

بناء برنامج مقترح باسلوب (ملئ الفراغ) لتنمية التحكم المجهد لدى طالبات المرحلة الاعدادية

الكلمات المفتاحية: التحكم المجهد، ملئ الفراغ

٠ د٠١ صالح مهدي صالح

انعام اسماعيل محمد

جامعة ديالى/مركز ابحاث الطفولة والامومة

Dr.salihbaquba@yahoo.com ps.hum@uodiyala.edu.iq.179

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على برنامج مقترح باسلوب ملئ الفراغ في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات المرحلة الاعدادية ولغرض تحقيق هدف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس التحكم المجهد بالاستناد على نظرية (بانديورا ١٩٩٢) وتكون المقياس من (٢٤) فقرة بصيغته الاولى وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس بصورته النهائية يتكون من (٢٤) فقرة اذ لم يتم حذف اي فقرة من الفقرات وتم اختيار العينة البحث من المجتمع الكلي (٤٠٠) طالبة من طالبات المرحلة الاعدادية، في ديالى مركز قضاء بعقوبة وقد قدمت الباحثة مجموعة التوصيات

الفصل الاول

مشكلة البحث:

ان الإنسان إذا تمكن من فهم ذاته بشكل جيد يمكنه السيطرة على بيئته وضبطها وتوجيهها توجيهاً صحيحاً ، ولهذا السبب إستثار موضوع الشخصية بقدر كبير من جهود علماء النفس الذين تناولوا موضوعاتها المهمة وجوانبها المختلفة في عدد من فروع علم النفس

ان احساس الفرد بقدرته على التحكم بمشاعره وافكاره وسلوكه وبيئته يعتبر من اهم المعالم الاساسية للتوافق النفسي الناجح ، فان قدرة الفرد على التعامل مع ضغوطات الحياة يزداد عندما يدرك الفرد أن لديه القدرة على التحكم بسلوكه وافكاره ومشاعره، وتشير نظرية فاعلية الذات الى أن المتغيرات النفسية والسلوكية يمكن تفسيرها بالشكل الأفضل عن طريق دراسة إعتقاداتنا وتوقعاتنا بشأن قابلياتها على تحقيق غايات معينة ، والتعامل بشكل فعال بالعقبات التي تقف في طريقنا نحو تحقيق تلك الغايات والتغلب على المشكلات التي تعترض حياتنا

والتحكم المجهد يعد من العوامل المؤثرة في الأهداف التي يحددها المتعلم لنفسه ، ويؤثر في تنظيمه لعمليات تحقيق هذه الأهداف من طريق التأثير على معلومات التغذية الراجعة الناشئة من عمليات المراقبة الذاتية والتقويم الذاتي (822 : Fishbach & Shah , 2006) ومما تجدر الاشارة اليه أن التحكم المجهد في مرحلة الطفولة يتحدد من خلال أساليب التنشئة

ان التحكم المجهد يظهر بوضوح من خلال وعي الفرد بسلوكه الخاص فالاشخاص الواعون بدرجة عالية لسلوكياتهم يكونون أكثر إتساقاً في طريقة تعاملهم في المواقف المختلفة من الأفراد غير الواعين جيداً لسلوكهم ،والافراد ذوو التحكم الضعيف يصفهم اقرانهم بانهم اقل وعياً وليس لديهم القدرة للتحكم في سلوكهم بما يتناسب مع الموقف الاجتماعي من الافراد ذوي التحكم المرتفع. كما وجد ان التحكم المجهد يؤثر على الحالة المزاجية للفرد التي تعتبر على انها فروق فردية قائمة على التفاعل الانفعالي والتركيز التنظيم الذاتي في تحليل العوامل المزاجية ،اذا ظهرت ثلثه عوامل هي فرط النشاط،العنف،الحاله الانفعالية السلبية

ومن خلال ممارسة الباحثة عملها كمحاضرة واحساسها في المشكلة ترى الباحثة ان مشكلة التحكم المجهد هي مشكلة لدى طالبات المرحلة الاعدادية وينبغي تناولها بطرق علمية دقيقة وبناء برنامج ارشادي لتنميتها لدى طالبات مرحلة دراسية مهمة وهي مرحلة الاعدادية ومن هنا تنبثق مشكلة البحث الحالي (بأسلوب ملئ الفراغ في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات الاعدادية) والتي تسعى الباحثة لدراستها والاجابة على التساؤل الآتي :هل البرنامج الارشادي بأسلوب (ملئ الفراغ) اثر في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات الاعدادية ؟

اهمية البحث

لقد تطور مفهوم الارشاد النفسي بتطور حركه الخدمات النفسية التي تقدم للفرد والجماعة وفي ازمان مختلفة وبيئات متشابهة ، واصبح يعد من التخصصات الهامة في الوقت الحاضر وذلك لازدياد حاجه افراد المجتمع للعون والمساعدة في فترات الانتقال الحرجة ، لذلك فهم يحتاجون الى عمليه الارشاد النفسي فعندما ينتقل الفرد من مرحله الطفولة الى مرحلة المراهقة يتخلل هذه المراحل الكثير ان عملية التحكم بالسلوك تشير إلى قدرة الفرد على مقاومة الاغراءات وتنظيم الانفعالات والتحكم بالعمليات العقلية وتكييف سلوكه لخدمة اهدافه ذات المدى البعيد وتحقيق تلك الاهداف

إن التحكم المجهد تظهر أهميته من طريقة وعي المتعلم بسلوكه الخاص ، وهذا الأمر يؤدي إلى أن يكون السلوك متوازناً في مختلف المواقف ، ويشير (Mahone & Thoreson ، ١٩٧٤) بهذا الشأن إلى أن التحكم المجهد يكون ذات مستوى جيد عند المتعلمين عندما يدركون العوامل التي يمكن أن تؤثر في سلوكهم ، ويعمل على تعديلها من أجل تحقيق التغيرات المرغوبة ، فمن خلال ملاحظة الشخص ما يحدث يقوم بتحليل شخصيته ويستعمل الوسائل الكفيلة بتغيير أنماط التفكير لديه اما المرحلة الإعدادية فتعد من المراحل المهمة التي تهيئ الفرد للدخول الى الجامعة ففيها يبحث الفرد عن الاستقلال الذاتي والاعتماد على نفسه، ولا بد للطالبة في هذه المرحلة أن تتسم بروح التسامح والمرونة في التفكير وأن لا تتحاز لرأيها وأن تعيش حياة دراسية هادئة، بحيث تؤثر إيجابياً في تحصيلها الدراسي ، وتهتم المجتمعات بما تمتلكه من موارد بشرية وتحرص على سلامتهم من جميع النواحي الجسمية والعقلية والنفسية وتعد طالبات المرحلة الإعدادية إحدى الشرائح المهمة التي نوليها اهتماماً كبيراً كونهن في مرحلة عمرية تحدث فيها تغييرات فسيولوجية مهمة فهي المرحلة التي ترفد الجامعات والمعاهد بالطالبة وعليه تتجلى أهمية البحث الحالي في أهمية العينة (المسترشدات) كونهن طالبات المرحلة الإعدادية وهي مرحلة نمو جسمي وسلوكي وانفعالي، والارشاد النفسي عملية مساعدة تنفذ في جو اجتماعي يتصف بالمرونة الغاية منه احداث تعديل أو تغيير في السلوك الانساني الى الافضل فالارشاد الفعال والمؤثر قادر على تعديل ذلك السلوك غير المرغوب.

وتكمن أهمية البحث في جانبين :

أولاً- الأهمية النظرية:

١. أن يحقق إضافة جديدة للمكتبة العربية بشكل عام والمكتبة العراقية بشكل خاص.
٢. يتناول البحث شريحة مهمة من شرائح المجتمع الا وهي شريحة طالبات المرحلة الإعدادية اللواتي سيكنّ مسؤولات في المستقبل.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

١. يسهم البحث في تقديم مقياس للتحكم المجهد لطالبات المرحلة الإعدادية، يمكن تطبيقه من قبل العاملين في مجال الإرشاد النفسي .

٢. معرفة مدى فعالية الأسلوب الإرشادي (ملئ الفراغ) في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

٣. تهيئة برنامج ارشادي للمرشدين التربويين في المدارس لغرض الإفادة منه إنمائياً .

هدف الباحث:

يهدف البحث الحالي بناء برنامج مقترح بأسلوب ملئ الفراغ في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الإعدادية في مركز قضاء بعقوبة للدراسة الصباحية (٢٠٢١-٢٠٢٢)

تحديد المصطلحات:

البرنامج الإرشادي: Indicative program

بوردرز (Bordars): مجموعة الأنشطة التي يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الطمأنينة بينهم وبين المسترشد (Borders&Drury 1992,461)

وقد تبنت الباحثة تعريف بوردرز-لأنه يتلائم مع اهداف البحث الحالي

ملئ الفراغ (Filling in the Blank) حسب نظرية

بيك (Beck, 2000) : عند تناول الأفراد الحدث أو الموقف وردود الفعل الصادرة عنه تجاه هذا الحدث أو ذلك الموقف فإن هناك فجوة توجد بين المثير والاستجابة تتمثل في الأفكار ويمكن أن يقوم المرشد بملئها من خلال تعليم الفرد أن التركيز على تلك الأفكار التي تحدث في أثناء معايشة المثير والاستجابة (محمد، ٢٠٠٠، ص ٧٠).

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف (بيك) المعتمد على نظريته المتبناة في البحث

الحالي:-

التعريف الاجرائي : .هو اسلوب ارشادي يتضمن مجموعة من الانشطة والفعاليات (المناقشة،التدريب على الاسترخاء،التخيل،التعزيز،لعب الدور،التدريب على الانصات الايجابي،التغذية الراجعة،التدريب البيئي)تستخدمها الباحثة لتحقيق اهداف بحثها.

التحكم المجهود (Effortful Control) عرفه باندورا : وهو مجموعة القدرات التي تمكن الفرد من تغيير وتركيز انتباهه والانهماك بمحاولة التحكم بسلوكياته وضبطها حسب متطلبات الموقف(زيدان،٢٠١٦)

المرحلة الاعدادية:هي مرحلة دراسية مدة الدراسة فيها تكون (٣)سنوات تهدف الى الاستمرار في اكتشاف قابليات الطلبة وميولهم وتنميتها والتوسع في الثقافة ومطالب المواطنة السليمة والتدرج في الحصول على مزيد من التنوع في كل ميادين المعرفة والتدريب على تطبيقاتها تأهيلا للحياة العملية ولمواصلة مرحلة الدراسة اللاحقة(وزارة التربية) ٢٢،٢٠١١

الاطار النظري:

يعد الارشاد النفسي فرع من فروع علم النفس في المجال التطبيقي منه وبالتالي فيمثل الارشاد في الوقت الحاضر ضرورة من ضرورات الحياة فهو يحتل مكانة عظيمة ومساحة واسعة في علم النفس اذ يسعى الارشاد بمختلف طرائقه الوقائية والعلاجية والنمائية لمساندة الافراد للتعرف على اضطراباتهم وتقديم المساعدة لجميع الافراد في مختلف الاعمار وكذلك الارشاد هو احد الميادين التطبيقية لعلم النفس المعاصر فهو يسعى لتحقيق سعادة الاشخاص وتطورهم ونموهم الفكري للاشياء الصحيحة وبالتالي الوصول الى خيارات صحيحة لانه عملية تسعى لافضل تعلم ونمو شخصية الفرد واكتساب الخبرة بما تتطلبه الحياة مفهوم التحكم المجهود:

يشير مصطلح التحكم المجهود الى قدرة الفرد في ضبط انفعالاته وساوكياته بما يتفق وعادات وتقاليده المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي كما انه يتضمن الانتباه واليات لحل الصراع بين

الافكار والمشاعر ومزاجيات الفرد، وقد اشارت بعض الدراسات الى ارتباط الاساليب المعاملة الوالدية بعدة ابعاد لمزاج الطفل مثل التحكم المجهد وكبح الخوف والحالة الانفعالية السلبية وباستخدام الدراسات المصممة التي لا تتحرى الاسس الجينية من الصعب نسب هذا التباين الى اساليب المعاملة الوالدية لان العوامل الوراثية لا تؤثر فقط على مؤشر مزاجي معين مثل التواصل الاجتماعي وانما في انعدام البيئة الاسرية التي يعاني منها الاطفال مثل الاسلوب العدائي للوالدين (Harold et al ٢٠١٣)

نظرية التعلم الاجتماعي باندورا (learning by modeling)

جاءت نظرية التعلم الاجتماعي لتضيف بعدا جديدا لكيفية التعلم وان اول من قدم هذه النظرية هو (البرت باندورا ١٩٦٣-١٩٦٦) حيث لفت الانتباه الى كثير من انماط السلوك يتم تعلمها من خلال ملاحظة الاخرين وتقليدهم ولذلك اطلق عليها تسمية [نظرية التعلم بالملاحظة والتقليد او نظرية التعلم بالنمذجة]، وتعتبر من النظريات التوفيقية الانتقائية لانها حلقة وصل بين النظريات المعرفية والنظريات السلوكية [النظريات الارتباط-المثير والاستجابة]، فهي في تفسيرها لعملية التعلم تستند الى مجموعة من المفاهيم المختلفة الماخوذة من تلك النظريات (الزغلول، ٢٠٠٣، ١٢٥)

حاولت الكثير من نظريات علم النفس على طول السنين من تفسير السلوك البشري المعقد ويمكن ان نقول البعض منها اهتم بالعوامل الداخلية والتي تعمل على مستوى الشعور كمحدد رئيسي للسلوك في حين ان البعض الاخر اهمل هذا الجانب واهتم في العوامل الخارجية البيئية القابلة للملاحظة والقياس (حسن المعطي: ٢٠١٩)

ان كثير من محاولات الحصول على فكرة التعلم تتم بشكل تلقائي وذلك من خلال عمليات منظمة في التعلم الاجرائي فان الافراد يتعلمون الكثير من الاشياء من خلال تفاعلهم الاجتماعي وان السلوك هو الاساس في علم النفس المعاصر وان محاولة معرفة اسباب ذلك السلوك تتم من خلال تتبع اي من المثيرات من البيئة الخارجية ترتبط بقدرة الفرد على

الاستجابة وان هذه الانماط السلوكية تكتسب من خلال التعلم بالملاحظة والمحاكاة (هولاند، ١٩٨٦، ١٤٩)

يرى باندورا بان النظريات السلوكية التقليدية غير كافية لتفسير التعلم ولقد ميز بين استيعاب التعلم وبين الانجاز الملحوظ القائم على السلوك بمعنى انه يعتقد بإمكاننا معرفة ما نراه - مثلا- الطالب الذي يتعلم كيفية اختصار الكسر الى ابط صورة قد يكون اداءه في الاختبار سيئا لاسباب مختلفة وقد قدم باندورا نظريته في التعلم الاجتماعي من هذا المنطلق مبين ان هناك عوامل عدة داخلية وخارجية تتفاعل مع احداث البيئة والعوامل السلوكية والشخصية المختلفة لاحداث تعلم (نوفل، ابو عواد، ٢٠١١: ١٤٣)

ويرجع الفضل في تبلور الاتجاه المعرفي الى البرت باندورا وريتشارد وولترز في كتابهما الشهير الذي صدر عام (١٩٦٢م) وعنوانه (التعلم الاجتماعي ونمو الشخصية) ثم كتاب (نظرية التعلم الاجتماعي لباندورا عام (١٩٧٧م) (غباري، ابو شعيرة، ٢٠٠٩: ١٤٥)

سوف تتناول الباحثة اسلوب (ملئ الفراغ) الذي استخدمته في دراستها الحالية المستنبط من النظرية المعرفية ل (بيك)

(اسلوب ملئ الفراغ)

تعد الفكرة هي اساس اسلوب ملئ الفراغ بل هي اساس الانموذج المعرفي ل(بيك) حيث ينفعل الافراد للاحداث وفق الافكار التي يصوغونها على تلك الاحداث ،وان التفسيرات الشخصية لاي حدث تؤدي الى استجابات انفعالية مختلفة للفرد الواحد في مختلف المواقف (Cully&Teten"2008"6)

فالاشياء التي تحتل مكانة خاصة بالنسبة للافراد التي تشكل ممتلكاتهم الشخصية او مجالات نفوذهم وطبيعة الاستجابة الانفعالية للفرد تعتمد على ما اذا كان قد ادرك الاحداث من حوله على انها اضافة او اعاقة او نقصان او تهديد لنفوذ الشخصي فمثلا_ الحزن_ يحدث نتيجة

لادراك الفرد انه قد فقد شيء ذات قيمة وهذا يعتبر نقصان بميدانه الشخصي كما ان التهديد بشيء عزيز يثير القلق،وينشأ الغضب عادةً عند الفرد من ادراكه ان هناك هجوم يقع على ميدانه الخاص كفرد فان الشخص الغاضب يركز على هذا الهجوم ويدرك الخطأ المتمثل في ذلك الهجوم اكثر من تركيزه على اي ضرر يصيبه،فاتوع الادراك والتمعن والفهم يؤدي الى الشعور بالحزن واضطرابات خادعة(Beck-1976-52-56)

ان هدف اسلوب ملئ الفراغ هو ازالة المشاعر المضطربة التي تؤدي الى شعور الفرد بالضيق والتوتر من خلال التعرف على الاشارات الذاتية الخاطئة وتحديدها وتعديلها من خلال ملئ الفراغات التي تحدث بين الاحداث والاستجابات الانفعالية بمعنى ان تعديل السلوك من خلال اسلوب ملئ الفراغ يعتمد على التعامل مع تحريف الواقع بحيث يصحح نمط التفكير وملئ الفراغ بالصورة التي تصحح من الواقع في نظر المسترشد،حيث يتوقف تحقيق الهدف على وجود علاقة ارشادية دافئة يعمل فيها المرشد على تعليم المسترشد كيفية حل مشكلاته ويقوم بتدريبه على ذلك من خلال معرفة المشكلة واسبابها وعلاقتها بالاضطراب ثم محاولة المسترشد التعامل مع الحدث وردود الفعل الصادرة عن طريق تركيزه على الافكار التي تحدث خلال معايشة المثير والاستجابة(محمد،٢٠٠٠،٦٩)

البرنامج الارشادي: counseling program

هو برنامج منظم يعمل على تقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فردي وجماعي بقصد مساعدة المسترشدين في الوصول الى تحقيق التوافق الاجتماعي والنفسي والصحة النفسية حيث يعمل فريق من المتخصصين في الارشاد النفسي الاجتماعي والاختصاصي النفسي باعداده وتخطيطه وتنفيذه (علي وعباس '٢٠١٥ ص٥٩)

اهداف البرنامج الارشادي

حسب رأي الباحثين في مجال الارشاد بان اي برنامج ارشادي يسعى الى تحقيق مجموعه اهداف تختلف باختلاف المشكلات التي يعانون منها المسترشدين بكافه مراحلهم العمريه ومدى شدة خطورتها على الصحة النفسيه وهي كالآتي :

١-المشاركه الفعاله في الانشطه المصاحبه للبرنامج

٢-تتميه وتعميق مفهوم التوجيه الذاتي لدى الطلبة

٣-غرس وتتميه مفهوم الذات لدى الطلبة وحب الذات الطبيعيه البعيده عن الانانيه

٤- تحسين الكفايه في القياده والالتزام والشعور بالمسؤوليه والمواضبه على الدوام

٥-تتميه العلاقات الاجتماعيه والانسانيه لدى الطلبة في ما بينهم وعلاقتهم مع المدرسين وافراد العائله والمحيطين

نشاطات البرنامج الارشادي :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الارشادي بأسلوب (ملئ الفراغ)وهو اسلوب يقع ضمن الارشاد ومعمد على النظرية المعرفيه (بيك) في تتميه التحكم المجهد لدى طالبات المرحله الاعداديه وحددت الفنيات التاليه (المناقشة - الاسترخاء - التخيل - التغذيه الراجعه - الانصات الايجابي - التعزيز) بلأعتماد على الارشاد الجمعي كما موضح ادناه وقد طبقت الباحثة عدد من الجلسات :

-المناقشة:يقصد به الحوار الذي يدور بين بين المرشد وافراد المجموعه الارشاديهحول موضوع الجلسة الارشاديه من اجل الاستماع الى افكار وارهاء المسترشدات لايجاد حل لمشكلة معينه او تحقيق هدف وتستخدم هذه الفنيه اما بشكل اساسي او ثانوي مع الاساليب الارشاديه الاخرى(الغرابيه ٢٠١١ ص ٣٦٨)

-الاسترخاءاتعد تمارين الاسترخاء من اهم طرق العلاج السلوكي المعرفي فهي في الوقت نفسه تساعد على علاج القلق والتوتر وتخفف من اضطرابات الجهاز الهضمي والصداع وتتنوع تمارين الاسترخاء الى تمارين التنفس-تمارين الاسترخاء العضلي-تمارين الاسترخاء بمساعدة التخيل(بسمه ٢٠١٥)

التخيل ايتم استعمالها في علاج القلق من اجل تحديد العلاقة بين المشاعر والتفكير ويرى بان فنية التخيل تقوم على مساعدة المسترشد في تعلم ومعرفة ان تعديل الافكار السلبية والتي تصل به الى مشاعر سلبية يساعد في تغيير هذه المشاعر ذلك بسبب تغيير مضمون هذه الافكار واستبدالها باخرى(بسمه،سعد،٢٠١٥)

التغذية الراجعة ان التغذية الراجعة هي احدى اساسيات تعديل السلوك الجماعي فتقوم الباحثة بتقديم التغذية الراجعة لافراد المجموعة الارشادية كما يتلقى افراد المجموعة التغذية الراجعة من بعضهم البعض وهذا ما يجعلهم يستطيعون تجربة سلوكيات جديدة بناء على افتراضات جديدة وتعتبر التغذية تعبير لفظي مباشر يقال لافراد المجموعة الارشادية بعد الاستجابة او اصدار سلوك ما من قبل افراد المجموعة وهذا يوفر عوامل الاثارة والتشويق لدى افراد المجموعة التجريبية اذ تقوم الباحثة مع بقية افراد المجموعة بتعديل الاستجابة الخاطئة في اداء المهارة على وفق الخطوات واعطاء مقترحات خاصة وبذلك تعزز الاستجابة الصحيحة للتشجيع على استمرار الاداء

- الانصات الايجابي/ تعتبر فنية الانصات من الفنيات المهمة والتي تحتاج مهارات وتمارين وتدريب عملي على مهارة الانصات ومنها:-

١-وجود اشارات تعبر عنها لفظيا عن الاستماع المركز

٢-توجد علامات تعبر عنه بشكل غير لفظي عن الاستماع المكثف

٣-وجود وضعيات جلوس مختلفة تماما وتظهر بشكل قليل جدا حسب الحالة الموجودة كالانصات بانتباه والاهتمام بالإيماءات والاشارات اي لغة الجسد(وينبيرجر، ٢٠١٢، ص٧٠)

وان الانصات الايجابي في العلاج المعرفي يقوم على مبدأ الافناع ويعمل على تجزئة وتفكيك التصورات الخاطئة لذى فان المرشدة تستمع جيدا الى المسترشدات بهدف دفعهن الى الوعي بأفكارهن وتصوراتهن الخاطئة والوهمية وبذلك تسهل عملية استبدال الافكار والتصورات من قبل المسترشدات انفسهن وهنا يأتي دور المرشدة بتوجيه انتباه المسترشدات الى استنتاجهن الخاطئ(زغبوش وعلوي ٢٠١٢، ص٢٨٧).

التعزيز/تقوم المرشدة بتقديم التعزيز الاجتماعي المادي والمعنوي ويعتبر الجسر الرابط بين وجهة نظر المرشدة القديمة بوجهة نظرها الجديدة للمشكلة التي جاءت من خلال (ملئ الفراغ) والذي يعمل على تطوير الادراك البديل امامهن واثابة المرشدة على سلوكها السوي بالثناء عليها امام زميلاتها بكلمات طيبة والدعاء لها بالتوفيق مما يعزز لديها السلوك ويدفعها للقيام به وتكرار نفس السلوك وهي فنية موجودة في كل الاساليب الارشادية وهو جوهر العملية الارشادية

منهج البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل جميع الاجراءات التي تبعتها الباحثة من اختيار منهج البحث الملائم ومجمعه وعينته وادوات البحث وتطبيق الاداة واستخراج الخصائص السايكومترية للمتغير.

اولا: منهجية البحث Approach of the Research

ان المنهج الذي اتبعته الباحثة في هذا البحث هو المنهج الوصفي اذ تعد البحوث التجريبية من اكثر البحوث النفسية والتربوية دقة وموضوعية يمكن استخدام

الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من الاساليب الاكثر صدقا في تناول وحل المشكلات النفسية والتربوية.

منهج البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل جميع الاجراءات التي تتبعها الباحثة من اختيار منهج البحث الملائم ومجمعه وعينته وادوات البحث وتطبيق الاداة واستخراج الخصائص السايكو مترية للمتغير.

اولا: منهجية البحث Approach of the Research

ان المنهج الذي اتبعته الباحثة في هذا البحث هو المنهج التجريبي اذ تعد البحوث التجريبية من اكثر البحوث النفسية والتربوية دقة وموضوعية يمكن استخدام الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من الاساليب الاكثر صدقا في تناول وحل المشكلات النفسية والتربوية.

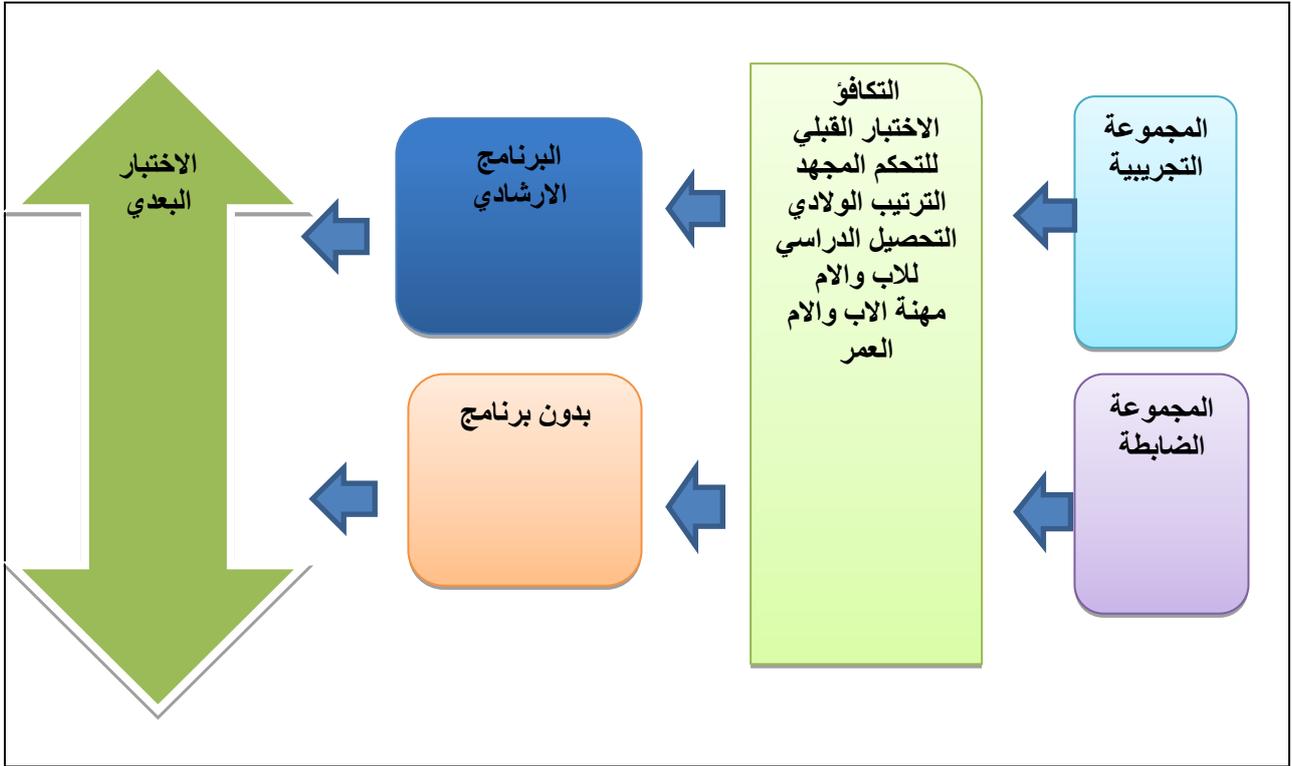
التصميم التجريبي Experimental of Design

يتمثل التصميم التجريبي بانه مخطط لكيفية عمل وتنفيذ التجربة وهو الهيكل العام لها، وهو وضع هيكلها الاساس ويتضمن وصف العينة التي يتكون منها افراد المجموعة التجريبية وتحديد طرق اختيار العينة (العيسوي، ٢٠٠٠ ص ٦٠)

وقد اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي (القبلي والبعدي) ذي المجموعتين (الضابطة والتجريبية) لتحقيق اهداف البحث الحالي وفرضياته حيث تخضع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل وتترك المجموعة الضابطة في الظروف الطبيعية حيث يكون الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة ناتج بفعل الاسلوب وحده (المتغير التجريبي) عبيدان واخرون ٢٠١٥ ص ٢٢٨

وقد قامت الباحثة بالخطوات الاتية لغرض اختيار هذا التصميم وهي:

- ١- اجراء توزيع عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة مكونة من (٢٠) طالبة (١٠) تجريبية و (١٠) ضابطة.
- ٢- اجراء اختبار قبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لقياس التحكم المجهد لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية.
- ٣- اجراء التكافؤ لافراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات التي لها علاقة بالمتغير التابع.
- ٤- تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج الارشادي باستخدام اسلوب (ملئ الفراغ) وتترك المجموعة الضابطة دون برنامج اي عدم تعريضها للأسلوب الارشادي.
- ٥- تقوم الباحثة بأجراء اختبار بعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لقياس التحكم المجهد بعد تعريض المجموعة التجريبية للمتغير المستقل (اسلوب ملئ الفراغ) لمعرفة اثره في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات المرحلة الاعدادية.



الشكل (١) التصميم التجريبي المستخدم في البحث

مجتمع البحث:

يعرف مجتمع البحث بأنه مجموعة الاشخاص او الاعداد او افراد التي لها خاصية مشتركة يمكن ملاحظتها ومراد دراسته (عزام واخرون، ٢٠٠١، ص ١٥)

ويقصد بمجتمع البحث المصطلح المراد به كل ما يمكن تعميم النتائج عليه سواء كانوا افراد او اشياء - كتب - اعداد - ابنية وغيرها طبق لمشكلة البحث (العساف ١٩٨٩ ص ٩١)

حيث يشمل المجتمع عدد طالبات المدارس الاعدادية للدراسة الصباحية في مركز قضاء بعقوبة اثرية ديالى للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ (٧٨٢٣) طالبة موزعات على (١٨) مدارس والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

مجتمع البحث

ت	اسم المدرسة	عدد طالبات الرابع	عدد طالبات الخامس	عدد طالبات السادس	المجموع
١	اعدادية القدس للبنات	١١٢	٦٩	١٤٤	٣٢٥
٢	ثالمؤمنة للبنات	٢٩٧	-	-	٢٩٧
٣	عالتحرير للبنات	٢١٥	١٠٠	٢٠٣	٥١٨
٤	عالزهراء للبنات	٧٥	٢٢٠	٢٢٠	٥١٥
٥	عاعائشة للبنات	١١١	٥٣	٣٦	٢٠٠
٦	عازينب الهلالية للبنات	٨٧	٧٥	٧٤	٢٣٦
٧	ثالعدنانية للبنات	٢٤٢	١٣٢	١٧٢	٥٤٦
٨	عالخيزران للبنات	٣٤٦	١٧٢	٢٦٩	٧٨٧
٩	عامنة بنت وهب للبنات	٣٣٠	١٨١	٢٨٦	٧٩٧
١٠	عاثوبية الاسلامية للبنات	٣٢٩	٢٢٠	٢٤٨	٧٩٧
١١	عالمحبيبة للبنات	٣٤١	١٩٨	٢٦٢	٨٠١
١٢	ثالجمانة للبنات	١٣٤	٦٣	٩٥	٢٩٢
١٣	ثالعروة الوثقى للبنات	١٧٦	١٤٥	١٧٨	٤٩٩
١٤	ثالصديقة للبنات	١٠٨	٤٧	٥١	٢٠٦
١٥	ثالزمر للبنات	١٢٢	٧٠	١٠٠	٢٩٢
١٦	المصطفى	١٠٧	٩٠	-	١٠٦
١٧	عاجويرية بنت الحارث للبنات	١٤٤	١٢٣	٥٦	١٤٢
١٨	ثالفاطمة للبنات	١٤٤	١٧٠	١٥٣	٤٦٧
م	١٨	٣٤٢٠	٢١٢٨	٢٥٤٧	٧٨٢٣

عينة البحث Sample of Research:-

هي مجموعة جزئية من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة وتكون ممثلة للمجتمع الاصيل تمثيلا دقيقا ويتم سحبها لغرض الوصول الى استنتاجات عن المجتمع يقوم الباحث الى اختيار العينة بسبب صعوبة الوصول الى جميع افراد المجتمع الاصيل وان كبر حجم العينة في الاختيار يعتبر الاطار المفضل لانه يقلل من وجود الخطأ المعياري (النعيمة ٢٠١٤ ص٦٣)

عينة التحليل الاحصائي: اشارت انستازي ان حجم عينة التحليل الاحصائي المفضلة هي (٤٠٠) مستجيب (Anastasi 1988 p33) ووفق هذا المعيار وبناءات على ما تقدم تم اختيار عينة ممثلة لجميع طالبات المرحلة الاعدادية اذ بلغت عينة الطالبات (٤٠٠) والتي تم اختيارهن بطريقة عشوائية لان مجتمع الدراسة متجانس وبنسبة (٥٠%) من عينة المدارس وتم سحب العينة العشوائية من كل (الرابع-الخامس-السادس) اعدادي بما يتلاءم مع حجم العينة بنسبة (٣١%) من الصف الرابع و(٢٧%) من الصف الخامس اعدادي و(٤٢%) من الصف السادس من المدارس الاعدادية في مركز قضاء بعقوبة لسنة (٢٠٢٠-٢٠٢١) وجدول (٢) يوضح ذلك

جدول (٢)

عينة التحليل الاحصائي لمقياس التحكم المجهد

ت	اسم المدرسة	عدد طالبات الرابع	عدد طالبات الخامس	عدد طالبات السادس	المجموع
١	ع القدس للبنات	١٥	١٠	١٥	٤٠
٢	الزهراء للبنات	٢٥	١٠	١٥	٥٠
٣	ث\المؤمنة	٢٥	-	-	٢٥
٤	ع\التحرير للبنات	٢٥	٢٥	١٥	٦٥
٥	ع\المهات المؤمنيين	٣٠	٢٥	-	٥٥
٦	ع\جويرية بنت الحارث	٢٥	٢٥	١٠	٦٠
٧	ث\فاطمة للبنات	٥	٥	-	١٠
٨	ث\العذنانية للبنات	١٥	١٥	١٥	٤٥
٩	ع\منة بنت وهب	١٥	٢٠	١٥	٥٠
م		١٨٠	١٣٥	٨٥	٤٠٠

عينة تطبيق البرنامج الارشادي:

لغرض اختيار عينة تطبيق البرنامج الارشادي قامت الباحثة باختيار (اعدادية ام المؤمنين للبنات) لقرىها من سكن الباحثة وبسبب وجود عدد كافي من الطالبات للبرنامج الارشادي ولتوفر قاع ارشادية مناسبة

اذ بلغت (١١٠) طالبة من الصف الرابع والخامس من اعدادية ام المؤمنين للبنات وبعد تطبيق المقياس وترتيب الاستمارات اختارت الباحثة ادنى (٢٠) درجة و التي حصلن عليها الطالبات

بعد تحديد واختيار حجم المجموعتين التجريبية والضابطة تم مكافئة المجموعتين في المتغيرات الاتية:

١-درجة التحكم المجهد في الاختبار القبلي

٢-اجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض المتغيرات ماعدا المتغير المستقل.

٣- تطبيق البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في الظروف الطبيعية اي عدم اخضاعها للبرنامج الارشادي

٤-اجراء اختبار بعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على مقياس التحكم المجهد لمعرفة اثر البرنامج الارشادي في تنمية التحكم المجهد لدى افراد المجموعة التجريبية

تكافؤ المجموعتين: The efficiency of couple groups

ان عملية التكافؤ بين افراد المجموعتين التجريبية والضابطة من العمليات المهمة وضرورية تقوم بها الباحثة والتي تعني بها ضبط جميع المتغيرات والعوامل الاساسية التي تؤثر على الباحثة والتي تعني بها ضبط جميع المتغيرات والعوامل الاساسية التي تؤثر على (المتغير التابع) في التجربة ماعدا متغير واحد الذي تتحكم به الباحثة وهو المتغير المستقل المراد معرفة اثره على المتغير التابع

وتم اجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بناء على افتراضات نظرية والتي تؤثر على (المتغير التجريبي) كمتغيرات دخيلة(كشروود ٢٠٠٧،ص٢٧٠) وقامت الباحثة باجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة اذ اختارت الباحثة المجموعتين من اعدادية ام المؤمنين للبنات كان اختيارهن حسب الدرجات التي حصلن عليها طالبات المجموعة التجريبية وتم اجراء التكافؤ للمجموعتين من خلال تقديم استمارة الموجودة في الملحق رقم(٤) من اجل الحصول على معلومات للمتغيرات التي تم اجراء التكافؤ بها وهذه المتغيرات هي كما يأتي:

١-درجات الاختبار القبلي

٢-الترتيب الولادي

٣-التحصيل الدراسي للاب

٤-التحصيل الدراسي للام

٥-مهنة الام

٦-مهنة الاب

٧-العمر الزمني

اداتا البحث:.

١-(بناء مقياس التحكم المجهد) ذي خصائص سايكو مترية

٢-وصف المقياس\ تكون المقياس من (٢٤)فقرة موزعة على ثلاث مجالات وتم استخراج الخصائص السايكومترية الصدق والثبات

قامت الباحثة باعداد تعليمات المقياس والتي اشتملت كيفية الاجابة على الفقرات وحث المستجيبات على الدقة في الاجابة وقامت الباحثة باخفاء الهدف من المقياس لكي لا تتاثر المستجيبية به عند الاجابة رغم حداثة المقياس قامت الباحثان بالاجراءات:

-التحليل الاحصائي للفقرات:

وفي ضوء ما ابداه المحكمين من اراء تم تعديل صياغة الفقرات من فقرات المقياس (التحكم المجهد) بصيغته الاولية المؤلف من (٢٤) فقرة فكانت جميع الفقرات دالة احصائيا وفق اختبار (مربع كاي)

-التجربة الاستطلاعية:

الهدف منها هو التعرف على مدى وضوح التعليمات المقياس للطالبات وفهم العبارات وكذلك احتساب الوقت المستغرق للاجابة تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٠) طالبة من المرحلة الاعدادية

الخصائص السيكومترية:

١- قام الباحثان بعرض المقياس على المحكمين من ذي الاختصاص في ميدان علم النفس والقياس والتقويم وقد جاء الاتفاق على ان المقياس الذي تم اعداده في البحث ملائم مع اغراض البحث والعينة المستهدفة

معامل ثبات المقياس:

أ- طريقة الاختبار واعادة الاختبار:

لتقدير الثبات بهذه الطريقة هو تطبيق المقياس مرتين على عينة التي تكونت من (٣٠) طالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية من (اعدادية القدس للبنات) وقد وضعت الباحثة علامة خاصة لكل استمارة لمعرفة المستجيبات وبعد مرور مدة اسبوعين تم اعادة الاختبار وهي مدة مناسبة حيث بلغ معامل الثبات (٠.٨٦) وهذه النتيجة تعد مؤشر جيد على استقرار الاجابات على المقياس وان الاستقرار العالي في معامل الثبات يعد مؤشرا جيدا في استقرار اجابات الطالبات عبر الزمن

ب- معامل ثبات الفا كرو نباخ:

تم حساب ثبات الفا كرو نباخ من خلال حساب الارتباط بين الدرجات لجميع فقرات المقياس اي من منطلق ان الفقرة تعتبر مقياس بحد ذاتها (عودة والخليلي ٢٠٠٠

ص ٧٠) وبلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠.٨٢١) باستخدام SPSS وجد ان المقياس يتمتع بثبات جيد.

اسلوب المجموعتين المتطرفتين (القوة التمييزية للفقرات)

ان حساب القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات الاداة هي مدى قدرة الفقرة على التمييز بين المستجيبين الذين يتمتعون بدرجات عالية في الاختبار باولئك الذين حصلوا على درجات منخفضة في الاختبار وتتم مقارنة كل فقرة من فقرات المقياس و اشار (Kelly1939)بانه افضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين في حال العينات الكبيرة هي التي يكون توزيعها بنسبة(٢٧%) من حجم العينة ولتحقيق ذلك اتبعت الباحثة الخطوات الاتية:

-تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٤٠٠) طالبة من مجتمع البحث

-تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة

-ترتيب الاستمارات من اعلى درجة الى ادنى درجة

-سحب(١٠٨) استمارة للمجموعة العليا وبنسبة(٢٧%) و(١٠٨) استمارة للمجموعة الدنيا

وبنسبة(٢٧%) لوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع درجات المفحوصين واجراء

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-test) للموازنة بين درجات المجموعة (العليا والدنيا)

ولكل فقرة عند مستوى دلالة(٠,٠٥%)

جدول (٣)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التحكم المجهد بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

دلالة الفرق	درجة الحرية	قيمة t		المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		
		المحسوبة	الجدولية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
		٤,٤٧٩	١.٩٦	٩٦١٤٩	١,٦٣٨٩	١,٠٤٢٣٣	٢,٢٥٠٠	١
		٨,٤٠١	١.٩٦	٩٦٩٩٥	١,٧٧٧٨	٧٨٥٩٩	٢,٧٨٧٠	٢
		١٥,٧٢٤	١.٩٦	٨١٣٧٤	١,٤٦٣٠	٩٦٢٧٩	٣,٣٧٠٤	٣
		١٣,٠٤٢	١.٩٦	١,١٠٥٥٠	٢,٠٤٦٣	٦٨١٢٤	٣,٦٧٥٩	٤
		١١,٤٣٠	١.٩٦	٩١٦٥١	١,٦٠١٩	١,٠٦٦١٧	٣,١٤٨١	٥
		١١,٨٢٣	١.٩٦	١,٠٣٨٦٧	١,٠٣٨٦٧	١,٠٢١٥٧	٣,٢٧٧٨	٦
دالة	٢١٤	٥,٦٣٧	١.٩٦	١,٠٧٩٤٠	١,٠٧٩٤٠	١,٣٠٠٣١	٢,٦٩٤٤	٧
		٨,٧٦٢	١.٩٦	٨٢١٣٦	٨٢١٣٦	١,١٥٤٢١	٣,٠٦٤٨	٨
		٧,٠٣٤	١.٩٦	٩٩٨٢٧	٩٩٨٢٧	١,٣٠٣٢٧	٢,٧٥٩٣	٩
		١٢,٧٥٨	١.٩٦	٩٠٨١٧	٩٠٨١٧	١,٢٠٤٤٠	٣,٢٦٨٥	١٠
		٨,٩٥٦	١.٩٦	٨٩١٢٤	١,٤٩٠٧	١,٢٩٠٩٦	٢,٨٤٢٦	١١
		٩,٠٦٢	١.٩٦	١,١٨٩٥٥	١,٩٢٥٩	١,٠٧٥٠٢	٣,٣٢٤١	١٢
		١٦,٠٧١	١.٩٦	١,٠٤٥٠٢	١,٤٦٣٠	٨٩٦٩٠	٣,٥٩٢٦	١٣
		١٠,٠٣٧	١.٩٦	٨٧٦٤١	١,٨٧٠٤	١,٠٥٤٢٢	٣,١٩٤٤	١٤

١٥	٢,٦٩٤٤	١,٢٣٣٩٣	١,٧١٣٠	٨٥٤٣٦	٦,٧٩٦	١,٩٦
١٦	٢,٨٨٨٩	١,٢٩٩٤١	١,٤٣٥٢	٨٢٣٤١	٩,٨٢١	١,٩٦
١٧	٣,٣٠٥٦	١,٢١١٠٠	١,٧٩٦٣	١,٠٩١٦٨	٩,٦٢٠	١,٩٦
١٨	٢,٩٠٧٤	١,٢٧١٨٢	١,٧٠٣٧	١,١٩٣٩٠	٧,١٧١	١,٩٦
١٩	٢,٧٧٧٨	١,٤٢٣٠٠	١,٤٤٤٤	٨٣٥٣٦	٨,٣٩٧	١,٩٦
٢٠	٢,٨٩٨١	١,٢٩٦٥٨	١,٧٩٦٣	٩٣٤٨٨	٧,١٦٤	١,٩٦
٢١	٢,٩٨١٥	١,١٩٩٥٤	١,٦٧٥٩	٨٩٤٧٣	٩,٠٦٦	١,٩٦
٢٢	٣,١٧٥٩	١,٠٠٣٠٧	١,٤٥٣٧	٨٩٠٠٧	١٣,٣٤٦	١,٩٦
٢٣	٢,٩٣٥٢	١,٢٨٤٥١	١,٨٢٤١	١,١٠٩٢٥	٦,٨٠٤	١,٩٦
٢٤	٢,٩٩٠٧	١,١٧٢٠٧	١,٦٤٨١	١,٠٧٩٢٤	٨,٧٥٧	١,٩٦

طريقة الاتساق الداخلي:

انطريقة الاتساق الداخلي للمقياس تقيس علاقة فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس اذ تستخدم في تحديد موقع كل فقرة من فقرات المقياس وكذلك تستخدم لتحديد تجانس فقرات المقياس (مجيد، ٢٠١٥ ص ١٢٣)

لذلك تعد هذه الطريقة من الطرق كثيرة الاستخدام في احتساب الثبات فضلا عن ذلك قامت الباحثة بايجاد الاتساق الداخلي وذلك من خلال استخراج (علاقة درجة الفقرة الكلية للمقياس - علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه - علاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس - مصفوفة ارتباط مجالات المقياس) وهي كما يلي:

علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه:

تم حساب معامل ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمجال لافراد عينة التحليل الاحصائي البالغ (٤٠٠) طالبة وكانت جميع معامل الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) كما موضح في الجدول (٤)

جدول (٤)

قيم معاملات ارتباط درجات المقياس بالدرجة الكلية لمجالات مقياس التحكم المجهد

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	الابعاد
.٣٧١-	١	البعد الاول التركيز الانتباهي
.٥٠٦-	٢	
.٦٠٠-	٣	
.٦٤٨-	٤	
.٥٩٨-	٥	
.٥٨٣-	٦	
.٤١٦-	٧	
.٤٨٦-	٨	
.٤١٨-	٩	البعد الثاني القدرة على تبديل الانتباه
.٦١٤-	١٠	
.٥٥٩-	١١	
.٥٢٥-	١٢	
.٦٦٢-	١٣	
.٤٥٥-	١٤	البعد الثالث الانهماك
.٣٩٢-	١٥	
.٤٧٦-	١٦	
.٥٢٦-	١٧	
.٤١٨-	١٨	
.٥٤١-	١٩	
.٤٦٩-	٢٠	
.٥٠٦-	٢١	
.٥٩٢-	٢٢	
.٤٣٢-	٢٣	
.٥٣٤-	٢٤	

استخراج العلاقة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس :

هي من اكثر الطرق استخداما في تحليل فقرات المقاييس والاختبارات النفسية نظرا لما تتميز به هذه الطريقة من تحديد مدى التجانس في فقرات المقياس في قياس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية (Nunnally 1978 p262) واستعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لافراد عينة البحث البالغ عددهم (٤٠٠) طالبة وعند استخراج معامل الارتباط تبين جميعها ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

جدول (٥)

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
.٢٦٠-	١
.٤٢٠-	٢
.٥٩١-	٣
.٦٠٧-	٤
.٥١٧-	٥
.٥٣٦-	٦
.٣٠٢-	٧
.٣٤٩-	٨
.٣٣٥-	٩
.٥٤٠-	١٠
.٤٣٣-	١١
.٤٤٩-	١٢
.٦٢١-	١٣
.٤١٦-	١٤
.٣١٢-	١٥
.٤٥٦-	١٦
.٤٥١-	١٧
.٣٨٧-	١٨
.٤٥٠-	١٩
.٣٤٨-	٢٠
.٤٥٣-	٢١
.٥٤٧-	٢٢

الفصل الرابع

البرنامج الارشادي

من اجل تحقيق هدف البحث الحالي (بناء برنامج مقترح في تنمية التحكم المجهد لدى طالبات المرحلة الاعدادية)

مفهوم البرنامج الارشادي program counseling concept

ان العملية الارشادية لا تحصل الا من خلال البرنامج الارشادي المنظم والاهداف والوسائل التي تساعد في تحقيقها، فالبرنامج الارشادي هو عنصر اساسي في تنظيم العملية التعليمية ويعتبر من السبل الاساسية في تكوين جماعة يسودها جو المحبة والاحترام الى جانب مساعدته المجموعة الارشادية في مواجهة المشاكل والضغوط التي تواجه الانسان في جوانب الحياة حيث وضعت البرامج الإرشادية من اجلها، وتعد البرامج الارشادية مهمة نتيجة للتطورات التي حصلت في مجال التربية واكدت على تنمية شخصيات الطالبات من جميع النواحي نفسيه وجسمية وانفعالية واجتماعية وعقلية ومهنية وغيرها.

ونظرا الى ان الارشاد النفسي مهنة ذات اهمية كبيرة في الاوساط الاجتماعية والعلمية حيث اصبح ينظر اليها على انها خبرة انسانية في مجتمع ضعفت فيه العلاقات الانسانية وظهرت مشكلات عدة نتيجة للتغيرات الاجتماعية والتطور في وسائل الاتصالات وظهرت شبكة المعلومات التي اثرت في النظام العالمي الجديد حيث انعكست كلها على المؤسسات التربوية والتعليمية وبالاخص ميدان الخدمة الارشادية التي اهتمت بشكل كبير في تقديم المساعدة للطالبات في رفع مستوى تفوقهم وتحصيلهم وانصب الاهتمام الاكبر على الخلفية الاسرية للطالبات وما يصاحبه من قلق وتوتر للمجتمع(العاسمي،٢٠٠٩ص٢٧).

اهداف البرنامج الارشادي

ان البرامج الارشادية تسعى الى تحقيق مجموعة من الاهداف لدى المسترشدين وتختلف هذه الاهداف باختلاف المشكلات التي يعانون منها بجميع المراحل العمرية حسب شدتها وخطورتها على نفسية المسترشدين ويمكن تلخيص هذه الاهداف بالتالي:

- ١- تنمية وتعميق مفهوم التوجيه الذاتي الاهداف السلوكية لدى الطلبة.
- ٢- غرس وتنمية مفهوم الذات لدى الطالبات وحب الذات الطبيعية البعيدة عن الانانية.
- ٣- المشاركة الفعالة في الانشطة المصاحبة للبرنامج الارشادي.
- ٤- تنمية العلاقات الاجتماعية والانسانية لدى الطالبات في ما بينهم وعلاقتهم مع المدرسات وافراد العائلة والمحيطين.
- ٥- تحسين الكفاية في الالتزام والقيادة والشعور بالمسؤولية والمواظبة على الدوام.
- ٦- غرس وتطوير الاهداف التربوية والتعليمية والمهنية لدى الطلبة.
- ٧- تعديل السلوك السلبي الى جانب السلوك الايجابي.

: فوائد البرنامج الارشادي وهي:

- ١- يساعد البرنامج الارشادي المرشد من تخصيص الوقت الكافي لإرشاد الطلبة.
- ٢- يساعد البرنامج الطلبة من تلقي الارشاد بشكل منظم دون ان يركز على نشاط واحد. على حساب الانشطة الاخرى ويكون التلقي بشكل متوازن.
- ٣- البرنامج الارشادي يساعد على تناول الظاهرة في بدايتها.
- ٤- يمكن الطلبة من التوافق مع انفسهم واسرهم وزملائهم ومجتمعهم.

- ٥- يمكن الطلبة من التغلب على مشكلات النمو مثلا المشاكل الاجتماعية والانفعالية.
- ٦- يساعد البرنامج الطلبة على اختيار المهني المناسب لقدراتهم وميولهم.
- ٧- يهيئ البرنامج الارشادي الظروف المناسبة لتحقيق النمو السوي واستثمار وتنمية قدرات الطلبة وطاقاتهم(عذاب ورضا، ٢٠٠١ ص ٤٣).
- وقد استفادت الباحثة من اثر البرنامج الارشادي بانه نمى الاسس الأخلاقية للطلبات والتمسك بالعادات والتقاليد والقيم المجتمعية في ظل ظروف البيئة التي تعيشها الطالبات
- استفادت الباحثة من السيطرة على الطالبات اثناء الجلسة والاندماج معهن
- نماذج البرنامج الارشادي:
- بعد ان اطلعت الباحثة على نماذج التخطيط للبرنامج منها(نموذج السفاسفة-نموذج زهران- نموذج بوردرز ودراري ١٩٩٢) ،قامت الباحثة ببناء برنامج ارشادي على نموذج (بوردرز ودراري) لكونه يشمل جميع فقرات المقياس الذي يساعد على اشتقاق عناوين الجلسات الارشادية من خلال الاطار النظري المعتمد في البحث الحالي وتشمل خطوات البرنامج وفق نموذج بوردرز ودراري على الاتي ::
- تحديد وتقدير الحاجات
- تحديد الاولويات
- اهداف البرنامج الارشادي
- اختيار الانشطة والفعاليات (الخالدي، ٢٠١٢، ص ١٩)

: الثقة بالنفس(أ)

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

اليوم والتاريخ: ٢٠٢٢/٣/١٢ يوم الاربعاء

الموضوع	الثقة بالنفس(أ)
الحاجات	حاجة المسترشدات الى تنمية الثقة بالنفس
هدف الجلسة	مساعدة المسترشدات على تنمية الثقة بانفسهن
الاهداف السلوكية	جعل المسترشدة قادرة على ان: -تعرف معنى الثقة بالنفس -تحدد اهمية اكتساب الثقة بالنفس -ان يكن واثقات بانفسهن -تعرف اساليب تنمية الثقة بالنفس
الغيات والاستراتيجيات	المناقشة-التعزيز-التدريب على الانصات الايجابية-لعبة الدور-التغذية الراجعة
الانشطة المقدمة	ترحب الباحثة بالمسترشدات وتسال عن احوالهن -تقوم الباحثة بمتابعة التدريب البيتي وشكر الطالبات اللاتي انجزن التدريب بشكل جيد -تقوم الباحثة بتقديم موضوع الجلسة وهو (الثقة بالنفس) تقوم الباحثة بشرح معنى الثقة بالنفس "وهو ايمان الانسان بقدراته وامكانياته واهدافه فهي العمود الفقري للانسان -تقوم الباحثة بتوضيح ما اهمية الثقة بالنفس حيث تنحصر ب: ١-النجاح في العمل ٢-مواجهة المشاكل والصعاب ٣-حب الاخرين -تدرب الباحثة المسترشدات على الانصات الايجابية والتي تتضمن (الانتباه- تعبيرات الوجه-رسائل الجسم-التعبيرات الصوتية) من اجل تحديد الافكار التي تتوسط بين المثير والاسجابة والتي تضعف الثقة بالنفس في بعض الاحيان حيث تقوم احدها بالتحدث عن مشاعرها في حين تستمع الاخرى وتحاول صياغة ما سمعته بعبارات اكثر وضوحا -تقوم الباحثة بمناقشة المسترشدات من خلال توجيه سؤال \ما الاعتقادات التي تززع ثقة الانسان بنفسه من وجهة نظرك? -تطلب الباحثة من المسترشدات تجسيد دور في احدى المواقف التي شعرت خلالها بضعف الثقة بالنفس مثلا(اتجنب التحدث مع الطالبات المتميزات لتجنب ردة الفعل)حيث تاخذ الباحثة دور الصديقة (لغرض التدريب)وتاخذ المسترشدة دور نفسها ومن ثم يقمن بتبادل الادوار من اجل التغلب على مشاعر ضعف الثقة والشعور بالرضا عن انفسهن مع تقديم التغذية الراجعة المناسبة
التقويم البنائي	تقوم الباحثة بتوجيه سؤال: ما معنى الثقة وكيف تنمي ثقتك بنفسك؟
التدريب البيتي	تطلب الباحثة من المسترشدات عمل قائمة بسلبيات وايجابيات كل واحدة منهن

الضبط الاجتماعي

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

اليوم والتاريخ: ٢٣ ١ ٢٠٢٢١ الاربعاء

الموضوع	الضبط الاجتماعي
الحاجات	حاجة المسترشدة الى تحقيق الضبط الاجتماعي
هدف الجلسة	مساعدة المسترشدة على تحقيق الضبط الاجتماعي
الاهداف السلوكية	جعل المسترشدة قادرة على ان: ١-تعرف معنى الضبط الاجتماعي ٢-تعدد اساليب تحقيق الضبط الاجتماعي ٣-تضبط نفسها اجتماعيا
الغيات والاستراتيجيات	المناقشة-التعزيز-الاتصات الايجابية-لعب الدور
الانشطة المقدمة	١-ترحب الباحثة بالمسترشديات وتسال عن احوالهن وتشكرهن على حضور الجلسة ٢-تقوم الباحثة بتقديم موضوع الجلسة (الضبط الاجتماعي) ٣-تقوم الباحثة بتوضيح معنى (الضبط الاجتماعي)بانه"مجموعة العادات والتقاليد والقواعد المنظمة للسلوك الانساني والتي تحدد انماط السلوك المقبول وغير المقبول بالمجتمع" توضح الباحثة (الضبط الاجتماعي)ودوره في المجتمع ٥-تناقش الباحثة مع المسترشديات المواقف التي تواجههن في المجتمع ٦-توضح الباحثة بعض اساليب المساعدة في تحقيق الضبط الاجتماعي لديهن ٧-تقوم الباحثة على تدريب المسترشديات على الانصات الايجابية الذي يتضمن (الانتباه-تعبيرات الوجه-رسائل الجسم-التعبيرات الصوتية)لاجل تحديد الافكار التي تتوسط بين المواقف والاستجابة للضبط الاجتماعي بحيث تتحدث احدى المسترشديات حول المواقف التي مرت بها في المجتمع وحيث تستمع الاخرى تحاول صياغة ماسمعهه بعبارات اكثر وضوحا ٨-تطلب الباحثة من المسترشديات عكس الادوار فيما بينهن عن طريق فنية (لعب الدور)من اجل تعديل افكارهن وملاها بافكار مناسبة ٩-تقوم الباحثة بتقديم التعزيز المناسب للمسترشديات
التقويم البنائي	تقوم الباحثة بتوجيه الاسئلة: -مامعنى الضبط الاجتماعي؟ -ما اساليب تحقيق الضبط الاجتماعي؟ -تطلب الباحثة من المسترشديات اصدار تقييم حول مدى افادتهن من موضوع الجلسة في حياتهن اليومية
التدريب البيئي	تطلب الباحثة ذكر موقف اجتماعي مرت به وكيف يتم التعامل معه على وفق الاساليب التي تم عرضها في الجلسة

Building a proposed program in a (fill in the blank) style to develop stressful control for middle school students

Keywords: stress control, fill in the blank

Inaam Ismail Mohammed A0D0Saleh Mahdi Saleh

Diyala University / Childhood and Motherhood Research Center

Abstract

The current research aims to identify a proposed program in a way to fill the void in the development of stressful control among middle school students, and for the purpose of achieving the goal of the research, the researcher built a stressful control scale based on the theory (Pandora 1992) and the scale consisted of (24) paragraphs in its initial form and the statistical properties of the scale were extracted in its final form It consists of (24) paragraphs, as no paragraph was deleted from the paragraphs, and the research sample was chosen from the total community (400) female students from the middle school students, in Diyala, the center of Baquba district, and the researcher made a set of recommendations

المصادر

العربية

- النعيمي، مهند عبدالستار (٢٠١٤) القياس النفسي في التربية وعلم النفس، ط١، المطبعة المركزية، جامعة ديالى-العراق.
- كشرود، عمار الطيب (٢٠٠٧)، البحث العلمي ومناهجه في العلوم الاجتماعية، دار
- العاسمي، (٢٠٠٩)، البرامج الإرشادية، دار المعرفة
- الزويبي، عبد الجليل ابراهيم الكناني ابراهيم عبد الحسن ويكر محمد الياس (١٩٨١) الاختبارات والمقاييس النفسية، جامعة الموصل، الموصل.
- سعد، بسمة، ٢٠١٥، مدونة الصحة النفسية
- الغرايبة، عايش (٢٠١١) علم النفس التربوي، توزيع قطامي، يوسف، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان
- زغبوش، بنعيسى-علوي، اسماعيل (٢٠١٢) مقاربة علم النفس التربوي، كلية الآداب، المغرب

المصادر الاجنبية:

- Block, J. (1965). (The challenge of response sets :Unconfounding meaning, acquiescence and social desirability in the MMPI. New 'York: Appleton-Century-Crofts .
- Barber BK, Stolz HE, Olsen JA. (2005).(Parental support ,psychological control, and behavioral control :Assessin grelevance across time, culture,

and method. Monographs of the Society for Research in Child Development;70(4) Serial No. 282 .

- Hofer C, Eisenberg N, Reiser M. (2011).(The role of socialization ,effortful control, and ego-resiliency in French adolescents 'social functioning . Journal of Research on Adolescence. 20:555 –582 .
- -Barber B (1997) Adolescent socialization in context_the role of connection,regulation,and autonomy in the family .Journal of Adolescent Research,12:5_11
- -Harold,2013, Early life and education, Fordham university,new york