

أثر برنامج إرشادي بأسلوب التحكم المعرفي في تنمية اتخاذ القرار لدى طالبات الصف الثالث متوسط

م. د. ختام طالب خلف شيبال

khitam.t.khalaf@aliraqia.edu.iq

الجامعة العراقية / كلية التربية للبنات

الملخص

استهدف البحث الحالي الكشف عن أثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب التحكم المعرفي في تنمية اتخاذ القرار لدى طالبات الصف الثالث المتوسط، ولتحقيق هذا الهدف، تم تعريب مقياس اتخاذ القرار لـ (Scott & Bruce, 1995)، والذي يتكون من (٢٥) فقرة موزعة على خمسة أبعاد، كما تم تصميم برنامج إرشادي وفق أسلوب التحكم المعرفي (Santostefano, 1985)، وتوزيعه على (١٢) جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً، وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية قدرة الطالبات على اتخاذ القرار، إذ سجلت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي، لم تظهر المجموعة الضابطة أي فروق ذات دلالة إحصائية بين أدائها في الاختبارين القبلي والبعدي.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، التحكم المعرفي، اتخاذ القرار، الثالث المتوسط.

The impact of a guidance program using cognitive control techniques on developing decision-making skills among third-grade middle school students

Khatam Talib Khalaf Shayyal

Iraqi University/ College of Education for Girls

Abstract

The present study aimed to investigate the impact of a counseling program based on the cognitive control approach on developing decision-making skills among third-grade intermediate female students. To achieve this objective, the Decision-Making Scale by (Scott & Bruce, 1995) was adapted. The scale consists of (25) items distributed across five dimensions. Additionally, a counseling program was designed

according to the cognitive control approach (Santostefano, 1985), consisting of (12) sessions, with two sessions per week.

The results demonstrated the effectiveness of the counseling program in enhancing the students' decision-making ability, as the experimental group showed a significant improvement in the post-test compared to the pre-test. In contrast, the control group showed no statistically significant differences between their pre-test and post-test performance.

Keywords: Counseling program, cognitive control, decision-making, third-grade intermediate.

مشكلة البحث

يعد اتخاذ القرار Cognitive Process أنه عملية عقلية معرفية يقوم فيها الفرد باختيار بديل أو إجراء معين من بين مجموعة من البدائل المتاحة بناء على معايير وقيم ومعلومات وفقا الى العوامل المعرفية الذكاء، المعرفة السابقة، التحيزات الإدراكية، الاستدلال، العوامل الانفعالية والعاطفية المزاج، التوتر، المشاعر، العوامل الشخصية القيم، المعتقدات، السمات الشخصية، العوامل الاجتماعية والبيئية ضغط الجماعة، المعايير الثقافية بهدف تحقيق هدف أو حل مشكلة (Myers& DeWall, 2021:367).

وانطلاقاً من نتائج الدراسة الاستطلاعية التي أجرتها الباحثة على ٥٠ طالبه التي أكدت معاناة العديد من طالبات الصف الثالث المتوسط من صعوبة اتخاذ القرار، وهذا ما أكدته عدد من الدراسات منها ما توصلت اليه دراسة (العيسى، ٢٠١١) الى ان كلما ارتفع مستوى تقدير الذات لدى طالبات المتوسطة، زادت قدرتهن على اتخاذ قرارات فعالة وواضحة، ودراسة (القرني، ٢٠١٣) التي توصلت الى ان معاناة طالبات المتوسطة من صعوبة اتخاذ القرار، وما توصلت اليه دراسة (الزبيدي، ٢٠٢٠) معاناة طلاب المرحلة المتوسطة اتخاذ القرار، وما توصلت اليه دراسة (الغامدي، ٢٠٢١) التي أكدت أن ارتفاع مستوى القلق يؤثر سلباً على جودة اتخاذ القرار، لذا يسعى هذا البحث الدراسة إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي باستخدام أسلوب التحكم المعرفي في تنمية اتخاذ القرار لدى طالبات الصف الثالث المتوسط".

أهمية البحث

تعد المدرسة مؤسسةً تربويةً واجتماعيةً ركيزةً أساسيةً في بناء شخصية الفرد، لا تقتصر أهميتها على الجانب الأكاديمي في نقل المعرفة فحسب، بل تتعداه إلى تعزيز النواحي الاجتماعية والنفسية والسلوكية، وتوجيه الطلبة نحو السلوكيات الإيجابية المرغوبة. فهي توفر

بيئة خصبة للتفاعل مع الأقران، وتعلم مهارات التواصل والعمل الجماعي، وغرس قيم الاحترام وتحمل المسؤولية؛ مما يساهم في بناء الشخصية المتوازنة وتهيئتهم للحياة المستقبلية (العزة، ٢٠٠٨: ١٢٣-١٢٤).

ومن هذا المنطلق يهدف الإرشاد النفسي في المؤسسات التربوية إلى مساعدة الطلبة على استثمار قدراتهم الكامنة وتوظيفها لمواجهة التحديات والصعوبات التي تعترض مسيرتهم الدراسية عبر مختلف مراحل نموهم. ويعمل على مساعدتهم في إيجاد حلول للمشكلات المتنوعة باستخدام أساليب إرشادية متعددة، سعياً لتحقيق أعلى مستويات الصحة النفسية والتكيف الدراسي (Linehan, 1993: 99) ..

ويعد أسلوب التحكم المعرفي أحد هذه الأساليب الفعالة، إذ يركز هذا الأسلوب على أن المشكلات النفسية تنشأ ليس فقط من الموقف نفسه، بل من طريقة تفسير الفرد لذلك الموقف أي أفكاره وتقييمه له لذلك فإن الهدف من أسلوب التحكم المعرفي هو تمكين المسترشد من معرفة العلاقة بين الأفكار، والمشاعر، والتحكم في هذه التفسيرات والأفكار وتغييرها من أفكار غير تكيفية سلبية، مشوهة إلى أفكار أكثر تكيفية وواقعية والسلوك لاكتشاف أنماط تفكيره المشوهة (إبراهيم، ٢٠١٠: ١٦٠)، وهذا ما أكدته دراسة كل من دراسة (علوان، ٢٠٢٣) ودراسة (أحمد وعباس، ٢٠٢٤) إلى فعالية أسلوب التحكم المعرفي وأن الأنشطة التي تضمنها البرنامج ساهمت في تغيير أفراد المجموعة التجريبية.

وانطلاقاً مما سبق، تبرز أهمية البحث الحالي في النقاط التالية:

١. دراسة أسلوب التحكم المعرفي Cognitive Control Style لها أهمية بالغة إذ تمثل مفتاح لفهم لتحسين حياة الأفراد تعليمياً، ونفسياً، ومهنياً، تمكنهم من التكيف مع عالم معقد ومتغير.
٢. يقدم البحث إطاراً نظرياً يربط بين الجوانب المعرفية العمليات العقلية الداخلية (التحكم المعرفي) والسلوك الظاهر اتخاذ القرار، مما يفسر سبب اختلاف الطالبات في كيفية تعاملهن مع المواقف التعليمية والحياتية.
٣. دراسة طالبات الصف الثالث المتوسط لها أهمية كبيرة على مستويات متعددة إذ تمثل هذه المرحلة العمرية نقطة تحول حرجية في حياة الطالبات لما تمثله من جسر عبور حاسم من المرحلة المتوسطة التي تكون فيها الرعاية أكبر إلى المرحلة الثانوية التي تتطلب مزيداً من الاستقلالية والمسؤولية

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن تأثير برنامج إرشادي باستخدام أسلوب التحكم المعرفي في تنمية اتخاذ القرار لدى طالبات الصف الثالث المتوسط، وذلك من خلال اختبار الفرضيات التالية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اتخاذ القرار.
 ٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اتخاذ القرار.
 ٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) بين رتب درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس اتخاذ القرار.
- حدود البحث**

يتحدد البحث الحالي على طالبات الصف الثالث متوسط التابعة لمديرية تربية بغداد / الرصافة الثانية للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥.

تحديد المصطلحات

١. البرنامج الارشادي Counseling Program

عرف بوردرز ودريرا 1992, Borders & Dryra البرنامج الارشادي على انه مجموعة من الانشطة المنظمة والمخططة وفق اسس العلمية يقدمها المرشد لمجموعة من المسترشدين في جو من التفاعل والتعاون لاستثمار طاقاتهم وإمكانياتهم بما يتفق مع حاجاتهم واستعداداتهم (Borders & Dryra, 1992: 461).

٢. أسلوب التحكم المعرفي Cognitive Control style هو طريقة نفسية مستقرة تنظم بين المطالب الداخلية للفرد الدوافع والمشاعر والمطالب الخارجية للبيئة لمواجهة متطلبات الموقف وتحقيق أهدافه (Santostefano, 1985:22).

التعريف الإجرائي: هو أسلوب يضم مجموعة من الفنيات يتم تطبيقها في البرنامج الارشادي وهي (التثبيط / الإلغاء، التسامح، الانزياح، العزل، الانزياح العكسي، المشاريع، الانعكاس، الاستبطان) لقياس إثر البرنامج الارشادي على طالبات الصف الثالث متوسط في المجموعة التجريبية.

٣. اتخاذ القرار Decision-Making: هو أسلوب الفرد لأدراك الموقف وطريقه استجابته له لاختيار بديل من بين عدة بدائل بناء على معايير محددة (Scott & Bruce, 1995: 819).

التعريف النظري تم تبني تعريف (Scott & Bruce, 1995) تعريفا نظريا لقياس اتخاذ القرار.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها طالبات الصف الثالث متوسط بعد الإجابة على فقرات كل نمط من أنماط الخمسة لمقياس اتخاذ القرار التي تم اعداده من قبل (Scott & Bruce, 1995)

٤. المرحلة المتوسطة

هي المرحلة الثانية في النظام التعليمي بعد المرحلة الابتدائية ومدتها ثلاث سنوات وتتراوح أعمارهم بين (١٢-١٤) (وزارة التربية، ٢٠١١: ٦).

إطار نظري

١. أسلوب التحكم المعرفي Cognitive Control style

نشأ مفهوم التحكم المعرفي Cognitive Control عند سانتو ستيفانو من اندماج عدة نظريات نظرية التحليل النفسي خاصة مفهوم الأنا Ego Psychology ، علم النفس التطوري كيف تتطور الوظائف العقلية مع العمر وعلم النفس الإدراكي دراسة العمليات العقلية مثل الانتباه والذاكرة ومن خلال هذا الاندماج قدم سانتو ستيفانو مفهوماً يجمع بين الجانب الانفعالي الدافع من التحليل النفسي والجانب الإدراكي من علم النفس المعرفي معتبراً أن أسلوب التحكم المعرفي عملية عقلية تنظيمية تتطور لدى الفرد من خلال التفاعل بين الجوانب الانفعالية والخبرات البيئية وهي بذلك بمثابة جسور تربط بين عالم الفرد الداخلي مشاعره ودوافعه والعالم الخارجي (Santostefano, 1985:1).

ووفقاً لسانتو ستيفانو يلعب أسلوب التحكم المعرفي دوراً محورياً في تعديل سلوك الأفراد من خلال تنظيم وتوجيه العمليات العقلية لتحقيق التكيف مع الموقف، لا يتم تعديل السلوك بشكل مباشر بل من خلال تعديل الطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف ويفسره ويتعامل معه كوسيط بين الدوافع والانفعالات الداخلية (مثل الغضب، الجوع، القلق) والمتطلبات الخارجية للواقع. فهو ينظم كيفية التعبير عن هذه الدوافع بشكل مقبول اجتماعياً وفعال. على سبيل المثال، قد يشعر طفل بدافع اللعب، ولكن أسلوب تحكمه المعرفي (مبدأ "التسامح مع الضغوط الاندفاعية") هو الذي يسمح له بتأجيل إشباع هذه الرغبة والجلوس في الفصل بهدوء يسمح التحكم المعرفي للفرد بإعادة صياغة وتفسير الموقف بطريقة مختلفة (إعادة التفسير المعرفي). فبدلاً من تفسير نقد المدير على أنه هجوم شخصي (مما قد يؤدي إلى سلوك عدواني أو انسحابي)، يمكن لأسلوب التحكم أن يساعده على إعادة تفسيره على أنه فرصة للتحسين، مما يعدل سلوكه إلى سلوك بناء وقابل للتطوير (Santostefano 1985:18).

ولتحقيق الهدف من استعمال أسلوب التحكم المعرفي تم استخدام مجموعة من الفنيات التي تم التأكيد عليها من قبل Santostefano 1985 وهذه الفنيات هي:

١. **التثبيط / الإلغاء: Inhibition / A dismissal** هو القدرة على كبح أو إيقاف الاستجابات السلوكية أو الانفعالية تعمل كـ مكابح نفسية، إذ يعتبر هذا الأساس للتحكم الانفعالي بدلاً من الاندفاع والصراخ عند الغضب إذ يقوم الفرد بـ "إلغاء" أو "تثبيط" هذه الرغبة الآتية، مما يفسح المجال لاستجابة أكثر نضجاً.

٢. **التسامح: Toleration** هو القدرة على تحمل المشاعر أو الدوافع أو المشاعر أو الأفكار المثيرة للقلق دون الحاجة إلى التصرف بناء عليها فوراً أو تشويهاً مما يسمح بمعالجتها لتعزيز الثقة بالقدرة على التحمل.

٣. **الانزياح: Displacement** هو عملية يتم فيها نقل أو إعادة توجيه دافع أو عاطفة من هدفها الأصلي الذي قد يكون مهدداً مثل شخصية سلطوية إلى هدف بديل أكثر أماناً أو قبولاً تحويل المشاعر من هدفها الأصلي الخطير إلى هدف بديل آمن، وهناك نوعان للانزياح الانزياح الإيجابي ممارسة الرياضة والانزياح السلبي إيذاء الآخرين.

٤. **العزل: Isolation** هو قدرة الفرد على فصل الفكرة أو الذكرى المرتبطة بالموقف عن المشاعر العاطفية أو الانفعالية المصاحبة لها مما يسمح بمناقشة أو التفكير في حدث مثير للقلق دون الشعور بالضيق العاطفي هذا يسمح للفرد باستدعاء الفكرة أو التحدث عن حدث صادم دون المرور بالمشاعر المؤلمة المصاحبة لها لحماية الذات من الصدمة العاطفية المباشرة.

٥. **الانزياح العكسي: Reverse Displacement** هو توجيه الدوافع أو المشاعر نحو الذات بدلاً من توجيهها نحو الآخرين أو البيئة الخارجية وهو بذلك يكون. هذا يمكن أن يظهر في شكل لوم ذاتي قاسٍ، أو نقد دائم للذات، وقد يكون عاملاً في الاكتئاب أو انخفاض تقدير الذات عكس الانزياح التقليدي الذي يتم توجيه الدوافع أو المشاعر موجهة نحو الآخرين.

٦. **المشاريع: Projects** هي التعامل الفرد بصورة ناضجة مع دوافعه وانفعالاته من خلال الانخراط في أنشطة أو سلوكيات هادفة وطويلة الأمد تعمل على تحويل الطاقة الانفعالية إلى أنشطة بناءة هادفة تستهلك طاقته وتسمح له بالتعبير غير المباشر عن الدوافع والمشاعر عن هذه الدوافع بشكل مجتمعة ومقبول.

٧. **الانعكاس: Reversal** هو تحويل الدوافع والمشاعر إلى نقيضها مثل تحويل العدوانية إلى حنان كوسيلة للتعامل مع التهديد الذي يشكله هذا الدافع إذ تعكس هذا الشعور فتتصرف كما لو كانت تحبه أو تهابه بشكل مبالغ فيه لحماية النفس من الاعتراف بالمشاعر المهددة.

٨. **الاستبطان: Introjection** هو عملية دمج القيم أو المعايير، الصفات أو سمات الأشخاص المهمين بحياته كالأبوين بحيث تصبح جزءاً من نظامه النفسي الداخلي وفي بناء الذات، مما يوفر إطاراً داخلياً للتحكم في الدوافع والسلوك ليتم دمج قيم الآخرين ومعاييرهم لتصبح جزءاً من الشخصية (Santostefano, 1985: ١٥٦).

٢. اتخاذ القرار Decision-Making

اعتمدت الباحثة نموذج سكوت وبروس لاتخاذ القرار Scott and Bruce's 1995 Decision Making Style Model في تفسير مفهوم اتخاذ القرار إذ اكدا ان اتخاذ القرار لا

تعد عملية عقلانية بحتة بل كسلوك يختلف من فرد لأخر اذ يعتبر اتخاذ القرار نمط سلوكي مكتسب يتشكل من خلال تجارب الفرد وبيئته بناء على خمسة عوامل نفسية هي:

١. السمات الشخصية النفسية المستقرة في شخصية الفرد والتي تؤثر على كيفية تعامله مع المعلومات والمخاطر.
٢. الميل العامة للاتجاهات التي تمثل المواقف والقيم العامة للفرد تجاه مفهوم اتخاذ القرار نفسه واعتقاد الفرد في كفاءته الشخصية في تقييم الخيارات واختيار الأفضل وهل هو مستعد لخسارة محتملة لتحقيق مكسب أكبر، أم يفضل الخيارات الآمنة والمضمونة.
٣. الميل الخاصة بالموقف ما هي الحالة النفسية للفرد من حيث شعور الفرد بأن الوقت غير كاف لدراسة جميع البدائل، وتقديره الشخصي لخطورة النتائج السلبية المحتملة للقرار، ومدى تأثير الفرد بمن حوله نفسياً من خلال الميل إلى مواءمة القرار مع قرارات المجموعة لتجنب الصراع أو الشعور بالرفض، التأثير بآراء الزملاء قد يغير الفرد قراره ليكسب رضا الآخرين أو لتجنب النقد) (Scott& Bruce,1995: ٨١٩-٨٢٠).

بناء على تفاعل هذه العوامل حدد سكوت وبروس خمسة ابعاد لاتخاذ القرار وهي:

١. **العقلاني Rational** هو ميل الأفراد إلى البحث بشكل منهجي عن المعلومات وتقييم البدائل بشكل موضوعي ومنطقي بناء على الأدلة. يبحث الفرد هنا عن المعلومات الكاملة حول موضوع ما مما يولد لديه بدائل متعددة ثم يقيم هذه البدائل بناء على العواقب المتوقعة قبل اختيار الحل الأمثل.
٢. **الحدسي Intuitive** هو اعتماد الأفراد على مشاعرهم الحدس وانطباعاتهم الداخلية عند اتخاذ القرار. اذ ينتابهم الشعور بأن هذا لقرار الذي يتخذه صحيح دون قدرة على تفسير السبب المنطقي دائماً ويعتمد على المشاعر والإحساس والبصيرة الداخلية ويتأثر بالسمات الحدسية والثقة في الغريزة ولا يعتمد على تحليل مطول للمعلومات بل على خبرته السابقة وإحساسه العام بالمشكلة والنتيجة غالباً ما يكون سريعاً.
٣. **الاعتماد على الآخرين Dependent** هو اعتماد الافراد بشكل كبير على توجيهات ومشورة الآخرين زملاء، عائلة قبل اتخاذ القرار، اذ يبحثون عن الإجماع والتوافق والتوجيه والمشورة من الآخرين والتأثر بشدة بالتأثيرات بين الافراد وانخفاض الثقة في القدرة على اتخاذ القرار والميل الى الاعتماد على توجيهات ومشورة الآخرين قبل اتخاذ قراره لتقليل عدم اليقين والشعور بالمسؤولية المشتركة.
٤. **التجنب Avoidant** هو ميل الأفراد إلى تجنب وتأجيل اتخاذ القرارات قدر الإمكان نتيجة الشعور بعدم الراحة والقلق من مسؤولية اتخاذ القرار مما يؤدي الى تأجيل اتخاذ القرار أو تجنبه

تماماً نتيجة الخوف من العواقب، تجنب المخاطرة، وتصور عالٍ للعواقب السلبية الفشل تحمل المسؤولية.

٥. **التلقائي Spontaneous** هو سعى الأفراد إلى إنهاء عملية اتخاذ القرار في أسرع وقت ممكن نتيجة الشعور بالإلحاح أو الملل من التحليل المطول ويفضلون اتخاذ القرار بسرعة دون تفكير كافٍ (Scott & Bruce, 1995: ٨٣٠-٨٢١).

منهجية البحث

تتميز البحوث التجريبية بدقة علمية عالية وتعد من أكثر المنهجيات مصداقية في تشخيص المشكلات التربوية والنفسية ومعالجتها انطلاقاً من هذه الميزات (عدس، ١٩٩٨: ١٨٤)، اعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج التجريبي كأساس لبناء البرنامج الإرشادي المقدم.

إجراءات البحث

أولاً: مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث الحالي بطالبات الصف الثالث متوسط لمدارس التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة الثانية والبالغ عددها (١١٥) مدرسة مركز الرصافة الثانية بغداد الجديدة وشارع فلسطين إذ بلغ عدد طالبات الصف الثالث متوسط (١٣٧٦٣) طالبة للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)

اشتمل مجتمع البحث على جميع طالبات الصف الثالث المتوسط المسجلات في المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد / الرصافة الثانية للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، وقد تم تحديد هذا المجتمع في (١١٥) مدرسة من مدارس المركز، إذ بلغ عددهن الإجمالي (٣٤٦٨) طالبة.

ثانياً: عينات البحث

أ. عينة البحث التحليل الإحصائي:

يعد اختيار العينة خطوة منهجية بالغة الأهمية في البحث العلمي، إذ يتوقف مدى إمكانية تعميم النتائج على مدى تمثيل هذه العينة للمجتمع الأصلي واشتمالها على خصائصه الأساسية (عبيدات، ٢٠١٨: ٢٠٧) وفي ضوء ذلك وحرصاً على تحقيق هذا المبدأ، تم سحب عينة عشوائية بلغ حجمها (٥٥٠) طالبة من مجتمع طالبات الصف الثالث المتوسط، مع مراعاة توزيعها النسبي وفقاً لحجم المجتمع الأصلي، وقد وزعت هذه العينة على ثمان مدارس في محافظة بغداد / منطقة الرصافة الثانية، كما هو مفصل في الجدول (١).

جدول (١) توزيع عينة التحليل الإحصائي

ت	اسم المدرسة	عدد طالبات الصف الثالث
١	متوسطة الابتسامة للبنات	٦٥
٢	متوسطة السناء للبنات	٦٠

٣	متوسطة الخالدات للبنات	٨٧
٤	متوسطة الاصاله للبنات	٦٠
٥	متوسطة الكواكب للبنات	٨٦
٦	متوسطة الصدف للبنات	٦٨
٧	متوسطة كهرمانة للبنات	٨٠
٨	متوسطة عطر الورد للبنات	٤٤
المجموع		٥٥٠

ب- عينة تطبيق البحث

طبقت الباحثة مقياس اتخاذ القرار على عينة استطلاعية بلغ حجمها (١٠٠) طالبة، وتم اختيارهن من مدرستين هما متوسطة الابتسامه للبنات ومتوسطة عطر الورد للبنات، حيث تم سحب (٥٠) طالبة من كل مدرسة، وبعد التحليل تم تحديد (٢٠) طالبة حصلن على أدنى الدرجات مقارنة بالمتوسط الفرضي للمقياس.

ثم وزعت هذه المجموعة المكونة من (٢٠) طالبة عشوائيا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تكونت من (١٠) طالبات من متوسطة الابتسامه للبنات، ومجموعة ضابطة تكونت من (١٠) طالبات من متوسطة عطر الورد للبنات، يوضح الجدول (٢) هذا التوزيع بشكل تفصيلي.

الجدول (٢) عينة تطبيق البحث موزعة الى مجموعتين (التجريبية والضابطة)

المجموعة	طالبات الصف الثالث متوسط	المجموع
المجموعة التجريبية	١٠	١٠
المجموعة الضابطة	١٠	١٠
المجموعة	٢٠	٢٠

التصميم التجريبي

اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذي الاختبارين القبلي والبعدي نظراً لما يتسم به من قدرة عالية على التحكم في المتغيرات وضبطها مما يحد من تأثير العوامل المهددة للصدق الداخلي والخارجي للبرنامج، إضافة إلى كفاءته في اختيار أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بطريقة عشوائية محكمة (عدس، ١٩٩٨: ٢١٥)، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) التصميم التجريبي

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	البرنامج الارشادي التحكم المعرفي	بأسلوب	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	_____		اختبار بعدي

رابعاً: التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في البرنامج الإرشادي: تعد عملية تحقيق التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة خطوة منهجية أساسية في التصميم التجريبي ولضمان هذا التكافؤ قامت الباحثة بمعادلة المجموعتين في عدد من المتغيرات كان من أبرزها:

١. الاختبار القبلي درجات طالبات الصف الثاني المتوسط في الاختبار القبلي لمقياس اتخاذ القرار.

للتحقق من تحقق التكافؤ الإحصائي بين المجموعتين في درجات الاختبار القبلي استخدمت الباحثة اختبار كروسكال-واليس، إذ أظهرت النتائج أن قيمة كاي² المحسوبة بلغت (0.242) وهي قيمة أقل من قيمة كاي² الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) يشير هذا النتيجة الإحصائية إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المجموعتين في الاختبار القبلي مما يؤكد تكافؤهما ويوضح الجدول (٤).

الجدول (٤) تحقق التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في درجات الاختبار القبلي

لمقياس اتخاذ القرار

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	درجة الحرية	قيمة كاي ²		مستوى الدلالة ٠.٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	٩.85١	١	٠.٢٤٢	٣.٨٤	غير دالة
الضابطة	١٠	١١.١٥٠				

تظهر النتائج في الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين في الاختبار القبلي، مما يؤكد تحقق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل بدء تطبيق البرنامج الإرشادي.

٢. ترتيب الطالبة في الأسرة:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير ترتيب الطالبة في الأسرة، استخدمت الباحثة اختبار كروسكال-واليس، وأظهرت النتائج أن قيمة كاي² المحسوبة (٠.٠٠٠) أقل من القيمة الجدولية (٥.٩٩١) عند مستوى دلالة (0.05) هذه النتيجة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في متغير ترتيب الطالبة في الأسرة، مما يؤكد تحقق التكافؤ بينهما في هذا المتغير يوضح الجدول (٥).

جدول (٥) التكافؤ لمتغير ترتيب الطالبة في الاسره للمجموعتين

المجموعة	العدد	ترتيب الطالبة			درجة الحرية	قيمة كاي ²		مستوى الدلالة ٠.٠٥
		الاول	الثاني	الثالث		المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	٣	٢	٥	1	.000	٥.٩٩١	غير داله
الضابطة	١٠	٢	٥	٣				

٣. العمر

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير عمر الطالبة استخدمت الباحثة اختبار كروسكال-واليس، وأظهرت النتائج أن قيمة كاي² المحسوبة (١.٤٧٨) أقل من القيمة الجدولية (٣.٨٤) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (1) هذه النتيجة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في متغير العمر، مما يؤكد تحقق التكافؤ بينهما في هذا المتغير يوضح الجدول (٦).

جدول (٦) قيم الاختبار كروسكال واليز في التكافؤ العمر بين درجات المجموعتين

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	درجة الحرية	قيمة كاي ²		مستوى الدلالة ٠.٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	11.90	١	1.478	٣.٨٤	غير دالة
الضابطة	١٠	9.10				

٤. التحصيل العلمي للأب:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التحصيل العلمي للأب، والذي صنف إلى أربع مستويات (ابتدائي، متوسط، إحصائي، بكالوريوس)، استخدمت الباحثة اختبار كولموغوروف-سميرنوف، وأظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة للاختبار (٠.٤٤٧) أقل من القيمة الجدولية (١.٣٦١) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين توزيعات المجموعتين في متغير التحصيل العلمي للأب، مما يؤكد تحقق التكافؤ بينهما في هذا المتغير ويوضح الجدول (٧) هذه النتائج تفصيلياً.

جدول (٧) التكافؤ لمتغير التحصيل الدراسي للأب لأفراد المجموعتين

المجموعة	العدد	التحصيل الدراسي للأب				قيمة سميير نوف		مستوى الدلالة ٠.٠٥
		ابتدائي	متوسط	إحصائي	بكالوريوس	المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	٤	2	2	2	٠.٤٤٧	١.٣٦١	غير دالة
الضابطة	١٠	2	2	٣	3			

٥. التحصيل العلمي للأم:

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير التحصيل العلمي للأم، والذي صنف إلى أربع مستويات (ابتدائي، متوسط، إحصائي، بكالوريوس)، استخدمت الباحثة اختبار كولموغوروف-سميرنوف، وأظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة للاختبار (٠.٨٩٤) أقل من القيمة الجدولية (١.٣٦٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين توزيعات المجموعتين في متغير التحصيل العلمي للأم، مما يؤكد تحقق التكافؤ بينهما في هذا المتغير ويوضح الجدول (٨).

جدول (٨) التكافؤ لمتغير التحصيل العلمي للأمم في مجموعتين

المجموعة	العدد	التحصيل الدراسي للأمم				قيمة سمير نوف		مستوى الدلالة
		ابتدائية	متوسط	إعدادي	بكالوريوس	المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	٤	٣	٢	١	٠.٨٩٤	١.٣٦٠	غير دالة
الضابطة	١٠	٣	٢	٣	٢			

أداة البحث:

مقياس اتخاذ القرار:

اعتمدت الباحثة مقياس اتخاذ القرار وفقاً إلى (Scott & Bruce, 1995) لتحقيق أهداف البحث الحالي مستندة إلى النموذج النظري الخاص باتخاذ القرار (Scott & Bruce's Decision-Making Style Model) يتألف المقياس من (٢٥) فقرة موزعة على خمسة أبعاد لاتخاذ القرار وهي (العقلاني، الحدسي، المعتمد على الآخرين، المتجنب، التلقائي)، ويتكون كل بعد من (٥) فقرات جمعت فقرات المقياس في صورة عبارات تقريرية وإمام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة متدرجة على مقياس ليكرت خماسي وهي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، لا أوافق بشدة)، التي تقيم بأوزان تتراوح بين (٥) إلى (١) على التوالي للفقرات الإيجابية مع عكس التصحيح في حال الفقرات السلبية.

إجراءات إعداد مقياس اتخاذ القرار

اتبع إعداد المقياس إجراءات منهجية دقيقة إذ تمت ترجمة مقياس (Scott & Bruce, 1995) لاتخاذ القرار من اللغة الإنجليزية إلى العربية وتكييفه للبيئة العراقية ثم خضعت الصياغة العربية للمراجعة من قبل محكمين لغويين للتأكد من سلامتها اللغوية، كما أعيدت ترجمته إلى الإنجليزية (ترجمة عكسية) من قبل خبراء متخصصين للتحقق من مطابقة النص المترجم للأصل مما ضمن دقة الترجمة.

وللتحقق من الصدق الظاهري للمقياس وتعليماته عرض على (١٠) محكمين من المتخصصين في مجالات الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس النفسي وبناء على آرائهم، تم تعديل صياغة فقرتين لتحسين الوضوح، بينما لم يتم استبعاد أي فقرة إذ اعتبرت موافقة (٨) محكمين على الأقل على كل فقرة معياراً لقبولها

كما طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٣٠) طالبة من الصف الثالث المتوسط، موزعات بالتساوي بين مدرستي الابتسامة وعطر الورد، وذلك للتحقق من وضوح الفقرات والبدائل والتعليمات وتقدير الزمن اللازم للإجابة وأظهرت النتائج وضوح بنود المقياس، كما بلغ متوسط الزمن اللازم ما بين (١٢-١٥) دقيقة.

الخصائص السيكومترية للمقياس

تعنى الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس بتحليل خصائصها الإحصائية من خلال تطبيقه على عينة الاستطلاع بهدف تقييم كفاءة كل فقرة في التمييز بين الأفراد وضمان تمتعها بقدر مناسب من الصعوبة والاتساق الداخلي مع المحتوى الكلي للمقياس، إذ يتم بناءً على نتائج هذا التحليل استبعاد أو تعديل الفقرات التي لا تحقق الخصائص السيكومترية المناسبة (العبودي وآخرون، ٢٠١٦: ١١٤).

صدق المقياس

الصدق الظاهري:

تعرف الباحثة الصدق الظاهري للمقياس بأنه إجراء تحكيم من قبل مجموعة من الخبراء المتخصصين في المجال الذي صمم المقياس لقياسه، وذلك للتأكد من ملائمة فقرات المقياس وتمثيلها للمفهوم أو السمة المستهدفة (Cohen & Swerdlik, 2018:179).

وللتحقق من الصدق الظاهري للمقياس الحالي عرض على (١٠) من المحكمين المتخصصين في مجالات الإرشاد النفسي وعلم النفس والقياس النفسي وأسفرت عملية التحكيم عن تحقيق نسبة اتفاق بلغت (٨٠%) على الأقل على جميع فقرات المقياس وفي ضوء آراء المحكمين، تم تعديل صياغة فقرتين لتحسين وضوحهما، بينما لم يتم استبعاد أي فقرة مما يدل على صلاحية محتوى المقياس وملاءمته للغرض الذي صمم من أجله.

صدق البناء:

يعد صدق البناء أحد أهم أنواع الصدق في القياس النفسي، إذ يعكس قدرة المقياس على قياس البناء النظري أو السمة النفسية المجردة التي صمم لقياسها ويهدف التحقق من صدق البناء إلى تحليل العلاقة بين درجات المقياس والبناء النظري المفترض من خلال دراسة الخصائص السيكومترية لفقراته (American Educational Research Association et al, 2014:13) وللتحقق من صدق البناء لمقياس اتخاذ القرار في هذه الدراسة أجرت الباحثة تحليلاً إحصائياً لفقرات المقياس على النحو التالي:

القوة التمييزية لفقرات مقياس اتخاذ القرار

يمثل قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد الذين يمتلكون السمة المقاسة وبين من لا يمتلكونها أحد المؤشرات الأساسية لصدق البناء (عبود، ٢٠٢٠: ٨٧).

ولقياس القوة التمييزية لفقرات المقياس، طبق على عينة التحليل الإحصائي البالغ حجمها (550) طالبة. بعد جمع البيانات، رتبت الدرجات تنازلياً وتم تحديد المجموعتين المتطرفتين (العليا والدنيا) باستخدام أعلى وأقل الدرجات (٢٧%) ليكون عدد كل مجموعة (149) طالبة، إذ

تراوحت درجات المجموعة العليا بين (٨٦-١٠٢) درجة، في حين تراوحت درجات المجموعة الدنيا بين (٢٥-٧٣) درجة.

ولتحليل الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين استخدمت الباحثة اختبار التائي لعينتين مستقلتين، أظهرت النتائج أن جميع القيم التائية المحسوبة لفقرات المقياس كانت أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حري(147) ، مما يؤكد وجود قوة تمييزية ذات دلالة إحصائية لجميع فقرات المقياس. يوضح الجدول (٩).

جدول (٩) القوة التمييزية لفقرات مقياس اتخاذ القرار

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	3.9866	.74423	3.4832	1.28191	4.145
٢	3.8859	.74007	3.3893	1.17238	4.373
٣	4.0470	.68117	3.7114	1.18147	3.004
٤	3.7919	.70973	3.0940	1.16446	6.248
٥	4.0604	.86390	3.6443	1.18021	3.473
٦	3.6644	.94161	2.5302	1.17149	9.212
٧	3.6846	1.04679	2.0067	1.02993	13.947
٨	3.5772	.98077	2.5034	1.22267	8.363
٩	3.5034	.93450	2.3020	1.17809	9.752
١٠	4.0805	.81801	3.3624	1.33161	5.609
١١	3.8859	.85843	2.3557	1.12751	13.181
١٢	3.9799	.84205	2.2483	1.16773	14.681
١٣	3.9530	.79130	2.2953	1.14197	14.565
١٤	3.7584	.92744	2.0470	1.08637	14.625
١٥	3.7651	.89586	2.1208	1.05851	14.474
١٦	3.5638	.96087	2.2282	1.00082	11.750
١٧	3.5638	1.03534	2.3289	1.01637	10.390
١٨	3.5705	.95334	2.3691	1.10496	10.048
١٩	3.3289	1.12372	2.3289	1.02958	8.009
٢٠	3.4698	1.11838	2.5638	1.26450	6.551
٢١	3.5570	.73872	2.7114	.88757	8.939
٢٢	3.5638	1.10479	2.1275	1.07984	11.348
٢٣	3.0671	1.17211	1.9732	.93683	8.899

٢٤	3.6577	1.01190	2.1544	1.08257	12.384
٢٥	2.7315	1.28731	1.3087	.72503	11.755

ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يعد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشراً هاماً على تجانس فقرات المقياس واتساقها الداخلي في قياس البناء النفسي المستهدف، وللتحقق من صدق البناء لمقياس اتخاذ القرار قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس: Field, 2018: (312).

أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (548)، مما يؤكد أن جميع فقرات المقياس تتسم بدرجة عالية من التجانس وتساهم بشكل فعال في قياس مفهوم اتخاذ القرار يوضح الجدول (١٠).

جدول (١٠) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اتخاذ القرار

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى دلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى دلالة
1.	.308	.001	١٤.	.532	.001
2.	.339	.001	١٥.	.535	.001
3.	.298	.001	١٦.	.476	.001
4.	.334	.001	١٧.	.422	.001
5.	.302	.001	١٨.	.437	.001
6.	.458	.001	١٩.	.389	.001
7.	.555	.001	٢٠.	.364	.001
8.	.438	.001	٢١.	.446	.001
9.	.460	.001	٢٢.	.430	.001
10.	.386	.001	٢٣.	.384	.001
11.	.524	.001	٢٤.	.471	.001
12.	.560	.001	٢٥.	.428	.001
13.	.557	.001			

ج- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للنمط:

للتأكد من تجانس فقرات كل مقياس فرعي وتماسكها الداخلي، قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة كانت أعلى من القيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (548)، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل فقرة والمجال الخاص بها يؤكد هذا الناتج على التجانس الداخلي لفقرات كل بعد من أبعاد المقياس، يوضح الجدول (١١) هذه النتائج تفصيلياً.

جدول (١١) معاملات ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال لمقياس اتخاذ القرار

النمط	الفقرات	معامل الارتباط	النمط	الفقرات	معامل الارتباط
العقلاني	١	.716	التلقائي	١٦	.629
	٢	.737		١٧	.772
	٣	.735		١٨	.735
	٤	.666		١٩	.679
	٥	.659		٢٠	.609
الحدسي	٦	.698	المتجنب	٢١	.436
	٧	.732			
	٨	.709		٢٢	.752
	٩	.761			
	١٠	.658		٢٣	.745
المعتمد على الآخرين	11	.742		٢٤	.771
	12	.851			
	13	.768		٢٥	.657
	14	.830			
	15	.833			

ثبات المقياس

يعد معامل الثبات مؤشراً أساسياً على دقة المقياس واتساق فقراته في قياس الظاهرة المستهدفة (الطحان، ٢٠١٩: ١٦٨)، وللتأكد من ثبات مقياس اتخاذ القرار استخدمت الباحثة معامل ألفا كرونباخ على عينة قوامها (٢٥٠) طالبة، وأظهرت النتائج أن معامل الثبات للمقياس الكلي بلغ (٠.٨٢٣)، كما بلغ معامل الثبات لمجال النمط العقلاني (٠.٧٤٢) وبلغ النمط البديهي (٠.٧٦٥) وبلغ لنمط المعتمد على الآخرين (٠.٨٦٤) وبلغ لنمط التلقائي (٠.٧١٦) وبلغ لنمط المتجنب (٠.٧١٢) وتعد هذه القيم جميعها ذات مستوى جيد وفق المعايير النفسية مما يؤكد اتساق فقرات المقياس واعتماديته في القياس (Nunnally, 1978: 230).

المقياس بصيغته النهائية:

يتألف المقياس في صيغته النهائية من (٢٥) فقرة، موزعة بالتساوي على خمسة أنماط رئيسية (النمط العقلاني، النمط الحدسي، النمط المعتمد على الآخرين، النمط التلقائي، النمط المتجنب)، إذ خصص (٥) فقرات لكل مجال تصاغ فقرات المقياس في صورة عبارات تقريرية ولكل فقرة خمسة بدائل للإجابة وفق مقياس ليكرت الخماسي وهي: (لا أوافق بشدة، لا أوافق، محايد، موافق، أوافق بشدة)، وبناء على ذلك تتراوح الدرجة المحتملة للمقياس الكلي بين حد أدنى (٢٥) درجة وحد أعلى (١٢٥) درجة.

البرنامج الإرشادي Counseling Program

البرنامج الإرشادي هو خطة منهجية منظمة ومخططة تصمم لتحقيق أهداف إرشادية محددة تلبي احتياجات جماعة معينة (أفراد أو مجموعات أو مؤسسات) فهو ليس مجرد مجموعة عشوائية من الجلسات، بل هو عملية ديناميكية تشمل التخطيط، والتنفيذ، والتقييم، وتهدف إلى تطوير الشخصية، والوقاية من المشكلات، وعلاجها، وتحسين الصحة النفسية والاجتماعية للأفراد (الجابري، ٢٠١٠: ٨٧-٩١).

تم إنشاء برنامج إرشادي يتبنى أسلوب التحكم المعرفي بهدف تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى طالبات الصف الثالث المتوسط، واتبعت الباحثة في بنائه مجموعة من الإجراءات المنهجية شملت:

١. القيام بمراجعة شاملة للأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة ببناء البرامج الإرشادية.
٢. الاعتماد على النتائج التشخيصية لمقياس اتخاذ القرار الذي طبق على عينة استطلاعية قوامها (100) طالبة من الصف المستهدف، إذ كشفت النتائج عن وجود ضعف في هذه المهارة بين الطالبات.

٣. اعتماد نموذج (Borders & Drury: 1992) كإطار لتطوير البرنامج وذلك نظراً لمزاياه التي تتجلى في كفاءة التكلفة والجهد، وسهولة تطبيقه بشكل جماعي داخل البيئات التربوية.

بناء البرنامج الإرشادي

خطوات بناء البرنامج الإرشادي هي :

يتم بناء البرنامج الإرشادي وفقاً لسلسلة من الخطوات المنطقية والمتسلسلة التي تضمن تحقيقه للأهداف المرجوة منه هذه هي الخطوات على النحو التالي:

١. تحديد الاحتياجات Need Assessment

تكون هذه الخطوة الأساس لجميع المراحل إذ يتم فيها جمع المعلومات عن المجموعة المستهدفة من خلال الإجابة على مقياس اتخاذ القرار على عينة قوامها (١٠٠) طالبة إذ قامت الباحثة بتحليل استجابات الطالبات على فقرات مقياس اتخاذ القرار من خلال حساب مؤشرين إحصائيين هما المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة.

٢. تحديد عناوين الجلسات Determine Addresses of Sessions

قامت الباحثة بتحديد عناوين جلسات البرنامج الإرشادي اعتماداً على فقرات المقياس وعرض عناوين الجلسات على مجموعة من المحكمين المختصين بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي عددهم (٦) محكمين على مدى ملائمة عناوين الجلسات لفقرات مع تعديل بعض عناوين الجلسات كما مبين في الجدول (١٢).

جدول (١٢) عناوين جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب التحكم المعرفي

ت	تسلسل الجلسة	موضوع الجلسة	الوقت	التاريخ
١	الجلسة الأولى	الافتتاحية تهيئة البرنامج الإرشادي	الاحد	٢٠٢٤ / ١٢ / ١
٢	الجلسة الثانية	الوعي الذاتي	الثلاثاء	٢٠٢٤ / ١٢ / ٣
٣	الجلسة الثالثة	تحديد الاهداف	الاحد	٢٠٢٤ / ١٢ / ٨
٤	الجلسة الرابعة	أنماط التفكير	الاحد	٢٠٢٤ / ١٢ / ١٥
٥	الجلسة الخامسة	المرونة الفكرية	الثلاثاء	٢٠٢٤ / ١٢ / ١٧
٦	الجلسة السادسة	إدارة العواطف	الاحد	٢٠٢٤ / ١٢ / ٢٢
٧	الجلسة السابعة	التعامل مع الضغوط	الثلاثاء	٢٠٢٤ / ١٢ / ٢٤
٨	الجلسة الثامنة	تعزيز الثقة بالنفس	الاحد	٢٠٢٤ / ١٢ / ٢٩
٩	الجلسة التاسعة	المرونة النفسية	الثلاثاء	٢٠٢٤ / ١٢ / ٣١
١٠	الجلسة العاشرة	إدارة الوقت	الثلاثاء	٢٠٢٥ / ١ / ٥
١١	الجلسة الحادي عشر	العلاقات الاجتماعية	الاحد	٢٠٢٥ / ١ / ٧
١٢	الجلسة الأخيرة	الختامية	الثلاثاء	٢٠٢٥ / ١ / ١٢

٣. تحديد وكتابة الاهداف Determine and Write Goals

بناءً على نتائج التقييم يتم صياغة أهداف عامة والخاصة بالبرنامج يجب أن تكون هذه الأهداف واضحة وقابلة للقياس وواقعية ومرتبطة زمنياً لتكون معياراً يتم من خلاله تقييم نجاح البرنامج لاحقاً.

٤. تحديد الأنشطة والفنيات Develop Actives

استندت الباحثة في اختيار الأنشطة والأساليب الملائمة لأسلوب التحكم المعرفي على مصدرين رئيسيين:

١. المراجعة التحليلية من خلال القيام بتحليل الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت تطبيقات أسلوب التحكم المعرفي للاستفادة من التجارب الميدانية الموثقة.
٢. التحكيم المتخصص من خلال الاستعانة بآراء مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي لضمان دقة وملاءمة هذه الأنشطة والأساليب للمجتمع المستهدف. ووفقاً لهذين المصدرين تم انتقاء مجموعة من الفنيات التي تتناسب مع الإطار النظري لأسلوب التحكم المعرفي كما حدده (Scott & Bruce's) وهي (التثبيط أو الإلغاء، التسامح، الانزياح، العزل، الانزياح العكسي، المشاريع، الانعكاس، الاستبطان).

٥. تقويم البرنامج Evaluate Program

تقويم البرنامج الإرشادي هو عملية منهجية لجمع المعلومات وتحليلها حول مكونات البرنامج الإرشادي وأنشطته ونتائجه وبهدف الحكم على قيمته وفاعليته ومدى تحقيقه للأهداف

المخططة منه وهو ليس مجرد قياس نهائي بل عملية مستمرة تهدف إلى تحسين جودة الخدمة الإرشادية واتخاذ القرارات المستنيرة بشأنها (الغامدي، ٢٠١٤: ١١٨-١٢٥).

تطبيق البرنامج الارشادي

شملت مرحلة التطبيق الفعلي للبرنامج عينة الدراسة المكونة من (١٠٠) طالبة من الصف الثالث المتوسط، واللاتي سجلن أدنى الدرجات في مقياس اتخاذ القرار ثم أخضعت هذه العينة لعملية تقسيم عشوائي إلى مجموعتين مجموعة تجريبية تكونت من (١٠) طالبات وتلقين البرنامج الإرشادي القائم على أسلوب التحكم المعرفي، اما المجموعة الضابطة تكونت من (١٠) طالبات ولم يتلقين أي تدخل إرشادي وقد تكون البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية وزعت بمعدل جلستين أسبوعياً يومي الأحد والثلاثاء، على أن يبدأ التنفيذ اعتباراً من يوم الأحد الموافق ١/ ١٢ / ٢٠٢٤ موعداً انعقاد الجلسة الأولى للمجموعة التجريبية.

البرنامج الارشادي

البرنامج الإرشادي هو إطار منهجي مصمم بعناية لتقديم خدمة إرشادية شاملة تنتقل بالمستفيد من وضعية حالية إلى وضعية مستهدفة أكثر إيجابية ويعتمد هذا الإطار على أسس علمية ونظرية سليمة، إذ يتضمن تحديداً دقيقاً للأهداف واختياراً مدروساً للاستراتيجيات والأساليب وتنفيذاً منها للتطبيقات وتقويماً منظماً للنتائج، وذلك لتحقيق نمو شامل في الجوانب النفسية والاجتماعية والتعليمية للمستفيدين ويتميز بطابع تطويري لا يهدف فقط إلى حل المشكلات الحالية بل إلى تمكين الأفراد وتطوير قدراتهم لمواجهة التحديات المستقبلية، ويتميز بطابع تكاملي يدمج بين الجانب النظري (المفاهيم) والجانب التطبيقي (المهارات) في بناء متكامل، ويتميز باعتماده على نظرية يستند في تصميمه وتنفيذه على نظريات إرشادية ونفسية راسخة تضمن فعاليتها ومصداقيته (الحري، ٢٠١٦: ٤١).

ومن هذه الجلسات الارشادية التي يتضمنها البرنامج الارشادي بأسلوب التحكم المعرفي

الجلسة الرابعة مدة الجلسة : ٤٥ دقيقة

الموضوع: أنماط التفكير تاريخ الجلسة : ١٥ / ١٢ / ٢٠٢٤

الموضوع	أنماط التفكير
الحاجات المرتبطة بالموضوع	التغلب على أنماط التفكير السلبية التي تؤدي الى انخفاض تقدير الذات ، زيادة القلق والضغط النفسي، التأثير السلبي على العلاقات الاجتماعية.
الهدف العام	تنمية وعي طالبات الصف الثالث متوسط بأنماط التفكير المختلفة وتمكينهم من تحديد الأنماط السلبية واستبدالها بأخرى أكثر إيجابية وواقعية لتحسين جودة حياتهم النفسية والاجتماعية
الاهداف الخاصة	بنهاية الجلسة ستكون الطالبات قادرات على ان : ١. تحديد مفهوم نمط التفكير

٢. تعدد ٥ على الأقل من أنماط التفكير (إيجابية او سلبية).	
٣. تتعرف على نمط تفكيرها الشخصي السائد في المواقف الحياتية.	
١. مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة.	الفنيات والانشطة
٢. تعريف المجموعة الإرشادية مفهوم أنماط التفكير وأهميتها في الحياة اليومية.	
٣. استخدام فنية التسامح لتحمل المشاعر أو الأفكار المثيرة للقلق دون الحاجة إلى تشويها مما يسمح بمعالجتها لتعزيز الثقة.	
٤. استخدام فنية الانزياح ليتم نقل عاطفة من هدفها الأصلي إلى هدف بديل أكثر أماناً أو قبولاً.	
٥. تقديم التعزيز للمسترشدات في المجموعة الإرشادية.	
طرح سؤال مفتوح على الطالبات لمعرفة مدى الاستفادة من الجلسة اذكرى نمطين من أنماط التفكير السلبية وطريقه تحديها.	التقويم
لتعزيز استمرارية جلسات البرنامج الارشادي تطلب من الطالبات القيام بواجب بيئي	التدريب البيئي
هل هناك أفكارا معينة تتكرر في عقلكم بشكل يومي، ما طبيعة هذه الأفكار.	

عرض النتائج ومناقشتها

بعد انتهاء التجربة قامت الباحثة بعرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها في ضوء أهداف البحث المتمثلة في قياس أثر البرنامج الإرشادي (التحكم المعرفي) في تنمية مهارة اتخاذ القرار لدى طالبات الصف الثالث المتوسط والتحقق من مدى تحقق فرضيات البحث.

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس اتخاذ القرار.

للتأكد من مدى صحة الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (ولكوكسون) لتحري دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي، وقد أظهرت النتائج قيمة محسوبة بلغت (٢٠.٨٠٧-) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٨)، مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية، وعليه تم قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية مما يشير إلى تحسن الأداء في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي يوضح الجدول (١٣).

جدول (١٣) قيمه اختبار ولكوكسون لمتوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاختبارين

ت	درجات الاختبار		الفروق بين قبلي و البعدي	رتب الاشارة الموجبة	رتب الاشارة السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة
	القبلي	البعدي				المحسوبة	الجدولية	
١	٥٠	٩٠	- ٤٠		7-			٠.٠٥
٢	٤٥	٨٢	- ٣٧		8.5-			

داله	٨	-٢.٨٠٧	4-		-٤٩	٨٨	٣٩	٣
			8.5		-٣٧	٩٢	٥٥	٤
			10		-٣٦	٩٥	٥٩	٥
			1-		-٥٧	٩٩	٤٢	٦
			6-		-٤٤	١٠٥	٦١	٧
			5-		-٤٨	١٠٠	٥٢	٨
			2.5-		-٥٥	١٠٣	٤٨	٩
			2.5-		-٥٥	٩٦	٤١	١٠

الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة الضابطه قبل البرنامج وبعده على مقياس اتخاذ القرار:

للتأكد من مدى صحة الفرضية استعانت الباحثة باختبار (ولكوسون) لفحص دلالة الفروق بين أداء المجموعة في الاختبارين القبلي والبعدي، وقد كشفت النتائج أن القيمة المحسوبة بلغت (١.١٦٠-)، وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين وبناء على ذلك تم قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة مما يؤكد عدم وجود تحسن ذي دلالة إحصائية في الأداء بين التطبيقين، يبين الجدول (١٤).

جدول (١٤) نتيجة اختبار ولكوسون لمتوسط رتب درجات افراد المجموعة الضابطه في الاختبارين

ت	درجات الاختبار		الفروق	رتب الاشارة الموجبة	رتب الاشارة السالبة	Wقيمة		مستوى الدلالة ٠.٠٥
	القبلي	البعدي				المحسوبة	الجدولية	
١	٥١	٥٢	-١		٢	1.160-	٨	غير دالة
٢	٥٦	٥٥	١		7			
٣	٤٣	٤٣	٠		4.5			
٤	٤٤	٤٤	٠		4.5			
٥	٦٠	٥٦	٤		9			
٦	٥٧	٥٧	٠		4.5			
٧	٤٩	٤٠	٩		10			
٨	٥١	٥١	٠		4.5			
٩	٥٦	٥٣	٣		8			
١٠	٣٩	٤٢	-٣		١			

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة (الضابطه والتجريبية) في الاختبار البعدي على مقياس اتخاذ القرار.

لاختبار صحة الفرضية استخدمت الباحثة اختبار (مان-ويتني) للعينات متوسطة الحجم لفحص دلالة الفروق بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ونظيرتها للمجموعة الضابطة، وأظهرت النتائج أن القيمة المحسوبة للاختبار بلغت (٠.٠٠٠)، وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٠٥)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وأن هذه الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي. يوضح الجدول (١٥) هذه النتائج بشكل تفصيلي.

جدول (١٥) نتيجة اختبار (مان- وتني) لدرجات افراد المجموعة (التجريبية والضابطة) على مقياس اتخاذ القرار بعد تطبيق البرنامج

ت	التجريبية		الضابطة		Wقيمة		مستوى الدلالة ٠.٠٠٥
	البعدي	الرتب	البعدي	الرتب	المحسوبة	الجدولية	
١	٩٠	7-	٥٢	٢	.000	٢٣	داله
٢	٨٢	8.5-	٥٥	7			
٣	٨٨	4-	٤٣	4.5			
٤	٩٢	8.5	٤٤	4.5			
٥	٩٥	10	٥٦	9			
٦	٩٩	1-	٥٧	4.5			
٧	١٠٥	6-	٤٠	10			
٨	١٠٠	5-	٥١	4.5			
٩	١٠٣	2.5-	٥٣	8			
١٠	٩٦	2.5-	٤٢	١			

تفسير النتائج

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود أثر إيجابي لأسلوب التحكم المعرفي في تنمية قدرة اتخاذ القرار لدى طالبات الصف الثالث المتوسط، إذ أظهرت التحليلات الإحصائية وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الأداء في الاختبار البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية، ويعكس هذا التحسن الإيجابي الأثر الفعال للإرشاد الجمعي القائم على أسلوب التحكم المعرفي ليس فقط في تحسين عملية اتخاذ القرار بل أيضاً في تعزيز التوافق النفسي والحياتي للأفراد، إذ يمكن هذا الأسلوب الأفراد من مواجهة المواقف والأحداث الصاغطة بتحد وثقة، بعيداً عن الاستسلام أو الفشل، كما يعزز قدرتهم على انتقاء الاستجابات الملائمة تجاه مختلف الأحداث والمواقف الحياتية.

وهذه النتائج تؤكد نجاح أسلوب التحكم المعرفي كمدخل فعال في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وقدرته على إحداث تغييرات سلوكية إيجابية لدى الأفراد وتتفق نتيجة هذا البحث مع

دراسة كل من (علوان ، ٢٠٢٣) ودراسة (احمد وعباس ، ٢٠٢٤) الى فعالية أسلوب التحكم المعرفي وان الأنشطة التي تضمنها البرنامج ساهمت في تغير افراد المجموعة التجريبية.

التوصيات

١. تبني إدارات المدارس تطبيق برنامج التحكم المعرفي لتعزيز مهارات اتخاذ القرار لدى الطالبات في المراحل التعليمية المختلفة.
٢. تدريب الكوادر التعليمية عقد دورات تدريبية للمرشد التربوي حول استراتيجيات التحكم المعرفي وآليات تطبيقها.
٣. دمج أنشطة البرنامج ضمن الخطط الدراسية لتعزيز المهارات الحياتية للطالبات.
٤. تنظيم ورش توعوية لأولياء الأمور حول أهمية الطرق الإرشادية الحديثة في تنمية شخصية الطالبات.

المقترحات

١. إجراء بحوث مماثلة على عينات من الذكور أو فئات عمرية مختلفة.
٢. تصميم دراسة متابعة لقياس استدامة تأثير البرنامج على المدى البعيد.
٣. بحث أثر البرنامج على مهارات أخرى مثل حل المشكلات أو التفكير النقدي.
٤. مقارنة فعالية أسلوب التحكم المعرفي مع أساليب إرشادية أخرى.
٥. دراسة العوامل الشخصية والاجتماعية التي قد تتفاعل مع فاعلية البرنامج.

المصادر

- إبراهيم، عبد الستار. (٢٠١٠). *العلاج المعرفي السلوكي الأسس وتطبيقاته*، ط١، دار الرشاد احمد، ايات عبدالله وعباس، عدنان محمود (٢٠٢٥) اثر برنامج ارشادي بأسلوب التحكم المعرفي في تنمية الرشاقة المعرفية لدى طالبات الجامعة جامعة ديالى، كلية التربية للعلوم الإنسانية *مجلة الفتح*، المجلد التاسع والعشرون، العدد الثاني.
- الجابري، فاطمة عبد الله. (2010). *الإرشاد النفسي والتربوي: أسسه وتطبيقاته*. دار الزهراء للنشر والتوزيع، (٨٧-٩١).
- الحربي، خالد بن سعد. (2016). *الإرشاد النفسي: البرامج والتطبيقات*. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الطحان، رأفت. (2019). *القياس والتقويم في العلوم الإنسانية*. دار الكتب العلمية.
- عبود، أنس. (2020). *القياس النفسي، النظرية والتطبيق*. دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- العبودي، محمد؛ الغرابية، فادي، الزعبي، محمد. (2016). *بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية*. دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

عبيدات، ذوقان، عدس، عبد الرحمن، الحق، كايد عبد. (٢٠١٨). *مناهج البحث العلمي مفهومه ادواته، اساليب (ط.١)، دار الفكر للنشر والتوزيع* ص: ٢٠٧.

عدس، عبد الرحمن. (1998). *مناهج البحث العلمي وطرائق تحليل البيانات*. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع، ص ١٨٤.

العزة، سعيد حسني. (٢٠٠٨). *سيكولوجية الجماعة*، دار الشروق للنشر والتوزيع. عمان - الأردن.

علوان، نصرة عبد الحسين. (٢٠٢٣). *إثر برنامج إرشادي قائم على أسلوب التحكم المعرفي في تنمية الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين مديرة تربية دياتلى مجلة الفتح*، المجلد السابع والعشرون. العدد الرابع. كانون الأول.

العيسى، الجوهرة بنت عبد العزيز. (٢٠١١). *تقدير الذات وعلاقته باتخاذ القرار لدى طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض*. جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، الرياض.

الغامدي، محمد بن سعيد. (2014). *تصميم البرامج الإرشادية وتقويمها: نماذج وتطبيقات*. دار المناهج للنشر والتوزيع، ص ١١٨-١٢٥.

القرني، موزي بنت مسفر. (٢٠١٣). *فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى طالبات المرحلة المتوسطة*. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

وزارة التربية العراقية. (٢٠١١). *نظام المدارس الثانوية في العراق قانون ٢٢ مجلة الوثائق العراقية*، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق.

American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2014). *Standards for educational and psychological testing*. American Educational Research Association.

Borders I.D. and sand ram Drury. (1992). Comprehensive school Counseling programs, is view for policy? Markers and practitioner *Journal of counseling and Development*, vol.70, no.4, pp 395-418.

Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2018). *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement* (9th ed.). McGraw-Hill Education.

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications. p. 312.

- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Myers, D. G., & DeWall, C. N. (2021). *Psychology (13th ed.)*. Worth Publishers.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric Theory*. McGraw-Hill, New York.
- Santostefano, S. (1985). *Cognitive Control Therapy with Children and Adolescents*. New York: Pergamon Press.
- Scott, S. G., & Bruce, R. A. (1995). *Decision-making style: The development and assessment of a new measure*. Educational and Psychological Measurement, 55(5), 818-831.