

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

الكلمات المفتاحية: التفهم الواعي، الحرية العاطفية

(البحث مستل من رسالة ماجستير)

أ.م.د نور جبار علي

سندس راضي داود سلمان

جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية

[noor.ps@uodiyala.eud.iq](mailto:noor.ps@uodiyala.eud.iq)

[sendos1231@gmail.com](mailto:sendos1231@gmail.com)

الملخص

يهدف البحث الحالي الى: -

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

٢. بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي على وفق النظرية المعرفية السلوكية ل(بيك). وقامت الباحثة بأخذ فقرات المقياس جميعها لبناء البرنامج الارشادي 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 استخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات (٠.٨١)، كما تم استخراج الثبات بطريقة الفاكرونباخ 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 الاعدادية) للدراسة الصباحية في محافظة ديالى مركز قضاء (بعقوبة) ومركز قضاء (بلدروز) التابع الى المديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠). وقد تكونت عينة التطبيق الاساسية من (١٠٠) طالبة من طالبات الصف (الرابع الاعدادي)، وعينة التحليل الاحصائي من (٤٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الاعدادية تم اختيارهم من مجتمع البحث الحالي البالغ (٢,٦٦٣) طالبة. وقد تكون المقياس بصيغته

النهائية من (٣٥) فقرة، وظهرت النتائج ان هناك انخفاض في الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

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.

### مشكلة البحث Research Problem

ان بعض العواطف والمشاعر قد تكون قاتلة للفرد فهي ممكن ان تكون سبب في القضاء على الفرد نفسه وأحلامه او أهدافه وتقضي على حياته بالكامل، فمشاعر الغضب الو الوحدة او الحزن او الاستياء قد تكون سبب في خيارات حياتية مخربة للذات او مخيبة للأمل او محبطة (الينديز، ٢٠١٥، ١٦)

كما ان اغلب الناس يتهربون من العواطف والمشاعر السلبية بتجاهلها أي دفنها بدلاً من مواجهتها ولكن مهما دفنت العواطف والمشاعر ستدفن حية وستضل تؤرقنا الى ان 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 (العيثي، ٢٠١٠). 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. ان هذه القيود من صنع الانسان فأن تحطيمها في متناول يده. عندما يدرك وجودها ويستبدلها بعادات عقلية شعورية ايجابية تحرره وتطلق طاقته (العيثي، ٢٠١٠، ٨)

عندما تتراكم الرمال المتحركة للعواطف والانفعالات السلبية فأنها تعرقل هدوء الفرد وتعكر صفو حياته وتقطع اوصال العلاقات وبالنهاية تبعده عن فرحة الدنيا وعجائبها البهيجة (orloff,2009,13)

وفي بعض الاحيان نعتبر أنفسنا ضحايا للآخرين وللظروف. بدلا من التعلم الرحيم من مشاعرنا، نبذل قصارى جهدنا لتجنبها-باستخدام التعلم والتعويد على العمليات والمواد والاشخاص والسلوكيات المسيطرة مثل الغضب واللوم او الانسحاب او المقاومة وهذا يمنعنا من ممارسة الحرية العاطفية، ان تجنب المسؤولية عن مشاعرنا يؤدي الى بؤس مشاعرنا المجروحة. نحن نخلق معانات كبيرة عندما نتجاهل ونتجنب مشاعرنا ومسؤوليتنا بدلا من مواجهتها بانفتاح وتقبل. (paul,2010:5)

ومن ناحية أخرى يرى ايزنبير (Eisenberg,2010) ان الافراد الذين يواجهون صعوبة في التعبير عن عواطفهم هم أكثر عرضة للحزن والمعاناة النفسية بحيث لا يمكنهم المخالطة مع الاخرين ومساعدة الاخرين عندما يقعون في موقف محدد، وكذلك لا يستطيعون تشيد علاقات اجتماعية اخرى تدل على التعاون فيما بينهم (Eisenberg,2010:45).

ان الفرد لا يستطيع ممارسة الحرية العاطفية بعيداً عن قيم المجتمع وتقاليد وعاداته. وإذا تمت ممارستها دون مراعات قيم المجتمع فأنها سوف تتحول الحرية الى فوضى وانقلاب على قيم وعادات وتقاليد المجتمع وذلك سوف يؤدي الى فقدان الاساس الذي يقوم عليه المجتمع (الربيعي، ٢٠٠٦، ٣، (Nelis,2011,40)

وقد اشارت بعض الدراسات ومنها دراسة(جاسم)الى ضرورة بناء برنامج ارشادي لتنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية. ولكي تتحقق الباحثة من وجود مشكلة انخفاض الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية قامت بتقديم استبانة استطلاعية موجهة الى (١٠) من المرشدات التربويات وكانت نسبة (٧٠%) من إجاباتهن تؤكد وجود انخفاض في الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، ولكي تتأكد الباحثة من نتائج الدراسة الاستطلاعية قدمت استبانة استطلاعية اخرى تم توزيعها على (٣٠) طالبة من طالبات الصف الرابع الاعدادي فأظهرت النتائج (٦٠%) من الطالبات لديهن انخفاض في الحرية العاطفية.

وبناء على ما سبق ذكره فإن ظاهرة انخفاض الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية مشكلة رئيسية ينبغي تناولها بصوره علمية دقيقة وبناء برنامج ارشادي لتنميتها وانتقاء اساليب مناسبة لمعالجتها ولذلك ستصوغ الباحثة مشكلة بحثها من خلال طرح التساؤل الاتي.  
(هل للبرنامج الارشادي المقترح بأسلوب التفهم الواعي تأثير في تنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية)

### أهمية البحث :Research Importance:

ان البحث عملية علمية تجمع لها الحقائق والدراسات وتستوفي فيها العناصر المادية والمعنوية حول موضوع معين ومعرفة طبيعة ما يحيط بالفرد من عقبات او غموض بهدف وضع الحل المناسب او الناجح للتغلب عليها، ويكون للباحث منها موقف معين ليتوصل من كل ذلك الى نتائج جديدة او تأكيد نتائج سابقة بأدلة جديدة. (ابراهيم وآخرون، ٢٠١٧: ٧)  
تكمن اهمية الارشاد في المتغيرات المتلاحقة والمتعددة التي ادت الى ضرورة وحتمية الارشاد التربوي والنفسي، ولعل من اهم هذه المتغيرات هو العصر الحالي الذي نعيش فيه والذي يعتبر عصر القلق حيث، الحروب والويلات والفقر، والبطالة، وانتشار الامراض، والحرمان العاطفي، ونقص التعليم، والثورة المعلوماتية، وتنوع سبل الاتصال والتفكك الاسري، وانتشار الجريمة، والانحرافات السلوكية وغيرها من الامور التي تجعل الحاجة للإرشاد ضرورة ملحة لتقديم العون والمساعدة للأفراد الذين يعانون من الحيرة والقلق والتوتر او عدم القدرة على اتخاذ القرار السليم. (الحريري والإمامي، ٢٠١١: ٢٦)  
فالعملية الارشادية تقوم اساسا على مساعدة المسترشد للكشف عن قدراته الواقعية ومحاولة تنميتها (الرشيدي والسهل، ٢٠٠٠، ٢٢٢)، وبذلك ان الهدف الرئيسي للبرنامج الارشادي تحقيق التوافق النفسي والتخلص من الانفعالات السلبية التي تعرقل الحياة ومواجهة المشاعر السلبية والتخلص منها وتوفير جو ملائم في المدرسة والمجتمع.  
ولكي يحقق البرنامج الارشادي أهدافه لابد ان يعتمد على مجموعة من الاساليب الارشادية ذات الارشاد المباشر وغير المباشر الذي يستعمل فيه فنيات معرفية وسلوكية متنوعة. وقد ظهر العديد من الاساليب التي ثبتت فعاليتها في علاج الكثير من المشكلات السلوكية والنفسية. وان اسلوب التفهم الواعي يهدف الى تحقيق الاهداف المرجوة لخفض

المشكلات النفسية وازالة التوتر وتغير الافكار السلبية ويمثل بأهميته العلمية وسهولة تطبيقه (كوري، ٢٠١١، ٣٣٣)

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

ان الحرية العاطفية هي من أسمى الصفات التي تتميز بها الانسانية، وان امتلاكها امر ضروري لكي نفهم الاخرين ونفهم أنفسنا، فهي تجعلنا قادرين على الانماط العاطفية التي تتحدد طبقاً للمحددات الموروثة والمكتسبة فمن الضروري معرفة الادوات التي تزيد القدرة على التحرر من تلك المشاعر السلبية وتولد بدلا عنها مشاعر ايجابية تمكننا من الوصول للنتائج المرغوبة. (Graham,2015:3)

ويشير (إنفيلد) للحرية العاطفية بأنها التكامل الذكي وإطلاق العواطف الثقيلة والقوية. فالعاطفة التي تحد او تقيد تدفقنا الطبيعي بطريقة او شكل ما. إذا كنا محملين بالحزن والألم الداخلي، وكنا قلقين وخائفين باستمرار، وإذا كنا نعاني باستمرار من قوة مشاعرنا او عواطف الاخرين فنحن لسنا احراراً عاطفياً. فالحرية العاطفية فهم ومعالجة مشاعرنا بالحب والنزاهة وقوة ذكاء القلب البيهبي. (Enfield,2018:4)

فالحرية العاطفية هي خارطة طريق لأولئك الذين يعانون من الاجهاد او الارهاق او الاحباط وكذلك لأولئك الذين هم في مكان عاطفي جيد ولكنهم يريدون ان يشعروا بتحسن. (Orloff,2011:87)

فالمشاعر البائسة تجاه أنفسنا وحياتنا لا تجعلنا اشخاص أفضل، بدلاً من ذلك، فإنهم يولدون الغضب والاستياء والحزن وقد يدفعوا البعض الى أسوأ سلوكياتهم، ويمكن ان تعمينا عن آثامنا الحقيقية وتجعلنا غير قادرين على العمل من اجل ان نصبح أشخاصاً أفضل. حتى لو كان الفرد يعتقد ان الاخرين بحاجة الى هذه الموانع العاطفية لجعلهم يتصرفون، يمكنه ان

يقرر انه لست بحاجة اليها لأنه يستطيع استخدام حريته العاطفية ليصبح أكثر عقلانية واخلاقية ومحبة (Peter,2015:47)

مرحلة المراهقة مرحلة نمائية يمر بها الفرد في طريقة النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، وهي تقع عادة بين الطفولة والارشاد ولكنها لا تحدد بمدة زمنية دقيقة وان كان الغالبية العظمى من الباحثين يحصرونها بين (١٢-٢٠) سنة من العمر وقد تسبق البنت من حيث بدايتها ونهايتها، فهي ادق مراحل النمو تعقيداً وأعمقها اثراً في مستقبله (الداهري، ٢٠١٠: ٢٣٤).

ان للمرحلة الاعدادية اهمية 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. (فهمي، ١٩٨٨: ٣٦٥).

ولأهمية هذه المرحلة لاحتضانها الشباب في اهم مراحل نموهم ولما لهم من دور كبير في إعدادهم وتهيئتهم للحياة المهنية والعلمية لتيسر لهم الفرص في التقدم والتطور والبناء لأنفسهم ولمجتمعهم كما تتركز اهمية المرحلة الاعدادية في تشكيل شخصيات الطالبات وتنمية قدراتهن وقابليتهن واستعدادهن وميولهن وهوايتهن وذلك من خلال مساعدتهن وتوفير مختلف الانشطة لهن لتحقيق مطالب النمو ومعرفة مشكلاتهن او حاجاتهن. (الكواز، ١٩٨٦: ٦)

### هدف البحث :Research Objective

يهدف البحث الحالي الى:-

١- بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي في تنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

٢- التعرف على الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

وفي حال تم تطبيق البرنامج الارشادي نتأكد من صحة الفرضيات الصفرية الاتية: -

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الحرية العاطفية.

### حدود البحث Search Limits:

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

### تحديد المصطلحات Define Terms:

#### اولاً/البرنامج الارشادي Counseling Programme:

عرفه كل من:-

- زهران(١٩٨٠):

((هوبرنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة التربوية يهدف الى مساعدتهم في تحقيق النمو السوي للقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة التربوية وخارجها)) (زهران ،١٩٨٠، ٤٤٠)

-بوردرز ودروري(١٩٩٢، Borders&drura):

((انه مجموعة من الانشطة التي تم التخطيط لها وفق اسس علمية سليمة ويتكون من مجموعة من الخدمات الارشادية 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 & drura، 1992,461)

**-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 (Mindfulness)**

عرفه كل من :-

**- وليامز واخرون(٢٠١٠)**

وهي عبارة عن ملاحظة دون نقد. وان وتكون رحيماً مع نفسك عندما تحوم التعاسة او التوتر حولك، بدلا من اخذ كل شيء على محمل شخصي، تتعلم تعاملهم كما لو كانوا غيوما سوداء في السماء، وان تراقبهم بفضول ودود وهم يتجولون في الماضي. يسمح لك التفهم الواعي بالتعرف على انماط التفكير السلبية قبل ان تدفعك الى دوامة هبوطية. انها تبدأ عملية إعادتك للسيطرة على حياتك (Williams&Penman,2014:78).

**- بيك(٢٠١١)**

((عملية تتضمن زيادة واضحة في سلوك الفرد من حيث دقة الملاحظة، والوعي بالمشيرات الخارجية والداخلية في اللحظة الحاضرة، وتبني اتجاهات منفتحة لتقبل الواقع (ما هو موجود) وليس التقييم والحكم على الموقف الحاضر، وان يكون الفرد على وعي تام، والتركيز على الخبرة الحاضرة التي يعيشونها الآن، والعمل بكل جهد ليكون على أعلى درجة من الوعي للحظة الحاضرة)). (بيك، ٢٠١١، ٣٤٧)



**التعريف النظري:**

اعتمدت الباحثة تعريف (بيك ٢٠١١) ذلك لاعتمادها على النظرية (المعرفية السلوكية) في البحث الحالي.

**التعريف الاجرائي:**

أسلوب منظم فيه فنيات وانشطة تستعمل في البرنامج الارشادي لتنمية الحرية العاطفية

**ثالثاً/ الحرية العاطفية Emotional Freedom:**

عرفها كل من: -

اورلوف (Orloff,2009):

((انها التطور الشخصي والروحي الذي يساعد الفرد على التعامل مع الانفعالات والمشاعر السلبية بدلا من الانهيار فيها فهي تساعدك على النمو روحيا والقبالية على البقاء في حالة التركيز عندما يكون الفرد في حالة من الارهاق العاطفي والعالم المشحون بالخوف والغضب والاحباط وملئ 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)

التعريف النظري: -

تبنت الباحثة تعريف (اورلوف،٢٠٠٩) 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، ص ٤)

**الفصل الثاني****الارشاد النفسي:****الحاجة الى الارشاد: -**

لقد كان الارشاد والتوجيه فيما مضى موجودا ويمارس دون ان يأخذ هذا الاسم او الاطار العلمي ودون ان يشمل برنامج منظم ، ولكنه تطور واصبح الان له اسس وطرق ونظريات واهداف ومجالات وبرامج، واصبح يقوم به أخصائيون متخصصون علمياً وفنياً ، واصبحت الحاجة ماسة اليه في مدارسنا وفي أسرنا وفي مؤسساتنا الانتاجية وفي مجتمعنا بصفة عامة ،وفي عالمنا العربي نحتاج المزيد من مراكز الارشاد النفسي ،مما يؤكد الحاجة الى التوجيه والارشاد ان الحاجة الى الارشاد نفسه من اهم الحاجات النفسية مثلها مثل الحاجات الى الحب والامن والنجاح والانجاز... الخ.(زهران، ١٩٩٤، ٣٤)

**خدمات الارشاد: -**

وهي مجموعة من الخدمات المتنوعة بتنوع المشكلات التي تواجه الافراد في الحياة اليومية والتي تنعكس اثارها على الجانب النفسي والاجتماعي والدراسي لهم، فتقدم في المؤسسة التربوية على شكل برامج ارشادية او جلسات تقدم فيها المساعدة اللازمة للطالب صاحب المشكلة من اجل مساعدته على فهم نفسه وحل مشكلاته، ويشبع حاجاته ويكتسب الخبرة

والبصيرة لفهم ما يحيط به والتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه كي يحقق النجاح على المستوى الشخصي والاجتماعي (روبيبي وبرو، ٢٠١٦، ١٤٤) البرنامج الارشادي:

البرنامج الارشادي تصميم مخطط ومنظم على اسس علمية وعلى شكل متكامل مع البرامج والمناهج التربوية الاخرى، ويحتوي على مجموعة من الخدمات تساعد على حل المشكلات التي تواجه الافراد في مجالات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على الاضطرابات النفسية والاجتماعية وفق اهداف ارشادية، الامر الذي يؤدي الى توافق الفرد وتحصينه ضد المشكلات والتغلب عليها مستقبلاً، فالبرنامج الارشادي يعتمد بالدرجة الاولى على الجانب الوقائي، اي وقاية الافراد من الوقوع في بعض المشكلات الاجتماعية وتخفيف نسبة تأثيرها الى اكبر حد ممكن (قاسم، ٢٠٠٨، ٦٥)

### النظرية المعرفية السلوكية ل (آرون بيك) :

تعد نظرية الارشاد المعرفي السلوكي واحدة من اهم النظريات في مجال علم النفس السلوكي وقد ثبتت فاعليتها على مدار السنين وقدرتها على حل العديد من المشكلات النفسية والسلوكية في فترة زمنية قصيرة وهو احد العوامل التي ساعدت على انتشارها (مجدي، ٢٠١٨، ٢). فهو يركز على أهمية الجانب المعرفي في تغير السلوك في شخصية الافراد وفي توافقهم النفسي الاجتماعي بوجه عام، وفي تكيفهم مع مقتضيات البيئة الاجتماعية التي يعيشون ويتفاعلون مع عناصرها المختلفة، وكان من بين اهتمامات النظرية المعرفية السلوكية انها تنظر للإنسان في شموليته. نظرة ثلاثية الابعاد تجمع ما بين ما هو معرفي وما هو وجداني وما هو سلوكي، وان هذه الابعاد الثلاثة في تفاعل مستمر بينها، ويؤثر بعضها على بعض (فاطمة ونعيمة، ٢٠١٩، ٢)

### تبنت الباحثة النظرية المعرفية السلوكية ل(بيك) للأسباب الآتية:

١. ينظر بيك الى الانسان نظرة تكاملية من خلال تأكيدها على التفاعل كل من الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية وتأثيرها في توجيه سلوكه.
٢. يؤكد بيك في نظريته على التفكير الواعي وليس التفكير العشوائي والدوافع اللاشعورية العشوائية.
٣. لأنها أقرب الى موضوع البحث

اثبتت اساليب هذه النظرية فعاليتها في الكثير من الدراسات  
أسلوب (التفهم الواعي).

اسلوب التفهم الواعي يعني معرفة مباشرة لما يجري داخل وخارج أنفسنا، لحظة بلحظة، من السهل التوقف عن ملاحظة العالم من حولنا، ومن السهل ايضا ان نفقد الاتصال بالطريقة التي تشعر بها اجسادنا وينتهي بنا الامر في العيش في رؤوسنا محاصرين في افكارنا دون التوقف لملاحظة كيف تقودنا هذه الافكار والعواطف والسلوك، فالتفهم الواعي يساعدنا على اعادة الاتصال بأجسادنا ومشاعرنا واحاسيسنا التي نمر بها، وكذلك يساعدنا التفهم الواعي على إدراك افكارنا ومشاعرنا فور حدوثها لحظة بلحظة.  
(Williams, Teasdale, 2013:27)

ان الجمع بين اسلوب التفهم الواعي والارشاد المعرفي السلوكي هو ما يجعل فعال للغاية، يساعدك اسلوب التفهم الواعي على ملاحظة وتحديد مشاعرك بينما يعلمك الارشاد والعلاج المعرفي السلوكي مقاطعة عمليات التفكير التلقائية والعمل من خلال المشاعر بطريقة صحيحة ( Mb&Kocovski, 2016:125 )

التفهم الواعي هو مساعدة الناس على الاتصال باللحظة الحالية خطوة الى الامام من خلال تقديم تقنيات واهداف علمية عملية لأجراء تغييرات عميقة ودائمة في الحياة، يوضح كيفية استخدام المسافة بين التحفيز والاستجابة لتحرر من المعتقدات والافكار المعتادة التي لا تخدمك. (Goldstein, 2012:76)

ان التفهم الواعي طريقة رائعة لتنمية الوعي وتقبل ما هو موجود الان، فهي تساعدنا لتخفيف التوتر وتحسين العافية وممارسة راحة البال لحظة بلحظة، وتجلب الراحة والاسترخاء والمرونة في حياتك اليومية، فهي تساعدنا في التعامل مع الافكار المشوهة او الشاردة، وخطوات البقاء هادئاً ومكتسباً في جميع المواقف (Sockolov, 2018:27)  
مفهوم الحرية العاطفية (Emotional Freedom):

ان الحرية حق لكل الناس وهي مطلب انساني لا يختلف عليه أحد ولا تأتي ثمارها إلا إذا مارسها الانسان بطريقة صحيحة. ضرورة تعويد العقل على التفكير بشكل مستقل وبحرية، إذ ان قيام الانسان بالتفكير وبممارسة الحرية في عقله ونفسه بشكل مستمر تحرره من القيود الداخلية الذي تسلب حريته وتعطي فكرة ومرونة في النقد الذاتي. (مشعل، ٢٠١٩، ٧)

ان الحرية العاطفية تعني امكانياتنا وقدراتنا على الانخراط في مهام جديدة وعلى تحمل مخاطر حكيمة، فالإرادة هي قوة تحرك الفرد للنجاح والانجاز والعمل للتغلب على المصاعب والتخلص من المشاعر السلبية والقيود الداخلية والاضطرابات والغضب، غالبا ما يكون التعبير عن الغضب مرتبط بعلم التسامح وهو (رد فعل تحسسي او انعكاسي) اي الشعور بالذنب. (Hambrick,2020:3)

وتكمن اهمية التحرر من المشاعر السلبية والاقدام في تحرير النفس من القيود والاعلال في وجود قوة الفكر وقوة الارادة، فيجب ان يقدم الفرد بكل جرأة واصرار على هدم كل ما يعوق تقدمه ويهدر قوته او يعرقل النمو النفسي الذي يهدف الى تحقيق الذات. (الحجاج، ٢٠١٠، ٧١)

### نظرية (Judith Orloff)(2009)

تناولت عالمة النفس الامريكية (Judith Orloff) عام(٢٠٠٩) مفهوم الحرية العاطفية وبينت ان هذا المفهوم هو عبارة عن انها التطور الشخصي والروحي الذي تساعد الفرد على التعامل مع الانفعالات والمشاعر السلبية بدلا من الانهيار وتحمل الطاقات السلبية التي قد تسبب لنا الغضب والاحباط والحزن والتفكير السلبى المستمر، وتقدم الحرية العاطفية الاستجابة الوافية لاستعادة سعادتك وقلبك. وقد فسرت هذا المفهوم في ضوء الانماط العاطفية الأربعة (العقلاني، المتعاطف، المتحفظ، المنطلق) حيث اكد من خلال هذه الانماط يمكنك التعرف على نمطك العاطفي بإيجابيته وسلبياته، وهذه المعرفة ستهيئك للاستفادة من خطوات التحرر العاطفي الأربعة (ادراك الشعور، تقبل الشعور، التأكد من رسالة الشعور، القرار بأن تقوم بعمل ما او لا تفعل شيئاً) واكد على اهمية النقطة الرابعة اذا لم يقدم عليها الفرد تبقى الخطوات الثلاثة الاولى بلا فائدة حيث تؤكد على معرفة نمطك ولتتمكن من التحكم في نمطك العاطفي، بدلا من تركه ليتحكم فيك ويحد من حريتك وكذلك تساعدنا على التحرر انفسنا و مواجهة المشاعر السلبية وبناء مشاعر ايجابية فبدلا من ان تفقد سيطرتك على الغضب بعد ان تتعرض لأذى سترد من موقف أكثر تركيزا وتعاطفاً، فالحرية العاطفية هي السبيل للتخلص من المشاعر السلبية والضغطات النفسية وهدفها الوصول الى حالة من السلام الداخلي والنمو الروحي وكيف تسمو وترتفع فوق كل ما هو صغير من شأنه بداخلك، ان تصبح حراً

يعني إزالة الاكتئاب الانفعالات ذات النتائج العكسية وترى نفسك والآخرين من زاوية القلب.  
(Orloff,2009)

وقد تبنت الباحثة في بحثها الحالي نظرية (Judith Orloff) للأسباب الاتية:-

- ١- لكونها فسرت متغير البحث تفسرا واضحا ودقيقا.
- ٢- تعد النظرية الوحيدة التي عرفت (الحرية العاطفية) على حد علم الباحثة.
- ٣- تتسجم النظرية مع متغير البحث الحالي وارتكازها على قواعد واسس واضحة.

### الفصل الثالث

#### اولاً: منهج البحث

استعملت الباحثة منهج البحث الوصفي في دراستها الحالية

#### ثانياً: مجتمع البحث

يتضمن مجتمع البحث الحالي المدارس الاعدادية الصباحية للبنات في مركز قضاء بعقوبة ومركز قضاء بلدروز التابع لمديرية تربية محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠) والبالغ عددهن (٢,٦٦٣) طالبة موزعة على (٨) مدرسة والجدول (١) يوضح ذلك.

#### جدول (١)

#### مجتمع البحث موزع حسب المدارس وموقعها وعدد الطالبات

ت	أسماء المدارس	الموقع	عدد الطالبات
١	إعدادية ثويبة الأسلمية للبنات	مركز قضاء بعقوبة	٧١٢
٢	ثانوية الفراق للبنات	مركز قضاء بعقوبة	٢٣٣
٣	ثانوية الحرية للمتميزات	مركز قضاء بعقوبة	١٥٢
٤	ثانوية الصديقة للبنات	مركز قضاء بعقوبة	١٣٧
٥	ثانوية تدمر للبنات	مركز قضاء بلدروز	١١٠
٦	إعدادية بابل للبنات	مركز قضاء بلدروز	٤٠٨
٧	إعدادية الفاضلات للبنات	مركز قضاء بلدروز	٤٨٤
٨	إعدادية ورثة الانبياء للبنات	مركز قضاء بلدروز	٤٢٧
	المجموع الكلي	.....	٢,٦٦٣

الجدول يوضح اعداد الطالبات الذين أخذوا من مديرية تربية محافظة ديالى/قسم التخطيط التربوي /شعبة الاحصاء وفق الكتاب المرقم ١٠٩٣٢/٤/٣/٣٣ بتاريخ (٢٠٢٠/٢/١٨).

## عينة البحث

تكونت عينات البحث من: -

## ١-عينة التطبيق الاساسية:

قامت الباحثة باختيار عينة من طالبات (الصف الرابع الاعدادي) من ضمن مجتمع مدارس الاعدادية بالطريقة العشوائية والبالغ عددها (١٠٠) طالبة موزعين على المدارس بواقع (٥٠) طالبة في اعدادية الفاضلات و(٥٠) طالبة في اعدادية ورثة الانبياء التابعة لمديرية تربية ديالى مركز قضاء بلدروز، وقد اكتفت الباحثة بهذا العدد من الطالبات لتعذرهما في الحصول على عينات اكثر عددا بسبب الظرف الصحي الراهن الذي ادى الى تعطيل الدوام في المدارس والجدول (٢) يوضح ذلك:

## الجدول (٢)

عينة التطبيق الاساسية موزعة حسب اعداد الطالبات

العدد الكلي للمدرسة	الصف الرابع الاعدادي				اسم المدرسة	ت
	العينة		العدد الكلي			
	ادبي	علمي	ادبي	علمي		
٤٨٤	٢٧	٢٥	٣٠	١٠٥	اعدادية الفاضلات	١
٤٢٧	٢٣	٢٥	٢٣	١١٣	اعدادية ورثة الانبياء للبنات	٢
٩١١	٥٠	٥٠	٥٣	٢١٨	المجموع	

## ٢- عينة التحليل الاحصائي :

وقد اختارت الباحثة عينة البحث (٤٠٠) طالبة، تم اختيارهم من مجتمع المدارس بالطريقة العشوائية، وتم اختيار عدد من الطالبات من كل شعبة في الصف الرابع الاعدادي بالطريقة العشوائية.

## ١- مقياس الحرية العاطفية: -

قامت الباحثة ببناء مقياس الحرية العاطفية وفق طريقة ليكرت والذي تتضمن عدد من الخطوات كالآتي: - (الطريبي، ١٤٣، ١٩٩٨)

## ١-تحديد مفهوم الحرية العاطفية:

قامت الباحثة بتحديد مفهوم الحرية العاطفية بعد الاطلاع على النظرية التي حددها (اورلوف، ٢٠٠٩) والتي تعاملت مع مفهوم الحرية العاطفية نظرياً وإجرائياً فقد اعتمدت الباحثة

على النظرية في تفسير الحرية العاطفية كما وردة في تحديد المصطلحات ص. فقد عرفها (اورلوف) ((انها التطور الشخصي والروحي الذي يساعد الفرد على التعامل مع الانفعالات والمشاعر السلبية بدلا من الانهيار فيها فهي تساعدك على النمو روحيا والقابلية على البقاء في حالة التركيز عندما يكون الفرد في حالة من الارهاق العاطفي والعالم المشحون بالخوف والغضب والاحباط وملئ بالطاقات السلبية)) (Orloff، ٢٣، ٢٠٠٩)

## ٢-كتابة الفقرات وصياغتها:

قامت الباحثة بالخطوات الاتية عند كتابة الفقرات وصياغتها:

أ- اجراء تجربة استطلاعية على عينة من الطالبات

ب- الاطلاع على الادبيات التي تناولت مفهوم الحرية العاطفية في ضوء نظرية (اولوف، ٢٠٠٩) وكذلك الاطلاع على بعض الدراسات كدراسة (كامل، ٢٠١٨) ودراسة (جاسم، ٢٠١٧) للإفادة من بعض الفقرات لصياغة فقرات البحث الحالي ولذلك تم صياغة (٤٠) فقرة لمقياس الحرية العاطفية بصورته الأولية

## ٣-بدائل الاجابة:

من اجل الحصول على الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب في مقياس الحرية العاطفية تم الاعتماد على المدرج الرباعي للتقدير ازاء كل فقرة وحدد امام كل فقرة أربع بدائل (تنطبق على دائماً، تنطبق على أحياناً، لا تنطبق علي، لا تنطبق على أبداً) اذ اعطيت لكل فقرة درجة تتراوح من (٤\_١) حيث كان تصحيح الفقرات الايجابية (٤-٣-٢-١)، والفقرات السلبية(٤-٣-٢-١).

## ٤-اعداد تعليمات المقياس:

حرصت الباحثة على ان تكون تعليمات المقياس واضحة ومفهومة وتم شرح كيفية الاجابة مع ذكر مثال يوضح ذلك، اذ طلبت من المفحوصين الاجابة على فقرات المقياس بكل صدق وامانة ووضوح وانه لا داعي لذكر الاسم وان الاجابة لأغراض البحث العلمي ولا يطلع عليها أحد سوى الباحثة وذلك ليطمئن المفحوصين على سرية استجاباتهم



**٥-استطلاع آراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات المقياس:**

بعد ان تمت صياغة تعليمات المقياس وصياغة فقراته قامت الباحثة بعرض الأداة (المقياس) بصورته الأولية المكونة من (٤٠) فقرة على عدد من المحكمين البالغ عددهم (١٦) لغرض تقويم المقياس والحكم عليه

**٦-عينة وضوح التعليمات:**

للتأكد من وضوح فقرات المقياس وتعليماته تم تطبيق استبانة

استطلاعية على عينة من طالبات الصف الرابع الاعدادي في احدى مدارس مركز قضاء بلدروز المكونة من (٣٠) طالبة وان الوقت المستغرق كان (١٠) دقائق للإجابة.

**٧-تحليل الفقرات:**

تعتمد جودة الاختبار الى اقصى حد على الفقرات التي يتألف منها ومن الضروري في هذا السياق تحليل كل فقرة من فقراته لكي يتم استبقاء تلك الفقرات التي تسير في اتجاه المفهوم النظري وتلائم الاسس والغايات التي وضعت من اجلها

ولذلك يعد تحليل الفقرات جزء مكملا لكل من ثبات الاختبار وصدقه (النعيمة، ٢٠١٤، ٢٢٠).

ومن أبرز الاساليب المستخدمة في تحليل الفقرات: -

**أ- أسلوب حساب القوة التمييزية للفقرات:**

ولحساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الحرية العاطفية قامت الباحثة باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين

**-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):**

وعلى ضوء ذلك استخرجت الباحثة معامل الارتباط بيرسون باستعمال عينة التحليل ذاتها للفقرات والبالغة (٤٠٠) طالبة، اذ تم مقارنة قيم معامل الارتباط بالقيمة الجدولية، وقد تبين ان جميع فقرات المقياس صادقة في قياس ما وضعت من أجله، اذ كانت جميعها ذات دلالة إحصائية، لان القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨)

الخصائص السايكومترية لمقياس الحرية العاطفية:

أولاً: الصدق:

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين هما:

١-الصدق الظاهري:

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي ،وذلك من خلال عرض فقرات المقياس بصيغته الاولية على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين في علم النفس والارشاد النفسي والقياس النفسي والبالغ عددهم (١٦) للحكم على مدى صلاحية فقرات مقياس الحرية العاطفية ملحق (٧) ، وفي ضوء ما ابداه المحكمين من آراء تم حذف وتعديل وصياغة بعض الفقرات من فقرات مقياس الحرية العاطفية، وبذلك تألفت الصيغة النهائية للمقياس من (٣٥)فقرة

-صدق البناء:

والذي يقصد به تحليل الفقرات المقياس وقد تم تحقق مؤشرات صدق بناء مقياس الحرية العاطفية من خلال:-

١-ايجاد القوة التمييزية بطريقة المجموعتين المتطرفتين.

٢-وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: الثبات:

نقصد به ان الاختبار النفسي يتصف بوحدة او أكثر من الخصائص الاتية:

- انه موثوق فيه ويمكن ان يعتمد عليه.
- الثبات الجيد هو ان يتمتع بثبات عالٍ فالثبات يعكس اتساق النتائج.
- استقرار الاختبار بعدة اعادة المقياس اي في حال تكرار عملية قياس الفرد لأظهرت درجته شيئاً من الاستقرار.

•الثبات هو موثوقية الاختبار. (الخياط ،٢٠١٤،٦٥)

واستخدمت الباحثة طريقتين لحساب الثبات: -

أ- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار: ولحساب ثبات مقياس الحرية العاطفية بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار تم تطبيق المقياس على عينة من الطالبات البالغ عددها (٣٠) طالبة ثم أعيد تطبيقه على المجموعة نفسها بعد مرور (١٧) يوم، ثم وجدت العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني باستعمال معامل الارتباط بيرسون، وقد بلغ معامل الثبات (٠.٨١).

ب- معامل الفاكرونباخ: ولأجل استخراج ثبات للمقياس الحالي قامت الباحثة بتطبيق عينة التحليل الاحصائي على (٣٠) طالبة باستعمال الطريقة العشوائية فكانت قيمة معامل الثبات (٠.٨٣) وعليه فأن المقياس يتمتع بثبات جيد.

### التطبيق النهائي للمقياس:

بعد الانتهاء من اعداد الاداة بصورتها النهائية أصبح المقياس يتكون من (٣٥) فقرة ملحق (٥)، حدد الدرجة التي يمكن ان يحصل عليها المستجيب ما بين (٣٥-١٤٠) درجة، والمتوسط الفرضي (٨٧.٥) درجة، وتم الاعتماد على المدرج الرباعي للتقدير

## الفصل الرابع

### البرنامج الارشادي

إجراءات بناء البرنامج الارشادي:

١- تحديد وتقدير حاجات الطالبات.

تعد الحاجات من المواضيع ذات أهمية كبيرة في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لأنها تسبب نوع من التوتر فتصبح دافع للسلوك، لذلك يتطلب من المرشد تخطيط للبرنامج الارشادي لتحقيق اهداف تسعى الى اشباعها هذه الحاجات (حمد، ٢٠١٣، ١٦٤)

لذا تعد الخطوة الاولى التي قامت بها الباحثة هي تحديد حاجات الطالبات من خلال مقياس الحرية العاطفية الذي تم تطبيقه على عينة مكونة من (١٠٠) طالبة من المرحلة الاعدادية

٢- صياغة اهداف البرنامج الارشادي.

قامت الباحثة بتحديد اهداف البرنامج الارشادي والتي يمكن من خلالها معرفة التقدم لكل جلسة ارشادية، وتم اشتقاق الاهداف العامة وهو معرفة (تأثير برنامج ارشادي بأسلوب التفهم الواعي لتنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية) والهدف الضمني او الخاص والاهداف السلوكية

## ٣-تحديد الأولويات:

تم تحديد جميع فقرات مقياس الحرية العاطفية البالغ عددها (٣٥) فقرة، قامت الباحثة بأعداد عناوين لجلسات ارشادية تمثل هذه الفقرات، وقد حلت هذه الفقرات الى مواضيع ثم عرضت المواضيع على لجنة من الخبراء اختصاص ارشاد تربوي وقد اخذت الباحثة بأرائهم واجريت بعض التعديلات وتوصلت الى الصيغة النهائية

## الجدول (٣)

فقرات مقياس الحرية العاطفية التي تم تحويلها الى مواضيع جلسات البرنامج الارشادي

ت	الفقرة	عنوان الجلسة
١	أستطيع تجاوز المشاعر السلبية بسهولة	النضج الانفعالي
٢	أقلق عندما أسئى للآخرين	
٣	أستطيع تحديد علاقاتي مع زميلاتي	
٤	أجد صعوبة في التعبير عن افكاري وعواظي	
٥	أفكر جيداً قبل ان أقوم بأي عمل	الثقة بالنفس
٦	اسعى لتحقيق أهدافي رغم الصعوبات	
٧	من الصعب ان تحطمني الإخفاقات	
٨	عندما تواجهني مشكلة اعطي الامور حجمها الطبيعي	
٩	يراودني الخوف من مستقبلي	التفاؤل
١٠	اغضب عندما اتعرض لظروف مفاجئة	
١١	وجود الآخرين في حياتي يشعرنني بالسعادة	تقبل الآخرين
١٢	انزعج من تصرفات زميلاتي	
١٣	انزعج من نقد زميلاتي لموقف ما	
١٤	أشعر بالذنب عندما أخطأ	تقدير الذات
١٥	من الممكن احباطي بسهولة	
١٦	أعتقد بأنني شخص غير ناجح	
١٧	أشعر بأنني انسان غير مقبول من قبل الآخرين	
١٨	أجد صعوبة في التعبير عن افكاري وعواظي	التفاعل مع الآخرين
١٩	أجد صعوبة في فهم مشاعر الآخرين	
٢٠	اتردد عند الحديث مع الآخرين	
٢١	أجد صعوبة في تقديم المساعدة لزميلاتي	مساعدة الآخرين
٢٢	اشعر بأنني انسان لا قيمة له في هذه الحياة	التفكير الايجابي
٢٣	ينتابني القلق على وضعي العائلي	

	أخفي مشاعر الغضب امام زميلاتي	٢٤
	اعمل على اظهار نتائج جيدة في نشاطي المدرسي	٢٥
الاتزان الانفعالي	الوم نفسي عندما اشعر بالخوف والتردد من موقف ما	٢٦
	انفعل بشدة لأتفه الأسباب	٢٧
	احتاج للراحة للتخلص من انفعالي	٢٨
	انفعل من تساؤلات زميلاتي الحرجة	٢٩
	عندما انفعل يصعب عليّ الحديث امام زميلاتي	٣٠
حل المشكلات	ارغب بالاختفاء عندما تواجهني امور صعبة	٣١
	اشعر بالقلق عندما تواجهني مشكلة عاطفية	٣٢
	انزعج عندما أجد زميلة أفضل مني	٣٣
تقبل النقد	اتقبل اراء الاخرين عندما اغضب	٣٤
اتخاذ القرار	أفكر قبل اتخاذ القرار	٣٥

#### ٤-العناصر التي يقوم عليها البرنامج.

هناك العديد من العناصر التي يعتمد عليها البرنامج الارشادي والتي تعد المقومات الاساسية لتنفيذ البرنامج والوصول الى الاهداف المرسومة وتشمل هذه العناصر:

- أ- الجانب النظري للبرنامج الارشادي الذي يعد أحد هذه العناصر والذي يكون مصمم للبرنامج وتم اشتقاق الحاجات والاهداف الخاصة بالبرنامج منه.
- ب- الفريق الارشادي المتكون من المرشدة والمصممة للبرنامج والجهة المستهدفة او المستفيدة من البرنامج اي المسترشدات.

#### ٥-الانشطة التي يقوم عليها البرنامج الارشادي.

بعد الاطلاع على النظرية السلوكية المعرفية المتبناة في هذا البحث والاطلاع على الانشطة والفعاليات اختارت الباحثة الانشطة والفعاليات التي لها علاقة بأهداف البرنامج الارشادي، واستشارة العديد من المختصين في الارشاد النفسي وتم تحديد (١٤) جلسة ارشادية اعتمادا على الارشاد الجمعي واستغرقت كل جلسة (٤٥) دقيقة.

#### خطوات تطبيق البرنامج.

لا توجد خطوات لتطبيق البرنامج الارشادي لان البحث الحالي يهدف الى بناء برنامج ارشادي الصدق الظاهري للبرنامج الارشادي:

قامت الباحثة بعرض البرنامج الارشادي بأسلوب (التفهم الواعي) على وفق النظرية المعرفية لـ(أرون بيك) على المحكمين في الارشاد والتوجيه البالغ عددهم (١٤) من اجل معرفة آرائهم ومقترحاتهم الضرورية حول صلاحية البرنامج الارشادي

## الفصل الخامس

### عرض النتائج وتفسيرها:

#### ان البحث الحالي اقتصر اهدافه على: -

١. بناء برنامج ارشادي مقترح بأسلوب التفهم الواعي لتنمية الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية. لذلك وجهت الباحثة اهتمامها لبناء البرنامج الذي تم ذكره في الفصل الرابع ولم يتم تطبيقه تجريبياً لذلك لا توجد نتائج التطبيق الذي يمكن مناقشتها وتفسيرها وانما تم الاكتفاء ببناء البرنامج المقترح فقط.
٢. التعرف على الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية من خلال عينة البحث الاساسية وتكونت العينة من (١٠٠) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، حيث تم اختيار (٥٠) طالبة علمي، و(٥٠) طالبة ادبي من طالبات الصف الرابع الاعدادي واطهرت النتائج ان هناك انخفاض في الحرية العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، الجدول (٤) يوضح ذلك.

### الجدول (٤)

#### الاختبار التائي لعينة واحدة

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية (٥٠.٠)	الدالة (٥٠.٠)
					المحسوبة	الجدولية		
مقياس الحرية العاطفية	١٠٠	٨٥,٧٢٠٠	٧,٨٦٢٥٦	٨٧,٥	٢,٢٦٤٠	١,٩٨	٩٩	الدالة لصالح الفرضي

### التوصيات:

#### وفي ضوء نتيجة البحث توصي الباحثة ما يأتي: -

١. الافادة من اداة القياس التي أعدتها الباحثة في البحث الحالي واستعمالها لأغراض البحث لمعرفة الحرية العاطفية
٢. نأمل من وزارة التربية زيادة الاهتمام بفئة طالبات المرحلة الاعدادية من خلال توجيه مرشدي المدارس من استعمال البرنامج الارشادي المعد في هذه الدراسة.

٣. اهتمام مديريات التربية بإقامة دورات تدريبية للمرشدين التربويين على استخدام الارشاد لأجل حل مشكلات الطالبات ومنها انخفاض الحرية العاطفية.

المقترحات:

استكمالاً للبحث وتطويراً لنتائجه اقترحت الباحثة الاتي: -

١. اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية تستخدم البرنامج الارشادي الذي اعدته الباحثة في البحث الحالي وتطبيقه على طالبات المرحلة الاعدادية.

٢. إجراء دراسة تعتمد على اساليب ارشادية اخرى لتنمية الحرية العاطفية مثل اسلوب (لعب الدور، النمذجة)

٣. دراسة الحرية العاطفية على وفق متغيرات اخرى مثل مرحلة (المتوسطة، الجامعة) والجنسين ذكور واناث.

### CONSTRUCTING A PROPOSED COUNSELLING PROGRAM IN THE STYLE OF CONSCIOUS UNDERSTANDING TO IMPROVE EMOTIONAL FREEDOM AMONG HIGH SCHOOL FEMALE STUDENTS

SUNDUS RADHI DAWOOD ASSIST. PROF. NOUR JABBAR  
(.ALI (PH.D

#### Abstract

The study aims to:

١. Constructed emotional freedom scale after following scientific steps in its construction and verifying its validity and reliability.

٢. Constructed a proposed counselling program in the style of conscious understanding according to Beck's cognitive behavioral therapy.

Furthermore, the researcher made use of all the scale items to construct the counselling program, which comprised 14 sessions, the duration of each session was (45 minutes). Then, the scale was presented to competent experts and, next, the researcher has verified the psychometric properties of the scale. Validity was found out via two ways, namely, face validity, and construction validity. As well reliability was figured out via re-testing where the reliability coefficient was (0.81), and also via Alpha-Cronbach equation with a reliability coefficient of (0.83).

The researcher adopted (Judith Orloff 2009) theory of emotional freedom and to achieve the study aims, the researcher constructed emotional freedom scale. The descriptive method has been selected. This study was limited to high school female students/ morning studies in Diyala city center (Baqubah) along with the center of (Baladrz) of the General Directorate of Education in Diyala during the academic year (2019-2020). Moreover, the main study sample comprised of (100) fourth grade female students, whereas the scale construction sample consisted of

(400) high school female students who were selected from the current research community of (2,663) students. In addition, the scale comprised, in its final form, of (35) items.

Consequently, the researcher used the following statistical means: independent samples T-test, one sample T-test, Pearson correlation coefficient, Alpha-Cronbach equation, Chi square, arithmetic mean, standard deviation, kurtosis, and skewness. In the light of the measures provided for the construction of the proposed counselling program, it was found through the results that there is a decrease in emotional freedom among high school female students. Taking this into consideration, the researcher submitted a number of recommendations and suggestions.

### المصادر العربية

- ابراهيم وآخرون، عامر محمد ومحمد عدنان محمد ووسام عماد عبد الغني، (٢٠١٧) الدليل المختصر في كتابة البحوث والرسائل والاطاريح العلمية، المكتبة المركزية، جامعة ديالى، ط١
- بيك، ارون (٢٠٠٠) العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، دار الافاق العربية للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
- الحجاج، يوسف ابو الحجاج (٢٠١٠) كيف تتغير الى الافضل، دار الكتاب العربي، سوريا، ط١.
- الحريري، رافد، الامامي، سمير (٢٠١١) الارشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية
- حمد، ليث كريم، (٢٠١٣) الارشاد النفسي في التربية والتعليم، المطبعة المركزية، جامعة ديالى
- الخياط، عمران حيدر عزيز، (٢٠١٤) أثر برنامج ارشادي في خفض الالم الاجتماعي لدى طلاب المرحلة الاعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة ديالى، العراق.
- الداھري، الاستاذ الدكتور صالح حسن احمد، (٢٠١٠) مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الاردن
- الربيعي، سهيلة عبد الرضا عسكر (٢٠٠٦) حرية الاختيار وعلاقتها بالفردية والجوهر والمظهر، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.



- الرشيدى، بشير صالح والسهل، راشد علي(٢٠٠٠) مقدمة في الارشاد النفسي، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، ط١.
- رويبي، حبيبة، برو، محمد(٢٠١٦) الخدمات الارشادية المقدمة من قبل مستشار التوجيه والارشاد المدرسي والمهني وعلاقتها بزيادة فعالية الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية.
- زهران، الدكتور حامد عبد السلام، (١٩٨٠) التوجيه والارشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
- زهران، حامد عبد السلام، (١٩٩٤) التوجيه والارشاد النفسي، نظرة شاملة، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، عدد ٢.
- الطيرى، عبد الرحمن بن سليمان(١٩٩٨) القياس النفسي والتربوي، مكتبة الرشيدى، الرياض.
- العيتى، ياسر، (٢٠١١)، الحرية العاطفية، دار الفكر، دمشق، ط١
- فاطمة، صادقي، نعيمة، عزي صالح(٢٠١٩) العلاج المعرفي السلوكي، مجلة افاق العلمية.
- فهمي، مصطفى، القطانن، محمد على (١٩٨٨) التوافق الشخصي والاجتماعي، مكتبة دار الخانجي، القاهرة، ط١.
- قاسم، جميل محمد(٢٠٠٨) فعالية برنامج ارشادي لتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة.
- الكواز، سناء عبد الكريم، (١٩٨٦) الحاجات النفسية لطالبة الاعدادية في بغداد وضواحيها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة بغداد.
- كوري، جيرلاندى، (٢٠١١) النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة سامح وديع الخفش، دار الفكر، ط١.
- ليندندر، كين، (٢٠١٥) مشاعرك قد تكون قاتلة، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
- مجدي، احمد(٢٠١٨) نظرية الارشاد والعلاج المعرفي لبيك، مكتبتك للمعلومات العربية.

- مشعل، طلال (٢٠١٩) مفهوم الحرية وحدودها، وقع موضوع العربي.
- النعيمي، مهدي محمد عبد الستار، (٢٠١٤) القياس النفسي في التربية وعلم النفس، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، ط١.
- وزارة التربية (٢٠١١)، نظام المدارس الثانوي، رقم ٢، العراق.

### المصادر الاجنبية

- Borders&Drury L.D. Sander ,MD(1992) Comprehensive school Counseling Programs, Are View for policy markers and Practitioner, Journal Of counseling and Development.
- Eisenberg,N ,Spinrad,T.L&Eggum,N,D (2010) Emotion-Related Self-Regulation and its relation.
- Enfield,Life Coach and Author (2018) 3Reminders on Healing and Emotional Freedom .
- Goldstein Elisha (2012) The Now Effect, How A Mindful Moment Can Change The Rest of Your Life.
- Graham ,D.peter (2015) certified EFT master and certified EFT Trainer.
- Hambrick,Brad (2020)Forgiveness and Emotional Freedom ,Counseling Reflection.
- MB,Mackenzie& Kocovski NL (2016) Mindfulness-Based cognitive Therapy for depression :Trends and Developments.
- Nelis,D,Qoidbach,J.,Hansenne,M(2011):Measuring individual differences in emotion vegulation the emotion regulation profilrevised ,Psy chological belgica ,ug.
- Orloff ,D.Judith (2009) Energy psychology and Emotional Freedom .(trans from [www.Shrinkrapradio.com](http://www.Shrinkrapradio.com).by Jokelly).
- Paul, Dr. Margarel(2010) What is Emotional Freedom.
- Peter R.Breggin,(2015) Guilt Shame and Anxiety ,Negative Emotions.
- Sockolov,Matthew (2018) Practicing Mindfulness.
- Watt ,Tessa (2016) Mindfulness Your Step-By-Step Guide To A HappierLife.
- Williams,Mark&Penman (2014) Mindfulness,Finding Peace in A Frantic World.
- Williams,Mark&Teasdale,John&Segal,Zindel (2013) Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression,2<sup>nd</sup> Edition.