



بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب تغيير القواعد في خفض التناقض في التعبير الانفعالي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

أ.م. د سناء حسين خلف

حوراء ستار عطية

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية

Abstract

The current research aims to know the Impact of a proposed counseling program by changing the rules in reducing the contradiction In emotional expression among middle school students, and the researcher used the experimental research method, and to achieve the goal of the research, the researcher built a measure of contradiction in emotional expression as a measurement tool for middle school students, and it was built according to the theory (1990, King & Emmons). The current research was limited to middle school students / morning studies of public schools in the Baquba District Center of the General Directorate of Education of Diyala Governorate, for the academic year 2022-2023.

The scale, in its final form, consisting of (36) Items, was applied to a research sample consisting of (400) middle school students using a simple random method. The researcher used the statistical analysis program (SPSS) for the humanities and social sciences to process the research data.

Email:

snakhlf@gmail.com

Published:

Keywords: برنامج، مقترح، التناقض

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

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

المخلص

يهدف البحث الحالي على بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب تغيير القواعد في خفض التناقض في التعبير الانفعالي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، واستخدمت الباحثة منهج البحث التجريبي، وتحقيقاً لهدف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس التناقض في التعبير الانفعالي كأداة القياس لدى طالبات المرحلة المتوسطة وتم بناؤه وفقاً لنظرية (King & Emmons, 1990). وتم تحديد البحث الحالي بطالبات المرحلة المتوسطة/ الدراسة الصباحية للمدارس الحكومية في مركز قضاء بعقوبة التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى، للعام الدراسي 2022-2023.

اذ تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية المتكون من (36) فقرة على عينة البحث المتكونة من (400) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة بالطريقة العشوائية البسيطة. واستخدمت الباحثة لمعالجة بيانات البحث برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) للعلوم الإنسانية والاجتماعية، وفي ضوء النتائج تم وضع عددٍ من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

■ المبحث الأول : التعريف بالبحث

أولاً/ مشكلة البحث:-

أن التناقض في التعبير الانفعالي من المشكلات الحديثة التي وجدت لتهديد الانفعالات والمشاعر، وهي مشكلة القدرة على فهم انفعالات الآخرين كنتيجة لتعبيرهم الانفعالي، فالأفراد يكتبون رغبتهم بالتعبير او تعبيرهم بالأسف وهؤلاء الافراد يميلون للمعاناة من الضيق النفسي وكرتمان العاطفة السلبية، وايضاً يعانون من ضعف بقراءة انفعالات الآخرين ويميلون الى الصمت او المغالاة في التعبيرات الوجيهة ويبدو ان لديهم ادراكات انفعالية متعددة الجوانب (الشهري، 2010: 17). وان تطور حالة تناقض الفرد مع نفسه في التعبيرات الانفعالية واستمرارها يسبب العديد من المشاكل، مما يؤدي الى الخوف بالاقتراب من الآخرين، والخوف من التغيير في التعبيرات الانفعالية في حالة القبول والرفض جميعها تشكل أجزاء من حياة يسودها الخوف، فيصبح الآخرين الذين تتغلب عليهم هذه المتناقضات مهتمين بصحتهم اكثر من الاهتمام بمشاعر الآخرين، مما يؤدي الى تجنب الاختلاط بالآخرين (شيفر ومليمان، 2008: 95-96).

اذ يؤدي التناقض في التعبير الانفعالي او اخفائه وتجنب التعبير عنه بتلقائية وصدق الى سوء الفهم بين الافراد مما يؤدي الى تفكك العلاقات الاجتماعية والروابط الوجدانية، ويسبب نوعاً من التوتر والضغط يعاني منه الفرد ويؤثر على ادائه النفسي والعقلي ويضعف علاقاته الاجتماعية (Cerson & Perlman, 1979; 258). ان ضعف القدرة على التعبير الانفعالي هو مزيج من عدم وجود تعبير مع الرغبة في التعبير، اذ يشير الى التناقض في الانفعالات المتغيرة بسرعة تجاه شيء ما، وان انفعالات الفرد المتضاربة تؤدي الى ضعف الثقة في تعبيرات الآخرين وان الافراد الذين يتسمون بالتناقض بسبب تعبيرهم الانفعالي يميلون الى التضارب مع فهم الآخرين (King, 1998; 753)

من هنا قامت الباحثة بتحديد التساؤل التالي:-

- هل يمكن خفض التناقض في التعبير الانفعالي لدى طالبات المرحلة المتوسطة بأسلوب تغيير القواعد؟
ثانياً/ أهمية البحث:- يرى (King & Emmons, 1990) على ان التناقض في التعبير الانفعالي يمثل نمط من انماط التعبير الذي يفرض سياق الشخصية والذي يعبر عن انفعالات بغض النظر عن طريقة التعبير ومستوى التعبير فتظهر بعض التساؤلات هل الفرد الذي لا يعبر عنه ببذل جهداً لعرقلة التعبير عن

مشاعره بطريقة متناقضة؟ هل يعبر الشخص الذي يستطيع ان يعبر في كثير من الاحيان عن الانفعالات التي يرغب على ان يحتفظ بها، او بصفه عامه سيكون الشخص موهل للتناقض (King & Emmons,1990:877).

يصف هيغنز (Higgins)، وسترومان (Strauman)، أهمية هذا الموضوع الذي اخذ بعدا مهما من خلاله على ان لا يتأثر الفرد بما يدور من حوله فقط، ولكنه عليه ان يتأثر بما يحدث بداخله" بالرغم من أن بعض الناس قد يصفون البعض بأنهم ناجحون، إلا أن هؤلاء الاشخاص قد يشعرون بفشلهم في الوصول إلى المستوى المناسب للمعايير التي قد لا يجعلهم واعين من عدم قدرتهم في التحكم بما يحدثوا ويفعلوا،(عبد الرحمن،2004: 139). ولذا ركز البحث الحالي على هذه الفئة (المرحلة المتوسطة) نتيجة ما يرون به من أساليب معاملة سواء كانت خاطئة أو صحيحة من قبل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع .

اذ يكتسب البحث الحالي أهميته لأنه يركز على مفهوم (التناقض في التعبير الانفعالي) الذي يعد من السلوكيات السلبية والمؤثرة في شخصية الفرد ولاسيما في مرحلة المراهقة المبكرة ، فهو ظاهرة سلوكية معقدة ذات جوانب متعددة يصاحبها شعور بفقدان الاهتمام في الأحداث والأشياء والأشخاص والنتائج التي يحققونها في الحياة تكمن خارج سيطرتهم ، مما يقود إلى مظاهر القلق والانفعال وغيرها من الأنماط السلوكية الغير السوية ، فهو سلوك يميل فيه الفرد إلى الإحجام عن التفاعل مع الآخرين والعزلة والانفصال عن البيئة المحيطة به والشعور بالنقص، كما هو معروف فأن سلوك الفرد وليد الصفات داخل النفس فهناك ترابط بين سلوك الإنسان وبين نفسه. (يحيى ، 2000 : 193)

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي وكما يلي:-

أولاً:- الجانب النظري

- 1- اضافة الى الدراسات المحلية الأولى التي تهدف إلى خفض التناقض في التعبير الانفعالي كبحث تجريبي.
- 2- تناول شريحة مهمة جداً وهي طالبات المرحلة المتوسطة وهي شريحة عمرية مهمة (المراهقة)، اذ هي تعتبر مرحلة التغيرات النفسية والجسمية والاجتماعية المتسارعة.
- 3- تسليط الضوء على مفهوم تناقض في التعبير الانفعالي ويكون رؤية واضحة وإثارة انتباه الباحثين اليه، ليكون منطلقاً لدراسات لاحقة.

ثانياً:- الجانب التطبيقي

- 1- أهمية بناء مقياس لغرض تشخيص حالات تناقض في التعبير الانفعالي لدى طالبات المرحلة المتوسطة .
 - 2- تزويد المرشدين التربويين في المدارس المتوسطة التابعة لوزارة التربية ببرنامج (تغيير القواعد) لخفض التناقض في التعبير الانفعالي للمرحلة المتوسطة.
- ثالثاً:- هدف البحث:-**

بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب تغيير القواعد لخفض التناقض في التعبير الانفعالي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

رابعاً:- تحديد المصطلحات **Assigning the Terms** : فيما يأتي تعريف بالمصطلحات التي وردت في البحث الحالي :-

- البرنامج الإرشادي: عرفه (بوردر و دراري، 1992):- بأنه مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تعاون وتفاعل بما يعمل على توظيف امكانياتهم وطاقاتهم بما يتفق مع حاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الامن والطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borders & Dory، 1992، 76).
- اسلوب تغيير القواعد: عرفه بيك (2000):- (هو اسلوب يستخدم قواعد غير منطقية ومن خلال العلاج يغير القواعد ويستبدلها بقواعد منطقية و واقعية (عبدالله، 2012: 13).
- التناقض في التعبير الانفعالي: عرفه كنج وإمونس (King & Emmons, 1990). هو محاولة لإدارة التعبير الخارجي للتجربة الانفعالية الايجابية والسلبية على حد سواء، ويتمثل بالصراع على نمط واحد من التعبير الانفعالي، اذ يكون الفرد فيه معبراً او غير معبر، ومع ذلك لا يزال في صراع حول رغبته واسلوبه بالتعبير (King & Emmons, 1990: 864).
- **التعريف النظري لمفهوم التناقض في التعبير الانفعالي**
- ستتبنى الباحثة تعريف ونظرية (كنج وإمونس، King & Emmons) لبناء مقياس التناقض في التعبير الانفعالي
- **التعريف الإجرائي للباحثة** : هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة عند استجابتها على فقرات مقياس التناقض في التعبير الانفعالي الذي أعدته الباحثة .
- **المرحلة المتوسطة:- (تعريف وزارة التربية ، 2011)**
- إنها مرحلة دراسية تقع بين المرحلة الدراسة الابتدائية ، والمرحلة الدراسية الإعدادية وتشمل الصفوف (الأول المتوسط ، الثاني المتوسط ، الثالث المتوسط) ووظيفة هذه المرحلة إعداد الطلبة إلى مرحلة دراسية أعلى هي المرحلة الإعدادية (وزارة التربية ، 2011: 10).

المبحث الثاني : الإطار نظري

أولاً: الإطار النظري

▪ **مفهوم التناقض في التعبير الانفعالي**

ان مفهوم التناقض في التعبير الانفعالي يعتمد على البيئة الاجتماعية بصورة اساسية يؤثر هذا على تفاعل الفرد في بيئته ولذلك ان الأفراد الذين ينظرون لأنفسهم بأقل من الآخرين في تفاعلهم فهذا ينعكس على سلوكهم فيتصرفون بإثارة وحماس اقل نحو غيرهم من الافراد، اما الافراد الذين يفهمون ذاتهم وانفسهم ينعكس على سلوكهم فتراهم يتصرفون بشكل افضل مع الآخرين من الناس (208: Bruno، 1986).

اذ يرى اديتل ويواف (Adital & Yoav، 2011) ان التناقض في التعبير الانفعالي طويل الأمد يستعمل بجانبيين من السلوك: الأول يمثل التوظيف المتعمد للأفراد من اجل نقل مشاعرهم السارة للآخرين اي المشاعر الايجابية، والثاني يمثل الجوانب التي لا توظف عمداً ولكن يمكن للأفراد ان يستنجوا مشاعر غير سارة اي المشاعر سلبية (Adital & Yoav، 2011: 277) ويستنتج الفرد بأنه يمكن القيام بالطريقة المناسبة للتعبير عن مشاعره للموقف ولكن يجب ان تتوفر المهارة الاجتماعية تتمثل بمكونين رئيسيين وهما: العناصر

التعبيرية: اي تعبيرات الجسم مثل (حجم الصوت، سرعة الصوت، نبرة الصوت، السلوك غير اللفظي، الحركة التعبيرية، التقاء العينين)، والعناصر الاستقبالية: اي الانتباه للمدركات الخارجية والداخلية مثل (الفهم اللفظي وغير اللفظي للمحتوى، سياق الكلام، طريقة الاجابة، الحديث بالدور) (موسى، 2018: 406) اذ ان هناك ثلاث آليات رئيسية يمكن من خلالها التخفيف من التناقض في التعبير الانفعالي وهي كالاتي:

1. الطريقة الأولى: من خلال التعلم التجريبي، مثلاً الفرد الذي عانى من احداث الصدمة النفسية وقد سيطر عليه الخوف من التعبير عن مشاعره، فتبين أن العلاج النفسي هو باستخدام التعبير لمساعدته على تجاوز مشاعره المؤلمة و لتغيير أفكاره حول استجابته العاطفية.
2. الطريقة الثانية: من خلال استحضار البصيرة المضافة، مثلاً عندما يضع الفرد مشاعره في كلمات، فهذا يساعد الفرد على فهم وتفسير مشاعره، لتوفير وضوح أفضل وهذا يؤدي إلى تغيير تقييم الفرد للحدث الصادم.
3. الطريقة الثالثة: التخفيف من حدة الشدة من خلال تعزيز الدعم الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين (Kennedy & Watson, 2001:212).

اقترح (King & Emmons، 1990) يتميز بالصراع الداخلي للتعبير الانفعالي ثلاثة أشكال من التناقض هي كالاتي:

- الأفراد الذين يرغبون في التعبير عن انفعالاتهم ولكنهم لا يشعرون بالقدرة على القيام بذلك.
- الأفراد الذين يعبرون عن انفعالات لا يفتنون بها.
- الأفراد الذين يؤسفون بعد أن أعربوا عن هذه الانفعالات في وقت لاحق من الزمن (King & Emmons، 1990:877).

ان العقل البشرية تشمل مجموعة من الادراكات للشخص وتقييمه لهذه الادراكات، لذا فهي بناء متكون من خبرات ادراكية وانفعالية تدور حول الفرد باعتباره مصدر للخبرة والسلوك. اذ هنالك ابعاد للتعبير الانفعالي وهي:

- مفهوم نفسي: هي مشاعر الفرد وتخيلاته ومدى ادراكه للسيطرة على انفعالاته ومفهومه لذاته.
- مفهوم اجتماعي: هي توضيح إدراك الفرد للعلاقات الاجتماعية مع الافراد ووضوح الاهداف لديه.
- مفهوم اسري: هو توجيه الفرد حول تعامله مع أفراد أسرته ويفهمه مشاعره تجاههم.
- مفهوم تعاملتي: هي قدرة الفرد في التعامل مع الظروف والحوادث التي تحيط به وكيفية ردة فعله تجاهها (قدوري، 2020: 28).

نظرية التناقض في التعبير الانفعالي:-

ترى نظرية التناقض في التعبير الانفعالي التي وضعها كل من (كنج وامونس، 1990) على أن التناقض الانفعالي هو انعكاس للصراع بين حاجة الفرد للتعبير عن مشاعره والرغبة في عدم عرض مشاعره الخاصة، اذ يؤدي هذا التناقض مثل عرض الانفعالات الداخلية في حالات أم لا "إذ يكون الفرد مرهقاً ومنشأً للعمليات الشاذة، خاصة إذا لم يكن تعديل للسلوك على المدى القصير وفق الآلية المعروفة، فالأفراد الذين يستعملون مثل

هذه الأليات يواجهون اكثر صعوبات بتوصيل حاجاتهم العاطفية، ومشاكل أكثر في العلاقات الاجتماعية وهذا يزيد من التوتر ويؤدي إلى انخفاض الدعم الاجتماعي، ويبين أن هذا الصراع يؤدي إلى الشعور بالتناقض في تعبيراتهم الانفعالية وهذه الانفعالات من التناقض هي ممكن أن تكون السبب للرفاهية النفسية والاجتماعية، أي هو التناقض في التعبير الانفعالي الذي يكون هو "العنصر الاساسي الذي يفصل بين الأسلوب المعبر وغير المعبر عن الانفعالات" (King & Emmons ;1990, 4).

لذا تكون نظرية التناقض في التعبير الانفعالي من النظريات الحديثة التي بينت العلاقة الارتباطية بين (الانفعال والعاطفة او الاكتئاب والقلق) وغيرها من مشاعر الوحدة النفسية، فان القلق يصاحبه مشاعر سلبية يتكون منها التناقض، اذ يصبح الفرد غير قادر على التحكم في تعبيراته الانفعالية (Higgins,1999:1313-1317).

اذ ان هنالك عدة عوامل تسبب التناقض في التعبير الانفعالي هي:-

- 1- وجود تاريخ للفرد بالأذى النفسي الذي مر به وخاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة.
- 2- الصمت لفترة طويلة يعمل على التناقض في التعبير الانفعالي فيحدث صراع داخلي بمشاعره وانفعالاته.
- 3- عدم الانسجام مع الواقع ووجود مشاكل لم يتمكن من حلها.
- 4- تعرض الفرد لضغوط نفسية وهذا يزيد من حدوث التناقض في التعبير الانفعالي (Uchida & Yamaski,2008; 144).

اذ اعتمدت الباحثة على نظرية التناقض في التعبير الانفعالي (King & Ennions، 1990) اطاراً نظرياً في بحثها الحالي، والتي ترى أن هناك بعض الأفراد يعانون من تناقض حول أهدافهم ورغباتهم خاصة بالتعبير عن انفعالاتهم، وهذا الاختلاف يؤدي إلى شعورهم بالتناقض في التعبير الانفعالي، وهذا يسبب تأثير سلبي على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

يرى كنج وامونس ان التناقض في التعبير الانفعالي يظهر بعدة طرق مثلا ان الافراد يودون التعبير عن مشاعرهم ولا يقدرّون على فعل ذلك او يعبرون بشكل غير مقنع عن مشاعرهم لانهم غير واثقين من انفسهم او يخافون من الندامة (King & Emmons ,1990; 55). اذ اعتمدت الباحثة على نظرية التناقض في التعبير الانفعالي (King & Ennions، 1990) اطاراً نظرياً في بحثها الحالي، والتي ترى أن هناك بعض الأفراد يعانون من تناقض حول أهدافهم ورغباتهم خاصة بالتعبير عن انفعالاتهم، وهذا الاختلاف يؤدي إلى شعورهم بالتناقض في التعبير الانفعالي، وهذا يسبب تأثير سلبي على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين.

يرى كنج وامونس ان التناقض في التعبير الانفعالي يظهر بعدة طرق مثلا ان الافراد يودون التعبير عن مشاعرهم ولا يقدرّون على فعل ذلك او يعبرون بشكل غير مقنع عن مشاعرهم لانهم غير واثقين من انفسهم او يخافون من الندامة (King & Emmons ,1990; 55). فقد اعتمدت الباحثة على تعريف كنج وإمونس (King & Emmons، 1990) تعريفاً نظرياً في البحث الحالي كونه التعريف النظري للتناقض في التعبير الانفعالي الذي اعتمده. (King & Emmons)، في بناء مقياسها على وفق نظرية "التناقض في التعبير الانفعالي". وان نظرية التناقض في التعبير الانفعالي هي نظرية معرفية وذلك لمحاولة إظهار عواطفهم او عدم إظهارها من خلال موقف ما.

المبحث الثالث: إجراءات البحث

■ منهجية البحث (Approach of Research) :

إنَّ المنهجية المستخدمة في البحث الحالي والمعتمدة من قبل الباحثة هو منهج البحث الوصفي والمقصود به " هو استقصاء علمي ينصب على ظاهرة من الظواهر أو مشكلة ما كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها ، وتحليل وتفسير تلك الظاهرة ووصفها وصفاً دقيقاً، وجمع الحقائق والمعلومات عنها ، من خلال تحديد خصائصها وأبعادها بهدف الوصول إلى وصف علمي متكامل لها " . فضلاً عن أن الأبحاث الوصفية لا تقتصر على التنبؤ بالمستقبل بل أنها تنفذ من الحاضر إلى الماضي لكي تزداد تبصراً بالحاضر (العزواي ، 2008: 97)

مجتمع البحث (Population of Research):

- مجتمع الدراسة : يتضمن مجتمع البحث الحالي المدارس المتوسطة للدراسة الصباحية في قضاء بعقوبة التابع لمديرية تربية محافظة ديالى للعام الدراسي (2022-2023) والبالغ عددها (14) مدرسة .
- مجتمع البحث: يشمل المجتمع عدد طالبات المدارس المتوسطة للدراسة الصباحية في مركز قضاء بعقوبة التابع لمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (2022-2023) البالغ (5730) طالبة موزعين على (14) مدرسة .

عينات البحث (Sample of Research) :

جدول (1) العينات المستخدمة في البحث الحالي مع أعدادها

ت	العينات المستخدمة	عدد الأفراد
1	العينة الاستطلاعية	30
2	عينة التحليل الإحصائي	400
3	عينة الثبات	30
	المجموع	460

- العينة الاستطلاعية : قامت الباحثة بتوجيه استبانة استطلاعية إلى (30) طالبة بواقع (15) طالبة من كل شعبة من الصف (الثاني المتوسط) في مدرسة (م/ الدرر) اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة ، حيث تكونت لديهن فكرة عن وضوح فقرات المقياس وتحديد الوقت المستغرق للإجابة على المقياس ومدى فهم التعليمات.
- عينة التحليل الإحصائي : بلغت عينة التحليل الإحصائي (400) طالبة موزعين على (4) مدارس ، تم اختيارهم من مجتمع المدارس بالطريقة العشوائية البسيطة ، تم اختيار (100) طالبة من كل مدرسة بواقع (50) طالبة من كل شعبة في الصف الثاني المتوسط، والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) عينة التحليل الإحصائي موزعة حسب المدارس وأعداد الطالبات

ت	اسم المدرسة	موقع المدرسة	عدد الطالبات
1	م/ ام سلمة للبنات	بعقوبة الجديدة	100
2	م/ الامال للبنات	التحرير	100
3	م/ المغفرة للبنات	المفرق	100
4	م/ المسرة للبنات	التحرير	100
المجموع			400

- عينة الثبات :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس (التناقض في التعبير الانفعالي) على عينة مكونة من (30) طالبة، بواقع (15) طالبة من كل شعبة من الصف الثاني المتوسط في مدرسة (م/ العامرية للبنات)، وبعد مرور (14) يوم من تطبيق الاختبار الأول ، قامت الباحثة بتطبيق المقياس (الاختبار) مرة ثانية على العينة نفسها، للتعرف على مدى ثباته .

- أداة البحث (Tools of Research) : من أجل تحقيق هدف البحث الحالي، قامت الباحثة ببناء أداة وهي مقياس (التناقض في التعبير الانفعالي) لطالبات المرحلة المتوسطة .

■ مقياس التناقض في التعبير الانفعالي :

ولتحقيق هدف الدراسة الحالية لابد من توفر مقياس (أداة) تتلاءم مع طبيعة السمة أو الظاهرة المراد قياسها ، كذلك طبيعة مجتمع البحث وأن يتوفر فيه الخصائص السايكومترية ، ونظراً لعدم وجود مقياس يتلاءم مع طبيعة عينة البحث لذلك قامت الباحثة ببناء مقياس للتناقض في التعبير الانفعالي مبني على وفق نظرية علمية وهي نظرية (King & Emmons, 1990) وتم بناء المقياس وفق الخطوات التي حددها كل من (King & Emmons, 1990;336) في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية وهي كالآتي :-

■ تحديد المفهوم:- تبنت الباحثة تعريف (king & Emmons, 1990) للتناقض في التعبير الانفعالي، هو محاولة لإدارة التعبير الخارجي للتجربة الانفعالية الايجابية والسلبية على حد سواء ، ويتمثل بالصراع على نمط واحد من التعبير الانفعالي، اذ يكون الفرد فيه معبراً او غير معبر، ومع ذلك لا يزال في صراع حول رغبته واسلوبه بالتعبير (King & Emmons, 1990 :864).

- كتابة المواقف وشروط صياغتها وتوزيعها على كل مجال من مجالات المقياس: قامت الباحثة بصياغة مواقف مقياس التناقض في التعبير الانفعالي وفق الشروط المذكورة بحيث تتلاءم مع طالبات المرحلة المتوسطة وتلاءم طبيعة البحث الحالي . فهناك شروط يجب مراعاتها عند صياغة المواقف وهي كالآتي :

- أن تكون صياغتها بشكل مناسب لكل مجال من المجالات .
- أن تكون المواقف مقياس التناقض في التعبير الانفعالي واضحة ومفهومة وبعيدة عن الغموض والتعقيد .
- أن تكون المواقف مناسبة للمستوى العمري والعقلي والدراسي لعينة البحث المذكورة .
- أن تكون قصيرة وغير مركبة .
- **إعداد تعليمات المقياس :** جعلت الباحثة تعليمات المقياس واضحة ودقيقة بحيث تسهل على المستجيبة الإجابة عليها، إذ طلبت من الطالبات (المستجيبات) الإجابة على مواقف المقياس بكل صدق وأمانة لإغراض البحث العلمي .
- **استطلاع آراء المحكمين على المقياس :** بعد أن تم صياغة تعليمات المقياس وتحديد مجالاته وصياغة فقراته ، قامت الباحثة بعرض الأداة (المقياس) وتوزيعه بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم والإرشاد النفسي والبالغ عددهم (20) محكماً لغرض تقويم المقياس والحكم عليه في :
- **صلاحية مجالاته ومواقفه ومدى ملائمة توزيع المواقف على كل مجال من مجالات المقياس وتعديل المواقف .**
- **مدى مناسبة البدائل ووضوح التعليمات ،** وبعد مراجعة آرائهم في ضوء ملاحظاتهم والأخذ بالتعديلات المقترحة في الإضافة أو الحذف أو التعديل.
- **أسلوب تصحيح المقياس :** لقد وضعت الباحثة ثلاث بدائل أمام كل موقف وقد أعطيت الدرجات المواقف الإيجابية (1-2-3) أما المواقف السلبية (1-2-3) وعلى التوالي ، وقد تكون المقياس من (36) موقف ويجب عنها باختيار أحد البدائل الاختيارات التي تمثل الموقف الموجودة تحت كل موقف وتحسب الدرجة على كل فقرات المقياس ، لذلك فإن أعلى درجة للمقياس هي (108) وأقل درجة للمقياس هي (36) والوسط الفرضي (72) (الدليمي والمهداوي، 2016: 74)
- **الصدق الظاهري للمقياس :**
وتحقت الباحثة من الصدق الظاهري لمقياس (التناقض في التعبير الانفعالي)، إذ قامت بعرض المقياس بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين في علم النفس التربوي والقياس والتقويم ، للتأكد من صلاحية التعليمات وصلاحية المواقف وملائمتها لقياس التناقض في التعبير الانفعالي، وعلى وفق التعريف العلمي الذي اعتمده الباحثة وفق نظرية (King & Emmons, 1990) ، وفي ضوء آراء المحكمين تم تعديل وصياغة بعض المواقف لمقياس التناقض في التعبير الانفعالي، فقد بلغت نسبة الموافقة بين (80%-100%)، وبذلك تألفت الصيغة النهائية للمقياس من (36) موقف.
- **مؤشرات صدق البناء :**
يعد الصدق "لقياس الاختبار ما وضع لقياسه" ، أي قياس الظاهرة فعلا المراد قياسها" (الغريب ، 1988، 677). تحققت الباحثة من صدق المقياس بالطرق الاتية:-
- **الصدق الظاهري :-** وهو الصدق الذي يرتبط بعمل الباحثة نفسها، ويركز على ظاهر الاداة (ابو سميرة والطيطي، 2019: 67). لقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق في مقياس التناقض في التعبير الانفعالي من خلال عرض الباحثة للمقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

- **صدق البناء:-** هو قياس يركز على تنظيم محتوى الاختبار وذلك لتحديد اذا كانت العينة ممثلة تضمن قياس الظاهرة المراد دراستها ام لا (مخائيل، 2016: 165). وقد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس (التناقض في التعبير الانفعالي) من خلال المؤشرات الاحصائية وهي:- (القوة التمييزية للمواقف بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، علاقة الموقف بالدرجة الكلية للمقياس، علاقة الموقف بمجاله، علاقة المجال بالمجالات الاخرى "مصفوفة الارتباطات الداخلية"، ومصفوفة المجالات بالدرجة الكلية للمقياس).
- **المجوعتان المتطرفتان :**

وهي المقارنة بين درجات المجموعتين (العليا- الدنيا) ويتم بعد هذا ايجاد القوة التمييزية لهم (النعمي، 2014: 284). لأجل حساب القوة التمييزية للمجموعتين صححت استمارات عينة التحليل الاحصائي البالغة (400) استمارة عن أداة البحث (للتناقض في التعبير الانفعالي) على وفق الأوزان المعطاة (1-2-3) التي يتراوح المدى النظري لدرجاتها ما بين (38-114) تم تحديد الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة ثم رتبت درجاتهن تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة اختيرت نسبة الـ (27%) من المجموعة العليا، و(27%) من المجموعة الدنيا، في ضوء ذلك بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (108) في كل مجموعة، بذلك اصبح عدد الاستمارات (216) استمارة، وبذلك صححت مواقف المقياس باستخدام معادلة الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين بوساطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاختبار الفروق بين المجموعتين في درجات كل موقف بأساس أن القيمة التائية تمثل القوة التمييزية وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1,96) ودرجة حرية (214) عند مستوى دلالة (0,05)، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) القوة التمييزية لمقياس التناقض في التعبير الانفعالي بأسلوب العينتين المستقلتين (المتطرفتين)

النتيجة	قيمة T المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
مستوى الدلالة 0,05						
دالة	7.173	0.66270	2.0093	0.54584	2.6019	1
دالة	5.910	0.71689	2.5093	0.26768	2.9444	2
دالة	6.347	0.75453	2.3056	0.42139	2.8333	3
دالة	7.427	0.75039	2.2500	0.38219	2.8519	4
دالة	7.474	0.65745	2.4167	0.26311	2.9259	5
دالة	10.427	0.64362	1.3426	0.74883	2.3333	6
دالة	6.464	0.80862	1.9815	0.60886	2.6111	7
دالة	4.732	0.71478	2.2222	0.57125	2.6389	8
داله	8.498	0.71162	2.1296	0.42047	2.8056	9
داله	6.298	0.75275	2.3519	0.37337	2.8611	10
داله	6.023	0.71978	2.1204	0.50405	2.6296	11
داله	7.939	0.83094	2.1019	0.39762	2.8056	12
دالة	8.465	0.69538	2.2407	0.33746	2.8704	13
دالة	7.507	0.75223	1.9352	0.51223	2.5926	14
دالة	7.849	0.78317	1.8519	0.61050	2.6019	15
دالة	6.532	0.72749	2.3519	0.38893	2.8704	16
دالة	8.719	0.78466	2.1019	0.42832	2.8519	17
دالة	7.675	0.71695	1.5000	0.77137	2.2778	18
دالة	10.569	0.61838	1.3611	0.75275	2.3619	19
دالة	5.308	0.66276	2.1667	0.59149	2.6204	20
دالة	4.937	0.79082	2.0278	0.63386	2.5093	21
دالة	7.296	0.76727	2.0093	0.60308	2.6944	22
دالة	6.373	0.76980	1.9259	0.63284	2.5370	23
دالة	7.324	0.74111	2.0463	0.60886	2.7222	24
دالة	8.591	0.78687	2.0833	0.42862	2.8241	25
دالة	9.923	0.72821	2.2593	0.16510	2.9722	26
دالة	8.210	0.70668	2.1204	0.43948	2.7778	27
دالة	6.634	0.79518	1.8241	0.74233	2.5185	28
دالة	8.568	0.71689	1.5093	0.71253	2.3426	29
دالة	9.342	0.71205	1.9167	0.54401	2.7222	30
دالة	8.769	0.76098	2.0185	0.48013	2.7778	31
دالة	7.823	0.74652	2.1481	0.47652	2.8148	32
دالة	8.265	0.72773	2.1111	0.48256	2.8056	33
دالة	8.855	0.79649	1.6019	0.69039	2.5000	34
دالة	8.550	0.68181	2.2407	0.39467	2.8889	35
دالة	8.501	0.77451	2.1296	0.37442	2.8333	36

* القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (214) ومستوى دلالة من (0,05) تساوي (1,96).

- طريقة علاقة الموقف بالدرجة الكلية للمقياس:

تم استخراج درجة علاقة الموقف بالمجموع الكلي للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون وتراوح درجات معاملات الارتباط بين (0,383_ 0,83) وكانت جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (0,05) مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط والبالغ (1.96) ودرجة حرية (214) عند مستوى دلالة (0,05) والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4) جدول معاملات ارتباط الدرجة الموقف بالدرجة الكلية لمقياس التناقض في التعبير الانفعالي

ت	علاقة الموقف	النتيجة	ت	علاقة الموقف	النتيجة
1	0.412	دالة	19	0.493	دالة
2	0.403	دالة	20	0.350	دالة
3	0.389	دالة	21	0.345	دالة
4	0.426	دالة	22	0.429	دالة
5	0.396	دالة	23	0.353	دالة
6	0.482	دالة	24	0.344	دالة
7	0.372	دالة	25	0.453	دالة
8	0.293	دالة	26	0.584	دالة
9	0.452	دالة	27	0.443	دالة
10	0.435	دالة	28	0.334	دالة
11	0.353	دالة	29	0.485	دالة
12	0.373	دالة	30	0.455	دالة
13	0.481	دالة	31	0.453	دالة
14	0.403	دالة	32	0.442	دالة
15	0.414	دالة	33	0.465	دالة
16	0.458	دالة	34	0.511	دالة
17	0.459	دالة	35	0.466	دالة
18	0.476	دالة	36	0.469	دالة

أ- طريقة علاقة الموقف بالمجال:

حُسن معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والمجموع الكلي للمجال الذي تنتمي إليه الفقرة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، إذ كانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)

الجدول (5) علاقة الموقف بالمجال الذي تنتمي اليه

المجال الانفعالات السلبية			المجال الانفعالات الايجابية		
معامل الارتباط	مواقف المجال الثاني	ت	معامل الارتباط	مواقف المجال الاول	ت
0.523	2	1	0.469	1	1
0.359	4	2	0.446	3	2
0.373	6	3	0.421	5	3
0.456	8	4	0.473	7	4
0.361	10	5	0.424	9	5
0.401	12	6	0.488	11	6
0.480	14	7	0.453	13	7
0.610	16	8	0.346	15	8

0.447	18	9	0.476	17	9
0.382	20	10	0.479	19	10
0.500	22	11	0.415	21	11
0.481	24	12	0.443	23	12
0.483	26	13	0.515	25	13
0.477	28	14	0.435	27	14
0.511	30	15	0.438	29	15
0.557	32	16	0.458	31	16
0.493	34	17	0.481	33	17
0.514	36	18	0.480	35	18

* القيمة التائية الجدولية تساوي (1.96) عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (214).

ب- طريقة علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى (مصفوفة الارتباطات الداخلية):
تم إيجاد الترابطات الداخلية بين كل مجال والمجالات الأخرى من المقياس باستخدام (معامل ارتباط بيرسون)، وبعد تحليل البيانات إحصائياً وجدت الباحثة عبر المصفوفة أن جميع معاملات الارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) وهذا يدل على وجود عامل هام، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6) مصفوفة الارتباطات الداخلية بين مجالات المقياس

المجموع	المجال الانفعالات السلبية	المجال الانفعالات الايجابية	المجالات
0.919	0.720	1	المجال الانفعالات الايجابية
0.935	1	0.720	المجال الانفعالات السلبية
1	0.935	0.919	المجموع

ت- مصفوفة علاقة المجالات بالدرجة الكلية للمقياس.

قامت الباحثة باستخراج (معامل ارتباط بيرسون) لدرجة كل مجال ثم عمل مصفوفة لعلاقة درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس، وجدت ان جميع معاملات الارتباط داله احصائياً عند مستوى دلالة (0,05) والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7) مصفوفة الارتباطات الداخلية بين المجالات والدرجة الكلية للمقياس

المجال الانفعالات السلبية	المجال الانفعالات الايجابية	المجالات
0,720	1	مجال الانفعالات الايجابية
1	0,720	مجال الانفعالات السلبية

فيما بينها عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214)

■ مؤشرات الثبات

هو السعي للحصول على الدرجات عندما يتم الحصول عليها من الافراد و يعاد اختبارهم بنفس الاختبار ولكن في وقتين (علام، 2015: 113). وهناك عدة طرق تحققت الباحثة من ثبات مقياس التناقض في التعبير الانفعالي منها:-

أ- طريقة اعادة الاختبار

هي من الطرق المهمة لحساب ثبات الاختبار، لأنها تقيس ثبات النتائج واستقراره عبر الزمن، وهي تستعمل لجميع الاختبارات والمقاييس (النعمي، 2014: 242). تتم هذه الطريقة بتطبيق المقياس او الاختبار لنفس الافراد مرتين تحت ظروف متشابهة ان امكن ذلك وبفاصل زمني يقدر عادة (14) يوم وتم يتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين الدرجات في تطبيق الاختبار للمرتين (محاسنة، 2013: 125). لقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (24) طالبة وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاختبار الاول للمقياس وللتعرف على مدى ثباته. حيث يعتقد أدمز ان اعادة تطبيق الاختبار للمقياس هو من اجل معرفة ثبات نتائجه ويجب ان لا تقل عن هذه المدة (8, Adams, 1964) وقد بلغ معامل الثبات (0,88) يعد اختبار جيدا.

ب - طريقة ألفا كرونباخ

هي المعادلة الأساسية في استخراج الثبات القائم للاتساق الداخلي، وان الثبات بحسب هذه الطريقة يتوقف على الاتساق في استجابة الافراد على كل موقف من مواقف المقياس، اذ يعتمد على الانحراف المعياري للمقياس ككل و لكل موقف في المقياس (النبهان، 2013: 300)، وان من صفاته يكشف عن استقرار استجابات المفحوصين على المقياس عبر الزمن، فعند تطبيق الاختبار الأول لابد أن يتبعه مدة زمنية معينة وبعدها يتم تطبيق الاختبار الثاني لحساب درجة ثبات المقياس خلال هذه المدة الزمنية (Murphy:1988:p: 85). فقد قامت الباحثة باستخراج قيمة (ألفا كرونباخ) من عينة التحليل الإحصائي نفسها البالغة (400) طالب وبلغت قيمتها (0,86) وهو معامل الاتساق، ومن خلال ذلك يمكن القول بأن الدراسة الحالية توصلت إلى بناء أداة مقياس (التناقض في التعبير الانفعالي) وتتمتع بمؤشرات الصدق والثبات فضلاً عن مؤشرات تحليل الفقرات وكفاءتها عند المستجيبين والتميز بينهم.

■ **وصف المقياس بصيغته النهائية:** أصبح مقياس التناقض في التعبير الانفعالي بصيغته الأخيرة والنهائية يتكون من (36) موقف موزعة على مجالين بواقع (18) موقف لكل مجال، والدرجة التي يمكن أن تحصل عليها المستجيبات على المقياس تتراوح ما بين (36-108) درجة، وبمتوسط فرضي (72) درجة، لذا أن الوسط الفرضي هو درجة الحكم على عينة البحث إذا كان لديهم تناقض في التعبير الانفعالي - استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

■ **المبحث الرابع: بناء البرنامج الإرشادي/-** هو خطة او مخطط توضع وفق أسس عملية وعلمية لإعطاء خدمات إرشادية فرديات او جماعية و للأفراد كافة، وان هدف البرنامج الإرشادي هو مساعدة الفرد بتحقيق نمو سليم ومتكامل وتحقيق التوافق النفسي عند الفرد (المشاقبة، 2008: 165).

مواقف مقياس التناقض في التعبير الانفعالي التي حولت الى مواضيع للجلسات الارشادية:

عنوان الجلسات	مواقف المقياس
قوة الشخصية	(13) اكون مركز انتباه زميلاتي في المدرسة لأنني:- امتلك قوة الشخصية اكسب مودة زميلاتي اشعر بالغرور
	(18) عندما اقوم بفعل خاطئ تجاه زميلتي فأنني :- اعتذر لها

	<p>اتركها اسخر منها</p> <p>(29) أرتبك امام المدرسة عند التحدث اثناء الدرس فأنتي :- اقول الحقيقة اشعر بالخجل اشعر بالكبرياء</p>
الاتزان الانفعالي	<p>(27) عندما اود مشاركة زميلتي بمشاعري الخاصة فأنتي :- اشعر انها تشاركني مشاعري اراهها تكتفي بالاستماع اتجنب مشاركتها</p> <p>(36) اتفاجى من ردة فعل زميلتي على ما اقوم بفعله لأنها :- تشعر بأنني محبوبة تفعل ذلك بدون تفكير تعتقد انني سيئة</p> <p>(34) تعتقد زميلتي بأنني انفعالية جدا ولكنني :- اجادلها ارى ان الامر غير مهم لي اتجنب ردة فعلي تجاهها</p>
احترام مشاعر الاخرين	<p>(15) عندما ابين انطباعات مشاعري لزميلتي فأنتي :- اكتفي بمشاعري أتردد اشعر بالبكاء</p> <p>(19) عندما اكون ذو انطباع منفتح في اظهار مشاعري فأنتي :- اعبر عنها احاول اخفاؤها انانية</p> <p>(17) ابتمس لتصديق ما تطرحه زميلتي لـ :- اشجعها لا اقوم بانتقادها اجاملها</p> <p>(24) اتمهل في تفكيري عندما اشعر بالضيق فأنتي :- اشعر بالارتياح اراه امر عادي اشعر بعدم الامان</p>
الضبط الانفعالي	<p>(21) عندما اقوم بضبط اعصابي بجهد في المواقف المحرجة فأنتي :- اشعر بالفخر لا اشعر بالضجر اشعر بخيبة امل</p>

	<p>(4) اقوم بالسيطرة على سلوكياتي عندما :- اشعر بالارتياح اتعرض لموقف ما اشعر بالغضب</p>
	<p>(24) اتمهل في تفكيري عندما اشعر بالضيق فأنتي :- اشعر بالارتياح اراه امر عادي اشعر بعدم الامان</p>
التفاعل الاجتماعي	<p>(8) اتذكر الوقت الذي كنت اتمنى فيه ان اخبر زميلتي ب:- انني مهتمة بها انها معقدة اشعر باليأس عند التحدث معها</p>
	<p>(25) تسعى زميلتي للتعرف على المواضيع الغامضة فأنتي :- اشجعها اقوم بتغيير تفكيرها اتجنبها</p>
	<p>(7) اتعامل مع زميلاتي اللاتي يوددن التقرب مني فأنتي :- اتقرب منهن اتردد بالكلام اخشى تكوين نظرة سلبية عني</p>
تحقيق الاهداف	<p>(2) أحقق اهدافي المدرسية ولكنني :- استمر بالتفوق اسعى للاجتهاد أخشى الاحباط</p>
	<p>(22) عندما اريد فعل شيء ما فأنتي :- اسعى لتحقيقه اواجه بعض العقبات اشعر بالخيبة</p>
	<p>(5) لدي رغبة في تحقيق طموحاتي ولكنني :- انجزه في الوقت المحدد أجد صعوبة في ذلك اشعر ببطيء في انجازه</p>
تقبل افكار الاخرين	<p>(9) اختلف بالأراء مع زميلتي فأنتي :- استمع لرأيها لا اهتم لرأيها اخشى ان ابو ضعيفة</p>
	<p>(35) اري زميلتي غير راضية عن تصرفاتي ولكنني :- اشعر بما افعله صحيح لا اهتم لرأيها اشعر بفقدان ثقتي بنفسي</p>
	<p>(32) عندما تكتشف زميلتي اسراري للأخرين فأنتي :- اسامحها اترك الموضوع دون مسامحتها</p>

	اقاطعها
الغيرة	(31) عندما تتحدث زميلتي عني بسوء في الصف فأنتي :- اصح الامر اقوم باز عاجها اشعر بالألم
	(23) عندما تستهزئ زميلتي مني امام زميلاتي فأنتي :- ا- امنحها فرصة الاعتذار اتجاهل الامر اتركها
	(20) عندما اتجنب مشاعر الغيرة من زميلتي فأنتي :- اشعر بالأذى منها احاول مسايرتها اشعر بالانزعاج
المواجهة	(11) استصعب مواجهة بعض المواقف مع زميلاتي لأنني :- احبهم اشعر بالضعف اشعر بالغيرة
	(14) عندما اقوم بمشاكسة زميلاتي فأنتي :- افرح مشاعري السلبية اتخلص من مشاعر غير سارة اشعر بالراحة
	(30) عند قيام زميلتي بانفعالي اثناء الدرس فأنتي :- التزم الهدوء الومها اعنفها
التعبير عن المشاعر	(1) اعبّر عن مشاعري بصدق ولكن :- يتقبلها الآخرون يتفهمها بعض الاحيان يساء فهمها
	(6) عندما اهتم بمشاعر زميلاتي فأنتي :- اشعر بالسعادة لا اتأثر بذلك اخاف من النقد
	(12) اعبّر عن مشاعري الحزينة لزميلتي فأنتي :- اشعر بالاطمئنان اتصرف بطريقة سيئة اشعر بالوحدة
التعاطف	(16) عندما اتعاطف مع زميلاتي فأنتي :- ادافع عن مشاعري وأفكاري اعبر عن مشاعري بصعوبة اشعر بالذنب عند إظهار العطف

	(33) عندما اشاهد زميلتي ارتكابها خطأ معين فأنني:- اوجهها لا يهمني ذلك اقاطعها
	(28) عندما يحدث مع زميلتي وعكس صحبة اثناء الدرس فأنني :- اقدم المساعدة اترك غيري يقوم بالأمر ارفض المساعدة
التسامح	(10) أقوم بمواجهة التحديات :- عند التخطيط لها دون التخطيط لها اعجز عن التخطيط
	(26) عندما تخلف زميلتي بموعد متفق عليه فأنني :- اعذرها اوبخها ازعجها

■ تطبيق البرنامج الارشادي:-

- 1- حددت الباحثة عدد الجلسات الارشادية للمجموعة التجريبية والبالغه (14) جلسة ارشادية.
- 2- تقترح الباحثة تطبيق البرنامج الارشادي على طالبات المرحلة المتوسطة، وادناه جلسة الثالثة من البرنامج الارشادي

نموذج جلسة ارشادية(الجلسة الثالثة) /تقبل افكار الاخرين

الموضوع	تقبل افكار الاخرين
الحاجة المرتبطة بالموضوع	حاجة المسترشدات الى التعرف على كيفية تقبل افكار الاخرين.
هدف الجلسة	مساعدة المسترشدة على تقبل افكار الاخرين.
الاهداف السلوكية	جعل المسترشدة قادرة على ان:- تُعرف معنى تقبل افكار الاخرين. تتعرف على المهارات التي تنمي تقبل افكار الاخرين. تبين كيفية تقبل افكار الاخرين.
العمليات والاسراتيجيات	تقديم الموضوع، تحديد السلوك، جدول المعنى، اعادة التشكيل التناقضي

<p>تستقبل الباحثة المسترشدات وترحب بهن، ثم تسألهن عن التدريب البيئي وتقدم الشكر للواتي انجزنه بشكل جيد.</p> <p>تقدم الباحثة الموضوع وهو " تقبل افكار الاخرين " وتعرفه للمسترشدات وتوضح مهاراته وكيفية تنمية تقبل افكار الاخرين.</p> <p>تقوم الباحثة بتحديد السلوك عن طريق عرض حالة او موقف مرت به المسترشدة، فتسأل الباحثة ما الذي تفعله هنا؟</p> <p>تناقش الباحثة المسترشدات ان تقبل افكار الاخرين شيء ايجابي ويجب تغيير الافكار والسلوكيات السلبية.</p> <p>تقوم الباحثة بتطبيق فنية جدول المعنى وذلك من خلال الاستماع اليهن وبعدها تتدخل لترك الجدل والتوتر .</p>	الانشطة المقدمة
تبين الباحثة مدى استفادة المسترشدات من الجلسة الارشادية	التقويم البنائي
تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر موقف تقبلت فيه افكار الاخرين ؟	التدريب البيئي

المبحث الخامس: عرض نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها

- عرض النتائج:-
- حققت الباحثتان هدف البحث الحالي وتواصلن الى النتائج في بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب تغيير القواعد في خفض التناقض في التعبير الانفعالي لدى طالبات المرحلة المتوسطة، وفي ضوء النتائج قدمت الباحثتان مجموعة من التوصيات والمقترحات.
- التوصيات:-
- الاستفادة من مقياس التناقض في التعبير الانفعالي الذي تم بناؤه في هذه الدراسة واستخدامه كأداة للتشخيص والكشف عنها .
- الاعتناء من قبل إدارات المدارس والمرشدين التربويين بمشكلات الطالبات ، والقيام بعقد جلسات أو ندوات مستمرة للإرشاد الجماعي خصوصاً التي تتعلق بالمشكلات النفسية والاجتماعية .
- الاهتمام المستمر بشريحة الطالبات من قبل الأهل والمدرسة والمجتمع لأنهم جيل المستقبل وبناء الدولة والمجتمع .
- المقترحات:-
- إجراء دراسة مقارنة بين الذكور والإناث في المرحلة الثانوية أو الجامعية للتعرف على مستوى التناقض في التعبير الانفعالي وعلاقته بمتغير الجنس .

المصادر :-

- الدليمي، احسان عليوي والمهداوي، عدنان محمود (2016): الاختبارات والمقاييس في التربية وعلم النفس، ط1، دار الحداثة للنشر والتوزيع، بغداد- العراق.
- الزهيرى، حيدر عبد الكريم (2017) : مناهج البحث التربوي ، ط1، مركز بيونو لتعليم التفكير، عمان- الاردن .
- شيفر ومليمان، شارلز وهوارد (2008): مشكلات الاطفال والمراهقين واساليب المساعدة فيها، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان – الاردن.
- عبد الرحمن ، محمد السيد ، (2004). علم النفس المعاصر - مدخل معرفي، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر.
- العزاوي ، رحيم يونس كرو (2008) : سلسلة المنهل في العلوم التربوية ، مقدمة في منهج البحث العلمي ، دار دجلة ناشرون وموزعون ، الأردن – عمان ، شارع الملك الحسين .
- الغريب، رمزية (1988): مدخل إلى مناهج البحث التربوي، ط1، مكتبة الفلاح، الكويت.
- مخائيل ، امطانيوس نايف (2016): بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية وتقنياتها، ط1، دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان الاردن.
- موسى، مي محمد (2018): التوجيه والارشاد النفسي والسلوكي للطلاب، ط1، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان- الاردن.
- 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 ، ط1 ، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى- العراق.
- وزارة التربية العراقية (2011): نظام المدارس الثانوية في العراق، رقم(3)، مديرية مطبعة وزارة التربية، بغداد، العراق.
- يحيى ، خولة أحمد (2000) : الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان .
- Adams, G.S. (1964): **Measurement and Evaluation Educational Psychology**, Guidance, New York Holt.
- Allen , M.& Yen. W.M(1979) : in trodution to measure ment tneorg, brookcolen , California .
- Higgins , E , Tory , (1999) : **When do self – Discrepancy have specific relations to emotions** , the second generation question of Tangney – Niedeuthal covert , and Barlow Jarnal of personality and social psychology , vol (77) pp . 1313- 1317 .
- King, L. A.,(1998): **Ambivalence over emotional expression and reading emotions in situations and faces.** Journal of Personality and Social Psychology,753- 762.

- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990); The development of an economical method for coding facial expression. Paper presented at the 97th Annual Convention of the American Psychological Association, New Orleans, LA.
- Uchida K, Yamasaki K, (2008); Social support mediating between coping by emotional expreeion and depression. Psychol Report.
- Watson ,J.C. Kennedy-Moor ,E.(2001).How and when does emotional expression help? Review of General psychology,5 (3), 187 -212.

الملاحق

ملحق (1) مقياس التناقض في التعبير الانفعالي بصيغته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا/ الدكتوراه

التخصص/ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

عزيزتي الطالبة

المقياس الذي بين يديك يتضمن فقرات قد تتعرضين لها في حياتك اليومية الرجاء قراءة كل فقرة والاجابة عنه بدقة وموضوعية على وفق ما ينطبق عليك بوضع علامة (✓) امام الاختيار الذي يناسبك، كما موضح في المثال ادناه.

علما ان الاجابة هي لأغراض البحث العلمي ولا داعي لكتابة الاسم ولا توجد اجابة صحيحة او خاطئة بالنسبة لجميع البدائل وانما تختار البديل الذي ينطبق عليك .

مثال للإجابة عن المواقف

❖ أعبّر عن مشاعري بصدق ولكن :-

ا- يساء فهمها ()

ب- يتفهمها بعض الاحيان (✓)

ت- يتقبلها الآخرون ()

أشكر تعاونكم ومن الله التوفيق

ت	المواقف	ت	المواقف
1	❖ أعبّر عن مشاعري بصدق ولكن :- ا- يساء فهمها () ث- يتفهمها بعض الاحيان () ج- يتقبلها الآخرون ()	2	● أسعى لتحقيق اهدافي الدراسية فأنتي :- ا- أخشى الاحباط () ج- اسعى للاجتهد () ح- استمر بالتفوق ()
3	● عند مناقشة مشاكلي مع زميلاتي فأنتي :- ا- اشعر بالأمان () ج- اشعر بالاستياء () ح- اشعر بالتردد ()	4	● اقوم بالسيطرة على سلوكياتي عندما :- ا- اشعر بالغضب () ب- اعترض لموقف ما () ت- اشعر بالارتياح ()
5	● لدي رغبة في تحقيق طموحاتي ولكنني :- ا- أجد صعوبة في ذلك () 1 اشعر ببطئ في انجازته () 2 انجزه في الوقت المحدد ()	6	● عندما اهتم بمشاعر زميلاتي فأنتي :- ا- اخاف من النقد () ب- لا اتأثر بذلك () أ- اشعر بالسعادة ()
7	● اتعامل مع زميلاتي اللاتي يودن التقرب مني فأنتي :- أ- تقرب منهن () ب- اتردد بالكلام () ت- اخشى تكوين نظرة سلبية عني ()	8	● اتخاصم مع زميلتي ولكن :- ا- اسامحها ج- اقاطعها ث- ازعجها
9	● اختلف بالاراء مع زميلتي فأنتي :- أ- اخشى ان ابدو ضعيفة () ب- استمع لرأيها () ت- لا اهتم لرأيها ()	10	● عندما اتحدث مع زميلتي بموضوع مهم ولكنها خبرت الجميع فأنتي :- أ- اشعر بالغباء لثقتي بها () ب- لم تكن متقصدة () ث- ارادت تشويه اسمي ()
11	● استصعب مواجهة بعض المواقف مع زميلاتي لأنني :- أ- احبهم () ب- اشعر بالضعف اتجاههم () ت- لا اهتم بهم ()	12	● اعبّر عن مشاعري الحزينة لزميلتي فأنتي :- أ- اشعر بالأطمئنان () ب- اتصرف بطريقة سيئة () ت- اشعر بالوحدة ()
13	● اكون مركز انتباه زميلاتي في المدرسة لأنني :- ا- امتلك قوة الشخصية () ب- اشعر بالغرور () ت- اكسب مودة زميلاتي ()	14	● عندما اقوم بمشاكسة زميلاتي فأنتي :- ا- افرغ مشاعري السلبية () ث- اتخلص من مشاعر غير سارة () ج- اشعر بالراحة ()
15	● عندما ابين انطباعات مشاعري لزميلتي فأنتي :- ا- أتردد () ب- اكتفي بمشاعري () ت- اشعر بالبكاء ()	16	● عندما اتعاطف مع زميلاتي فأنتي :- ا- اعبّر عن مشاعري بصعوبة () ب- اشعر بالذنب عند اظهار العطف () ت- ادافع عن مشاعري وافكاري ()
17	● ابتمس لتصديق ما تطرحه زميلتي لكي :- ا- اشجعها () ب- اجاملها () ت- لا اقوم بانتقادها ()	18	● عندما اقوم بفعل خاطئ تجاه زميلتي فأنتي :- ا- اعتذر لها () ب- اسخر منها () ت- اتركها ()

19	● عندما اكون ذو انطباع منفتح في اظهار مشاعري فأنني :- ا- اعبر عنها () ب- احاول اخفاؤها () ت- ()	20	● عندما اتجنب مشاعر الغيرة من زميلتي فأنني :- ا- احاول مسايرتها () ب- اشعر بالانزعاج () ت- اشعر بالأذى منها ()
21	● عندما اقوم بضبط اعصابي بجهد في المواقف المحرجة فأنني :- ا- اشعر بالفخر () ب- اشعر بخيبة امل () ت- لا اشعر بالضجر ()	22	● عندما اريد فعل شيء ما فأنني :- ت- اسعى لتحقيقه () ث- اشعر بالخيبة () ج- اواجه بعض العقبات ()
23	● عندما تستهزئ زميلتي مني امام زميلاتي فأنني :- ا- امنحها فرصة الاعتذار () ب- اتركها () ج- اتجاهل الامر ()	24	● اتمهل في تفكيري عندما اشعر بالضيق فأنني :- ا- اشعر بالارتياح () ب- اراد امر عادي () ت- اشعر بعدم الامان ()
25	● اكون سعيدة مع زميلاتي ولكنني :- ا- افضل الانسحاب () ب- اشاركهم () ج- استمع فقط ()	26	● عندما تخلف زميلتي بموعده متفق عليه فأنني :- ا- اعذرها () ب- اوبخها () ت- ازعجها ()
27	● عندما اود مشاركة زميلتي بمشاعري الخاصة فأنني :- ا- اشعر انها تشاركني مشاعري () ب- اراها تكتفي بالاستماع () ت- اتجنب مشاركتها ()	28	● عندما تتعرض زميلتي لوعكة صحية اثناء الدرس فأنني :- ا- اقدم المساعدة () ب- اترك غيري يقوم بالأمر () ت- ارفض المساعدة ()
29	أرتبك امام المدرسة عند التحدث اثناء الدرس فأنني :- ا- اقول الحقيقة ب- اشعر بالخجل ت- اشعر بالكبرياء	30	● عند قيام زميلتي باستفزازي لانفعل اثناء الدرس فأنني :- ا- التزم الهدوء () ب- الومها () ت- اعنفها ()
31	● عندما تتحدث زميلتي عني بسوء في الصف فأنني :- ا- اشعر بالألم () ب- اقوم بإزعاجها () ج- اصحح الامر ()	32	● تعرضت صديقتي لمشكلة في المدرسة فأنني :- ا- حاولت مساعدتها () ب- شعرت بالسعادة () ج- شعرت بالألم ()
33	● عندما اشاهد زميلتي ارتكابها خطأ معين فأنني :- ا- اوجهها () ب- لا يهمني ذلك () ث- اقاطعها ()	34	● تعتقد زميلتي بأنني انفعالية جدا ولكنني :- ا- اجادلها () ب- اتجنب ردة فعلي تجاهها () ت- ارى ان الامر غير مهم لي ()
35	● اشعر بالاطمئنان () ب- ازعجها في بعض الاحيان () ث- انتقدها ()	36	● اشعر ان زميلاتي ينظرن الي دائماً عند التكلم معهن لكوني :- ا- انيقة () ب- غير مهتمة بنفسي () ت- اكتفي بالاستماع ()