

فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة

الكلمات المفتاحية: الحديث الذاتي، تنمية، التنظيم العاطفي

البحث مستل من رسالة ماجستير

أ.دعدنان محمود عباس المهداوي

روان عماد حسين

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية

adnan.mahmood@yahoo.com

Eeiii7789@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة، ويتحدد البحث الحالي بالطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة للعام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩م)، ولتحقيق هدف البحث وفرضياته تم اختيار المنهج التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية، الضابطة) وقياس (قبلي - بعدي) لكلا المجموعتين واختبار مرجئ للمجموعة التجريبية فقط، وقد تحدد البحث الحالي بالطالبات في المرحلة المتوسطة في المدارس الصباحية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى في مركز مدينة بعقوبة للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩)، وتكونت عينة بناء المقياس من (٤٠٠) طالبة من الصف الاول والثاني متوسط، تم اختيارهم من مجتمع البحث البالغ (١٠١٨) طالبة، أما عينة تطبيق البرنامج الإرشادي فقد بلغت (٢٠) طالبة تم اختيارهم بطريقة قصدية من الطالبات الاتي حصلوا على درجات أدنى من المتوسط الفرضي البالغ (٥٤) درجة على مقياس التنظيم العاطفي، تم توزيعهم إلى مجموعتين (تجريبية ، ضابطة) بواقع (١٠) طالبات في كل مجموعة، حيث تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الآتية (درجات الطلاب على مقياس التنظيم العاطفي، العمر الزمني، التحصيل الدراسي الأم، ومهنة الام ، سنوات اليتيم ، عائلية السكن ، من يرعى الطالبة ، اختبار الذكاء)، تم بناء برنامج إرشادي وفق أسلوب الحديث الذاتي (ميكنبوم) وبلغ مجموع الجلسات (١١) جلسة بواقع جلستين من كل أسبوع مدة الجلسة (٤٥) دقيقة.

لغرض التعرف على مستوى التنظيم العاطفي لدى الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة، قامت الباحثة ببناء مقياس التنظيم العاطفي، قد تكون المقياس بصيغته الأولية من (٣٢) فقرة،

تم عرضه على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية للتأكد من الصدق الظاهري وصدق البناء، حيث تكون المقياس بصيغته النهائية من (٢٧) فقرة، كما تم معالجة البيانات الإحصائية وذلك باستخدام (اختبار مربع كاي، ومعامل ارتباط بيرسون ، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين، واختبار كولموجروف - سيمرنوف (K.S)، ومعادلة الفاكرونباخ، واختبار مان وتي لعينتين مستقلتين، واختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين، الوسط المرجح، والوزن المئوي)، وأظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي فاعلية في تنمية التنظيم العاطفي لدى أفراد المجموعة التجريبية وخرجت الباحثة في ضوء النتائج بعدد من التوصيات والمقترحات.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث Research Problem:

توصف العواطف (الانفعالات) بأنها طاقة الفكر، وموجهة للنشاط المعرفي للإنسان، والنافذة المجاورة إلى الذهن، فهي الوسط الذي يجري فيه ومن إثناءه المبادلات الاجتماعية، وتتكون بوساطته أواصر الصلات مع الآخرين، وهي التي تعطي خبراتنا ظلالها وألوانها وتعطي لحياتنا عمقها ومعناها. والمسألة الرئيسة التي يتفق عليها الباحثون في ميدان العواطف والانفعالات، هي تنبثق وتعبر عن ذاتها بوساطة كل من التصرف والبيولوجيا سوياً (النعمة، والعجيلي، ٢٠٠٤: ٧٢).

ان تدني التنظيم العاطفي يؤدي الى ضعف قدرة الفرد للانتقال من حالة عاطفية إلى أخرى، سواء أكانت هذه العواطف إيجابية أو سلبية حتى إن كان من حوله لا يسترعي الانتباه ويدعو إلى الهدوء وبذلك يسير الانسان على وتيرة واحدة قد لا تلبي لديه اي حاجة فعلية وبالتالي يكون الفرد غير قادر على التميز بين هذا الكم الهائل من الحالات التي يصاب بها (الشريف، ٢٠٠١: ٣٥).

ومن ناحية أخرى يرى ايزنبرج (Eisenberg, 2010) بأن الافراد الذين يواجهون صعوبة في ترتيب عواطفهم هم أكثر عرضة للحزن والمعاناة النفسية بحيث لا يمكنهم من المخالطة في معاونة الآخرين عندما يقعون في موقف محدد وأيضاً في تشييد صلات اجتماعية اخرى تدل على التعاون فيما بينهم (Eisenberg,et al,2010:45)

وان لفقدان احد الوالدين او كليهما له تأثيرا شديداً على الصحة النفسية للطفل والمراهق من شأنه ان يؤدي به الى الشعور بالإحباط والنقص وفقدان الثقة بالنفس والطمأنينة فتعيق بذلك اندماجه في المجتمع وصعوبة اتخاذ قراراته المستقبلية وصعوبة تنظيم عواطفه وضبط سلوكياته او تنظيم افكاره وتفقد الشعور بالمسؤولية في المجتمع (كمال، ١٩٨٩، ١٨٢: ١٨٣). لذا تتبثق مشكلة البحث الحالي من تدني مستوى التنظيم العاطفي لدى الطالبات الايتام المرحلة المتوسطة وقد تحققت الباحثة من خلال توجيه استبانته استقهامية موجهة إلى (١٠) من المرشدات التربويات الاتي يعملن في المدارس المتوسطة والثانوية في مركز قضاء بعقوبة وكانت (٩٠%) من إجاباتهم تؤكد انخفاض مستوى التنظيم العاطفي لدى الطالبات الايتام ، ومن هنا برزت مشكلة البحث التي سعت الباحثة لدراستها، والتي تكمن في الإجابة عن التساؤل الآتي :-

هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب (الحديث الذاتي) أثر في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة ؟

ثانياً : أهمية البحث: The Importance of the Research

يعد الإرشاد من الخدمات اللازمة التي يلزم ان تتوفر في المؤسسات التعليمية بهدف الارتقاء بعملية التعليم والوصول بالمتعلمين الى النمو الصحيح وتحقيق التوافق الايجابي والنفسي والاجتماعي، وذلك ما جعل الباحثين يركزون على ضرورة الإرشاد في المؤسسات التعليمية من اجل تيسير النمو الإنساني وان الإرشاد يلزم إن يكون قسم من عملية التعلم عبر فترات التعليم المتتابعة (ملحم ، ٢٠١٠: ٣٥٠)، ولكي تحقق العملية الارشادية اهدافها وتنفذ برامجها تطلب اعتماد البرامج الارشادية التي اصبحت من الحاجات التي لايمكن الاستغناء عنها في العملية الإرشادية نتيجة لـ المشاكل والضغوطات التي يتعرض لها المتعلمين وبهذا فأنهم بحاجة إلى برنامج إرشادي وتوجيهي يكون مخططا على نحو صحيح ويجب أن نتعامل بموضوعية علمية للتعامل مع المشاكل التي تؤثر عليهم (رشيد ، ٢٠١١: ١٧). كما تلعب الاساليب الارشادية دور مهما في ذلك و ضمنها الاسلوب الارشادي التحدث مع الذات (self Talk Style) للعالم ميكينبو (Meichenbaum) تؤدي العواطف دورا مهما في حياة الإنسان، ومن دونها لا يكون للحياة معنى ولامتعة، سواء أكانت تلك العواطف موجبة أو سالبة، ومن يتمعن حياة الإنسان يجدها مليئة بالعواطف بمختلف أشكالها وما من شخص

سوى واختبر تلك العواطف، وينتقل الإنسان من وضعية عاطفية الى أخرى، حتى لو كان الذين يحيطونه لا يأخذ الحذر ويدعو إلى السكون وبسير على نسبة تقدم واحدة (الشريف، ٢٠٠١: ٣٥). من هنا يبرز دور التنظيم العاطفي (Emotional Regulating) ودوره الايجابي في فرض السيطرة على تلك الانفعالات فزيادة التنظيم العاطفي بين أشخاص المجتمع تعاون في إخضاع الذات والانفعالات بينهم (المغازي، ٢٠٠٠: ٣).

هدف البحث: The Objective Of the Research

يهدف البحث الحالي إلى معرفة فاعلية أسلوب التحدث مع الذات في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التنظيم العاطفي.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التنظيم العاطفي.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم العاطفي.
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية ودرجات المجموعة التتبعية في الاختبار المرجئ.

رابعاً : حدود البحث: The Limits of the Research

يتحدد البحث الحالي بالطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة في المدارس المتوسطة والثانوية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى في مركز مدينة بعقوبة/ الدراسة النهارية/ للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩) م.

خامساً : تحديد المصطلحات Definition of the terms

اولا :البرنامج الإرشادي (counseling program):-

عرفه كل من :

Borders&doror ١٩٩٢

بأنه مجموعه من الأنشطة يقوم بها المسترشدون من مساعدة وتفاعل بما يعمل على توظيف امكاناتهم وطاقاتهم بما يتفق مع حاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمان والطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borders&dorory,1992.p461).

٢- (الحمادي والهجين، ٢٠٠٩):

برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة أفرادا وجماعات لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بأختيار الواعي المتعل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها (الحمادي والهجين، ٢٠٠٩: ١٠)

التعريف النظري :-

ستتبنى الباحثة تعريف (Borders&dorory,1992) في تحديدهما لمصطلح البرنامج الارشادي لملائمته للبحث الحالي.

التعريف الإجرائي :-

مجموعه من الجلسات الإرشادية المخططة والمنظمة وفق فنيات ارشاديه من اجل تنميه التنظيم العاطفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

ثانيا: اسلوب الحديث الذاتي Self-Talk

١- عرفه (Meichenbaum ,1974):

ويقصد به الكلام الداخلي أو الذاتي الذي يقلل من آلية النشاط السلوكي غير المتوافق ويزودنا بأساس لتقديم سلوك جديد متوافق (باترسون، ١٩٩٠، ص١٢٢).

2- عرفه (Ellis ,1994):

مجموعة من الأفكار والسلوك والمشاعر الايجابية والسلبية التي يكون الفرد مهياً لها من الناحية البيولوجية، حيث يتعلم الفرد أن يفكر ويتصرف ويشعر بأشياء معينة لنفسه وللآخرين (الشناوي، ١٩٩٤، ص٩٧).

التعريف النظري:

تبنّت الباحثة تعريف (Meichenbaum، 1974) في هذا البحث لأنه تعريف النظرية المتبناة.

التعريف الإجرائي :

وهو أسلوب إرشادي يتضمن مجموعة من الفنيات والأنشطة المنتظمة في استراتيجيات الجلسات الإرشادية المستخدمة لأغراض البحث الحالي، على وفق نظرية تعديل السلوك المعرفي لـ (ميكينبوم).

ثالثاً: التنظيم العاطفي: عرفه كلاً من :

١- كروس (Gross, 1989):

يشير إلى العمليات التي تؤثر على العواطف التي لدينا وكيفية التعبير عنها عندما تواجهنا .
(Gross, 1989: 1234).

١. كولمان (Golman, 1996):

قدرة الفرد على التفكير والوعي بعواطفه وعواطف الآخرين والسيطرة على اندفاعاته وتأجيل رغباته والقدرة على تحفيز الذات والتعاطف مع الآخرين ((Golman, 1996: 50)

التعريف النظري:

وقد أعتمدت الباحثة تعريف كولمان (Golman, 1996) وهو قدرة الفرد على التفكير والوعي بعواطفه وعواطف الآخرين والسيطرة على اندفاعاته وتأجيل رغباته والقدرة على تحفيز الذات والتعاطف مع الآخرين (Golman, 1996: 50).

* ويعرف اجرائياً: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته عن فقرات مقياس التنظيم العاطفي.

رابعاً: المرحلة المتوسطة : Intermediate Stage

هي المرحلة الدراسية التي تقع بين مرحلة الدراسة الابتدائية ومرحلة الدراسة الإعدادية وقوامها ثلاث سنوات وتشمل على الصفوف الأولى والثانية والثالثة (وزارة التربية، 2011، ص٤).

الفصل الثاني: إطار نظري

أولاً: مفهوم الإرشاد النفسي: لقد ازدهر الإرشاد النفسي في الثمانينيات وعم في معظم بلدان العالم ، وأستخدم في عدة مواقع مثل المدرسة والأسرة والعمل والمستشفى والمؤسسات الاجتماعية مما يجعل الإرشاد من أهم الخدمات الأساسية المقدمة للأفراد والجماعات وذلك لمساعدتهم في تحقيق أقصى غايات النمو السوي لمظاهر شخصياتهم كافة للوصول بهم إلى ما يؤهلهم من إمكانيات شخصية تساعد على النمو والتطور لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ومن ثم الوصول إلى مستوى أفضل من الصحة النفسية مما ينعكس إيجاباً على أدائهم للإسهام في تحقيق أهداف الإرشاد عامه وتعد عملية الإرشادية اليومية مساعده الفرد من أجل فهم إمكانياته وقدراته واستعداداته في حل مشكلاته وتحديد أهدافه ووضع خطط حياته المستقبلية من خلال فهمه لواقعه وحاضره (المصري، ٢٠١٠: ٥).

ثانياً: البرنامج الإرشادي: يعد البرنامج الإرشادي برنامج مخطط و منظم و شامل في ضوء أسس علمية محددة الاهداف لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة أفرادا وجماعات لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها (الحمادي والهجين، ٢٠٠٩: ١٠).

النظريات التي فسرت التنظيم العاطفي

١. نظرية بوين/النظام العاطفي:

تعد العاطفة حسب نظرية بوين (Bowen,2010) هي القوة الكامنة وراء إستجابة الافراد للبيئة الاجتماعية والطبيعية، وإنّ رد الفعل العاطفي مبني اساساً على التصرفات والحالات الداخلية والخارجية لانفعالات الجسم مثل ارتفاع ضغط الدم وسرعة دقات القلب والتعبيرات الوجهية لكل ما تقدم تآثر بردة الفعل العاطفية للإنسان (Bowen,2010 : 20).

يشير بوين (Bowen,2010) بأنه عندما يسيطر النظام العاطفي على ردود الأفعال واستجابات الفرد تكون قدرة الفرد على توجيه حياته في خطر؛ لأنه لا يستعمل التفكير عند استجابته لمواقف التوتر أو التهديد أو القلق بل يعتمد على ردود الأفعال العاطفية التي تعلمها

من الأسرة فعلى سبيل المثال: الغضب يتم تشغيله من قبل الانفعال فبدلاً من استعمال الاستجابات الموضوعية التي اساسها التفكير يلجأ الفرد إلى استعمال استجابات عاطفية آلية تعلمها من الأسرة لمواجهة الغضب، فالشخص الناضج يعبر عن الغضب بحيث لا يسمح له بالتحكم والسيطرة على سلوكه ويحدد أسباب غضبه ويتخذ خطوات في معالجة المشكلة، وهؤلاء الأفراد في نظر بوين يكونون أكثر تحكماً بعواطفهم بالرد على الغضب، عندما يعمل الأفراد بهدوء وبطريقة مدروسة يكونون أكثر إنسجاماً مع عواطفهم ومشاعرهم ولديهم القدرة والحرية في التمييز بين الجانب العاطفي والتفكير، دون أن يسمحوا للجانب العاطفي بأن يطغى على سلوكهم (هادي، ٢٠١٥: ١٦).

٢:نظرية جولمان Goleman

يرى جولمان (Goleman, 1995) أن التنظيم العاطفي يمكن أن يُبنى ويتم تعلمه من خلال تنمية مهارات التفاعل مع الآخرين وانه إذا كانت نسبة الذكاء المجرّد مستقرة على مدى الحياة فان نسبة الذكاء العاطفي يمكن أن تتزايد بالتدريب وتعلم مهارات الذكاء العاطفي كي يتحقق النجاح والتميز (Goleman, 1995: 233). إن "دانيال جولمان" هو أحد قادة حركة دعم تدريس التنظيم العاطفي إلى الناس في مكان العمل، وعرض كذلك مزايا تدريس العاملين وتدريبهم على تحسين مهارات الذكاء العاطفي (Gomorra& Arsenic 2002: 123). وأكد على أن العاطفة والانفعالات تؤدي دوراً هاماً في السجل العاطفي للشخص، فقد تؤدي إلى العجز في قدرات الفرد المهنية، كما تعرضه أكثر من غيره لمخاطر - شديدة في حياته وقد يرتفع مستوى أدائه إذا مارس عواطفه بطريقة جيدة، فالمشكلة ليست الحالة الوجدانية ذاتها ولكنها تنحصر في سلامتها وكيفية التعبير عنها وتنظيمها (جولمان، ٢٠٠٠: ٢١١).

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراته

أولاً: منهج البحث: اتبعت الباحثة منهجين منهج تجريبي في بناء البرنامج الإرشادي والمنهج الوصفي في بناء اداة البحث لتحقيق هدف البحث ، وتُعدّ البحوث التجريبية من أدقّ البحوث علمية إذ يمكن أن تستعمل الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من أكثر الأساليب صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية (عودة ، ١٩٩٨ : ١٨٤).

ثانياً: التصميم التجريبي: اعتمدت الباحثة تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة كما اجرت الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك استخدمت الاختبار المرجئ

للكشف عن الفروق ودلالاتها للمجموعة التجريبية بفاصل زمني (٣١) يوماً للتأكد من فاعلية البرنامج الإرشادي وان هذا التصميم يمنح الباحثة قدراً مقبولاً من الثقة بان الفرق بين المجموعتين ينجم عن البرنامج وحده

ثالثاً: مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من المدارس المتوسطة للبنات للدراسة النهارية في مركز قضاء بعقوبة للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩) موزعين على الاحياء السكنية البالغ عددها (٢٣) مدرسة

رابعاً: عينة البحث: تشتمل عينة البحث على الآتي

١- عينة التحليل الاحصائي: ولغرض اجراء التحليل الاحصائي لمقياس التنظيم العاطفي الذي اعدته الباحثة تم اختيار عينة التحليل الاحصائي المكونة من (٤٠٠) طالبة من المرحلة المتوسطة وبالطريقة العشوائية الطبقية من مدارس مديرية تربية محافظة ديالى (مركز مدينة بعقوبة) من طالبات الصف (الاول والثاني) وأن الهدف من استخدام هذه العينة هو لاغراض التحليل الاحصائي للفرقات

٢- عينة تطبيق البرنامج:

تألفت من الطالبات الحاصلات على درجات أقل من الوسط الفرضي للمقياس، إذ تم اختيارهن بصورة عمدية من ثانوية الحرية للبنات ومتوسطة ام سلمة وذلك لقرب متوسطة ام سلمة من متوسطة الحرية بالنسبة للمدارس المتبقية في ضمن مجتمع المدارس ولقربهما من سكن الباحثة. وقوع المدرستين ضمن نفس الرقعة الجغرافية وكونهما من بيئتين قريبتين لبعض. وتقارب المستوى الاقتصادي والاجتماعي نسبياً للطالبات في كلتا المدرستين، وبلغت العينة (٢٠) طالبة قسموا إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة و بواقع (١٠) طالبات في كل مجموعة.

خامساً: تكافؤ المجموعتين: أجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات التي قد تؤثر في سلامة التجربة وهي (درجات الطلاب على مقياس التنظيم العاطفي قبل بدء التجربة، العمر الزمني، التحصيل الدراسي للام، مهنة للام، سنوات الفقد، عائدية السكن، اختبار الذكاء)، وقد أظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين. **سادساً: أدتا البحث:** لغرض تحقيق هدف البحث الحالي لابد من أن تتوفر لدى الباحثة أداتين أحدهما مقياس لقياس التنظيم العاطفي لدى الطالبات الايتام في مرحلة المتوسطة والأداة

الأخرى برنامج إرشادي لتنمية التنظيم العاطفي من خلال جلسات إرشادية بأسلوب الحديث الذاتي

مقياس التنظيم العاطفي:

قامت الباحثة ببناء مقياس التنظيم العاطفي على وفق خطوات حددها كل من ألن و ين (Allen & Yen, 1979) في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية وهي على النحو الآتي:

١- تحديد مفهوم التنظيم العاطفي:

تبنت الباحثة تعريف (Golman, 1996) الذي نص على أن التنظيم العاطفي "هو قدرة الفرد على التفكير والوعي بعواطفه وعواطف الآخرين والسيطرة على اندفاعاته وتأجيل رغباته والقدرة على تحفيز الذات والتعاطف

٢- جمع الفقرات وصياغتها :

بعد كتابة الفقرات وصياغتها على وفق النظرية المعرفية ل(جولمان) وكذلك توجيه استبيان استطلاعي على (٣٠) طالبة استطاعت الباحثة من توظيف اجابتهن في صياغة بعض الفقرات وفي ضوء ذلك تم صياغة (٢٧) فقرة بصيغته النهائية ملحق (١).

٣- بدائل الاجابة:

اعتمدت الباحثة مقياس ثلاثي البدائل لكل فقرة بوصفه مناسبة لعينة البحث (كونها مرحلة متوسطة) وتكون المقياس من (١٨) فقرة سلبية و(٩) فقرات ايجابية.

٤- تعليمات المقياس :

وضعت الباحثة تعليمات الاجابة على مقياس التنظيم العاطفي التي تضمنت حث المستجيبات على عدم ترك اي فقرة من دون اجابة وبينت الباحثة ان الاجابة ستستخدم لأغراض البحث العمي فحسب لذا لا داعي لذكر الاسم

٥- استطلاع آراء المحكمين حول المقياس :

بعد اعداد المقياس وصياغة فقراته وتعليماته، مع موجز نظري يوضح مفهوم التنظيم العاطفي، تم عرض الأداة بصورتها الأولية على مجموعة من المختصين في مجال علم النفس التربوي والمقياس والتقويم والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، لغرض اطلاعهم على فقرات المقياس لتقويمه واعطاء افكارهم مع ما يناسب مجتمع البحث من حيث صلاحية الفقرات،

وضوح تعليماته، مناسبة مقياس التقدير الثلاثي وبعد مراجعة آرائهم وفي ضوء ملاحظاتهم في الحذف، الدمج، والاضافة، والتعديل، والنقل،

مؤشرات الصدق (Scales Validity)

١-الصدق الظاهري (Face Validity) :

ويقصد به أبسط مظاهر صدق المحتوى، وقد يطلق عليه اسم الصدق السطحي أو الصدق المنطقي، لانه يشير إلى المظهر العام للاختبار من حيث موضوعيته ، ووضوح فقراته، وتعليماته، ومدى دقة التعليمات، وما تتمتع به من موضوعية، (محاسنة، ٢٠١٣: ١٥٠)،

٢- صدق البناء (Construct Validity) وتم التحقق من صدق البناء عن طريق مجموعة من المؤشرات عن طريق ايجاد معاملات التمييز للفقرات، وعن طريق ايجاد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، حيث يشير (Ebel) الغاية من هذا الاجراء هو معرفة الفقرات المميزة والتحري عن مدى دقتها في قياس ما وضعت لقياسه واستبعاد الفقرات غير المميزة من المقياس (Ebel,1972,392).

الثبات (Reliability) :

يعد ثبات المقياس شرطاً اساسياً في الاختبارات النفسية التربوية ذات النوعية الجيدة، فاذا كانت الدرجات غير ثابتة، فان الباحث لا يكون عنده اساس صادق لاستعمال مثل هذه درجات اتخاذ قرار، ان عدم ثبات فقرات المقياس تؤدي الى قرارات وإجابات خاطئة لان الفرد في هذه الحالة قد حصل على علامات تعكس سلوكه الحقيقي (المنيزل والعتوم، ٢٠١٠: ١٣٦)،

وقد تم حساب الثبات بطريقتين هما:

أ- طريقة الاختبار واعادة الاختبار (Test-Retest Method):

يؤشر حساب الثبات بطريقة الإعادة بمعامل الاستقرار عبر الزمن (Dawas,1997:4) ولإيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة التطبيق طبق المقياس على عينة قوامها (٥٠) طالبة تم اختيارهن بصورة عشوائية من متوسطة هوزان ومتوسطة الممتحنة، ثم أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين ، وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، اتضح أن معامل الارتباط قد بلغ (٠,٨٠) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه.

ب -معامل الفاكرونباخ:

يزودنا معامل الفاكرونباخ بتقدير جيد للثبات في اغلب المواقف (Nunnally،1978،239).

تم حساب معامل الفاكرونباخ لنفس العينة التي تم اختيارها في طريقة اعادة الاختبار اذ تم حساب معامل الفاكرونباخ باستعمال برنامج SPSS وجد ان الثبات يساوي (٠,٧٧)، عليه فان المقياس يتمتع بثبات جيد.

- التطبيق النهائي:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس التنظيم العاطفي على عينة البحث البالغة (٤٠٠) طالبة من طالبات مدارس مركز قضاء بعقوبة .

الفصل الرابع**البرنامج الإرشادي**

اولا :تحديد حاجات الطالبات: قامت الباحثة بتحديد حاجات الطالبات من خلال الاعتماد على مقياس التنظيم العاطفي فقد سحب (٢٠) استمارة من استمارات متوسطة هوازن و ثانوية المغفرة وتم حساب الوسط المرجح والوزن المئوي لل فقرات على المقياس وتم ترتيبها تنازلياً

ثانيا: تحديد الأولويات Baskal Limilatron

رتبت الدرجات التي تم الحصول عليها من فقرات المقياس تنازلياً والتي تعبر عن حاجات الطالبات بحسب أهميتها، وأولوياتها واعتبرت الفقرة التي حازت على وسط مرجح (١) فما فوق هي بمثابة حاجة تؤدي إلى وجود (التنظيم العاطفي)، وقد قامت الباحثة بتحويل هذه الحاجات أو الفقرات إلى عناوين للجلسات الإرشادية ، وقد وضعت الحاجات أو الفقرات التي لها علاقة بالموضوع نفسه في الجلسة الإرشادية نفسها، أي أن كل موضوع يضم فقرة أو فقرتين أو أكثر يمثل جلسة إرشادية. وبعد ذلك تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال الإرشاد والتوجيه وقد أخذت الباحثة بأرائهم وتوصلت إلى الصيغة النهائية .

ثالثا: تحديد الأهداف LimiTation of the goual :

يُعدّ تحديد الأهداف من الخطوات المهمة في عملية تطبيق الأسلوب الإرشادي، كونها تساعد المرشد النفسي على تحديد الأداء الناجح وأساليب حل المشكلة كما أنها تحدد التوجيهات

الأساسية للإرشاد التي ينبغي أن يستعملها المرشد، فضلاً عن كونها تساعد على إجراء التقييم من خلال تحديد الخط القاعدي للمشكلة، والتحقق من النتائج التي يحققها المرشد في إحداث التغييرات (العزة وعبد الهادي، ٢٠٠١، ص ٨٣)، كذلك إن تحديد الأهداف من شأنه أن يقوم العملية الإرشادية ومن ثم تحسين الطرائق المستعملة (الخطيب، ١٩٩٥، ص ٨٣).

رابعاً: اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها: تتكون استراتيجيات الحديث الذاتي من (تقديم الموضوع، النمذجة، التخيل، إعادة صياغة مطالب المهمة، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة، التدريب البيئي).

خامساً: تقويم كفاءة البرنامج الإرشادي: يعد التقييم أهم عنصر في تحديد فاعلية البرنامج الإرشادي، ولغرض تحقيق ذلك تم استخدام ثلاثة أنواع من التقييم وهي (التمهيدي، البنائي، النهائي).

صدق البرنامج الإرشادي:

١. الصدق الظاهري: تم عرض البرنامج الإرشادي على مجموعة من الخبراء المتخصصين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والبالغ عددهم (١٥) خبير، وذلك لإبداء آرائهم في مدى ملائمة عناوين الجلسات، مدى مناسبة الفنيات المستخدمة، التعديلات التي يرونها مناسبة للإضافة، مدى مناسبة الزمن المحدد لجلسة، مدى مناسبة الهدف الأساسي للبرنامج).

تنفيذ البرنامج الإرشادي: لأجل تنفيذ البرنامج الإرشادي أتبعنا الباحثة الخطوات الآتية:

١. اختيار عينة مكونة من (٢٠) طالبة لتطبيق البرنامج الإرشادي، تم اختيارهم وفق الدرجات التي حصلوا عليها في الاختبار القبلي لمقياس التنظيم العاطفي.

٢. حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية والبالغة (١١) جلسة، طبقت خلال

الفصل الثاني من العام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩).

الجلسة الثانية: الاتزان الانفعالي

الوقت ٤٥ دقيقة

الحاجة	تحقيق الاتزان الانفعالي .
هدف الجلسة	مساعدة المسترشدات على تحقيق الاتزان الانفعالي.
أهداف سلوكية	<p>أن تتعرف المسترشدات على:</p> <p>_ معنى الاتزان الانفعالي.</p> <p>_ قواعد السيطرة على الانفعال.</p> <p>_ كيفية التخلص من الأفكار التي تثير الانفعال.</p> <p>_ كيفية الشعور بالارتياح والأمن النفسي</p>
الاستراتيجيات	المناقشة، مكافأة الذات، إعادة صياغة مطالب المهمة، تعليمات بأداء المهمة ببطء والتفكير قبل التصرف، التغذية الراجعة.
الانشطة	<p>- تقوم المرشدة بتقديم موضوع الجلسة و كتابته على السبورة وهو (الاتزان الانفعالي).</p> <p>- تقوم المرشدة بتعريف الاتزان الانفعالي ومناقشة التعريف مع المسترشدات</p> <p>_ تطلب المرشدة من المسترشدات إعادة التعريف وتقدم التعزيز المناسب للذين يقومون بإعادته.</p> <p>- تقوم المرشدة بمناقشة وتوضيح قواعد السيطرة على الانفعال.</p> <p>- تقوم المرشدة بطرح موقف للمسترشدات وبعدها تقوم بمناقشة أجوبة المسترشدات على ذلك</p> <p>_ تقوم المرشدة بتوضيح كيفية التخلص من الأفكار التي تثير الانفعال من خلال الحوار الداخلي المسموع والصامت والمهموس.</p> <p>_تقوم المرشدة بنمذجة موقف عن كيفية تجاوز حالات الإحباط والشعور بالارتياح من خلال الحوار الداخلي المسموع والصامت.</p> <p>_ إعادة صياغة مطالب المهمة أمام المسترشدات ثم يطلب من عدد من المسترشدات أدائها بصوت مسموع ثم بصوت منخفض مع تقديم التغذية الراجعة من المرشدة.</p>
التقويم البنائي	<p>الوقوف على سلبيات الجلسة وإيجابياتها عن طريق طرح السؤالين الآتيين:</p> <p>- ما معنى الاتزان الانفعالي؟</p> <p>- ماهي قواعد السيطرة على الانفعال ؟</p>
التدريب البيئي	<p>- تطلب المرشدة من كل مسترشدة ذكر موقف يتسم بعدم الاتزان الانفعالي ويستخدم فنية الحوار الداخلي لحث الذات على الاستقرار والاتزان انفعالياً.</p>

إدارة الجلسة الثانية

- بعد الترحيب من قبل المرشدة وإلقاء التحية على للمسترشدات وتقديم الشكر لهن على الالتزام بالحضور في الوقت والمكان المحددين.
- تقوم المرشدة بإعطاء مقدمة ومعلومات للمسترشدات عن التدريب البيئي ومدى أهميتها بالنسبة لكل مسترشدة .
- تقوم المرشدة بتوضيح موضوع (الاتزان الانفعالي) للتأكد من استيعاب المسترشدات للموضوع، ثم تقوم المرشدة بمناقشة الموضوع مع المسترشدات وتقديم الشكر لكل مسترشدة تشارك في المناقشة.
- - تبدأ المرشدة بتعريف الاتزان الانفعالي: هو قدرة الإنسان على التحكم في انفعالاته المختلفة، فلا تظهر شديدة متهورة، بل تتسم بالهدوء والثبات، في مختلف المواقف..
- تطلب المرشدة من المسترشدات إعادة التعريف وتقديم التعزيز الاجتماعي المناسب للاتي يقومون بإعادته.
- تقوم المرشدة بطرح موقف للمسترشدات وبعدها مناقشه اجوبة المسترشدات كالاتي(كيف تتصرفين في موقف جدالي بينك وبين اختك او مع زميلتك يشتد فيه الانفعال بينكم بسبب قامت اختك باخذ شي يخصك مثلا)
- تقول المسترشدة زينب انا عندما اكون في موقف يحث على الانفعال فأني دائما اتخلص منه من خلال السكوت وعدم نطق اي كلمة جارحة للغير لتقادي ذلك الموقف
- تقول المسترشدة ضحى انا عندما اكون في نفس الموقف فأني انتقل من مكاني في داخل البيت الى اخر لتقادي الالم او الكلمات
- تقول المسترشدة خولة : انا عندما اكون في موقف انفعالي واشعر بالغضب اقوم بتحطيم وكسر الاشياء القريبة مني
- تقول المسترشدة نبا: عندما اتعرض لموقف انفعالي فاني اصرخ بأعلى صوت عندما لا تستطيع مواجهة المقابل.
- تقوم المرشدة بمناقشة اجوبة المسترشدات مبينة أن الانفعال: هو حالة توتر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية.

- تقوم المرشدة بتوضيح كيفية السيطرة على الانفعالات او ما هي قواعد السيطرة على الانفعالات فنقول : ان قواعد السيطرة على الانفعالات هي
 ١. حوّل إنتباهك إلى أشياء أخرى
 ٢. حاولي إثارة إستجابات معارضة للإنفعال
 ٣. تعلمي أن تنظري إلى العالم نظرة مرحة
- تقوم المرشدة بمناقشة وتوضيح الآثار السلبية للانفعال وهي:
 ٤. الضرر الجسمي: يؤدي إلى أضرار كبيرة على الجسم.
 ٥. دقة الحكم: حيث لا يرى المنفعل في خصمه إلا عيوبه.
- الأمراض النفس جسمية: أو ما تسمى بالإمراض السيكوسوماتية وهي ذات أصل نفسي مثل قرحة المعدة والأمعاء، والسكر، ارتفاع ضغط الدم...الخ
- تطلب المرشدة من كل مسترشدة أن تقدم لنفسها مكافأة ذاتية أو تعزيز ذاتي مقابل الابتعاد عن الانفعال، وتطلب منهم ترديد العبارة الآتية:
 - (ابتعد عن الانفعال تسلم من الأمراض) أو (ابتعد عن الانفعال تبتعد عن المشاكل).
 - تطلب المرشدة منهم ترديد هذه العبارات بصوت مسموع وبصوت منخفض.
 - تناقش المرشدة بعض الأفكار الخاطئة والتي تدل على عدم الاتزان الانفعالي وهي: (اصرخ بأعلى صوت عندما لا تستطيع مواجهة المقابل) وتستعمل فنية الحوار الداخلي والتعليمات الذاتية في تصحيح هذه الفكرة الخاطئة والغير عقلانية واستبدالها بفكرة صحيحة ايجابية. وكما يأتي:
 - تقوم المرشدة (بنمذجة) موقف وهي تتحدث مع نفسها بصوت مسموع (لغرض التدريب) بالتساؤل الآتي:
 - ما هي المعاني التي تشتمل عليها هذه الفكرة؟ تعني جيداً ثم ركزي في معانيها... دققي في المعاني جيداً... حاولي أن تكوني شخصاً مناسباً في استعراض معانيها.
 - تطلب المرشدة من أفراد المجموعة ترديد هذه التساؤلات مع أنفسهم بصوت مسموع وبصوت مهموس وداخلياً (بلا صوت).
 - بعد التركيز والتفكير بما تشتمل عليه هذه الفكرة من معانٍ نجد أنها تتعلق بـ(ضعف في الاتزان الانفعالي) عندها تتساءل المرشدة.

- هل أن ذلك يستحق مني الانفعال؟
- وهل الصراخ يجعلك تواجه المقابل؟
- ولماذا هذا الصراخ؟
- تطلب المرشدة من أفراد المجموعة ترديد بعض من هذه التساؤلات مع أنفسهم بصوت مسموع وبصوت مهموس وداخلياً (بلا صوت).
- تعطي المرشدة بعض الوقت للمسترشدات للتفكير في الإجابة ثم تناقش أجوبة المسترشدات وتحدد الاستجابة الخاطئة وتوضح سبب عدم ملاءمتها.
- توضح المرشدة للمسترشدات أن الصراخ لا يجعلك تواجه المقابل، كما أن الصراخ لا يخفف من انفعالك، وأن الانفعال لا يزيد المواقف إلا تعقيداً بل ويزيد الخطأ أخطاءً أخرى.
- توضح المرشدة للمسترشدات أنه عندما نكون في موقف مثير للانفعال ويتطلب منا أن نكون متزنين انفعالياً علينا أن نقول لأنفسنا:
- (كن متزناً انفعالياً) (كن منطقياً في معالجة مشكلاتك) (حاول أن لا تعقد الأمور) (تخلص من الأفكار الخاطئة التي تسبب لك الانفعال).
- تردد المرشدة هذه العبارات مع نفسه بصوت مسموع (لغرض التدريب) ثم تقوم عدد من المسترشدات بأدائها بصوت مسموع ثم بصوت مهموس وداخلياً (بلا صوت) مع تقديم التغذية الراجعة من المرشدة.
- تقوم المرشدة بتوجيه الأسئلة الآتية:
- ما هو الاتزان الانفعالي؟
- ما هي قواعد السيطرة على الانفعال؟
- تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات.
- تطلب المرشدة من كل مسترشدة ذكر موقف يتصف بعدم الاتزان الانفعالي وتستخدم فنية الحوار الداخلي لحث الذات على الاستقرار والاتزان انفعالياً

الفصل الخامس: عرض النتائج ومناقشتها تفسيرها

أولاً: عرض النتائج:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التنظيم العاطفي. واختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (٨,٥) غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، والجدول (١٨) يوضح ذلك.

جدول(١٨)

درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة الضابطة		الفرق المطلق	رتب الفرق	اشارة الرتب	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي						المحسوبة	الجدولية			
١	٥٢	٥١	١	٤	٤	٨,٥	٣٦,٥	٨,٥	٨	٥	٠,٠٥	غير دالة
٢	٥١	٥٠	١	٤	٤	٨,٥	٣٦,٥	٨,٥	٨	٥	٠,٠٥	غير دالة
٣	٥٠	٥٢	٢	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٣٦,٥	٨,٥	٨	٥	٠,٠٥	غير دالة
٤	٥٢	٥١	١	٤	٤	٨,٥	٣٦,٥	٨,٥	٨	٥	٠,٠٥	غير دالة
٥	٤٩	٤٧	٢	٨,٥	٨,٥	٨,٥	٣٦,٥	٨,٥	٨	٥	٠,٠٥	غير دالة
٦	٥٣	٥٢	١	٤	٤	٨,٥	٣٦,٥	٨,٥	٨	٥	٠,٠٥	غير دالة
٧	٥٢	٥١	١	٤	٤	٨,٥	٣٦,٥	٨,٥	٨	٥	٠,٠٥	غير دالة
٨	٥٢	٥١	١	٤	٤	٨,٥	٣٦,٥	٨,٥	٨	٥	٠,٠٥	غير دالة
٩	٥٠	٥٠	٠	٠	٠	٨,٥	٣٦,٥	٨,٥	٨	٥	٠,٠٥	غير دالة
١٠	٤٩	٤٨	١	٤	٤	٨,٥	٣٦,٥	٨,٥	٨	٥	٠,٠٥	غير دالة

-الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي وبعد تطبيقه على مقياس التنظيم العاطفي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يعني رفض

الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي وبعده لصالح الاختبار البعدي والجدول (١٩) يوضح ذلك:

جدول (١٩)

درجة الحرية	دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	إشارة الرتب	الرتب	الفرق المطلق	ف قبلي-بعدي	المجموعة التجريبية		ت
			المحسوبة	الجدولية							درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	
١٠	دالة لصالح الاختبار البعدي	٠.٠٥	٨	صفر	٥٥	صفر	١,٥_	١,٥	١١	١١_	٦٠	٤٩	١
							٩_	٩	١٦	١٦-	٦٧	٥١	٢
							٤,٥_	٤,٥	١٢	١٢_	٦٥	٥٣	٣
							١_	١٠	١٨	١٨_	٦٨	٥٠	٤
							٤,٥_	٤,٥	١٢	١٢_	٦٣	٥١	٥
							٨_	٨	١٤	١٤_	٦٦	٥٢	٦
							٤,٥_	٤,٥	١٢	١٢_	٦٥	٥٣	٧
							٤,٥_	٤,٥	١٢	١٢_	٦٤	٥٢	٨
							١,٥_	١,٥	١١	١١_	٦١	٥٠	٩
							٧_	٧	١٣	١٣_	٦٤	٥١	١٠

٣- الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية و رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم العاطفي:

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم (اختبار مان . وتتي) لعينات متوسطة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين رتب درجات المجموعة الضابطة و رتب درجات المجموعة التجريبية، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد

فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق الأسلوب الإرشادي ولصالح رتب درجات المجموعة التجريبية والجدول (٢٠) يوضح ذلك:

جدول (٢٠)

درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		١ ر	٢ ر	قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة			المحسوبة	الجدولية		
١	٦٠	١١	٥٢	٧,٥	٥٠	٥٥	صفر	٢٣	٠,٠٥	دالة لصالح التجريبية
٢	٦٧	١٩	٥١	٥						
٣	٦٥	١٦,٥	٥٠	٣,٥						
٤	٦٨	٢٠	٥٢	٧,٥						
٥	٦٣	١٣	٤٩	١,٥						
٦	٦٦	١٨	٥٣	١٠						
٧	٦٥	١٦,٥	٥٢	٧,٥						
٨	٦٤	١٤,٥	٥٢	٧,٥						
٩	٦١	١٢	٥٠	٣,٥						
١٠	٦٤	١٤,٥	٤٩	١,٥						

٤-الفرضية الرابعة : لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب

درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة المتبعية في الاختبار المرجئ.

لتحقق من صحة هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار البعدي والاختبار المرجئ لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس التنظيم العاطفي ، وظهرت نتائج التحليل الاحصائي للبيانات إن قيمة ولكوكسن المحسوبة (١١) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يعني نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والاختبار المرجئ والجدول (٢١) يوضح ذلك.

الجدول(٢١)

قيمة اختبار ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والمرجئ

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	قيمة W		الدرجات السالبة	الدرجات الموجبة	رتبة الفرق	درجات الفرق	المجموعة التجريبية		ت
		الجدولية	المحسوبة					المرجئ	البعدي	
دالة غير	٠.٠٥	٨	١١	٣-		٣-	١-	٦١	٦٠	١
				٨-		٨-	٢-	٦٩	٦٧	٢
				٨-		٨-	٢-	٦٧	٦٥	٣
				٣-		٣-	١-	٦٩	٦٨	٤
				٨-		٨-	٢-	٦٥	٦٣	٥
				٨-		٨-	٢-	٦٨	٦٦	٦
					٣	٣	١	٦٤	٦٥	٧
					٨	٨	٢	٦٢	٦٤	٨
				٣-		٣-	١-	٦٢	٦١	٩
				٣-		٣-	١-	٦٥	٦٤	١٠
						W-	W+			
		٤٤	١١							

تفسير النتائج ومناقشتها Raising & definding the results

تبين من خلال عرض نتائج البحث ان افراد المجموعة التجريبية التي تعرضت للبرنامج الارشادي قد ارتفع لديهم مستوى التنظيم العاطفي بناء على القيمة الاحصائية مقارنة بافراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج الارشادي وفقا لنتائج الفرضيات الاحصائية التي اظهرت تغييرا واضحا في تنمية التنظيم العاطفي لدى طالبات الايتام في المجموعة التجريبية بينما لم يتغير مستوى التنظيم العاطفي لدى طالبات المجموعة الضابطة وفقا للقيم المحسوبة لأختبار (ولكوكسن، ومان وتتي)

وكذلك تعزو الباحثة النتائج الايجابية التي توصلت إليها للأسباب الآتية:

١- إن موضوعات الجلسات الإرشادية، والفنيات التي استخدمت في جلساته كانت ملائمة لتنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الايتام، مما أدى إلى خلق تفاعل ايجابي بين الطالبات والأسلوب الإرشادي.

٢- إتباع الباحثة أسلوب إرشادي ينتمي إلى الاتجاه السلوكي المعرفي للعالم (ميكينبوم) وهذا الاتجاه أثبت فاعليته في دراسات كثيرة منها دراسة (ظاهر، ٢٠٠٩)، (كرم الله، ٢٠١٠) إذ أنه يمكن المرشد من إتباع استراتيجيات مختلفة و فنيات متعددة، فالمبدأ الأساس الذي يقوم عليه هذا الاتجاه هو الاهتمام بتحليل أنماط التفكير لدى الإنسان وتشجيع العمليات المعرفية

كالإدراك والتفكير، وهذه من الشروط المهمة لتطوير الأساليب الإرشادية الفعالة والتي تتصف بالشمولية والتكامل. (Ollendick & Cerny, 1981, p.115).

٣- كان لاتباع الإرشاد الجمعي في تطبيق الأسلوب الإرشادي الأثر الإيجابي في المساهمة في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الايتام، هذا ما تؤكد أدبيات الإرشاد الجماعي من حيث فاعليته في تحسين الكفاية الاجتماعية والقيمة الذاتية للأفراد، فهو يوفر فرصة لنمو العلاقات الاجتماعية التي تزيد من إمكانية التخلص مما تعلمه الفرد من سلوك واتجاهات غير مرغوبة، وهذا يتفق مع معظم الدراسات، منها دراسة (Campell , et, al, 1983) ودراسة (ظاهر، ٢٠٠٩)، ودراسة (كرم الله، ٢٠١٠).

٤- إن المواقف التي اختيرت في الجلسات الإرشادية أثناء التدريب على أسلوب التحدث مع الذات كانت قريبة من الواقع المدرسي والبيئي مما ساعد على سهولة التفاعل معه.

٥- إن اختيار عينة البحث من الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة، وهي مرحلة عمرية حرجة يزداد فيها التطلع للمستقبل وتكثر فيها المشكلات فتكون الحاجة للإرشاد حاجة ماسة، وهو ما ساعد كثيراً في استجابة الطالبات للأسلوب الإرشادي والإفادة منه.

التوصيات (Recommendation):

في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بما يأتي :

١- تأمل الباحثة من المديرية العامة لتربية ديالى بالبرنامج الارشادي من اجل توجيه المرشحات التربويات العاملات في المدارس المتوسطة والثانوية به وذلك للعمل عليه وتطبيقه على حالات مماثلة في مدارسهم.

٢- مناقشة إدارات المدارس والمرشحات التربويات في المدارس بمشكلات الطالبات الايتام وخصوصاً تلك التي تتعلق بالمشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية عن طريق أقامه مراكز لدعم الطلاب الايتام في مديريات التربية في المحافظة.

٣- حث المديرية العامة لإقامة ندوات للمرشحات التربويات في المديرية العامة للتربية من اجل اكتساب خبرات جديدة وللاطلاع على أسلوب التحدث مع الذات وكيفية تطبيقه على الطالبات في المدارس.

٤- اهتمام المرشدات التربويات العاملات في المدارس المتوسطة والثانوية بالطالبات الايتام وضرورة اجراء دراسات حالة عليهن واستخدام بعض البرامج الارشادية في هذه الجلسات.
المقترحات (Suggestion):

استكمالاً للبحث وتطويراً لنتائجه أقترحت الباحثة الآتي:

- ١- اجراء دراسة مقارنة باستخدام البرنامج الذي تم اعداده في البحث الحالي لمعرفة مستوى تأثيره على الطلبة بين مدارس البنين ومدارس البنات و اجراء دراسة ترمي الى تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الايتام في المرحلة الاعدادية والمراحل الجامعية
- ٢- اجراء دراسة لتعرف اثر اساليب ارشادية اخرى في تنمية التنظيم العاطفي للطلبة الايتام في المرحلة المتوسطة مثل(الاسلوب العقلاني الانفعالي، اسلوب العلاج الواقعي، ايقاف التفكير).

Abstract

The effectiveness of a self-talk counseling program in developing emotional regulation for orphaned female students in the middle school

Keywords: self-talk, development, emotional regulation

The research is extracted from a master's thesis

Rawan Emad Hussein Mr. Daadnan Mahmoud Abbas Al-Mahdawi

Diyala University/College of Education for Human Sciences

The present study aims at investigating The Effectiveness of a Counseling Program Using Self-Talk in the Development of the Emotional Organization among Orphan Female Students in the Intermediate Stage through testing the following hypotheses:

1. There were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the levels of control group scores in the two tests (pretest-posttest).
2. There were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the levels of experimental group scores in the two tests (pretest-posttest).
3. There were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the levels of control and experimental group scores in posttest.
- 4- There were no statistically significant differences at the level of significance (0.05) between the grades of the experimental group and the successive group scores in the test -postponed

The current study is limited to the orphans in the intermediate stage in intermediate and secondary schools of the Directorate General of Education in Diyala Governorate in the center of the city of Baqubah / morning study / for the academic year (2018-2019). To achieve the objective of the study and test hypotheses, the researcher used the experimental method (experimental group and control group with a pre- and posttest). The study sample consisted of (20) female students of orphans in the intermediate stage randomly distributed in two groups (experimental group) and (control group). They were deliberately selected from the students who obtained the lowest grades from the mean on the emotional regulation scale. (10) students in each group. The equivalence of the two groups was carried out in a number of variables (students' scores on the emotional regulation scale, academic achievement of the mother, profession of the mother, caregiver of the student, residence ownership, IQ test, birth sequence, age calculated by months, the duration of the loss).

The researcher built two tools used to achieve the goal of research:

1. Building the measure of emotional regulation consisted of (27) items in which the validity of the measure through face validity was investigated, where it was presented to a group of arbitrators in psychology, psychological guidance, educational guidance, measurement and evaluation, and obtained 100% of the validity of the scale of the application and, thus achieved the apparent truth, reliability was found in two ways is retesting (0.80), and in a manner equivalent, Cronbach Alfa of internal consistency has reached (0.77).
2. Constructing a counseling program according to self-talk approach, and verifying the truthfulness (counseling method) through face validity, by presenting it to a group of experts in guidance and counseling. The course consists of (11) instructional sessions and (2 sessions) per week (45 minutes), except for the opening and closing session, which reached (60) minutes.

The following statistical methods were used: Pearson correlation coefficient, Mann Whitney test, Lukoxin test, Chi-square, weighted mean, percent weight, Cronbach Alfa equation, and Kolmogorov-Smirnov test.

The results showed that the method of self - talking is effective in developing the emotional organization of the female students in the intermediate stage. In light of the study findings and conclusions, the researcher presented several recommendations and suggestions

أولاً: المصادر العربية

- جولمان، دانيال (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي، ط١، مكتبة جرير للترجمة والنشر والتوزيع، السعودية.

- الحمادي ،حماد بن علي ،والهجين ،عادل عبد الفتاح (٢٠٠٩): برامج التوجيه والإرشاد النفسي الأسري ،جمعيه الإحساء مركز التنمية الأسري ، كلية المعلمين ،جامعه ملك فيصل.
- الشريف، محمد موسى (٢٠٠١): العاطفة الإيمانية وأهميتها في الأعمال الخيرية، ط١، دار الأندلس الخضراء للنشر والتوزيع، السعودية.
- ظاهر، هدية جاسم حسن (٢٠٠٩): أثر أسلوبيين إرشاديين التحصين ضد الضغوط والتعليمات الذاتية في تنمية حيوية الضمير لدى طالبات المرحلة المتوسطة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- كمال ، عي (١٩٨٩) : النفس وانفعالاتها وامراضها وعلاجها ، دار واسط للنشر والتوزيع ، ط ٣ ،
- محاسنة، أبراهيم محمد (٢٠١٣): القياس النفسي في ظل النظريات التقليدية والنظرية الحديثة، ط١، دار جرير للنشر والتوزيع ،عمان.
- المصري ،إبراهيم سليمان (٢٠١٠) الإرشاد النفسي أسس وتطبيقات ، عالم الكتب الحديث.
- ملحم ،سامي محمد (٢٠١٠) مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي ،عمان ،الطبعة الأولى ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ،الأردن.
- المنيزل ،عبد الله فلاح و العتوم ،عدنان يوسف (٢٠١٠): مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، ط١، إثراء للنشر والتوزيع، الاردن.
- النعمة، طه والعجيلي، صباح (٢٠٠٤): مدخل الى علم النفس، بغداد، مطبعة المجمع العلمي.
- هادي، أنوار مجيد (٢٠١٥)، العنف الأسري والنكوص المجتمعي وعلاقتها بالقطع العاطفي، أطروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة المستنصرية، العراق.
- وزارة التربية (٢٠١١): قانون المدارس الثانوية.
- كرم الله ،عيدان شهب (٢٠١١): أثر أسلوبيين إرشاديين (التحدث الذاتي - أعاده البناء المعرفي) في تعديل الشخصية المميزة ،أطروحة دكتوراه، كلية التربية ،جامعه المستنصرية.

- العزة ، سعيد حسني وعبد الهادي، جودت عزت (١٩٩٩) : نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
 - رشيد ، غالب محمد (٢٠٠١): الإرشاد النفسي ومعالجة المخاوف ، الطبعة العربية ، دار اليازوري ، عمان، الأردن.
 - الخطيب ،جمال (١٩٨٧): تعديل السلوك القوانين والإجراءات، عمان، الأردن
- ثانيا: المصادر الاجنبية

- Bowen, Peter PHD, (2010), Emotional cutoff, New York, USA
 - Campell, D. & et al. (1983): Adolescent Impulsivity and Self Instruction Training , Report, Research, www.eric.ed.gov/http .
 - Ellis ,Albert (1979) : The Basic Clinical Theory Of Rational Emotive Therapy , In A. Ellis & M.M. Whitelay (Eds)Theoretical and Empirical Foundations Rational Emotive Therapy .Montereg.
 - Eisenberg, N., spinrad, T.L., & Eggum, N.D. (2010), emotion–related self–regulation and its relation to children's maladjustment. Annual review of clinical psychology. Vol (23); pp: 6–49.
- Goleman, D. (1995): Emotional Intelligence., Why it Can matter more than IQ, New York: Bantam Book
- Gumora, G. & Arsenio, W. F. (2002): Emotionality , emotion regulation and school performance in middle school children, Journal of school psychology, 40, 395-413.

ت	الفقرات	تنطبق	تنطبق علياً	علي لا
---	---------	-------	-------------	--------

تنطبق	أحيانا	علي دائما		
			عندما يسيئ الى زملائي التزم الهدوء	١
			تنتابني حالات حزن بدون سبب	٢
			اتصرف بهدوء عندما يزعجني زملائي	٣
			اجد صعوبة في فهم مشاعر الاخرين	٤
			اجد صعوبة في التعامل مع الاخرين بطيبة	٥
			استطيع وضع حدود في علاقتي مع الاخرين	٦
			اتعامل بقساوة مع الاخرين	٧
			يصعب علي تقديم أفكار جديدة عندما أكون مضطربا	٨
			اجد صعوبة في مقارنة نفسي مع الاخرين	٩
			اتجاهل انفعالات الاخرين اتجاهي	١٠
			احافظ على هدوئي عندما تواجهني صعوبات كبيرة	١١
			اخفي مشاعر الغضب امام زملائي	١٢
			ابتعد عن التفكير في تعاملي مع زملائي	١٣
			أكون هادئ حتى في المواقف الحرجة	١٤
			اجد صعوبة في الاصغاء لمشاعر الاخرين	١٥
			اتألم عندما أرى احد زملائي حزين	١٦
			اجد صعوبة في تقديم المساعدة لزملائي	١٧
			اجد صعوبة في كشف انفعالاتي للآخرين	١٨
			عندما أكون منفعل يصعب علي التعامل بإيجابية مع المواقف الاجتماعية	١٩
			يصعب علي نسيان مشاعري السلبية	٢٠
			اسيطر على عواظي عندما يفاجئني الآخرون بتصرفاتهم	٢١
			اجد صعوبة في اتخاذ القرارات	٢٢
			استطيع اقناع الاخرين عندما تتعارض ارائهم معي	٢٣
			يعتقد الاخرين بأنني اتجاهل احساسهم	٢٤
			استطيع التعاطف مع انفعالات الاخرين	٢٥
			افتقد مهارة التأثير على الاخرين	٢٦
			اجد صعوبة في تكوين صداقات مع الاخرين	٢٧