

الفصل الثالث

إجراءات البحث

تحقيقاً لأهداف البحث استوجب تحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة من ذلك المجتمع واختيار أدوات البحث المناسبة التي تتصف بالصدق والثبات والموضوعية فضلاً عن تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها.

أولاً . مجتمع البحث : Population Of Research

يقصد بالمجتمع مجموعة متكاملة من الافراد او الاشياء او الاعداد لها خاصية مشتركة يمكن ملاحظتها ويراد تحليلها (عزام ومحمود، ٢٠٠١: ١٥) ، والتي تسعى الباحثة الى أن تعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة ويتكون مجتمع هذا البحث من طالبات المرحلة المتوسطة في مركز محافظة ديالى والبالغ عددهن على وفق الإحصاء التربوي للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤) (٩٩٦٩) طالبة موزعات على مدارس مركز محافظة ديالى البالغة (٣٥) مدرسة متوسطة (*).

الجدول (1)

مجتمع البحث موزع حسب المدرسة والصف الدراسي

المجموع	اعداد الطالبات			اسم المدرسة	المنطقة
	الثالث	الثاني	الاول		
116	30	34	52	ثانوية الفراق	بعقوبة المركز
157	60	59	38	ثانوية الحرية المطورة	
360	140	120	100	متوسطة الازدهار	
392	150	110	132	ثانوية العدنانية	
259	85	67	107	ثانوية ام سلمة	

396	132	134	130	متوسطة العامرية	
238	75	82	81	ثانوية ام البنين	
312	80	116	116	متوسطة المؤمنة	
242	82	80	80	ثانوية جمانة	
443	116	147	180	ثانوية عائشة	
515	175	160	180	ثانوية الامال	
162	60	39	63	ثانوية امنة بنت وهب	
566	141	178	247	متوسطة المغفرة	
238	68	72	98	ثانوية فاطمة	
268	80	80	108	متوسطة الدرر	
315	89	115	111	متوسطة الجواهر	
427	111	143	173	متوسطة المسرة	
149	27	58	64	متوسطة الصديقة	
263	76	73	114	ثانوية العروة الوثقى	
166	33	56	77	متوسطة هوازن	
430	147	149	134	ثانوية الزبيدء	كنعان
260	78	82	100	متوسطة ام القرى	
568	215	148	205	ثانوية سمية	بني سعد
123	40	33	50	ثانوية ابيها	
234	74	76	84	ثانوية اليمامة	بهرز
425	119	137	169	متوسطة بهرز	
342	122	105	115	متوسطة الرونق	
298	100	88	110	ثانوية الزهور	العبارة
368	127	126	115	ثانوية الروابي	

299	105	89	105	ثانوية الخنساء	
98	24	34	40	ثانوية الادبية	
207	64	67	76	ثانوية العذراء	
197	68	54	75	ثانوية بلقيس	
57	16	18	23	ثانوية الكواكب	
79	20	33	26	ثانوية شبعاد	
9969	3129	3162	3678	35	المجموع

ثانياً . عينة البحث : Sample Of Research

تعدّ عملية اختيار العينة مشكلة تواجه الباحث أحياناً، إذ يجب معرفة بعض الاعتبارات التي يمكن من خلالها تحديد حجم العينة، على الباحث ان يعتمد على عينة كبيرة الحجم تعطيه الثقة لتعميم نتائجه على المجتمع الاصلي الكبير (عودة، ٢٠١٢: ٤٨).

أما نانلي (Nannily) فتري ان نسبة عدد أفراد العينة إلى عدد فقرات المقياس يجب أن لا تقل عن نسبة (٥-١) لعلاقة ذلك بتقليل خطأ الصدفة في عملية التحليل الإحصائي.

وفي ضوء ما تقدم رأت الباحثة أن تشمل عينة بحثها (٤٢٠) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة إذ استبعدت منها (٢٠) استمارة غير صالحة (**) فأصبحت العينة النهائية (٤٠٠) طالبة من (الصف الثاني) المتوسط ، إذ أن هذا العدد (٤٠٠) طالبة يمكن أن يعطي أفضل صورة من الخصائص السايكومترية ، إذ وزعت على (٥) مدارس، والجدول (٢) يبين ذلك، أما العينة التي طبق عليها البرنامج الإرشادي فقد بلغت (٢٠) طالبة ممن كانت درجاتهن اعلى من الوسط الفرضي، وتم اختيارهن من مدرسة واحدة وهي (متوسطة ام سلمة) وتم توزيعهن إلى مجموعتين ضابطة ، وتجريبية (١٠) طالبات في كل مجموعة.

الجدول (٢)

يبين عينة البحث موزعة بحسب مدارس البنات في مدينة بعقوبة(**)

ت	المدارس	الطالبات
1	ام سلمة	88
٢	الازدهار	69
٣	الرونق	88
٤	العدنانية	57
٥	الامال	95

ثالثاً: أداة البحث. Research of tools :

يتضمن هذا الفصل بناء مقياس لضبط الذات ذي خصائص سايكومترية موضوعية وبناء برنامج إرشادي على وفق (أساليب النمذجة ولعب الدور) وكما يأتي :

١ . لغرض قياس مفهوم الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة قامت الباحثة ببناء مقياس الضبط الذاتي لتحقيق أهداف البحث وقد مرت عملية بناء مقياس الضبط الذاتي بعدة مراحل وكما يأتي:-

أ . تحديد مجالات وجمع فقرات المقياس:

تم تحديد مجالات وجمع فقرات مقياس الضبط الذاتي اعتماداً على الآتي:-

- الإطار النظري الذي تبنته الباحثة وهو النظرية المعرفية الاجتماعية التي فسرت الضبط الذاتي، وبعض الفقرات المضافة من قبل الباحثة.
- الأبحاث والدراسات السابقة والمقاييس المستخدمة التي أعدت لقياس الضبط الذاتي

(*) الحصول على أعداد الطالبات والمدارس من مديرية تربية ديالى - التخطيط التربوي .

(**) حذفت ٢٠ استمارة من العينة بسبب الاستجابة النمطية.

وبعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة حددت الباحثة نظرية بآندورا(التعلم الاجتماعي) إطارا نظريا للمقياس وحددت ثلاثة مجالات له عرضت على الخبراء الملحق (٤) لأبداء آرائهم حول مدى صلاحية هذه المجالات لموضوع البحث وهي:

١-التحكم الذاتي: قدرة الفرد على التحكم بسلوكه وضبط انفعالاته وافعاله والسيطرة على مشاعره الموجه نحو الآخرين.

٢-الفاعلية الذاتية :الافكار والمعتقدات التي يحملها الفرد بشأن قدرته للقيام بأنشطة وسلوكيات محددة ومدى مرونته في المواقف المتباينة ومثابرتة في إنجاز المهام التي يكلف بها.

٣-تعزيز الذات :هي مجموعة المعلومات التي تدركها الطالبة عن سير أدائها مقارنة بأداء الأمثل والتي تعمل على تعزيز وتثبيت السلوك الجيد وتعديل السلوك غير جيد ، والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول(٣)

مصدر كل فقرة وردت في الاستبانة في صيغتها الأولية

الفقرات	مصدر كل فقرة
١٣,١٢,١١,١٠,٩,٨,٥,٣,٢ ٢٢,٢١,٢٠,١٨,١٧,١٥,١٤ ٣٠,٢٩,٢٨,٢٧,٢٥,٢٤,٢٣	من التعاريف التي استنبطتها الباحثة من النظرية (التعلم الاجتماعي)
٢٦,٧,٦	أيوب كاظم
١٩,١٦,٤	العبيدي
١	الجنابي

وقد اعتمدت الباحثة في صياغة الفقرات على بعض القواعد الأساسية ومنها :

- أن يكون محتوى الفقرة واضحاً وصريحاً.
- أن تعبر الفقرة عن فكرة واحدة فقط .
- أن لا يكون للفقرة أكثر من تفسير واحد .
- تجنب الفقرات التي يمكن أن يوافق عليها، أو لا يوافق عليها الجميع أي الفقرات غير المميزة.
- تجنب الفقرات التي تتضمن مفردات شاملة.
- تجنب صياغة الفقرات بأسلوب سهل ومباشر قدر الإمكان وتجنب الجمل المركبة والمعقدة.
- تجنب استخدام نفي النفي في صياغة الفقرات.
- أن تكون بدائل الإجابة قصيرة قدر الإمكان .

(عودة، ٢٠١٢: ٦١).

وبموجب القواعد في أعلاه تم إعداد فقرات المقياس ووضعت لها ثلاثة بدائل للإجابة وهي (دائماً، أحياناً، أبداً) (الملحق ٣) ، وأخذت ترتيب أوزان البدائل من (١-٣) ، إذ أعطيت (٣) للبديل (دائماً) و(٢) للبديل (أحياناً) و(١) للبديل (أبداً) .

ب . إعداد تعليمات المقياس :

تعدّ تعليمات الإجابة التي تتضمنها أداة البحث بمثابة دليل يسترشد به المستجيب في أثناء الاستجابة لذا جرى مراعاة أن تكون هذه التعليمات واضحة ودقيقة ومناسبة لأعمار الطالبات ، إذ تضمنت التعليمات كيفية الإجابة عن الفقرات ، وحث المستجيبات على الإجابة بدقة وجرّت الإشارة إلى أن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط لتطمين الطالبات وحثهن على الاستجابة بصدق وموضوعية دون ذكر الاسم أو التغير في وقت الإجابة.

ج . استطلاع آراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات مقياس الضبط الذاتي:
بعد أن تمت صياغة تعليمات المقياس ، وصياغة فقراته، قامت الباحثة بعرض الأداة بصورتها الأولية المكونة من (٣٠) فقرة (الملحق ٣) على مجموعة من أساتذة علم النفس والإرشاد التربوي لغرض تقويم المقياس والحكم عليه (الملحق ٤) في :
١. مدى صلاحية فقرات المقياس وملاءمتها للنظرية المتبناة وللتعريف النظري الخاص بها .

٢. مدى وضوح تعليمات المقياس .

٣. مدى وضوح فقراته وتطابقها مع المفهوم .

٤. مدى صلاحية فيما إذا كانت بدائل مقياس التقدير الثلاثي مناسبة لفقرات المقياس ولأفراد عينة البحث الحالي .

وبعد أن تم تحليل آراء الخبراء بشأن صلاحية فقرات المقياس ، كما أخذت الباحثة بكافة التعديلات اللغوية التي أقرحها بعض المحكمين فأعادت صياغة بعض الفقرات طبقاً لهذه المقترحات ، أما عن بدائل الاستجابة على المقياس ، فقد أبدى المحكمون جميعهم موافقتهم على عددها ومضمونها وأوزانها والجدول (٤) يوضح ذلك :

الجدول (٤)

آراء الأساتذة المحكمين في مدى صلاحية فقرات مقياس الضبط الذاتي

الفقرات	عدد الفقرات	عدد الخبراء	الموافقون	غير الموافقون
١١, ١٠, ٩, ٨, ٧, ٦, ٥, ٤, ٣, ٢, ١	٣٠	١١	١١/١١	هناك بعض الفقرات تحتاج الى تعديل
١٨, ١٧, ١٦, ١٥, ١٤, ١٣, ١٢				
٢٤, ٢٣, ٢٢, ٢١, ٢٠, ١٩				
٣٠, ٢٩, ٢٨, ٢٧, ٢٦, ٢٥				

د . التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس :

لتحقيق هذا الإجراء قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة ، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية ، وقد تبين أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة لكل أفراد العينة وان الوقت المستغرق للإجابة قد تروح ما بين (١٥-٢٠) دقيقة تقريباً ، كان الهدف من هذا التطبيق هو التعرف على الآتي:

- ١ . مدى وضوح تعليمات المقياس .
 - ٢ . مدى وضوح الفقرات من حيث الصياغة والمعنى .
 - ٣ . حساب الوقت المستغرق في الإجابة على المقياس .
 - ٤ . التعرف على مواطن القوة والضعف في المقياس .
- (غرابية ، ٢٠٠٢ : ٨٢)

هـ . التطبيق الاستطلاعي الثاني للمقياس :

يتضمن هذا الجانب اجراء تحليل للفقرات الخاصة بالمقياس وتطبيق المقياس وطريقة تصحيحه وتميز وصدق فقرات المقياس وكما يأتي:

و . تحليل الفقرات (Items analysis):

تعتمد جودة الاختبار إلى أقصى حد إلى الفقرات التي يتألف منها ، فمن الضروري في أحسن التطبيقات أن تحلل كل فقرة ، كي تستبقي تلك الفقرات التي تلائم الغايات والأسس المنطقية التي بنيت من أجلها الأداة ، لذلك يعدّ تحليل الفقرات جزءاً مكماً لكل من ثبات الاختبار وصدقه ، وعلى النحو الآتي :-

-أسلوب حساب القوة التمييزية لكل فقرة : Discrimination power

هي قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية في الاختبار وبين الذين حصلوا على درجة واطئة فيه، ويتم ذلك بمقارنة الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية في الاختبار بأولئك الذين حصلوا على درجة واطئة فيه ، بحيث تتم المقارنة في كل فقرة من فقرات الاختبار، ويدعى ذلك بأسلوب المجموعتين المتطرفتين (Extrem

(group method)(Kaplan&Saccuzzo,1982,p.146) . وطبقاً لما أشار إليه كيلي (Kelly,1939) في دراسته الرائدة حول هذا الموضوع ، فإن أفضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين العليا(Upper) والدنيا(Lower) في حالة العينات الكبيرة ذات التوزيع الطبيعي، هي نسبة(27%) من حجم العينة (Kelly,1939) ، ويشرح أبل (Ebel,1972) الأساس السيكميومتري لتفضيل هذه النسبة بحسب منظور (Kelly) بالآتي : أن نسبة (27%) تحقق أفضل حل وسط بين هدفين متعارضين ومرغوبين في آن معاً هما:

١. الحصول على أكبر حجم ممكن للمجموعتين المتطرفتين على أن يقترب توزيعهما من الطبيعي.

٢. الحصول على أقصى تباين ممكن للمجموعتين المتطرفتين.

(Ebel,1972,p.385).

أما خطوات حساب القوة التمييزية لكل فقرة فتتوضح بالآتي:-

- اختيرت عينة التحليل من مجتمع البحث ، مؤلفة من (٤٠٠) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة، ويلبي حجم العينة هذا الشرط الذي وضعته ننلي (Nunnally,1967) لتحديد حجم عينة التحليل ، والقائل أن الحد الأدنى المسموح به هو (٥) أفراد لكل فقرة . (Nunnally,1967,p.256)

- تطبيق المقياس بصورته الأولية كما في الملحق(٥) على العينة، إذ تم تحديد الدرجة الكلية للمقياس في كل استمارة من استمارات المفحوصين، ويعني هذا أن مجموع الدرجات لكل استمارة تمثل الدرجة الكلية للمفحوص .

- ترتيب الاستمارات تنازلياً بحسب الدرجة الكلية لكل مقياس ،من أعلى درجة الى أوطأ درجة ،ثم تعين (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، وقد بلغ أفراد كلتا المجموعتين المتطرفتين العليا والدنيا (١٠٨) طالبات للمجموعة العليا و(١٠٨) طالبات للمجموعة الدنيا .

- استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المفحوصين لكل مجموعة عن كل فقرة من فقرات المقياس ثم طبق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين درجات المجموعة العليا والدنيا في كل فقرة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة لأن القيم التائية أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) والجدول رقم (٥) يوضح ذلك :

الجدول (٥)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الضبط الذاتي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	2.17	0.555	1.91	0.539	3.767	دالة
2	2.16	0.775	1.79	0.774	3.351	دالة
3	2.72	0.508	2.21	0.548	6.689	دالة
4	2.18	0.544	1.70	0.714	5.324	دالة
5	2.19	0.598	1.81	0.791	4.177	دالة
6	2.77	0.504	2.19	0.538	8.075	دالة
7	2.19	0.742	1.78	0.777	4.474	دالة
8	2.57	0.553	2.30	0.788	2.962	دالة
9	2.10	0.723	1.78	0.765	3.212	دالة
10	1.86	0.648	1.58	0.712	3.119	دالة
11	2.19	0.549	1.42	0.643	8.950	دالة
12	2.79	0.454	1.62	0.921	6.588	دالة
13	2.18	0.561	1.62	0.745	5.952	دالة
14	2.69	0.502	1.96	0.875	8.145	دالة

دالة	3.181	0.775	1.92	0.543	2.20	15
دالة	6.191	0.892	1.73	0.796	2.40	16
دالة	5.324	0.889	1.70	0.526	2.18	17
دالة	5.110	0.828	2.38	0.391	2.84	18
دالة	5.493	0.654	1.76	0.538	2.19	19
دالة	4.455	0.614	1.84	0.532	2.19	20
دالة	5.488	0.727	1.70	0.533	2.20	21
دالة	5.488	0.803	1.69	0.561	2.18	22
دالة	3.795	0.595	1.90	0.549	2.19	23
دالة	2.217	0.822	2.00	0.538	2.19	24
دالة	2.577	0.822	1.98	0.548	2.21	25
دالة	4.823	0.871	1.73	0.508	2.15	26
دالة	8.021	0.942	2.14	0.278	2.92	27
دالة	5.192	0.870	1.83	0.577	2.28	28
دالة	6.455	0.738	1.73	0.584	2.30	29
دالة	5.427	0.855	1.81	0.584	2.30	30

يقصد بها إيجاد معامل الارتباط بين الأداء على كل فقرة والأداء على الاختبار بأكمله (Kaplan and saccuzzo,1982,p:141) ، إذ جرى استخدام معامل ارتباط "بيرسون" (Person Correlation) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باستخدام عينة التحليل ذاتها لل فقرات والبالغة (٤٠٠) طالبة فتيين أنّ جميعها ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) ، وفي هذا الصدد يشير (Guilford) الى إن الفقرة التي ترتبط ارتباطاً ضعيفاً جداً مع المحك تعد غالباً فقرة تقيس سمة تختلف عن تلك التي تقيسها فقرات المقياس الأخرى لذا

يجب استبعادها (Guilford,1954,p.415) . وبذلك يكون عدد فقرات المقياس (٣٠) فقرة كما في الملحق (٥) .

الجدول (٦)

يوضح معاملات ارتباط فقرات مقياس الضبط الذات بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
0.225	21	0.469	11	0.616	1
0.506	22	0,132	12	0.556	2
0.509	23	0.547	13	0.544	3
0.433	24	0.217	14	0.481	4
0.532	25	0.549	15	0.536	5
0.511	26	0.187	16	0.484	6
0.098	27	0.434	17	0.410	7
0.562	28	0.215	18	0.332	8
0.512	29	0.491	19	0.495	9
0.525	30	0.480	20	0.203	10

- علاقة الفقرة بمجالها: حسب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والمجموع الكلي للمجال الذي تنتمي اليه الفقرة باستخدام معامل ارتباط بيرسون، اذ كانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) كما هو في الجدول (٧) .

الجدول (٧)

قيمة معاملات ارتباط كل فقرة بمجالها للمقياس

المجال الاول: التحكم الذاتي		المجال الثاني: الفاعلية الذاتية		المجال الثالث: تعزيز الذات	
تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
1	0.662	2	0.567	3	0.615
4	0.571	5	0.600	6	0.541
7	0.496	8	0.409	9	0.606
10	0.359	11	0.541	12	0.208
13	0.596	14	0.293	15	0.612
16	0.346	17	0.511	18	0.242
19	0.501	20	0.501	21	0.337
22	0.566	23	0.557	24	0.547
25	0.534	26	0.572	27	0.011
28	0.599	29	0.590	30	0.610

-علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية: حسب معامل الارتباط بين درجات كل مجال والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) كما في الجدول (٨).

الجدول (٨)

علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

ت	المجال	معاملات الارتباط
1	التحكم الذاتي	0.859
2	الفاعلية الذاتية	0.887
3	التعزيز الذاتي	0.844

-علاقة درجة المجال بالمجالات الأخرى: إذ تم إيجاد الترابطات الداخلية بين كل مجال والمجالات الأخرى من المقياس وبصوريته باستخدام معامل ارتباط بيرسون وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) كما في الجدول (٩).

الجدول (٩)

علاقة درجة المجال بالمجالات

المجال	الأول	الثاني	الثالث
الأول	1		
الثاني	0.639	1	
الثالث	0.542	0.700	1

ز. مؤشرات الصدق:

يعد الصدق من الخصائص المهمة في بناء المقاييس والاختبارات النفسية أي أنه يقيس الوظيفة نفسها ولا يقيس شيئاً آخر (ملحم، ٢٠٠٠: ٢٧٠) فالمقياس الصادق هو المقياس الذي يقيس المفهوم أو الصفة التي وضع من أجل قياسها . وقد جرى التحقق من صدق المقياس الحالي باستخدام.

١ . الصدق الظاهري:

جرى التوصل للصدق الظاهري من خلال حكم مختص على درجة قياس المقياس للسمة المقاسة ،وهو حكم لا يستند الى معايير موضوعية وانما الى معايير ذاتية، لذا وجب اعطائه الى اكثر من محكم (الحمداني واخرون ،٢٠٠٦: ٢٧٣) . وهذا الإجراء يتفق مع ما أشار إليه أيبيل (Ebel) ، الى أن أفضل وسيلة للصدق الظاهري هي قيام عدد من الخبراء والمختصين بتقدير مدى تمثيل فقرات المقياس للخاصية المراد قياسها (Ebel,1972,p:79). وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي عند عرض فقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس وكما مر ذكره سابقاً.

٢ . صدق المحتوى:

يقوم صدق المحتوى على التحليل المنطقي للفقرات، والذي يقوم به الخبراء لفقرات المقياس، وبذلك يسمى بالصدق المنطقي (Allen&Yen,1979:95) الذي يشير إلى الدرجة التي يقيس فيها المقياس لما صمم من أجل قياسه ضمن محتوى محدد (Ghiselli,1981:424)، وبما أن صدق المحتوى يعد من أفضل أنواع صدق الاختبارات التحصيلية لأن المحتوى هنا يكون محدداً، إلا أنه في مقاييس الشخصية قد يكون مضللاً أو غير دقيق وسبب ذلك لوجود صعوبة في تحديد نطاق السلوك المراد قياسه جميعه بل عينة منه، لذلك يسمى في مقاييس الشخصية بالصدق العيني وذلك لوجود عينة وليس محتوى (Alderson ,1981:136).

لذا اعتمدت الباحثة عند صياغة فقرات المقياس على تحليل محتوى مفهوم الضبط الذاتي على وفق التعريفات الأنفة الذكر وتحديد عناصر المفهوم ، وإعداد فقراته على وفق عناصر المفهوم ويجب أن لا تكون طبيعة الفقرات اعتباطية وبخلاف ذلك لا يمكن أن نقول إنّ المقياس قد امتلك مقومات صدق المحتوى .

٣ . مؤشرات صدق البناء:

يعد صدق البناء (Constract Validity) أكثر أنواع الصدق قبولاً، إذ يرى عدد كبير من المختصين أنه يتفق مع جوهر مفهوم ايبيل (Ebel) للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى العام (الإمام، ١٩٩٠: ١٣١) . ويتحقق هذا النوع من الصدق، حينما يكون لدينا معيار نقرر على أساسه أن المقياس يقيس بناءً نظرياً محدداً. وقد توافر هذا النوع من الصدق في هذا المقياس (الضبط الذاتي) من خلال الآتي:-

القوة التمييزية للفقرات :

إن قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية في الاختبار وبين الذين حصلوا على درجة واطئة فيه تعدّ من مؤشرات صدق البناء (فرج ، ١٩٨٠ : ١٤٨) ، وقد تحقق ذلك عند استخراج معاملات التمييز للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وكما تم توضيحه سابقاً .

ارتباط درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية:

وهذا يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي يقيسه المقياس بصفة عامة ، ويوفر هذا أحد مؤشرات صدق البناء (Lindquist,1951,p.282) . وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال ارتباط درجة كل فقرة من المقياس بالدرجة الكلية للمقياس ، وقد جرت الإشارة الى ذلك عند تحليل الفقرات ، وعند اختبار دلالة معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية ، كان جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) .

ح . مؤشرات الثبات :

يقصد بالثبات (Reliability) الدقة في أداء الأفراد والاستقرار في النتائج عبر الزمن ، أو يقصد به عدم تأثر نتائج الاختبار بصورة جوهرية بذاتية الفاحص، أو إن الاختبار فيما لو كرر على المجموعة نفسها بعد فترة زمنية نحصل على النتائج نفسها أو مقاربة منها ، (النجار، ٢٠١٠: ٢٨٠) . واستخدمت الباحثة الاتساق الداخلي والذي يقاس

بطرق عدة وارتأت الباحثة استخدام طريقة إعادة الاختبار وطريقة الفاكرونباخ لمعرفة مدى ثبات المقياس وذلك لشيوع استخدامها في الدراسات.

١. طريقة إعادة الاختبار:

ويطلق على معامل الثبات المحسوب بطريقة إعادة الاختبار بمعامل الاستقرار (Coefficient of stabling) لأنه يمثل معامل الارتباط بين درجات تطبيقين للمقياس وبفارق زمني (Murphy, 1988, p.65).

وتقوم فكرة إعادة الاختبار على حساب معامل الارتباط بين درجات مجموعة من الطلبة على اختبار ما عند تطبيقه في المرة الأولى وإعادة تطبيقه في المرة الثانية على المجموعة نفسها بعد مرور فترة زمنية، ويكشف هذا النوع عن استقرار السمة المقاسة (عودة، ٢٠٠٠: ٣٤٥).

لذلك قامت الباحثة بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (٦٠) طالبة بعد مرور (١٥) يوماً من التطبيق الأول وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، فبلغت معامل الارتباط (٠,٩٥) وهو معامل ثبات يمكن الركون إليه .

٢. طريقة الفاكرونباخ:

وتعتمد هذه الطريقة على الإتساق في أداء الأفراد من فقرة إلى أخرى (ثورندايك ، ١٩٨٩ : ٧٩) ، ويمثل " الفاكرونباخ " متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطريقة مختلفة وقد بلغ معامل الثبات لهذه الطريقة للمقياس الحالي (0.85) .

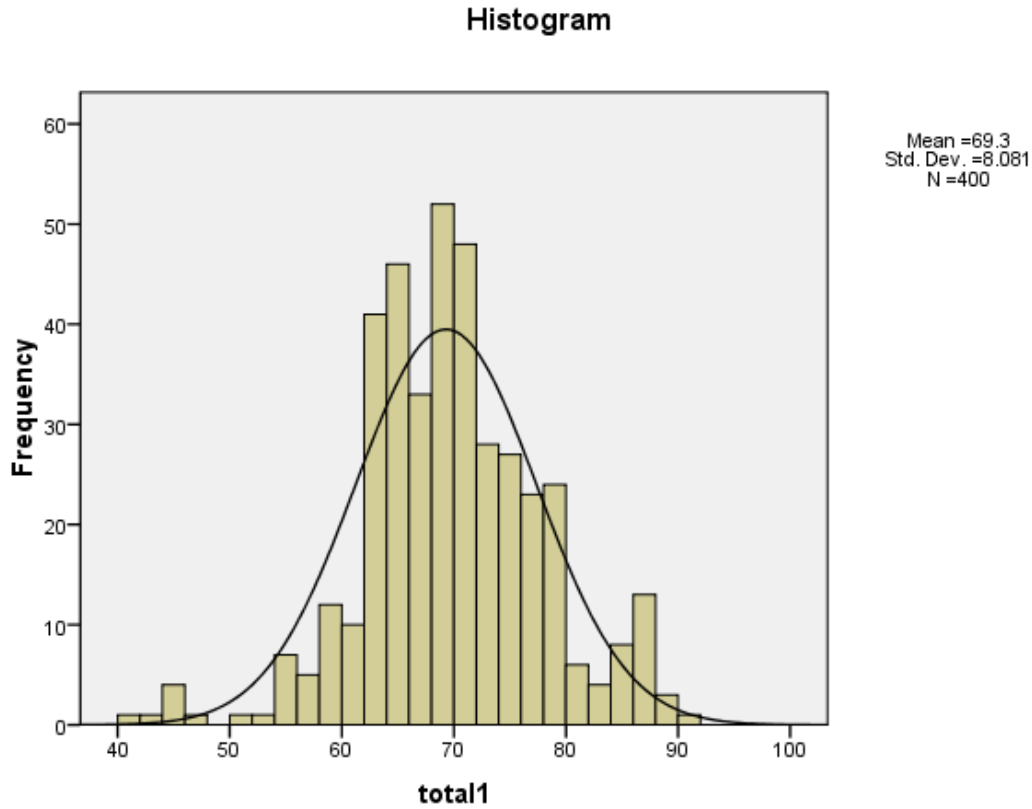
ط . المؤشرات الإحصائية لمقياس الضبط الذاتي:

الجدول (١٠)

يبين المؤشرات الإحصائية لمقياس الضبط الذاتي.

MEAN المتوسط	69.30
Median الوسيط	69.00
Mode المنوال	69.00
Std.Deviation الانحراف المعياري	8.080
Variance التباين	65.298
Skewessn الالتواء	-0.136
Kurtosis التفرطح	1.083
Range المدى	50.00
Minimum أقل درجة	40.00
Maximum أعلى الدرجة	90.00

من استقراء الخصائص الإحصائية للمقياس يتبين أن عينة البحث تتوزع توزيعاً اقرب الى التوزيع الاعتدالي حيث تتقارب درجات الوسط والوسيط والمنوال مما يشير الى أن العينة المختارة تمثل المجتمع المأخوذ منه تمثيلاً حقيقياً وبالتالي تتوافر إمكانية تعميم نتائج البحث من خلال هذه العينة على المجتمع الذي تمثله ، إذ أن الاختيار العشوائي لعينة البحث يعد أحد مقومات السلامة الخارجية Earnable Validity للتجربة والتي تهتم أساساً بإمكانية تعميم النتائج المتحققة في العينة على المجتمع الذي أخذت منه والشكل (١) يوضح ذلك بيانياً:



الشكل (١) يبين منحني التوزيع التكراري لعينة البحث لمقياس الضبط الذاتي

٢. خطوات بناء الأسلوب الإرشادي : Contraction of Counseling Style

أسلوب السلوكي المعرفي.

لتحقيق هدف البحث المتمثل بالتعرف على تأثير الإرشاد بأسلوب (السلوكي المعرفي) في تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، لابد من بناء برنامج إرشادي قائم على أسلوب السلوكي المعرفي(نظرية باندورا) ، يتلاءم مع طبيعة البحث وأغراضه في الإرشاد وفقاً للخطوات الآتية :

١. تم تطبيق مقياس الضبط الذاتي على الطالبات لأجل إعداد برنامج إرشادي وفي ضوء النتائج جرى تحديد الحاجات ودرجة حداثها، إذ عدت الفقرة الحائزة على (٢) فأعلى درجة مشكلة وفي ضوء ذلك يمكن تحديد حاجات البرنامج.

٢. عرض البرنامج على عدد من الخبراء الملحق (٤) والمختصين في الإرشاد التربوي للتأكد من مدى مناسبة الأهداف والأنشطة المستخدمة والزمن المستغرق لتحقيق أهداف البرنامج وقامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة في الأهداف والأنشطة.

٣. استخدام النظام القائم على التخطيط والبرمجة والميزانية وهو من الأساليب والنماذج الفعالة لتحقيق الأهداف المطلوبة بأقل التكاليف الممكنة ، وبناءً على هذا النظام تكون خطوات البرنامج الإرشادي كالآتي:

أ . تقدير الحاجات وتحديد

ب . تحديد الأولويات

ج . تحديد الأهداف

د . اختيار الأنشطة لتنفيذ البرنامج

هـ . تقويم كفاءة البرنامج.(الدوسري،١٩٨٥ : ٢٤٤).

أ-تقدير حاجات الطالبات وتحديد:

وتعد حجر الأساس في عملية التخطيط إذ بعد أن طبقت الباحثة مقياس الضبط الذاتي على الطالبات وفقاً لإجاباتهم تم احتساب الأوساط المرجحة والوزن المئوي لدرجات الطالبات وكما هو مبين في الجدول (١١).

الجدول (١١)

يبين فقرات مقياس الضبط الذاتي بحسب الوسط المرجح والوزن المئوي

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	استطيع التحكم بانفعالاتي	2.04	0.68
2	انا دقيقة في مواعيدي مع زميلاتي	2.29	0.76
3	افراح عندما انجح في الامتحان	2.67	0.89
4	اتحكم بمشاعري عندما يستفزني الآخرون	1.91	0.65
5	استطيع مساعدة أي فرد لديه مشكلة	2.23	0.74

0.88	2.63	أحرص على أن يكون مظهري جيداً	6
0.76	2.28	انتظر دوري في المشاركة في النشاط اليومي	7
0.82	2.47	أضع خطط مناسبة لتحقيق النجاح	8
0.74	2.22	أعاقب نفسي إذا فشلت في الامتحان	9
0.65	1.96	أسيطر على غضبي عندما تزعجني زميلتي	10
0.68	2.04	أستطيع تحمل الكثير من المسؤوليات	11
0.91	2.74	أفرح عندما أساعد زميلاتي	12
0.72	2.16	أستطيع اتخاذ القرار المناسب	13
0.89	2.68	أفكر بشكل جيد في الامتحان	14
0.73	2.18	ألوم نفسي عندما تزعل مني صديقتي	15
0.74	2.23	أتجنب القيام بأعمال تزعج الآخرين	16
0.85	2.56	أسعى إلى تحسين درجاتي الضعيفة بدون ملل	17
0.93	2.78	أشعر بالسعادة عندما يكافئني والدي	18
0.67	2.01	أتناول الطعام في المواعيد المحددة	19
0.67	2.02	أسأل صديقتي قبل القيام بأي عمل	20
0.64	1.93	أتعاقبني أُمي عندما لا أنجز أعمال البيت	21
0.74	2.22	أحافظ على انفعالاتي(عصبيتي) داخل الصف	22
0.70	2.1	أستطيع مشاركة الآخرين في نشاطاتهم وهواياتهم	23
0.76	2.29	أشعر بالخوف إذا ما عاقبتني المدرسة	24
0.76	2.27	ألتصرف بهدوء في المواقف الصعبة التي تواجهني	25
0.81	2.44	أنا مصممة على أداء واجباتي مهما كلفني ذلك من جهد	26
0.95	2.85	أشعر بالراحة عندما تكون الأسئلة سهلة	27
0.78	2.34	أستطيع المحافظة على هدوئي عندما تعاقبني المدرسة	28
0.78	2.34	أستطيع أنجاز الأعمال الصعبة التي تكلفني بها أُمي	29
0.79	2.38	أكافئ نفسي عندما أتفوق في دروسي	30

ب . تحديد الأولويات:

رتبت فقرات المقياس تنازلياً بحسب أهميتها وأولوياتها وقد تبين إن هناك (٣٠) فقرة يتراوح وسطها المرجح ما بين (٢,٨٥-١,٩٨) ، ورتبت تنازلياً بحسب أوسطها المرجحة وأوزانها المئوية والجدول (١٢) يبين ذلك:

الجدول (١٢)

يبين فقرات مقياس الضبط الذاتي مرتبة تنازلياً بحسب الوسط المرجح والوزن المئوي

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	أشعر بالراحة عندما تكون الأسئلة سهلة	2.85	0.95
2	أشعر بالسعادة عندما يكافئني والدي	2.78	0.93
3	افرح عندما أساعد زميلاتي	2.74	0.91
4	افكر بشكل جيد في الامتحان	2.68	0.89
5	افرح عندما انجح في الامتحان	2.67	0.89
6	احرص على ان يكون مظهري جيد	2.63	0.88
7	اسعى الى تحسين درجاتي الضعيفة بدون ملل	2.56	0.85
8	اضع خطط مناسبة لتحقيق النجاح	2.47	0.82
9	أنا مصممة على أداء واجباتي مهما كلفني ذلك من جهد	2.44	0.81
10	أكافئ نفسي عندما أتفوق في دروسي	2.38	0.79
11	أستطيع المحافظة على هدوئي عندما تعاقبني المدرسة	2.34	0.78
12	أستطيع أنجاز الأعمال الصعبة التي تكلفني بها أُمي	2.34	0.78
13	انا دقيقة في مواعيدي مع زميلاتي	2.29	0.76
14	أشعر بالخوف إذا ما عاقبتني المدرسة	2.29	0.76
15	انتظر دوري في المشاركة في النشاط اليومي	2.28	0.76
16	أنصرف بهدوء في المواقف الصعبة التي تواجهني	2.27	0.76
17	استطيع مساعدة أي فرد لديه مشكلة	2.23	0.74
18	اتجنب القيام بأعمال تزج الآخرين	2.23	0.74

19	اعاقب نفسي اذا فشلت في الامتحان	2.22	0.74
20	احافظ على انفعالاتي(عصبيتي) داخل الصف	2.22	0.74
21	الوم نفسي عندما تزعل مني صديقتي	2.18	0.73
22	استطيع اتخاذ القرار المناسب	2.16	0.72
23	استطيع مشاركة الاخرين في نشاطاتهم وهواياتهم	2.1	0.70
24	استطيع تحمل الكثير من المسؤوليات	2.04	0.68
25	استطيع التحكم بانفعالاتي	2.04	0.68
26	أسأل صديقتي قبل القيام بأي عمل	2.02	0.67
27	أتناول الطعام في المواعيد المحددة	2.01	0.67
28	اسيطر على غضبي عندما تزعجني زميلتي	1.96	0.65
29	اتحكم بمشاعري عندما يستفزني الآخرون	1.94	0.65
30	تعاقبني أُمي عندما لا أنجز أعمال البيت	1.93	0.64

وقد حولت هذه الحاجات (الفقرات) والتي عدت مشكلات الى موضوعات للجلسات الإرشادية ، والجدول رقم (١٣) يبين الفقرات مع عنوان الجلسة:

الجدول (١٣)

يبين الفقرات التي عدت مشكلات مع عنوان الجلسة

ت	الفقرات	عنوان الجلسة	مج/الأوساط المرجحة
1	*أشعر بالراحة عندما تكون الاسئلة سهلة . *أفرح عندما أنجح في الامتحان *أشعر بالسعادة عندما يكافئني والدي . *أفرح عندما اساعد زميلاتي.	التفاؤل	2.76
2	*أفكر بشكل جيد في الامتحان. *أضع خطط مناسبة لتحقيق النجاح.	الثقة بالنفس	2.57
3	*أحرص على ان يكون مظهري جيد. *أكافئ نفسي عندما أتفوق في دروسي.	تقبل الذات	2.50

2.27	الاتزان الانفعالي	<p>*أستطيع المحافظة على هدوئي عندما تعاقبني المدرسة.</p> <p>*أتصرف بهدوء في المواقف الصعبة التي تواجهني.</p> <p>*أحافظ على انفعالاتي(عصبيتي)داخل الصف.</p>	4
2.19	تنظيم الوقت	<p>*أنا دقيقة في مواعيدي مع زميلاتي.</p> <p>*أتناول الطعام في المواعيد المحددة.</p> <p>*أنتظر دوري في المشاركة في النشاط اليومي.</p>	5
2.19	تحمل المسؤولية	<p>*أستطيع انجاز الاعمال الصعبة التي تكلفني بها أُمي.</p> <p>*أستطيع اتخاذ القرار المناسب.</p> <p>*أستطيع تحمل الكثير من المسؤوليات.</p> <p>*أستطيع مساعدة أي فرد لديه مشكلة.</p>	6
2.15	تقبل الآخر	<p>*أشعر بالخوف اذا ما عاقبتني المدرسة.</p> <p>*أتجنب القيام بأعمال تزعج الآخرين.</p> <p>*تعاقبني أُمي عندما لا أنجز أعمال البيت.</p>	7
2.5	توكيد الذات	<p>*أسعى الى تحسين درجاتي الضعيفة بدون ملل.</p> <p>*أنا مصممة على أداء واجباتي مهما كلفني ذلك.</p>	8
2.2	التخلص من الشعور بالذنب	<p>*أعاقب نفسي اذا فشلت في الامتحان.</p> <p>*الوم نفسي عندما تزعل مني صديقتي.</p>	9
2.06	التفاعل الاجتماعي	<p>*أسأل صديقاتي قبل القيام بأي عمل.</p> <p>*أستطيع مشاركة الآخرين في نشاطاتهم وهواياتهم.</p>	10
1.98	أدارة الغضب	<p>*أسيطر على غضبي عندما تزعل مني صديقتي.</p> <p>*أتحكم بمشاعري عندما يستفزني الآخرون.</p> <p>*أستطيع التحكم بانفعالاتي.</p>	11

ج . تحديد الأهداف :

حدد الهدف العام من البرنامج الإرشادي هو تنمية الضبط الذاتي لدى طالبات المرحلة المتوسطة باستخدام أسلوب السلوكي المعرفي(باندورا) ولتحقيق ذلك تم تحديد أهداف خاصة لكل جلسة إرشادية بما ينسجم مع موضوع الجلسة كما هو موضح في البرنامج.

د . اختيار الأنشطة لتنفيذ البرنامج الإرشادي على وفق أساليب النمذجة ولعب الدور والتعزيز :

لقد قامت الباحثة بتطبيق (أساليب النمذجة ولعب الدور والتعزيز) ضمن أسلوبها الإرشادي معتمدة على نظرية باندورا ، وقد استطاعت الباحثة تحقيق (١٣) جلسة إرشاد جمعي تستغرق كل منها (٤٥) دقيقة باستثناء الجلسة الأولى (الافتتاحية) والجلسة الأخيرة (الختامية) فقد استغرقت كل منها (٦٠) دقيقة على وفق الاستراتيجيات الآتية :

١ . تقديم الموضوع :

ويعني تقديم المعلومات المتعلقة بموضوع الجلسة إلى أفراد المجموعة الإرشادية ، وقامت الباحثة بشرح كل موضوع من مواضيع الجلسات وإظهار إيجابياته.

٢ . المناقشة :

تناقش الباحثة موضوع الجلسة مع أفراد المجموعة الإرشادية وذلك من أجل سماع آرائهن وأفكارهن حول الموضوع، والمناقشة طريقة إرشادية علمية تربوية تستهدف تغيير بعض السلوكيات والأفكار والمعتقدات الخاطئة لدى المسترشدات، وذلك لغرض تغيير الأفكار السلبية غير المتوافقة. إن هذا النشاط أو الفنية يساعد الطالبات على تغيير أنفسهن وسلوكهن من خلال إقناعهن (أثناء المناقشة) بالأفكار الجديدة من دون ضغط أو إكراه، كما أنه يساعدهن على تعلم لغة الحوار والانفتاح على آراء الآخرين، وقد استعملت الباحثة هذه الفعالية في الجلسات الإرشادية مع المجموعة التجريبية.

٣ . التعزيز الاجتماعي:

هو التشجيع اللفظي والمعنوي مثل الثناء على سلوك المسترشدة ومدحها بكلمات مثل أحسنت ، بارك الله فيك، عظيم ، أو الربت على كتفها، أو هز الرأس كعلامة للقبول

والموافقة، كل هذه المعززات الاجتماعية هي فعالة في تأثيرها على السلوك (زهران ، ١٩٨٨ : ١٧٦) ، ويعد التوقيت من أساسيات التعزيز أي يجب إظهار التعزيز مباشرة بعد ظهور السلوك المرغوب فيه حتى تظهر فائدته (Shertzer & Stone, 1980, p.285).

وقد استخدمت الباحثة أسلوب التشجيع والمدح والثناء والابتسامة عند قيام الطالبات بأداء الأشياء المطلوبة منهن بشكل صحيح.

٤. التغذية الراجعة :

وهي تعبير لفظي مباشر يمنح لأفراد المجموعة الإرشادية بعد إتمام عمل أو كلام أو قول معين ، وهي على نوعين الايجابية والتصحيحية ، فالإيجابية تهدف إلى تعزيز الاستجابة الصحيحة فضلاً عن تقديم التشجيع (Kelly , 1982 , p : 343) ، أما التغذية الراجعة التصحيحية فتهدف إلى تعديل الاستجابة الخاطئة مع إعطاء مقترحات للحصول على الاستجابة الصحيحة والاستمرار عليها (Eister & Frederson , 1980 , p.16) ، لذلك تقوم الطالبة بتأدية السلوك المستهدف وتقوم الباحثة بتعديل الاستجابة الخاطئة في أداء السلوك ويزوده بالتعليمات اللفظية على وفق الخطوات الموضحة من الباحثة وإعطاء المقترحات الخاصة بذلك ، كما تعزز الاستجابة الصحيحة للتشجيع على الاستمرار عليها.

٥. تقويم كفاءة الأسلوب الإرشادي :

وهو عملية توافر معلومات صادقة وثابتة لأجل إصدار حكم وسيتم تقويم مدى كفاءة الأسلوب الإرشادي الحالي كما يأتي:-

١. التقويم التمهيدي(Introductive): ويتضمن الإجراءات التي قامت بها الباحثة قبل المباشرة بتنفيذ الأسلوب الإرشادي والمتمثلة في صدق الأسلوب وتحديد الحاجات، الاختبار القبلي.

٢. التقويم البنائي(Constructive Evaluation): ويتمثل بأجراء عملية تقويم في نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة للمجموعة ومتابعة التدريبات في بداية كل جلسة.

٣. التقويم النهائي (Final Evaluation) ويتم ذلك من خلال الاختبار البعدي لقياس الضبط الذاتي لأفراد المجموعة التجريبية لتحديد التغير الحاصل في السمة المقاسة

٦-التدريب البيتي:

ويقصد به الجانب التطبيقي الذي يساعد أفراد المجموعة الإرشادية على تطبيق الأساليب والأفكار التي تدربوا عليها في مواقف الحياة الواقعية (Black, 1983, p.136) ، ويشجعهم على اكتساب الثقة في مواجهة المشكلات بعيداً عن الجلسات الإرشادية ويقلل من احتمال استمرارهم في الاعتماد على المرشدة (محمد، ٢٠٠٠: ١١٢) ولذلك فقد شملت الجلسات الإرشادية فنية التدريب البيتي الذي يطلب خلاله القيام بنشاط يهدف إما إلى مراجعة موضوع الجلسة الحالية أو تمهيد للجلسة القادمة . وقد قامت الباحثة بتكليف طالبات المجموعة الإرشادية ببعض النشاطات الالصفية ، أو الإجابة عن بعض الأسئلة ، أو ذكر أهم المواقف التي شاهدنا أو مرت بهن في حياتهم ، وتقديم ذلك في الجلسة القادمة، وتقوم الباحثة بتقديم الشكر والثناء للواتي أنجزن التدريب بشكل جيد.

الصدق الظاهري للأسلوب الإرشادي: Face Vaidity of the Counseling Style

تم عرض جلسات البرنامج بأسلوب (النمذجة ولعب الدور والتعزيز) على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في الإرشاد والتوجيه البالغ عددهم (٧) خبراء (الملحق ٤) لإبداء آرائهم في ما يأتي :

١. مدى مناسبة المواضيع لفقرات الجلسة.
٢. مدى ملاءمة الأسلوب للهدف الرئيس للبحث.
٣. مدى ملاءمة الأنشطة والفنيات المقدمة في الجلسات.
٤. إبداء ملاحظاتهم والتعديلات التي يرونها مناسبة.

وقد أخذت الباحثة بالآراء التي قدمها الخبراء من أجل الوصول إلى المستوى المطلوب للأسلوب، وبعد ذلك أصبح الأسلوب الإرشادي جاهزاً للتطبيق بشكله النهائي ، كما موضح في الملحق (٦).

تطبيق الأسلوب الإرشادي The application of the counseling style

بعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي وإعداد أدواته قامت الباحثة بالإجراءات الآتية لغرض التطبيق بشكل نهائي :

١. تم اختيار (٢٠) طالبة من اللواتي حصلن على أقل الدرجات على مقياس الضبط الذاتي من طالبات الصف الثاني المتوسط، وقد تم توزيعهن بصورة عشوائية وبالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٠) طالبات في كل مجموعة والتابعات لمتوسطة (ام سلمة للبنات) ووقع الاختيار على هذه المدرسة لأسباب عديدة منها:

- قرب المدرسة من سكن الباحثة.

- استعداد مديرة المدرسة مع الهيئة التدريسية لمساعدة الباحثة.

٢. وقد التقت الباحثة بطالبات المجموعة التجريبية للتعرف عليهن وتعريفهن بطبيعة العمل الإرشادي، وما لهن وما عليهن من واجبات وحقوق في هذا الأسلوب الإرشادي، وتم إبلاغهن عن مكان الجلسات وزمانها.

٣. حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية ب(١٣) جلسة إرشادية وبواقع جلستين في الأسبوع، وقد طلبت الباحثة من أفراد المجموعة التجريبية الحفاظ على سرية ما يدور خلال الجلسات الإرشادية.

٤. حدد مكان وزمان الجلسات الإرشادية في قاعة (الصف الشاغل) في الساعة (١٠:٥) من يوم الثلاثاء ، وفي الساعة (٩:٠) من يوم الخميس صباحاً.

٥. عدت الدرجات التي حصلت عليها طالبات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الضبط الذاتي قبل البدء بتطبيق الأسلوب الإرشادي بمثابة نتائج الاختبار القبلي.

٦. حدد يوم السبت الموافق ٢٠١٤/٣/١ موعداً للجلسة الافتتاحية.
٧. تم تحديد موعد لتطبيق الاختبار البعدي لقياس (الضبط الذاتي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في يوم الاحد الموافق ٢٠١٤/٤/١٣.
٨. وضعت الباحثة جدولاً لأيام تطبيق الأسلوب الإرشادي ، والجدول (١٤) يوضح ذلك :

الجدول (١٤)

عناوين الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها

ت	الجلسات الإرشادية	يوم وتاريخ انعقادها	موضوع الجلسة
1	الجلسة الأولى	السبت ٢٠١٤/٣/١	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	الثلاثاء ٢٠١٤/٣/٤	التفاؤل
3	الجلسة الثالثة	الخميس ٢٠١٤/٣/٦	الثقة بالنفس
4	الجلسة الرابعة	الثلاثاء ٢٠١٤/٣/١١	تقبل الذات
5	الجلسة الخامسة	الخميس ٢٠١٤/٣/١٣	الاتزان الانفعالي
6	الجلسة السادسة	الثلاثاء ٢٠١٤/٣/١٨	تنظيم الوقت
7	الجلسة السابعة	الخميس ٢٠١٤/٣/٢٠ عطلة صادفت وتم تعويضها يوم الاحد ٢٠١٤/٣/٢٣	تحمل المسؤولية
8	الجلسة الثامنة	الثلاثاء ٢٠١٤/٣/٢٥	تقبل الآخر
9	الجلسة التاسعة	الخميس ٢٠١٤/٣/٢٧	توكيد الذات
10	الجلسة العاشرة	الثلاثاء ٢٠١٤/٤/١	التخلص من الشعور بالذنب
11	الجلسة الحادية عشرة	الخميس ٢٠١٤/٤/٣	التفاعل الاجتماعي
12	الجلسة الثانية عشرة	الثلاثاء ٢٠١٤/٤/٨	أدارة الغضب
13	الجلسة الثالثة عشرة	الخميس ٢٠١٤/٤/١٠	الختامية

رابعاً . التصميم التجريبي : Experiment Design

يمثل التصميم التجريبي للباحث كالرسم الهندسي للمعماري فإذا جاء هذا التصميم مبهماً أو غير دقيق جاءت نتائج البحث ضعيفة القيمة وغير جديرة بالاعتبار، أمّا التصميم الذي يحسن الباحث وضعه وصياغته فإنه يضمن نتائج يمكن الاعتماد عليها في الإجابة عن الأسئلة التي طرحتها مشكلة البحث وفرضياته (الزوبعي والغنام، ١٩٨١: ١٠٢) .

وإن مهمة الباحثة في البحث التجريبي تتعدى الوصف أو تحديد حالة ولا يقتصر نشاطها على ملاحظة ما هو موجود ووصفه بل يقوم بمعالجة عوامل بحثها تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً ليتحقق من كيفية حدوث حادثة معينة (العزاوي ، ٢٠٠٨: ١٠٩) وتحدد نوعية التصميم استناداً الى ثلاثة عوامل أساسية هي:

١. عدد المتغيرات المستقلة في التجربة وفي هذه التجربة لدينا متغير مستقل واحد وهو . (الأسلوب الإرشادي)

٢. عدد المعالجات أو الشروط المطلوبة للقيام باختبار جيد للفرضية التجريبية ، إذ قامت الباحثة بإجراء اختبار المجموعة التجريبية قبلي وبعدي عليها .

٣. طبيعة المجموعة المستخدمة في التجربة هل هي مجموعة مستقلة أو مجموعة متماثلة (مايرز ، ١٩٩٠ ، ص١٦٤) .

والدراسة الحالية هي من نوع الدراسات المتعددة التي تجمع بين تصاميم ضمن الأفراد Within Subject Designe ، إذ يخضع فيها المفحوص الى أكثر من شرط واحد من شروط المعالجة التجريبية للمتغير المستقل ، وهو البرنامج الإرشادي (السلوكي المعرفي) ، وكذلك التجارب بين الأفراد Between Subject Designe ، إذ يتم فيها المقارنة بين المجموعة التجريبية (التي خضعت للبرنامج الإرشادي) ، والمجموعة الضابطة التي لم تخضع لأي برنامج ، ويوفر هذا النوع من التصاميم درجة عالية من الدقة في تحقيق السلامة الداخلية Internal Validity للتجربة ، التي تهتم بإمكانية عزو المتغيرات الحاصلة في المتغير التابع (الضبط الذاتي) الى آثار التغير المنهجي للمتغير المستقل (البرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي) فقط ولا شيء آخر ، والجدول (١٥) يوضح التصميم التجريبي :

الجدول (١٥)

يوضح التصميم التجريبي

اختبار بعدي لمقياس الضبط الذاتي	المتغير المستقل أسلوب السلوكي المعرفي (النمذجة ولعب الدور والتعزيز)	اختبار قبلي لمقياس الضبط الذاتي	المجموعة التجريبية	عينة البحث
	×		المجموعة الضابطة	

عرض البرنامج الارشادي:

تعرض الباحثة البرنامج الارشادي التي قامت ببناء على وفق أساليب نظرية باندورا
وهو كالاتي:

الجلسة الاولى: الافتتاحية

الوقت: ٦٠ دقيقة

التاريخ: السبت ٣١/١٤/٢٠١٤

<p>حاجة الطالبات للتعرف على الباحثة وطبيعة البرنامج الارشادي</p> <p>- التعرف على اهمية الجلسات الارشادية وما سوف تؤدي اليه من تحقيق الود والوئام</p>		لحاجات الارشادية
<p>- تهيئة الطالبات للبرنامج الارشادي</p>		هدف الجلسة
<p>- أن تتعرف الطالبات فيما بينهن وعلى الباحثة بناء علاقات ايجابية يسودها جو من الود والوئام.</p> <p>- أن يتعرفن على اهداف البرنامج الارشادي وموضوعاته.</p> <p>- أن يتعرفن على زمان الجلسات ومكانها.</p> <p>- أن يتعرفن على طبيعة الجلسات الارشادية.</p>		الاهداف السلوكية
<p>-تقوم الباحثة بتعريف الطالبات بالإجراءات والنشاطات التي سوف تقدم أثناء الجلسات.</p> <p>-تقوم الباحثة بالترحيب بالطالبات والتأكيد على الشعور بالارتياح والطمأنينة.</p>		النشاط المقدم بأسلوب
<p>-تقوم الباحثة بتوجيه اسئلة للطالبات.</p> <p>سأهل هناك من لا ترغب ان تكون في البرنامج؟</p> <p>سأهل هناك من تريد معرفة أي شي عن البرنامج وطبيعته؟</p>		التقويم

ادارة الجلسة: الافتتاحية

- ❖ يتم في هذه الجلسة التعارف ما بين الباحثة والطالبات كذلك تعريف الطالبات بمبررات جلسات الاسلوب الارشادي واهدافه وتوقعات الطلاب حول الجلسات.
 - ❖ ترحب الباحثة بطالبات المجموعة التجريبية وتشكرهن على حضورهن لهذه الجلسة في الوقت المحدد.
 - ❖ تقدم الباحثة نفسها وماهي طبيعة عملها الذي تقوم به.
 - ❖ توضح لهم الباحثة بأن هذه اللقاءات تسمى ارشادا جمعياً حيث تجتمع الطالبات ولديهن مشكلة او مشكلات مشتركة.
 - ❖ توضح الباحثة ان هناك بعض المشكلات يجب تعديلها او تركها لغرض تطوير سلوك الطالبة ليكون بصورة افضل لنفسها وللمجتمع التي تعيش فيه.
 - ❖ تبلغ الباحثة الطالبات بأن الجلسة سوف تستمر (١٣) جلسة ارشادية وسيكون اللقاء مرتين في الاسبوع يومي (الثلاثاء والخميس) من كل اسبوع واذا صادفت عطلة في اليوم التالي وسيكون في مكان (الصف الشاغل في المدرسة).
 - ❖ تقوم الباحثة بتوزيع الحلوى للأفراد المجموعة بجو من المرح والألفة لكسر الحواجز النفسية وتكوين دافعية لطلاب حول جلسات الارشادية.
 - ❖ توضح الباحثة بعض التعليمات الخاصة بالجلسات كل طالبة لها الحق في الانسحاب ولكن ليس تنسحب من جلسة وتحضر جلسة وضرورة الاحترام المتبادل والمشاركة الايجابية وانجاز الواجب البيتي.
 - ❖ تطرح الباحثة بعض الاسئلة.
- س| هل هناك من لا ترغب في الاشتراك في البرنامج؟
- س| هل هناك من لا تلائمها زمان ومكان الجلسة؟

الجلسة الثانية : التفاؤل

التاريخ: ٢٠١٤\٣\٤

الوقت: ٥٠ دقيقة

<p>-معرفة معنى التفاؤل.</p> <p>-أن تعرف الطالبات أهمية التفاؤل في الحياة الاجتماعية.</p> <p>-معرفة الأساليب التي تجعل الطالبة متفائلة.</p>	<p>الحاجات الارشادية</p>
<p>-ان تكون الطالبات متفائلات.</p>	<p>هدف الجلسة</p>
<p>-أن يتعرفن على معنى التفاؤل أهميته في الحياة.</p> <p>-ان يعرفن أساليب التفاؤل وكيفية النظر الى الحياة بشكل متفائل وايجابي.</p>	<p>الاهداف السلوكية</p>
<p>-النمذجة ، التعزيز الاجتماعي، الحوار مع الطالبات</p>	<p>الاستراتيجيات والفنيات</p>
<p>-تقوم الباحثة بعرض نموذج امام الطالبات يمثل بشكل متفائل.</p> <p>-توضح الباحثة معنى التفاؤل.</p> <p>-تعرض الباحثة أنموذج لطالبة رسبت في دروسها وشعرت بخيبة أمل ونظرتها للحياة تشاؤمية ،ثم تحدثت الباحثة عن كيفية تتجاوز الطالبة هذه النظرة من خلال تعلمها الذاتي لطريقة القراءة والاستعداد للامتحان وكيف ترفع درجاتها وتنجح ثم تنتظر للحياة نظرة ايجابية وذلك من خلال جهودها وقراءتها بجد ثم اصبحت ايجابية في نظرتها للحياة.</p>	<p>النشاط المقدم بأسلوب</p>
<p>-تقف الباحثة على إيجابيات وسلبيات الجلسة.</p> <p>-تسال الباحثة الطالبات: ما هو التفاؤل ؟ وكيف يمكن ان نصبح متفائلين لروية مدى انسجام وتقبل الطالبات البرنامج وموضوع الجلسة؟</p>	<p>التقويم</p>
<p>-تطلب الباحثة من الطالبات ان يكتبن موقفاً صغيراً يدل على التفاؤل.</p>	<p>التدريب البيئي</p>

أدارة الجلسة الثانية: التفاؤل

التاريخ:

- ترحب المرشدة بالطالبات وتستفسر عن التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء لهن لإنجاز التدريب بشكل جيد.

- تقوم المرشدة بعرض موضوع الجلسة وتعرفه وتوضح خطواته، وتعرف المرشدة التفاؤل بأنه (النظرة الايجابية والاقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل وحدوث الخير في الحياه والابتعاد عن التشاؤم).

- تقوم المرشدة بتقديم النموذج(مدرسة) وتوضح لطالبات كيف هي متفائلة رغم الصعاب التي واجهتها أثناء حياتها وكيف وصلت الى ماهي عليه الان وتطلب المرشدة من الطالبات الاقتداء بها في حياتهن ومواجه الصعاب والتحلي بالصبر وحبها لنفسها وثقتها العالية.

- تقدم المرشدة الشكر للنموذج (المدرسة) وكيف وصلت موضوع الجلسة للطالبات وتقدم الشكر والثناء لطالبات

لمشاركتهن الجلسة وانتباهن ودافعيتهن لمعرفة كيفية وصولهن الى معاشة حياتهن بتفاؤل ومواصلة الدراسة .

- تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة لمعرفة مدى استيعاب الطالبات الموضوع وكيفية العمل به لاحقاً في حياتهن المستقبلية .

- تقوم المرشدة بتحديد سلبيات وإيجابيات الجلسة.

- تطلب المرشدة من كل طالبة ذكر موقف يدل على التفاؤل في الحياه ويعد ذلك تدريباً بيئياً.

- تودع المرشدة الطالبات في نهاية الجلسة وتؤكد على الالتزام والحضور في الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة: الثقة بالنفس

التاريخ: ٢٠١٤/٣/٦

الوقت: ٤٥ دقيقة

الحاجات الارشادية	-حاجة الطالبات الى تنمية الثقة بالنفس. -معرفة الطالبات معنى الثقة بالنفس.
هدف الجلسة	-مساعدة الطالبات على تنمية الثقة بالنفس.
الاهداف السلوكية	-أن يتعرفن على معنى الثقة بالنفس واثرها في بناء الشخصية الانسانية.
الفنيات والاستراتيجيات	-النمذجة، التعزيز الاجتماعي
النشاط المقدم بأسلوب	-في بداية الجلسة مناقشة الواجب البيتي وقد اثنت الباحثة على الطالبات اللواتي أنجزن الواجب البيتي بشكل جيد. -توضح الباحثة معنى الثقة بالنفس. -اسباب ضعف الثقة بالنفس وماهي معوقتها وكيف فرقت الباحثة معنى الثقة بالنفس عن الغرور.. -تقدم الباحثة بحكاية قصة عن شخصية تاريخية دينية اسلامية وهي شخصية معروفة(عمر بن الخطاب رضي الله عنه) وكيف كان هناك طفل يثق بنفسه وقد اعجب رده الخليفة وكيف له ثقة عالية بنفسه ومن خلال هذه القصة طلبت الباحثة من الطالبات الاقتداء بهذا النموذج وتعزيز ثقتهم بأنفسهن.
التقويم	-توجيه سؤال الى الطالبات بمدى ثقتهم بأنفسهم واختيار مهنتهم المستقبلية. -تشخيص الايجابيات والسلبيات في الجلسة.
التدريب البيتي	-تطلب الباحثة من الطالبات عرض قصة قصيرة تتحدث عن الثقة بالنفس.

أدارة الجلسة الثالثة: الثقة بالنفس

التاريخ:

- ترحب المرشد بالطالبات وتناقشن حول التدريب البيتي الخاص بالجلسة السابقة وتقدم لهن الشكر والتقدير لإنجازهن الواجب.

- تقوم المرشدة بعرض موضوع الجلسة وتعرفه وتوضح اسبابه وصفات الشخص الواثق بنفسه وعرفته الباحثة بانه (هي احترام الشخص لذاته واحساسه بقيمته وكلما زادت ثقته بنفسه اصبح يتصرف بشكل طبيعي) وذكرت صفاته ومنها الثقة التي هي انبثاق داخلي من الشخص وليس ثقة مصطنعة كالمغرور بنفسه ومتواضع في الحياه ويتقبل نقد الاخرين بروح إيجابية ويعتمد على نفسه.

- تقوم المرشدة بنمذجة وهي عبارة عن قصة تاريخية يذكر(بانه كان في احد الايام صبية في الشارع يلعبون فمرّ عمر بن الخطاب (رض الله عنه) وكان مهابا فهرب كل الصبية الا واحدا فساله الخليفة قائلاً: لماذا لم تهرب مع الصبية ؟ فقال الصبي وبكل ثقة واعتزاز يا أمير المؤمنين لم يكن الطريق ضيقا فافسح لك ذلك ولم اقترب ذنبا أخشى عقابك فسر الخليفة لاجابة هذا الصبي لما له من ثقة بنفسه عالية) وبذلك طلبت المرشدة من الطالبات الاقتداء بهذا الطفل وكيف كانت ثقته بنفسه عالية.

- تقوم المرشدة بشكر الطالبات لمشاركتهم في الجلسة واستفسارهن عن الموضوع بشكل أوسع .

- تقوم المرشدة بتلخيص أهم محاور الجلسة وما دار فيها لمعرفة مدى استيعاب الطالبات لموضوع وكيف اصبحت ثقتهن بأنفسهن.

- تقوم المرشدة بتحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة.

- تطلب المرشدة من الطالبات بكتابه قصة قصيرة تدل على الثقة بالنفس ويعد ذلك تدريب بيتي لهن تناقشه في الجلسة القادمة.

- تقوم المرشدة بتوديع الطالبات وحثهن على الاقتداء بالنموذج والالتزام بالحضور في الجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة: تقبل الذات

التاريخ: ٢٠١٤\٣\١١

الوقت: ٤٥ دقيقة

<p>الحاجات الارشادية</p> <p>-حاجة الطالبات الى:</p> <p>١-تعرف الطالبات معنى تقبل الذات.</p> <p>٢-تعرف الطالبات اهمية وايجابيات تقبل الذات.</p>	
<p>هدف الجلسة</p> <p>-مساعدة الطالبات على تقبل الذات.</p>	
<p>الاهداف السلوكية</p> <p>-ان يتعرفن على معنى تقبل الذات .</p> <p>-ان يتعرفن على اهمية وكيفية تقبل الذات.</p>	
<p>الفنيات والاستراتيجيات</p> <p>النمذجة ،لعب الدور، التعزيز الاجتماعي</p>	
<p>النشاط المقدم بأسلوب</p> <p>-تتابع المرشدة التدريب البيتي وتنثي على الطالبات اللواتي انجزن التدريب .</p> <p>-تقوم المرشدة بتوضيح معنى تقبل الذات وهو(التقييم العام لدى الفرد لذاته وخصائصها الفعلية والانفعالية والاخلاقية هي التي تمكن من تقبل ذاته وبالتالي معرفة امكانياته.</p> <p>-تقوم الباحثة بنمذجة موقف مع احدى الطالبات.</p> <p>تطلب الباحثة من الطالبات بلعب دور مماثل للنموذج الذي تم عرضه وتترك للطالبات البقية تقديم التغذية الراجعة الفورية التصحيحية.</p>	
<p>التقويم</p> <p>-تلخص الباحثة ما دار في الجلسة.</p> <p>-تحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة.</p>	
<p>التدريب البيتي</p> <p>-تطلب المرشدة من كل طالبة ذكر موقف حدث في المدرسة واجهته بثقة عالية بذاتها.</p>	

أدارة الجلسة الرابعة: تقبل الذات

التاريخ:

- ترحب المرشدة بالطالبات وتسألهن عن الحال وتستفسر عن التدريب البيتي وتشكرهن على أنجازهن للواجب بشكل جيد.

- تقوم المرشدة بعرض موضوع الجلسة وتوضح معنى وتعرفه بانه (التقييم العام لدى الفرد لذاته وخصائصها الفعلية والانفعالية هي التي تمكن من تقبل ذاته وبالتالي معرفة امكانياته) ومعرفة خطواته كأن يثق الشخص بقدراته واعتماده على نفسه ومواجهة المواقف واحترام ذاته وتقبل الذات هي دلالة على ثقة الشخص العالية بنفسه والتفاعل السليم مع الآخرين.

- تقوم المرشدة بنمذجة موقف معين داخل الجلسة مع طالبتين والموقف هو:

المرشدة: الطالبة (م) مع الطالبة (ز)

م: أنا فخورة بنفسي يا (ز).

ز: لماذا تقتخرين بنفسك.

م: أنا فخورة لان مدرساتي يمدحنني دوما في الدرس وامام الجميع واساعد الجميع دائما وأحُب دراستي .

ز: أنا اشعر اني زميلاتي لا يحبيني وان مدرساتي دائما يشكون مني ومستواي ضعيف في المدرسة.

م: ترد تقول كوني محبة لزميلاتك وادرسى جيدا وثقي بنفسك بصورة أكثر واعلمي بجد واكسبي ثقة مدرساتك ومحبة الاخريات.

ز: نعم سأعمل بنصيحتك واثق بنفسي.

م: والآن كيف اصبح شعورك.

ز: لقد كنت في بداية الامر قليلة الثقة ولكن الان عرفت نفسي وقرأت وأصبحت مدرساتي وصديقاتي يحبيني .

- تقدم المرشدة الشكر لطالبات لتعاونهن في الجلسة وتطلب منهن الالتزام بكل ما دار في الجلسة.

- تقوم المرشدة بتلخيص أهم ما دار في الجلسة.

- تقوم المرشدة بتحديد إيجابيات وسلبيات الجلسة .

- تطلب المرشدة من الطالبات ذكر موقف حدث لها في المدرسة او أي مكان وواجهته بثقة عالية بذاتها ويعد ذلك تدريباً بيئياً لهن.

- تقوم المرشدة بتوديع الطالبات وحثهن على الالتزام والحضور في الجلسة القادمة.

الجلسة الخامسة: الاتزان الانفعالي

الوقت: ٥٥ دقيقة

التاريخ: ٢٠١٤/٣/١٣

الحاجات الارشادية	-معرفة الطالبات أثر الاتزان الانفعالي في تكوين الشخصية.
هدف الجلسة	-تنمية وفهم معنى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات وأهميته في ضبط الذات.
الاهداف السلوكية	-أن يتعرفن الطالبات على معنى الاتزان الانفعالي. -ان تتعرف الطالبات كيفية ضبط النفس والتحلي بالصبر وضبط انفعالاتهن.
الفنيات والاستراتيجيات	-لعب الدور، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة
النشاط المقدم بأسلوب	-متابعة التدريب البيئي وتقديم الثناء والشكر للطالبات اللواتي انجزن الواجب بشكل جيد. -تقوم الباحثة بتوضيح معنى الاتزان وماهي صفات الشخص الثابت المتزن -تطلب الباحثة من طالبتين تأدية دور شخص متزن واخرى غير متزنة وتترك للطالبات تقديم التغذية الراجعة.
التقويم	-تلخيص اهم محاور الجلسة وما دار فيها. -تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة.
التدريب البيئي	-تطلب الباحثة من الطالبات بذكر موقف يدل على كيفية ان يكون الشخص متزناً لكي تعرف مدى تفهم الطالبات لموضوع الجلسة.

أدارة الجلسة الخامسة: الاتزان الانفعالي

التاريخ:

- ترحب المرشدة بالطالبات وتلقي عليهن السلام وتقدم لهن الشكر لانجازهن الواجب البيتي.

- تقوم المرشدة بتعريف الاتزان الانفعالي وهو(الاشارة الى ذلك الاحساس الذي تنتظم حوله جميع جوانب النشاط النفسي (الانفعالات) او التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها شعور الشخص بالاستقرار النفسي والرضا عن نفسه) ،واوضحت المرشدة صفات الشخص المتزن وهي ان يكون مرناً وثابتاً انفعاليا وهادئاً و متفائلاً وتقدم المرشدة التعزيز للطالبات اللواتي حاولن اعادة تعريف الاتزان.

- تقوم المرشدة بطلب من الطالبات بتأدية دور شخص عصبي (منفعل)واخر متزن وبعد ذلك رأت الباحثة تحمس الطالبات للموضوع ولعبن الدور بشكل جيد .

- تقوم المرشدة بشكر الطالبات اللواتي لعبن الدور لبيان معنى الاتزان وكيف يعمل الشخص على ان يضبط انفعالاته عندما تواجه مواقف مشحنة انفعاليا.

- تقوم المرشدة بتلخيص اهم ما دار في الجلسة وبيان معنى الاتزان وسؤال الطالبات ماهي صفات الشخص المتزن.

- تقوم المرشدة بتحديد سلبيات وإيجابيات الجلسة.

- تطلب المرشدة من الطالبات بذكر موقف يدل على صفات الشخص المتزن انفعاليا ويعد ذلك واجباً بيتياً.

الجلسة السادسة: تنظيم الوقت

الوقت: ٥٠ دقيقة

التاريخ: ٢٠١٤\٣\١٨

الحاجات الارشادية	-تمكين الطالبات من العناية بتنظيم الوقت.
هدف الجلسة	-تبصير الطالبات بأهمية تنظيم الوقت والفوائد التي نتلقاها منها.
الاهداف السلوكية	-تعريف الطالبات بأهمية تنظيم الوقت. -تنمية قدراتهن على تنظيم اوقاتهن الدراسية والبيتية.
الفنيات والاستراتيجيات	-النمذجة، التعزيز الاجتماعي
النشاط المقدم بأسلوب	-متابعة الباحثة الواجب البيتي وتقديم الشكر والثناء لطالبات اللواتي انجزنه بشكل صحيح. -توضح الباحثة ما هو تنظيم الوقت وكيفية الاستفادة منها وماهي خطواته من خلال نموذج تقدمه لهم. -تعرض الباحثة نموذجاً من خلال النموذج يتوضح كيف للطالبات ان يقمن بتنظيم وقتهن من خلال اتباع نفس خطوات النموذج في تنظيم وقت حياته. -تقوم الباحثة بمناقشة ما دار في الجلسة ومعرفة مدى استيعاب الطالبات للموضوع وتقديم الشكر لهن من خلال مشاركتهن وانتباهن للنموذج.
التقويم	-تلخيص ما دار في الجلسة وطرح سؤال على الطالبات ما أهمية تنظيم الوقت في حياتنا وما فوائده وماهي خطواته ؟ -تشخيص سلبيات وايجابيات الجلسة.
التدريب البيتي	-تطلب الباحثة من الطالبات بكتابة جدول منظم مسجل فيه كل الاوقات وكيفية تقسيمها لمعرفة كيف سوف تستفاد منه الطالبة في حياتها اليومية والمستقبلية.

أدارة الجلسة السادسة: تنظيم الوقت

- ترحب المرشدة بالطالبات وتقدم لهن الشكر والثناء للواتي انجزن الواجب بشكل جيد.
- تقوم المرشدة بتعريف موضوع الجلسة وتبينه للطالبات وتوضح خطواته وتناقشه مع الطالبات وتقدم التعزيز للطالبات اللواتي شاركنه بالجلسة.
- تقوم المرشدة بعرض نموذج جيد يوضح كيفية تنظيم وقته واتباع خطوات التنظيم وعمل جدول بساعات يكفي اعمال البيت والدراسة وتطلب من الطالبات الاقتداء بها.
- تقوم المرشدة بتلخيص ما دار في الجلسة وتناقش الموضوع مع الطالبات وتسال الطالبات ماهي خطوات تنظيم الوقت.
- تقوم المرشدة بتحديد سلبيات وإيجابيات الجلسة.
- تقوم المرشدة بطلب من الطالبات بعمل جدول واتباعه وماهي خطوات تنظيم الوقت.
- تقوم المرشدة بتوديع الطالبات وتطلب منهن الحضور في الجلسات القادمة.

الجلسة السابعة: تحمل المسؤولية

التاريخ: ٢٠١٤/٣/٢٣

الوقت: ٥٠ دقيقة

<p>-تتحمل الطالبات للمسؤولية.</p> <p>-تنمية تحمل والشعور بالمسؤولية.</p>	الحاجات الارشادية
<p>-معرفة الطالبات معنى تحمل المسؤولية.</p>	هدف الجلسة
<p>-أن تتعرف الطالبات معنى الشعور بالمسؤولية.</p> <p>-أن تتعرف الطالبات على صفات الشخص المسؤول.</p>	الاهداف السلوكية
<p>-النمذجة، التعزيز الاجتماعي</p>	الفنيات والاستراتيجيات
<p>-متابعة التدريب البيتي ومناقشته مع الطالبات وشكرهن على انجاز الواجب.</p> <p>-توضح الباحثة تعريف الشعور بالمسؤولية وصفات الشخص المسؤول وتقدم نموذج للطالبات وتبين لهن كيفية تحمل المسؤولية من خلال مشاركة طالبة مع النموذج وطلب من الطالبات الانتباه والاقتداء بالنموذج.</p>	النشاط المقدم بأسلوب
<p>-تلخيص اهم محاور الجلسة وطرح سؤال على الطالبات:</p> <p>س\اذا كلفتني بتهيئة غرفة الجلوس في المنزل ماذا ستفعلن؟ هل ستجزين ذلك؟ ام تطلين من اختك القيام بذلك.</p> <p>-تحديد الايجابيات والسلبيات للجلسة.</p>	التقويم
<p>-تطلب الباحثة من الطالبات ذكر موقف تظهر فيه الشخص تحمل والشعور بالمسؤولية.</p>	التدريب البيتي

أدارة الجلسة: تحمل المسؤولية

التاريخ:

- ترحب المرشدة بالطالبات وتناقش معهن التدريب البيتي وتقدم لهن الشكر والثناء لإنجازهن الواجب بشكل جيد.

- تقوم المرشدة بتعريف الموضوع ومناقشته مع الطالبات وتقديم التعزيز لهن وتعرفه بأنه (هي مسؤولية الفرد عن نفسه ومسؤوليته اتجاه سرته واصدقائه وتحقيق اهدافه وتحمله لمسؤولية ما يقوم به من اعمال).

- تقدم المرشدة نموذج للطالبات وتقوم أخرى بمشاركة النموذج وتوضح لهن اسباب نجاحها وتفوقها وتدور محاوره بين الطالبتين عن كيفية تخصيص وقت لدراسة وعمل البيت وتحملها للمسؤولية.

- تقوم المرشدة بتلخيص اهم محاور الجلسة وما دار فيها وطرح سؤال على الطالبات؟ س// اذا كلفتي بتهيئة غرفة الجلوس في المنزل ماذا ستفعلن هل ستنجزين ذلك؟ ام تطلبين من اختك القيام بذلك ومن خلال سوف تفهم المرشدة مدى فهم الطالبات لموضوع الجلسة.

- تقوم المرشدة بتحديد سلبيات وإيجابيات الجلسة.

- تقوم المرشدة بطلب من الطالبات بذكر موقف يظهر فيه الشخص الشعور بالمسؤولية.

- تقوم الباحثة بتوديع الطالبات وتطلب منهن الالتزام والحضور في الجلسة القادمة.

الجلسة الثامنة: تقبل الآخر

التاريخ: ٢٥\٣\٢٠١٤

الوقت: ٤٥ دقيقة

الحاجات الارشادية	-حاجة الطالبات الى التعرف على معنى تقبل الاخرى.
هدف الجلسة	-أن تتعرف الطالبات على معنى تقبل الآخر وكيفية استقبال اراء الاخريات بالتحلي بالصبر .
الاهداف السلوكية	-أن تدرك الطالبات معنى تقبل الاخريات ومدى اهمية ذلك في الحياة اليومية كيفية التعامل مع الاخريات.
الفنيات والاستراتيجيات	-لعب الدور، التعزيز
النشاط المقدم بأسلوب	-متابعة الباحثة التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء للواتي انجزن الواجب بشكل جيد. -تقوم الباحثة بتوضيح معنى المفهوم ومساعدة الطالبات على التقبل الايجابي وكيفية فهم الآخر. -تقوم الباحثة بعمل تمثيلية تؤدي احدى الطالبات مع أخرى كيفية تقبل اراء الاخرين وبأسلوب سمح وطلب من الطالبات الاخريات اعادة التمثيلية من أجل معرفة مدى فهم الطالبات للموضوع وكيفية مواجهة الحياة بتقبل اراء الاخرين دون التأثير على حياتنا في المستقبل ولكن بتقبل حياة جديدة.
التقويم	-تلخيص اهم محاور الجلسة. -تشخيص سلبيات وايجابيات الجلسة.
التدريب البيتي	-تطلب الباحثة من الطالبات بكتابة موقف يدل على تقبل اراء الاخريات وكيفية التعامل معهن دون التأثير عليهن او على حياتنا.

أدارة الجلسة: تقبل الآخر

التاريخ:

- ترحب المرشدة بالطالبات وتلقي التحية عليهن وتستفسر عن التدريب البيتي وتناقشه معهن وتقدم الثناء للطالبات اللواتي انجزن الواجب بشكل جيد.
- تقوم المرشدة بتوضيح معنى تقبل الاخرى وكيف له تأثير في حياتنا ومشاركة الاخريات أرائهن دون التأثير فينا اوفيهن وان تقبل الاخرى هو تقبل ذاتنا قبل تقبل الاخريات بمعنى اننا لدينا ثقة عالية بذاتنا .
- تقوم المرشدة بطلب من الطالبات عمل تمثيلية عن تقبل الاخرى وكيف سوف تؤثر في حياتنا ارائهن او لا وكيف سوف يصبح تعاملنا مع الاخريات وبعد نهاية التمثيلية فرحت الطالبات وطلب من المرشدة اعادة التمثيلية لأنها غيرت في أفكارهن حول كيفية تقبل الاخرى بروح سمحة.
- تقوم المرشد بتقديم الشكر والثناء للطالبات على مشاركتهن الفعالة وتأديتهن الدور بشكل جيد.
- تقوم المرشدة بتلخيص أهم محاور الجلسة وما دار فيها.
- تقوم المرشدة بطلب من الطالبات بكتابة موقف يدل كيفية تقبل آراء الاخريات ويعد ذلك تدريباً بيئياً .
- تقوم المرشدة بتحديد سلبيات وإيجابيات الجلسة.
- تودع المرشدة الطالبات وتطلب منهن الالتزام بالحضور في الجلسات القادمة.

الجلسة التاسعة: توكيد الذات

التاريخ: ٢٧\٣\٢٠١٤

الوقت: ٤٥ دقيقة

الحاجات الارشادية	-الحاجة الى توكيد الذات لدى الطالبات.
هدف الجلسة	-تعرف الطالبات الى معنى توكيد الذات وتنميته لديهن وأثره في تحقيق الأهداف.
الاهداف السلوكية	-أن يتعرفن على معنى توكيد الذات. -أن يتعرفن على اساليب تقوية الذات لديهن.
الفنيات والاستراتيجيات	-لعب الدور، التعزيز
النشاط المقدم بأسلوب	-متابعة التدريب البيتي وتقديم الشكر والثناء للطالبات اللواتي انجزن الواجب. -توضح الباحثة معنى توكيد الذات وتناقش الموضوع مع الطالبات . تقوم الباحثة بعمل تمثيلية للطالبات حوار بين طالبتين لبيان كيف ان تكون مؤكدة لذاتها ومن خلال ذلك كانت التمثيلية محببة للطالبات بعدها قامت طالبتان أخريان باعادة الدور وذلك لمعرفة الباحثة مدى استيعاب الطالبات للموضوع .
التقويم	-فسح المجال للطالبات للتعبير عن مدى استفادتهن من الجلسة. -تحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة.
التدريب البيتي	-تكليف الباحثة للطالبات بكتابة موقف يدل على توكيدهن لذاتهن.

أدارة الجلسة: توكيد الذات

التاريخ:

-تلقي المرشدة التحية على الطالبات وتناقشن حول التدريب البيتي وتشكرهن على إنجازه بشكل جيد.

- تقوم المرشدة بتعريف توكيد الذات للطالبات وهو(قدرة الفرد على القيام بالسلوك من خلال ما يعبر عن مشاعرة السلبية مثل الغضب او الايجابية الفرح والامتداح ومن خلال ذلك يشعر بالراحة والرضا عن الحياة وممارسة الفرد لحقة دون الاعتداء على حقوق الآخرين).

- تقوم المرشدة بذكر فوائد توكيد الذات للطالبات .

- تطلب المرشدة من الطالبات بلعب دور شخص أزعه والده وكيف سوف يتصرف ازاء هذه الموقف .

- تقوم المرشدة بشكر الطالبات وتقدم لهن المدح والثناء لمشاركتهن الفعالة في انجاز الجلسة بشكل جيد وتمثيلهن للدور.

- تقوم المرشدة بتلخيص اهم محاور الجلسة وتأكيدھا على تأكيد الذات لدى الطالبات.

- تقوم المرشدة بتحديد سلبيات وإيجابيات الجلسة.

- تطلب المرشدة من الطالبات ذكر موقف عن طريق عمل تمثيلية تدل على توكيد الشخص لنفسه من خلال لعب الدور.

- تودع المرشدة الطالبات وتطلب منهن الالتزام بالحضور.

الجلسة العاشرة: التخلص من الشعور بالذنب

التاريخ: ٢٠١٤/٤/١

الوقت: ٥٠ دقيقة

الحاجات الارشادية	-حاجة الطالبات الى التخلص من الشعور بالذنب.
هدف الجلسة	-ان تخلص الطالبات من الشعور بالذنب .
الاهداف السلوكية	-ان يتعرفن على معنى التخلص من الشعور بالذنب. -ان يتعرفن الطالبات الى طرق التخلص من الشعور بالذنب.
الفنيات والاستراتيجيات	-النمذجة، التعزيز
النشاط المقدم بأسلوب	-متابعة الباحثة للتدريب البيئي ومدح الطالبات وشكرهن على أداء الواجب بشكل جيد. -تقوم الباحثة بعرض نموذج والطلب من احدى الطالبات بالمشاركة والقيام بموقف يدل على كيف الشعور بالذنب وكيفية التخلص منه. تقوم الباحثة بتقديم التغذية الراجعة من أجل تعزيز الموقف.
التقويم	-تلخيص ما دار في الجلسة ومعرفة مدى استيعاب الطالبات وكيفية التفريق بينه وبين الشعور بالخزي. -تحديد ايجابيات وسلبيات الجلسة.
التدريب البيئي	-تطلب الباحثة من الطالبات كتابة قصة تدل على الشعور بالذنب وكيف تستطيع التخلص منه.

أدارة الجلسة: التخلص من الشعور بالذنب

التاريخ:

- ترحب المرشدة بالطالبات وتلقي التحية عليهن وتستفسر عن التدريب البيتي وتشكرهن على إنجازه .

- تقوم المرشدة بتوضيح مفهوم وتفريقه عن الشعور بالخزي وكيف نتخلص من هذا الشعور وما هو السبب وراء هذا الشعور؟

- تقوم المرشدة بعرض نموذج للطالبات بالمشاركة مع احدى الطالبات داخل الجلسة اقدمت على موقف وكيف شعرت بالذنب وكيف تخلصت منه وتطلب المرشدة من الطالبات الانتباه وسؤالهن عما هو هذا الشعور وكيف تتخلص منه ؟ وبعدها قدمت لهن الشكر والثناء لمشاركتهن الفعالة.

- تقوم المرشدة بتلخيص اهم ما دار في الجلسة.

- تقوم المرشدة بتحديد سلبيات وايجابيات الجلسة.

- تقوم المرشدة بطلب من الطالبات بكتابة قصة تدل على الشعور بالذنب وكيف نستطيع التخلص من هذا الشعور.

- تودع المرشدة الطالبات وتطلب منهن الحضور في الجلسة القادمة.

الجلسة الحادية عشرة: التفاعل الاجتماعي

التاريخ: ٢٠١٤/٤/٣

الوقت: ٥٥ دقيقة

الحاجات الارشادية	- الحاجة الى أهمية الشعور بالتفاعل الاجتماعي.
هدف الجلسة	-توثيق العلاقات بين الطالبات والآخرين في المدرسة وخارج المدرسة.
الاهداف السلوكية	-أن يتعرفن معنى التفاعل الاجتماعي. -أن يتعرفن ماهي أساليب التفاعل الاجتماعي.
الفنيات والاستراتيجيات	-النمذجة، التعزيز الاجتماعي
النشاط المقدم بأسلوب	-متابعة التدريب البيئي مع الطالبات وتقديم الشكر لهن ومدحهن. -تقوم الباحثة بتوضيح معنى التفاعل الاجتماعي وأهميته في التواصل مع الآخرين في الحياة. -تقوم الباحثة بعرض نموذج (طالبة) من خلال عمل تقوم به الطالبة ومشاركتها لطالبة اخرى في عمل جماعي يوضح معنى التفاعل وأهميته في الحياة ومشاركة الآخرين مناسباتهن وهوياتهن . -تقوم الباحثة بعد ذلك بطلب من الطالبات الاقتداء بالنموذج وكيف ان التفاعل مع الآخرين يشعرنا بروح التعاون والبر بهن والفرح ومواصلة الحياة.
التقويم	-تلخيص ما دار في الجلسة وسؤال الطالبات: س\هل ترغبين في المشاركة في المناسبات؟ -تشخيص سلبيات وإيجابيات الجلسة.
التدريب البيئي	-تطلب الباحثة من الطالبات ذكر موقف امام الطالبات يدل على التفاعل.

أدارة الجلسة: التفاعل الاجتماعي

التاريخ:

- تقوم المرشدة بالترحيب بالطالبات وتلقي التحية عليهن وتقدم لهن الشكر والتقدير لانجازهن الواجب البيتي.
- تقوم المرشدة بتعريف التفاعل الاجتماعي وتوضح معنى وكيفية مواصلة الاخريات ومشاركتهن بالمناسبات و النشاطات الصفية.
- تقوم المرشدة بعرض نموذج للتفاعل الاجتماعي وكيفية التخلص من الانعزال ومشاركة الاخريات والتفاعل ومعهن وتقدم التعزيز للطالبات اللواتي شاركن النموذج بتوضيح موضوع الجلسة.
- تقوم المرشدة بتلخيص اهم محاور الجلسة وسؤالهن ؟هل ترغبين في المشاركة في المناسبات؟
- تقوم المرشدة بتحديد سلبيات وإيجابيات الجلسة.
- تقوم المرشدة بطلب من الطالبات بكتابة موقف يدل على التفاعل الاجتماعي وكيفية مشاركة الاخريات والتواصل معهن .
- تقوم المرشد بتوديع الطالبات والالتزام بالحضور في الجلسة القادمة.

الجلسة الثانية عشرة: إدارة الغضب

التاريخ: ٢٠١٤/٤/٨

الوقت: ٤٥ دقيقة

الحاجات الارشادية	-حاجة الطالبات الى كيفية ادارة غضبهن اثناء المواقف التي تواجههن.
هدف الجلسة	-مساعدة الطالبات على ضبط غضبهن اثناء استقراهن في بعض المواقف .
الاهداف السلوكية	-ان تتعرف الطالبات على معنى ادارة مشاعر الغضب. -ان تتعرف الطالبات على كيفية ادارة الغضب في المواقف التي تواجههن في حياتهن.
الفنيات والاستراتيجيات	لعب الدور، التعزيز الاجتماعي
النشاط المقدم بأسلوب	-تقوم الباحثة و بمتابعة التدريب البيتي مع الطالبات وتقدم لهن الشكر والثناء لانجازهن الواجب بشكل جيد. -تقوم الباحثة بتوضيح معنى ادارة الغضب وكيفية التخلص من الغضب اثناء الموقف . -تقوم المرشدة بطلب من الطالبات بلعب دور اثناء موقف غضب وكيف تتصرف اثناء الموقف.
التقويم	-تلخيص اهم محاور الجلسة واهمية ما دار فيها. -تشخيص سلبيات وايجابيات الجلسة.
التدريب البيتي	-تطلب الباحثة من الطالبات بذكر موقف كيف تستطيع ادارة مشاعرها اثناء استقراها .

أدارة الجلسة: أدارة الغضب

التاريخ:

- ترحب المرشدة بالطالبات وتقدم لهن الشكر والتقدير والثناء لانجازهن الواجب بشكل جيد.

- تقوم المرشدة بتعريف ادارة الغضب وتوضح لهن كيفية ادارة الغضب اثناء موقف انفعالي وتشارك الطالبات المرشدة في تعريفه وتقدم لهن التعزيز.

- تقوم المرشدة بطلب من الطالبات بعمل تمثيلية توضح من خلالها كيفية ادارة غضبهن اثناء مواجهه موقف انفعالي وكيفية التصرف بأسلوب صحيح.

- تقوم المرشدة بتلخيص اهم محاور الجلسة وتطرح سؤال على الطالبات كيفية ادارة الغضب .

- تقوم بتحديد سلبيات وإيجابيات الجلسة.

- تقوم المرشدة بطلب من الطالبات ذكر موقف يدل على ادارة الطالبات لغضبهن أثناء مواجهتهن موقف .

- تقوم المرشدة بتوديع الطالبات وتطلب منهن الحضور في الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة عشرة: الختامية

التاريخ:

الوقت: ٦٠ دقيقة

<p>تقوم الباحثة بإنهاء البرنامج الارشادي.</p> <p>تقوم الباحثة بتقديم ملخص عن البرنامج واهدافه.</p>	الحاجات الارشادية
<p>تحقيق الترابط والتكامل بين المهارات المتعلمة في الجلسات.</p>	هدف الجلسة
<p>تقوم الباحثة البرنامج الارشادي ومعرفة مدى تحقيق البرنامج لاهدافه.</p> <p>تبليغ الطالبات المجموعة الارشادية بإنهاء البرنامج.</p>	الاهداف السلوكية
<p>التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة</p>	الفنيات والاستراتيجيات
<p>تقوم الباحثة بمناقشة الواجب البيتي مع الطالبات وتقوم بالثناء والمدح للطالبات اللواتي انجزن الواجب بشكل جيد.</p> <p>تقدم الباحثة شكرها وتقديرها للطالبات لتعاونهن في تطبيق البرنامج.</p> <p>اخبار الطالبات بأن هذه الجلسة هي اخر جلسة في البرنامج وتشجيعهن على تطبيق ما تدربن عليه في الجلسات في مواقف الحياة.</p> <p>قدمت الباحثة بعض الحلول للطالبات وقامت بتوديعهن.</p> <p>حددت المرشدة موعدا للطالبات المجموعة لتطبيق المقياس الاختبار البعدي.</p>	النشاط المقدم بأسلوب
<p>تحدد الباحثة موعد الإجراء الاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية).</p>	التقويم

ادارة الجلسة: الختامية

التاريخ:

- ترحب المرشدة بالطالبات وتناقش معهن التدريب البيتي وتقديم الثناء لهن على انجازهن الواجب بشكل جيد.
- تقدم المرشدة الشكر والثناء لطالبات المجموعة الارشادية على تعاونهن ومواظبتهم على الحضور لكل الجلسات ومشاركتهن الفعالة وتأدية أدوارهن بشكل جيد.
- طلبت المرشدة من كل الطالبات الاخذ بكل ماجاء في الجلسات و جعلها دليل عمل لديهن في حياتهن المستقبلية.
- قدمت المرشدة بعض الحلول للطالبات وقامت بشكر الطالبات ومديرة المدرسة والمدرّسات.
- من جانبهن الطالبات ايضا قدمن الشكر للمرشدة.
- تحدد المرشدة موعدا لطالبات المجموعتين الضابطة والتجريبية معا لتطبيق مقياس الضبط الذاتي أي الاختبار البعدي.
- طلبت المرشدة من الطالبات ذكر آرائهن حول البرنامج وماهي أكثر المواقف التي أثرت فيهن ؟
- إخبار طالبات المجموعة الارشادية أنّ هذه الجلسة الاخيرة للبرنامج وتشجيعهن على تطبيق ما تدربن عليه .
- في نهاية الجلسة تودع المرشدة الطالبات متمنية لهن النجاح والموفقية وقامت بأخبارهن انها سوف تقوم بمتابعتهم .

خامساً. الوسائل الإحصائية:

١. الاختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لغرض حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس .
 ٢. الاختبار التائي للعينات المتزاوجة (T-Test For Matched Groups)
 ٣. معامل ارتباط "بيرسون" (Person Correlation) لاستخراج الثبات ، ولاستخراج علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .
 ٤. الوسط المرجح والوزن المئوي لاستخراج حدة لفقرات المقياس .
 ٥. تحليل التباين من الدرجة الأولى للعينات غير المتساوية للكشف في درجة انتشار الضبط الذاتي لدى عينة البحث .
- (one way ANOVA unequal sample)