



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية

المجلد 34 العدد 4 الجزء 1

ISSN : 1816 - 1970

رقم الأيداع : ٦١٤ / ١٩٩٤

الرمز الدولي : ١٩٧٠ - ١٨١٦

كانون الاول / 2023





مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية محكمة

رئيس التحرير/ أ.د. لطيف غازي مكي

مدير التحرير/ أ.م.د. زكريا عبد أحمد عميري

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. علي عودة محمد الحلفي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.د. ياسر خلف الشجيري	جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / طرائق التدريس	العراق
- أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد	العراق
- أ.د. أسامة حامد الدليمي	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. ناسو صالح سعيد	مكتب وزير – المكتب الاستشاري	العراق
- أ.د. عدنان ماردي جبر	جامعة واسط / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. هيثم أحمد الزبيدي	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية	العراق
- أ.د. يوسف حمه صالح	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – قسم علم النفس	العراق
- أ.د. سعدي جاسم عطية	الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. علي صكر جابر	جامعة القادسية / كلية التربية الأساسية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.د. دونالد أوين كامرون	رئيس الجمعية الأمريكية للطب النفسي - الشخصية والصحة النفسية / واشنطن	الولايات المتحدة
- أ.د. عماد حسين عبيد المرشدي	جامعة بابل / كلية التربية الأساسية / علم نفس النمو	العراق
- أ.د. عبد الرزاق محسن سعود	الجامعة العراقية / كلية التربية – الطارمية / علم النفس التربوي	العراق

الاسم	مكان العمل	البلد
- أ.د. مصطفى قسيم هيلات	كلية الأميرة عالية الجامعة / علم النفس التربوي	الأردن
- أ.د. مهند عبد الستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الأساسية / قياس وتقويم	العراق
- أ.د. بشرى عبد الحسين محميد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية / علم النفس الاجتماعي	العراق
- أ.د. عبد المهدي صوالحة	جامعة أربد / الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي	الأردن
- أ.م.د. عدنان طلفاح محمد	جامعة سامراء / كلية التربية / علم النفس التربوي	العراق
- أ.م.د. صباح عايش بنت محمد	جامعة الشلف / كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية / علم النفس التربوي	الجزائر
- أ.م.د. مقبل بن عايد خليف الغزي	جامعة القصيم الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	السعودية
- أ.م.د. راوية الشربيني	جامعة القاهرة / كلية رياض الأطفال / علم نفس النمو	مصر
- أ.م.د. عبد الناصر أحمد محمد العزام	جامعة البلقاء التطبيقية / قسم العلوم النفسية / علم النفس التربوي	الأردن
- أ.م.د. ميسون كريم ضاري	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. هناء مزعل حسين الذهبي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. إنعام مجيد عبيد الركابي	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق
- أ.م.د. علا حسين علوان	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	العراق

مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن

مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسمة اشتراك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

..... لمدة () سنة ابتداءً من

..... الأسم :

..... العنوان :

..... قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقداً () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: تاريخ / /

التوقيع : التاريخ :

الأفراد : (125000) الف دينار عراقي داخل العراق (100) \$ او ما يعادلها خارج العراق للمؤسسات أو المؤتمرات : (90.000) الف دينار عراقي داخل العراق (70) \$ او ما يعادلها خارج العراق	قيمة الاشتراك لعدد واحد
---	----------------------------

شروط النشر في المجلة

أولا : تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الأكاديمية القيمة والأصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسيا وتربويا ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقا ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية إذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .

ثانيا: يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الإلكتروني على أن لاتزيد درجة الاستلال عن (20) .

ثالثا : يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقا .

رابعا: يقدم البحث مطبوعا على نظام (Word 2007) مصحوبا بالعنوان للبحث مع أسم الباحث الثلاثي واللقب العلمي والأختصاص وأسم الجامعة والكلية والقسم والبريد الإلكتروني في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغة العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على أن لاتزيد عن (250) كلمة فقط .

خامسا: يجب أن لاتتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والأشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغا أضافيا مقداره (2) الفين دينار عن كل صفحة أضافية ، ولايتجاوز البحث بعد الزيادة عن (35) صفحة بكل الأحوال .

سادسا: موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث علميا قبل نشره ، بالإضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية .

سابعاً: يراعى في كتابة البحث الآتي :

1- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة العلمية في العرض.

2- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق أبيض (A4) مطبوعة على الحاسوب وعلى جهة واحدة من الورقة مع قرص (CD)، بالمواصفات الآتية :

- الحاشية العليا 4.50 سم .
- الحاشية السفلى 4.50 سم .
- الحاشية اليمنى 3.75 سم .
- الحاشية اليسرى 3.75 سم .
- يكون الخط المستخدم نوع (Meersoft Word)، حجم الخط (14) بالنسبة للمتن و(12) بالنسبة للجداول .
- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التتصيد .
- يكون التباعد بين الأسطر للصفحة الواحدة (1.15).
- تكون الأشكال والجداول واضحة ، وتستخدم فيها الأرقام العربية والنظام العالمي للوحدات .
- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة مسؤولية ذلك .
- لا تستعمل الهوامش في أسفل الصفحات وإنما يشار رقمياً الى المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر أسم الباحث والسنة وعنوان البحث من جهة النشر والطبعة وتكتب بأسلوب (APA) ...مثال
- الهاشمي ،عدنان علي (2009). تحمل المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى التدريسيين في الجامعة ،رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة.....، كلية ، قسم
- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (125) الف دينار من داخل العراق ، و (100) دولار أمريكي من خارج العراق .

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ،ويعيد الباحث النسخة الأصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة .
 - لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر .
 - لايزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الأبعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة .
 - المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة .
- ثامنا : تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر .
- تاسعا: تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال أشعار الباحث بقبول بحثه للنشر .

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات - الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
1	الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة	أ. م. د إنعام مجيد عبيد الركابي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	28 - 1
2	الإرهاق لدى الصحفيين العراقيين	م.م. هبه حسين قاسم وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية	56 - 29
3	التسامح لدى طلبة المرحلة المتوسطة النازحين	أ.د. عبد الرزاق محسن سعود م.م. أثير عبدالجبار محمد الجامعة العراقية/ كلية التربية/ وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	108 - 57
4	الدافعية الوالدية لدى عينة من الاساتذة من المتعنين الجدد في الوزارات العراقية	م. م. احمد عباس حسن الذهبي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	134 - 109
5	الاحتراق النفسي للكثافة الطلابية لدى المعلمين في المدارس الابتدائية (الحكومية-الاهلية) دراسة مقارنة	أ.م.د. ميسون كريم ضاري وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ مركز البحوث النفسية	158 - 135
6	واقع ثقافة العمل التطوعي في المؤسسات التربوية / دراسة استطلاعية في المديرية العامة لتربية بغداد الكرخ الأولى	أ.م. سلام عبد الجليل الرمضان م. د. وسناء مالو علي النعيمي وزارة التربية - تربية الكرخ الأولى	186 - 159
7	الأداء المهني وعلاقته بالالتزام القيمي لدى رؤساء الأقسام في جامعتي السليمانية ودهوك	أ.د. محمد محيي الدين صادق د. هير وحمه رشيد بايان جامعة صلاح الدين- كلية التربية / أربيل، اقليم كوردستان، العراق	238 - 187

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
8	اثر التعلم بالاكشاف لمادة القرآن الكريم والتربية الاسلامية في التحصيل والتفكير الابتكاري لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي	م.م جمال رجب م.م عذراء رشيد الجامعة العراقية/ كلية التربية	270 - 239
9	التقييم الجوهري للذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة	م.د علي محسن سلمان جامعة تكريت/ كلية التربية للبنات	306 - 271
10	إدارة المعرفة لدى عمداء الكليات الاهلية لمحافظة بغداد من وجهة نظر رؤساء الأقسام	موفق كاظم مهدي وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	342 - 307
11	تقنية القناع وآلية التضليل الإعلامي في وسائل التواصل الاجتماعي	أيوب رمضان فتاح أ.د. محمد صبري صالح جامعة دهوك/ كلية العلوم الإنسانية/ قسم الدراما	366 - 343
12	ازمة ريع العمر وعلاقتها بسلوك التعظيم لدى الموظفين	أ. د سناء عيسى محمد الداغستاني د. مروة روضان هاشم الفيلي جامعة بغداد/ كلية الاداب/ قسم علم النفس	420 - 367
13	أثر استخدام استراتيجية الرؤوس المرقمة في تنمية الدافع المعرفي لدى تلاميذ الصف السادس الأساس في مادة العلوم للجميع	م.م. خليل أبو بكر محمود جامعة صلاح الدين أربيل/ كلية:التربية الأساسية/ قسم العلوم:العامة	460 - 421
14	الأثر السلبي لوسائل الاتصال والإعلام في العملية التربوية	أ.م. عبد الله حسين حسن جامعة بغداد / مركز التعليم المستمر	502 - 461

ت	الموضوع	الباحث	الصفحة
15	الحاجات التدريبية المستقبلية لمدرسي ومدرسات الطلبة المتميزين من وجهة نظرهم على وفق بعض المتغيرات	أ.د. سعدي جاسم عطيه الجامعة المستنصرية - كلية التربية الاساسية	580 - 503
16	أثر طرق معالجة القيم المتطرفة على تقديرات دالة المعلومات لاختبار الاستدلال المنطقي وفقاً لنظرية المنحنى المميز للفقرة	أ.م.د. لقاء شامل خلف مديرة/ تربية الرصافة الاولى/ وزارة التربية	614 - 581
17	فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب العلاج النفسي الإيجابي في تنمية تنظيم الذات الأكاديمي لدى طلاب المرحلة المتوسطة	م.م. حسنين علي حسين الشرع أ.م. د سناء حسين خلف كلية التربية للعلوم الانسانية - الجامعة ديالى	664 - 615
18	الرعاية الاجتماعية لمرضى الفشل الكلوي/ دراسة اجتماعية ميدانية في مدينة بغداد	نور الهدى فالح عبود أ.م.د.ميسم ياسين عبيد جامعة بغداد/ كلية التربية/ قسم الاجتماع	696 - 665
19	اثر تزييف الاستجابة المتعمد للمقاييس النفسية في الخصائص القياسية وفقاً لنظرية القياس التقليدية	م.د. بلال طارق حسين علوان جامعة الانبار/ كلية التربية للعلوم الانسانية/ العلوم التربوية والنفسية/ قياس وتقويم	728 - 697
20	اثر برنامج ارشادي بأسلوب الاستبصار في تنمية الحكمة العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية	أ.م.د. أميرة مزهر حميد المديرية العامة لتربية ديالى/ معهد الفنون الجميلة للبنات	764 - 729

اثر برنامج ارشادي باسلوب الاستبصار في تنمية الحكمة العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية

أ.م.د. أميرة مزهر حميد

المديرية العامة لتربية ديالى/ معهد الفنون الجميلة للبنات

المستخلص:

يهدف البحث الحالي ،الى معرفة اثر برنامج ارشادي باسلوب الاستبصار في تنمية الحكمة العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية، ولتحقيق اهداف البحث ، تم بناء مقياس الحكمة العاطفية الذي تكون من 20 فقرة وتم اختيار عينة تطبيق البرنامج الإرشادي البالغة (20) طالبة من اللواتي حصلن على اقل الدرجات في وتم توزيعهم عشوائيا الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة ، وصممت الباحثة برنامجاً ارشادياً بأسلوب (الاستبصار) لتنمية الحكمة العاطفية، وتوصلت الباحثة الى اثر اسلوب الاستبصار في تنمية الحكمة العاطفية والذي اتضح من خلال نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

The effect of a counseling program with Insight style in developing emotional wisdom among preparatory school students

Assist prof: Ameera Mizher Hameed Ph.D

General Directorate of Diyala for Education - Institute of Fine Arts for Women\
Morning Studies for the Academic

Abstract:

The current research aims to find out the effect of a counseling program using the foresight method in developing emotional wisdom among middle school students. To achieve the research objectives, an emotional wisdom scale was constructed, which consists of 20 items, and a sample of (20) female students who obtained the lowest grades for applying the counseling program was selected. They were randomly distributed into two groups, experimental and control, with (10) female students for each group. The researcher designed a guidance program using the “Foresight” method to develop emotional wisdom. The researcher found the effect of the Foresight method on developing emotional wisdom, which was evident through the results of the post-test for the experimental and control group, and for the benefit of the group. Experimental

الفصل الاول

مشكلة البحث

المجتمعات المعاصرة تكون الحياة فيها معقدة وان صعوبات ومشاكل الانسان تكون كثيرة فتزداد أعباءه ، ويصبح من الصعب عليه تحقيق أغلب حاجاته وطموحاته، في ظل هذه الظروف الصعبة، فالتغيرات السريعة التي طرأت على مجتمعا، والحروب المتلاحقة، والعدوان والدمار الذي فتك في المجتمع العراقي مما تسبب في معاناة الانسان في ذلك المجتمع والتي كانت السبب في صراعاته الفكرية ضعف في مستوى الحكمة العاطفية لأفراد المجتمع العراق عموما والطلبة خصوصا ، فالطالب الذي يعاني من ضعف في حياته فانه من المؤكد ان يعمل على خلق وتطوير اشكال مختلفة من الصراعات الفرد باشكال مختلفة كالحزن والالام والخوف وغيرها من الصراعات التي تكون السبب في حدوث العديد من الامراض النفسية . (النوري،1998: 88).

انخفاض الحكمة العاطفية مشكلة يمكن أن يكون لها تأثير كبير على العلاقات الاجتماعية، فالنجاح الذي تحققه في علاقاتك مع الآخرين ، هو النجاح الذي يجعلك سعيدا ،ولهذا السبب نرى بان الاشخاص منخفضي الحكمة يواجهون الكثير من المتاعب، بسبب افتقارهم الى تكوين علاقات مع الآخرين (الرحيم ، ٢٠١٦ : ٢)

فقد تعاني الطالبة من ضعف امكانية التحكم في العواطف والاحاسيس، بطريقة ايجابية ، و التعامل مع الآخرين بطريقة تجرح أحاسيسهم ومشاعرهم بسبب افتقارها للخبرة في إدارة مشاعرهم وسلوكياتها، وكذلك في تقييم امكاناتها الذاتية، (ناصر الدين، ٢٠١٣: ٢-١١).

واشارة لما سبق فان الباحثة تؤكد هنا أن الاحساس في ضعف مستوى الحكمة العاطفية قد يكون مشكلة لدى الطالبات يجب دراستها بطريقة علمية دقيقة، نظراً لما لها من تأثير على ، مستقبلهن الدراسي والمهني ، ومن خلال خبرة الباحثة الشخصية ،فضلا

عن كوني احدى عضوات في لجنة الارشاد النفسي والتربوي ، تبلورت لديها مشكلة بحثها ،

اهمية البحث:

ان الخدمات النفسية التي يعمل الارشاد الى تقديمها للأفراد الذين لديهم مشاكل نفسية وانفعالية واجتماعية ومدرسية في حياتهم ، داخل المؤسسة التعليمية ، (عبدالله 2013: 24).

ولكي نعمل على تحقيق الاهداف التي وضع البرنامج من اجلها فلا بد أن نستعين بالأساليب الإرشادية التي تفيد في تجاوز الازمات، والتي تتطورت بسرعة في الدول المتقدمة، لتواكب تقدم تلك الدول ، لقد كان لتلك الاساليب تاثير في المشكلات الطلبة في مدارسهم، والإيفاء بحاجاتهم (الدوسري، 1985: 235).

الاستبصار والذي يجمع الاتجاهين السلوكي والمعرفي فهو من اهم وانجح الاساليب التي تعمل على فهم الفرد لذاته ولسلوكياته الغير مرغوبة وتنمية القدرة على التحكم في تلك السلوكيات (زهران ، 1980 : 61)

ان اسلوب الاستبصار يقوم على نظرية الجشتالت للعالم بيرلز والتي يقصد بها الادراك والفهم الفجائي وادراك العلاقة بين اجزاء الموقف من خلال محاولات قد تكون طويلة او قصيرة من اجل حل مشكلات الفرد وهذا دليل على قدرته ووعيه في حل مشاكله (زهران ، 1986 : 262)

فقد اشارت دراسة(طه ، 2022) الى الدور الايجابي لهذا الاسلوب في خفض التحرر الاخلاقي (طه ، 2022: 134)، كما اشارت دراسة (عبد الغني وسعيد ، 2022) الى ذلك (عبد الغني وسعيد ، 2022 : 1)

فضعف الحكمة العاطفية يولد مشكلات نفسية ، ويجرح العلاقات ، والذي يفتقد الحكمة العاطفية يتخبط في نزاعات شخصية ، وينفر منه الناس ، لان مقدراته ضعيفة في

استيعاب مشاعره وتفهم مشاعر الآخرين ، وعادة ما تكون تعبيراته الانفعالية خاطئة ، وغير متزنة ، وغير مناسبة (ايوب، ٢٠١٢: 55).

فالتالبات اللاتى يتسمن بالحكمة العاطفية غالبا ما يتمتن بمهارة على اتخاذ قرارات مناسبة مع ضبط أفعالهن المنتفعة ، ووعى بمشاعرهن ، والتواصل مع الآخرين ، فالوعى بالذات يمكن الطالبة من العمل الدؤوب فى سبيل تحقيق اهدافها ، ، وحل مشاكلها بدلا من التركيز على انفعالاتها، (Ardelt، 2003:277).فالتالبة التى لها القدرة فى ضبط عواطفها والتعامل مع الاخرين بطريقة مقبولة اجتماعيا Ainsworth & 1991:33 (Body,). والحكمة هى نتاجا للمعرفة والخبرة التى تصبح متكاملة حين يجتمع هذان العنصران معا، حيث إن العواطف لدينا تشبه النظام الملاحي التى ترتبط بكل جوانب الحياة، فحين نتكلم فىي تحدد كيف نشعر وهى القادرة على قياس مدى جودة الحياة التى نحياها ومتى نكون على درجة من عدم اليقين والشك وحتى متى نكون قادرين على الثقة، وبهذه الطريقة نتعلم كيف نطور ونفهم أنفسنا مع المحيط.(Florence,2021:99)

وان من الحكمة العاطفية ان يتحقق الفرد من عواطفه والسيطرة عليها قبل دخول الحياة العملية ، اذ ان الحكمة من ذلك أن العواطف فى العمل والحياة والتحكم بها امر صعب، ولكن من الممكن استخدامها للنجاح عبر تسويغها وتوجيهها فى المسار الصحيح (شاهين ، ٢٠١٢ : ٧٦). ان الأسباب التى تبرر للأفراد ذوي الحكمة العاطفية فى معرفة وادارة عواطفهم ويقومون برقابة ذاتية، ويؤجلون إشباع رغباتهم وحاجاتهم يمكنهم زيادة ثقة الاخرين بهم وزيادة احترامهم لهم (Goleman، 1995: 55) ،كما أن الحكمة العاطفية مرهونة بقدرتنا على الاستماع، وفهم تجاربنا العاطفية التى تشكل غالبية جوانب حياتنا، فحين نتطرق للصحة العقلية فنحن نقصدها طريقة التفكير ، وعندما نتطرق الى المشاعر فاننا هنا نشير الى مشاعر القلق، والتوتر وكذلك مشاعر الراحة، الرفاهية، ان هذا الكم الهائل من تلك العواطف التى لا يمكن إيقافها تمكن للفرد أن يصل الشعور بالحوية والكمال الداخلى والخارجى، خصوصا أن الحكمة هى رحلة داخلية تتوقف على قدرة الفرد

على الثقة بأن تجربته وصوته الداخلي قادران على التأثير به والاستماع له، فالعواطف جزء لا يتجزء من كل جوانب الحياة ولا يمكن إيقافها لكن يمكن تطويقها. (Florence,2021:125).

إن الحكمة العاطفية تساهم في توجيه سلوك الفرد مع الآخرين ليصل الى حالة الرفاهية ، ، يحافظ على علاقاته الانسانية بشكل ايجابي

ويستمد هذا البحث اهميته في الجانب النظري

1- تاثير الحكمة العاطفية على حية الانسان النفسية والاجتماعية

2- تعتبر هذه الدراسة اضافة جديدة للمكتبة العراقية والعربية

3- يتناول مرحلة دراسية مهمة وهي الاعدادية

الجانب التطبيقي

1- يزود المرشدين التربويين ببرنامج ارشادي يساهم في تنمية الحكمة العاطفية

2- يزود المعلمين، و المرشدين في وزارة التربية على اداة مستوى تقيس مستوى الحكمة العاطفية

اهداف البحث:

"التعرف على اثر برنامج ارشادي باسلوب الاستبصار في تنمية الحكمة العاطفية

لدى طالبات المرحلة الاعدادية " من خلال التحقق من الفرضيات الاتية

1- "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية"

2- "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة والضابطة"

3- "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة "

حدود البحث

يتحدد البحث بطالبات المرحلة الاعدادية للمدارس التابعة لمركز مدينة بعقوبة، وللدراسة الصباحية، وللعام الدراسي 2022-2023
اولا: البرنامج الارشادي عرفه

- (Borders&Drury,1992) " هو برنامج مخطط، وفق اسس تتكون من خدمات ارشادية مباشرة تقدم للمسترشدين من اجل توظيف قدراتهم ،وميولهم لنحقق الراحة والطمأنينة "

(Borders&Drury,1992) تم الاعتماد على هذا التعريف تعريفا نظريا

في بناء البرنامج

- التعريف الاجرائي: هو تلك الفنيات والاجراءات المنظمة والمخطط لها بشكل يتناسب مع حاجات المسترشد، و التي قامت الباحثة بالاستعانة بها في بناء برنامجها

اولا:- اسلوب الاستبصار عرفه

- (Pearls,1952): "هو اعادة بناء الخبرات بشكل يصبح له معنى جديد فكلما كان الادراك واضح كان الاستبصار بالمواقف فعالا وبالامكان التوصل من خلاله الى حل للمشكلات التي تعترض الفرد ". (الحريري والامامي ،99:2011)

تم الاعتماد على تعريف (Pearls,1952) تعريفا نظريا

- التعريف الاجرائي : هي تلك الفنيات والانشطة التي تنظم وفق اسس علمية وهي (تقديم ، الكرسي ، تحمل المسؤولية ، الدور المعاكس ، الاجتماعي ، والتقويم ،)

ثانيا: الحكمة العاطفية (Emotional Wisdom) عرفها كل من :

- (Dena ، 2009) بانها : "امكانية الفرد على قبول الناس ما هم وليس كما تحبهم ان يكونوا " (Dena ,2009:45)

- ارديلت (2003 ، Ardelt) بانها : "دمج بين كل من الجوانب المعرفية والتأملية والعاطفية، فالجانب المعرفي للحكمة العاطفية يشير إلى مهارة الشخص على فهم الحياة وفهم الظواهر والأحداث التي تمر بها بشكل أعمق " .(Ardelt,2003:9).
- التعريف الاجرائي : هي الدرجة التي تحصل الطالبة عليها في اجابتها على فقرات المقياس
- المرحلة الاعدادية : " هي تلك المرحلة التي تقع ضمن المرحلة الثانوية ، ويقبل فيها الطلبة الذين اجتازوا الامتحان الوزاري في الصف الثالث متوسط (وزارة التربية ، 1971).

الفصل الثاني

اولا: الاطار النظري

- نظرية دين ساكسر (Dena Saxer,2009): ترى هذه النظرية ان الحكمة العاطفية تعتمد على قدرتنا على الاستماع إلى تجربتنا العاطفية وفهمها، وتدعم عواطفنا كل جانب من جوانب رفاهيتنا عندما نتحدث عن صحتنا العقلية ،لذا فإننا لا نتحدث ببساطة عن أذهاننا والطريقة التي نفكر بها ، بل نتحدث عن الطريقة التي نشعر بها ، ونعلم جميعاً أنه عندما نكون مرهقين أو غير سعداء عاطفياً، فسيكون لذلك تأثير هائل على صحتنا الجسدية ورفاهيتنا (Ardelt,2003: 59).
- وتؤكد دينا ساكسر بان الحكمة العاطفية رحلة داخلية تعتمد على مهارتنا على الوثوق بصوتنا الداخلي والاستجابة لذلك ، وعواطفنا جزء لا يتجزأ من كل جانب من جوانب حياتنا وتجربتنا لوجودنا، إذا ابتعدنا عن عواطفنا، فاننا لن نتمكن ببساطة من الوصول إلى مكان يتسم بالاستقامة أو الترابط أو الكمال ، سواء داخلياً أو خارجياً (Dena,2009:4). وتتظر الى الحكمة العاطفية على انها حالة من الرفاهية وليست ثابتة ، كما إنها ليست هدفاً نهائياً ، إنها رحلة ،والنزاهة الحقيقية متاحة

بالكامل للمشاركة في تلك الرحلة ، النزاهة هي مكان ولادة الاحتمالية ومسقط رأس إمكاناتنا الكاملة (Baltes,2003:133).

لقد حددت دينا ساكسر في نظريتها ثلاثة ابعاد للحكمة العاطفية وهي :

- البعد المعرفي: والذي يشمل مهارات مهارات الفردي التفكير والتحليل والاستنتاج واستخدام العقل في مناقشة الظواهر وتفسيرها وعلاج المشاكل التي يواجهها الفرد

- البعد السلوكي: والذي يهدف الى معرفة طبيعة سلوك الفرد

- البعد العاطفي: والذي يتمثل بقدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته ومشاعره واحاسيسه (Dena,2009 : 47)

لقد تبنت الباحثة هذه النظرية لاسباب الاتية :

1- انها فسرت ابعاد الحكمة العاطفية بشكل واضح

2- انها افضل من فسرت الحكمة والاعتدال في جميع مجالات الحياة

نظرية الجشتالت

انها أحد أبرز نظريات التعلم التي لاقت صدى واسعاً، فقد اهتمت بالتفكير وحل المشكلات وكذلك اهتمت بالادراك، والتعلم ، والذي يقوم على مفهومي الاستبصار والفهم. تبنت هذه النظرية مبدأ الكلية وتؤمن بأن الكل أكثر من مجموع العناصر المكونة له، أو أن لكل معنى ومفهوم يصعب إدراكه على مستوى الأجزاء المكونة له، وبذلك لايمكننا ان نعتمد في تفسير الظاهرة السلوكية ، أو الخبرة إلى مكوناتها وعناصرها الأولية، بل الاعتماد على المستوى الكلي (ابو عيطة ، 1988 : 58)

مراحل تطور نظرية الجشتالت لبيرلز

- المرحلة الاولى: ان هذه المرحلة امتدت من (1949-1952) خلال هذه المرحلة عمل بيرلز على تطوير تصوراته الميدانية بمعزل عن افكار المدرسة التحليلية

- المرحلة الثانية: بدأت هذه المرحلة عندما وصلت افكار بيرلز الى المعالجين النفسيين
- المرحلة الثالثة: تبدأ عندما اصبح العلاج الجشطالتي نظرية متكاملة لها طرقها وابعادها في العلاج النفسي (ابو عيطة ، 1988 : 58)
- مفاهيم نظرية الجشطالت لبيرلز
- 1- الكل المتكامل الاجزاء : ويقصد به النظرة الى السلوك بشكل متكامل وليس اجزاء
- فا ادراك الكل هو عملية تسبق ادراك الاجزاء
- 2- الشكل والخلفية: الشكل هو مركز الوعي للفرد فعند بروز الشكل فهي عملية شعورية تولد نشاط عند الكائن الحي اما الخلفية فهي التي يظهر عليه الشكل
- فالخلفية هي الكل والشكل هو الجزء
- 3- الاستبصار : هو اعادة الفرد لبناء خبراته بحيث تصبح لها معنى يختلف عن معناها السابق فكلما كان الادراك واضح فان الاستبصار يكون فعالاً وقادراً على حل مشكلات الافراد
- 4- الغرائز : اعتبر بيرلز ان غريزة الجوع اساسية لبقاء الانسان وبين ان مراحلها تمتد من مرحلة ما قبل الولادة ومرحلة الرضاعة (مرحلة عدم الصبر)،والقضم(مرحلة الهدم والعدوان) والمضغ والعض(مرحلة امتصاص وتحويل) (العزة وعبد الهادي ، 2015 : 27).
- 5- هنا والان : ان مهمة المرشد هو جعل المسترشد يسترجع الماضي في الحاضر
- 6- الوعي والمسؤولية : ان الوعي هو العملية التي نعرف بها بماذا نفكر ونشعر ونحس ولكي يزيد الوعي فان بيرلز يعمل على توجيه اسئلة للفرد تتعلق بالذي يختبروه في الموقف المباشر وكيف يختبره ، ان تحمل المسؤولية تظهر عند الفرد عندما يكون السلوك والمشاعر منسجمة (الحريري والامامي ، 2011 : 99).

الاستبصار : الاستبصار بالانجليزية هو "insight" ويقصد به فهم النفس والذات من خلال فهم الفرد لسلوكه ودوافعه، وميوله ، والعوامل التي تؤثر عليه ومعرفة مصادر الاضطراب والمشاكل السلوكية "(باترسون ، 1990 : 63)

ان الاستبصار هو امر يعمل المرشد على نموه عند العميل من خلال الجلسات الارشادية وتكون عملية الاستبصار عن طريق نشاط المسترشد الذاتي والذي يعمل على توجيه المرشد وان يكون مستقبلا لخبرات المسترشد ويعكس مايعرض عليه من دوافع واتجاهات من خلال التعبير اللفظي الذي لا يتمكن من مناقشته والاعتراف به وبذلك يكون اكثر امانة مع نفسه ويحدث تغيير في سلوكه والذي يعمل على تحقيق توافقه النفسي (منسي ، 2000 : 98)

فوائد الاستبصار في عملية الارشاد :

- 1- فهم الواقع وتقبله بطريقة تتناسب مع فهمه للحياة
- 2- نمو الارادة التي يتغلب بها المسترشد على مشكلاته
- 3- تحويل نقاط الضعف الى مصادر قوة ليستفاد المسترشد من اخطائه
- 4- تقبل الذات وفهمها واعادة تنظيمها (ابو اسعد وعريبات ، 2009 : 290)

ثانيا : الدراسات السابقة

اولا: الدراسات التي تناولت اسلوب الاستبصار

- دراسة (عبد الغني وسعيد ، 2022) : يهدف البحث الحالي الى " معرفة اثر برنامج ارشادي باستخدام اسلوب الاستبصار في تنمية الكفاح التحصيلي " ، وتم بناء المقياس الذي تكون من 32 فقرة وقد بلغت عينة البحث 600 طالبة في حين بلغت عينة التجربة 20 طالبة ، وقام الباحثان ببناء برنامج ارشادي باسلوب الاستبصار وفق نظرية الجشتالت ، وقد اسفرت نتائج البحث في تنمية الكفاح التحصيلي طالبات الجامعة (عبد الغني وسعيد ، 2022 : 1)

- دراسة (طه ، 2022) : "هدفت هذه الدراسة الى معرفة اثر برنامج ارشادي بأسلوب الاستبصار في خفض التحرر الاخلاقي لدى طلاب المرحلة المتوسطة "، وتم الاستعانة بالمنهج التجريبي لاختيار التصميم المناسب ولتحقيق هدف الدراسة تم بناء مقياس التحرر الاخلاقي والمتكون من 32 فقرة ، و بناء برنامج ارشادي بأسلوب الاستبصار وفق نظرية الجشتالت ، وقد اظهرت نتائج الدراسة الى اثر اسلوب الاستبصار التحرر الاخلاقي وان هناك فروق بين المجموعتين (طه،2022:ك)

- دراسة(الحيالي ، 2021): هدفت هذه الدراسة الى "معرفة اثر برنامج ارشادي بأسلوب الاستبصار تنمية الجهد العاطفي الايجابي لدى المعلمات " ، 400 معلمة من المدارس ، وقد بلغت عينة التطبيق 20 معلمة بشكل قصدي وبواقع 12 جلسة ارشادية وقد اسفرت نتائج الدراسة الى "وجود فروق بين المجموعتين"(الحيالي ، 2021 : ل)

ثانياً: الدراسة التي تناولت الحكمة العاطفية

- (محمد ورشيد،2023): هدفت هذه الدراسة التعرف على الحكمة العاطفية لدى طلبة الجامعة واستعمل الباحث منهج البحث الوصفي وتالفت من 400 ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس الحكمة العاطفية وقد اسفرت نتائج الدراسة بوجود الحكمة لديهم (محمد ورشيد، 2023:316)

الفصل الثالث اجراءات البحث

اولاً:- منهج البحث :استعانت بالمنهج الوصفي لوصف مجتمع بحثها ، والتجريبي لتحقيق اهدافوفرضيات بحثها
ثانياً: "مجتمع البحث:"

1-مجتمع المدارس: والذي يشمل المدارس الاعدادية، والثانوية للبنات فيمركز مدينة بعقوبة ، وجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1) مجتمع البحث

ت	اسم المدرسة	المجموع	ت	اسم المدرسة	المجموع
1	اعدادية القدس	515	10	ع ثوية الاسلامية	797
2	ث المؤمنة	297	11	ع ام حبيبة	801
3	ع الزهراء	325	12	ث جمانة	292
4	ع التحرير	518	13	ث العروى الوثقى	499
5	ع عائشة	200	14	ث الصديقة	206
6	ع الهلالية	236	15	ث الزمر	292
7	ث العدنانية	546		ث المصطفى	106
8	الخيزران	786		جويرية	142
9	ع امينة بنت وهب	797	18	ث فاطمة	467
	المجموع				7823

2-مجتمع الطالبات :- تكون من (7823) طالبة للدراسة الصباحية فقط ،وللعام الدراسي 2022-2023 وجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2) مجتمع الطالبات

الصف	المجموع
الرابع	3420
الخامس	2128
السادس	2547
	7823

ثالثاً: عينات البحث: استعانت الباحثة بعينات البحث الآتية والجدول (3) يوضح ذلك

جدول (3) عينات البحث التي تم استخدامها

ت	اسم العينة	العدد
1	الاستطلاعية	40
2	وضوح الفقرات	30
3	الاحصائي	400
4	الثبات	20
5	تطبيق اداة	100
6	تطبيق البرنامج	20

رابعاً:- التصميم التجريبي: ان اختياره امر مهم ، يساعد على الحصول من خلاله على الاجابات اللازمة لفرضيات البحث ولطبيعة مشكلة البحث،(دالين ، 2003 : 347)، وتم الاعتماد على تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي

خامسا:- التكافؤ: أجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الاتية (الاختبار القبلي ، العمر ،الترتيب الولادي)، واثبتت النتائج الاحصائية بعدم وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين

سادسا :اداة البحث

اولا:- مقياس الحكمة العاطفية (وخطواته)

اولا: تم الاعتماد على نظرية (Dena ، 2009) للحكمة العاطفية في بناء المقياس

ثانيا:- اجراءات البناء

1- تحديد مفهوم الحكمة العاطفية : بعد إطلاع على الاطار الخاص بمتغير

البحث والدراسات السابقة ،تم الاعتماد على تعريف (Dena, 2009) ينظر
تحديد المصطلحات).

2- تحديد ابعاد مقياس الحكمة العاطفية: حددت (Dena,2009) ابعاد الحكمة

العاطفية بما يلي :

1- البعد المعرفي: والذي يتمثل بمهارة الفرد على التفكير والتحليل والاستنتاج من

خلال الاعتماد على قدراته العقلية في دراسته وتفسير ومناقشة الظواهر .

2- البعد السلوكي:الذي يوضح الصورة الذهنية ووطبيعة سلوك الانسان في مواقف

متعددة

3- البعد العاطفي: والذي يتمثل في الوجدانية المختلفة للفرد بالمزاجية والميول النفسية

(Dena,2009:46) ، وقد بلغت عدد فقرات المقياس بصيغته الاولى (24)

فقرة

ثالثا: إعداد تعليمات المقياس

من اهم مسؤوليات الباحثة هنا هي اعطاء تعليمات والتي تتضمن شرح فكرة والهدف

منه بطريقة مختصرة ومبسطة (الجابري واخرون ، 2013 ، 81)

رابعاً: تحديد بدائل الاستجابة

تم تصحيح الإجابة على مقياس ليكرت الرباعي بالدرجات (1، 2، 3، 4) للفقرات الايجابية وعكسه للفقرات السلبية
صلاحيّة الفقرة: الصيغه الاولى للمقياس والبالغة (24) فقرة عرضت على الخبراء المختصين (ملحق 1) وتم استبعاد (اربعة فقرات) ، واصبح مجموع الفقرات 20 فقرة
التطبيق الاستطلاعي: طبق المقياس على عينة (40) طالبة لمعرفة مدى وضوح الفقرات وبدائل الاجابة

التحليل الاحصائي للفقرات

اولاً: تمييز الفقرات:

1- تطبيق المقياس على 400 طالبة ومن ثم ترتب الدرجات تصاعدياً من اعلى الى اقل درجة.

2- اختيار 27% الاستثمارات الحاصلة على اعلى الدرجات والتي بلغت 108 استمارة وكذلك اختيار 27% من الاستثمارات التي حصلت على اقل الدرجات والتي بلغت 108 استمارة ومن ثم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وتبين ان جميع الفقرات اعلى من القيمة الجدولية البالغة 1,96 وبدرجة حرية 214 ومستوى دلالة 5% والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

قيم معاملات التمييز لفقرات الحكمة العاطفية بطريقة المجموعتين المتطرفتين

ت	القيمة التائية	مستوى الدلالة	ت	القيمة التائية	مستوى الدلالة
1	2,229	دالة	11	2,432	دالة
2	5,502	دالة	12	2,697	دالة
3	3,223	دالة	13	4,284	دالة
4	4,274	دالة	14	6,062	دالة
5	5,877	دالة	15	5,877	دالة
6	6,967	دالة	16	4,855	دالة
7	4,234	دالة	17	4,274	دالة
8	5,657	دالة	18	7,275	دالة
9	4,395	دالة	19	5,877	دالة
10	2,735	دالة	20	4,861	دالة

ثانيا : لمعرفة العلاقة بين ارتباط درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس استعانت الباحثة بمعامل ارتباط بيرسون ، وقد تبين ان معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس جميعها ذات دلالة احصائية فكانت قيمة معامل الارتباط المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية البالغة 0,098 وعند مستوى دلالة 5% و جدول (5) يوضح ذلك

جدول (5)

قيمة معامل ارتباط بيرسون لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ت	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	ت	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0,262	دالة	11	0,314	دالة
2	232,0	دالة	12	0,262	دالة
3	0,187	دالة	13	0,232	دالة
4	200,0	دالة	14	0,138	دالة
5	145,0	دالة	15	0,272	دالة
6	232,0	دالة	16	0,314	دالة
7	243,0	دالة	17	0,276	دالة
8	199,0	دالة	18	0,314	دالة
9	0,154	دالة	19	0,153	دالة
10	0,170	دالة	20	0,262	دالة

ثالثاً: لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة المجال ، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية ، وقد تبين ان هناك علاقة ارتباطية عالية عند المقارنة بالقيمة الجدولية البالغة 0,98 و مستوى دلالة 5% ودرجة حرية 398 وجدول (6) يوضح ذلك

جدول (6)

علاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس

ت	المجال	معامل الارتباط	الدلالة
1	المعرفي	0,473	دالة
2	السلوكي	0,641	دالة
3	العاطفي	0,515	دالة

رابعاً : مصفوفة ارتباط مجالات المقياس :قامت الباحثة باستخراج معامل ارتباط درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس وجدول (7) يوضح ذلك

جدول (7)

مصفوفة الارتباط مجالات المقياس

المجال	الحكمة العاطفية	المعرفي	السلوكي	العاطفي
المعرفي	0,766	1		
السلوكي	0,77	0,513	1	
العاطفي	0,610	0,342	0,242	1

قامت الباحثة بإيجاد نوعين من الصدق هما:

أولاً: الصدق الظاهري والذي تحقق من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء كما موضح(ملحق ، 1)

ثانياً صدق البناء: تم التحقق من صدق البناء كما موضح في جدول (4،5،6،7) ثالثاً: الثبات

طبق مقياس الحكمة العاطفية على عينة الثبات والبالغ عددها (20) ثم أعيد التطبيق المقياس ، على عينة الثبات نفسها ، وتم استخراج قيمة الارتباط بين التطبيقين إذبلغ (0,78) وهو ثبات جيد

المقياس بصيغته النهائية: بلغت 20 فقرة وامام كل فقرة اربع بدائل تم اعطاء الاوزان الاتية لها وحسب التوالي (1،2،3،4) لل فقرات الايجابية وعكسه لل فقرات السلبية اذ بلغت اعلى درجة 80 واقل درجة 20 وبمتوسط فرضي 50 الدرجات و(الملحق،2) ، يوضح ذلك

التطبيق النهائي للمقياس: تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية على 100 طالبة من طالبات الصف الخامس

الوسائل الاحصائية: تم الاعتماد على برنامج (SPSS)

الفصل الرابع البرنامج الارشادي

تبنت الباحثة نموذج بوردرز ودروري تم اختياره للأسباب الآتية

- شامل لجميع فقرات المقياس
- اقتصادي في الوقت والجهد
- بالامكان ممارسة جميع الأنشطة (Border&dryer,1992 :489)
- وتتلخص خطوات تخطيط البرنامج الارشادي ب

اولا : حددت الحاجات من خلال تطبيق مقياس على عينة البحث الاساسية وبالباغة 100 طالبة من الصف الخامس وتم تحديد 20 طالبة لتكون عينة البرنامج وقد تم الاعتماد على فقرات المقياس جميعها والعمل على صياغة عناوين لكل جلسة مع دمج الفقرات التي تتشابه ووضعها في عنوان واحد وعرضت بعد ذلك على الخبراء في مجال الارشاد التربوي ،ملحق (1) والجدول (8) يوضح ذلك

جدول (8)

عناوين جلسات البرنامج

ت	الفقرات	العناوين
1	-أعمل على تحقيق التوازن في تصرفاتي بين عقلي وعاطفتي - انزعج عندما تكون درجاتي اقل من الآخرين	ضبط النفس
2	-افعل ما اشعر به وليس مايجب فعله -لدي القدرة على تغيير نفسي باستمرار - اشعر بالرضا عن ذاتي - اعمل دائما ان اكون في المقدمة - اشعر ان الاهداف التي اضعتها صعبة التحقيق	الثقة بالنفس
3	اضع اسلوب لحياتي بطريقة تشعرنني بالسعادة - اشارك الآخرين افراحهم واحزانهم - اواجه صعوبة في الانسجام مع الآخرين - اواجه صعوبة في محاوراة الآخرين	التواصل الاجتماعي
4	-اتدرج في طرح استلتي للآخرين -ان تحقيق الرفاهية يكون في مواجهة التحديات والحقائق الجديدة - اواجه صعوبة في تنظيم سلسلة افكاري	حل المشكلات
5	اعتذر من الآخرين اذا اخطأت بحقهم	احترام الآخرين
6	اسامح كل من اساء لي	التسامح
7	ارفض المساومة على حقوقي	تحمل المسؤولية
8	-انقبل وجهات النظر المخالفة لتفكيري	التفكير الايجابي
9	-اقلق من عملية التفكير بالمستقبل - اتابع كل ما هو جديد	التفاؤل

ثانيا: صياغة اهداف البرنامج الارشادي

وضعت الباحثة جملة من الاهداف المطلوب تحقيقها في الجلسات الارشادية وتشمل:

أ- الهدف العام: ان تحقيق الهدف العام للبرنامج الارشادي يتم من خلال تحديد هدف البحث وفرضياته المراد تحقيقها وهو اثر برنامج ارشادي باسلوب الاستبصار من اجل تنمية الحكمة العاطفية لدى عينة البحث

ب- الهدف الخاص: ان كل جلسة لديها هدف خاص نعمل على تحقيقه عند الانتهاء من خلال تعليمه انماط سلوكية (ابو جادو ، 2011 : 201)

ت- الاهداف السلوكية: هي مجموعة من الاهداف تكون قابلة للتقويم والقياس
ثالثا: الاولويات: تحويل الفقرات جميعها الى حاجات بالاعتماد على نظرية (Dena,2009) تحمل عناوين مختلفة وقد تم عرض الفقرات وعناوينها الى الخبراء من ذوي الاختصاص (ملحق ، 1)

استراتيجيات اسلوب الاستبصار

- 1- تقديم الموضوع: والذي يتم من خلال المعلومات المرتبطة بالجلسة الارشادية
- 2- المناقشة: هنا تقوم باعطاء فرصة للمسترشدين لبدء عن ارائهم في موضوع والذي يساعد في الوصول الى حلول ايجابية
- 3- تحمل المسؤولية: هنا يكون دور للمرشدة في التشجيع على تحمل المسؤولية
- 4- الكرسي الساخن: تستعين المرشدة بهذه الاستراتيجية في سبيل رفع الوعي الذاتي للمسترشدة من خلال الجلوس على كرسي ويبدأ المسترشد بالتحدث عن مشكلته

5- الكرسي الخالي: هذه الفنية تتعامل مع اجزاء ، نضع كرسيان متقابلان ويقوم المسترشد بالحديث ويبدأ المسترشد بالتنقل بين الكرسيين لملاحظة مدى التقدم في الحوار واعطاء النصائح

- 6- الدور المعاكس: تستخدم المسترشدة هنا انعكاس الدور لمساعدة المسترشدات وذلك من خلال لعب دور عارض في موقف اجتماعي لشخص خجول (ابو اسعد وعريبات ، 2015 : 283-284)
- 7- التعزيز الاجتماعي: ان المعززات الاجتماعية لها اثر ايجابي في عملية الارشاد وذلك لانها لها القدرة على التأثير في سلوكيات الافراد
- 8- التقويم: لمعرفة مدى ماتحقق من اهداف للجلسات الارشادية تعمل المرشدة هنا في تشخيص مواطن القوة والضعف من اجل تحقيق الاهداف
- 9- التدريب: يقدم من قبل المرشدة للمسترشدات وقد يطبق داخل او خارج الجلسة الارشادي مع استمرار المتابعة من قبل المرشدة (الشمري والتميمي ، 2012 : 289)

تقويم كفاءة البرنامج :

- اولا: التقويم التمهيدي الذي يتم اجراءه قبل تطبيق البرنامج والذي يتمثل في اجراءات الاختبار القبلي
- ثانيا: التقويم البنائي يقدم في كل جلسة ارشادية الغرض منه معرفة ايجابيات وسلبيات الجلسة واجراء التعديل المناسب لها
- ثالثا: التقويم النهائي والذي يقدم بعد انتهاء البرنامج الارشادي والذي يتمثل باجراءات الاختبار البعدي
- صدق البرنامج الارشادي والذي تحقق من خلال عرضه لمجموعة من الخبراء
- تطبيق البرنامج:

تم تطبيق البرنامج الارشادي باسلوب الاستبصار يوم الاربعاء الموافق 3/2/2022 الى 6/4/2022 وتم اجراء الاختبار البعدي يوم 13/4/2022

وفيما يلي عرض لادارة احدى جلسات البرنامج

(ضبط النفس):

- والشكر على الحضور والترحيب بهم
- كتابة عنوان الجلسة (ضبط الذات) هو القدرة على التحكم الكامل بالانفعالات سواء كانت غضبا او فرحا والتحلي بالصبر الذي يعتبر من اهم عوامل ضبط النفس والتي عن طريقها نتمكن من مواجهة التحديات بعكس الشخص الذي يفتقر الى هذه العملية فنلاحظه غير قادر على ضبط نفسه في تلك المواقف التي يحتاجها والتي تسبب عواقب وخيمة وغير مرغوبة
- في تلك الاثناء يسمح بالحوار عن اهمية ضبط النفس والذي يفيدنا في النجاح في جميع المجالات ، ان الانسان بطبيعته اجتماعي يعيش مع الاخرين ويتفاعل معهم فعليه هنا ان يكون التعامل معهم بشكل هاديء وهنا يتم تغليب لغة العقل على الانفعال وردود افعال غير مدروسة وعدم الانجرار في المناقشات العنيفة
- تقوم المرشدة بطرح السؤال الاتي ، كيف تتصرفين عند وصول محادثة بينك وبين زميلتك الى حالة من استخدام الالفاظ البذيئة
- ليلي : انا لاستطيع السيطرة على الفاضي
- نبا: الجأ الى السكوت وعدم التحدث
- غفران :اقوم بانهاء المناقشة بطريقة لائقة وسريعة ومن ثم اقوم بالتفكير بما حدث
- المرشدة تقدم الشكر لكل من ساهمت بهذه المناقشة ، نلخص اجابات زميلاتكن ان كل انسان لديه طريقة في مواجهة المواقف التي تثيره ولكن اسلم وافضل اسلوب هو ان نقوم بوقف الحوار ومن ثم التفكير بما حدث أي اننا نغلب لغة العقل على لغة الانفعال والغضب

- تقوم المرشدة بالاستعانة بفنية تحمل المسؤولية لكي تقوم بطرح موقف لا نتمكن من ضبط النفس فعند طلب من احدى الطالبات ان تقومون بالقاء قصيدة شعرية امام طالبات المدرسة في وقفة رفعة العلم ليوم الخميس ولاتتمكن من مواجهة هذا الموقف اذ نرى ملامح الانفعال بادي على وجه الطالبة وحالة الارتباك
- هنا تعمل المرشدة على توضيح سلبيات هذا الموقف ولكن بنفس الوقت تعمل على تعزيز شعور الطالبة بقدرتها على مواجهة هذا الموقف من خلال عملية الاستبصار و التعامل بايجابية مع تلك المواقف اذ تقول انا لدي الشجاعة في التحكم بتصرفاتي وضبطها
- اعادة ممارسة هذه الفنية للموقف نفسه من قبل المسترشدة وان تمارسه امام المرشدة
- تقدم المرشدة اساليب التعزيز لكل من شاركت في الجلسة
- اعادة مآدار في الجلسة من خلال طرح السؤال الاتي
- مالمقصود بضبط النفس وكيف نحققه
- : ذكر موقفين للمسترشدات يبينان المقدرة على ضبط النفس في موقف ما وعدم ضبطه في موقف اخر

الفصل الرابع

هدف البحث وفرضياته

التعرف على "اثر برنامج الارشادي باستخدام اسلوب الاستبصار في تنمية الحكمة العاطفية " ويتحقق من خلال الفرضيات الاتية

الفرضية الاولى "لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 5% بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي

لاختبار صحة الفرضية تم الاستعانة باختبار ولكوكسن لتحديد دلالة الفروق بين رتب درجات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ،وقد بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وهي اصغر من (8) عند مستوى دلالة 5%، وجدول (9) يوضح ذلك

الجدول (9)

قيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة التجريبية		درجات الفرق	رتبة الفرق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		5%
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي							
1	48	80	32-	5		5	8	صفر	دالة
2	32	77	45-	8		8			
3	24	69	45-	8		8			
4	49	74	25-	4		4			
5	37	90	53-	10		10			
6	49	58	9-	1		8			
7	47	67	20-	3		3			
8	39	84	45-	8		8			
9	30	70	40-	6		6			
10	40	53	13-	2		2			

الفرضية الثانية " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 5% بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي
لاختبار صحة الفرضية تم الاستعانة باختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين رتبدرجات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وجدول (10) يوضح ذلك

جدول (10)

قيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية

مستوى الدلالة %5	قيمةW		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتبة الفرق	درجات الفرق	المجموعة الضابطة		ت
							درجات الاختبار البعدي	درجات اختبار قبلي	
	الجدولية	المحسوبة							
غير دالة	8	24	4		4	2-	32	30	
				8	8	4	40	44	
				4	4	2	47	48	
			4		4	2-	39	37	
				7	7	3	33	36	
			10		10	13-	48	35	
				1	1	1	43	44	
				4	4	2	45	47	
			9		9	6-	38	32	
			4		4	2-	47	45	
			31	24					مج

الفرضية الثالثة "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة 5% بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي "

لاختبار صحة الفرضية تم الاستعانة باختبار مان وتني لعينات متوسطة الحجم
لاختبار لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي
، وجدول (11) يوضح ذلك

الجدول (11)

قيمة مان وتني المحسوبة والجدولية

مستوى دلالة 5%	قيمة U		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت
	الجدولية	المحسوبة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	الدرجة	
دالة لصالح المجموعة التجريبية	23	صفر	1	32	18	80	1
			5	40	17	77	2
			9	47	14	69	3
			4	39	16	74	4
			2	33	20	90	5
			10	48	12	58	6
			6	43	13	67	7
			7	45	19	84	8
			3	38	15	70	9
			8	47	11	53	10
			55		155		مج

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها

السفرت نتائج البحث الى افتقار عينة البحث الى الحكمة العاطفية ، والتي تؤثر بشكل مباشر على العلاقات الاجتماعية وكذلك الى صعوبة في التعامل بين اقرانهم مما تسبب الى اضطراب في العلاقات بينهم ، وهذا يتفق مع نظرية دينا ساكسر التي اشارت في نظريتها الى العوامل التي تسبب ضعف او افتقار الى الحكمة العاطفية هو عدم

امتلاك الفرد للمهارات العاطفية ومن اهمها الذكاء الانفعالي وكذلك الى صعوبة فهم الفرد لذاته وسلوكه

كما اشارت نتائج البحث الى اثر اسلوب الاستبصار في تنمية الحكمة العاطفية لدى طالبات المرحلة الاعدادية فكانت نتائج الاختبار البعدي مرتفعة ، وهذا مؤشر جيد الى نجاح البرنامج والاسلوب الارشادي المستخدم والذي ساهم بشكل مباشر في تنمية الحكمة العاطفية ، وهذا ينسجم مع ما اشار اليه بيرلز في نظريته الى فاعلية اسلوب الاستبصار الذي يفيد في فهم سلوك الافراد وفهم ذاتهم والتي هي من المسببات لضعف الحكمة العاطفية وتتشابه نتائج هذه الدراسة مع (طه، 2022) ودراسة (الحيايى ، 2021) ودراسة (عبد الغني وسعيد ، 2022)

ثانيا: الاستنتاجات

- 1- ان الاسلوب الارشادي الذي استخدمته الباحثة قد ساهم بشكل مباشر في تنمية الحكمة العاطفية
- 2- كان لعناوين الجلسات الاثر في تفاعل الطالبات مع أنشطة البرنامج
- 3- ان نجاح التفاعل مع جلسات البرنامج كان بسبب قرب مواقف الجلسات من الواقع

ثالثا: التوصيات

- 1- الاستفادة من جلسات البرنامج من قبل المرشدين التربويين
- 2- افادة المرشدين التربويين من مقياس الحكمة العاطفية للاستعانة به في تشخيص الطلبة الذين يفتقرون الى الحكمة العاطفية
- 3- التركيز على مهارات التواصل والتفاعل مع الآخرين لانها تنمي الحكمة العاطفية

رابعاً: المقترحات -

- 1- اجراء دراسات اخرى لمعرفة اثر اسلوب الاستبصار في تنمية متغيرات بحثية اخرى.
- 2- اجراء دراسة لمعرفة اثر اساليب ارشادية اخرى لتنمية الحكمة العاطفية

المصادر العربية:

- ابو اسعد / محمد عبد اللطيف (2009): المهارات الارشادية ، دار المسيرة للنشر، عمان ، الاردن، ط1.
- ابو جادو ، صالح محمد(2011): علم النفس التربوي ،دار المسيرة للنشر والطباعة ، ط1
- ابو حطب ، فؤاد (1987): التقويم النفسي، ط3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
- ابو عيطة ، سهام (1997): مبادئ الارشاد النفسي ، دار الفكر، عمان
- اسعد ، ميخائيل (1987): المرشد في العلاج النفسي ، منشورات دار الافاق الجديدة ، بيروت ، لبنان
- باترسون (1990): الارشاد النفسي والعلاج النفسي النظرية والتطبيق ، ترجمة د سيد عبد الحميد ، مكتبة وهبة ، القاهرة
- الجابري ، كاظم كريم وصبري ، داود عبد السلام (2013): مناهج البحث العلمي ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، العراق
- الحيايني ، عصام محمود(2010): الارشاد التربوي والنفسي ، مطبعة وزارة التعليم ، الموصل ، العراق

- الرحيم ، عبد الرحمن ظافر فهد (2016) : التفكير القائم على الحكمة كمتنبئ بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى الموهوبين في المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، قسم التربية الخاصة ، جامعة الملك فيصل .
- ايوب ، علاء الدين عبد الحميد (2012) : اثر برنامج تدريبي لتنمية التفكير القائم على الحكمة في تحسين استراتيجيات المواجهة لحل المشكلات الضاغطة لدى طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد 22 ، العدد 72
- الحريري ، رافد والامامي ،سمير (2011):الارشاد التربوي والنفسي في المؤسسات التعليمية
- الحيايى ،فاطمة حسن (2021) : اثر برنامج ارشادي باسلوب الاستبصار في تنمية الجهد العاطفي لدى الملمات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية
- الدوسري ،صالح جاسم(1985) :الاتجاهات العلمية في تخطيط برامج التوجيه والارشاد، مجلة رسالة الخليج ، العدد 15
- زهران ، حامد (1985) :التوجيه والارشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر
- زهران ،حامد (1980) :التوجيه والارشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة، مصر ، ط2 ،
- زهران ، حامد (1986) : التوجيه والارشاد النفسي ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، عالم الكتب
- شاهين، هيام صابر (2012) : اسهام كل من الذكاء الاجتماعي وأحداث الحياة الضاغطة في التنبؤ بالحكمة لدى معلمي مدارس التربية الفكرية ،مجلة العلوم التربوية والنفسية ،المجلد ١٣ ، العدد 3.

- الشمري ، سلطان جودة والتميمي محمود (2012): الاساليب والبرامج الارشادية ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، العراق
- عبد الغني ، وسام عماد وسعيد، ناسو صالح (2022): اثر اسلوب الاستبصار في تنمية الكفاح التحصيلي لدى طالبات الجامعة ، مجلة ديالى للبحوث الانسانية ، المجلد 4 ، العدد 94، الجزء الرابع
- العزة ، سعيد وعبد الهادي ، جودت (1999): الارشاد والعلاج نظريات النفسي ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن
- عبد الله ، محمد قاسم (2013): البرامج الارشادية للاخصائي النفسي وتصميمها ، مكتبة دار الشيخ ، الجزيرة ، مصر ، ط1
- فرج، صفوت (1981): القياس النفسي، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- منسي ، حسن (2000): التوجيه والارشاد النفسي ونظرياته ، دارالكندي للنشر والتوزيع ، الاردن
- محمد ، اياد هاشم ورشيد زينب جاسم (2023): الحكمة العاطفية لدى طلبة الجامعة ، بحث مسنل ، مجلة الفتح ،، مجلد 27 ، العدد 1، جامعة ديالى
- النوري ، امل مهدي صالح (1998) : الحرمات العاطفي وعلاقته بالعدوان لدى المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ابن رشد ، بغداد
- "طه ، عمر (2022): اثر برنامج ارشادي باسلوب الاستبصار في خفض التحرر الاخلاقي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية.
- وزارة التربية (1971) : نظام المدارس الثانوية، رقم 2 ، مديرية مطبعة وزارة التربية ، بغداد ، العراق.

المصادر الاجنبية:

- Ardelt, M (2003). **Empirical assessment of threedimensional wisdom scale** Research on Aging
- Achenbaum, W. Andrew. (1997). **The Wisdom of Age—An Historian's Perspective.** University of North Carolina Institute on Aging Distinguished Lecture Series, April In O.
- Ainsworth, M. & Bowlby, J. (1991): **An ethological approach to personality development,** American Psychological
- Anastasia, A. (1976): **A psychological testing,** McMillan, New York.
- Baltes, P. B., & Kunzmann, U. (2004). **The two faces of wisdom:** Wisdom as a general theory of knowledge and judgment about excellence in mind and virtue vs. wisdom as everyday realization in people and products. Human Development
- Borders.T.DandDrong,Sandra(1992):**comprehesiveschool conseling programs**
- Dena Saxer (2009): **Emotional wisdom :** daily tools for transforming anger, depression, and fear, First printing, **Library of Congress Cataloging-in-Publication Data .**
- Florance,J(2021): **Emotional Health,** the Voice of Our Sou,New York ,March in o.

- Goleman,D(1995):**Emotional Intelligence**,New York,Bantan Books.
- Sumide, Emi (2010): **Clarifying the redationship, between emotion regulation, gender, and depression**, Master's doctor, Utah State University, U.S.A

ملحق رقم (1)

اسم الخبير	اللقب العلمي والتخصص	مكان العمل
اخلاص علي حسين	استاذ / علم النفس التربوي	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية
زهرة موسى جعفر	استاذ / علم نفس النمو	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية
عدنان محمود عباس	استاذ/ ارشاد نفسي	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية
سناء حسين خلف	استاذ مساعد	جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية
سناء علي حسون	استاذ مساعد	معهد الفنون الجميلة للبنين

ملحق (2) مقياس الحكمة العاطفية

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق
1	اعمل على تحقيق التوازن في تصرفاتي بين عقلي وعاطفتي				
2	انزعج عندما تكون تقديراتي اقل من الآخرين				
3	اتقبل وجهات النظر المخالفة لتفكيري				
4	اتقبل مانا عليه				
5	اضع اسلوب لحياتي بطريقة تشعرني بالسعادة				
6	ارفض المساومة على حقوقي				
7	افعل ما اشعر به وليس ما يجب فعله				
8	لدي القدرة على تغيير نفسي باستمرار				
9	واجه صعوبة في تنظيم سلسلة افكاري				
10	ان تحقيق الرفاهية يكون في مواجهة التحديات والحقائق الجديدة				
11	اسامح كل من اساء لي				
12	اشعر بالرضا عن ذاتي				
13	اشارك الآخرين افراحهم واحزانهم				
14	اقلق من المستقبل				
15	دائما اكون في المقدمة				
16	اتابع كل ما هو جديد				
17	اعتذر من الآخرين اذا اخطأت بحقهم				
18	واجه صعوبة في الانسجام مع الآخرين				
19	اندرج في طرح اسئلتني للآخرين				



ت	الفقرات	وافق بشدة	وافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق
20	اواجه صعوبة في محادثة الآخرين				



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي مركز البحوث النفسية

وحدة الاصدارات والمطبوعات

ملاحظة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن
آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:

مجلة العلوم النفسية - مركز البحوث النفسية

ص.ب. 47041 جادرية - بغداد - العراق

هـ 07729423220

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد - العراق