



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي لتنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الإعدادية

رسالة مُقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى، وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية
(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

تقدمت بها الطالبة

سندس راضي داود سلمان

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتورة

نور جبار علي

٢٠٢٠ م

١٤٤٢ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ
أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا ﴿٣٦﴾﴾

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

[سورة الاسراء: (٣٦)]

أقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ(بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي لتنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية) المقدمة من طالبة الماجستير (سندس راضي داود)، قد جرت بإشرافي في كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية ،وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

المشرف

الأستاذ المساعد الدكتورة

نور جبار علي

٢٠٢٠ / /

بناءً على التعليمات والتوصيات أشرح هذه الرسالة للمناقشة

الأستاذ المساعد الدكتور

حسام يوسف صالح

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

٢٠٢٠ / /

اقرار المقوم اللغوي

إنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ(بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي لتنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية) المقدمة من طالبة الماجستير (سندس راضي داود)، وتم تصحيحها من الناحية اللغوية ،وأصبح أسلوبها العلمي سليماً وخالياً من الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم : م. د. يسرى هادي رشيد

العنوان: كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة ديالى

التاريخ: ٢٩ / ٩ / ٢٠٢٠

اقرار المقوم العلمي

أشهد إني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ(بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي لتنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية)المقدمة من طالبة الماجستير (سندس راضي داود)، وقد تمت مراجعتها من الناحية العلمية من قبلي وبذلك أصبحت مؤهلة للمناقشة قدر الامر بالجانب العلمي.

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. خضر عباس غيلان

الاختصاص: ارشاد نفسي وتوجيه تربوي

العنوان: كلية التربية /الجامعة المستنصرية

التاريخ: ٢٣ / ٩ / ٢٠٢٠

إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة (بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي لتنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية) المقدمة من طالبة الماجستير (سندس راضي داود)، في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية/ الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، وقد تم مراجعتها احصائياً وهي صالحة للمناقشة من الناحية الاحصائية.

التوقيع:

الاسم : م.د. عهود حميد حسن

الاختصاص: القياس والتقويم

العنوان: معهد الفنون الجميلة للبنين

التاريخ: ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٠

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم أننا اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ(بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي لتنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية) ،وقد ناقشنا الطالبة (سندس راضي داود) في محتواها وفيما له علاقة بها ،ونقر بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبتقدير (امتياز) .

| | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| التوقيع | التوقيع |
| الاسم / أ. م. د. غزوة فيصل كاظم | الاسم / أ. م. د. سالم نوري صادق |
| (عضواً) | (رئيساً) |
| ٢٠٢٠/ / | ٢٠٢٠/ / |
| التوقيع | التوقيع |
| الاسم/أ. م. د. نور جبار علي | الاسم / أ. م. د. سميرة علي حسن |
| (عضواً/ مشرفاً) | (عضواً) |
| ٢٠٢٠/ / | ٢٠٢٠/ / |

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية /جامعة ديالى بتاريخ / ٢٠٢٠/

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

ع / عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية

التاريخ / ٢٠٢٠/

الإهداء

إلى :-

خاتمة الانبياء والمرسلين سيدنا محمد (صل الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم) وإلى آل بيته

الأطهار

شهداء العراق وخاصة إلى من سكن روحي وغاب عني جسداً

من علمني كيف أقف بكل ثبات فوق الأرض

أبي الغالي

نعم المحبة ورمز الثقاني والإخلاص

أمي الحبيبة

سندي وعصيدي ومشاطري أفرأحي وأحزاني

أخي وأخواتي

مروحي ونور عيني

ابن أختي سراج

كل من أضاء بعلمه عقل غيره أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائله فأظهر بسماحته تواضع

العلماء وبسماحته العارفين أهدي لهم جميعاً ثمرة جهدي المنواضع

سندس

شكر وامتنان

باسمه تعالى نبدأ، وبه ونستعين، والحمد لله حمداً كثيراً، والصلاة والسلام على سيد الأنبياء والمرسلين محمد (صلى الله عليه وعلى آل بيته وأصحابه أجمعين)

اشكر الله سبحانه وتعالى على فضله ونعمته؛ لإنجاز هذا العمل بفضله، فله الحمد دائماً وأبداً يسعني بفخر واعتزاز أن اتقدم بخالص شكري وتقديري وامتناني إلى أستاذتي ومشرفتي الأستاذة المساعد دكتورة (نور جبار علي) التي كانت لي أستاذة معلمة ومشرفة موجهة لرعايتها العلمية لي، أتمنى لها دوام التقدم والرقي ودوام السعادة إن شاء الله.

كما اتقدم بوافر التقدير والاعتزاز إلى رئاسة قسم العلوم التربوية والنفسية الدكتور (حسام يوسف صالح)، وشكري وتقديري لمن أعطى وأجزل، ولمن سقى وأرقى، ولمن ضحى وبذل أستاذتي اساتذة لجنة السمنار الأستاذ الدكتور (سالم نوري صادق)، الأستاذ الدكتور (عدنان محمود عباس)، والأستاذ المساعد الدكتورة (سميحة علي حسين) والذي كان بابهم مفتوحاً لي ولجميع طلبة الدراسات العليا، متمنية لهم دوام التقدم والرقي ودعائي لهم بالصحة والسلامة ان شاء الله.

واتقدم بالشكر والامتنان للأستاذة المحكمين الذين أسهموا بشكل فاعل في إتمام هذه الرسالة لما كان لهم من آراء علمية سديدة، وعظيم الشكر لعائلتي الكريمة والدي ووالدتي والى أخي وأخواتي واولاد اختي، والى كل من أصبحوا لي أخوة زملائي وزميلاتي، وكل من دعمني وسندني وتحملني لحين اتمام مراحل الدراسة والبحث. شكرا لكل من علمني حرفاً أصبح سناً برق يضيء الطريق أمامي

والله ولي التوفيق

الباحثة



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية



بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي لتنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الإعدادية

رسالة مُقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية /جامعة ديالى، وهي جزء من
متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية
(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)

تقدمت بها الطالبة

سندس راضي داود سلمان

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتورة

نور جبار علي

٢٠٢٠ م

١٤٤٢ هـ

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى :-

- أ- التعرف على الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.
- ب- بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي لتنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بـ:

١- بناء مقياس الحرية العاطفية بعد أن اتبعت الخطوات العلمية في بنائه والتحقق من صدقه وثباته.

٢- بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي على وفق النظرية المعرفية السلوكية ل(بيك)، وقامت الباحثة بأخذ فقرات المقياس جميعها لبناء البرنامج الإرشادي والذي بلغ عدد جلساته (١٤) جلسة إرشادية، ومدة كل جلسة (٤٥) دقيقة. وتم عرضه على الخبراء المختصين، وقد تحققت الباحثة من الخصائص السايكومترية للمقياس، وتم استخراج الصدق بطريقتين، وهما الصدق الظاهري، والصدق البناء، كما استخرج الثبات بطريقتين إعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات (٠,٨١)، والفاكرونباخ وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٣).

وقد اعتمدت الباحثة نظرية (جوديث اورلوف ٢٠٠٩) للحرية العاطفية؛ ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الحرية العاطفية. وقد تم اختيار منهج البحث الوصفي. وقد تحدد البحث الحالي بطالبات (المرحلة الإعدادية) للدراسة الصباحية في محافظة ديالى مركز قضاء (بعقوبة) ومركز قضاء (بلدروز) التابعين الى المديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠). وقد تكونت عينة التطبيق الاساسية من (١٠٠) طالبة من طالبات الصف (الرابع الإعدادي)، وعينة التحليل الاحصائي من (٤٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الإعدادية (الصف الرابع الإعدادي) تم اختيارهم من مجتمع البحث الحالي البالغ (٢,٦٦٣) طالبة، وقد تكون المقياس بصيغته النهائية من (٣٥) فقرة.

وقد استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية: -

الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي لعينة واحدة، معامل الارتباط بيرسون، معادلة الفاكرونباخ، مربع كاي، الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، التفرطح، الالتواء.

وفي ضوء ما تقدم من إجراءات لبناء البرنامج الارشادي المقترح، فقد تبين من خلال النتائج ان هناك انخفاض في الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية وفي ضوء ذلك قدمت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

| رقم الصفحة | الموضوع |
|------------|-----------------------------|
| ب | الآية القرآنية |
| ج | إقرار المشرف |
| د | إقرار الخبير اللغوي |
| هـ | إقرار الخبير العلمي |
| و | إقرار الخبير الاحصائي |
| ز | إقرار لجنة المناقشة |
| ح | الإهداء |
| ط | شكر وامتنان |
| ي - ل | مستخلص البحث |
| م - ن | ثبت المحتويات |
| ن - س | ثبت الجداول |
| س | ثبت الأشكال |
| ع | ثبت الملاحق |
| ١٤ - ١ | الفصل الأول: التعريف بالبحث |
| ٣ - ٢ | مشكلة البحث |
| ١٠ - ٤ | أهمية البحث |
| ١٠ | هدف البحث وفرضياته |
| ١١ | حدود البحث |

| | |
|---------|----------------------------------------------|
| ١٤ - ١١ | تحديد المصطلحات |
| ٦٨-١٥ | الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة |
| ٢٤-١٦ | مفهوم الارشاد النفسي |
| ٣٠-٢٤ | البرنامج الإرشادي |
| ٣٢ - ٣٠ | النظرية المعرفية السلوكية |
| ٣٤ - ٣٢ | المفاهيم الاساسية لنظرية (ارون بيك) |
| ٣٩ - ٣٤ | الإرشاد المعرفي السلوكي |
| ٤١ - ٣٩ | الأسلوب الارشادي |
| ٤٥ - ٤٢ | أسلوب التفهم الواعي |
| ٦٠ - ٤٥ | مفهوم الحرية العاطفية |
| ٦٢ - ٦٠ | النظريات التي تناولت الحرية العاطفية |
| ٦٨ - ٦٣ | دراسات سابقة |
| ٨٩-٦٩ | الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته |
| ٧٠ | منهجية البحث |
| ٧٢-٧٠ | مجتمع البحث |
| ٧٤-٧٢ | عينة البحث |
| ٨٣-٧٥ | أداتا البحث |
| ٨٨-٨٤ | الخصائص السايكومترية للمقياس |
| ٨٩ | الوسائل الاحصائية |
| ١٣٨-٩٠ | الفصل الرابع: البرنامج الارشادي |

| | |
|---------|-------------------------------------------|
| ٩١ | البرنامج الإرشادي |
| ٩٧-٩١ | تخطيط البرنامج الإرشادي |
| ١٠١-٩٧ | استراتيجيات أسلوب التفهم الواعي |
| ١٣٨-١٠٢ | جلسات البرنامج الإرشادي |
| ١٤٣-١٣٩ | الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها |
| ١٤٢-١٤٠ | عرض النتائج وتفسيرها |
| ١٤٣-١٤٢ | التوصيات |
| ١٤٣ | المقترحات |
| ١٥٧-١٤٤ | المصادر: العربية والأجنبية |
| ١٦٨-١٥٨ | الملاحق |
| A - C | المستخلص باللغة الإنكليزية |

ثبت الجداول

| رقم الصفحة | العنوان | الرقم |
|------------|----------------------------------------------------------------|-------|
| ٧٢ - ٧١ | مجتمع البحث | ١ |
| ٧٣ | عينة التطبيق الأساسية | ٢ |
| ٧٤ | عينة التحليل الاحصائي | ٣ |
| ٧٩-٧٨ | فقرات المقياس التي تم تعديلها بعد الأخذ بآراء المحكمين | ٤ |
| ٨٢-٨٠ | القوة التمييزية لفقرات مقياس الحرية العاطفية. | ٥ |
| ٨٣ | معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الحرية العاطفية | ٦ |
| ٨٥ | قيمة مربع كأي لمعرفة آراء الخبراء في صلاحية فقرات | ٧ |

| | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| | الحرية العاطفية | |
| ٨٨-٨٧ | المؤشرات الاحصائية لمقياس الحرية العاطفية | ٨ |
| ٩٦-٩٥ | فقرات مقياس الحرية العاطفية التي تم تحويلها الى مواضيع جلسات البرنامج الإرشادي | ٩ |
| ١٤١ | الاختبار التائي لعينة واحدة | ١٠ |

ثبت الاشكال

| رقم الصفحة | العنوان | الشكل |
|------------|------------------------------------------------------------------------|-------|
| ٨٨ | منحنى التوزيع الاعتدالي لأفراد عينة البحث على مقياس الحرية العاطفية | ١ |

ثبت الملاحق

| رقم الصفحة | العنوان | الملحق |
|------------|-------------------------------------------------------------------------|--------|
| ١٥٩ | تسهيل مهمة | ١ |
| ١٦٠ | استبانة استطلاعية موجهة الى الطالبات | ٢ |
| ١٦٣-١٦١ | المقياس بصيغته الأولية | ٣ |
| ١٦٤ | اسماء السادة الخبراء والمحكمين على صلاحية المقياس والبرنامج الإرشادي | ٤ |
| ١٦٧-١٦٥ | المقياس بصيغته النهائية | ٥ |
| ١٦٨ | استبانة اراء المحكمين والخبراء على صلاحية البرنامج الارشادي | ٦ |

الفصل الأول

التعريف بالبحث

اولاً:- مشكلة البحث

ثانياً:- أهمية البحث

ثالثاً:- أهداف البحث

رابعاً:- حدود البحث

خامساً:- تحديد المصطلحات



أولاً: مشكلة البحث: (problem of research)

إنّ بعض العواطف والمشاعر قد تكون مؤثرة في الفرد فهي ممكن ان تكون سبب في القضاء على الفرد نفسه، أو أحلامه، أو أهدافه، أو تقضي على حياته بالكامل؛ فمشاعر الغضب أو الوحدة، أو الحزن، أو الاستياء قد تكون سبب في خيارات حياتية مخربة للذات أو مخيبة للأمل، أو محبطة (لينديز، ٢٠١٠، ١٦).

كما أنّ أغلب الناس يتهربون من العواطف والمشاعر السلبية بتجاهلها أي دفنها بدلاً من مواجهتها، لكن مهما دفنت العواطف والمشاعر ستدفن حية وستضل تؤرقنا إلى أن نواجهها، ونستطيع التحرر منها. وهنا نتحدث الحرية العاطفية عن القيود الداخلية التي تقيد الفرد من الخارج والتي تسلب حريته، وتقلص قدرته على الاختيار، فالقيود الداخلية هي التي تمد القيود الخارجية بأسباب البقاء، وهذه القيود عبارة عن عادات عقلية وشعورية سلبية تقيد الانسان وتحد من انطلاقاته. هذه القيود يختارها الانسان لنفسه بشكل واع في بعض الاحيان ودون وعي منه في كثير منها لكنه قد يستطيع تحطيمها والتخلص منها، انها قيود ناجمة عن جهل الانسان بنفسه وبتركيبته العاطفية على وجه الخصوص. إنّ هذه القيود من صنع الأنسان فإن تحطيمها في متناول يده. عندما يدرك وجودها، ويستبدلها بعادات عقلية شعورية ايجابية تحرره وتطلق طاقته (العيتي، ٢٠١٠، ٨)، فعندما تظهر فكرة مزعجة في الذهن تحدث اضطرابات في مسارات طاقات الجسم. وسوف ينتج عن ذلك مشاعر سلبية ناتجة عن الخوف وتحدث تشويشاً في طاقة الجسم البدنية او الشعورية فاذا قمنا بإزالة الخلل في الطاقة فسوفة تزول معها المشاعر السلبية (العبري، ٢٠١٢، ٢٣). إنّ الفرد لا يستطيع ممارسة الحرية العاطفية بعيداً عن قيم المجتمع وتقاليد وعاداته. وإذا تمت ممارستها دون مراعاة قيم المجتمع فإنها سوف تتحول الحرية إلى فوضى وانقلاب على قيم وعادات وتقاليد المجتمع وذلك سوف يؤدي الى فقدان الاساس الذي يقوم عليه المجتمع (الربيعي، ٢٠٠٦، ٣، (Nelis,2011,40)

ومن ناحية أخرى يرى ايزنبرج (Eisenberg, 2010) أن الأفراد الذين يواجهون صعوبة في التعبير عن عواطفهم هم أكثر عرضة للحزن والمعاناة النفسية، إذ لا يمكنهم المخالطة مع الآخرين ومساعدة الآخرين عندما يقعون في موقف محدد، وكذلك لا يستطيعون تشييد علاقات اجتماعية أخرى تدل على التعاون فيما بينهم (Eisenberg, 2010, 45). كما ان صدمات الماضي قد تجعلنا نشعر بأننا لم يعد لدينا القدرة والقابلية على التحمل، وقد نشعر بالوحدة والانفصال عن أنفسنا وعن الآخرين من حولنا وإذا لم نستطيع التواصل مع العالم الخارجي من حولنا بطريقة حقيقية ومقنعة فإننا نفقد أجزاءً من مشاعرنا وهذا يعني نفقد جزء من مكونات أنفسنا (Peleffer, 2002, 25). وقد أشارت بعض الدراسات، ومنها دراسة (جاسم، ٢٠١٧) إلى أهمية الحرية العاطفية عند الطلبة، وأوصت بضرورة دراستها على عينات أخرى مثل المرحلة الإعدادية. ولكي تتحقق الباحثة من وجود مشكلة انخفاض الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الإعدادية ولتتأكد الباحثة من نتائج الدراسة قدمت استبانة استطلاعية ملحق (٢) تم توزيعها على (٣٠) طالبة من طالبات الصف الرابع الإعدادي، فأظهرت النتائج (٨٠%) من الطالبات لديهن انخفاض في الحرية العاطفية.

وبناء على ما سبق ذكره، فإن ظاهرة انخفاض الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الإعدادية مشكلة رئيسية ينبغي تناولها بصورة علمية دقيقة، وبناء برنامج إرشادي، لتميتها، ولذلك ستصوغ الباحثة مشكلة بحثها من خلال التساؤلين الآتيين.

(هل توجد حرية عاطفية لدى طالبات المرحلة الإعدادية)؟

(مدى فائدة البرنامج الإرشادي المقترح بأسلوب التفهم الواعي في تنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الإعدادية) فيما إذا تم تطبيقه؟

ثانياً: أهمية البحث: (The Importance Of Research)

تحتاج المجتمعات بشكل عام، ومدارسنا بشكل خاص إلى توعية بأهمية الإرشاد؛ كونه أصبح ضرورة من ضروريات الحياة حيث يمر الفرد بمراحل عمرية متتابعة بدءاً بالطفولة المبكرة، وكل مرحلة من هذه المراحل لها متطلباتها من حيث النمو، ولها حاجاتها الإرشادية وفق تلك المتطلبات، إذ إن للنمو الإنساني طبيعته وخصائصه ومظاهره التي توجه نشاط الفرد وتحفز دوافعه، فإذا لم تشبع هذه الحاجات بطريقة صحيحة تحولت إلى مشكلات قد تؤدي بالفرد إلى عدم استثمار قدراته الحقيقية، أو ربما تؤدي به إلى الفشل في الحياة والانحراف عن السواء، والخروج على المجتمع (حمد، ٢٠١٣، ١٢).

ومما لا شك فيه أنّ المجتمعات تمرُّ بفترات من التغيير، تواكبها العديد من الصعوبات، والمعوقات التي قد تؤدي إلى مشكلات تربوية، ونفسية، واقتصادية، واجتماعية لدى الأفراد، مما يجعل الفرد بحاجة إلى مساعدة الآخرين، وتوعيته وتبصيره بأساليب مواجهة مثل هذه المشكلات ومساعدته على تجاوزها. (رضا، ٢٠١١، ١٥). ونظراً لطبيعة التغيرات والتطورات الحاصلة في مجالات المجتمع العراقي كافة لذا ينبغي أن يكون للإرشاد وأهدافه دور فعال في تطوير الفرد والمجتمع (الحياني، ١٩٨٩، ٢٠٥).

يهدف الإرشاد النفسي إلى مساعدة الطالبة على فهم قدراته وميوله واتجاهاته، وتحقيق التوافق والتكيف للطلبة من أجل تسهيل قدرتهم على القيام بالوظائف النفسية المختلفة والتوفيق بين الدافع والنزعات والرغبات الداخلية وبين متطلبات المحيطة والبيئة وتحقيق الصحة النفسية للطلبة من أجل توفير حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة للفرد. ومساعدة الفرد على صنع القرارات واتخاذ القرارات المناسبة واكتساب الفرد مهارة الضبط والتوجيه الذاتي من أجل الوصول به إلى درجة من الوعي بذاته وامكانياته وفهمه للظروف المحيطة به (ابو اسعد، ٢٠٠٩، ٢١)



ويسعى الإرشاد باعتباره، علماً، وفناً إلى تقديم الخدمة النفسية لأولئك الأفراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية، بهدف التغلب عليها، والحد من آثارها ونتائجها السلبية، والسعي إلى تحقيق أهداف الفرد الشخصية، ومساعدته على النمو النفسي والاجتماعي والانفعالي، وعلى اتخاذ القرارات المناسبة، لإمكاناته وقدراته وظروفه للوصول به إلى تحقيق التوافق السليم نفسياً، واجتماعياً، والشعور بالرضا عن نفسه وعن الآخرين وهذه الخدمات ينبغي أن تقدم من قبل شخص متخصص في مجال الارشاد النفسي، ويملك الكفاءة والخبرة العلمية (العاسمي، ٢٠٠٩، ٢٣). فالعملية الإرشادية تقوم اساساً على مساعدة المسترشد للكشف عن قدراته الواقعية، ومحاولة تنميتها (الرشيدي والسهل، ٢٠٠٠، ٢٢٢).

ولتحقيق أهداف الإرشاد، لابد من الاهتمام بالبرامج الارشادية التي يمكن أن تساعد الطلبة من التغلب على المشكلات الانفعالية والاجتماعية. يمكن الطلبة من التوافق مع أنفسهم وأسرهم وزملائهم ومجتمعهم ويهيئ الظروف المناسبة، لتحقيق النمو السوي واستثمار، وتنمية قدرات الطلبة وطاقاتهم، ويُمكنُ الطلبة من تلقي الإرشاد بشكل منظم دون أن يركز على نشاط واحد على حساب الأنشطة الأخرى، ويكون التلقي بشكل متوازن، ويساعد البرنامج الإرشادي على تناول المشكلة أو الظاهرة في بدايتها (المعروف، ١٩٨٦، ١٨٠)

أن البرنامج الإرشادي يعدُّ من الوسائل الضرورية في خلق جو يسوده الألفة والمحبة والتعاون والاحترام، كما للبرنامج الإرشادي القدرة على مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية للتخلص مما يواجههم من مشكلات وأزمات في جوانب الحياة التي أعدت لها تلك البرامج، فهو يقوم على أسس علمية مخطط لها، ومنظمة، لغرض تقديم خدمات الإرشاد سواء أكان مباشراً أم غير مباشر، يطبق فردياً، أو جماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة التي طبق عليها خدمات الارشاد كالمدرسة مثلاً، بهدف مساعدة المسترشدين على حل مشاكلهم وتحقيق التوافق النفسي والنمو السوي، وتوجيههم نحو السلوك الانسب والمرغوب فيه اجتماعياً (ملحم، ٢٠٠٨، ١٥٦-١٦٥).

ولكي يحقق البرنامج الإرشادي أهدافه، لابد أن يعتمد على مجموعة من الأساليب الإرشادية ذات الإرشاد المباشر، وغير المباشر الذي يستعمل فيه فنيات معرفية وسلوكية متنوعة. وقد ظهر العديد من الأساليب التي ثبتت فعاليتها في علاج الكثير من المشكلات السلوكية والنفسية. ومنها أسلوب التفهم الواعي التي يهدف إلى تحقيق الأهداف المرجوة، لخفض وإزالة التوتر وتغيير الأفكار السلبية ويمثل بأهميته العلمية وسهولة تطبيقه (كوري، ٢٠١١، ٣٣٣) لذلك إنَّ الهدف الرئيسي والأدق للأسلوب الإرشادي هو وصول الفرد إلى التوافق النفسي والاجتماعي وتوفير جو ملائم في المدرسة والمجتمع (عزاوي، ٢٠١٩: ٤) ومن بين الاساليب الارشادية التي يمكن ان توظف لمعالجة وحل المشكلات النفسية لدى الطالب هو اسلوب (التفهم الواعي) (وهو أحد اساليب الارشاد المعرفي السلوكي المهمة المؤثرة في مساعدة الافراد على تقبل الواقع كما هو وتحمل الانفعالات المؤلمة وفهم ذواتهم والتخلص من الافكار السلبية؛ مما ينمي لديهم شعور بالتوافق الاجتماعي والذاتي الذي يساعدهم ليكونو قادرين على مواجهة المشكلات والتحديات التي تعارض حياتهم والتعامل مع المواقف المحبطة بأيجابية ووعي) (Mb&Kocovski,2016,120)

فأسلوب (التفهم الواعي) هو إدراك اللحظة الحالية. إذ يبدو بسيطاً للغاية، ولكن عندما نبدأ في النظر إلى عقولنا، نكتشف أن جزءاً كبيراً من وقتنا محاصر في التفكير التلقائي، والتفكير في الماضي والمستقبل. التفهم الواعي هو تدريب على كيفية العودة إلى ما هو موجود هنا والتخلي عن بعض أنماط التفكير التلقائية غير المفيدة للغاية. لذلك فهي قدرة طبيعية لدينا جميعاً، ولكن لدينا ممارسات ومهارات يمكننا استخدامها لتدريب على هذه القدرة وتقويتها أيضاً. (Watt,2016,99)

ويهدف هذا الاسلوب إلى تعلم مهارات لخفض التوتر، وتحمل الانفعالات المؤلمة، وتقبل المشاعر، والوعي بالمشيريات الداخلية والخارجية وتبني اتجاهات منفتحة لتقبل الواقع كما هو

وكذلك يقوم هذا الأسلوب على وضع الجسد في حالة من الاسترخاء والتأمل الذي يساعد المسترشد على ملاحظة كل الاحاسيس في جسمه (كوري، ٢٠١١، ٣٢٤) وقد أشارت العديد من الدراسات على اهمية هذا الأسلوب، منها: دراسة (الشمري، ٢٠١٧)، ودراسة (سعد، ٢٠١٧).

إنّ عدم توافقنا الاجتماعي والتحديات التي تواجه علاقاتنا الشخصية والصعوبات الحياتية الأخرى، لا تحل على الإطلاق عبر التفكير بالطرائق القديمة والآلية ذاتها، فالحرية العاطفية تشعرك بالسياق بحيث تستجيب للعالم كما هو الآن (سوزان، ٢٠١٨، ٣٥)

فالحرية العاطفية هي من أسمى الصفات التي تتميز بها الإنسانية، وأنّ امتلاكها أمرٌ ضروريٌّ، لكي نفهم الآخرين ونفهم أنفسنا، فهي تجعلنا قادرين على الأنماط العاطفية التي تتحدد طبقاً للمحددات الموروثة، والمكتسبة؛ فمن الضروري معرفة الأدوات التي تزيد القدرة على التحرر من تلك المشاعر السلبية وتتولد بدلاً عنها مشاعر ايجابية تمكننا من الوصول للنتائج المرغوبة (Graham,2015,3)

ويشير إنفيلد(Enfield,2018) للحرية العاطفية بأنها التكامل الذكي، وإطلاق العواطف الثقيلة والقوية، فالعاطفة التي تحد أو تقيد تدفقنا الطبيعي بطريقة أو شكل ما. إذا كنا محملين بالحزن والألم الداخلي، وكنا قلقين وخائفين باستمرار، وإذا كنا نعاني باستمرار من قوة مشاعرنا أو عواطف الآخرين، فنحن لسنا أحراراً عاطفياً. فالحرية العاطفية فهم ومعالجة مشاعرك بالحب والنزاهة. (Enfield, 2018, 5)

عندما نتحمل المسؤولية العاطفية، لئمتلك الحرية العاطفية نكون منفتحين على معرفة كيف نتسبب في مشاعرنا الجريحة؟ وما الأفعال المحببة التي نحتاج إلى اتخاذها نيابة عنا؟ وعندما نتبنى مشاعرنا الأساسية برحمة وبلطفٍ عميقٍ أتجاه أنفسنا، مما يسمح لأنفسنا بالشعور بهذه المشاعر المؤلمة والتخلص منها، والتعرف على ما قد يخبروننا به عن الآخرين، والأحداث

فالحرية العاطفية هي نتيجة تحمل المسؤولية العاطفية، أي المسؤولية عن مشاعرنا (paul, 2010,4).

إنّ لممارسة الحرية العاطفية أهمية كبيرة بالنسبة إلى اختلاف الأفراد والمجتمعات وتصرفاتهم، فهي تنظيم لحياة الفرد، وأنّ عدم القدرة في السيطرة على العواطف وتنظيمها وعدم ممارسة الحرية العاطفية تصبح الحياة الانفعالية في فوضى، وتكون غير مستقرة، وقلقة وتفقر إلى النظام والتماسك والاستمرارية، وضعف في تفاعل الفرد مع أصدقائه ومع أفراد مجتمعه (Eisenbery,2000,75). فالحرية العاطفية هي خارطة طريق لأولئك الذين يعانون من التعب النفسي أو الإرهاق أو الإحباط، وكذلك لأولئك الذين هم في مكان عاطفي جيد ولكنهم يريدون أن يشعروا بتحسن (Orloff,2011,87).

فالمشاعر السلبية تجاه أنفسنا وحياتنا لا تجعلنا أشخاص أفضل، بدلاً من ذلك، فإنهم يولدون الغضب والاستياء والحزن وقد يدفعوا البعض الى أسوأ سلوكياتهم، ويمكن أن تغلق أبصارنا عن آثامنا الحقيقية وتجعلنا غير قادرين على العمل من أجل أن نصبح أشخاصاً أفضل. حتى لو كأن الفرد يعتقد أنّ الآخرين بحاجة إلى هذه الموانع العاطفية، لجعلهم يتصرفون، يمكنه أن يقرر انه لست بحاجة إليها؛ لأنه يستطيع استخدام حريته العاطفية، ليصبح أكثر عقلانية، واخلاقية، ومحبة (Peter,2015,47).

وأشارت بعض الدراسات، منها دراسة (جاسم ٢٠١٧)، فقد أشارت إلى الذكاء الإقناعي وعلاقته بالحرية العاطفية عند طلبة الجامعة، وأوضحت النتائج للحرية العاطفية علاقة وثيقة بالذكاء الإقناعي، أي: الأفراد الذي يكون لديهم ذكاء اقناعي عالي يكون لديهم مستوى عالي من الحرية العاطفية (جاسم، ٢٠١٧).

أمّا دراسة (كامل، ٢٠١٨) التي هدفت إلى التعرف على الحرية العاطفية وعلاقتها بالصحة الوجدانية لدى طالبات الجامعة، أنّ للحرية العاطفية علاقةً وثيقةً بالصحة الوجدانية،

اي كلما ارتفعت الحرية العاطفية لدى الطالبات ازدادت الصحة الوجدانية لديهن (كامل، ٢٠١٨)

إنّ الحرية العاطفية مهارة تحرر الفرد من الخوف، وتتيح له اجتياز المحن دون مهاجمة شخص ما، أو فقدان الأعصاب، أو الخروج عن مساره، بسبب السلبية، فإذا كان الفرد غارقاً في وطأة السلبية، لا يمكنه أن يعيش حياة سعيدة ومتحررة، فمعظم الناس ليس لديهم الأدوات لتحويل الإحباط، والاكتئاب، والقلق، والخوف إلى مشاعر إيجابية (Stahura, Tucson, 2010, 2)

إنّ للمرحلة الإعدادية أهمية كبيرة بوصفها مؤسسة تربوية واجتماعية لها دور كبير، وأثر فعال لتهيئة الجو الملائم للنمو النفسي والاجتماعي للفرد، ومساعدته على نمو الجوانب المختلفة لشخصية المراهق، منها: الثقة بالنفس، ومواجهة مشكلات الحياة. (فهيم، ١٩٨٨، ٣٦٥).

وتحتاج الطالبات في هذه المرحلة إلى البرامج الإرشادية؛ لأنهن يمرنَ بمرحلة المراهقة الانتقالية الحرجة، وطفرة من الطفولة إلى الرشد، ويحتاجون في هذه المرحلة إلى مساعدة في تحقيق مطالب النمو، وإشباع الحاجات ومواجهة مشكلات النمو في المراهقة، مثل مشكلات الانفعالية، والمدرسية، والمهنية، والعاطفية الذي يحتاجون للمساعدة في مواجهتها مناسبة (زهرا، ١٩٨٠، ٤٥٢).

أذ تعدّ المرحلة الإعدادية بداية انتقال الطالبة من مرحلة الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، والشعور بالثقة بنفسها، وزيادة الاهتمام بمظهرها الشخصي، والميل إلى مقام السلطة، والثورة، والاحتجاج أحيانا بمبرر أو بدون مبرر، والثورة لأقل الأسباب، والبعض منهم تبدو انفعالاته عنيفة مع عدم استطاعته التحكم فيها، ومحاولة التحرر من السلطة الأبوية ومن يمثلها، وتظهر مرحلة الاضطراب الانفعالي لدى الطالبة بحساسية شديدة ضد النقد، الاعتداء الزائد بالنفس والميل للجنس الآخر، وتكوين بعض العواطف الشخصية نتيجة نمو الذات،

وتبحث الطالبة عن المثل الأعلى الذي قد يتجسد في شخص، أو فكرة ليتوحد معها ويقتدي بها.
(أبو المعاطي، ٢٠١٥، ٥).

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي أولاً: الجانب النظري (Theoretical side)

- ١- تعدُّ الدراسة الحالية أول دراسة محلية (على حد علم الباحثة)، تهدف إلى تنمية الحرية العاطفية من خلال بناء برنامج إرشادي مقترح قائم على أسلوب التفهم الواعي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.
- ٢- تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهن طالبات المرحلة الإعدادية.
- ٣- إعطاء طالبات المرحلة الإعدادية تصور واضح حول مفهوم الحرية العاطفية.

ثانياً: الجانب التطبيقي The practical side:

١. أهمية بناء المقياس لغرض تشخيص الحرية العاطفية ومدى انتشارها لدى الطالبات.
٢. أهمية الأسلوب الإرشادي، للتأكد من قدرته في تنمية الحرية العاطفية في حالة تطبيق الأسلوب الإرشادي.
٣. تزويد المرشدات التربويات بمقياس الحرية العاطفية والبرنامج الإرشادي للإفادة منهما في العملية الإرشادية إذا ما تم تطبيقه وثبت نجاحها.

ثالثاً: اهداف البحث:(The Objective of Research)

- يهدف البحث الحالي الى: -
- ١- بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي في تنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.
 - ٢- التعرف على الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

رابعاً: حدود البحث (The Limits of Research) :-

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الاعدادية (الصف الرابع الإعدادي) للدراسة الصباحية بفرعيها (العلمي -الادبي) في مركز قضاء(بعقوبة) ومركز قضاء (بلدروز) التابعين لمديرية العامة لتربية محافظة ديالى وللعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠)

خامساً: تحديد المصطلحات :-Definition of term**أولاً/ البرنامج الارشادي Counseling Programme**

عرفه كل من: -

- زهران (١٩٨٠):

"هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة التربوية يهدف إلى مساعدتهم في تحقيق النمو السوي للقيام بالاختيار الواعي المتعلق وتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة التربوية وخارجها" (زهران ،١٩٨٠، ٤٤٠)

- الدوسري(١٩٨٥):

"بأنه برنامج مخطط ومنظم وفق أسس، علمية ويتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المتنوعة بهدف تحقيق التوافق النفسي، والاجتماعي، والمهني ويقوم بتخطيطه وتنفيذه مجموعة من المختصين المؤهلين في الارشاد والتوجيه" (الدوسري،١٩٨٥، ٢٠).

- بوردرز ودروري (Borders& Drury، 1992)

إنه مجموعة من الأنشطة التي تم التخطيط لها وفق أسس علمية سليمة ويتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة التي يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف امكاناتهم وقدراتهم فيما يتفق مع ميولهم، وحاجاتهم، واستعداداتهم في جو يسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد (Borders&Drury، 1992,461)

-عريبات (٢٠٠٨):

"بأنه مجموعة من النشاطات والفعاليات التي وضعت بشكل منظم ومخطط يقدم الى الطلبة بهدف وقايتهم من بعض المشكلات الواقعة عليهم" (عريبات، ٢٠٠٨، ٢١٦)

التعريف النظري للبرنامج:

اعتمدت الباحثة تعريف (بوردرز ودروري، ١٩٩٢) في تحديدها لمصطلح البرنامج الارشادي لأنه ينسجم مع اهداف بحثها ومتطلباته.

التعريف الاجرائي للبرنامج:

هو مجموعة من الاجراءات التي تتبعها الباحثة في اعداد برنامجها الارشادي ويتضمن (تحديد حاجات الطلبة وتقديرها وتحديد الاولويات وكتابة اهداف البرنامج واختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها وتقييم نتائج البرنامج)

ثانياً/ اسلوب التفهم الواعي (Style Conscious Understanding)

عرفه كل من: -

- بيك (Beck,2011)

"عملية تتضمن زيادة واضحة في سلوك الفرد من حيث دقة الملاحظة، والوعي بالمشيرات الخارجية والداخلية في اللحظة الحاضرة،

التعريف النظري:

اعتمدت الباحثة تعريف (بيك، ٢٠١١) لأسلوب (التفهم الواعي) لأنه تعريف النظرية المعتمدة في البحث الحالي

التعريف الاجرائي:

هو أسلوب ارشادي يتضمن النشطة منظمة في استراتيجيات الجلسات الارشادية على وفق النظرية المعرفية السلوكية للعالم(بيك) ويتضمن مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات وهي (تقديم الموضوع، تنظيم الانفعالات، التسامح مع اليأس، خفض التوتر، التقبل والالتزام، التدريب البيتي).

ثالثاً/ الحرية العاطفية Emotional Freedom

عرفها كل من: -

- اورلوف (Orloff,2009)

إنها التطور الشخصي والروحي الذي يساعد الفرد على التعامل مع الانفعالات والمشاعر السلبية بدلاً من الانهيار فيها فهي تساعدك على النمو روحياً، والقابلية على البقاء في حالة التركيز عندما يكون الفرد في حالة من الارهاق العاطفي، والعالم المشحون بالخوف، والغضب، والاحباط، ومملوء بالطاقات السلبية (Orloff,2009,23)

- بول (Paul,2010)

هي نتيجة تعلم كيفية تحمل المسؤولية العاطفية، اي المسؤولية عن مشاعرنا، والتحرر من الشعور كضحية لعواطفنا والتحكم فيها. يكون الافراد احرارا عاطفيا عندما يعرفون كيف يتعلمون من مشاعرهم ويديرونها حتى لا يتفاعلون معها ولا يتحكمون بهم (Paul,2010,3).

- دايفيد (David,2009)

بأنها قابلية الفرد على الشعور باللحظة ذاتها بأي عاطفة، ثم التفاعل معها فهي تتضمن القدرة على استبعاد المشاعر السلبية خارج الذات وتمنحك خيار لكي تحدد كيف تستجيب لأي شيء وتساعدك على السيطرة على ردود افعاله (David,2009,4)

التعريف النظري:

اعتمدت الباحثة تعريف (Orloff,2009) ذلك، لاعتمادها نظرية (جوديث اورلوف) للحرية العاطفية.

التعريف الاجرائي:

هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة المستجيبة على فقرات مقياس الحرية العاطفية الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.

المرحلة الاعدادية (قانون وزارة التربية، ٢٠١١):

هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة مدتها ثلاث سنوات تهدف الى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات لدى الطلبة وميول تمكنهم من بلوغ مستوى علمي من المعرفة والمهارة مع تنوع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية وتهيئة للحياة الانتاجية (وزارة التربية، نظام المدارس الثانوية، رقم ٢ لسنة ٢٠١١: ٤)