وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جـــامـــــعـــــه ديالى
كلية التربية للعـــــلوم الإنـــــسانية
قســـم العـلوم التربوية والنفســـية

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

رسالة مقدَّمة

إلى مجلس كلية التربيّة للعلوم الإنسانيّة في جامعه ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية

(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من الطالبة

روان عماد حسين

إشراف

الأستاذ الدكتور

عدنان محمود عباس المهداويّ

١٤٤١هـ ٢٠١٩ م

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

﴿ فِي ٱلدُّنْيَا وَٱلْآخِرَةِ ۗ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْيَتَٰمَىٰ ۖ قُلْ إِصْلَاحٌ لَّهُمْ خَيْرٌ ۖ وَإِن تُخَالِطُوهُمْ فَإِخْوَٰنُكُمْ ۚ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ ٱلْمُفْسِدَ مِنَ ٱلْمُصْلِحِ ۚ وَلَوْ شَآءَ ٱللَّهُ لَأَعْنَتَكُمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾

صدق الله العظيم

سورة البقرة : الآية:(٢٢٠)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ **(فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الأيتام في المرحلة المتوسطة)** والمقَّدمة من الطالبة **(روان عماد حسين)**، قد جرى تحت إشرافي في جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية**(التوجيه والإرشاد)**.

التوقيع :

أ.د :عدنان محمود عباس المهداوي

التاريخ / / ٢٠١٩

توصية رئاسة القسم

بناءً على التوصيات أرشح هذه الرسالة للمناقشة

التوقيع:

أ..م.د حسام يوسف صالح

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ / / ٢٠١٩

إقرار الخبير اللغوي

أشهد أني قرأت الرسالة الموسومة بـ **(فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الأيتام في المرحلة المتوسطة)** المقَّدمة من الطالبة **(روان عماد حسين)**، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وقد راجعتها لغوياً وأصبحت مصاغة بأسلوب علمي سليم وخالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم:

التاريخ: / /٢٠١٩

إقرار الخبير العلمي

أشهد أني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ **(فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الأيتام في المرحلة المتوسطة)** المقَّدمة من الطالبة**(روان عماد حسين)**، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، كونها جزءاً من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية **(التوجيه والإرشاد)** فوجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم :

التاريخ: / /٢٠١٩

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أَننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ**(فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الأيتام في المرحلة المتوسطة)** قد ناقشنا الطالب **(روان عماد حسين)** في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل درجة ماجستير في التربية **(التوجيه والإرشاد)** وبتقدير ( ).

الاسم:

عضواً

التاريخ : / / ٢٠١٩

الاسم:

عضواً

التاريخ : / / ٢٠١٩

الاسم:

عضواً و مشرفاً

التاريخ : / / ٢٠١٩

الاسم:

رئيساً

التاريخ : / / ٢٠١٩

مصادقه مجلس الكلية

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى بتاريخ : / /٢٠١٩

التوقيع

الاستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد

عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية/ وكالة

الإهداء

إلى . . . . .

من بلغ الرسالة وأدَى الأمانة . . . . ونصح الأمة . . . إلى نبي الرحمة . . . ونور العالمين سيدنا محمد (ﷺ) .

إلى . . . . . .

من كنت أتمنى أَن يطول به العمر كي يرى ثمرة غرسه

والدي (رحمه الله) .

إلى . . . . . .

كنزي الحقيقي هي جنة خلقها الله لأجلي

(والدتي العزيزة أطال الله بعمرها)

إلى . . .

من آزرني وزرع دربي ثقةً وأملاً (زوجي حباً واعتزازاً)

إلى . . . . .

من أعيش بهو لأجله نور حياتي (ابني يزن)

إلى . .

من شددت بهم عضدي وعشت معهم أيامي بحلاوتها ومرها منذ الصغر.

(إخواني وأخواتي)

الباحثة

شكر وامتنان

الحمد لله ربِّ العالمين ،الذي هدانا لأن نسلك طريق العلم ،وما كنا لنهتدي لولا عونه وهدايته ،الحمد لله الذي أنعم علي ،بفيض فضله الذي لولا تيسيره ما كان لعملي أن يبلغ ما هو عليه والصلاة والسلام على نبينا محمد أشرف المرسلين وعلى آلة وصحبه أجمعين ومن سار على هداه إلى يوم الدين.

تشكر الباحثة الأستاذ العزيز أطال الله بعمره الأستاذ الدكتور **(عدنان محمود عباس المهداوي)** المشرف على هذه الرسالة، الذي تابع مراحلها بروح الأب، وتواضع العالم...أشكر له صبره الجميل، وتوجيهاته الدقيقة وموضوعتيه الأكاديمية التي تمثلت في أبهى صورها من خلال متابعته لهذه الرسالة على مدى فصول إعدادها، والذي كان لتوجيهاته وآرائه الدور الكبير في إخراج هذا الجهد إلى حيز الوجود..

كما يطيب لي أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة أعضاء لجنة السمنار كل من **(الأستاذ الدكتور عدنان المهداوي والأستاذ الدكتور سالم نوري صادق والدكتورة سميعة علي حسين)** لما بذلوه من جهدٍ يخص الرسالة.

كما يطيب لي ان اتقدم بالشكر والعرفان الى الاستاذ الدكتور (صالح مهدي صالح) لما بذله من جهد ومساعدتي في المصادر والمعلومات القيمة فله مني كل التقدير فجزاه الله خيرا واطال الله بعمره

ومن دواعي سروري ان اتقدم بشكري وتقديري الى (ا.م.د ايمان كاظم) فيما بذلته من جهد في اكمال الوسائل الاحصائية فكانت نعم الاخت فجزاها الله خير جزاء.

وأتقدم بجزيل الشكر لمن أسهم في تحكيم أدوات الدراسة من الأساتذة وأخص بالذكر أساتذة قسم العلوم التربوية والنفسية الذين كان لهم الفضل في توجيه تلك الأدوات، وتوجيه الباحثة، فلا حرمهم الله أجر ما صنعوا .

وأسجل امتناني وشكري الى(الزميل اياد طالب، الاستاذ الدكتورة خنساء عبد الرزاق، والاستاذ الدكتور خالد جمال الدليمي) فلهم مني كل الوفاء والاحترام، لانهم من مدَ يد العون ، وساعدوني في مسيرتي الدراسية ، ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى أعضاء الهيئة الإدارية والتعليمية في المدارس المتوسطة لما قدموه من مساعدة وتعاون في تطبيق أدوات البحث.

وأخيراً وليس آخراً شكري وامتناني إلى كل من آزرني وزرع دربي ثقة وأملاً، ولي بعد ذلك أن أعترف بتضحية أسرتي وصبرهم وما كان له من الأثر الطيب في تحملي الصعوبات والمشاق التي صادفتني في إنجاز هذه الدراسة.

والحمد لله من قبل وبعد...فهو المولى والمستعان...ووفق الله الجميع لما فيه الخير والصلاح.

الباحثة

المستخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على (**فاعلية برنامج إرشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الأيتام في المرحلة المتوسطة**)، وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين (القبلي – البعدي) على مقياس التنظيم العاطفي.

٢.لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين (القبلي – البعدي) على مقياس التنظيم العاطفي.

٣.لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعتين 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 التبعية في الاختبار المرجئ.

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

ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استخدم المنهج التجريبي ذا التصميم (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة مع اختبار قبلي . بعدي) ، تكونت عينة البرنامج من(٢٠) طالبة من الطالبات الأيتام في المرحلة المتوسطة موزعات بطريقة عشوائية على مجموعتين، (مجموعة تجريبية) و(مجموعة ضابطة) ،وتم اختيارهم بطريقة قصدية من الطالبات اللواتي حصلن على اقل الدرجات من الوسط الفرضي على مقياس التنظيم العاطفي، وبواقع (١٠) طالبات في كل مجموعة، وقد تم إجراء التكافؤ للمجموعتين في بعض المتغيرات وهي (درجات الطلاب على مقياس التنظيم العاطفي، ، والتحصيل الدراسي للام، ومهنة الأم، من يرعى الطالبة ، وعائدية السكن ،اختبار الذكاء، التسلسل الولادي، العمر محسوب بالأشهر، مدة الفقد).

وقامت الباحثة ببناء أداتين استخدمتها لتحقيق هدف البحث وهما:_

١- بناء مقياس التنظيم العاطفي والذي تكون من(٢٧)فقرة، وتم التحقيق من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري ،حيث تم عرضه على مجموعة من المحكمين في علم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي والقياس والتقويم وحصلت على نسبة (٨٠%) على صلاحية المقياس للتطبيق وبذلك تحقق الصدق الظاهري، أما الثبات فتم إيجاده بطريقتين هي : إعادة الاختبار إذ بلغ (٠.٨٠)، و بطريقة معادلة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي وقد بلغ (٠,٧٧).

٢- بناء برنامج إرشادي وفق أسلوب الحديث الذاتي، وتمَّ التحقق من صدق(الأسلوب الإرشادي) عن طريق الصدق الظاهري، من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في الإرشاد والتوجيه، وقد تكوّن الأسلوب من (١١) جلسة إرشادية وبواقع (جلستين) في الأسبوع زمن الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة عدا الجلسة الافتتاحية والختامية فقد بلغت (٦٠) دقيقة.

وقد استعملت الوسائل الإحصائية الآتية: (معامل ارتباط بيرسون، اختبار مان وتني، اختبار ولكوكسن، مربع كاي، الوسط المرجح، الوزن المئوي ، معادلة الفاكرونباخ، اختبار كولموجروف-سميرنوف).

وقد أظهرت النتائج أن لأسلوب التحدث مع الذات فاعلية في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الأيتام في المرحلة المتوسطة.

وفي ضوء نتائج البحث واستنتاجاته قدَّمت الباحثة عدداً من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية	ب
إقرار المشرف	ج
إقرار الخبير اللغوي	د
إقرار الخبير العلمي	هـ
إقرار لجنة المناقشة	و
الإهداء	ز
شكر وامتنان	ح–ط
مستخلص الرسالة	ي–ك
ثبت المحتويات	ل–س
ثبت الجداول	س–ع
ثبت الإشكال	ف
ثبت الملاحق	ف
الفصل الأول التعريف بالبحث	١-١٧
اولاً : مشكلة البحث	٢ –٤
ثانياً : أهمية البحث	٤– ١١
ثالثاً : هدف البحث	١١
رابعاً :حدود البحث	١٢
خامساً :تحديد المصطلحات	١٢–١٧
الفصل الثاني أطار نظري ودراسات سابقه	١٨-٧٢
١– الإرشاد التربوي	١٩– ٣٠

مفهوم الإرشاد	١٩-٢٠
أهداف الإرشاد	٢١-٢٥
مناهج الإرشاد	٢٥-٢٧
البرنامج الإرشادي	٢٧
فؤائد البرنامج الإرشادي	٢٧-٢٨
أهداف البرنامج الإرشادي	٢٨
تخطيط البرنامج الإرشادي	٢٨-٣٠
٢-الارشاد السلوكي المعرفي	٣٠-٣٥
نظرية ميكينبوم	٣٥-٤٠
الحديث الذاتي(التحدث مع الذات)	٤٠-٤٥
أنواع التحدث مع الذات	٤٥
مصادر التحدث مع الذات	٤٦-٥٠
٣-التنظيم العاطفي	٥٠-٥٥
العوامل التي تؤثر في التنظيم العاطفي	٥٥-٥٨
مهارات التنظيم العاطفي	٥٨-٦٠
النظريات التي فسرت التنظيم العاطفي وتشمل:	٦٠-٦٧
١_من منظور التحليل النفسي	٦٠
٢-نظريه بوين/النظام العاطفي	٦٠-٦١
٣-نظريه التعلق	٦١-٦٢
٤-نظرية جولمان	٦٢-٦٧
مناقشة نظريات التنظيم العاطفي	٦٧-٦٩
الدراسات السابقة	٦٩-٧٢

الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته	٧٣-١٠٠
منهجية البحث	٧٤
التصميم التجريبي	٧٤-٧٦
مجتمع البحث	٧٦-٧٧
عينة البحث	٧٨-٨٠
تكافؤ المجموعتين	٨٠-٨٨
أداه البحث	٨٨-٩٩
الوسائل الإحصائية	٩٩-١٠٠
الفصل الرابع البرنامج الأرشادي	١٠١-١٦٠
مفهوم البرنامج الإرشادي	١٠٢-١٠٣
تخطيط البرنامج الإرشادي	١٠٣-١٠٤
خطوات البرنامج الإرشادي	١٠٤-١١٨
جلسات البرنامج الإرشادي	١١٨-١٦٠
الفصل الخامس عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها	١٦١-١٧١
عرض النتائج	١٦٢-١٦٦
تفسير النتائج	١٦٦-١٧٠
التوصيات	١٧٠
المقترحات	١٧١
المصادر العربية والأجنبية	١٧٢-١٩٥
اولاً: المصادر العربية	١٧٣-١٨٤
ثانياً: المصادر الاجنبية	١٨٥-١٩٥

الملاحق	١٩٦-٢٠٨
الملخص البحث باللغة الإنكليزية	A-B

ثبت الجداول

رقم	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	مجتمع البحث موزع حسب المدرسة موقعها وعدد طلابها	٧٧
٢	العينات المستخدمة في البحث الحالي مع إعدادها	٧٨
٣	عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات	٧٩
٤	عينة التحليل الإحصائي موزعه حسب المدرسة وصف والعدد في مركز قضاء بعقوبة	٨٠
٥	عدد أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة	٨٢
٦	القيمة الإحصائية لاختبار مان وتني بين المجوعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي	٨٣
٧	قيمةاختبار كولموجروف-سميرنوف بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرتسلسل الطالبة بين اخوتها	٨٣
٨	قيمة اختبار كولموجروف -سمير نوف بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير تحصيل إلام	٨٤
٩	قيمة اختبار كولموجروف -سمير نوف بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد سنوات اليتم	٨٥
١٠	قيمة اختبار كولموجروف -سمير نوف بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير مهنة الأم	٨٦
١١	قيمة اختبار مان وتني بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير في متغير العمر	٨٧

١٢	قيمة اختبار كولموجروف –سمير نوف بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير عائدية السكن	٨٧
١٣	قيمة الإحصائية لاختبار مان وتني للتكافؤ في مستوى الذكاء بين المجموعتين التجريبية والضابطة	٨٨
١٤	قيمة اختبار كولموجروف –سمير نوف بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير من يرعى الطالبة	٩١
١٥	قيمة اختبار (كا٢) لأراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس التنظيم العاطفي	٩٣-٩٤
١٦	القيمة التائية لفقرات مقياس التنظيم العاطفي باسلوب المجموعتين المتطرفتين	٩٥
١٧	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	٩٨
١٨	الوسط المرجح والوزن المئوي لكل فقرة من فقرات مقياس التنظيم العاطفي وترتيبها تنازليا	١٠٥-١٠٦
١٩	فقرات مقياس التنظيم العاطفي التي حولت إلى عناوين ضمن البرنامج الإرشادي	١٠٧
٢٠	عناوين الجلسات الإرشادية وتاريخ تنفيذها ومدة الجلسة	١١٨
٢١	درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (W) المحسوبة والجدولية	١٦٣
٢٢	درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية	١٦٤
٢٣	درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية	١٦٥
٢٤	قيمة اختبار ولكوكسن (W) المحسوبة والجدولية لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي والمرجئ	١٦٦

ثبت الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	افتراض ميكينبوم بين المعرفي والحديث الذاتي	٣٨
٢	مصادر التحدث مع الذات	٤٧
٣	نموذج النموذج كروس للعاطفة	٥٥
٢	التصميم التجريبي	٧٥
٣	الرسم الإحصائي	٩٩

ثبت الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
١-	الاستبانة الاستطلاعية	١٩٧
٢-	مقياس التنظيم العاطفي بصيغته الأولية	١٩٨-٢٠٠
٣-	أسماء السادة المحكمين المرتبة أسمائهم حسب اللقب العلمي والحروف الهجائية	٢٠١
٤-	مقياس التنظيم العاطفي بصورته النهائية	٢٠٢-٢٠٤
٥-	استمارة معلومات أولية لا جراء التكافؤ بين المجموعتين	٢٠٥
٦-	استمارة الاتفاق على الاشتراك بالبرنامج الإرشادي	٢٠٦
٨-	استبانة آراء السادة المحكمين حول صلاحية جلسات البرنامج الإرشادي	٢٠٧
٦-	كتاب تسهيل المهمة للطالبة البرنامج الإرشادي بأسلوب الحديث الذاتي المعروض على المحكمين .	٢٠٨

الفصل الأول

التعريف بالبحث

اولاً : مشكلة البحث

ثانياً :أهمية البحث

ثالثاً : أهداف البحث

رابعاً : حدود البحث

خامساً :تحديد المصطلحات

أولاً: مشكلة البحث Problem of the research

توصف العواطف (الانفعالات) بأنها طاقة الفكر، وموجهة النشاط المعرفي للإنسان، والنافذة المجاورة إلى الذهن، فهي الوسط الذي يجري فيه ومن أثناءه 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، تنبثق وتعبر عن ذاتها بوساطة كل من التصرف والبيولوجيا سوياً (النعمة، والعجيلي، ٢٠٠٤: ٧٢).

ويرى القطان (٢٠٠٥) أن الأشخاص ذوي التمكن من ترتيب عواطفهم أقل احتمالاً للتعرض للمواقف الاجتماعية غير المتفاعلة ، ويؤدي التنظيم العاطفي دوراً مهماً وضرورياً، فنحن بحاجة إلى التعرف إلى إنفعالاتنا، ووصف مشاعرنا وحاجاتنا الداخلية وصفاً مناسباً ، الأمر الذي يفيدنا في تقصي أهدافنا الحياتية أي أنها تحتوي على نحو رئيس الإدراك بالمشاعر ، وبتأثيرها في الجوانب المعرفية(القطان، ٢٠٠٥: ١٥).

يرى بانر (Banr, 2004) أن العجز عن ترتيب العواطف والمشاعر بصورة بناءة من الممكن أن يقود إلى العديد من العوائق الجسمية والعقلية والاجتماعية، والأفراد الذين يكونون أسرى لعواطفهم، أي الذين ليس لديهم تنظيم عاطفي ، فقد يسبب لهم عجز أخلاقي، فالقدرة في إحكام القبضة على العواطف وتنظيمها هي أساس الإرادة وأساس الشخصية (بانر، ٢٠٠٤: ٥٨).

وقد أشارت عدد من الدراسات ومنها دراسة تومبسون (Thompson, 1994) إلى أنَّ لانخفاض التنظيم العاطفي عند الأشخاص تأثيرات سيئة على حياتهم النفسية، والذي يتضح في تضاؤل تقييم الشخص للمواقف الاجتماعية المتفاعلة، وفي تعيين الاستجابة العاطفية المناسبة لها، فضلاً عن هذا إن تدهور التنظيم العاطفي يقود إلى هبوط سوء التوافق للواقع البيئي ومحاولة الانتصار على الضغوطات والمثيرات النفسية الشرسة،

وكذلك بأن الأشخاص الذين يتطلبون إلى تلك القدرة يظهرون ضعفاً في رصد عواطفهم ومشاعرهم وفي طريقة تنظيمها وتعديلها حتى تصبح مناسبة لمواقف السعادة والفرح أو الغضب والحزن(Raioa,2013:124).

إنَّ تدني التنظيم العاطفي يؤدي إلى 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 الأنسان على وتيرة واحدة قد لا تلبي لديه أي 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 ايزنبيرج (Eisenberg, 2010) بأن الأفراد 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 أخرى تدل على التعاون فيما بينهم (Eisenberg,et al,2010:45).

وهذا الانخفاض لاشك يؤدي إلى العديد من الأفكار والمعتقدات والتصرفات السلبية التي ينتج عنها سلوكيات انفعالية واجتماعية غير مرغوب بأدائها ، وتكون بالتالي مسؤولة عن تحول الأفراد من كائن إيجابي فعال إلى كائن سلبي غير فعال مع أقرانه وتنعدم لديه السيطرة على تصرفاته ونشاطاته في حياته الواقعية(مصطفى،١٩٩٨: ٢) .

فالمجتمع العراقي ينفرد عن المجتمعات المعاصرة لأنه تعرض لحروب عنيفة لأكثر من ربع قرن . و ما تخللته هذه الأعوام المنصرمة من أحداث فريدة من العنف تمثلت بحوادث القتل اليومية التي طالت أرواح الألاف من المدنيين في جميع أنحاء العراق من دون استثناء، لقد نجم عن هذه الأحداث المتلاحقة إلى موت مئات الألاف من الضحايا التي خلفت عشرات الألاف من الأيتام.(الزبيدي،٢٠١١: ١٧) وان لفقدان احد الوالدين أو كليهما له تأثيراً شديداً على الصحة النفسية للطفل والمراهق من

شأنه إن يؤدي به إلى الشعور بالإحباط والنقص وفقدان الثقة بالنفس والطمأنينة فتعيق بذلك اندماجه في المجتمع وصعوبة اتخاذ قراراته المستقبلية وصعوبة تنظيم العاطفي وضبط سلوكياته أو تنظيم أفكاره وتفقد الشعور بالمسؤولية في المجتمع(كمال،١٩٨٩: ١٨٣.١٨٢)

والأيتام في مرحلة المراهقة هم بحاجة للمساعدة والنصح والإرشاد بسبب التغيرات التي تحدث لهم على المستوى الجسمي والنفسي الأجل ذلك هم يبحثون عن السند النفسي والاجتماعي والعاطفي لدى اقرب الناس لديهم وهم الوالدين لكن يصطدم بعدم وجود احدهما أو كليهما مما يؤثر سلبا على شخصيتهم وسلوكه وقدرته في التحكم في المواقف الحياتية (نادية،٢٠١٢، ٦)

لذا تنبثق مشكلة البحث الحالي من تدني مستوى التنظيم العاطفي لدى الطالبات الأيتام المرحلة المتوسطة وقد تحققت الباحثة من خلال توجيه استبانة إستفهامية ملحق (١) موجهة إلى (١٠) من المرشدات التربويات اللاتي يعملن في المدارس المتوسطة والثانوية في مركز قضاء بعقوبة وكانت (٩٠%) من إجاباتهم تؤكد انخفاض مستوى التنظيم العاطفي لدى الطالبات الأيتام ، ومن هنا برزت مشكلة البحث التي سعت الباحثة لدراستها، والتي تكمن في الإجابة عن التساؤل الآتي :-

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

ثانياً : **أهميه البحث**: The Importance of Research

يعُد الإرشاد من الخدمات اللازمة التي يلزم أَن تتوافر في المؤسسات التعليمية بهدف الارتقاء بعملية التعليم والوصول بالمتعلمين إلى النمو الصحيح وتحقيق التوافق الإيجابي والنفسي والاجتماعي، وذلك ما جعل الباحثين يركزون على ضرورة الإرشاد في المؤسسات التعليمية من اجل تيسير النمو الإنساني وإنّ الإرشاد يلزم أَن يكون قسم من

عملية التعلم عبر فترات التعليم المتتابعة (ملحم ،٢٠١٠: ٣٥٠)، وتبرز أَهمية التوجيه والإرشاد النفسي كونه من أفضَل الخدمات التي أخذت المدرسة الجديدة على عاتقها القيام بها من أجل أيجاد التوافق السيكولوجي والاجتماعي والتربوي والمهني للدارسين والوصول بهم إلى أقصى مقاصد النمو (عبد الهادي والعزة ،٢٠١٢: ١٤).

انَّ وجود أعداد كبيرة من المتعلمين أوجب الاهتمام بالتوجيه والإرشاد في المؤسسات التعليمية ، لأن حقائق العلوم النفسية والتربوية أصبحت تقتضي تحقيق مناخ صحي وتربوي يحقق للطالب الحرية وتنمية الشخصية وتشجيعه على التحصيل الدراسي واستخدام التدعيم والمكافأة كوسيلة للتعلم والاهتمام بالفروق الفردية بين المتعلمين والتعرف على المتفوقين والمتأخرين دراسياً لمساعدتهم على تحقيق النمو بالسرعة التي تلائمهم أيضا أصبحت البرامج الإرشادية تحوي على الجوانب الأكاديمية والمهنية والاجتماعية كل هذا ليحقق الطالب نمواً متوازياً معاً متكيفاً(الداهري ، ٢٠٠٠: ٥٠) .

ويقدم الارشاد المعونة للطالبات (المسترشد) بالأخذ في الاعتبار استعداداته وقدراته و يسعى إلى تمكُّن المسترشد على توجيه نفسه وحياته بنفسه وتحديد أهدافه في الحياة وتحقيق مطالبه بالأخذ في الاعتبار مقاييس المجتمع وأسسه التشريعية وتحقيق سعادته في مجالات الحياة الشخصية والتربوية والمهنية والاجتماعية (محمود، ١٩٩٨، ص٣٦-٣٧).

ولذلك أصبحت العملية الإرشادية علماً له مناهجه وأسسه وخططه وبرامجه، وتعددت مناهجه وأساليبه تبعاً لتعدد النظريات الإرشادية، فضلاً عن تعدد وتنوع المشاكل التي يوجهها الأشخاص (سفيان، ٢٠٠٢، ص١١٠

ولكي تحقق العملية الإرشادية أهدافها وتنفذ برامجها تطلب اعتماد البرامج الإرشادية التي أصبحت من الحاجات التي لا يمكن الاستغناء عنها في العملية الإرشادية نتيجة للمشاكل والضغوطات التي يتعرض لها المتعلمين وبهذا فأنهم بحاجة إلى برنامج إرشادي

وتوجيهي يكون مخططاً على نحو صحيح ويجب أن نتعامل بموضوعية علمية للتعامل مع المشاكل التي تؤثر عليهم (رشيد ،٢٠١١: ١٧).

لهذا أن البرامج الإرشادية في المدرسة قد أصبحت أمراً مهماً وهذا نتيجة التطورات العلمية والتكنولوجيا وما يترتب عليها من متغيرات سريعة تناولت المدرسة والمجتمع على العموم وذلك ما جعل أهمية تقديم برامج إرشادية منهجية ومخططة للتوجيه والإرشاد في المدارس أمراً مهماً من أجل رعاية النمو الصحيح للتلاميذ ومساعدتهم على عبور فترات النمو الحرجة في حياتهم والتغلب على المشاكل النفسية والاجتماعية من أجل مساعدتهم على تحقيق النمو السوي وصولا للصحة النفسية وتحسين العملية التربوية (ألزغبي ،٢٠٠٣: ٣٠١)

كما تلعب الأساليب الإرشادية دور مهما في ذلك و ضمنها الأسلوب الإرشادي التحدث مع الذات (self Talk Style) للعالم ميكينبوم (Meichenbaum) الذي اعتمده البحث الحالي.

وقد أشارت العديد من الدراسات على نجاح هذا الأسلوب ومنها دراسة (Meichenbaum & Good Man,1971) التي أكدت على أن لأسلوب التحدث مع الذات أثر وفاعلية لتمرين الأطفال والمراهقين المندفعين للتحدث مع أنفسهم لتنمية الضبط الذاتي – وعلية سيعتمد البرنامج على أسلوب التحدث مع الذات في تنميه التنظيم العاطفي(الواضح، ٢٠٠٤، ص٢٣٤).

ويُعدّ هذا الأسلوب احد أساليب إعادة البناء المعرفي الذي يهدف إلى تعليم الشخص على التحدث الإيجابي مع الذات بهدف تغير التصرف المُشكل، إذ يؤكد (ميكينبوم) أن التخلص من إشكالية التحدث مع الذات بالأسلوب السلبي واستبدالها بالتحدث مع الذات بأسلوب الإيجابي، أي أن ممارسات التمرين على التحدث مع الذات قد ركزت على ضرورة اللغة بوصفها موجهاً للسلوك، وإيلاء الأهمية الكبيرة للعناصر

اللفظية عند تحديث التصرف، وهو مرتكز على افتراض مؤداه (أن ما يقوله الشخص لنفسه هو العامل الأساس في توجيه سلوكه) (الخطيب، ١٩٩٥، ص٢٦٠).

ويرى (ميكينبوم) بأن للتفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الإيجابي مع النفس وتوجيهات الشخص لنفسه (إعطاء تعليمات لنفسه) لها دور عظيم في عملية التعلم، ويجب التركيز على استيعاب الشخص كمسؤول عن إحراز سلوكه إذ أن المسترشد يكتشف عن طريق المحادثات مع ذاته بأن ما يتمسك به من أفكار ومعتقدات هي أفكار غير صحيحة(منصور، ٢٠٠٠، ص٢٤٨).

وقد أشار(ميكينبوم) ألا إنَّ هذا الأسلوب من الممكن أن يساعد على تعديل مجموعة كبيرة من السلوكيات السلبية وغير المتوافقة عند الأطفال والمراهقين والكبار على حد سواء، مثل الأنشطة الزائدة، والعزلة الاجتماعية، والقلق، والسلوك العدواني مقابل الذات أو مقابل الآخرين (الفسفوس، ٢٠٠٦، ص٦٤)

وتعدُّ العواطف من المتغيرات النفسية الاجتماعية التي تؤدي دوراً في الحياة الاجتماعية عن طريق فهم الآخرين من خلال أخذ أدوارهم أو مشاعرهم عن طريق عملية التخيل، إذ انه الوعي بأفكار ومشاعر الآخرين، والعواطف قوة كامنة تعمل على تشكيل نظام إرشادي داخلي يعمل داخل الإنسان وتنبهه عندما تكون هناك حاجة إنسانية غير مستجابة (جان سفيلد، ٢٠٠٩: ١١).

وتوصل كروس (Gross, 2002) إلى أنَّ الطلبة ذوي التنظيم العاطفي الايجابي يكونون أكثر مقدرة على التوافق مع التغيرات التي تتم في بيئاتهم، وأكثر مقدرة على تكوين صلات اجتماعية غير سلبية، كما أنَّهم يتسمون بالقدرة على رصد عواطفهم ومشاعرهم، والتحكم فيها وتنظيم هذه العواطف والمشاعر بحسب عواطف ومشاعر الآخرين(Gross:130 2002 ,)

كما توصلت دراسة بوتلر (Butler ,et al, 2007) إلى ان الطلبة الذين يتمتعون بالتنظيم العاطفي المرتفع أي القدرة في التعبير عن العواطف والمشاعر الإيجابية السارة كالعطف والسرور والحب وإعانة الآخرين يجعلهم اكثر قدرة على العون الاجتماعي ويعطيهم صداقات غنية ووافرة، إذ تساعدهم على حل مشكلاتهم في المستقبل، على عكس الطلبة الذين يتطلبون للتنظيم العاطفي، فهؤلاء يتكبدون من مشاكل اجتماعية كضعف المساهمة الاجتماعية وهبوط العون الاجتماعي الممنوح لهم واللجوء إلى صداقات غير ملائمة إضافةً إلى سرعان هدم الصلات الاجتماعية التي يبنونها مع الأصحاب (Butler ,et al, 2007: 33)

ويساعد التنظيم العاطفي على امتلاك القدرة التي نتعلم منها طريقة استيعاب عواطفنا، والمهارات التي نحتاجها لتنظيم تلك العواطف والحد من نطاق التأثر بالمشاعر السلبية، وبناء الخبرات الرومانسية الايجابية (العلوي، ٢٠٠١: ٥).

ان الضغوط النفسية تتكون عند المتعلم نتيجة لتعرضه إلى أوضاع قاسية او احداث بيئية تفوق قابليته على مواجهتها فيشعر بألم واحباط ومعاناة نفسية واجهاد عصبي وهذا يؤدي إلى صعوبة للتوافق مع البيئة وقد أتت اهمية دراسة التنظيم العاطفي عند الايتام في المرحلة المتوسطة والذين هم في عمر المراهقة التي تعد من اصعب المراحل العمرية في حياة الفرد حيث يشعر اليتيم في تلك الفترة بالحزن والياس والاكتئاب ويعاني من انفعالات وضغوطات نفسية تجعله غير قادر على اقامة صلات مع الاخرين وانعزاله عن المجتمع نتيجة لـ فقدانه احد أبويه او كليهما وحرمانه من عطف وحنان ذويه لهذا لابد لفت الانتباه لهم تعبيرا عن الالم الذي يعانوه فهم بحاجة إلى الرعاية والاهتمام فهم شريحة مهمه من شرائح المجتمع العراقي (المغازي، ٢٠٠٠ :٣).

وتـأتي أهميـة البحـث الحـالي مـن أهميـة مرحلـة الدراسـة المتوسـطة التـي تشـمل المراهقات الذين ابتدأوا حياة نفسية جديدة ومرحلة من مراحل نمو الشخصية والتي سماها أريكسون هي مرحلة الإحساس بالهوية (جابر، ١٩٧٨، ص٧٠).

وتعُّد المرحلـة المتوسـطة مرحلـة تعليميـة مهمـة لأنهـا تتـرك أثرهـا علـى مسـتقبل الطالب دراسيا ومهنيا فضلاً عن أن المدرسة تعدُّ من أهم المؤسسات المسؤولة عن إعداد الطالـب للحيـاة الأسـرية والاجتماعيـة وتحقـق لـه التكيـف والصـحة النفسـية (الرحيم،١٩٩٦،ص٥).

وتعدَّ مرحلة المراهقة من المراحل المهمة في حياة الإنسان التي تحدث فيها معظم التغيرات الفسيولوجية والعقلية والاجتماعية وقد وصفها بعض علماء النفس بأنها مرحلة صراع نفسي، تولد لدى المراهق كثيراً من الصراعات والضغوطات ومنها انعدام التنظيم العاطفي (السلطاني ،٢٠٠٩:ص٣٥).

فالمراهق في حاجة دائماً إلى من يساعده على تحقيق الاتزان في حياته بين القوة الجارفة في انفعالاته وبين النقص الملموس في قدراته الضابطة (العقاد،٢٠٠١، ١٣) والأهمية رعاية اليتيم وكفالته والاهتمام بشؤونه كما امر الله سبحان وتعالى عندما اكد على رعاية اليتيم في مواضع متعددة من القران الكريم بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ﴿ أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَىٰ ﴿٦﴾ وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَىٰ ﴿٧﴾ وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَىٰ ﴿٨﴾ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ ﴿٩﴾ ﴾ (الضحى ٦-٩)

إن فقدان احد الوالدين يجعل الفرد يشعر بعدم الأمان وعدم الكفاية وعدم الثقة مما يجعله يبالغ في تقدير المواقف التي يمر بها على أنها تمثل ضغوط ويشعر بعدم القدرة على مواجهة الضغوط مما يجعله اكثر قلقا،(اسماعيل ،٢٠٠٩، -٣)

والأيتام هم الشريحة الضعيفة في المجتمع فهي تحتاج إلى العناية والرعاية ، كما أنَّ غيابهما له اثأر سلبية على العديد من جوانب الشخصية مثل ضعف الثقة بالنفس ضعف الإرادة والتحكم اتجاه المواقف الحياتية وضعف القدرة على بناء علاقات اجتماعية مع الأخرين،(صالح،٢٠٠٠)

لقد أصبحت قضية الأيتام قضية تستدعي العناية على مستوى العراق بشكل خاص ، أن كثير من الأسر والأبناء يتعرضون يوميا لفقدان الأب نتيجة تردي الوضع الأمني في البلد وهذه الأعداد بازدياد على أساس أن فقدان العديد من العراقيين في الأعوام الماضية خلف عدداً كبيراً من الأيتام.

ولذلك يخطأ من يظن أن رسالة المدرسة قاصرة على تلقين الطلبة قدراً من المعلومات التي تطالبهم بحفظها واستيعابها، وإنما المدرسة بمعناها الشامل عبارة عن إعداد للحياة وإكساب الفرد للمواطنة الصالحة ولذلك يتعين على المؤسسات التربوية أن تعمل على تحقيق تكيف الطالب مع بيئته الاجتماعية والفيزيقية المحيطة به، وتكيفه مع نفسه ورضاه عنها، ولهذا فإن المدرسة حين تؤدي رسالتها على الوجه الأكمل فإنها تحمي طلابها من الوقوع ضحية للصراعات والاضطرابات والتوترات النفسية والعقلية والسلوكية (العيسوي، ١٩٩٣، ص٣١٠).

فالطالب بسبب ميوله الجديدة وتقارب وتضارب اتجاهاته المختلفة انعكاساً لثورته الموجهة لذاته أي للداخل وليس للخارج ولذلك فهو بحاجة ماسة للرعاية والإرشاد (بأولي وبرايمر، ١٩٨٤، ص٧٢).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي:

١. الجانب النظري:

- يعد من الدراسات العراقية التجريبية الاولى التي تهدف الى تنمية التنظيم العاطفي (على حد علم الباحثة)

- تناول البحث شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة.
- اثارة عناية المدرسة بجانب من جوانب المعاناة التي تواجه الطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة الا وهو التنظيم العاطفي.

٢-الجانب التطبيقي:

- يسهم البحث الحالي في تقديم مقياس لقياس التنظيم العاطفي للطالبات الايتام في المرحلة المتوسطة يمكن تطبيقه من قبل العاملين في مجال الارشاد التربوي
- كما يزود المرشدين التربويين ببرنامج إرشادي لتنمية التنظيم العاطفي لدى طالباتهم.

ثالثاً : هدف البحث: The Objective Of Research

يهدف البحث الحالي إلى معرفة فاعلية أسلوب التحدث مع الذات في تنمية التنظيم العاطفي لدى الطالبات الأَيتام 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 المرجأ.

رابعاً : حدود البحث:The Limits of Research:

يتحدد البحث الحالي بـ :

الطالبات الأَيتام (فاقدات الاب) 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 term

يتضمن البحث الحالي تعريفاً للمصطلحات الآتية:

أولاً: الفاعلية :Effectiveness

عرفها كلا من:-

١-صافيناز (٢٠٠٨)

الفاعلية : هي الأثر الذي يمكن أن يحدثه البرنامج المقترح في تنمية التنظيم العاطفي و يتم تحديد هذا الأثر احصائياً.(صافيناز ،2008 ،٦)

٢-الفتلاوي(٢٠٠٣)

الفاعلية: ويقصد بها العمل بأقصى الجهود من اجل تحقيق الهدف عن طريق بلوغ نتائج المرجوة وتقويمها بمعايير واسس البلوغ.(الفتلاوي،٢٠٠٣،ص١٩)

ثانياً :البرنامج الإرشادي(counseling program)

عرفه كل من :-

١-١٩٩٢ Borders&doror

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

٢-(الحمادي والهجين،٢٠٠٩):

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

٣-جاسم (٢٠١٠):

مجموعة من الفعاليات والأَنشطة المخطط لها على وفق حاجات الطلاب الأَيتام بهدف تنمية الاهتمام الاجتماعي نحوهم.(جاسم،٢٠١٠ :١٢):

٤- (حمد ،٢٠١٣):

عبارة عن خطوات متسلسلة ومنتظمة توضع بعناية فائقة على وفق أولويات العناصر الظاهرة، وتكون متناسقة في التفكير المستهدف وسهولة اكتساب سلوكه والعمل بها من أجل ان تحقق سلوكيات جيدة مما يترتب عليها أشباع حاجات الأفراد المشتركين في البرنامج من معرفة والسلوكيات المطلوبة والقيم كنتائج نهائية في شخصياتهم وسلوكهم (حمد ،٢٠١٣: ١٦٠)

٥_صالح (٢٠١٦):

عبارة عن مجموعة من الخبرات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة.(صالح،٢٠١٦ :٨).

التعريف النظري :-

ستتبنى الباحثة تعريف(Borders&dorory,1992) في تحديدهما لمصطلح البرنامج الإرشادي لملائمته للبحث الحالي فضلا عن كونه يتناول جميع فقرات المقياس المراد اعتماده.

التعريف الإجرائي:

مجموعه من الجلسات الإرشادية المخططة والمنظمة وفق فنيات إرشاديه من أجل تنمية التنظيم العاطفي في لدى طالبات المرحلة المتوسطة.

ثالثاً: الأسلوب :(The style):

عرفه كل من :

1-(Flander.1967):

الاستراتيجيات التي يستخدمها المرشد داخل الصف والتي تهدف إلى توجيه الطالب وضبط سلوكه مع تبرير استخدام هذه الاستراتيجيات (flander1967.p217).

٢-(Best.1981):

التكتيكات التابعة في أيصال معلومة إلى الطلاب بهدف الوصول إلى أفضل النتائج(Best,1981:40).

رابعاً: الحديث الذاتي Self-Talk

١-عرفهُ (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 مهيأ لها من الناحية البيولوجية، حيث يتعلم الفرد أن يفكر ويتصرف ويشعر بأشياء معينة لنفسه وللآخرين (الشناوي، ١٩٩٤، ص٩٧).

٣-عرفه (الفقي، ٢٠٠١):

ردود فعل لا واعية لها صلة بالأشياء التي نقولها لأنفسنا ناتجة من برمجة سابقة (الفقي، ٢٠٠١، ص٥١).

٤-عرفه (العريمي، ٢٠٠٦):

برمجة وإعادة برمجة عقلنا بإشارات سلبية وايجابية تستقر وتترسخ في العقل الباطن الذي يقوم بتخزين المعلومات وتكرارها فيما بعد (العريمي، ٢٠٠٧، ص٤٦).

٥-(ظافر، ٢٠٠٩)

تعديل التعليمات الذاتية (ما يقوله الفرد لنفسه) والذي ينتج عنه سلوك متوافق بدلاً من السلوك غير المتوافق، إذ يتمكن الفرد من التعامل مع المواقف والمشكلات التي يواجهها (ظافر، ٢٠٠٩، ص١).

التعريف النظري:

تبنت 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).

خامساً: _التنمية (Dereiopment)

***فيلب روب(١٩٨٦،philiproupp):**

التغير من شيء غير مرغوب في فيه ،الى شئ مرغوب فيه، أو هي التوجيه العقلي البناء لتحقيق اهداف منتظمة في نسق القيم.(فهمي واخرون،١٩٨٦،ص٥)

***العيسوي(١٩٨٨):**

هو التدخل المقصود لتحقيق النمو بصورة سريعة الخطأ ،في حدود فترة زمنية تحددها خطط التنمية.(العيسوي،١٩٨٨،ص١٢_١٣).

***السيد(٢٠٠٥):**

هـو تطـوير وتحسـين أداء الفـرد وتمكنـه مـن اتفـاق جمـع المهـارات بصـورة منتظمة).(السيد،٢٠٠٥،ص١٨).

سادساً: 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) ..

٢-كولمان (Golman, 1996):

قـدرة الفـرد علـى التفكيـر والـوعي بعواطفـه وعواطـف الآخـرين والسـيطرة علـى اندفاعاتـه وتأجيـل رغباتـه والقـدرة علـى تحفيـز الـذات والتعـاطف مـع الآخرين .وقد اعتمدت الباحثة تعريف كولمان للتنظيم العاطفي (Golman, 1996:50)

٣-كولي ومارتن وديني يس(Cole, Martin & Dennis, 2004)

مجموعـة مـن التغيـرات المرتبطـة بـالعواطف وتقـع مـن خـلال بعـض الحـوادث والمواقف (Cole, Martin & Dennis, 2004: 32090-p).

٤-عرفه كول (Cole, 2004):

قدرة الفرد على إدراك عواطفه وفهمها والتعامل معها والسيطرة عليها من أجل تغيير نوعية وشدة الاستجابات العاطفية (Cole, et al, 2004: 31

٥-بيير (Beer, 2006):

مجموعة من عمليات السيطرة التي تهدف إلى التحكم بمتى وأين وكيف وما هي العاطفة التي نمر بها ونعبر عنها (Beer, 2006: 374)

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

سابعاً :الطالبات الايتام(orphan):

لغةً:

اليتيم بالضم هو فقدان الأب (واليتيم):الفرد وكل شي يعز نظيره ،وهو يتيم ويتيمان مالم يبلغ الحلم ،وجمعه يتامى ويتمه ويتامى.(الفيروز أبادي، ب ت ١٩٣).

واليتيم الانفراد، واليتيم فقدان الأب وقال ابن السكيت بالناس من قبل الاب وفي البهائم من قبل الأم والأبل الاب لمن فقد الأم من الناس ويقال تيتم ويتم وأيتمه الله وهو يتيم حتى يبلغ الحلم وقال الليث اليتيم الذي فقد أبوه فهو يتيم حتى يبلغ الحلم فإذا بلغ زال اسم اليتيم والجمع يتامى وأيتام.(ابن المنظور، لسان العرب،ج ١٥_ص٤٣٥).

اصطلاحاً عرفه كل من:

١-أيوب(١٩٨٠):

بأنه الفرد الذي فقد أبوه قبل بلوغ الحلم فإذا بلغ الحلم لا يسمى يتيماً وتسمية اليتيم عليه بعد البلوغ مجازاً وليس حقيقة .(ايوب،١٩٨٠،ص٢٧٤).

٢-الزحيلي(١٩٨٤):

هو الفرد الذي مات ابوه قبل بلوغه الحلم سوء كان غنياً او فقيراً ذكر أو انثى (الزحيلي،١٩٨٤،ص٩٨).

ثامناً :المرحلة المتوسطة : Intermediate Stage

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