

اثر برنامج ارشادي قائم على الأسلوب العقلاني العاطفي في تنمية الراحة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الاعدادية

أ.م.د. جنان صالح محمد جواد

jinan70080s@gmail.com

جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية

الملخص

يهدف البحث الحالي الى معرفة اثر البرنامج الارشادي المعرفي لتنمية الراحة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الاعدادية بالتحقق للفرضيات ولتحقيق اهداف البحث، قامت الباحثة ببناء اداة لقياس الراحة الانفعالية وفق نظرية ديفيز (١٩٩٨) مكونة من ثلاث مجالات (الاسري، النفسي، الاجتماعي). و (٢١) فقرة، وتم تحديد مجتمع البحث من طلاب المرحلة الاعدادية في محافظة ديالى مدينة بعقوبة وبلغ عدد افراد العينة (٢٠٠) طالب العينة الاحصائية و (٢٠) طالب العينة التطبيقية للبرنامج الارشادي موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد حللت الفقرات احصائيا بعد تطبيق المقياس وتم بناء (١٠) جلسات ارشادية في عناوين متنوعة وفق الاطار النظري مع تطبيق فنيات ونشاطات الاسلوب العقلاني العاطفي (البرت الس)، اظهرت نتائج البحث لا توجد فروق في درجات الاختبار القبلي والبعدي للمجموع الضابطة وفق الفرضية الاولى، ام الفرضية الثانية اشارت الى وجود فروق في درجات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، كذلك اشارت النتائج وفق الفرضية لثالثة الى وجود فروق في درجات الاختبار البعد للمجموع التجريبيه، والمجموع والضابطة، من خلال هذه النتائج فان ووجود البرنامج الارشادي له اثر للأسلوب الارشادي في تنمية الراحة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الاعدادية، وفي ضوء ذلك وضعت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : البرنامج الارشادي، الراحة الانفعالية، المرحلة الاعدادي.

The Effect of a Counseling Program Based on the Rational-Emotional Method on Developing Emotional Comfort among Middle School Students

Assistant Professor Dr. Jinan Saleh Mohammed Jawad

University of Diyala / College of Basic Education / Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

Abstract

The current research aims to investigate the effect of a cognitive counseling program on developing emotional comfort among middle school students by verifying the following hypotheses: To achieve the research objectives, the researcher constructed a tool to measure emotional comfort according to Davis's (1998) theory, consisting of three domains (family, psychological, and social). (21) paragraphs, and the research community was determined from the preparatory stage students in Diyala Governorate, Baqubah city, and the number of sample members was (200) students for the statistical sample and (20) students for the applied sample of the guidance program, distributed into two groups, experimental and control. The paragraphs were statistically analyzed after applying the scale, and (10) guidance sessions were built in various titles according to the theoretical framework, with the application of the techniques and activities of the rational emotional method (Albert Ellis). The research results showed that there were no differences in the pre- and post-test scores of the control group according to the first hypothesis, while the second hypothesis indicated the presence of differences in the pre- and post-test scores of the experimental group. The results also indicated, according to the third hypothesis, the presence of differences in the post-test scores of the experimental and control groups. These results indicate the success of the guidance program and the presence of an effect of the guidance method in developing emotional comfort among preparatory stage students. In light of this, the researcher developed a number of recommendations and proposals.

Keywords: Guidance program, emotional comfort, preparatory stage.

مشكلة البحث

ان المجتمع تعرض لمجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية، وقد اثرت تلك الموجات من المشكلات على الفرد بشكل كبير وعميق، وانعكست على ادائه النفسي والاجتماعي، وضعف العلاقات الاجتماعية، وتعد الحاجة الى الراحة الانفعالية من اهم الحاجات النفسية والعاطفية التي يسعى الفرد الى تحقيقها من خلال ايجاد مشاعر نفسية وعاطفية سواء كانت شخصية او اجتماعية تتميز بنوع من الاستقرار الانفعالي والعاطفي، وكلما كان الفرد غير مستقر عاطفيا ولم يحدث لديه الاشباع المناسب لمستوى الراحة الانفعالية فان ذلك يسبب له العديد من المشكلات الشخصية والاجتماعية وتخلق نوع من الفجوة بالنمو النفسي والعاطفي بمختلف مراحل النمو وصولا الى مرحلة الرشد والتي تنعكس عليها مراحل النمو النفسي والانفعالي السابقة (عبد الله يوسف ٢٠١٢ : ٢١).

ان طلاب المرحلة الاعدادية يمثلون مرحلة عمرية مهمة تحتاج الى التوجيه والارشاد والاستقرار العاطفي لانها مرحلة تمثل نهاية المراهقة وبداية مرحلة الرشد وكلما كان الطالب في هذه المرحلة مستقر، اصبحت المراحل الاخرى اكثر استقرارا واتزان نفسي واجتماعي وعاطفي، وتعد الحاجة الى الراحة الانفعالية من اهم الحاجات والمتطلبات التي يسعى لها الفرد لإشباعها في هذه المرحلة، وكلما كان الاشباع المتحقق لهذه الحاجة جيد اصبحت اكثر استقرارا ولكن كلما انخفض مستوى الاشباع الراحة الانفعالية اصبحت المشكلة اكثر عمق وتأثير بمختلف مجالات حياته، والتي اكدتها دراسة استطلاعية قامت بها الباحثة على عدد من المرشدين التربويين بلغ عددهم (٢٠) مرشد تربوي في المدارس الاعدادية تضمن تقديم استبانة تضمن تعريف الراحة الانفعالية حتى يفهم المرشدين معنى المتغير وفيها سؤالين، وكانت الاجابة (١٨) مرشد ان الطلاب يعانون من مشكلات الراحة الانفعالية في المرحلة الاعدادية. وان السؤال التالي يمثل مشكلة البحث الحالي والتي يسعى البحث الحالي الى الاجابة عنها:

هل يوجد تأثير للبرنامج الارشادي المعرفي في تنمية الراحة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الاعدادية؟

اهمية البحث

ان الارشاد التربوي من التخصصات الانسانية التطبيقية المهمة التي تعمل على دراسة السلوك الانساني بشكل نظري وتطبيقي، ويعمل الارشاد وفق مناهج علمية متعددة وفق اساليب ارشادية تربوية ذات اهداف متعددة تدعم الصحة النفسية والثبات الانفعالي والاتزان العاطفي، يعد الارشاد التربوي ذو اهمية كبيرة في البيئة المدرسية من خلال مساعدة المرشدين من الطلاب على تشخيص مشكلاتهم بانفسهم والعمل على وضع البدائل والحلول واختيار افضل الحلول للمشكلة ومن خلال ذلك يوضح الارشاد التربوي بأن دوره التربوي يعمل على تنمية المهارات

والسلوكيات لدى الطلاب من خلال استخدام الاساليب والفنيات التطبيقية التي تعمل على رفع مستوى المهارة والسلوك المطلوب تنميته من خلال تلك الفنيات الارشادية المعرفية والتي يتم تطبيقها من خلال الجلسات الارشادية مع المجموعة التجريبية مما تعد محور مهم في تحقيق اهدافها التربوية (الاسدي، سنان سعيد، ٢٠٢١: ٣٢)

وان الارشاد التربوي يسعى الى تحديد الحاجات الارشادية لدى المسترشدين وفق اسلوب منهجي من اجل تحديد تلك الحاجات وتحويلها الى جلسات ارشادية تمثل اهداف سلوكية عامة وخاصة، وان متغير الراحة الانفعالية الذي يحتاج الى الاهتمام البحثي والتطبيقي في مجالات الارشاد التربوي من اجل معرفة المسببات التي تؤدي الى حالة من ضعف الراحة الانفعالية وعدم قدرة المسترشد على اشباع حاجاته العاطفية والانفعالية، مما يعمل على تدريب الطلاب الذين يعانون من انخفاض بالراحة الانفعالية من خلال الفنيات والاساليب الارشادية المعرفية واستخدام عدد من تلك الفنيات بشكل تطبيقي ميداني منها مهارة الحوار والتحدث الذاتي والمناقشات الجماعية، اذا يمثل الارشاد التربوي من خلال تطبيق البرامج الارشادية في الحد من المشكلات التي تواجه الطلاب في البيئة التربوية في المرحلة الاعدادية

لذا تتضح اهمية الدراسة الحالية من خلال طبيعة المجتمع الدراسي الذي حدده البحث الحالي، اذ تعد المرحلة الاعدادية من اهم المراحل التي تؤثر في النمو النفسي والاجتماعي والتربوي والانفعالي والعاطفي للفرد، وتحتاج هذه المرحلة الى الدعم النفسي والانفعالي حتى يحقق الطلاب في هذه المرحلة النضج النفسي والوعي الذاتي الذي يتناسب وطبيعة المرحلة العمرية، وان الراحة الانفعالية يعد من الضروريات لطلاب المرحل الاعدادية لما يمثله من حاجة نفسية عميقة تحتاج الى فهم بالمشاعر الداخلية وقدرة بالتعبير الصادق والمتزن مع الآخرين، اذا تعد مرحلة التعليم الاعدادي وما يمثله من فئة عمرية لطلابه من اهم الفئات الاجتماعية التي يسعى أي مجتمع الى تحقيق الاستقرار النفسي والعاطفي والانفعالي وبناء شخصية ناضجة مستقلة قادرة الى القيادة واتخاذ القرار بمختلف مجالات الحياة (الاحمدي، راسم محمود ٢٠١٧: ٥٤)

كما تبرز اهمية البحث الحالي من خلال اهمية برامج الارشاد التربوي بشكل عام كونها تتعامل وفق منهج علمي متسلسل قائم على قياس الحاجات الاساسية لعينة البحث وهم طلاب الدراسة الاعدادية، كما ان البرامج الارشادية المعرفية يتم تطبيقها مع الطلاب في البيئة التربوية تتضمن عدد من الفنيات والتقنيات التي تتعامل مع المسترشدين، لذا تعد البرنامج الارشادي القائم على اسلوب منظم وفني ومنهجي يمثل قدرات تطبيقية يعمل المرشد على تطبيق افكارها على المسترشد من اجل احداث تغير ايجابي في تعديل السلوك المراد دراسته.

اهداف البحث : يهدف البحث الحالي الى التعرف على :-

اثر البرنامج الارشادي المعرفي لتنمية الراحة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الاعدادية بالتحقق للفرضيات:-

أ- لا توجد فروق إحصائية دالة لمستوى (٠.٠٥) بين الرتب لدرجات افراد المجموعة الضابطة بالاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الراحة الانفعالية

ب- لا توجد فروق إحصائية دالة لمستوى (٠.٠٥) بين الرتب لدرجات افراد المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمقياس الراحة الانفعالية .

ج- لا توجد فروق إحصائية دالة لمستوى (٠.٠٥) بين الرتب لدرجات افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي على مقياس الراحة الانفعالية .
حدود البحث:-

يتحدد البحث الحالي (اثر برنامج ارشادي في تنمية الراحة الانفعالية بطلاب الدراسة الاعدادية في مدارس المديرية العامة لتربية. ديالى). بعقوبة. لسنة (٢٠٢٣-٢٠٢٤).
تحديد المصطلحات

اولا- البرنامج الارشادي: (عرفه أبو زعيز ٢٠١٣) (خطوات علمية تطبيقية مخططة وفق هدف موضوعي لتقديم خدمات ارشادي نفسي وتربوية بشكل فردي وجماعي لجميع الأفراد الذين في المؤسسة تربوية كانت أو علاجية بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي وذلك عن طريق استخدام استراتيجيات ارشادية محددة وبالتالي تحقيق الصحة النفسية داخل المؤسسة وخارجها)^(٤) (أبو زعيز، عبد الله يوسف . ٢٠١٢ : ٤)

ثانيا- الراحة الانفعالية : (عرفه الزغبى (٢٠١٤) (ي حالة داخلية ديناميكية تعكس قدرة الفرد على تحقيق توازن بين مشاعره السلبية والإيجابية، من خلال استخدام آليات نفسية صحية لتنظيم الانفعال، مما يخلق شعورا بالسكينة النفسية والقدرة على التكيف الإيجابي مع المواقف الحياتية اليومية). (الزغبى، صباح سليم ٢٠١٤: ٤٤)

• عرفه ديفيز(١٩٩٨):- (حساس الفرد بالأمان والطمأنينة ضمن إطار الأسرة والمحيط الاجتماعي، مقرونا بثقة بالنفس وتقدير للذات، وشعور بالانتماء والقبول من الآخرين، يتجلى من خلال القدرة على التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات إيجابية مع المحيطين به). Davies. ، P. (p22: E. M. 1998,T. & Cummings

ثالثا- طلاب الإعدادية : (عرفها الرماحي (٢٠١٠) : (هم الطلاب الذين اجتازوا مرحل الدراسة المتوسط، والبدء بدراسة لمدة ثلاث سنوات للصفوف الرابع .والخامس. والسادس الاعدادي بتخصصيه العلمي والادبي، وتؤهلهم نفسيا واجتماعيا وتربويا ومعرفيا للدخول الى المرحلة الجامعية). (الرماحي، تيسير سعد . ٢٠١٠: ٥٦)

الاطار النظري والدراسات السابقة

مفهوم الراحة الانفعالية

ان الراحة الانفعالية تمثل مقياس استقرار الحالة العاطفية للفرد، وان انعدام الراحة الانفعالية (هو شعور عام بعدم الارتياح أو العصبية قد ينجم عن إدراك المرء لنفسه على أنه ضعيف أو أقل شأنًا بطريقة ما، أو الشعور بالضعف أو عدم الاستقرار الذي يهدد صورة الفرد الذاتية أو الأنا،) ويرتبط المفهوم بمفهوم المرونة النفسية فيما يتعلق بالآثار التي تحدثها النكسات أو المواقف الصعبة على الفرد. ومع ذلك، فإن المرونة تتعلق بالتكيف بشكل عام، وكذلك بالإشارة إلى الوضع الاجتماعي والاقتصادي للفرد، في حين أن الراحة الانفعالية. يميز على وجه التحديد التأثير العاطفي. بهذا المعنى، يمكن فهم الراحة الانفعالية كجزء من المرونة، (الركوزي، مدحت مجيد ٢٠١٤: ٩٤)

النظرية التي تفسر الراحة الانفعالية

ان نظرية الراحة الانفعالية (Emotional security theory) صاحب هذه النظرية ديفيز كامينغو (١٩٩٨) وقد فسرت اهمية العلاقات الأسرية في بناء شخصيه الفرد والتمتع بالراحة الانفعالية عند توافر شروط بيئية مناسبة ينعم فيها الفرد بسلامة والدفع والامن والراحة النفسية ويشعر بالحب والانتماء والثقة في ضل التفاعل الايجابي بين اعضائها وخاصة في مرحلتين الطفولة والمراهقة لما لها من اهمية باللغة في تكامل نمو الشخصية بكامل جوانبها وايضا ذكرت النظرية الصراعات الزوجية لما ينتج عنها نماذج سيئة لأبناء غير متكيفين يحملون مشاعر بالعزلة والانسحاب وقد أكدت على الجو الاسري المشحون بالتوتر والصراعات العائلية ممارسة العنف والقلق والحرمان بمختلف أساليبه مما يولد لدى أفراد الأسرة مشاعر بالتعاسة والبؤس وفقدان الثقة بالوالدين الى ان تتحطم صورتهم المقدسة بنظر ابنائهما. وبين (ديفيز) خطر البيئة الموبوءة بالمشاكل و ممارسة العنف المستمر وعدم توافر ظروف الحماية للصحة النفسية للأبناء وتوسع دائرة الفجوة بين الوالدين والابناء وحالات شديدة من فقدان والاهمال وعدم الثقة، لقاسم، علي حمادي. ٢٠١٦: ٧٨)

أن لتفاعل الفرد مع بيئته تأثير على الشعور بالأمن لدى الفرد بأن الاطفال يقيمون الصراع الزوجي والخلاف بين الأم والأب والذي بدوره يكون الأساس لشعورهم بالأمن أو التهديد العاطفي، وبالتالي سوف يكون الشعور بالتهديد في ظل الصراع بين الأبوين بين ديفيز وزملائه أن تهديدات الأمن السلبية تظهر بطريقتنا طبقاً للصراع الوالدي المدمر، وهي تزداد النشاطات الحركية أثناء الصراع الوالدي كما يزداد الضيق وفرط الاشتراك أو التجنب للصراع من الابناء وبهذه تتطور لتكون مخططات للابن ويشعر من خلالها بالتهديدات وكيفية الاستجابات السلوكية للظروف الاجتماعية الصعبة، أن المحاولات للتنظيم العاطفي تستنزف طاقة الابناء وقواهم التي

هم بحاجة لتحقيق اهدافهم والتحديات التي تواجههم، وقد وجد أن الابناء يظهرون استجابات انفعالية مفرطة وغير متكيفة عند مواجهتهم الصراع الوالدي الذي يؤدي إلى ضعف الراحة الانفعالية وسوء التكيف مع الصراع ويؤدي إلى تكوين مخططات خاطئة ف كيفية التعامل مع الصراع في الأسرة مع والديهم، ويشير دايفز وزملائه أن الراحة الانفعالية ينمو في إطار اسري متماسك والتي تتسم بالإيجابية والاستقرار، وبهذا المعنى فإن الأبْن الذي ينمو في اسرة مستقرة أو الذي يواجه بإيجابية المشكلات الأسرية فإنه سوف يطور امناه العاطفي باتجاه الاسرة مستقبلاً معتبراً أن الاسرة هو مصدر للشعور بالأمن النفسي (القرعان، احمد خليل ٢٠١٤: ٥٤)

اسلوب ألبرت إليس (Albert Ellis) في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT - Rational Emotive Behavior Therapy) يعد من أبرز أساليب الإرشاد النفسي الحديثة، ويقوم على مساعدة الأفراد في التعرف على أفكارهم المشوهة ولتبديلها بأفكار صحيحة تؤدي إلى انفعالات وسلوكيات أكثر إيجابية. إليك أبرز ملامح هذا الأسلوب:

أولاً: المبادئ الأساسية لأسلوب إليس

١. الفكرة الجوهرية ليست الأحداث نفسها تؤدي الى اضطرابات النفسية، بل الطريقة التي نفكر بها في هذه الأحداث (R.، DiGiuseppe، Doyle 2014 p67)
٢. النموذج الأساسي (A:ABCDE) - الحدث المفجر (Activating Event) B - المعتقدات (Beliefs) التي يحملها الفرد عن الحدث C - النتائج الانفعالية والسلوكية D(Consequences) - دحض المعتقدات غير العقلانية (Disputing Irrational Beliefs) E - النتائج الجديدة الفعالة (Effective New Beliefs)

أولاً. المعتقدات غير العقلانية الشائعة التي يعالجها إليس:

يجب أن يحبني الجميع دائماً. يجب أن أكون ناجحاً دوماً. من الفظيع أن تسير الأمور على عكس رغبتني

ثانياً: أهداف الإرشاد وفق هذا الأسلوب : تصحيح التفكير الخاطئ وغير المنطقي. تطوير القدرة على مواجهة المشكلات بواقعية. تعديل الاستجابات الانفعالية السلبية تعزيز التقدير الذاتي وتحمل المسؤولية. (David، S. J.، Lynn، D.، Ellis، & 2010 p45)

ثالثاً: خطوات الإرشاد بأسلوب إليس

١. تحديد الحدث أو المشكلة التي يواجهها المسترشد. ٢. الكشف عن الأفكار غير المنطقية المرتبطة بها. ٣. مناقشة هذه الأفكار ودحضها باستخدام أسئلة منطقية. ٤. إحلال أفكار عقلانية محلها.
٥. التدريب على السلوك الجديد والانفعالات المناسبة. ٦. تعزيز الممارسة والتكرار لتثبيت التغيير.

رابعاً: أدوات يستخدمها الإرشاد العقلاني الانفعالي: الحوار العقلاني. لعب الأدوار. الواجبات المنزلية (كتابة، تأمل، ملاحظة النفس). تقنيات الاسترخاء أو التركيز الذهني -التعرض التدريجي لمواقف القلق.

خامساً: مميزات هذا الأسلوب

١-واقعي وعملي. ٢-يركز على "الآن" بدلاً من "الماضي". ٣-علم مهارات مدى الحياة في التفكير والتقييم. Ellis، A.، & Dryden، W. 2007 p32)

برامج الارشاد التربوي المعرفي

تعد البرامج الارشادية الجانب التطبيقي لعلم النفس ونظرياته واساليبه الارشادية، وتطبق البرامج الإرشادية وفق ثلاث مناهج اساسية في الارشاد التربوي وهي المنهج الانمائي والي يعمل على تنمية المهارات والسلوكيات والافكار الايجابية لدى المسترشدين من خلال التدريبات النفسية والانفعالية والفكرية والسلوكية، اما المنهج الوقائي والذي يتم تطبيقه من خلال الأساليب السلوكية والمعرفية والتي تعمل على وقاية الفرد من الوقوع بالمشكلة وتوعيته وارشاده وتوجيهه قبل الوقوع بالمشكلة التي قد يقع بها او ظهور مؤشرات على سلوكه، اما المنهج العلاجي هو عملية تطبيق اساليب علاجية نفسية وتربوية من اجل خروج الفرد من المشكلة التي حدثت له او بسبب حالة الاضطراب النفسي الذي يعانيه، ويعرف البرنامج الإرشادي هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة أو الجماعة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختبار الواعي المتعلق ولتحقيق التوافق داخل الجماعة وخارجها، ولهذا تعدّ العملية التربوية عنصراً مهماً وجوهرياً في البرنامج الإرشادي، ومن الوسائل الفردية في خلق جماعة تجمعهم الألفة والمحبة والاحترام فضلاً عن قدرتها على مساعدة الجماعة الإرشادية في التخلص مما يواجهها من أزمات ومشكلات في جوانب الحياة التي أعدت لها تلك البرامج الإرشادية، إن برنامج الإرشاد برنامج منظم ومخطط يقوم على أسس علمية سليمة، أي إن التخطيط صفة أساس من صفات البرنامج الإرشادي المنظم، ويقوم ذلك التخطيط على عدة خطوات أساس، وتوفر كل خطوة من تلك الخطوات المطلوبة في التخطيط قاعدة صلبة للخطوة الأخرى التي تليها. (النمير، بشار عباس . ٢٠١٥ : ٧٧)

الدراسات السابقة

١-دراسة الشهري، زهراء جابر (٢٠١٩) الموسومة (الراحة الانفعالية وعلاقتها. بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأيتام فاقدى الأب بمكة المكرمة) (جامعة الملك ابن عبد العزيز في مكة المكرمة) ١٥ . تعد الراحة الانفعالية مفهوماً مهم وشامل في عملية النمو النفسي السوي، ويهدف هذا البحث إلى التحقق من هذه العلاقة، كما نضمن الأهداف الكشف عن القدرة

التنبؤية للأمن العاطفي في هذه العلاقة، بالإضافة إلى ظهور الفروق بين الذكور والإناث في كل من الراحة الانفعالية والسلوك الاجتماعي الإيجابي، شارك في هذه البحث (١٠٠) يتيم ویتیم تراوحت أعمارهم من (٩-١٢) سنة، تم الوصول إليهم بالتنسيق مع جمعية كافل لرعاية الأيتام بمكة المكرمة، وقد شارك الأطفال في إكمال مقياس الراحة الانفعالية الذي تم إعداده من قبل الباحثة، في حين قيمت الأمهات أطفالهن على مقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي الذي أعده بوس، بوليت وكوينت (Bos، Polit & Quint، 1997)، وأظهرت النتائج أن الطفل الأمن عاطفياً يتمتع بمستويات أعلى من السلوك الاجتماعي الإيجابي، في حين لم تظهر فروق بين الجنسين في كل من الراحة الانفعالية والسلوك الاجتماعي الإيجابي. (الشهري، زهراء جابر ٢٠١٩ : ٨٨)

منهجية البحث وإجراءاته

منهجية البحث

حددت الباحثة منهجية البحث الحالي بالمنهج التجريبي لأنه يتلاءم وأهداف البحث وطبيعة المشكلة والعينة المحددة للبحث الحالي وهدفه وفرضياته.

مجتمع البحث يشمل مجتمع الحالي طلاب المرحلة الإعدادية في محافظة ديالى قضاء بعقوبة المركز للعام ٢٠٢٣-٢٠٢٤ وكان عددهم (٦٢٤٣) طالبا للمدارس التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى.

عينة البحث ان عملية عينة البحث من اهم خطوات البحوث الميدانية التطبيقية وخاصة في التخصصات النفسية والتربوية وطبيعة الظاهرة في المجتمع وحصرها بشكل دقيق وانما يلجأ لاختبار عينة المجتمع ومدى امكانية تمثيل العينة لجميع خصائص المجتمع الاصلي، وقد تم اختيار عينة البحث بصورة عشوائية طبقية وجدول (١) يمثل عينة البحث، لطلاب المرحلة الإعدادية للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ وبلغ عدد افراد العينة (٢٠٠) طالب للعينة الاحصائية و (٢٠) طالب عينة البرنامج الارشادي تم اختيارهم ممن حصلوا على اعلى الدرجات على اقل الدرجات الراحة الانفعالية مقارنة بالوسط الفرضي وتم توزيعهم قصديا بين المجموعتين التجريبية والضابطة وجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١) توزيع العينة

نوع العينة	العدد
عينة البحث الرئيسية	٢٠٠
عينة البرنامج الارشادي	٢٠
العدد الكلي	٢٢٠

أدوات البحث :

لتحقيق أهداف البحث يتطلب من الباحثة تفير اداة لقياس الراحة الانفعالية واداة تطبيقية
اولا- مقياس الراحة الانفعالية - بالاطلاع على عدد من الادبيات الدراسه و والنظريات، وبعد
ذلك قامت الباحثة باعداد مقياس الراحة الانفعالية للطلاب من خلال الاتية :-

١- قامت الباحثة بتحديد مفهوم البحث (الراحة الانفعالية) وفق نظرية الراحة الانفعالية لديفيز
وكامينغو

٢- قامت الباحثة بتحديد ثلاث مجالات للمقياس هي (الاسري، النفسي، الاجتماعي).

٣- وضعت الباحثة لكل مجال (٧) فقرات اذا اصبح مجتمع فقرات المقياس بصيغته الاولى
(٢١) فقرة.

٤- تم وضع خمسة بدائل للمقياس هي (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، ابدا) ولكل بديل وزن معين
هي (٥ - ١) وان اعلى درجة للمقياس هي (١٠٥) واقل درجة هي (٢١) اما الوسط الفرضي بلغ
(٦٣).

عرض المقياس على عدد من المحكمين بلغ عددهم (١٠) محكمين في تخصصات (الارشاد
التربوي، علم النفس التربوي) وقد حقق المقياس نسبة اتفاق وقبول بلغت اكثر من (٨٠%) مع
اجراء بعض التعديلات لبعض الفقرات. التحليل الاحصائي للمقياس: صدق البناء (تحليل فقرات
المقياس وفق اسلوب) :-

أ- : (القوة التمييزية للفقرات)

الجدول (٢) تميز الفقرات

ت	(مجموعة العليا)		(مجموع الدنيا)		قيمة T المحسوبة
	الانحرافات المعيارية	الاوراط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الاوراط الحسابية	
١	٤٢٦،٠	٣٤٣،١	٢٩٧،٠	٠٧٨،٢	
٢	٤٣٤،٠	٢١٨،١	٣٠٤،٠	٣١٣،٤	
٣	٣٧٦،٠	٠٩٣،١	٨٧٦،٠	١٤٥،٤	
٤	٤٩٩،٠	٢٨١،١	٢٧٢،٠	٨٢٠،٣	
٥	٣٩٣،٠	٤٠٦،١	٣٧٦،٠	٨٢٨،٤	
٦	٤٩٨،٠	٤٠٦،١	٣٧٦،٠	٩٠٨،٤	
٧	٥١١،٠	٥٩٣،١	٣١٢،٠	٩١٨،٢	
٨	٤٧٤،٠	١٥٦،١	١٣٥،٠	٧٨٥،٦	
٩	٤٩٩،٠	٥٣١،١	٤٥٠،٠	٤٤٥،٣	
١٠	٥٢٢،٠	٧٥٠،١	٦٤٤،٠	١٢٦،٢	

١١	٢٥٠,٢	٢٥٨,٠	٤٠٦,١	٣١٢,٠	٣١٣,٦
١٢	٢١٨,٢	٣٦٩,٠	١٥٦,١	١٩٩,٠	٩٥٧,٧
١٣	٠,٦٢,٢	٣١٨,٠	١٢٥,١	١٧٧,٠	٠,٨٤,٧
١٤	٩٠,٦,١	٥٣٨,٠	٥٠٠,١	٥٨٠,٠	١٧٢,٢
١٥	١٥٦,٢	٣٩٣,٠	٤٠٦,١	٣٢١,٠	٠,٤٣,٥
١٦	٩٣٧,١	٥١١,٠	٥٠٠,١	٦٤٤,٠	٣٠١,٢
١٧	١٢٥,٢	٤٣٤,٠	٢١٨,١	١٧٦,٠	٥٥٤,٦
١٨	٢١٨,٢	٤٣٤,٠	١٥٦,١	١٩٩,٠	٥٤٢,٧
١٩	٠,٣١,٢	٤٨١,٠	٣١٢,١	٢٨٦,٠	٦٣٦,٤
٢٠	١٥٦,٢	٤٥٨,٠	٢٥٠,١	١٢١,٠	٣٤٨,٦
٢١	٤٠٦,٢	٤٤٢,٠	٠,٩٣,١	٨٧٦,٠	١٩٦,١٠

ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية : ووضحت المؤشرات الاحصائي لارتباط فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس دالة احصائيا في مستوى (٠.٠٥) والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣) قيم الارتباط بين الفقرات والدرج الكلية

قيم الارتباط	قيم الارتباط
٥٥٣,٠	٤٨٧,٠
٥٤٥,٠	٧٨٨,٠
٢٤٢,٠	٤٥٠,٠
٤٤١,٠	٧٤٣,٠
٢٢٢,٠	٦٣٧,٠
٥٤٧,٠	٥٩٣,٠
٥١١,٠	٤٩٣,٠
٤٣٥,٠	٥٦٠,٠
٥٥٣,٠	٦٣٢,٠
٦٤٤,٠	٧٢٦,٠
٤٤٨,٠	

ثبات الاداة

تم استخراج الثبات من خلال واعادة الاختبار اذ تم تطبيق الاداة على (١٠) طلاب تم بعدها اعادة الاختبار بعد (١٤) يوم وتم احتساب درجات الاختبار الاول والثاني للعينة، اذ بلغ الثبات (٠.٧٩) وهي نسبة جيدة. اما الطريقة الثانية هي الفا كرونباخ وتعد تمثيل نسبة استقرار مؤشرات الثبات ومدى ترابط فقراته داخليا وبلغت قيمت الثبات (٠.٨٢) وهي نسبة جيدة،

التصميم التجريبي

هو الهيكل الرئيس لإجراء تجربة ما والذي يصف الجماعة وصفاً دقيقاً التي يتكون منها أفراد التجربة من خلال تحديد طرق اختيار عينة التجربة، وبهذا يعد التصميم التجريبي من أهم المهام التي يقع على الباحثة في قيامها بتجربة ما، إذ أن سلامة التصميم التجريبي وصحته أمر أساسي في الوصول الى نتائج دقيقة وموثوق بها، وقد اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي (ذي الضبط الجزئي)، ذا المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

(التجريبية والضابطة) . كما في الشكل (١) الاتي :

المجموعة التجريبية	الاختبار القبلي	تكافؤ	برنامج إرشادي	اختبار
المجموعة الضابطة	تكافؤ	بدون برنامج إرشادي	بعدي	

الشكل (١) التصميم التجريبي المستخدم في البحث الحالي من عمل الباحثة

تكافؤ المجموعتين

١- درجات الطلاب على مقياس الراحة الانفعالية قبل بدء التجربة: نبدأ بتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة وتم استخدام اختبار مان وتني إذ كانت القيمة المحسوبة (٤٤.٥) و القيمة الجدولية هي (٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي غير دالة إحصائية مما يشير ذلك إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير والجدول (٤) يوضح ذلك

الجدول (٤) القيمة الاحصائية لاختبار مان وتني لدرجات الطلاب على مقياس الراحة الانفعالية في الاختبار القبلي

ت	التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	50	17	45	13	٤٤.٥	٢٣	٠.٠٥	غير دال
٢	48	16	52	19				
٣	37	5	33	3				
٤	42	11	32	2				
٥	51	18	46	14				
٦	35	4	40	8.5				
٧	40	8.5	38	6				
٨	44	12	53	20				
٩	39	7	47	15				
١٠	30	1	41	10				
المجموع	416	99.5	427	110.5				
المتوسط الحسابي	٤١.٦		٤٢.٧					

التسلسل الولادي للتأكد من تكافؤ المجموعه التجريبية. والضابطة في التسلسل الولادي، استعملت الباحثة اختبار (كولموجروف - سميرونوف) إذ كانت القيمة المحسوبة (٠.٤٤٧) والقيمة الجدولية (١.٣٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهي غير دالة إحصائية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) القيمة الإحصائية لاختبار كولموجروف - سميرونوف لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين

التجريبية والضابطة لمتغير التسلسل الولادي

ترتيب المجموعة	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	قيمة k		مستوى دلالة الفرق
						الجدولية	المحسوبة	
التجريبية	1	2	3	3	1	٣٦,١	٤٤٧,٠	غير دالة
الضابطة	2	3	3	1	1			

ثانياً - الاداة الثانية البرنامج الإرشادي : من الطرائق المتبعة في التخطيط للبرامج الإرشادية نظام (التخطيط . البرمجة . الميزانية)، يسعى هذا النظام للوصول إلى أقصى حد ممكن من الفعالية والفائدة وبأقل التكاليف إذا تم إتباعه لتحقيق أهداف البحث الحالي ووفقاً للخطوات الآتية :

- ١- تحديد الأولويات .
 - ٢- اختيار الأهداف .
 - ٣- تطبيق النشاطات والفعاليات لتفعيل الأهداف الموضوعية وتحقيقها.
 - ٤- تقييم النتائج.
١. تشخيص الاحتياجات : تم تحديدها من خلال استخراج الوسط المرجح لكل فقرة من فقرات المقياس.

جدول (٦) المؤشرات الإحصائية للفقرات

ت	وسط مرجح	وزن مئوي
١	٢.٥٤	٩٠.٥٠
٢	٢.٥٣	٩٠.٤٦
٣	٢.٥١	٨٩.٩٠
٤	٢.٤٩	٨٨.٤٣
٥	٢.٤٥	٨٧.٢٩
٦	٢.٤٣	٨٦.٤٠
٧	٢.٤١	٨٥.٣٠
٨	٢.٤٠	٨٣.٨٧
٩	٢.٣٨	٨٢.٥٦
١٠	٢.٣٦	٨١.٤٠
١١	٢.٣٥	٨٠.٢٠
١٢	٢.٣٣	٧٩.٥٠
١٣	٢.٣١	٧٨.٦٣
١٤	٢.٢٩	٧٧.٧٣
١٥	٢.٢٨	٧٦.٩٠

١٦	٢.٢٧	٧٥.٦٦
١٧	٢.٢٦	٧٥.٢٩
١٨	٢.٢٥	٧٤.٢٩
١٩	٢.٢٢	٧٣.٥٩
٢٠	٢.٢٠	٧٢.٧٠
٢١	١.١٥	٧٠.٨٣

وتم عرض البرنامج الإرشادي لعدد من المحكمين في مجال الإرشاد التربوي، للتثبت من مدى ملاءمة أهداف البحث الحالي والفنيات المستخدمة والزمن الذي يستغرقه البرنامج لتحقيق أهدافه . كما يبين ادناه .

جدول (٧) عناوين الجلسات الإرشادية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	رقم الجلسة	رقم الجلسة
الاولى	الافتتاحية	السادس	التسامح العاطفي
الثانية	الاهتمام العاطفي	السابعة	الدفيء العاطفي
الثالثة	المشاركة الوجدانية	الثامنة	التوافق العاطفي
الرابعة	التفاعل الاجتماعي	التاسعة	التعزيز النفسي الايجابي
الخامس	فهم المشاعر	العاشر	الخاتمة

٢ . تحديد الأولويات :

لغرض اختيار الأولويات، رتبت موضوعات الجلسات على وفق الأهداف السلوكية، إذ راعت الباحثة التسلسل المنطقي للمشكلات .

٣ . اختيار الأهداف: تساعد الأهداف الباحثة على تحديد الأداء الناجح وطرق معالجة المشكلة وتحدد التوجهات الأساسية للإرشاد التي ينبغي ان يستعملها المرشد، وحددت أهداف البرنامج الإرشادي وهي

اولا- هدف عام: وهي التي تهتم بجانب وصف النتائج النهائية للعملية الإرشادية. وكان الهدف العام للبرنامج الإرشادي الحالي يتمثل بتنمية الراحة الانفعالية لدى طلاب الاعدادية

ب . الهدف الخاص: وهو ما يطلق بالهدف الضمني والتي تبين السلوك المتوقع صدوره عن المسترشدين بعد ان يتعلم السلوك المراد تطبيقه، وحددت الباحثة أهدافا فرعية استندت إلى نظرية الراحة الانفعالية وفق اسلوب الارشاد العاطفي العقلاني،

ج . الأهداف السلوكية : تمثل هذه اهداف (وصف السلوك المرجو ادائه بعد انتهاء كل جلسة إرشادية، وذلك من خلال التمديد الواضح لذلك السلوك) لكي يعرف المرشد التربوي معرفة ما حققته الجلسة، كما ان هذه الأهداف تكون إجرائية قابل للملاحظة والقياس بطريق مباشرة، ا وكما مبين في الجدول (٦) .

وقد حددت عشر جلسات وبواقع جلستين أسبوعياً، وكان زمن الجلسة الواحدة (٣٠) دقيقة في أعلى تقدير وكما مبين في الجدول (٦) .

جدول (٦) الجلسات الإرشادية لأسلوب العقلاني العاطفي ومواعيد انعقادها

ت	اسم الجلسة	التطبيقات والأنشط	موعد الانعقاد	الوقت
١	التهيئة للبرنامج الإرشادي	تغذية راجعة، التعليمات	٢/٢٥	٤٥ دقيقة
٢	الاهتمام العاطفي	المناقشة، الوصول إلى دقة الاستنتاج، التدريب البيئي	٢/٢٧	٤٥ دقيقة
٣	المشاركة الوجدانية	المناقشة، الأبعاد والتركيز، الوصول إلى دقة الاستنتاج، التدريب البيئي	٣/٢	٤٥ دقيقة
٤	التفاعل الاجتماعي	المناقشة، التدريب البيئي، التحويل، الوصول إلى دقة الاستنتاجات	٣/٤	٤٥ دقيقة
٥	فهم المشاعر	المناقشة، التدريب البيئي، الأبعاد والتركيز	٣/٨	٤٥ دقيقة
٦	التسامح العاطفي	المناقشة، الأبعاد والتركيز، التدريب البيئي، الوصول إلى دقة الاستنتاج	٣/١٠	٤٥ دقيقة
٧	الدفع الاسري	المناقشة، الأبعاد والتركيز، التدريب البيئي، الوصول إلى دقة الاستنتاج	٣/١٥	٤٥ دقيقة
٨	التوافق العاطفي	المناقشة، الأبعاد والتركيز، التدريب البيئي	٣/١٧	٤٥ دقيقة
٩	التعزيز النفسي الايجابي	المناقشة، التحويل، الأبعاد والتركيز، التدريب البيئي	٣/٢٢	٤٥ دقيقة
١٠	انهاء البرنامج	المناقشة، تغذية راجعة	٣/٢٤	٤٥ دقيقة

٤. النشاطات والفعاليات : ان النشاطات والفعاليات المساعدة تعد خطط عمل تصمم لتحقيق أهداف كل مسترشد أو مساعدته على الانتقال نحو الأحسن، إذ ليس هناك فنية أو نشاط كامل لفهم مشكلة ما، ومن ثم لا توجد فنية إرشادية واحدة كاملة تناسب المواقف جميعها، لذا فان استعمال التقنيات المختلفة تساعد الأفراد المختلفين على دراسة مشكلاتهم المختلفة (العزة، ٢٠٠١ : ٩) .

٥. تقويم النتائج :

أ . التقويم الاول : تمثل ذلك في عرض البرنامج على المحكمين بتخصص الارشاد التربوي للحكم على صلاحية الجلسات واعتبرت الباحثة ان الاختبار القبلي لطلاب الاعدادية للراحة الانفعالية هو التقويم الاول.

ب . التقويم البنائي : يتمثل بإجراء المناقشات والأسئلة بين الباحثة والمسترشدين في نهاية كل جلسة ارشادية والاستماع الى آرائهم وملاحظاتهم. (الصراف، محمد توفيق ٢٠١٦ : ٢١)

ج . التقويم الختامي : يتمثل بتطبيق مقياس الراحة الانفعالية في نهاية البرنامج الإرشادي على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) لمعرفة التغير الذي يحصل لدرجات المجموعتين، ومعرفة أثر البرنامج الإرشادي في تنمية الراحة الانفعالية لدى المجموعة التجريبية تقرر الباحثة بتطبيق الاختبار البعدي بعد ١٤ يوم من انتهاء البرنامج الإرشادي

ولتحقيق أهداف البحث الحالي أتبعته الباحثة أسلوباً ينتمي إلى الاتجاه المعرفي السلوكي يضم عدداً من النشاطات والفعاليات المساعدة وكما يأتي : (تحديد الافكار، نقد الافكار، استبدال الافكار، التعزيز الايجابي، المناقشة الجماعية، الحوار، لعب الدور)

الوسائل الاحصائية اسعملت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) للعلوم الاجتماعية وفق الاختبارات التي تتناسب واهداف البحث والمعالجات الاحصائية

سيتم عرض جلستين من البرنامج الارشادي كنموذج

الجلسة:- الثانية الموضوع:-

الاهتمام العاطفي

التاريخ: ٢٠٢٢/٢/٢٧ الزمن:-

٥٤ دقيقة

الموضوع	الاهتمام العاطفي
الحاجة المرتبطة بالموضوع	تحقيق التفكير الايجابي
هدف الجلسة	تنمية الاهتمام العاطفي لدى المسترشدين
الاهداف السلوكية	- جعل المسترشد قادر على ان :- - يبين فوائد الاهتمام العاطفي - يوضح مهارات الاهتمام العاطفي - يطبق معنى الاهتمام العاطفي
الفنيات و الاستراتيجيات	التغذية الراجعة - تحديد الافكار - نقد الافكار - التعزيز
الانشطة المقدمة	- شكر أفراد المجموعة الإرشادية على الالتزام و الحضور بالموعد المحدد - يستفسر المرشد عن الواجب البيتي ويشكر الذين انجزته بشكل جيد - يقوم المرشد بتذكير المسترشدين بموضوع (الاهتمام العاطفي)

_ يبين وظائف الاهتمام العاطفي لدى أفراد المجموعة الإرشادية _ يوضح مهارات الاهتمام العاطفي للمسترشدين _ ممارسة فنية تحديد الأفكار بين فريقين من المسترشدين لغرض تحديد الأفكار اللاعقلانية من خلال الموقف الاتي (كيف تفكر ان تكون حياتك الدراسية في المستقبل ؟). - فامت المرشدة باستخدام التعزيز المناسب لضمان استمرارية المسترشدين في المشاركة في الجلسات الإرشادية (أحسننت - بارك الله فيك)	
- تحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة من خلال السؤال الاتي س/ماهي مهارات الاهتمام العاطفي؟ س/كيف يمكن ان تحقق اهتمامك العاطفي بمن حولك؟	التقويم
نطلب المرشده من المسترشدين ان يذكر موقف معين شعر من خلاله بالاهتمام العاطفي مع افراد اسرته.	التدريب البيتي

الموضوع:-

الجلسة:- الثالثة

التفاعل الاجتماعي

الزمن:- ٤٥ دقيقة

التاريخ: ٢٠٢٢/٣/٢

الموضوع	التفاعل الاجتماعي
الحاجة المرتبطة بالموضوع	تحقيق التفاعل الاجتماعي
هدف الجلسة	تنمية التفاعل الاجتماعي لدى المسترشدين
الاهداف السلوكية	جعل المسترشد قادر على ان :- - يعرف معنى التفاعل الاجتماعي - يذكر خصائص التفاعل الاجتماعي - يبين اهداف التفاعل الاجتماعي - يكون متفاعل اجتماعيا
الغنيات الاستراتيجية	تقديم الموضوع - التغذية الراجعة- تحديد الافكار- نقد الافكار- مناقشة الافكار- التعزيز الايجابي
الانشطة المقدمة	- يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور والتزامهم بالموعد المحدد - يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويشكر المسترشدين اللذين اتموه. - يقوم المرشد بتذكير المسترشدين بموضوع (التفاعل الاجتماعي) - يقوم المرشد بذكر خصائص التفاعل الاجتماعي لأفراد المجموعة الإرشادية - يقوم المرشد بتوضيح أهداف التفاعل الاجتماعي - يقوم المرشد باستخدام فنية تحديد الأفكار ونقدها ومناقشتها بين فريقين من المجموعة التجريبية لتحديد ودحض الأفكار اللاعقلانية من خلال الموقف الاتي (هل ترغب في تكوين علاقات مع زملائك في المدرسة ؟) - قوم المرشد باستخدام التعزيز المناسب لضمان استمرارية المسترشدين في

المشاركة في الجلسات الإرشادية (جزيت خيرا - بارك الله فيك)	
التقويم	- تحديد الايجابيات والسلبيات من قبل المرشد التي دارت داخل الجلسة توجيه سؤاليين لأفراد المجموعة الإرشادية من قبل المرشد س/ ما هي اهداف التفاعل الاجتماعي ؟ س/ ماهي خصائص التفاعل الاجتماعي؟
التدريب البيتي	يطلب المرشد من أفراد المجموعة الإرشادية ان يذكروا موقفا عن التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية

عرض النتائج وتفسيرها وفق الاهداف الموضوعية

اثر البرنامج الارشادي المعرفي لتنمية الراحة الانفعالية لدى طلاب المرحلة الاعدادية بالتحقق من الفرضيات : الفرضية الأولى: لا توجد فروق إحصائية دالة لمستوى (٠.٠٥) بين الرتب لدرجات افراد المجموعة الضابطة بالاختبارين القبلي والبعدى لمقياس الراحة الانفعالية ولاختبار هذه الفرضية استخدم اذ تتم اءلمقارنة بين اداء نفس الافراد في المتغير التابع، وقد بلغت مجموع قيمة الفروق بين اداء الافراد في (الاختبارين القبلي والبعدى) (١٦)، فيما بلغ مجموع مربع قيم الفروق (٢٥٦)، ودرجة الحرية (٩) وبدلالة (٠.٠٥)، وبلغت قيمة المحسوبة (١.٩) وغير دالة عند (T.test) مقارنتها بالقيمة الجدولية (٢.٢٦) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي ليس هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والجدول (٧) يبين ذلك جدول (٧) يبين

الاختبار التائي للتعرف على الفروق في الراحة الانفعالية لدى المسترشدين وفق متغير الاختبار (القبلي - البعدى) للمجموعة الضابطة

العدد	المجموعة الضابطة	قيمة الفرق	مربع قيمة الفرق	القيمة التائية		درجة حرية	الدلالة	الفروق
				محسوبة	جدولية			
١٠	اختبار قبلي	١٦	٢٥٦	١.٩	٢.٢٦	٩	٠.٠٥	غير دالة
١٠	اختبار بعدي							

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدى على مقياس الراحة الانفعالية. ولاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام الاختبار التائي (T.test). للمجموعات المتزاوجة لتعرف على دلالة فروق بين تطبيق اختبار قبلي وبعدي، و أن القيمة المحسوبة (١١٩.٤) دالة عند مقارنتها بالجدولية (٢.٢٦) في دلالة (٠.٠٥) مما يشير الى رفض الفرضية الصرية والقبول بالبديلة، وهذا يوضح وجود فرق بين التطبيق القبلي والبعدى للمجموعة والجدول (٨) يبين ذلك.

جدول (٨) يبين الاختبار التائي للتعرف على الفروق في الراحة الانفعالية لدى المسترشدين وفق متغير الاختبار (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية

العدد	المجموعة التجريبية	قيمة الفرق	مربع قيمة الفرق	القيمة الناتجة		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية			
١٠	(الاختبار القبلي)	٦٥٤	٤٢٧٧.١٦	١١٩.٤	٢.٢٦	٩	٠.٠٩	دالة
١٠	(الاختبار البعدي)							

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق إحصائية دالة لمستوى (٠.٠٥) بين الرتب لدرجات افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي على مقياس الراحة الانفعالية . ولتحقق من الفرضية .لتعرف على فرق المجموعتين التجريبية والضابطة وكانت المحسوبة (٤٦.٦٧) وهي دالة عند مقارنتها بالجدولية (٢.١٠) بمستوى (٠.٠٥) مما يشير الى رفض الفرضية الصرية والقبول بالبديلة، وهذا يوضح وجود فرق بين التطبيق البعدي للمجموعتين والجدول، والجدول (٩) يبين ذلك.

جدول (٩) المؤشرات الاحصائية للفرضية الثالثة

العدد	مجموعتان	وسط حسابي	انحراف معياري	قيم لثائية		درجة حرية	الدلالة	الفروق
				محسوبة	جدولية			
١٠	المجموعة الضابطة	١١٣.٥٤٠	٢.٤٥٦	٤٦.٦٧	٢.١٠	١٨	٠.٠٥	دالة إحصائياً
١٠	المجموعة التجريبية	١٨٤.٠٩٤	٣.٨٦٤					

تفسير للنتائج من خلال النتائج التي توصل لها البحث الحالي في جدول (٧) أنه ليس هناك فرق دال بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين قبلي وبعدي للأمن العاطفي، في حين اظهرت نتائج جدول (٨) أن هناك فرق دال بين رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، على مقياس الراحة الانفعالية ولصالح المجموعة التجريبية، وكذلك اظهرت المؤشرات الاحصائية لجدول (٩) وجود فرق دال بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق الأسلوب الإرشادي العقلاني العاطفي وبعده .

الاستنتاجات

- ١ . إن للأنشطة والفنيات التي تضمنها الأسلوب الإرشادي أثر واضح وفاعلية عالية في تنمية الراحة الانفعالية لدى الطلاب.
 - ٢ . حاجة اولياء الامور إلى أساليب إرشادية تجعلهم يفهمون اهمية التفكير المنطقي السليم
- التوصيات
- 1 -الأسلوب الإرشادي يوظف في هذه الدراسة للمرشدين التربويين. في مدارسهم لتنمية الراحة الانفعالية لدى الطلاب .

- 2 . الاسنغادة من أداة المقياس التي تم اعدادها في البحث الحالي في البحوث والدراسات .
- 3 . إرشاد وتوجيه أولياء الأمور عند زيارتهم للمدرسة وفي مجالس الآباء والمدرسين على إكساب أبنائهم الشعور بالراحة الانفعالية في المواقف الاجتماعية التي يتعرضون لها و الاهتمام بالأنشطة التي تنمي الراحة الانفعالية لدى الأبناء .

المقترحات

- 1 . مقارنة الأسلوب الإرشادي في البحث الحالي في تنمية التسامح الوجداني لدى طلبة المرحلة الاعدادية. 2 . إجراء دراسة لمعرفة تأثير اسلوب الارشاد باللعب في تنمية التفاعل التربوي لدى الطلاب الايتام في المرحلة الاعدادي

المصادر

- ١- أبو زعيزع، عبد الله يوسف (٢٠١٢) الاتجاهات النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي، ط١، زمزم ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.
- ٢- الاحمدي، راسم محمود (٢٠١٧) الفرد بين النمو النفسي والاجتماعي، ط١، دار المنير للنشر والتوزيع، الاسكندرية.
- ٣- الحوري، سالم رياضي (٢٠١٨) المتغيرات الاجتماعية المعاصرة في المجتمع العربي، ط١، دار العلوم للنشر والتوزيع، بيروت.
- ٤- الركوزي، مدحت مجيد (٢٠١٤) الضغوط النفسية التي تواجه المراهق في زمن العولمة، ط١، مطبعة الشرق للنشر، القاهرة.
- ٥- الرماحي، تيسير سعد (٢٠١٠) الخبرات الدراسية لطلاب المرحل الاعدادية، مجلة مقاربات، العدد ٢١، المجلد ٣، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة الجلفة، الجزائر.
- ٦- الزغبى، صباح سليم (٢٠١٤) الانسان والضغط النفسي المعاصر، مطبعة الفجر للنشر، عمان.
- ٧- الشهري، زهراء جابر (٢٠١٩) لأمن العاطفي وعلاقته بالسلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأيتام فاقدى الآب بمكة المكرمة) جامعة الملك ابن عبد العزيز في مكة المكرمة، مجلة دراسات عربي في التربية وعلم النفس المحكمة، المجلد ١٠٦، العدد ١٠٦، رابطة التربويين العرب، القاهرة.
- ٨- صالح، رمزي حسين (٢٠١٦) الاتزان العاطفي لدى الشباب، ط١، دار الصباح للنشر والتوزيع، المنامة.
- ٩- الصراف، محمد توفيق (٢٠١٦) النظريات النفسية المعرفية بين الافتراض والتطبيق، ط١، دار المعرفة للنشر، القاهرة.
- ١٠- عبد الله، محمد قاسم (٢٠١٢) نظريات الارشاد النفسي والعلاج النفسي، دار الفكر، عمان.

- ١١- قاسم، علي حمادي (٢٠١٦) النمو النفسي - المتطلبات والخصائص، ط١، مطبعة البنفسج للنشر، دمشق.
- ١٢- القرعان، احمد خليل (٢٠١٤) التوجيه الارشاد النفسي، ط١، دار حمورابي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ١٣- النمير، بشار عباس (٢٠١٥) الارشاد النفسي في المؤسسة التربوي، ط١، مطبوعات مركز الثقافة التربوية، مسقط - سلطنة عمان.
- المصادر الاجنبية

Davies, P. T. & Cummings, E. M. (1998). Exploring children's emotional security as a mediator of the link between marital relations and children's adjustment. *Child Development*, 69(1), 124-139.

Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed.). New York: Springer Publishing Company.

DiGiuseppe, R., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2014). *A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Behavior Therapy* (3rd ed.). Oxford University Press.

David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice*. New York: Oxford University