثبات القائم على الاتساق الداخلي، وان الثبات وفقاً لهذه الطريقة يتوقف على الاتساق في استجابة الفرد على كل موقف من مواقف المقياس، ويعتمد على الانحراف المعياري للمقياس ككل والانحراف المعياري لكل موقف على المقياس، بذلك فإن معامل الاتساق المستخرج

بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف (النهان, 2013: 300).

تم حساب الثبات بهذه الطريقة واستخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفاكرونباخ باستعمال برنامج (SPSS) اذ بلغ معامل الثبات للمقياس بهذه الطريقة (0.80) وهو معامل ثبات جيد مقارنة بالدراسات السابقة.

البرنامج الإرشادي: تم عرض البرنامج الإرشادي بأساليبه الاثنان على مجموعة من الخبراء المحكمين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، والبالغ عددهم (10) مختص لأبداء آرائهم حول صلاحية البرنامج الإرشادي ومقترحاتهم ، وقد اجريت بعض التعديلات البسيطة اللازمة على وفق اراء المختصين ، وقد اصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق بشكل نهائي.

الصدق التجريبي: قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي على عينة استطلاعية بلغ عددها (10) طلاب لمعرفة مدى مناسبة البرنامج لهم، ومدى إمكانية تنفيذه، ومعرفة مدى ملاءمة الوقت الذي يستغرقه تنفيذ الجلسة الواحدة، وقد أثبتت التجربة الاستطلاعية صلاحية البرنامج، وبذلك أطمئن الباحث من تطبيق البرنامج بصيغته النهائية على عينة البحث الأساسية. سوف يعرض الباحث احدى الجلسات الإرشادية.

جلسة لأسلوب التحكم الذاتي / العنوان / تقديم المساعدة

الموضوع	تقديم المساعدة
الحاجات	حاجة المسترشدين إلى تقديم المساعدة
هدف الجلسة	مساعدة المسترشدين على تنمية تقديم المساعدة .
الاهداف السلوكية	أن يتمكن المسترشد من : معرفة معنى تقديم المساعدة . معرفة اهمية تقديم المساعدة . معرفة طرق تقديم المساعدة عن طيب خاطر .
الفنيات والاستراتيجيات	تقديم الموضوع- المناقشة - ملاحظة الذات - النمذجة - التغذية الراجعة - التعزيز - التقويم البنائي - التدريب البيئي .
النشاطات	يستقبل المرشد المسترشدين ويرحب بهم ويشكرهم للحضور في الزمان والمكان المحدد. يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة الا وهو " تقديم المساعدة " ويعرفه للمسترشدين مبين معنى المساعدة . يطلب المرشد من المجموعة الارشادية اعادة التعريف من خلال استخدامه لفنية "المناقشة" ويناقشهم فيه مع التأكيد على اهم السبل للإحاطة بمفهوم تقديم المساعدة وكيفية تقديمها بشكل مستمر في اغلب الاحيان . يعطي المرشد فرصة للمجموعة الارشادية "المسترشدين" لملاحظة ذواتهم من خلال مناقشة لبعض المهام المطلوبة من قبلهم التفكير بها للوقوف على اهم نقاط ضعفهم في تقديم المساعدة للأخرين . يستخدم المرشد فنية "النمذجة" مع احد المسترشدين وتقديم الشكر له . يقدم المرشد التغذية الراجعة الفورية للاستجابات والافكار الصحيحة والخاطئة لدى المسترشدين داخل الجلسة ويقدم التعزيز المناسب.

يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد ايجابياتها وسلبياتها . يطرح المرشد السؤال التالي س/ هل تمتلك قدرة خاصة تستطيع بها تقديم المساعدة لأشخاص بحاجة لتلك المساعدة من نوع خاص عن طيب خاطر.	التقويم البنائي
يطلب المرشد من المجموعة الارشادية " المسترشدين " كتابة مواقف تعرضوا لهما خلال مرحلة الدراسة فيه تقدم المساعدة للآخرين بشكل استثنائي	التدريب البيئي

اسلوب التقويم الذاتي / العنوان / التفكير الايجابي

الموضوع	التفكير الايجابي
الحاجة المرتبطة بالموضوع	حاجة المسترشدين إلى التفكير الايجابي .
هدف الجلسة	التفكير الايجابي
الاهداف السلوكية	جعل المرشد قادر على ان : يعرف معنى التفكير الايجابي واهميته . يعرف الخطوات التي تعزز الافكار الايجابية. يفرق بين التفكير الايجابي والتفكير السلبي.
الفنيات والاستراتيجيات	تقديم الموضوع- المناقشة - الحديث الذاتي - ملاحظة الذات - اعادة البناء المعرفي - تغذية الراجعة- التعزيز - التقويم البنائي - التدريب البيئي .
النشاطات	الترحيب بالمسترشدين وسؤالهم عن احوالهم وشكرهم على الحضور . يستفسر المرشد عن التدريب البيئي للجلسة السابقة (تحمل المسؤولية) ويقدم الشكر والثناء للذين انجزوا التدريب بشكل جيد. يقوم المرشد بتقديم الموضوع وهو " التفكير الايجابي " ويعرفه للمسترشدين. يقوم المرشد بمناقشة التعريف ويطلب من المسترشدين اعادة التعريف بصوت مسموع ثم مهموس ثم بلا صوت مستخدم فنية "الحديث الذاتي". يوضح المرشد اهمية التفكير الايجابي وتأثيره على النفس والشخصية. يعطي المرشد عدة خطوات للمسترشدين لغرض التخلص والتحرر من الافكار السلبية وتنمية تفكير ايجابي من خلال استخدام فنية "ملاحظة الذات".

يطلب المرشد من المسترشدين "الالتزام" والاستمرار بأفكارهم الايجابية رغم كل الظروف الصعبة المحيطة بهم. يستخدم المرشد التغذية الراجعة من خلال تقديم التوضيحات والتصحيحات اللازمة وتعزيز المسترشدين الذين شاركوا في الجلسة الارشادية.	
يلخص المرشد ما دار في الجلسة الارشادية ويوجه السؤال التالي للمسترشدين:- س/ هل تستطيع مواجهة افكارك السلبية وابدالها بأفكار ايجابية؟	التقويم البنائي
يطلب المرشد من المسترشدين كتابة مدى استفادتهم من الجلسة الارشادية ومدى تحررهم من الافكار السلبية وقدرتهم على ابدالها بتفكير ايجابي ملائم.	التدريب البيئي

عرض النتائج Results Details / يتضمن هذا الفصل عرض للنتائج التي توصل إليها هذا البحث , من خلال تحليل البيانات المتعلقة بها , ومن ثم مناقشتها وتفسيرها , والاستنتاجات التي تم التوصل إليها , هذا فضلاً عن التوصيات والمقترحات ذات العلاقة بها , وعلى وفق هدف البحث الذي نص إلى معرفة أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوبين إرشاديين (التحكم الذاتي , التقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية , ومن خلال اختبار الفرضيات الأتية :

1- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية الأولى بأسلوب (التحكم الذاتي) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبارين القبلي والبعدي: ولغرض إجراء المقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين القبلي والبعدي والتي طبق عليها أسلوب (التحكم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية, استعمل الباحث اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين , إذ اشارت نتيجة الاختبار , أن هناك فرقاً ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين(القبلي) و(البعدي) ولصالح الاختبار البعدي إذ بلغت القيمة المحسوبة (0) هي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى (0.05) مما يشير الى أن أسلوب (التحكم الذاتي) قد نمى من مستوى المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية , والجدول(2) يوضح ذلك:

الجدول (2)

قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة والجدولية لدرجات افراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين القبلي والبعدي

دلالة الفرق عند مستوى 0.05	قيمة W		رتب الفرق السالبة	رتب الفرق الموجبة	رتب الفرق	الفرق	المجموعة التجريبية الأولى		ت
	الجوية	المحسوبة					الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
دال احصائيا	8	0	4	-	4	-29	57	28	1
			10	-	10	-34	62	28	2
			5.5	-	5.5	-30	59	29	3
			3	-	3	-27	57	30	4
			5.5	-	5.5	-30	60	30	5
			8.5	-	8.5	-33	64	31	6
			7	-	7	-31	63	32	7
			8.5	-	8.5	-33	66	33	8
			2	-	2	-25	58	33	9
			1	-	1	-19	53	34	10
			-W 55	+W 0	55	599	308	المجموع	
					5.5	59.9	30.8	المتوسط الحسابي	

2- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية الثانية بأسلوب (التقويم الذاتي) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبارين القبلي والبعدي:

لغرض إجراء المقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي والتي طبق عليها أسلوب (التقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، استعمل الباحث اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين ، اذ اشارت نتيجة الاختبار ، أن هناك فرقاً ذو دلالة إحصائية بين الاختبارين(القبلي) و(البعدي) ولصالح الاختبار البعدي إذ بلغت القيمة المحسوبة (0) هي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى (0.05) مما يشير الى أن أسلوب (التقويم الذاتي) قد نمتى من مستوى المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، والجدول(3) يوضح ذلك:

الجدول (3)

اختبار ولكوكسن لدرجات المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي

الدلالة عند مستوى 0.05	قيمة W		رتب الفرق السالبة	رتب الفرق الموجبة	رتب الفرق	الفرق	المجموعة التجريبية الثانية		ت
	الجدولية	المحسوبة					الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
دال احصائيا	8	0	8	-	8	-33	61	28	1
			3	-	3	-27	56	29	2
			5	-	5	-28	58	30	3
			9	-	9	-34	65	31	4
			10	-	10	-35	67	32	5
			7	-	7	-29	61	32	6
			1	-	1	-21	55	34	7
			5	-	5	-28	62	34	8
			5	-	5	-28	63	35	9
			2	-	2	-22	58	36	10
			-W 55	+W 0	55		606	321	المجموع

					5.5		60.6	32.1	المتوسط الحسابي
--	--	--	--	--	-----	--	------	------	-----------------

3- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة الضابطة على مقياس المرونة العاطفية في الاختبارين القبلي والبعدي:

لغرض إجراء المقارنة بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، استعمل الباحث اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين، إذ اشارت نتيجة الاختبار، الى إن القيمة المحسوبة كانت تساوي (26) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى (0.05) مما يشير الى أنه لا يوجد فرقاً ذو دلالة احصائية لدرجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي، والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول (4)

قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة والجدولية لدرجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

الدلالة عند مستوى 0.05	قيمة W		رتب الفرق السالبة	رتب الفرق الموجبة	رتب الفرق	الفرق	المجموعة الضابطة		ت
	الجدولية	المحسوبة					الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
غير دال احصائياً	8	26	4		4	-2	31	29	1
			10		10	-8	38	30	2
			4		4	-2	32	30	3
				7	7	+3	29	32	4
				9	9	+6	27	33	5
				1	1	+1	33	34	6
			4		4	-2	37	35	7
				8	8	+4	31	35	8
				4	4	+2	34	36	9
			4		4	-2	39	37	10
				-W 26	+W 29	55		331	331
			5.5		33.1	33.1	المتوسط		

4- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية الأولى باستعمال

أسلوب (التحكم الذاتي) والمجموعة الضابطة على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي:

لتحقيق هذا الهدف استعمل الباحث اختبار (مان وتتي) للعينات المستقلة لمعرفة ما اذا كان هناك فرقا دالا احصائيا بين متوسطي المجموعتين (التجريبية الأولى) و(الضابطة) في الاختبار البعدي، إذ أظهرت درجات المجموعة التجريبية الأولى والتي تدرت على أسلوب (التحكم الذاتي) اثرا في تنمية المرونة العاطفية ، إذ أن قيمة (U) المحسوبة كانت تساوي (0) وهي دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (23) وهذا يشير الى وجود فرقا دالا احصائيا عند مستوى (0.05) بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الاولى والجدول (5) يوضح ذلك :

الجدول (5)

قيمة اختبار مان وتتي المحسوبة والجدولية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة U		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية الأولى		التسلسل
		الجدولية	المحسوبة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
دال إحصائياً	0.05	23	0	3.5	31	12.5	27	1
				9	28	17	62	2
				5	32	15	59	3
				2	29	12.5	57	4
				1	27	16	60	5
				6	33	19	64	6
				8	37	18	63	7
				3.5	31	20	66	8
				7	34	14	58	9
				10	39	11	53	10
				R2=55	331	R1=155	599	المجموع
	33.1		59.9	المتوسط الحسابي				

5- لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية الثانية باستعمال

أسلوب (التقويم الذاتي) والمجموعة الضابطة على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي:

ولتحقيق هذا الهدف استعمل الباحث اختبار (مان وتتي) للعينات المستقلة لمعرفة ما اذا كان هناك فرقا دالا احصائيا بين متوسطي المجموعتين (التجريبية الثانية) و(الضابطة) في الاختبار البعدي، إذ أظهرت درجات المجموعة التجريبية الثانية والتي تدرت على أسلوب (التقويم الذاتي) اثرا في تنمية المرونة العاطفية , إذ أن قيمة (U) المحسوبة كانت تساوي (0) وهي دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (23) وهذا يشير الى وجود فرقا دالا احصائيا عند مستوى (0.05) بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6)

قيمة اختبار مان وتتي المحسوبة والجدولية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة U		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية الثانية		التسلسل
		الجدولية	المحسوبة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
دال إحصائياً	0.05	23	0	3.5	31	15.5	61	1
				9	38	12	56	2
				5	32	13.5	58	3
				2	29	19	65	4
				1	27	20	67	5
				6	33	15.5	61	6
				8	37	11	55	7
				3.5	31	17	62	8
				7	34	18	63	9
				10	29	13.5	58	10
				R2=55	331	R!-155	606	المجموع
					33.1		60.6	المتوسط الحسابي

6- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين درجات المجموعة التجريبية الاولى باستعمال أسلوب (التحكم الذاتي) والمجموعة التجريبية الثانية باستعمال أسلوب (التقويم الذاتي) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي:

لتحقيق هذا الهدف استعمل الباحث اختبار (مان وتتي) للعينات المستقلة لمعرفة ما اذا كان هناك فرقا دالا احصائيا بين متوسطي المجموعتين (التجريبية الأولى) و(التجريبية الثانية) في الاختبار البعدي، أذ أظهرت النتائج انه لا يوجد فرقا" دالا" احصائيا" بين المجموعتين , أذ أن قيمة (U) المحسوبة كانت تساوي (46) وهي غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (23) وهذا يشير الى انه لا يوجد فرقا دالا احصائيا عند مستوى (0.05) بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي والجدول(7) يوضح ذلك:

الجدول (7)

قيمة اختبار مان وتتي لمحسوبة والجدولية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية في الاختبار البعدي

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة U		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		ت
		الجدولية	المحسوبة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
دال إحصائياً	0.05	23	46	11.5	61	4.5	57	1
				3	56	13.5	62	2
				7	58	9	59	3
				18	65	4.5	57	4
				20	67	10	60	5
				11.5	61	17	64	6
				2	55	15.5	63	7
				13.5	62	19	66	8
				15.5	63	7	58	9
				7	58	1	53	10
					R2=109	606	R1=10	599
			60.6		المتوسط الحسابي			
					1	59.9		

7- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات المجموعات الثلاث التجريبتين)

الأولى) و(الثانية) والمجموعة (الضابطة) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي: لتحقيق هذا الهدف استعمل الباحث اختبار (كروسكال واليس) لمعرفة هل هناك فروق ذو دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للمجموعات الثلاث في الاختبار البعدي ، وبعد تطبيق الاختبار أظهرت النتائج ان القيمة المحسوبة كانت تساوي (19.435) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (5.99) عند درجة حرية (2) ومستوى (0.05) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعات الثلاث في الاختبار البعدي, والجدول (8) يوضح ذلك:

الجدول (8)

قيمة اختبار تحليل التباين الاحادي كروسكال واليس لدرجات المجموعات الثلاث في الاختبار البعدي

الدلالة وفق مستوى	قيمة K		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		التسلسل
	الجدولية	المحسوبة	الرتب	الدرجات	الرتب	الدرجات	الرتب	الدرجات	
0.05	5.99	19.435	3.5	31	21.5	61	14.5	57	1
			9	38	13	56	23.5	62	2
			5	32	17	58	19	59	3
			2	29	28	65	14.5	57	4
			1	27	30	67	20	60	5
			6	33	21.5	61	27	64	6
			8	37	12	55	25.5	63	7
			3.5	31	23.5	62	29	66	8
			7	34	25.5	63	17	58	9
			10	39	17	58	11	53	10
			55	331	209	606	201	599	المجموع
			5.5	33.1	20.9	60.6	20.1	59.9	المتوسط الحسابي

ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها

أسفرت النتائج الخاصة بهدف الدراسة الحالية وعلى وفق المنهج التجريبي عن مدى فاعلية الأسلوبين الإرشاديين (التحكم الذاتي , التقويم الذاتي) في المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية , حيث أظهرت نتائج التحليل الإحصائي ارتفاع درجات

المجموعتين التجريبتين في الاختبار البعدي على مقياس المرونة العاطفية , في حين لم يحدث أي تغير ذو دلالة إحصائية على المجموعة الضابطة والتي لم يطبق عليها أي برنامج إرشادي .

التوصيات

من خلال ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي يقدم الباحث مجموعة من التوصيات منها:

- 1- إفادة المرشدين التربويين من مقياس المرونة العاطفية الذي قام الباحث بأعداده للكشف عن الطلاب في المرحلة الإعدادية والذين يعانون من ضعف في المرونة العاطفية .
- 2- إفادة المرشدين التربويين في وزارة التربية من البرنامج الإرشادي وبأسلوبيه الأثنين (التحكم الذاتي , التقويم الذاتي) الذي أعده الباحث لتنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

المقترحات

من أجل استكمال البحث الحالي يقترح الباحث عدد من المقترحات منها :

- 1- إجراء دراسة تجريبية مماثلة وبنفس الأساليب الإرشادية (التحكم الذاتي ، التقويم الذاتي) , أو أحد هذه الأساليب في تنمية المرونة العاطفية لدى الطلاب الأيتام وعلى مراحل دراسية أخرى كالمرحلة المتوسطة .
- 2- إجراء دراسة تجريبية مماثلة لتنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية وباستعمال أساليب إرشادية أخرى مثل (إعادة الصياغة , تغيير القواعد , المقابلات التحفيزية , توكيد الذات وغيرها) .

أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب (التحكم الذاتي) و(التقويم الذاتي) في تنمية المرونة

العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف على أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب (التحكم الذاتي) و(التقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. وأستعمل الباحث المنهج التجريبي , شمل مجتمع البحث الطلاب في المرحلة الاعدادية في قضاء الخالص / محافظة ديالى , ولتحقيق هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس المرونة العاطفية المكون من (24) فقرة موقفية , وتحقق الباحث من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء , أما الثبات فتم التحقق منه من خلال اعادة الاختبار, وقد بلغ (0.81) وكذلك بطريقة معادلة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي اذ بلغت (0.80) وتم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (555) طالبا , ولمعالجة البيانات استخدم الباحث عدد من الوسائل الإحصائية منها (تحليل التباين الاحادي , اختبار كا² , الاختبار التائي لعينتين مستقلتين , معادلة الفاكرونباخ , معامل ارتباط سبيرمان برون , معامل ارتباط بيرسون) , وأظهرت النتائج فاعلية الأسلوبين الإرشاديين (التحكم الذاتي , التقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية , وفي ضوء ذلك خرج الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات .

معلومات الباحثين وعناوينهم

المديرة العامة لتربية ديالى 0د01عبدالكريم محمود صالح

أثير عماد داود

D1959.2000QwERT Atheramad1351990
y@gmail.com @gmail.com

Keywor الكلمات المفتاحية: التحكم الذاتي, التقويم الذاتي, المرحلة الاعدادية

d

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

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

- المصادر العربية والاجنبية :
- الأعرس، وكفافي ، صفاء وعلاء الدين،(2000):
الذكاء الوجداني ،مصر: دار قباء للنشر.
 - التميمي ، لبنى حسين كاظم (2018): التفكير
الشمولي وعلاقته بالمرونة العاطفية عند طلبة
الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة
ديالى.
 - الجابري، كاظم كريم رضا (2011): مناهج البحث
في التربية وعلم النفس، ط1، مكتب النعمي
للطباعة والاستساخ، بغداد- العراق.
 - ديفيد ، سوزان ،(2018): المرونة العاطفية ،
ط1، مكتبة جريز للطباعة والنشر.
 - الشناوي ، محمد محروس (1996) : العملية
الإرشادية والعلاجية ، جامعة الإمام بن سعود
الإسلامية، موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي، رقم
(3).
 - الطيب ، محمد عبد الظاهر والدريني ، حسين وبدران
، شبل والبيلاوي ، حسن حسين ونجيب ، كمال
(2005) : مناهج البحث في العلوم التربوية
والنفسية ، ط3 ، دار المعرفة الجامعية ، الإزارطية
، الإسكندرية .
 - العاني ، عبد القهار داود (2014) : منهج البحث
والتحقيق في الدراسات العلمية والإنسانية ، ط1 ،
 - دار وحي القلم ، دمشق _ سوريا .
 - العبيدي ، اريج ، (2016) : التشابك العاطفي
وعلاقته بالميول العاطفية والشعور بالذات الخاصة
لدى المشرفين التربوين، أطروحة دكتورا غير
منشورة0
 - العوادي ، منار عبد الله محمد (2021): تطور مهارة
الاقناع وعلاقته بالذكاء الشخصي والمرونة
العاطفية عند الاطفال ، (اطروحة دكتوراه غير
منشورة) كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية ،
جامعة بغداد ، العراق.
 - فيسكوت، ديفيد،(2014) :المرونة العاطفية ،
ط1، مكتبة حرير للطباعة والنشر.
 - الكبيسي، حامد جهاد (2014): مناهج البحث
العلمي في العلوم الادارية، ط1، دار غيداء للنشر
والتوزيع، عمان- الاردن.
 - مجيد، سوسن شاكر (2010): الاختبارات النفسية
(نماذج)، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع،
عمان- الاردن.
 - محاسنة، إبراهيم محمد (2013): القياس النفسي في
ظل النظرية الحديثة، ط1، دار جريز للنشر
والتوزيع، عمان- الأردن.
 - المكدامي، ياسر محمود وهيب (2016) :
موضوعات في القياس والتقويم التربوي



- Anastusi , A , & Urbina (1997): Psychological tidings , (7thed) New york , Macmillan .
- Bandura,a(1977): social learning and personality development holt ,Rinehart and winston nic.N.j.
- Bernard,Michael,E.PH.D (1990): Educatio on the emotional resilirnce,htt://www.youcan doit education .com.
- Border and Dryra L.D. sander , MD (1992) : comprehensive school counseling Programs , A Review For Policy Markers – Journal Counseling and Developme
- والاختبارات , ط1, المطبعة المركزية, جامعة ديالى, العراق.
- النبهان , موسى محمد (2013) : اساسيات القياس في العلوم السلوكية, ط1, دار الشروق للنشر والتوزيع, عمان - الاردن.
- النعيمي ، مهند محمد عبد الستار (2014) : القياس النفسي في التربية وعلم النفس ، ط 1 ، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى- العراق.
- وزارة التربية العراقية (2011): نظام المدارس الثانوية في العراق, رقم(3), مديرية مطبعة وزارة التربية, بغداد, العراق.