



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



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

أطروحة مقدمة إلى
مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في
الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

تقدم بها الطالب

أثير عماد داود سلمان الخزرجي

إشراف

الأستاذ الدكتور

عبد الكريم محمود صالح

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللّٰهِ لِنْتَ لَهُمْ ^ط وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا

الْقَلْبِ لَآنْفَضُوكَ مِنْ حَوْلِكَ ^ط فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ

وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ^ط فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّٰهِ ^ج إِنَّ

اللّٰهُ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
الْعِظِيمِ

سورة ال عمران
{الآية: ١٥٩}

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إقرار المشرف

أشهد أن أعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ «اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي (التحكم الذاتي والتقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية» التي تقدم بها الطالب «اثير عماد داود سلمان»، قد أجريت تحت اشرافي في قسم العلوم التربوية والنفسية- كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

التوقيع :

المشرف : أ. د. عبد الكريم محمود صالح

التاريخ : / / ٢٠٢٢

بناء على التعليمات والتوصيات المقدمة ارشح هذه الاطروحة للمناقشة :

التوقيع :

الاسم : أ. م. د محمد ابراهيم حسين

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ : / / ٢٠٢٢



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اقرار الخبير اللغوي

أشهد أني قرأت هذه الأطروحة الموسومة بـ ﴿ اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي (التحكم الذاتي والتقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ﴾ التي تقدم بها الطالب ﴿ اثير عماد داود سلمان ﴾، في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى، وتم تقويمها من الناحية اللغوية فأصبحت بأسلوب علمي خال من الاخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع:

أسم المقوم ولقبه العلمي: م. د اياد سليمان محمد

التخصص:- لغة عربية

محل العمل: جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريخ: / / ٢٠٢٢

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اقطار الخبير العلمي الاول

أشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة بـ ﴿ اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي (التحكم الذاتي والتقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ﴾ التي تقدم بها الطالب ﴿ اثير عماد داود سلمان ﴾، في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى، وتم تقويمها من الناحية العلمية فوجدتها صالحة علمياً ولأجله وقعت.

التوقيع

أسم المقوم ولقبه العلمي : أ.م. د سيف محمد رديف

التخصص : ارشاد نفسي وتوجيه تربوي

محل العمل : جامعة بغداد/ مركز البحوث النفسية والتربوية

التاريخ : / / ٢٠٢٢

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اقتراح الخبير العلمي الثاني

أشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة بـ ﴿ اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي (التحكم الذاتي والتقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ﴾ التي تقدم بها الطالب ﴿ اثير عماد داود سلمان ﴾، في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى، وتم تقويمها من الناحية العلمية فوجدتها صالحة علمياً ولأجله وقعت.

التوقيع

أسم المقوم ولقبه العلمي : أ.م. د سالم حميد عبيد

التخصص : ارشاد نفسي وتوجيه تربوي

محل العمل : مديرية تربية الانبار

التاريخ : / / ٢٠٢٢

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اقطار الخبر الاحصائي

أشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة بـ ﴿ اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي (التحكم الذاتي والتقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ﴾ التي تقدم بها الطالب ﴿ اثير عماد داود سلمان ﴾، في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة ديالى، وتم تقويمها من الناحية الاحصائية ووجدتها صالحة للمناقشة ولأجله وقعت.

التوقيع:

أسم المقوم ولقبه العلمي : أ. د بشار غالب البياتي

التخصص: احصاء

محل العمل: جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التاريخ: / / ٢٠٢٢

إقرار أعضاء لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا قد أطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ ﴿ اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبى (التحكم الذاتى والتقويم الذاتى) فى تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية ﴾، وقد ناقشنا الطالب ﴿اثير عماد داود سلمان﴾ فى محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه فى الارشاد النفسى والتوجيه التربوي بتقدير ﴿ .

التوقيع:

التوقيع:

الاسم: أ.د. عدنان محمود عباس

الاسم: أ.د. سميرة علي حسن

رئيساً

عضواً

التاريخ: / / ٢٠٢٢

التاريخ: / / ٢٠٢٢

التوقيع:

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. علي محسن ياس العامري

الاسم: أ.م.د. قيس رشيد خواف

عضواً

عضواً

التاريخ: / / ٢٠٢٢

التاريخ: / / ٢٠٢٢

التوقيع:

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. سناء حسين خلف

الاسم: أ.د. عبد الكريم محمود صالح

عضواً

عضواً ومشرفاً

التاريخ: / / ٢٠٢٢

التاريخ: / / ٢٠٢٢

صدق على الأطروحة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية بجامعة ديالى بتاريخ / / ٢٠٢٢

الاستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

ع/عميد كلية التربية للعلوم الانسانية

/ / ٢٠٢٢

أهدي ثمرة علمي وبذرة جهدي هذا

إلى

من بلغ الرسالة وأدى الأمانة إلى نبي الرحمة ونور العالمين

سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم

من كلفه الله بالهبة والوقار وعلمي العطاء دون انتظار

ملاك في الحياة والشمعة التي انارت لي الطرقات

روح سكنت مروحي وملئ حبه قلبي

مصدر عطاء العلم، من علموني فأجادوا

سندي وقوتي ومرقءاء دربي

من تحلوا بالإخاء وتميزوا بالوفاء

وطني الجرح العراق

جعله الله بلداً آمناً

كلمة الباحث

شكر وامتنان

الحمد لله تعالى حمد الشاكرين، المؤمن به أيمان المؤمنين المقر برحمته إقرار الصادقين ، والصلاة والسلام على نبينا سيد الأنبياء والمرسلين { مُحَمَّدٌ } ﷺ الشفيح لنا بإذن الله تعالى يوم الدين وعلى آله الطيبين الطاهرين وأصحابه الغر الميامين وبعد... حين ينال المرء الإحسان فلا بد من الاعتراف بالجميل ، وإنَّ كلمة الشكرِ قاصرة عن الوفاء بحق كل من قدم لي يد العون والمساعدة وفي مقدمتهم أستاذي ومشرفي الفاضل الأستاذ الدكتور (عبد الكريم محمود صالح) لما أعطاني من علمه ، وما غمرني به من إرشادات وتوضيحات قيمة وما أحاطني به من سعة الصدر والخلق الرفيع طيلة مدة الدراسة وإعداد البحث ، فكان لحسن إشرافه وسداد رأيه الدور الكبير في ارساء دعائم البحث ، فأقدم خالص شكري وتقديري له وأدعو له بموفور الصحة وجزاه الله خير الجزاء.

كما أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى الأساتذة أعضاء لجنة (السمينار) وهم (أ. د عدنان محمود المهداوي ، أ. د سالم نوري صادق ، أ. د سميرة علي حسن) لما قدموه من توجيهات وإرشادات قيمة لي في أثناء المشورة فلم الشكر والثناء.

وأتقدم بالشكر والامتنان إلى جميع الأساتذة المحكمين والخبراء من المختصين والمشهود لهم بالخبرة والكفاءة العلمية لما بذلوه من مساعدة وإبداء الرأي السديد لتقويم أدوات البحث والأخذ بيد الباحث إلى الوجهة الصائبة فيما من شأنه ترصين أساسيات البحث.

ومن واجب الوفاء أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى أفراد أسرتي جميعهم ابتداءً من (والدي ووالدتي الغاليين واخوتي) لما قدموه من مساندة ودعم طيلة مدة الدراسة .

ويلزمي العرفان بالفضل والامتنان إلى جميع زملاء الدراسة في (الماجستير والدكتوراه) والى زملائي واخواني العاملين في (مكتبة الكلية)

وأخيراً أتقدم بالشكر والاعتزاز إلى كل من أسهم في إبداء رأي أو توجيه نصيحة أو تقديم دعم علمي أو معنوي لشد عزيمتي على انجاز البحث.

شكراً وتقديراً

كـ الباحث

أثير





جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي (التحكم الذاتي و التقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

مستخلص اطروحة دكتوراه مقدم
إلى مجلس كلية التربية الانسانية في جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة دكتوراه في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

من قبل الطالب
اثير عماد داود سلمان

إشراف
الأستاذ الدكتور
عبد الكريم محمود صالح

م ٢٠٢٢

هـ ١٤٤٣



المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على (أثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي (التحكم الذاتي والتقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية) من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:-

(١) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى بأسلوب (التحكم الذاتي) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبارين القبلي والبعدي.

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

(٣) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس المرونة العاطفية في الاختبارين القبلي والبعدي.

(٤) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى باستعمال أسلوب (التحكم الذاتي) والمجموعة الضابطة على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي.

(٥) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية باستعمال أسلوب (التقويم الذاتي) والمجموعة الضابطة على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي.

(٦) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى باستعمال أسلوب (التحكم الذاتي) والمجموعة التجريبية الثانية باستعمال أسلوب (التقويم الذاتي) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي.

(٧) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات المجموعات الثلاث التجريبيتين (الأولى) و(الثانية) والمجموعة (الضابطة) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي.

ولتحقيق هدف البحث قام الباحث بالإجراءات الآتية:-

أ. بناء مقياس للمرونة العاطفية تكون من (٢٤) فقرة موقفية بصيغته النهائية وبثلاثة بدائل، وتحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء ، أما الثبات فاستخرج بطريقتي: إعادة الاختبار، إذ بلغت قيمته (0.81)، وطريقة معامل ألفا للاتساق الداخلي ، إذ بلغت قيمته (0.80).

ب. بناء برنامج إرشادي وفق أسلوب (التحكم الذاتي) المستند على نظرية التعلم الاجتماعي (باندورا) . وأسلوب (التقويم الذاتي) والمستند على نظرية العلاج المعرفي السلوكي للعالم (ميكنوم) .

ولاختبار فرضيات البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وشمل مجتمع البحث طلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية النهارية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى/ تربية قضاء الخالص للعام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١)، والبالغ عددهم (٣,٦٤٢) طالب ، موزعين على جميع مدارس قضاء الخالص / محافظة ديالى البالغة (١٠) مدارس إعدادية.

وبلغت العينة المستعملة في البحث الحالي (٦٢٠) طالباً من المرحلة الإعدادية ، أما عينة التحليل الإحصائي فقد بلغت (٤٠٠) طالباً تم اختيارهم بطريقة طبقية من مجتمع وعينة البحث من المدارس الإعدادية والبالغ عددها (٤) مدارس تابعة الى مديرية تربية محافظة ديالى/ قضاء الخالص .

وبذلك تم تحديد الطلاب في المرحلة الإعدادية كعينات لبناء المقياس والبرنامج بالأسلوبين الإرشاديين ، وتم إجراء التكافؤ للمجموعات التجريبية الثلاث في بعض المتغيرات وهي (درجات مقياس المرونة العاطفية قبل بدء التجارب ، التسلسل الولادي ، التحصيل الدراسي لطلاب ، التحصيل الدراسي لطلاب ، المستوى الاقتصادي ، عائدية السكن) .

وقد قام الباحث باختيار ثلاث مدارس بطريقة قصدية لغرض تطبيق البرنامج بالأسلوبين الإرشاديين، فكانت المدرسة الأولى هي المجموعة التجريبية الأولى وهي (ع/المستقبل الزاهر)، أما المدرسة الثانية فهي المجموعة التجريبية الثانية وهي (ع/الاسود للبنين) ، أما المدرسة الثالثة فهي المجموعة الضابطة وهي (ع/الرواد للبنين) ، وتطبيق البرنامج بالأسلوبين الإرشاديين، قام الباحث بتطبيق مقياس المرونة العاطفية بصورته النهائية على عينة مكونة من (١٢٠) طالب (بطريقة عشوائية)، في المدارس المختارة بطريقة قصدية. وتم اختيار (١٠) طلاب من كل مدرسة، من اللذين حصلوا على أقل الدرجات على مقياس المرونة العاطفية ، أي أقل من الوسط الفرضي البالغ (٤٨) درجة واعتبارهم مجموعة تجريبية.

وطُبق أسلوب (التحكم الذاتي) على المجموعة التجريبية الأولى في (ع/المستقبل الزاهر)، أما أسلوب (التقويم الذاتي) وطُبق على المجموعة التجريبية الثانية في (ع/الاسود للبنين)، أما المجموعة الضابطة في (ع/الرواد للبنين) فلم يطبق عليها أي أسلوب إرشادي. وبذلك تم عزل المجاميع التجريبية عزلاً تاماً لغرض الحفاظ على سلامة التجربة، وبلغ عدد جلسات البرنامج الكلية (٢٤) جلسة إرشادية ، ولكل أسلوب (١٢) جلسة إرشادية وبواقع جلستين في الاسبوع لكل أسلوب.

واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (SPSS) وهي، (الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، الاختبار التائي لعينتين مترابطتين ، معادلة الفاكرونباخ ، معامل ارتباط بيرسون ، اختبار مربع كآ ، اختبار تحليل التباين الاحادي ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري...الخ) .

واظهرت نتائج البحث الحالي فاعلية اسلوبي (التحكم الذاتي و التقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

وفي ضوء نتائج البحث وضع الباحث عدداً من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	عنوان الاطروحة
ب	الآية القرآنية
ج	اقرار المشرف
د	إقرار الخبير اللغوي
هـ	إقرار الخبير العلمي
و	إقرار الخبير العلمي
ز	إقرار الخبير الاحصائي
ح	إقرار لجنة المناقشة
ط	الإهداء
ي	شكر وامتنان
ك، ل، م، ن	المستخلص
س، ع، ف	ثبت المحتويات
ص	ثبت الإشكال
ص ، ق	ثبت الجداول
ر	ثبت الملاحق
١٦-٢	الفصل الأول : التعريف بالبحث
٥-٢	مشكلة البحث
١١-٦	أهمية البحث
١٢ - ١١	هدف البحث وفرضياته
١٢	حدود البحث
١٦-١٣	تحديد المصطلحات

٦٥-١٧	الفصل الثاني : الإطار النظري ودراسات سابقة
٥٤-١٨	المحور الاول: الاطار النظري
٢٣-١٨	اولاً:- الارشاد النفسي
٢٤-٢٣	ثانياً:- الارشاد وفق منظور التعلم الاجتماعي
٢٦-٢٤	ثالثاً:- نظرية التعلم الاجتماعي باندورا
٣٥-٢٦	رابعاً:- اسلوب التحكم الذاتي
٣٨-٣٥	خامساً:-الارشاد المعرفي السلوكي
٤٣-٣٨	سادساً:- نظرية دونالد ميكنيوم
٤٩-٤٣	سابعاً :- اسلوب التقويم الذاتي
٥١-٤٩	ثامناً:- المرونة العاطفية
٥٣-٥١	النظرية التي فسرت المرونة العاطفية
٦٥-٥٤	المحور الثاني: دراسات سابقة
٥٦-٥٤	اولاً:- دراسات تناولت اسلوب التحكم الذاتي
٥٨-٥٦	ثانياً:- دراسات تناولت اسلوب التقويم الذاتي
٦٠-٥٨	موازنه الدراسات السابقة لأسلوب التقويم الذاتي
٦٢-٦٠	ثالثاً:- دراسات تناولت المرونة العاطفية
٦٥-٦٢	موازنه الدراسات السابقة لمتغير المرونة العاطفية
٦٥	مدى استفادة الباحث من الدراسات السابقة
٩٦-٦٦	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته
٦٨-٦٧	اولاً:- منهج البحث
٧٠-٦٨	ثانياً:- التصميم التجريبي
٧٠	ثالثاً:- مجتمع البحث
٧٤-٧١	رابعاً:- عينات البحث
٧٩-٧٤	خامساً:- تكافؤ المجموعات
٩٢-٧٩	سادساً:- اداتا البحث

٩٣ - ٩٢	وصف مقياس المرونة العاطفية بصيغته النهائية
٩٦ - ٩٣	المؤشرات الإحصائية لمقياس المرونة العاطفية
٩٦	سابعاً: - الوسائل الإحصائية
١٨٤ - ٩٨	الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي
١٠٠ - ٩٨	مفهوم البرنامج الإرشادي
١١٣ - ١٠٠	تخطيط البرامج الإرشادية
١١٣	صدق البرامج الإرشادية
١١٤	عملية انتهاء البرامج الإرشادية
١١٧ - ١١٥	تطبيق البرنامج الإرشادي
١٨٤ - ١١٧	الجلسات الإرشادية
١٥١ - ١١٧	أولاً: جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب (التحكم الذاتي)
١٨٤ - ١٥١	ثانياً: جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب (التقويم الذاتي)
٢٠٠ - ١٨٦	الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
١٩٥ - ١٨٦	هدف البحث وفرضياته
١٩٨ - ١٩٥	تفسير النتائج ومناقشتها
١٩٨	الاستنتاجات
١٩٩	التوصيات
٢٠٠	المقترحات
٢١٧ - ٢٠٢	المصادر
٢١٣ - ٢٠٢	المصادر العربية
٢١٧ - ٢١٣	المصادر الأجنبية
٢٤٢ - ٢١٩	الملاحق
B-C-D-E-f	مستخلص الاطروحة باللغة الإنكليزية

ثبت الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٦٩	التصميم التجريبي المتبع في البحث الحالي من اعداد الباحث	١
٩٥	منحنى التوزيع التكراري لعينة البحث لمقياس المرونة العاطفية	٢
١٠٢	خطوات انموذج بوردرز ودراري (Borders : Drury , 1992)	٣

ثبت الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٠	مجتمع البحث موزع حسب المدارس وموقعها واعدادها في محافظة ديالى/قضاء الخالص	١
٧١	توزيع عينات البحث	٢
٧٣	عينة التحليل الإحصائي موزعة حسب الصفوف والتخصص العلمي	٣
٧٣	توزيع عينة الثبات على صفوف المرحلة الاعدادية	٤
٧٥	التكافؤ في درجات مقياس المرونة العاطفية للمجموعات الثلاث للاختبار القبلي	٥
٧٦	القيم الإحصائية لاختبار (كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ في متغير الترتيب الولادي	٦
٧٦	القيم الإحصائية لاختبار (كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ بين المجموعات الثلاث في متغير التحصيل الدراسي للأب	٧
٧٧	القيم الإحصائية لاختبار (كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ بين المجموعات الثلاث في متغير التحصيل الدراسي للأم	٨
٧٨	القيم الإحصائية لاختبار (كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ بين المجموعات الثلاث في متغير مستوى الدخل	٩
٧٨	القيم الإحصائية لاختبار (كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ بين المجموعات الثلاث في متغير عائلية السكن	١٠
٨٢	اوزان الاجابات على مواقف مقياس المرونة العاطفية	١١

٨٣	نتائج آراء المحكمين على مواقف مقياس المرونة العاطفية	١٢
٨٥	القوة التمييزية لمقياس المرونة العاطفية بأسلوب العينتين المستقلتين (المتطرفتين)	١٣
٨٦	معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المرونة العاطفية	١٤
٨٧	علاقة درجة الموقف بالمجال الذي ينتمي اليه	١٥
٨٨	القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس	١٦
٨٩	مصفوفة الارتباطات الداخلية بين مجالات المقياس	١٧
٩٣	توزيع مواقف مقياس المرونة العاطفية وفقاً لمجالاته	١٨
٩٤	المؤشرات الاحصائية لمقياس المرونة العاطفية	١٩
١٠٥	الايوساط الحسابية والانحراف المعياري لمواقف مقياس المرونة العاطفية	٢٠
١٠٧	مواقف مقياس المرونة العاطفية التي حولت الى موضوعات للجلسات الارشادية حسب اوساطها الحسابية	٢١
١١٥	الجلسات الارشادية لأسلوب (التحكم الذاتي) للمجموعة التجريبية الأولى ومواعيد انعقادها	٢٢
١١٦	الجلسات الارشادية لأسلوب (التقويم الذاتي) للمجموعة التجريبية الثانية ومواعيد انعقادها	٢٣
١٨٧	قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة والجدولية لدرجات افراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين القبلي والبعدي	٢٤
١٨٨	قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة والجدولية لدرجات افراد المجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي	٢٥
١٩٠	قيمة اختبار ولكوكسن المحسوبة والجدولية لدرجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي	٢٦
١٩١	قيمة اختبار مان وتني لمحسوبة والجدولية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	٢٧
١٩٢	قيمة اختبار مان وتني لمحسوبة والجدولية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	٢٨
١٩٣	قيمة اختبار مان وتني لمحسوبة والجدولية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية في الاختبار البعدي	٢٩
١٩٤	قيمة اختبار تحليل التباين الاحادي كروسكال واليز لرتب درجات المجموعات الثلاث في الاختبار البعدي	٣٠

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
٢١٩	تسهيل مهمة	١
٢٢٠	الاستبانة الاستطلاعية للمرشدين التربويين	٢
٢٢١	استبانة استطلاعية للمدرسين مرشدي الصفوف	٣
٢٢٨-٢٢٢	استبانة آراء المحكمين لبناء مقياس المرونة العاطفية (المقياس بالصيغة الاولى)	٤
٢٢٩	المواقف التي تم تعديلها من قبل الخبراء والمحكمين	٥
٢٣٣-٢٣٠	مقياس المرونة العاطفية المعتمد في التحليل الإحصائي	٦
٢٣٤- ٢٣٣	مقياس المرونة العاطفية بصيغته النهائية	٧
٢٣٥	مفتاح التصحيح لمواقف مقياس المرونة العاطفية	٨
٢٣٧ - ٢٣٦	استبانة آراء المحكمين لبناء البرنامج الارشادي	٩
٢٤٠ - ٢٣٨	أسماء السادة الخبراء مرتبة حسب الحروف الهجائية ودرجاتهم العلمية	١٠
٢٤٠	استمارة معلومات أولية لإجراء التكافؤ بين طلاب المجموعات الثلاث	١١
٢٤١	استمارة الاتفاق بين الباحث وطلاب المجموعتين التجريبيتين	١٢
٢٤٢	تأييد تطبيق البرنامج الارشادي	١٣

الفصل الأول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث. 📖

أهمية البحث. 📖

هدف البحث وفضياته. 📖

حدود البحث. 📖

تحديد المصطلحات. 📖



مشكلة البحث : Problem of the Research :

نعيش في عصر مليء بالتغيرات السريعة المتلاحقة، مما أدى الى ظهور عدد من المشكلات والصراعات والضغوط النفسية التي تواجه الفرد وتؤثر على توافقه النفسي والاجتماعي بسبب القيود والضوابط على سلوك الفرد مما أثقل كاهله وأفقده بعضاً من حريته (الشيخ حمود ، ٢٠١١ : ٢٦) .

إنَّ طريقة استجابتنا إلى تجاربنا الداخلية تدفع افعالنا، ومسيرتنا الدراسية والمهنية وعلاقتنا وسعادتنا وصحتنا (أي كل شيء مهم في حياتنا) وكبشر جميعنا معرضون الى فخاخ شائعة - أمور مثل الشك الذاتي أو الخجل أو الحزن أو الخوف أو الغضب والتي يمكنها بسهولة توجيهنا الى الاتجاه الخطأ وبينما نمضي في دروب حياتنا لا يتاح امامنا سوى القليل من الطرق التي يمكننا من خلالها معرفة المسار الذي علينا اتخاذه او الذي ينتظرنا فليس هناك منارات تحمينا من الاصطدام بصخور علاقاتنا الشخصية، ولا نحظى بجنود مراقبة في مقدمة سفينة حياتنا بدلاً من ذلك لدينا مشاعرنا احساس كالخوف والقلق والفرح والابتهاج وهي نظام كيميائي عصبي يتطور ليساعدنا على الملاحة في التيارات المعقدة في الحياه (ديفيد ، ٢٠١٨ : ٢) .

تبدأ بذور المرونة العاطفية الأولى في المنزل ومن ثم في المدرسة، ويكون من الخطأ تربية الأبناء في معزل عن الآخرين والاعتقاد أنهم سيصبحون متفاعلين ومرنين عندما يكبرون وإنَّ انخفاض مستوى المرونة العاطفية أثر في حياة الافراد، وقد يؤدي هذا الانخفاض إلى الاصابة بالاكتئاب والعيش في بيئة مليئة بالحزن، واكد على ذلك دراسة (برنارد ، ١٩٩٠) إذ توجد علاقة سالبة بين المرونة العاطفية ومستوى الاكتئاب، وكلما ضعفت المرونة العاطفية للفرد تزداد اصابته بالاكتئاب والعكس صحيح (العوادي ، ٢٠٢١ : ٤) . وأكد زيدنر وآخرون (Zeidner,2002) على دور المرونة العاطفية في



التنبؤ بالنجاح والتكيف المدرسي، كما يرى أن ذوي المرونة العاطفية المنخفضة لا يتمتعون بالبهجة والسعادة والرضا والسيطرة على الالهواء والدافعية (فيسكوت، ٢٠١٤: ٢٥).

إنَّ غياب المرونة العاطفية يؤثر على صحة الافراد، فيجب على الأفراد أن يعيروا انتباها لانفعالاتهم ويجعلوها في مكانة مساوية لمكانة التفكير (العبيدي ، ٢٠١٦ : ١٣). كما أفادت دراسة (Arani et al , 2015) أن الأفراد ذوات الشيخوخة النفسية يعانون من خفض في المرونة وتصلب في التفكير مقارنة مع أقرانهم الاعتياديين (Arani, et al, 2015 : 59).

إنَّ القدرة في السيطرة على العواطف هي أساسُ الارادةِ وأساسُ الشخصيةِ الناجحة، فهناك اشخاص يتميزون بتفكير وذكاء عاليين ولكن لا يستطيعون تسيير حياتهم العاطفية بشكل جيد، فقد يفشل الشخص اللامع من حيث الذكاء في حياته نتيجة عدم سيطرته على عواطفه ودوافعه وانفعالاته (الحريي ، ٢٠١٦ : ٢٤٨)، وان سوء تحكم الفرد بعواطفه وانفعالاته في المواقف المختلفة يؤدي الى الاحساس بزيادة التوتر والاستثارة والقلق وضعف القدرة على التحكم في العديد من المواقف والاحداث والمرور بحالات عاطفية وانفعالية سلبية وتميز الفرد بالتوتر الواضح والانفعال لأقل مثير والارهاق العاطفي والانفعالي، وان الهدف الاساسي للمرونة هو مساعدة الفرد لتحقيق أعلى درجات النمو لكي يتمكن من مواجهة التحديات التي يتعين عليه تجاوزها بصورة جماعية او فردية ومساعدته في فهم نفسه وتنمية شخصيته كي يصل الى مستوى مقبول من توافق نفسه مع البيئة التي يعيش فيها (الضامن، ٢٠١٥ : ٢٣) وطبيعة الافراد ذوي المرونة العاطفية يميلون نحو التفحص الذي يقود الى الانطباع الكلي والذي يتضمن الخبرات العاطفية في القرارات وفي حل المشكلات التي تواجههم في حياتهم (Riding,1999 : 193-275)



بينما الافراد الذين ليس لديهم مرونة عاطفية يجدون صعوبة في اختيار الحلول المناسبة لأي مشكلة تواجههم ويكونون في تأثيرٍ دائمٍ ولا سيما الطلاب اليوم فهم بحاجة الى اكسابهم طرق للتحكم بذاتهم وحل مشكلاتهم وتكسبهم مرونة عاطفية مما يساعدهم على التغلب على مواقف الحياه المختلفة (Feldman,2001,p: 15).

وبما إننا في ظروف أمنية ومجتمعية استثنائية تتطلب ابعاداً نفسية واجتماعية تستوعب الاخر في شكل علاقات عاطفية وودية فلا بد من دراسة هذا المتغير لما يحمله من مضامين نفسية ايجابية تقوي من اواصر الانتماء الاجتماعي بين ابناء المجتمع الواحد ، فمن هنا تأتي ضرورة الكشف عن انخفاض المرونة العاطفية والتعرف عليها ومحاولة تنميتها لدى الطلاب في المرحلة الاعدادية لما لها الاثر الواضح على افكارهم وسلوكياتهم في داخل المدرسة وخارجها، لأنّ التعرف على هذه المشكلة ومحاولة تنميتها في هذه المرحلة ولدى هذه الفئة من الطلاب يقدم خدمات للمؤسسات التعليمية والتربوية.

ولغرض الكشف عن وجود هذه المشكلة قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية تم عرضها على (١٠) من المرشدين التربويين قبل اختيار موضوع البحث لغرض الكشف عن وجود انخفاض في المرونة العاطفية لدى الطلاب، وكذلك لمعرفة مستوى وجودها في المدارس المتوسطة اكثر ام في المدارس الاعدادية ملحق (٢)، اذ تبين من خلال اجابتهم وفقاً لفهمهم للتعريف "بنعم"، بأن الطلاب يعانون فعلاً من انخفاض مستوى المرونة العاطفية وان موضوع الدراسة الحالية يصل الى(٧٠%) في المدارس المتوسطة، والى (٦٠%) في المدارس الاعدادية، وهذا يعني ان مستوى المرونة العاطفية منخفض في المدارس الاعدادية اكثر من المدارس المتوسطة، ومن خلال ذلك وبالرجوع الى الاطار النظري المعتمد اختار الباحث المدارس الاعدادية لإجراء دراسته الحالية .



ومن أجل الاستقصاء والتأكد من مدى دقة احساس الباحث في وجود هذه المشكلة، قام الباحث بتوزيع استبانة اخرى مفتوحة الى (١٠) من المدرسين مرشدي الصفوف (ملحق/٣) ووجه لهم السؤال الاتي (هل تعتقد ان الطلاب يتمتعون بالمرونة العاطفية في التعامل مع المواقف ، اذا كانت اجابتك بكلا . فما هي المواقف التي تدل افتقارهم للمرونة العاطفية) وتبين من خلال اجابتهم على الاستبانة بأنهم يعانون من انخفاض المرونة العاطفية .

وعلى الرغم من وجود وانتشار مشكلة ضعف المرونة العاطفية لدى الطلاب في المرحلة الاعدادية إلا ان الباحث (على حد علمه) لم يجد من يقوم بدراستها وتنميتها بشكل تجريبي من خلال تطبيق أسلوب أو برنامج إرشادي لتنميتها، وبذلك تتبثق مشكلة البحث الحالي النابعة من قلة البرامج الإرشادية بأسلوب (التحكم الذاتي والتقويم الذاتي) في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية. لذا أصبح الباحث أمام تساؤل يحاول الإجابة عنه وهو :-

- هل لأسلوبي التحكم الذاتي والتقويم الذاتي اثراً في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ؟

أهمية البحث : The Importance of Research :

تكمُن أهمية الإرشاد النفسي والتربوي بوصفه خدمة نفسية، تعليمية وتوجيهية تساعد الأفراد على فهم أنفسهم وما حولهم حتى يتمكنوا من حل مشكلاتهم بموضوعية، واتخاذ قراراتهم بأنفسهم، للعيش متكيفين ومتوافقين من الناحية الشخصية والاجتماعية، مما يساهم في نموهم الشخصي وتطوره الاجتماعي والتربوي والمهني، ويتم ذلك من علاقة إنسانية بينهم وبين مرشد متخصص على جانب من المعرفة والخبرة الذي يتولى العملية الإرشادية نحو تحقيق الغاية المنشود إليها، بذلك يعد الإرشاد النفسي علم وفن؛ لأنه يقوم على حقائق علمية تتصل بالدوافع والحاجات ومطالب النمو يساعد على حل المشكلات النفسية، والاجتماعية، والشخصية من خلال دراسة الاسس العلمية واعتماد اساس نظرية، وهو فن لأنه يحتاج مهارات وخبرات كالإحاطة بالطبيعة الانسانية والمشكلات النفسية وفهم العوامل التي تكمن وراءها من خلال التفاعل مع المسترشدين، فهو يحتاج خبرةً فنيةً طويلةً في عملية التشخيص والمساعدة (الحراشة ، ٢٠١٥ : ٣٢-٣٣).

إنَّ الحاجةَ إلى الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في وقتنا الذي نعيشه أكثر إلحاحًا وأهمية على ما سبق وذلك بسبب طبيعة التحديات التي برزت نتيجة التغيرات المفاجئة التي طرأت على المجتمع العراقي في الأحداث الأخيرة ومخاطر الحروب والحوادث والآثار الاجتماعية، مما شملت تلك التغيرات جميع جوانب حياة الفرد الأسرية والاجتماعية، والدراسية، والمهنية، وكذلك ما شهده العصر الحالي من إحداث تباین بين المجتمعات بسبب التقدم العلمي والتكنولوجي الحاصل فضلاً عن ما شهده العصر الحالي من قلق وظهور العديد من المشكلات النفسية حيث الحروب والويلات والفقر والبطالة والنفرة وتدني المستوى المعاشي مقارنة بالغلاء وانتشار الأمراض والحرمان الاجتماعي ونقص التعليم والانفجار السكاني والمعرفي والثورة المعلوماتية وتنوع سبل الاتصالات وظهور التقنية الحديثة، والتفكك الأسري، وانتشار الجريمة والانحرافات السلوكية، وتعدد التخصصات الأكاديمية وتشعب أقسامها وفروعها، وغيرها من الأمور التي تجعل الحاجة إلى الإرشاد ضرورة ملحة لتقديم العون والمساعدة للأفراد الذين يعانون من المشكلات والاضطرابات النفسية (الحريري والأمامي، ٢٠١١ : ٢٥-٢٦).

إنَّ الافرادَ الاسوياء يلجؤون إلى طلب النصح والإرشاد بغية المحافظة على انفسهم من الوقوع في الخطأ ولمواجهة المشكلات التي تعترضهم وإن كل فرد منا يمر بتحولات كثيرة يحتاج إلى من يرشده لتجنب المحاولات الفاشلة التي تسبب له الإحباط ، إذ يمر بمراحل انتقالية حرجة في حياته ومنها الانتقال من مرحلة الطفولة إلى المراهقة إلى الشباب ولكل مرحلة عمرية مطالب معينة تشعره بالقلق في حالة عدم تلبيتها فيصاب بالإحباط مما يؤدي إلى عدم التوافق، فمن هنا كان للإرشاد النفسي دور بارز في مساعدة الفرد لمواجهة القلق الذي يصيبه واستعادة توافقه النفسي (الخفاجي، ٢٠١٩ : ٤٤) ، فيسعى المرشد النفسي إلى تحقيق الاتزان النفسي للمسترشد، وإن شعوره بالاتزان هو أمر قريب من تكامل الشخصية (القذافي ، ٢٠١١ : ٤٠) .

وانطلاقاً من مهنة الإرشاد النفسي بوصفها مهنة ذات قيمة وأهمية كبيرة في الأوساط العلمية والاجتماعية، إذ أصبح ينظر إليها كخبرة إنسانية في عالم متغير ضعفت فيه مرونة العلاقات الإنسانية، وبذلك اشتقت منها البرامج الإرشادية لتسمح للناس بالتعاون فيما بينهم لتحقيق أهدافهم المشتركة وإتاحة فرص عديدة للتعبير عن الآمال والطموحات ومشاركة بعضهم في تلك الاهتمامات والهموم بهدف وصول المسترشد للتوافق السليم مع نفسه والآخرين (العاسمي ، ٢٠١٥ : ٢٥)، فالبرامج الإرشادية خطوات متسلسلة منظمة توضع بعناية على أساس أولويات عناصر ظاهرة ما، وتتأسقها مع تفكير الفرد (المسترشد) يسهل العمل بها ، مما يحقق سلوكيات جديدة ممكن أن تشبع حاجات المشاركين في البرنامج (حمد ، ٢٠١٣ : ١٦٠)، فتقدم هذه البرامج بطريقة بناءة لتساعد المسترشد للتعرف على مشكلاته وحاجاته وكذلك تدميتها لمواجهة الصعوبات أو المشكلات النفسية والاجتماعية، وكذلك تساعد البرامج الإرشادية الفرد على اتخاذ القرارات السليمة لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي (صالح ، ٢٠١٦ : ١٩). لذلك تُعرّف البرامج الإرشادية بأنها مجموعة من الخبرات والاستراتيجيات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة على أسس علمية سليمة تقدم بطريقة بناءة من قبل مختصين في مجال الإرشاد النفسي للأفراد المسترشدين الذين تواجههم مشكلات نفسية أو انفعالية أو اجتماعية ويطبق في مكان وزمان محددين بهدف مساعدتهم للتعرف على مشكلاتهم



وحاجاتهم وتنمية إمكانياتهم وقدراتهم ومساعدتهم على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم ،
(العاسمي ، ٢٠١٥ : ٣٠ - ٣١) .

إنَّ العملية الإرشادية من خلال البرامج الإرشادية تعمل على مساعد الفرد للتعامل مع الصعوبات التي تعترضه والتحكم بمشاعره وعواطفه وفهم ذاته وتنمية قدراته لتتكيف مع مشكلاته والعمل على رعاية الجوانب السلوكية خلال برامج إرشادية لرعاية سلوك الفرد وتقويمه وتحديد الممارسات السلوكية للأفراد وتعزيز الجوانب الإيجابية وإطفاء الممارسات السلوكية غير المرغوب بها عن طريق استعمال أساليب إرشادية علمية للتعامل مع الطلبة (ابو أسعد ، ٢٠٠٩ : ٣٩) فالعملية الإرشادية علماً له مناهجه وأسسها وخطه وبرامجه ، وتعددت مناهجه وأساليبه تبعاً لتعدد النظريات الإرشادية، فضلاً عن تعدد وتنوع المشكلات التي تواجه الأفراد (سفيان، ٢٠٠٢ : ١١٠) فالأساليب الإرشادية عنصر مهم وجوهري في العملية التربوية، ومن الوسائل الضرورية التي تساهم في تكوين جماعة تسودها الألفة والمحبة والاحترام، فضلاً عن قدرتها على مساعدة الجماعة الإرشادية على التخلص من الازمات والمشكلات التي تواجهها في الجوانب التي أعدت لها تلك الأساليب الإرشادية (الشمري ، ٢٠١٧ : ٨).

أنَّ الاساليب التي تعتمد على اتجاهات التعلم الاجتماعي تمتلك تطبيقات واسعة عبر مختلف الثقافات، وذلك لأنها تسمح للمسترشدين والمرشدين بالنظر في التقاطعات الضرورية بين ثقافة المسترشد والابعد الاجتماعية، وتسمح طرق التعلم الاجتماعي للمسترشدين بتصور الصعوبات الاجتماعية ضمن الاطار الثقافي، وبناء اهداف محددة والتخطيط للجلسات الارشادية بهدف زيادة النجاح، واستخدام التفاعلات الاجتماعية بين المرشد والمسترشد او اشخاص اخرين لتحقيق هذه الاهداف (برادلي، ٢٠١٢ : ٢٠٨).

إنَّ الاساليب التي تعتمد على اتجاهات المعرفية - السلوكية تسمح للمسترشدين والمرشدين بالتعاون معا من اجل تعديل المعتقدات، والافكار، والسلوكيات، واعطائهم المزيد من الحرية والمرونة المرتبطة بأفكارهم، وان الهدف الرئيسي للإرشاد المعرفي السلوكي يتمثل في مساعدة المسترشدين لمعرفة كيف تؤدي افكارهم وسلوكياتهم الى



انفعالات او مواقف سلبية، ومساعدتهم بالتدخلات اللازمة في تعزيز النمو السليم او الايجابي (نستول ، ميخائيل ، ٢٠١٥ : ٢٩٣).

تعدُّ المرونة العاطفية مصدراً للقوة والسلوك الاجتماعيّ الايجابي التي تسمح لنا بالارتقاء والاستمرار في مسار ضربات وضربات الحياة، ففي بعض الأحيان يمكن أن تكون الحياة غير متوقعة للغاية، عند نقطة ما، قد تسير الأمور على ما يرام، وفي اللحظة التالية، سينهار عالمنا كله، في هذه الحالة لدينا خياران: قبول الهزيمة والاستسلام أو التغلب عليها وتحويل معاناتنا وفرصتنا إلى فرصة لنصبح أفضل وأقوى (دايفد، ٢٠١٨ : ٢). كما اشارت دراسة (Jpson، 2011) الى تزايد الاهتمام بتطوير القدرات الاجتماعية والمرونة العاطفية عند الافراد يؤدي الى علاقات قوية مع الاخرين والوصول الى افضل انجاز وتطوير العلاقات الايجابية وتحقيق الصحة العقلية الايجابية والرفاهية والعاطفية (Jpson،2011:16).

واشارت نتائج دراسة برنارد (Bernard،2008) إلى أنّ المرونة العاطفية للطلبة تزيد من قدرتهم على التفاعل مع الاحداث غير المرغوب فيها وتوجد صعوبة في التعامل معها وتزيد ايضا من قدرتهم على الهدوء عند المواقف التي يكون فيها قلق واحباط وتوتر، وكذلك تؤدي الى تغير معنوي في سلوك الطلبة (Bernard،2008:3) ، ويرى " بدر ٢٠٠٢ " ان المرونة العاطفية تظهر في صور عديدة مثل (فرص تعلم اكثر، وقدرة اكبر على مقاومة الضغوط، ووجود عنف اقل، وتفهم اكثر، وقدرة على حل الصراعات (التمييمي ، ٢٠١٨ : ٦٤).

ومما زاد من أهمية الدراسة الحالية تناولها فئة من طلاب المرحلة الإعدادية بوصفهم طلاب مراهقين يمرون بفترة انتقالية حرجة تعد من الفترات المهمة التي يجب الاهتمام بها، لأنها تمثل مرحلة نمو الشخصية التي توصف بأنها مرحلة الصراعات الداخلية في ذات المراهق نفسه، وينجم هذا الصراع عن رغبة في الاستقلال (الخطيب ، ٢٠١٣ : ٢٩٤). إذ إنّ علاج المشكلات في هذه المرحلة (المرحلة الاعدادية) يهدف في النهاية الى علاج نفسي جماعي، يسعى الى تحقيق التوافق الاجتماعي بين المراهقين حيث تكون



فرصة المناقشة والمعاملة دعوة صريحة للتعليم وزيادة الثقة بالنفس للوصول الى الصحة النفسية السليمة (ابو العزائم، ٢٠١٣: ٤٨).

تعدُّ المرحلة الإعدادية مرحلةً دراسيةً مهمةً وحيويةً بحكم موقعها في السلم التعليمي وبحكم مسؤوليتها في أعداد الأطر البشرية وكوادرها الإنتاجية، أو نقلها إلى المرحلة الجامعية التي يتطلب الانتقال إليها والتأكيد فيها على نمو الجوانب المختلفة للشخصية منها الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية ومواجهة المشكلات وصعوبات الحياة، إذ تعد مرحلة الإعدادية المتمثلة في العمر (١٥-١٨) سنة نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الشباب وفي هذه المرحلة تتحدد أمور مهمة ذات علاقه مباشرة بحياة المراهق خاصة بمستقبله الدراسي وتوجهه العلمي وتطلعه الى نوع الحياه الاجتماعية والمهنية التي تنتظره، في المقابل يمكن ان تكون لديه بعض المفاهيم السلوكية السلبية والتي قد تتفاقم لديه وتسبب وقوعه في اضطرابات ومشاكل نفسية تختلف عن المراحل السابقة (حمد، ٢٠١٣: ١٤).

ومن هنا تأتي أهمية دراسة هذه الشريحة وتقديم البرامج لها لكونها تستحق العناية والاهتمام أراد الباحث تقديم خدمة الى طلاب المرحلة الاعدادية وذلك ببناء برنامج بأسلوبين إرشاديين وتطبيقه عليهم، لمساعدتهم على تنمية المرونة العاطفية لديهم. ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي وكما يلي:-

أولاً:- الجانب النظري: **The Theoretical side** :

- ١) من الدراسات المحلية الأولى التي تهدف إلى تنمية المرونة العاطفية (على حد علم الباحث)، فلا توجد بحوث تجريبية درست هذا المتغير تجريبياً.
- ٢) ان البحث الحالي تناول فئة طلاب المرحلة الاعدادية، وهم فئة كبيرة في المجتمع العراقي ويزداد مستمر بسبب الزيادة السكانية.
- ٣) اضافة علمية جديدة للمكتبة العراقية تتعلق بالمرونة العاطفية .
- ٤) التوضيح بشكل نظري للأساليب الإرشادية (التحكم الذاتي والتقويم الذاتي) علماً أنّ الباحث لم يصل إلى أي دراسة تجريبية تناولت الأساليب المذكورة لغرض تنمية المرونة العاطفية (على حد علم الباحث).



٥) تسليط الضوء على مفهوم المرونة العاطفية وتكوين رؤية واضحة وإثارة انتباه الباحثين إليه، ليكون منطلقاً لدراسات لاحقة.

ثانياً: - الجانب التطبيقي: The Application side :

١) أهمية بناء مقياس لغرض تشخيص حالات انتشار المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

٢) بناء الأساليب الإرشادية (التحكم الذاتي والتقويم الذاتي) لمعرفة مدى قدرتهما في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية بعد اجراء التطبيق .

٣) تزود المرشدين التربويين في المدارس الإعدادية التابعة لوزارة التربية ببرنامج إرشادية بأسلوبي (التحكم الذاتي والتقويم الذاتي) للإفادة منهما في العملية الإرشادية اذا ثبت نجاحهما.

هدف البحث وفرضاته: The objective of Research and Assumptions :

يهدف البحث الحالي التعرف على (أثر برنامج ارشادي قائم على اسلوبي " التحكم الذاتي والتقويم الذاتي " في تنمية المرونة العاطفية لدى طلاب المرحلة الإعدادية). وقد أُنبتق من هذا الهدف فرضيات صفرية سعى الباحث للتحقق من صحتها وهي :-

١) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى بأسلوب (التحكم الذاتي) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبارين القبلي والبعدي.

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

٣) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس المرونة العاطفية في الاختبارين القبلي والبعدي.

٤) لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى باستعمال أسلوب (التحكم الذاتي) والمجموعة الضابطة على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي.

٥) لا يوجد فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الثانية باستعمال أسلوب (التقويم الذاتي) والمجموعة الضابطة على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي.

٦) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية الأولى باستعمال أسلوب (التحكم الذاتي) والمجموعة التجريبية الثانية باستعمال أسلوب (التقويم الذاتي) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي.

٧) لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسط درجات المجموعات الثلاث التجريبيتين (الأولى) و(الثانية) والمجموعة (الضابطة) على مقياس المرونة العاطفية في الاختبار البعدي.

حدود البحث : The Limits of Research :

- الحدود البشرية :- الطلاب في المرحلة الاعدادية .
- الحدود المكانية :- المدارس الحكومية النهارية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى/ مركز قضاء الخالص/ ناحية / ههيب و المنصورية .
- الحدود الزمانية:- العام الدراسي (٢٠٢٠ - ٢٠٢١).

تحديد المصطلحات: Definition of Term :**أولاً: - الأثر The Effect :**

- (١) عرفة (الحنفي ، ١٩٩١) "بأنه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل" (الحنفي ، ١٩٩١ : ٢٥٣).
- (٢) عرفة (دافيد ، ٢٠٠٨) "بأنه عملية التأثير على قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه" (دافيد ، ٢٠٠٨ : ١٥).

ثانياً: - البرنامج الإرشادي Counseling Program :

- (١) عرفة زهران (١٩٨٠) هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية ، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً (زهران ، ١٩٨٠ : ٤٣١).
- (٢) عرفة بوردر (Border&Dryra,1992) " مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة الود بينهم وبين المرشد" (Border & Dryra 1992 p462).
- (٣) عرفة حمد (٢٠١٣) "عبارة عن خطوات متسلسلة منظمة توضع بعناية فائقة على اساس اولويات عناصر الظاهرة، وتنسيقها في تفكير المستهدف وسلوكه يسهل اكتسابها والعمل بها" (حمد ، ٢٠١٣ ، ١٦٠).

• التعريف النظري للبرنامج الإرشادي :

لقد تبني الباحث تعريف (Border&Dryra1992) وذلك لاعتماده نموذجاً في تخطيط البرنامج الإرشادي .

• التعريف الاجرائي للبرنامج الإرشادي :

هو مجموعة من الاساليب والاجراءات والفنيات التي تتمثل في محتويات الجلسات الارشادية التي وضعها الباحث من اجل مساعدة الطلاب لتنمية المرونة العاطفية لديهم الذي اظهرته درجاتهم على مقياس المرونة العاطفية .

ثالثاً: - الأسلوب الإرشادي Style counseling :

- (١) عرفه (Best، 1981): "بأنه التكنيكيات المتبعة في إيصال محتوى ما أو معلومة معينة إلى الطلاب بغية الحصول على أفضل النتائج الممكنة" (Best 1981 :40).
- (٢) **عرفة حمد (٢٠١٣):** هو الأنشطة والفنيات التي يقدمها المرشد للمسترشدين والتي تتناسب مع الطلاب في موضوع الإرشاد لتحقيق أهداف ومصالح محددة (حمد، ٢٠١٣: ٨).
- **التعريف الإجرائي للأسلوب الإرشادي** :- بأنه الأسلوب المنظم الذي يتبناه المرشد لإضافة مهاراته وخبراته وأفكاره على مهارات وخبرات وأفكار المسترشدين لغرض تحقيق أهداف معينة . ولغرض تحقيق أهداف البحث الحالي اتبع الباحث الأسلوبين الإرشاديين هما "التحكم الذاتي والتقويم الذاتي "

رابعاً: - التحكم الذاتي Self-control :

- (١) **تعريف موسوعة علم النفس (١٩٧٧)** " هو السيطرة التي يمارسها الفرد على مشاعره ودوافعه وافعاله بحيث يكون قادر على التحكم بها وتوجيهها وفقاً للإرادة كما يتسنى له أن يدرس عواقبها ويتحسب للمضاعفات التي قد تنجم منها" (رزوق، ١٩٧٧: ٣٩).
- (٢) **عرفة باندورا (Bandura 1977)** "هو السيطرة على الاستجابات الانفعالية والفيولوجية باستخدام الأساليب المعرفية كالملاحظة الذاتية والتقييم الذاتي للسلوك والاستجابة الذاتية " (Bandura,1977, p : 65). وقد تبنى الباحث تعريف (باندورا) تعريفاً نظرياً كونه اعتمد على نظريته في الأسلوب الإرشادي (التحكم الذاتي) .
- (٣) **عرفة الخفاجي (٢٠٠٢)** " محاولة الفرد تعديل سلوكه ذاتياً في ضوء محدثات مرجعية (داخلية وخارجية) بحيث يستطيع تأجيل الأشباع لرغباته العاجلة بغية تحقيق أهداف مرغوبة " (الخفاجي ، ٢٠٠٢: ٧٩).
- **التعريف الإجرائي** : هو أسلوب إرشادي يتضمن أنشطة منتظمة في استراتيجيات الجلسات الإرشادية على وفق نظرية التعلم الاجتماعي (باندورا) ويتضمن مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات وهي:- (تقديم الموضوع - المناقشة- طرح الاسئلة - تقييم الذات - ملاحظة الذات - النمذجة - التغذية الراجعة - تعزيز الذات - التقويم البنائي -

التدريب البيتي) سيستخدمها الباحث في برنامجه الارشادي للتوصل الى الخطوات التي يجب اتخاذها لتحقيق اهداف البحث الحالي".

خامسا:- التقويم الذاتي Self-eveluation

(١) **عرفة (Meichenbaum ,1979)**: " قابلية الفرد على توجيه نفسه وسلوكه الخاص والتمييز بين ما يفعله وبين ما كان ينبغي عليه ان يعمله " & Meichenbaum (Burland ,1979 :428).

(٢) **عرفة الشناوي (١٩٩٦)**: " وهي عملية استجابة يميز بها الفرد بين معايير الاداء وبين المعلومات المستحصل عليها من التغذية الراجعة، فان النتيجة تكون هي رضا الذات" (الشناوي ، ١٩٩٦ :٤٢٨).

(٣) **عرفة (Reid , 2006)**: "بانه مساعدة المسترشد واكتشاف الخطأ وتصحيحه (Reid (2006 p.2 .

- **التعريف النظري للباحث** : وقد تبنى الباحث تعريف (ميكنبيوم ، Meichenbaum) كونه اعتمد على نظريته في الاسلوب الارشادي " التقويم الذاتي "
- **التعريف الاجرائي للباحث**: "هو أسلوب إرشادي يتضمن أنشطة منتظمة في استراتيجيات الجلسات الإرشادية على وفق نظرية (ميكنبوم) ويتضمن مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات وهي:- (تقديم الموضوع - المناقشة - طرح الاسئلة - الحديث الذاتي - النمذجة - التعليمات الذاتية - التعزيز الذاتي - إعادة البنية المعرفية - ملاحظة الذات - التقويم البنائي - التدريب البيتي) التي يستخدمها الباحث في برنامجه الارشادي للتوصل الى الخطوات التي يجب اتخاذها لتحقيق اهداف البرنامج الارشادي .

سادسا : التنمية Development

(١) **عرفة السالم ومرعي (١٩٨٠)**: "هو التطوير والنمو والتغيير" (السالم ومرعي ، ١٩٨٠، :١٧).

(٢) **عرفة السيد (٢٠٠٥)**: "هي تطوير وتحسين اداء الفرد وتمكينه من اتقان جميع المهارات بصورة منتظمة (السيد ، ٢٠٠٥ : ١٨٧).

سابعا :- المرونة العاطفية : Emotional Flexibility:

(١) **عرفة برنارد (1990) Bernard:** " قدرة الفرد على تنظيم عواطفه وممارساته السلبية التي يعاني منها في ظل وجود الأحداث السلبية (Bernard،1990 p:2).

(٢) **عرفة سميسم (٢٠٠٥):** " هي الاستعداد الوجداني والميل العاطفي للفرد للقيام بسلوك معين ازاء شيء معين او شخص معين او فكرة معينة (سميسم ، ٢٠٠٥ :٦٣).

(٣) **عرفة النجار (٢٠١٤) :** "استعداد نفسي ينزع بالفرد الى الشعور الوجداني والانفعالي والقيام بسلوك خاص حيال شخص او جماعة او فكرة معينة" (النجار ، ٢٠١٤ : ٢).

(٤) **عرفة بيرواني (2015) Bharwaney :** " هي القدرة على مواجهة حالات الضغط وادارة الاجهاد والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة في حالات الضغط النفسي (Bharwaney ، 2015 p:34).

(٥) **عرفة سميث وجيمس (2016) Smith،James :** " القدرة على مواجهة جميع السلوكيات التي تسمح للشخص للحد من التأثير السلبي في مواجهة احداث الحياه الضاغطة" (Smith،James ، 2016 p:2).

- **التعريف النظري للباحث :** " تبنى الباحث تعريف برنارد (Bernard 1990) للمرونة العاطفية ، وذلك لاعتماد الباحث على نظريته في بناء المقياس وتفسير النتائج .
- **التعريف الاجرائي للباحث :** " هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال الاجابة على مواقف مقياس المرونة العاطفية الذي اعده الباحث لهذا الغرض.

سابعا: المرحلة الاعدادية :-

عرفتها (وزارة التربية، ٢٠١١): " هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد مرحلة المتوسطة مدتها (٣) سنوات ترمي إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلاب وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة ، والمهارة مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة المهنية (وزارة التربية، نظام المدارس الثانوية رقم ٢ لسنة ٢٠١١ :٤).