

عنوان البحث

**أثر برنامج تدريبي بأسلوب توكيد الذات في تنمية الجهد العاطفي الإيجابي لدى
المرشحات التربويات**

م.م زينة سبتي عبد اللطيف علوان¹

¹ تدريسية في الكلية التربوية المفتوحة/مركز واسط

بريد الكتروني: zinasabtiabdullatif@gmail.com

HNSJ, 2025, 6(5); <https://doi.org/10.53796/hnsj65/45>

المعرف العلمي العربي للأبحاث: <https://arsri.org/10000/65/45>

تاريخ النشر: 2025/05/01م

تاريخ القبول: 2025/04/15م

تاريخ الاستقبال: 2025/04/07م

المستخلص

يكتسب البحث الحالي أهمية خاصة لتناوله مفهوم الجهد العاطفي الإيجابي لدى المرشحات التربويات، حيث يهدف إلى دراسة أثر برنامج تدريبي بأسلوب توكيد الذات في تنمية هذا الجهد. ولتحقيق هذا الهدف، تم اختبار ثلاث فرضيات تتعلق بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات البحثية على مقياس الجهد العاطفي الإيجابي عند مستويات مختلفة من التطبيق (القبلي، البعدي، وبين المجموعتين التجريبية والضابطة). اعتمد البحث على المنهج التجريبي، حيث تكونت العينة من 20 مرشدة تربوية ممن حصلن على أقل الدرجات على مقياس الجهد العاطفي الإيجابي، وتم اختيارهن عشوائياً من مديرية تربية واسط. تم توزيع العينة إلى مجموعتين متساويتين: مجموعة تجريبية خضعت لبرنامج تدريبي بأسلوب توكيد الذات، ومجموعة ضابطة لم تتعرض لأي تدخل تدريبي. تألف البرنامج من 12 جلسة، واستند إلى مبادئ النظرية المعرفية السلوكية لجوزيف ولبي، وتمت مراجعته من قبل خبراء في المجال الذين أكدوا صلاحيته للتطبيق. تم استخدام أداتين أساسيتين في البحث: مقياس الجهد العاطفي الإيجابي، الذي تم إعداده وفقاً لنظرية هوشايلد (Hochschild)، والبرنامج التدريبي المعد وفق أسلوب توكيد الذات. من المتوقع أن تسهم نتائج البحث في تحسين أداء المرشحات التربويات من خلال تعزيز قدرتهن على إدارة الجهد العاطفي الإيجابي، مما ينعكس إيجاباً على جودة الإرشاد التربوي. سيتم عرض النتائج وتحليلها في الفصل الرابع، مع تقديم توصيات ومقترحات بناءً على ما تم التوصل إليه.

الكلمات المفتاحية: الجهد العاطفي الإيجابي، توكيد الذات، البرنامج التدريبي، المرشحات التربويات، النظرية المعرفية السلوكية.

RESEARCH TITLE

The Effect of a Self-Assertion Training Program on Enhancing Positive Emotional Labor Among Educational Counselors

Asst. Lect. Zina Sabti Abdul Latif Alwan¹

¹ Faculty Member at the Open Educational College / Wasit Center
zinasabtiabdullatif@gmail.com

HNSJ, 2025, 6(5); <https://doi.org/10.53796/hnsj65/45>

Arabic Scientific Research Identifier: <https://arsri.org/10000/65/45>

Received at 07/04/2025

Accepted at 15/04/2025

Published at 01/05/2025

Abstract

The present study holds particular significance as it explores the concept of positive emotional labor among educational counselors. It aims to examine the effect of a self-assertion training program on enhancing this form of emotional labor. To achieve this objective, three hypotheses were tested concerning the absence of statistically significant differences among the research groups in the Positive Emotional Labor Scale across different levels of application (pre-test, post-test, and between the experimental and control groups). The study employed an experimental research design, with a sample comprising 20 educational counselors who obtained the lowest scores on the Positive Emotional Labor Scale. The participants were randomly selected from the Wasit Directorate of Education and were evenly distributed into two groups: an experimental group, which underwent the self-assertion training program, and a control group, which did not receive any intervention. The program consisted of 12 sessions and was based on the principles of Joseph Wolpe's cognitive-behavioral theory. It was reviewed by field experts, who affirmed its validity for implementation. Two primary instruments were utilized in the study: the Positive Emotional Labor Scale, developed based on Hochschild's theory, and the training program designed using the self-assertion approach. The findings of this study are expected to contribute to enhancing the performance of educational counselors by improving their ability to manage positive emotional labor, thereby positively influencing the quality of educational counseling. The results and their analysis will be presented in Chapter Four, along with relevant recommendations and suggestions based on the study's findings.

Key Words: Positive Emotional Labor, Self-Assertion, Training Program, Educational Counselors, Cognitive-Behavioral Theory.

الفصل الاول / التعريف بالبحث

ان انخفاض الجهد العاطفي وارتفاع الضغوط النفسية والتوترات النفسية تهدد الافراد في العصر الحاضر والتطور السريع الذي تشهده الحياة الراهنة والذي ادى إلى زيادة وتنوع مستلزمات الحياة وان طموحات الفرد اختلفت واذا ادت عما كانت عليه مما فرض على الإنسان مزيداً من الجهد والعمل المتواصل ليعيش حياة سعيدة (الضريبي، ٢٠١٠: ٦٧١)

يعد انخفاض الجهد العاطفي لدى الفرد مشكلة من المشكلات التي تواجه الفرد في حياته اليومية تعوق توافقه النفسي والاجتماعي، وتؤثر سلباً في سلوكه . (مناصريه ، 2015 : 120)

ان حياة الإنسان تكون مليئة بالخبرات العاطفية احياناً وتكون متذبذبة في الصعود وفي النزول وان خبرات الإنسان تستدعي من الافراد كمّاً كبيراً ومنوعاً من المردود العاطفي التي تمر فيه الا ان هناك عوامل اخرى وعوامل كثيرة ومختلفة تعامل مع هذه الخبرات عن طريق التفكير الصحيح والتأثير في اختيار الطريق الصحيح من موقف سلبي لا تناسب حياتنا ، ونظراً لما نمر به من ازيمات نفسية وازيمات اقتصادية وسياسية ولما تعانيه من احباطات تعيق اشباع حاجاتنا النفسية والاجتماعية وترى الباحثة ان المشكلة تزداد بسبب الضغوط النفسية التي نمر بها فقد نتصرف بطريقة سيئة تجاه الآخرين لذلك تقوم الباحثة بتنمية الجهد العاطفي لدى امهات الصم والبكم كي تقلل من الابعاء النفسية التي تمر به الام ووجود هذه المشكلة ونجد حلاً.

وقد تحتاج المرشحات دائماً التحفيز العاطفي الايجابية لديهن وذلك من خلال التوكيد الذات هن ومن المؤشرات المهمة لنجاحه في أداء مهامه وواجباته، إذ من غير التوكيد الذاتي قد تضطرب المرشدة التربوية وتشعر بوجود الجهد العاطفي ولا سيما إذا كان سوء التوكيد الذاتي مستمراً نتيجة ظروف العمل المادية والنفسية والاجتماعية السيئة (صالح، 1995، ص 65).

وهذا ما لمستته الباحثة في اثناء عملها في الإرشاد إذ لاحظت ان كثيراً من المرشحات في احد المدارس فقد لاحظت ان لجهد المبذول من قبل المرشحات كبير جدا ويحدث ذلك لأسباب كثيرة تجعل هذه المهنة هي البديل الوحيد ولذلك يحتمل ان يكون عدد كبير من هؤلاء المرشحات غير متوافقات مع مهنة الإرشاد مما ينعكس سلباً على عملهم ويخلق جواً غير ملائم للعملية الارشادية ، وللتحقق من ذلك بلقاء (10) مرشحات تربويات ممن يعملن في مدارس قضاء بعقوبة وقد اكدت نسبة (90) منهن على انخفاض مستوى الجهد العاطفي الإيجابي لديهن وان ذلك قد انعكس على مستوى العملية التربوية والارشادية في المدرسة وينعكس على التعامل مع الطالبات في العمل الارشادي 0

ويدعم ذلك خبرة الباحثة ومعرفتها لمفردات الاسرة العراقية والبيئة المدرسية ومتطلبات التي يوجهها العمل الارشادي برزت هذه المشكلة التي سعت لدراستها بغية الوصول الى توصيات ومقترحات من خلال الاجابة على السؤال الاتي :-

هل للأسلوب توكيد الذات اثرا في تنمية الجهد العاطفي الإيجابي لدى المرشحات التربويات ؟

أهمية البحث:-

يعد الارشاد فكرة مخططة تقدم الخدمات الارشادية للأفراد سواء كانت اسوياء أو غير اسوياء فالإرشاد هو جوهر العملية التي تقدم للمسترشدين خدمة علمية على مجموعه من المبادئ الخاصة بحل المشكلات العامة والخاصة واتخاذ القرارات المناسبة . (ابو اسعد، 2011 : 18)

يعد الارشاد هو احد الخدمات الإنسانية التي تقدمها المدرسة الحديثة لطلابها لرعايتهم ورعاية نموهم ومساعدتهم في

بلوغ أقصى حدود النمو وهناك أكثر من عالم يتطرقوا لمفهوم وتعريف الارشاد ويمكن الإشارة لاهم تلك التعريفات. (الشمرى والتميمي ، 2012 : 170)

ويرى بيرلز Frederick pearls ان عملية الارشاد لا تعتمد على النمو والتطور بل تستمد على الفهم والاستبصار من خلال اعادة تنظيم خبرات الفرد بما يتفق مع نظم البيئة. (ابو عطية ، 1988: 99)

وقد اكد مارتين (martin) ان بناء برامج الارشاد والتوجيه في المؤسسة التربوية قد اصبح من المهام الاساسية الحتمية لان بناءها قد استند إلى التفاعلية المطلوبة للمهام الارشادية المقدمة فيها وان مهارته هذه البرامج تساعد في حل المشكلات التي تواجه العملية الارشادية في المدرسة والبرامج الارشادية سواء كانت نمائية أو وقائية أو علاجية فأنها تسعى إلى المعالجة مشكلات الافراد . (الدوسري، 1990: 235)

يتضمن نهج تأكيد الذات الحرية في التعبير عن المشاعر واتخاذ الإجراءات بحرية، سواء بشكل إيجابي - إظهار الموافقة والقبول والفضول والمشاركة والصداقة والحب والمودة والإعجاب - أو بشكل سلبي، يعكس الرفض وعدم القبول والغضب والألم والحزن والشك والخوف. يتضمن التدريب على التعبير الإيجابي تنمية العادات التي تعزز الحرية العاطفية، وتمكن الأفراد من التعبير عن مشاعرهم الحقيقية بصراحة وانفتاح. تساهم هذه العملية في تقليل مستويات القلق وتعزيز القدرة على تطوير روابط اجتماعية ذات مغزى، فضلاً عن تعزيز احترام الذات وتقدير الذات والقدرة على التكيف الاجتماعي الفعال. (إبراهيم، 1998، ص189).

وأهمية السلوك التوكيدي في مواجهة الضغوط جعلته هدفاً للعديد من البرامج التنموية وتطوير الجوانب التوكيدية بهدف إكساب الأفراد مهارات تمكنهم من إدارة ضغوط المواقف الاجتماعية بإيجابية وبدون تجنب أو تأجيل، و دراسات عديدة اختبرت فعالية تلك البرامج في مساعدة الأفراد في التغلب على ضغوطاتهم (علي، 2019، 168)

نلاحظ مما تقدم ان البرامج التدريبية تنص على الكثير من الجوانب الانفعالية في الشخصية الا ان وعلى حد علم الباحثة لا توجد دراسة المتغير الجهد العاطفي الإيجابي على المرشحات التربويات لم يحظ بالاهتمام بهذا المتغير المهم في حياة الانسان ، لذلك رتأت الباحثة ان هناك ضرورة لبناء برنامج تدريبي لتنمية الجهد العاطفي الإيجابي لدى المرشحات التربويات

وتتجلى أهمية البحث الحالي في الآتي :-

1. انها دراسة تهدف الى تنمية الجهد العاطفي الإيجابي لدى المرشحات التربويات
2. يؤكد على العاملين في مجال الارشاد على ان الارشاد لا يهتم فقط بالطالب بل يمتد للاهتمام بالجوانب والخصائص النفسية والانفعالية للشخصية المرشد

هدف البحث وفرضياته:- Aim of Research

يهدف البحث الحالي التعرف على أثر البرنامج التدريبي بأسلوب توكيد الذات

في تنمية الجهد العاطفي الإيجابي لدى المرشحات التربويات، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

1. وعند مستوى الدلالة (0.05) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المرشدين التربويين في المجموعة التجريبية فيما يتعلق بالتطبيق القبلي والبعدي لمقياس الجهد الانفعالي الإيجابي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطات رتب أفراد المجموعة الضابطة عند مقارنة التطبيقات القبلية والبعدي على مقياس الجهد العاطفي الإيجابي.

3. عند مستوى الدلالة (0.05) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق مقياس الجهد الانفعالي الإيجابي.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بالمرشحات التربويات العاملات بالمدارس الاعدادية والثانوية في مدينة واسط التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة واسط للعام الدراسي (2023-2024)

تحديد المصطلحات :

أولاً:- الأثر

أ- تعريف (الرازي ، 1983):- والتأثير ابقاء الأثر في الشيء 0

ب-التعريف النظري للبحث :- أنها القدرة على ابقاء التأثير 0

ت-التعريف الاجرائي للبحث:- هي قدرة البرنامج المعد وفق الاسلوب التوكيدي على تنمية الرضا الوظيفي لدى المرشحات التربويات من خلال النتائج التي تم التوصل اليها جراء تطبيق البرنامج 0

ثانياً :- توكيد الذات

1. جوزيف ولبى (Wolp 1958)

وهو أسلوب يتضمن نوع من التعليمات والأنشطة التي يعطيها المرشد للمسترشد لكي يؤكد شعوره بذاته، وما يترتب على ذلك من الشعور بالثقة بالنفس، وما يؤدي اليه من التحرر من مشاعر النقص والدونية أو الخجل والانطواء (العيسوي، 1997: 74) 0

التعريف النظري لأسلوب توكيد الذات: اعتمد الباحث تعريف (ولبي 1958 Wolp) لأنه تعريف النظرية المتبناة في البحث الحالي.

التعريف الاجرائي لأسلوب توكيد الذات: هو أسلوب منظم استعملته الباحثة في الجلسات الإرشادية يتضمن فنيات وأنشطة تستعمل في البرنامج الإرشادي والمتمثلة ب (تنطيق المشاعر، الحديث الإيجابي مع الذات ، التصعيد، لعب الدور، التعزيز الاجتماعي ، والتدريب البيئي)

الجهد العاطفي :عرفته (هوشايد 2008 Hochcsid) .هو ادارة الشعور على نحو مخطط لعرض تعبيرات جسدية وتعاطفية اتجاه الآخرين (33 : Hochcsid,2008)

التعريف النظري : اعتمدت الباحثة تعريف هوشايد 2008 Hochcsid للجهد العاطفي.

التعريف الاجرائي :الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة من خلال الاجابة على فقرات مقياس الجهد العاطفي المعتمد في البحث الحالي .

المرشدة التربوية

عرفته وزارة التربية العراقية (1980) بأنه :

الكادر المدرب المسؤول عن تقديم الإرشاد لمساعدة الأفراد على تخمين قدراتهم وقابليتهم واهتمامهم وذلك بتقديم المعلومات الضرورية والمناسبة التي تعتمد أساساً لاتخاذ القرار (وزارة التربية ، 1980 ، ص17) 0

الفصل الثاني

أطار نظري ودراسات سابقة

• مفهوم الجهد العاطفي

تم تقديم مصطلح الجهد العاطفي لأول مرة من قبل الباحثة الاجتماعية هوشيلد (1983)، والتي أثبتت في دراستها أن هناك توقعات مشتركة تحيط بالاستجابات العاطفية المناسبة بين الأفراد أثناء تقديم الخدمة، وتحديداً بين مقدم الخدمة والمتلقي. يتعلق هذا المفهوم بتنظيم المشاعر التي تنشأ أثناء التفاعلات الاجتماعية ويشكل جزءاً من عملية العمل العاطفي. كشف بحث هوشيلد، الذي ركز على مضيفات الطيران، أن المشاعر تتحول من الخارج إلى الداخل لمقدم الخدمة، مما يؤدي إلى مظاهر عاطفية سطحية، في حين أن المشاعر التي تنتقل من الداخل إلى الخارج تتبع من حالة من التظاهر بالمشاعر (نظام سويدان، 2015: 276)

وتضيف الباحثة الاجتماعية هوشايلد على مفهوم الجهد العاطفي بأنه توليف المشاعر وصناعة عروض جسدية وتجميل وحيث يمكن ادراكه بعقله وتطوير هذه المشاعر في مكان فيه البضائع وكيفية ادارة مشاعرهم كجزء من العمل وهذا يختلف عن عمل اخر بما ان الجهد العاطفي يقيد التعابير الشخصية على سبيل المثال قد يكون الشخص منزعج ومع هذا يجب عليه اظهار الابتسامة وان يكون لطيفاً ودوداً مع نفسه ومع الآخرين وخصوصاً زملاء العمل (m.john 2004.4)

وفقاً لبركات (2013)، يبذل المرشدون التربويون قدراً كبيراً من الجهد العاطفي، متأثرين بعوامل مثل الجنس والمؤهلات الأكاديمية وتوافر الوظائف والخبرة، مع تمثيل الذكور في جميع المجالات (الشجري، 2019: 84). في عام 1998، لاحظ هوشيلد أن الموظفين يمكنهم استخدام استراتيجيات وتقنيات أساسية لإدارة عواطفهم، والتي تنقسم إلى فئتين: الطريقة السطحية، حيث يحاكي الأفراد العواطف، وخاصة من خلال تعابير الوجه، مما يؤدي إلى الإرهاق العاطفي المحتمل، والطريقة العميقة، والتي تتطوي على إدارة أكثر أصالة للمشاعر والأحاسيس (إي. جودوين وآخرون 2011: 538)

(بكار ، 2009 : 63) إن مجال الإرشاد مجال تعليمي وعاطفي، وكثيراً ما يفرض تحديات عديدة. ففي كل يوم، يقابل المرشد مجموعة متنوعة من الأفراد، كل منهم له مزاجه وشخصيته المميزة. وهذا ببساطة هو واقع وجودنا الدنيوي، وقد يتطلب منا القدرة على إدارة عواطفنا وردود أفعالنا وأنفسنا عندما نواجه منبهات مختلفة (بكار، 2009: 63).

• نظرية هوشايلد (2008) hochschild

يكشف مفهوم الجهد العاطفي، الذي أوضحته الباحثة الاجتماعية هوشيلد في البداية، عن توقعات عامة بشأن الاستجابات العاطفية المناسبة بين الأفراد المنخرطين في تفاعلات الخدمة، وتحديداً بين مقدمي الخدمات والمستفيدين منها. تتعلق هذه النظرية بإدارة المشاعر الإنسانية التي تنشأ أثناء التبادلات الاجتماعية وفي سياق العمل. ركزت أبحاث هوشيلد على مضيفات الطيران، حيث لاحظت أن المشاعر تنتقل من الخارج إلى الداخل بالنسبة لمقدم الخدمة، مما يؤدي إلى إظهار استجابات عاطفية سطحية. وعلى العكس من ذلك، عندما يتظاهر الأفراد بالشعور، تنتقل مشاعرهم من الداخل إلى الخارج (هوشيلد 1979). في دراستها عام 1983، حددت هوشيلد شكلاً محدداً من أشكال الجهد العاطفي حيث يقوم الموظفون إما بقمع مشاعرهم أو إجبارها كجزء من عملية عملهم. لقد ميزت بين فئتين من الجهد العاطفي: السلوك السطحي والسلوك العميق، كما لوحظ سابقاً. تعتبر نظرية هوشيلد (1983)، كما أشار إليها ستيفن باريت (2004) (سويدان، 2000: 276)، بمثابة النظرية الأساسية لهذا البحث، نظراً لطبيعتها الشاملة في التعبير عن الجهد العاطفي. وقد حددت هوشيلد أهدافها في ثلاث نقاط رئيسية. إن تشكل مع مقدم الخدمة تعبيرات انفعالية هي قواعد العرض العاطفي الظاهري.

1- إن تتطلب موقف اظهار العاطفة مع طالب الخدمة.

2- إن تكون هناك نوع من التفاعل وجه لوجه مع الآخرين. (hochschild, 2012:560)

ونتيجة لذلك، أجريت العديد من الدراسات والمؤلفات لاستكشاف موضوع الجهد العاطفي في مجال التعليم. وينبع هذا من الصياغة الأولية للمفهوم من قبل هوشيلد في عام 1983. وقد تم تكييف مفهوم الجهد العاطفي بشكل مختلف في السياقات التعليمية من خلال هذه الجهود البحثية والمساهمات الأدبية.

ويرى wihograd ان الجهد العاطفي في التعليم تبقى بالمعايير الثلاثة التي افترضتها هوشايلد فهي تتطلب:

1- الاتصال وجها لوجه بين المرشد والطالب.

2- تتطلب من المرشدة توليد حالات انفعال معينة المتعة والخوف والاثارة أو القلق في تلميذاتها أو من حولها.

3- تتطلب وجود درجة من الوقاية الخارجية على الجهد العاطفي لدى المرشدة (مناصريه ، 2015: 124)

إن الجهد العاطفي في نظرة سيلجمان (seligmen) قد تكون من متغير الجنس تؤدي إلى اظهار النساء يشعرون بمشاعر ايجابية أكثر من الرجال وتكون بصورة ملحوظة لدى النساء لان النساء لا تواجه المزيد من الارهاق عن الرجل ليس بسبب طبقة العمل بل بسبب ادارة المشاعر الحقيقية فله تايثر مختلف جدا عن النساء واكد ان المرأة تحمل الكثير من الانفعالات لما تتمتع به من الصبر والمطالة في العلاقات الاجتماعية فالنساء لديهن ميل أكثر لاداء اشكال من اشكال الجهد العاطفي من الرجال (سيلجمان ، 2002: 57)

البرنامج التدريبي: يعد البرنامج التدريبي من الاجراءات المنظمة والمخطط لها، وفي ضوء اسس علمية وتربوية، يستند إلى فنيات وأساليب وقد تهدف إلى تقديم المساعدة للمسترشد حتى يستطيع ايجاد حلول لمشكلاته التي يواجهها وان يتوافق معها وتتم في ضوء جلسات تدريبية منظمة، من خلال العلاقات المتبادلة بين المرشد والمسترشد (عبدالعظيم، 2012:48)

توكيد الذات: self – Assertion

يعد 1958 Wolpe المؤسس الأول لهذا الأسلوب الذي يشر فيه إلى يسعى هذا النهج العلاجي إلى تعزيز قدرة الفرد على الانخراط في سلوكيات محددة، مما يسمح بالتعبير عن المشاعر السلبية مثل الغضب والقلق والتوتر التي قد تنشأ عن الحساسية المفرطة أو عوامل أخرى، إلى جانب المشاعر الإيجابية مثل الفرح والحب. من خلال تبني هذا السلوك، يمكن للأفراد الحصول على فوائد اجتماعية كبيرة وتجربة شعور بالراحة والرضا عن الحياة. وبالتالي، يعمل السلوك الحازم كإجراء مضاد للقلق والخوف والتوتر. (ابو اسعد والا زيدة، 2015، 17)

إن التوكيد الذاتي هو مجموعة متنوعة من الأساليب والإجراءات المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى تعديل معرفي وسلوكي لدى الأفراد وتدريبهم على التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بطريقة ملائمة دون انتهاك لحقوقهم القدرة على العناية وعن الآخرين الانفتاح على الأفكار الجديدة والأشخاص والقدرة على الإبداع والإنتاجية والقدرة على التعامل مع الأحداث المجاهدة. (Taylor & Sherman, 2003)

ويعتقد ولي (wolpe)، أن أسلوب توكيد الذات أشبه بالارتخاء العضلي العميق في قدرته على ان يكف القلق ويمنعه ليحل محله نوع من الثقة بالنفس والرضا عنها، وأيضاً يفترض بأنه بواسطة التصرف بطريقة أكثر توكيدية بالذات فإن المسترشد سيكون أكثر قدرة على أن يظفر باثابات اجتماعية قيمة من الناحيتين المعنوية والمادية وبهذا ينال رضا اكبر من الحياة ويتحقق أهدافه المهمة فيها، كما ان على المرشد ان يبدأ مساعدة المسترشد بتوضيح السلوك غير النافع عن عدم تأكيد الذات، وان ينبهه إلى أن الظلم والحيث الملمين به هو من جراء سلوكه الخنوعي المستكين.

ويهدف الإرشاد التوكيدي إلى :

1. **تنطيق المشاعر:** هو تحويل المشاعر والانفعالات الداخلية إلى كلمات صريحة منطوقة وبصوت مسموع وبطريق تلقائية، ويجب أن يكون ذلك في حالات الانفعالات المختلفة سواء كانت تتعلق بإبداء الحب أو الرغبة وبالعكس (Schwitzgebel & Kolp, 1974p:221).
 2. **المشاركة المفتوحة للأفكار:** والدفاع عن النفس تتضمن التعبير عن المشاعر الحقيقية بدلاً من مجرد التوافق مع آراء الآخرين، وأن يكثر من استعمال كلمة (أنا)، (Schwitzgebel & Kolp, 1974p:223).
 3. **التأكيد السلبي:** هو الاعتراف بالخطأ أي عندما يخطئ الفرد ويستحق عمله اللوم أو النقد ويرى أنه قد أخطأ فعليه الاعتراف بالخطأ (إبراهيم، 1994، ص213).
 4. **التعمية:** تستعمل هذه المهارة أو الفنية في تدريب المسترشد على تلقي نقد الآخرين أو هجومهم بطريقة هادئة ودون أن تتحول للقلق أو الانسحاب أو العدوان ومن ثم لا تدعم للناقد سلوكاً قد يستعمله كلما أراد إثارة انفعالية (إبراهيم، 1994، ص214).
 5. **التدريب على الاستجابة البدنية الملائمة:** هو التدريب على التعبيرات الوجهية والكلامية ونبرة الصوت، وأساليب الحركة والكلام والمشي، والتقاء العيون مع الأشخاص الذين نتحدث معهم، وكذلك هيئة الجسم وحركاته وذلك في المواقف الاجتماعية والانفعالية المختلفة (مليك، 1994، ص112).
 6. **التصعيد:** يتم استخدام هذا النهج لتعزيز احترام العميل لذاته، ويساعد في تعديل السلوكيات الراسخة في المستقبل، ويمكن تطبيقه للتعامل مع المواقف المتوقعة. (Mc fall & Marston, 1980,p:70).
 7. **التساؤل السلبي:** هو الاستجابة للنقد الذي يوجه من الأشخاص الأعداء والمهمين للمسترشد والموافقة على إعطائه المزيد من الانتقادات المماثلة (إبراهيم، 1994، ص215).
 8. **ممارسة الدور:** وهو نشاط يتضمن إدخال سلوكيات جديدة والتغيير في مضمون عناصر النظام السلوكي للفرد بحيث يصبح أكثر سيطرة على حياته وأكثر قدرة على إشباع حاجاته (مليك، 1994، ص114).
 9. **النمذجة:** وتعني تلك العملية التي ينتج عنها سلوك تم تعلمه عبر ملاحظة الفرد لسلوك أشخاص آخرين (مليك، 1994، ص114).
 10. **التعزيز:** هو إثابة الفرد على السلوك السوي مما يعززه ويدعمه ويدفعه إلى تكرار السلوك نفسه إذا تكرر الموقف وقد تكون إثابة مادية أو معنوية (الخطيب، 1995، ص144).
- ويكاد المنظرين الذين تحدثوا عن الإرشاد السلوكي المعرفي أجمعوا على أن ليس هناك أسلوب إرشادي أو فنية أو التدريبية متبعة أفضل من الأخرى ولكن الطريقة الأفضل هو أن تجتمع تلك الأساليب والفنيات في سبيل خلاص المسترشد من مشاكله، وقد اعتمد الباحثة على النظرية المعرفية السلوكية لـ(ولبي) (بأسلوب) (توكيد الذات) وذلك للمبررات الآتية:

- يعد (Wolpe 1985) المؤسس الأول لهذا الأسلوب.
- تؤكد النظرية على أن السلوك ما هو إلا استجابة متعلمة يمكن التخلص منها

عبر محوها أو تعديلها أو تغييرها.

• إن سلوك الإنسان في تغيير مستمر وهذا التغيير ناتج عن عوامل هي التعلم، النمو، وإعاقة النمو.

• تؤكد النظرية على أهمية التعلم وتعهده المسؤول عن التغيير في السلوك الناتج عن التدريب.

• تؤكد النظرية على إمكانية استعمال قوانين التعلم بهدف استبدال استجابة بأخرى، بحيث يمكن محو واستبدال الاستجابات الانفعالية غير المرغوب فيها.

• يستطيع الفرد اكتساب الخبرات في مراحل حياته، أي أنها لا تقتصر على مرحلة عمرية معينة.

• يؤكد ولبي انه بالإمكان تدريب الفرد ومساعدته على التعبير عن نفسه والمطالبة

بحقوقه، وذلك عبر إظهار الاستجابات التوكيدية المناسبة التي تعزز مكانة الذات في نظر صاحبها، ونظر الآخرين من حوله (عبيد، 2011، 54، 0)

• استعملتها العديد من الدراسات كدراسة (الربيعي 2021) و (الخرجي 2017) 0

الدراسات السابقة للجهد العاطفي

دراسة الشجيري (2019)

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الجهد العاطفي والاندماج الاجتماعي وعلاقتهم بالتفكير الإيجابي لدى معلمي الصف الاول الابتدائي وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي وقد بلغت العينة (٤٤٢) معلماً ومعلمة وقد (تبنى مقياس الجهد العاطفي) واستعمل الباحث الوسائل الاحصائية طريقة اعاده الاختبار طريقة الفاكرونباخ وقد ظهرت النتائج وجود تأثير ايجابي • (دراسة الشجيري، 2019) 0

دراسة انا فاراتا (Anafarto 2015) الرضاء الوظيفي توسط بين الجهد العاطفي ونية ترك العمل Job satisfaction as amediaton between emotionnl labor and the intencion to quit

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الجهد العاطفي والرضا الوظيفي وفيه استقلالية للجهد العاطفي كعنصر مهم من العواطف التي تتطلب تفاعلا اما وجه لوجه أو صوت لصوت مع الزبائن كان عدد المفحوصين (248) عاملاً صحة في تركيا توصلت الدراسة إلى النتائج الاتية (علاقة سلبية بين التمثيل السطحي والالتزام الوظيفي وعلاقة ايجابية بين التمثيل السطحي وترك العمل ولا يوجد علاقة بين التعبير عن العواطف والالتزام الوظيفي وان الالتزام الوظيفي اثر بشكل مهم على العلاقة بين الجهد العاطفي وترك العمل . (Anafarto 2015) 0

الفصل الثالث

إجراءات البحث

سنستعرض الإجراءات التي تمت لتحقيق أهداف البحث وهي:-

أولاً:- الإعداد التجريبي: تم استخدام كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، مع تطبيق الاختبارات القبليّة والبعدية لكل مجموعة، كما هو موضح في الجدول (1)

جدول (1) التصميم التجريبي

عينة	المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	البرنامج التدريبي	اختبار بعدي
البحث	المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	بدون برنامج	اختبار بعدي

ثانياً:- مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من جميع المرشدين التربويين العاملين في المدارس المتوسطة والثانوية في مركز مدينة واسط التابعة للمديرية العامة للتربية في واسط والبالغ عددهم 428 مرشداً.

ثالثاً:- عينة البحث:- تم اختيار (المرشحات التربويات) العاملات ضمن للمديرية العامة للتربية واسط بالطريقة العشوائية، وبلغ عدد المرشحات (428) مرشدة تربوية

وقد تم تنفيذ الإجراءات التالية في اختيار عينة البحث الحالية :

- 1- استخدام مقياس الجهد الانفعالي الإيجابي على عينة البحث .
- 2- اختيار (20) مرشدة حصلن على درجات أقل من المعدل الافتراضي البالغ (90) درجة، وتراوح درجاتهن على مقياس التقويض الاجتماعي بين (30-150).
- 3- توزيع كل مرشد تربوي عشوائياً على مجموعتين إحداهما مجموعة ضابطة والأخرى مجموعة تجريبية بواقع (10) مرشحات في كل مجموعة كما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2) توزيع المرشحات التربويات على المجموعتين التجريبية والضابطة

المجاميع	عدد المرشحات
المجموعة التجريبية	10
المجموعة الضابطة	10
المجموع	20

لتكافؤ بين المجموعتين:-اجري التكافؤ بين المجموعتين في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة وهي(درجة الجهد العاطفي الإيجابي قبل البدء بالتجربة ترتيب المرشحات بين اخوانها ،الحالة الاجتماعية).

أولاً:-درجة الجهد العاطفي الإيجابي قبل البدء بالتجربة:-

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في هذا المتغير، تم استخدام اختبار مان وتني (Mann-Whitney) إذ كانت القيمة المحسوبة (44) والقيمة الجدولية (23) عند مستوى (0,05) وهي غير دالة إحصائياً مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير وجدول (3) يوضح 0

جدول (3) القيم الإحصائية لاختبار مان - وتني بمقياس الجهد العاطفي الإيجابي

للمجموعتين التجريبية و الضابطة

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفرق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	83	10.5	86	13.5	44	23	0.05	غير دالة
2	84	12	86	13.5				
3	87	15.5	88	18				
4	87	15.5	88	18				
5	88	18	89	20				
6	70	1	71	2				
7	74	4	73	3				
8	77	5.5	77	5.5				
9	80	8	78	7				
10	81	9	83	10.5				

ثانياً: - ترتيب المرشدة بين اخوانها

للتأكد من أن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتين في متغير ترتيب المرشدة بين اخوانها تم استعمال اختبار (كولموجروف - سميرونوف) حيث كانت القيمة المحسوبة تساوي () والقيمة الجدولية () عند مستوى (0.05) وهي غير دالة احصائياً مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير ، والجدول (4) يوضح ذلك:

الجدول (4) قيمة اختبار (كولموجروف - سميرونوف) لمتغير ترتيب المرشدة بين اخوانها للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	الأولى	الوسطى	الأخيرة	قيمة k - s		دلالة الفرق
						المحسوبة	الجدولية	
ترتيب المرشدة بين اخوانها	التجريبية	10	2	5	3	0.223	1.36	غير دالة
	الضابطة	10	2	4	4			

ثالثاً: - الحالة الاجتماعية :-

للتأكد من تكافؤ المجموعتين التجريبية ، والضابطة في هذا المتغير ، فقد تم ترتيب كالاتي (متزوجه ، وعزباء) فقط ، وتبينت النتائج ان المجموعتين متكافئتين في متغير الحالة الاجتماعية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتبين النتائج الاحصائية انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5) القيم الاحصائية لاختبار (مربع كأي) لمتغير الحالة الاجتماعية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	المجموعة	العدد	الحالة الاجتماعية		قيمة كأي		درجة الحرية	مستوى الدلالة
			متزوجة	عزباء	المحسوبة	الجدولية		
الحالة الاجتماعية	التجريبية	10	10	0	0.884	1,36	1	غير دال
	الضابطة	10	10	0				

ثالثاً: - أدوات البحث: - للتحقق من أهداف البحث تم الاستعانة بأداتين: - أولاً: - تم استخدام مقياس الجهد الانفعالي الإيجابي المطور من قبل الحياي (2021) من قبل الباحثة ويمثل هذا المقياس أسلوباً معاصراً لتقييم الجهد الانفعالي الإيجابي وقد تم إعداده من قبل فاطمة حسن مشعل الحياي ضمن رسالة ماجستير غير منشورة في كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى، ويتكون هذا المقياس من (30) فقرة ، وكانت بدائل الاستجابة خماسية فأعطيت الدرجة (5) للبديل (دائماً) و الدرجة (4) للبديل (غالبا) والدرجة (3) للبديل (أحيانا) والدرجة (2) للبديل (نادرا) والدرجة (1) للبديل (ابدا) لل فقرات الايجابية واعطيت اوزان معكوسة لل فقرات السلبية من (1-5) وبناء على ذلك، حصل المستجيب على أعلى درجة وهي 150 على المقياس، بينما كانت الدرجة الدنيا المسجلة 30، بمتوسط افتراضي 90. وتم تقييم صدق الأداة من خلال طرق مختلفة، منها الصدق الظاهري والصدق البنائي. ولتحديد القوة التمييزية للمقياس، تم استخدام طريقة المجموعتين المتطرفتين. بالإضافة إلى ذلك، تم تقييم ثبات المقياس بطريقتين:

1. الأولى من خلال معامل الاتساق الداخلي المحسوب باستخدام طريقة النصف المجزأ، والذي أسفر عن قيمة ثبات 0.84 .

2. وأسفرت طريقة إعادة الاختبار عن معامل اتساق خارجي بقيمة (0.8) .

وقد تبنت الباحثة مقياس (الحياي 2021) للأسباب الآتية :

1. يعد هذا المقياس من المقاييس الحديثة التي تقيس الجهد العاطفي الإيجابي 0
2. يتضمن هذا المقياس المجالات التي اكدت عليها بعض الدراسات بانها تؤدي الى تنمية مستوى الجهد العاطفي الإيجابي لدى الافراد 0

ثانياً: بناء البرنامج التدريبي:- يمثل تحديد الاحتياجات الخطوة الأولى في البرنامج التدريبي، وقد قامت الباحثة بتقييم مجموعة مكونة من 100 مرشد تربوي باستخدام مقياس الجهد العاطفي الإيجابي، وبعد المراجعة توصلت الباحثة إلى أن كل فقرة تشكل احتياجات إرشادية أساسية للعينة، مما دفعها إلى تضمين جميع الفقرات في تحديد الاحتياجات الإرشادية للبرنامج، ويتضح ذلك في الجدول (7)

فقرات مقياس الجهد العاطفي التي حولت إلى عناوين جلسات البرنامج الإرشادي .

ت	الفقرة	العناوين
1	- اظهر لتلميذاتي مشاعر العطف . - لدي القدرة على اشاعة روح التعاون بين تلميذاتي. - اشجع تلميذاتي على الالتزام بالزي الموحد . - اشجع تلميذاتي على الدراسة .	توكيد الذات
2	- امتلك المهارة اللازمة لجعل تلميذاتي يحبون المدرسة. - لدي القدرة على تحسين ادائي الصفي . - حبي لعملي يساعدي على تطوير ادائي المدرسي	تحمل المسؤولية
3	- اقدم جوائز مادية لتلميذاتي المتفوقات - استعمل عبارات لائقة عند الحديث مع تلميذاتي - اصغي لمشكلات تلميذاتي	الاهتمام الذاتي
4	- ابتعد عن الحسد والغيرة اتجاه زميلاتي - اتجاوز السلبيات التي تؤثر على عملي في المدرسة - اسامح زميلاتي عندما يخطئن بحقي - اساعد زميلاتي في حل المشكلات	الصفح عن الآخرين
6	- علاقتي طيبة مع زميلاتي - ارى ان الحياة اجمل بمشاركة زميلاتي	التفاعل الاجتماعي
7	- لدي القدرة على اتخاذ القرارات التي تخص المدرسة - استطيع انجاز المهام المدرسية في الوقت المناسب - امتلك القدرة على تجاوز العقبات المدرسية	اتخاذ القرار
8	- يسعدني التقدير المقدم من قبل ادارة المدرسة - اشجع استخدام التقنيات الحديثة لادارة المدرسة - اسعى لجعل المدرسة في افضل ادائها	الاعتماد على النفس
9	- التزم بانظمة المدرسة - اتلاشى المواقف الحرجة مع الادارة	احترام التعليمات
10	- اساعد ادارة المدرسة في تجاوز المشكلات التي تواجهها - اقدم افضل شيء يعجب ادارة المدرسة - اتعاون مع زميلاتي بفاعلية لانجاز المهام	حل المشكلات

يلي تحديد الحاجة تصميم البرنامج التدريبي الذي يفي هذه الحاجة ويتم تنظيم عملية يتم تصميم البرنامج من خلال سلسلة من الخطوات:

- أ. تحديد أهداف البرنامج: تمثل هذه الأهداف النتائج المرجوة المتوقعة من مبادرة التدريب. وهي نتائج يتم صياغتها والموافقة عليها مسبقاً، والهدف الشامل للبرنامج هو تقليل التقويض الاجتماعي بين المستشارين التربويين.
- ب. تحديد المهارات ذات الصلة بالبرنامج: بعد تحديد متطلبات التدريب أو المهارات المناسبة لهذه الاحتياجات، يركز البرنامج التدريبي على اكتساب أو تعزيز مهارات محددة لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتشمل هذه المهارات (المناقشة، المسؤولية، الواقعية، التصحيح، الفعالية، المتعة، وإعادة التعلم).

ت. اختيار أسلوب الإرشادي : سيتم اعتماد أسلوب العلاج بالواقع في خفض التقويض الاجتماعي لدى عينة البحث في البرنامج .

ج - تحديد النشاطات والفعاليات ذات العلاقة بأهداف البرنامج :- قامت الباحثة باختبار النشاطات ذات العلاقة بالنظرية المتبناة في بناء البرنامج التدريبي والاساليب المستعملة اذ حددت (12) جلسة بواقع جلستين اسبوعيا وكما ان الزمن المستغرق في عقد الجلسات (40) دقيقة في اعلى تقدير والجدول (8) يوضح ذلك .

جدول (8)

عناوين الجلسات الإرشادية وتواريخها

ت	الجلسات الإرشادية	تاريخ انعقادها	موضوع الجلسة
1	الجلسة الأولى / الافتتاحية	2024/11/3	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	2024/11/6	الثقة بالنفس
3	الجلسة الثالثة	2024/11/10	التأثير الشخصي
4	الجلسة الرابعة	2024/11/13	التقدير الاجتماعي
5	الجلسة الخامسة	2024/11/17	الضغوط النفسية
6	الجلسة السادسة	2024/11/19	التفاعل الاجتماعي
7	الجلسة السابعة	2024/11/24	تقبل الآخرين
8	الجلسة الثامنة	2024/12/27	النضج المهني
9	الجلسة التاسعة	2024/12/1	التفكير الإيجابي
10	الجلسة العاشرة	2024/12/4	تنمية الوعي بالذات
11	الجلسة الحادية عشرة	2024/12/8	العلاقات الاجتماعية
12	الجلسة الثانية عشرة / الختامية	2024/12/11	الختامية

د -تقييم البرنامج: - سيتم تنفيذ مبادرة التدريب من خلال:

- 1- التقييم الأولي: - يتضمن ذلك الإجراءات التي تتم قبل بدء البرنامج، والتي تشمل تقييم صحة البرنامج، والتأكد من تكافؤ العينة، وإجراء اختبار لاحق.
- 2- التقييم المستمر: - يتضمن ذلك إجراء عملية التقييم في ختام كل جلسة من خلال طرح الأسئلة على المرشدين ومراقبة التمارين في بداية كل جلسة .
- 3- التقييم النهائي: تم إجراء القياس اللاحق لمقياس الجهد الانفعالي الإيجابي لأفراد المجموعة التجريبية لتقييم درجة التغير الملحوظ في السمة المقاسة.

الصدق الظاهري للبرنامج: يشير الصدق الظاهري إلى التقييم الذي قام به عدد من الخبراء المتخصصين فيما يتعلق بمدى تمثيل فقرات المقياس للسمة المقصود قياسها (إيبل، 1972، ص79). وقد قامت مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التربية وعلم النفس (الملحق/1) بمراجعة البرنامج لتقييم مدى ملاءمة الأنشطة والفعاليات المستخدمة لتحقيق الأهداف. وقد حقق البرنامج نسبة اتفاق معنوية بلغت 95%، وقد أخذ الباحث بعين الاعتبار الملاحظات والتعديلات التي اقترحها الخبراء للوصول إلى المستوى المطلوب للبرنامج .

1- وقد مر تنفيذ البرنامج التدريبي بعدة خطوات، تلت اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي وإعداد أدواته ومنهجيته المعتمدة، وقد قام الباحث بالإجراءات التالية: أولاً: تم اختيار (20) مرشداً تربوياً عمدياً من الحاصلين على أدنى الدرجات على مقياس الجهد العاطفي الإيجابي، ثم تم تقسيمهم عشوائياً وبشكل متساوٍ إلى مجموعتين تجريبيتين، كل منهما تتكون من (10) مرشدين، إلى جانب مجموعة ضابطة تضم أيضاً (10) مرشدين، وقد تواصل الباحث مع مرشدي المجموعة التجريبية لتعريفهم بطبيعة البرنامج التدريبي وأخلاقياته، بالإضافة إلى تقديم تفاصيل حول مكان وتوقيت الجلسات التدريبية.

2- تم تكليف المجموعة التجريبية بإجمالي 12 جلسة تدريبية، تم جدولتها بتردد جلستين كل أسبوع. تم توجيه المشاركين في هذه المجموعة للحفاظ على تفاصيل جلسات التدريب سرية. بالإضافة إلى ذلك، تم جدولة جلسات الإرشاد لتقام يومي الأحد والأربعاء من كل أسبوع، وتحديدًا بين الساعة 10:15 صباحًا و 11:00 صباحًا.

3- واعتمدت نتائج الاختبار القبلي على الدرجات التي حصل عليها المشاركون في كل من المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الجهد العاطفي الإيجابي قبل تطبيق البرنامج.

4- عدت الدرجات التي حصلت عليها أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس الجهد العاطفي الإيجابي قبل البدء بتطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي.

5- حدد الاحد 2024/11/3 موعداً للجلسة الأولى.

6- تحديد موعد للاختبار البعدي على مقياس الجهد العاطفي الإيجابي الأربعاء الموافق 2024/11/24.

وفيما يأتي نماذج لبعض جلسات البرنامج التدريبي الذي أعدته الباحثة :-

ادارة الجلسة السادسة :-التفاعل الاجتماعي

يقوم المرشد بالترحيب بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور للجلسة الإرشادية .

يقوم المرشد بمراجعة التدريب البيئي للجلسة السابقة (الضغوط النفسية) ويشكر الذين أنجزوا الواجب.

يقوم المرشد بتعريف المسترشدين وبيّن لهم ماهية (التفاعل الاجتماعي) على أنها (هو عملية مشاركة بين الافراد من خلال مواقف الحياة اليومية تقيد في اقامة علاقات مع الآخرين في محيط المجال النفسي). تقوم المرشدة ببيان أهمية التفاعل الاجتماعي من خلال ما يلعبه التفاعل الاجتماعي من تقليل من الضغوط التي يعاني منها الفرد والتخلص من

التوتر في حياته ، ويساعد على مساهمة المجموعة في زيادة دافعية الفرد وشعوره في التفاعل والسرور .
تبين المرشدة للمسترشدين بعض المواقف عن التفاعل الاجتماعي التي يظهر فيها الافراد متفاعلين اجتماعيا مع بعضهم البعض. تقوم المرشدة بمناقشة المسترشدين بموضوع الجلسة من خلال طرح السؤال ▪
الاتي على المسترشدين:

-ما اهمية التفاعل الاجتماعي في حياة الفرد ؟

-اجاب المسترشدة هدى عن السؤال بان التفاعل الاجتماعي لا يؤثر بسلوك الفرد.

-اجاب المسترشدة ببداء عن السؤال بان التفاعل الاجتماعي يقتصر على وقت العمل.

-يجيب المرشد بان التفاعل الاجتماعي يعتبر عاملا مهما في اندماج الفرد مع المجتمع ويساعده على العيش داخل اطار المجموعة فمن خلال التفاعل الاجتماعي يساعده على اشباع حاجاته الاجتماعية ويزيد من توافقه مع البيئة التي يعيش فيها. تقوم المرشدة باستخدام فنية لعب الدور والتي تعني ادخال سلوكيات جديدة ▪ والتغيير في مضمون عناصر النظام السلوكي للفرد بحيث يصبح اكثر سيطرة على حياته واكثر قدرة على اشباع حاجاته. تقوم المرشدة ببيان اهمية لعب الدور في التفاعل الاجتماعي لدى المسترشدين والتعرف على الافكار الخاطئة اتجاه التفاعل الاجتماعي من خلا طرح سؤال التالي على المسترشدين، هل تستطيع ان تذكر مواقف يظهر فيها تفاعلك الاجتماعي مع الآخرين؟

-اجابت المسترشدة الاولى اني شاركت مع صديقي في انجاز اعماله في المنزل الاسبوع الماضي.

-اجابت المسترشدة الثانية انا حضرت احد مناسبات اقربائي.

-اجابت المرشدة يلعب التفاعل الاجتماعي دورا مهما في تحقيق اهداف الجماعة ويحدد طرائق اشباع الحاجات، يتعلم الفرد والجماعة بوساطته انماط السلوك المتنوعة والاتجاهات التي تنظم العلاقات بين افراد وجماعات المجتمع في اطار القيم السائدة والثقافة والتقاليد الاجتماعية المتعارف عليها ، ويساعد على تقييم الذات والآخرين بصورة مستمرة ، كتفاعل المرشدين مع بعضهم البعض وتفاعل المرشدة مع المسترشدين ويبين أهميته في تحقيق إشباع حاجات الفرد.

-تحت المرشدة المسترشدين على التحدث بحرية وتلقائية والتعبير عما يشعرون ومعرز لهم بانهم يمتلكون الصفات والإمكانيات والقدرات على الوصول الى التفاعل الاجتماعي.

تقوم المرشدة بممارسة فنية لعب الدور امام المسترشدين من اجل معرفة هل تم استيعابها من قبل المسترشدين

تقوم المرشدة بتقويم الجلسة من خلال تسجيل ما دار في الجلسة الارشادية وتوجيه السؤال التالي الى المسترشدين (كيف نعتبر تفاعلنا الاجتماعي وما اهميته في الحياة.)

تطلب المرشدة من المسترشدين كتابة ورقة عمل (الواجب البيتي) عن كتابة موقف عن تفاعلهم الاجتماعي في حياته اليومية

الوسائل الإحصائية (The statistical Means): لمعالجة بيانات هذا البحث فقد استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (S.P.S.S) 0

1. معامل ارتباط بيرسون (person correlation coefficient) استعمال لحساب ثبات الاختبار بطريقه اعادة الاختبار 0

2. اختبار ولكوكسن للعينتين المترابطتين (Wilcoxon test) لمعرفة دلالة النتائج بين العينتين المترابطتين

3. اختبار مان- وتني للعينات متوسطة الحجم (Man – Whitney test) استعمال لمعرفة دلالة الفرق بين مجموعتين التجريبية والضابطة عند التطبيق البرنامج في الاختبار القبلي عند احتساب التكافؤ بين المجموعتين 0

عرض النتائج و التوصيات و المقترحات

أولاً:- عرض النتائج و مناقشتها:-

سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضياته وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولتها الباحثة و كما يأتي:-

1. **لفرضية الأولى** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب الدرجات المرشحات التربويات المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الجهد العاطفي الإيجابي. ولتقييم مصداقية هذه الفرضية تم استخدام اختبار ويلكوكسون لعينتين مرتبطتين لتقييم دلالة الفروق الملاحظة بين الاختبارين القبلي والبعدي، وقد أظهر التحليل أن القيمة المحسوبة (صفر) ذات دلالة إحصائية مقارنة بالقيمة الجدولية (8) عند مستوى دلالة (0,05)، وبالتالي فإن هذا يؤدي إلى رفض الفرضية الصفرية لصالح الفرضية البديلة، مما يدل على وجود فروق داخل المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، كما هو موضح في الجدول (9).

جدول (9) درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة التجريبية		فرق بعدي قبلي	رتبة الفرق	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي			المحسوبة	الجدولية		
1	86	125	-42					
2	86	125	-41					
3	88	129	-42					
4	88	132	-45					
5	89	133	-45					
6	71	111	-41					
7	73	115	-41					
8	77	117	-40					
9	78	119	-39					
10	83	122	-41					

الفرضية الثانية : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب المجموعة الضابطة في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الجهد العاطفي الإيجابي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (24,5) غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) وعند مستوى

دلالة (0.05) ، وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وجدول (10) يوضح ذلك 0

جدول (10) درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة الضابطة		فرق بعدي قبلي	رتبة الفروق	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي			الرتبة القبلي	الرتبة البعدي		
1	83	81	+5	2			0.05	غير دال
2	84	80	+6	3				
3	87	80	+8	4				
4	87	79	+9	5.5				
5	88	68	+21	10				
6	70	91	-20	9				
7	74	89	-16	8				
8	77	87	-10	7				
9	80	87	-9	5.5				
10	81	85	-2	1				

1. الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) بين متوسط رتب المجموعتين

التجريبية والضابطة في تطبيق البعدي على مقياس الجهد العاطفي الإيجابي.

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم اختبار (مان وتي لعينات متوسطة الحجم) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ، إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) ، وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (23) عند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج ولصالح المجموعة التجريبية وجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11) درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	125	16.5	81	5	صفر	23	0.05	دالة احصائية لصالح التجريبية
2	125	16.5	80	3.5				
3	129	18	80	3.5				
4	132	19	79	2				
5	133	20	68	1				
6	111	11	91	10				
7	115	12	89	9				
8	117	13	87	7.5				
9	119	14	87	7.5				
10	122	15	85	6				

من خلال النتائج التي توصلت اليها الفرضيات تبين :-

تفسير النتائج ومناقشتها:

1. اسفرت النتائج البحث إلى أن أفراد المجموعة التجريبية الذين طبق عليهم البرنامج التدريبي أدت إلى رفع مستوى الجهد العاطفي الايجابي لدى أفراد

المجموعة مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة اللواتي لم يتعرضن إلى البرنامج التدريبي وهذا يدل على إن البرنامج الحالي المعد من قبل الباحثة وفق أسلوب (توكيد الذات) له أثر واضح وهذا يمثل نجاح أسلوب توكيد الذات (النظرية المعرفية السلوكية) في تنمية الجهد العاطفي الايجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية. وتتفق نتائج البحث مع ما توصلت اليه دراسة (الخرجي 2017) التي استخدمت أسلوب توكيد الذات في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرشحات التربويات ، ودراسة الربيعي (2021) الذي استخدم أسلوب توكيد الذات في تنمية الازدهار النفسي لدى المدرسين.

وهذا يعد مؤشراً على نجاح البرنامج التدريبي الحالي ودليل على أثره في تنمية الجهد العاطفي الايجابي للمرشحات التربويات.

2. إن الأسلوب الإرشادي الذي استخدمته الباحثة لـ(جوزيف ولي،) 1958 كان منسجم ومتناسق مع أهداف البرنامج التدريبي وكان له الأثر الواضح في تنمية الجهد العاطفي الإيجابي لدى المرشحات التربويات.

3. للإرشاد الجمعي والأسلوب الإرشادي أثر في تنمية الجهد العاطفي الإيجابي لدى المرشحات يؤدي بدوره الى التفاعل الإيجابي والعلاقات الإيجابية مع افراد المجموعة الارشادية

4. ان نتائج البحث الحالي حول تأثير برنامج ارشادي بأسلوب توكيد الذات في

تنمية الجهد العاطفي الإيجابي يعود الى استعمال الباحثة الانشطة والاساليب الارشادية بكل حرص ودقة واختيار الأسلوب الإرشادي وفنائه الملائمة.

ثالثاً: التوصيات : بناء على نتائج البحث الحالي خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات وهي:

1-توجيه المديرية العامة لتربية ديالى من خلال شعبة التعليم العام والتعليم العام والملاك شعبة الارشاد النفسي والتوجيه التربوي على اسلوب توكيد الذات الارشادي.

2-توجيه المرشحات التربويات في المدارس الثانوية بتطبيق مقياس الجهد العاطفي الإيجابي لتشخيص ظاهرة الجهد العاطفي وايجاد الحلول الارشادية لها.

3-توجيه الوحدات الارشادية في الجامعات العراقية بعقد ورشة عمل ارشادية للمرشحات التربويات وندوات فكرية لاستثمار اسلوب توكيد الذات ومميزات الجهد العاطفي الإيجابي .

رابعاً: المقترحات : استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له تقترح الباحثة إجراء ما يأتي :

اجراء دراسة تجريبية مماثلة (بأسلوب توكيد الذات)على فئات أخرى منالمجتمع (الأيتام ، المشردين ، المطلقات)

1- اجراء دراسة وصفية لمعرفة علاقة الجهد العاطفي بالابداع لدى موظفات الدوائر الحكومية.

2- اجراء دراسة مقارنة بين المرشدين والمرشحات للتعرف على مستوى الجهد العاطفي الإيجابي وعلاقته بمتغيرات الجنس.

المصادر

1. الداودي ميسره هاني(٢٠١٩)اثر برنامج ارشادي بأسلوب الوعي الذاتي في تنمية سمو الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية رسالة ماجستير .

2. الخطيب احمد ، وعادل سالم (2009) الإدارة الحديثة نظريات واستراتيجيات ونماذج حديثة عالم الكتاب الحديث للنشر والتوزيع الأردن.

3. سويدان نظام موسى (2010) قياس تأثير الجهد العاطفي المتداول من قبل مقدمي الخدمة على مستوى ادائهم دراسة تطبيقية على اعطاء الهيئة التدريسية في الجامعات الأردنية.

4. الشجيري داود حمزة (2019) الجهد العاطفي والاندماج الاجتماعي وعلاقتهما بالتفكير الإيجابي لدى معلمي الصف الأول – اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل.

5. شعبان منال محمد حسين (2020) مظاهر الجهد العاطفي المبذول لدى عينة من معلمي الطلبة الموهوبين كلية الشريعة جامعة جدة المجلة العربية للنشر والتوزيع.
6. الشمري سلطان جودة مناع والتميمي محمود كاظم محمود (2012) الأساليب والبرامج الإرشادية ، دار الكتب والوثائق - بغداد.
7. أبو اسعد احمد عبد اللطيف (2011) علم النفس الإرشادي ، ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع عمان الأردن.
8. الضريبي عبدالله (٢٠١٠) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات مجلة دمشق 26(04)169_719 .
9. قويدري علي(٢٠١٦) تصميم برنامج تدريبي مقترح يعتمد على مهارات الذكاء الوجداني لخفض مستوى الضغوط النفسية ومستوى العصابية لدى عينة من طلبة المقبلين على شهادة البكالوريا، اطروحة دكتوراه منشوره ، كلية العلوم الإنسانية -جامعة سطيف الجزائر.
10. مناصرية عمر ، 2015 ، الجهد العاطفي في الإدارة التربوية مجلة العلوم الاجتماعية ، استاذ مساعد جامعة محمد بو طيف ميلة.
11. وزارة التربية (1980) المجموعة الكاملة للتشريعات التربوية المديرية العامة للشؤون الإدارية والمالية بغداد - العراق.
12. أبو اسعد والا زيدة، أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، رياض الا زيدة (2015) الأساليب الحديثة في الارشاد النفسي والتربوي ، مركز دبيونو، عمان، الأردن، الجزء الأول.
13. بطرس، حافظ بطرس (2010): المشكلات النفسية وعلاجها، دار المسيرة
14. .. للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن، ط
15. الخزرجي، سناء على حسون (2017): اثر أسلوب توكيد الذات في تنمية الرضا الوظيفي لدى المرشحات التربويات، بحث منشور في مجلة الأستاذ العدد(222) المجلد الثاني.
16. علي، بشرى حسين علي (2019) : السلوك التوكيدي وعلاقته بالاسناد الاجتماعي لدى اطفال الرياض، بحث منشور في مجلة نسق، العراق عدد23
17. العيسوي، عبد الرحمن (1997) : العلاج السلوكي، دار ال ا رتب الجامعية، ط 1، مصر
18. Ansfata'a Nilgun(2015) Jop Satisfaction as a Mediator betwan Emotional Labor Intention to Outi Inreraatioaal Jonrnal of Business and Science Vol'6'Np2:February(2015)
19. Hochschild, A, R(2003): the managed near commercialization of human feeling (tewntinth an niiver sary editions, university of califmia press, Berkley, u.s.A.
20. Hochschild, A , R (2012) : Emotion , Feeling Rules and social structure , American Journal of Sociology, the University of Chicago press, rol, 85, No, (Nov, 2012), Pp 55-S75
21. E GOOdwin Robay&matkisGroth&Dtephen j Femkel (2011) Relationship between to Emotional Labor jop per formance and Turnover journal of vocatlonsl Behavlor
22. Taylor, S. E., Lerner, J. S., Sherman, D. K., Sage, R. M.,
23. & McDowell, N. K. (2003a). Portrait of the selfenhancer: Well-Adjusted and Well-Liked ن
24. Maladjusted and Friendless? Journal of Personality and Social Psychology, 84, 165-176