

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين فاعلية الذات الانفعالية لدى الطلبة
المتفوقين دراسياً في مدرسة علي الثانوية

أ. أماني محمد عارف أهل

باحثة دكتوراه - جامعة الأقصى - غزة

(تاريخ الاستلام 2023/05/30، تاريخ القبول 2023/06/12)

**The Effectiveness of an Integrated Counseling Program in Improving the Emotional Self-Efficacy
of Academically Outstanding Students at Ali Secondary School**

Mr. Amani Muhammad Ahl

PhD Researcher – Al-Aqsa University – Gaza

(Received 30/05/2023, Accepted 21/06/2023)



الملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين فاعلية الذات الانفعالية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة مقسمين إلى مجموعتين تجريبية (15) و (15) ضابطة، واستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، كما وطبقت مقياس فعالية الذات الانفعالية، والبرنامج الإرشادي التكاملي، من إعدادها، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الذات الانفعالية لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي على مقياس فعالية الذات الانفعالية لصالح التطبيق البعدي، في حين أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس فعالية الذات الانفعالية، وتوصي الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي من قبل المرشدين التربويين في المجال التعليمي على عينات مشابهة لعينة الدراسة، وبشكل أوسع على طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، وتوظيفه بشكل فعال.

الكلمات المفتاحية: الذات الانفعالية، الإرشاد التكاملي، الطلبة المتفوقين.

ABSTRACT:

This study aimed to identify the effectiveness of an integrated counseling program in improving the emotional self-efficacy of academically outstanding students. The study sample consisted of (30) students divided into two experimental groups (15) and (15) control groups. Emotional self-efficacy, and the integrated counseling program, prepared by her. The results of the study showed that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental and control groups in the post-measurement on the emotional self-scale in favor of the experimental group. The results also showed that there were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group. In the pre and post measurement on the emotional self-efficacy scale in favor of the post application, while the results of the study showed that there were no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the post and follow-up measurement on the emotional self-efficacy scale, and the researcher recommends the application of the integrated counseling program by educational counselors In the educational field, on samples similar to the study sample, and more broadly on secondary school students, and employing it effectively.

Keywords: emotional self, integrative counseling, outstanding students.

المقدمة :

وتوجد جوانب متعدد للفاعلية الذاتية منها فاعلية الذات الاجتماعية، وفاعلية الذات المعرفية، وفاعلية الذات الانفعالية، وتعد الذات الانفعالية جزءاً هاماً في حياة الفرد، فهي تؤثر في جميع جوانب حياته اليومية، إذ أنها موجودة في كل علاقتنا، ولا نستطيع أن نغفل قيمتها وأهميتها، فهي تجعل حياة الفرد شيئاً ممتعاً ومختلفاً الدماغ (٢٠٢٢)، وتعرف فاعلية الذات الانفعالية بأنها قدرة الفرد على تنظيم العواطف بشكل يناسب السياقات التي يمر بها الفرد، والتي تتطلب مهارات مثل التركيز على الحاضر، وكذلك ومواجهة الأفكار المزعجة والمخاوف (Butler, 2007) . Lee ross,

وعرفت فاعلية الذات الانفعالية " أنها معتقدات الفرد حول قدراته ومهاراته الانفعالية التي تساعده على تنظيم وإنجاز المهام المطلوبة والتصرف بكفاءة في المواقف المختلفة لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها الفرد" النجار (٢٠١٤). كما تم تعريفها على " أنها إدراك الفرد لقدرته على تجنب الانفعالات السلبية بعد مروره ببعض المواقف المهددة أو الضاغطة، أو معرفته حول قدرته على استعادة الحالة الانفعالية السوية المعتادة بعد التعرض لحالة انفعالية غير سوية" (٢٠١٥ Valois, Zulling& Hunter).

يتضح مما تقدم أن للذات الانفعالية أهمية في صقل القوى الإيجابية في شخصية الطلبة كعامل وقائي له، وتسهم في الاهتمام بالمراحل العمرية المختلفة لهم، بحيث تعد المرحلة الثانوية من المراحل الهامة في حياة الفرد، لا سيما وأنها تتزامن مع مرحلة المراهقة، والتي تعد بدورها نقلة نوعية في حياة الأفراد، تتطور فيها ملامح الشخصية الإنسانية، وتشهد الكثير من التغيرات النفسية والجسمية والمعرفية التي تنعكس على سلوك الفرد في تلك المرحلة.

وقد أكدت دراسة نصار (2015) أهمية تلك المرحلة بما يصاحبها من تغيرات كمرحلة انتقالية حاسمة في حياة الفرد، حيث ينتقل فيها من مرحلة الطفولة والاعتماد على الأهل إلى النصح والاعتماد على النفس. وحيث تعتبر الفتيات في تلك المرحلة من الثمرة الحقيقية للمستقبل؛ فكان لابد من الاهتمام بدراسة الجوانب المختلفة للشخصية في تلك المرحلة، وانطلاقاً من أهمية إعداد تلك الفئة المهمة من المجتمع طالبات مرحلة الثانوية للحياة

ساعدت النظريات الحديثة في علم النفس الإيجابي في تطوير وتنمية جوانب الشخصية والارتقاء بها إلى الأفضل والأمثل والأرقى، حتى يصبح الفرد بارعاً وفعالاً، وبذلك يحقق ذاته، ويجعل لحياته معنى وهدفاً يغدو مقبلاً على تحقيقه، ووقايته من الاضطرابات النفسية وتهيبته الجيدة لمواجهة ضغوطات الحياة، حيث كان فضل كبير للإرشاد النفسي ونظريته التكاملية و مساهمتها عبر تقنياتها الحديثة إلى تطوير وتعزيز شخصية المتعلم بشكل متكامل معرفياً واجتماعياً وانفعالياً ودراسياً، إذ تعد النظرية التكاملية نظاماً متناسقاً يقوم بانتقاء ودمج أفضل الأساليب والفنيات الإرشادية لتحقيق أفضل النتائج.

تسهم النظرية التكاملية بتنمية جوانب شخصية الفرد كافة، وأصبح من الواضح مدى أهميتها في تغير وتعديل وتحسين بعض جوانب الذات، ولقد أكد باندورا (Bandera, 1977) على أهمية الفاعلية الذاتية ومعتقدات الفرد حول مقدرته على مواجهة المعضلات التي تصيب المجتمع والفرد وتؤثر على سعادته وحياته. ويؤكد أن التجارب الأولى للفاعلية الذاتية تبدأ بالأسرة، ومدى نجاحها بتأدية الأدوار المطلوبة منها وإدارة متاهة الحياة المعاصرة ومتطلباتها. وتسهم كذلك في تنمية عدة جوانب أخرى في شخصية الفرد في الحفاظ على نمط حياة يعزز الصحة النفسية، وتلعب الفاعلية الذاتية دورها كحصن قوي أثناء التجارب النفسية السلبية والتجارب الضارة الصادمة والإجهاد والقلق، ويؤكد كلاً من منيب ومحمود والسيد (٢٠٢١) ومحمد (٢٠٠٢) أن أصحاب الفاعلية الذاتية المرتفعة قادرون على إنهاء المهام المطلوبة منهم، ويظهرون استثارة انفعالية وتوتر أقل في العمل على تلك المهام.

وتلعب فاعلية الذاتية عامة دوراً هاماً وأساسياً في تحسين سلوك الفرد ، ليس فقط من خلال تأثيرها المباشر على السلوك بل أيضاً من خلال تأثيرها على المعرفة والدافع والحالة الانفعالية ومرونة هذه العناصر الثلاثة في المرور بالمشاكل والظروف الصعبة، أو عند اتخاذ القرارات الهامة والمصيرية.

(Bandura, Caparar, Gerbino& , 2003)

Barrbaranell

المستقبلية على وجه أفضل يستطعن من خلاله مواجهة ضغوطات الحياة المختلفة، وزيادة التعامل الإيجابي بفاعلية الذات الانفعالية مع المنعطفات والتحديات التي قد تواجههن، ومساعدتهن على تخطي أزمات هذه المرحلة.

وحيث أن الطلبة المتفوقين لهم خصوصية كما اكدها عربيات (٢٠٠٧)، فإن توقع الأهل من أبنائهم المتفوقين أداء متميزاً، وتصرفات، وسلوكيات ذات مستوى عال من الدقة والحرفية، قد ينسى الأهل أو يتناسون أن أبنائهم في مستوى عمري معين له، حاجاته ومتطلباته وأن هؤلاء الأبناء لهم شخصياتهم المستقلة، وظروفهم الخاصة، وقد يجد الأبناء أنفسهم في وضع لم يختاروه، بل فرض عليهم من موثر خارجي، يتصف بنوع من القوة، أو السلطة، التي يجد الأبناء أنفسهم معها غير قادرين على التصويب، أو إرجاع إلى نصابها وأنهم ملزمون من الأهل على اتخاذ أو اتباع أسلوب معين، بغض النظر عن درجة قناعاتهم أو رضاهم به، وأن هؤلاء الأبناء الذين يتمتعون بقدر عال من التفوق، يجعلهم محط آمال وتوقعات عالية من الأهل، الأمر الذي يسبب لهم نوعاً من الضغوط النفسية التي إذا لم يحسن الأهل التعامل معها يمكن أن تؤدي إلى نتائج عكسية، وقد تكون مدمرة، إذا ما انعكست على شخصيات الأبناء، وسلوكياتهم، وتعاملهم مع مدرسيهم وزملائهم الطلبة، وأفراد أسرهم، لذلك فإن هذه الفئة بحاجة ماسة كما أوصت العديد من الدراسات البيطار (٢٠١٤) وحسان (٢٠٠٩) لبرامج إرشادية تساعد في تحسين فاعلية الذات الانفعالية من أجل بناء مستقبلهم والنجاح في حياتهم.

وفي ضوء قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي تكاملي في تحسين الذات الانفعالية عند الطلبة المتفوقين دراسياً، ومن خلال خبرة الباحثة الميدانية وتلمس حاجات الطالبات ومشكلاتهم، يتضح حجم ما تعانيه الطالبات من عدم القدرة على تحسين فاعلية الذات الانفعالية لديهم، خاصة عندما تبين بأنه لا توجد أية دراسات سابقة في البيئة الفلسطينية - على حد علم الباحثة - وهو فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين فاعلية الذات الانفعالية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً.

مشكلة الدراسة:

لا شك أن تحسين فاعلية الذات الانفعالية لدى الطلبة المتفوقين ذات أهمية كبيرة في حياتهم الدراسية والاجتماعية وتخطيطهم لمستقبلهم، فهؤلاء الطلبة هم بناء الغد ويقع على عاتقهم أدوار ومهام جمة في تقدم بلادهم وتطور مجتمعهم، وحتى يحققوا ذلك لابد من الاهتمام بالجوانب الانفعالية لديهم والعمل على تنميتها وتقويتها، كي يستطيعوا التقدم نحو أهدافهم وتحقيق أحلامهم، ومن خلال خبرة الباحثة المهنية وعملها مرشدة نفسية وتربوية في مدرسة للطالبات المرحلة الثانوية ومعايشتها لمشكلات الطالبات، تلمست حاجة الطالبات المتفوقات لبرامج تساعد في تحسين فاعلية الذات الانفعالية، وذلك بسبب ما يعانيه من ظروف خارجة عن إرادتهم من أحداث وحروب وتغيرات اقتصادية واجتماعية وسياسية أثرت بشكل مباشر على حياتهم النفسية والانفعالية، لذلك فهم بحاجة ماسة لبرامج تساعد في تقوية أدوارهم الدراسية والشخصية والاجتماعية بشكل مبدع ومتميز من خلال مهارات إرشادية تكاملية منها الحديث الذاتي والمراقبة الذاتية، وأساليب حل المشكلات والنمذجة، والمحاضرات والمناقشات الجماعية، والتدريب على الاسترخاء، والتنفيس الانفعالي، والتعزيز، والتخطيط المسؤول للسلوك، والضبط الذاتي، والتقييم الذاتي للسلوك وتحديد الأفكار وتصحيحها، والتغذية الراجعة والواجبات المنزلية، والعصف الذهني، والتخيل الإيجابي وغيرها، ويلاحظ أهمية كبيرة لموضوع الدراسة لما له من انعكاسات إيجابية نفسية وصحية ودراسية واجتماعية على حياة الطلبة المتفوقين، والذي زاد من الاهتمام ببناء هذا البرنامج ندرة البرامج الإرشادية التكاملية التي تهتم بالطلبة المتفوقين - على حد علم الباحثة - في البيئة الفلسطينية الغزية، ومن هنا تتمحور مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:-

ما فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين فاعلية الذات الانفعالية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً في مدرسة علي الثانوية؟ ويتفرع من التساؤل الرئيس التساؤلات الفرعية التالية:-

- ١- هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس فاعلية الذات الانفعالية ؟

بناة المستقبل والغد المشرق الذين سيرفعون اسم بلادهم عالياً، لذلك لابد من الاهتمام بهم وتقديم برنامج إرشادي تكاملي في تحسين فاعلية الذات الانفعالية لمساعدتهم للوصول لتلك الأهداف التي يرنوا لها.

الأهمية النظرية:

١. تكمن أهمية الدراسة من الناحية النظرية في تناولها لأحد الموضوعات البحثية في علم النفس الإيجابي وهو الذات الانفعالية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً.

٢. تناول البرنامج الإرشادي التكاملي الذي يشتمل على فنيات وأساليب تتسم بالشمولية، ولها فاعلية في تحسين الذات الانفعالية بشكل عام ، ولاسيما عند الطلبة المتفوقين.

٣. يكتسب هذا البرنامج أهميته من أهمية الفئة التي تناولها والمتمثلة بالطلبة المتفوقين، فبرنامج إرشادي تكاملي في تحسين فاعلية الذات الانفعالية لدى الطلبة المتفوقين ضرورة ملحة لتنمية جوانب شخصيتهم وصولاً للقدرة على معرفة وفهم وإدراك وتيسير انفعالاتهم وخفض ضغوطهم النفسية. الأهمية التطبيقية:

١. تفيد نتائج الدراسة الحالية العاملين في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، في تصميم وتوظيف البرامج الإرشادية التكاملية في تحسين الذات الانفعالية لدى الطلبة المتفوقين بما يكفل لديهم تحسين وتطوير جوانب حياتهم المختلفة.

٢. تفيد الطلبة المتفوقين أنفسهم في استخدام مهارات النظرية التكاملية في تحسين ذاتهم الانفعالية.

٣. إكساب الطلبة المتفوقين طرق التعامل مع انفعالاتهم، مما يساعدهم على زيادة توافقهم النفسي والاجتماعي والدراسي.

٤. تكمن الأهمية في إعداد أدوات سيكومترية خاصة بالطلبة المتفوقين يمكن الاستفادة منها في المكتبة العربية والفلسطينية.

٥. لفت أنظار العاملين بالمؤسسات المحلية والدولية المعنية في تطوير وتنمية شخصية وقدرات الطلبة ببناء برامج داعمة وممولة لهم ودراسة متغيرات الدراسة على فئات عمرية مختلفة.

مصطلحات الدراسة:

٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي على مقياس فاعلية الذات الانفعالية ؟

٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس فاعلية الذات الانفعالية ؟

ولقد انبثقت عنها الفرضيات الآتية:-

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس فاعلية الذات الانفعالية لصالح التجريبية.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي على مقياس فاعلية الذات الانفعالية لصالح التطبيق البعدي.

٣- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس فاعلية الذات الانفعالية.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى ما يلي:

١- التعرف إلى الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس فاعلية الذات الانفعالية.

٢- التعرف إلى الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي على مقياس فاعلية الذات الانفعالية.

٣- التعرف إلى الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على فاعلية الذات الانفعالية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في تناولها شريحة مهمة وهي الطلبة المتفوقين دراسياً والذين هم بحاجة لمن يساندتهم ويوجههم إلى طرق تحسين الذات الانفعالية وفهم ومعرفة وضبط وإدراك انفعالاتهم ،وكذلك لمساعدتهم على تفهم مشاعر الآخرين والتعامل معها بإيجابية، وتنمية جميع جوانب شخصيتهم لأنهم

- تعريف البرنامج الإرشادي التكاملي:

تعرف الباحثة البرنامج الإرشادي التكاملي بأنه "هو مجموعة من الخدمات الإرشادية في نسق مخطط ومتكامل بين جميع الطرق والفنيات والأساليب والخبرات التطبيقية والممارسة الفعلية للإرشاد التكاملي المدمجة لتحقيق أفضل النتائج ومنها (التنفيس الانفعالي والتأمل وعكس المشاعر وتمثيل الأدوار ونقل الخبرات والتعزيز الإيجابي وحديث الذات والتخطيط المسؤول للسلوك والتخيل الإيجابي وتحديد الأفكار وتعديلها والعصف الذهني والواجبات المنزلية... وغيرها) ولذلك لتحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض الضغوط النفسية عند أفراد العينة".

- تعريف الذات الانفعالية:

تعرف الباحثة اصطلاحاً الذات الانفعالية بأنها "هي قدرة الفرد على معرفة وفهم وإدراك وتفسير انفعالاته في المواقف المختلفة والتعبير عنها بشكل مقبول، والتعرف إلى مشاعر من حوله ومراعاتها، للمحافظة على انفعالاته سوية والقيام بالأعمال المطلوب منه على أتم وجه".

- ويتحدد إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

- الطلبة المتفوقون:

تعرف الباحثة الطلبة المتفوقين بأنهم "هم الطلبة الذين يحصلون على معدل دراسي 90% فما فوق حسب كشوف العلامات المدرسية المسجلة للفصل الدراسي الأول للعام 2022\2023م".

حدود الدراسة:

يمكن أن تعمم نتائج الدراسة في ضوء المحددات التالية:

- الحد الموضوعي: تتحدد الدراسة الحالية بالموضوع الذي يتناول فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين فاعلية الذات الانفعالية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً.

- الحد البشري: عينة من الطالبات المتفوقات من مدرسة علي بن أبي طالب الثانوية للبنات.

- الحد المكاني: مدرسة علي بن أبي طالب الثانوية للبنات بمديرية التعليم - شرق غزة.

- الحد الزمني: العام الدراسي 2022م-2023م

- منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج شبه تجريبي.

- الدراسات السابقة:-

تناولت الدراسة عرضاً للدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت مواضيع لها علاقة بفاعلية الذات الانفعالية على فئة المراهقين/ات في المرحلة الثانوية، في محاولة الاستفادة منها في تعزيز الدراسة، وإبراز الأدبيات التي تناولت متغيرات الدراسة، وكان من أحدث هذه الدراسات ما يلي:-

دراسة منيب ومحمود والسيد (٢٠٢١): -

التي هدفت إلى إعداد برنامج لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي، وتكونت العينة من (٦٠) مراهق مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقد استخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات، ومقياس الكفاءة الانفعالية، والبرنامج من إعداد الباحثين، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات وأبعادها الفرعية، لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي والقياس التتبعي في الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات وأبعادها الفرعية.

دراسة عبد الهادي (٢٠٢٠): -

وسعت إلى التعرف إلى فاعلية الذات الانفعالية على التنبؤ بالعافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة جامعة الفلاح في دبي. تكونت العينة من (٢٣٣) طالباً وطالبة، وتم إعداد مقياس فاعلية الذات الانفعالية من قبل الباحث، وأظهرت النتائج أنَّ عينة الدراسة تمتلك مستوى مرتفعاً من فاعلية الذات الانفعالية والعافية النفسية الشخصية. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أنَّ زيادة مجالي: (استخدام وإدارة الانفعالات الذاتية، وتحديد وفهم الانفعالات الذاتية من فاعلية الذات الانفعالية يزيد من العافية النفسية الشخصية).

دراسة محمود (٢٠١٩): -

وكشفت عن مستوى فاعلية الذات الانفعالية والضغوط النفسية لدى الطلبة في مرحلة المراهقة، تكونت عينة الدراسة من (٤٩٢) طالبا وطالبة، وقد استخدمت الدراسة مقياس كوالتر وبول وجاردنر وولز لفاعلية الذات الانفعالية (Qualter, Pool,)

إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات الانفعالية والمرونة النفسية.

دراسة حميدة (٢٠١٧): -

وتناولت مدى فعالية برنامج قائم على الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية في تنمية الصمود النفسي لدى طلبة الثانوية ، وتكونت العينة (٦٤) طالبا وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدمت الدراسة: مقياس الصمود النفسي، ومقياس الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية ، والبرنامج جميعهم من إعداد الباحث، وأظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي المجموعتين (التجريبية/ الضابطة) في الكفاءة الاجتماعية- الانفعالية في تنمية الصمود النفسي لصالح مجموعة التجريبية في التطبيق البعدي.

دراسة (Wigglesworth, Qualter & Humphrey, 2016): -

وأظهرت مدى العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والانخراط بمشاكل سلوكية. و تكونت عينة الدراسة من (٢٤١٤) من المراهقين من مدرسة ثانوية من إنجلترا، وقد استخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات الانفعالية والمشاكل السلوكية من الباحثين، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات الانفعالية والانخراط بالمشاكل السلوكية.

دراسة عليان (٢٠١٦): -

وتعرفت على علاقة الذكاء الانفعالي بالقدرة على حل المشكلة لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية في مدينة خانيونس، وقد تكونت العينة من (٢٩٦) من طلبة المرحلة الثانوية، واستخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس القدرة على حل المشكلة من إعداد الباحثة، وقد توصلت الدراسة للنتائج الآتية: وجود مستوى متوسط للذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدارس الحكومية ، كذلك مستوى متوسط من القدرة على حل المشكلات ، كما أظهرت الدراسة وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وبين القدرة على حل المشكلة لدى طلبة المرحلة الثانوية بالمدارس الحكومية في محافظة خانيونس.

دراسة النجار (٢٠١٤): -

(Garnder & Wols, 2014) ومقياس الضغوط النفسية لبلقاسم وشنوان (٢٠١٦)، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من فاعلية الذات الانفعالية ومستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى الطلبة. وأشارت أيضاً إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات الانفعالية والضغوط النفسية لدى الطلبة.

دراسة العنزي (٢٠١٨): -

وأظهرت مدى فعالية برنامج إرشادي تكاملي قائم على مهارات التفكير الإيجابي لتنمية الذات الانفعالية والمرونة النفسية لدى المراهقات، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٨) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس المرونة النفسية، ومقياس مهارات التفكير الإيجابي، ومقياس الذات الانفعالية والبرنامج الإرشادي التكاملي من إعداد الباحثة، وتوصلت إلى وجود فعالية البرنامج المستند إلى التفكير الإيجابي في تحسين الذات الانفعالية والمرونة النفسية لدى المراهقات في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

دراسة الزغبى (٢٠١٧): -

وتناولت أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية، وخفض قلق المستقبل المهني لدى عينة من طالبات الجامعة ذوات صعوبات التعلم الأكاديمية، وتكونت العينة من (٦٠) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس فاعلية الذات الانفعالية، ومقياس قلق المستقبل المهني ، والبرنامج وجميعهم من إعداد الباحثة، وأظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي المجموعتين (التجريبية/ الضابطة) في فاعلية الذات الانفعالية لصالح مجموعة التجريبية وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي المجموعتين (التجريبية/ الضابطة) في قلق مستقبل المهني لصالح المجموعة الضابطة.

دراسة أبدو غدو وكيلك واكسي (Aydogdu, 2017): -

وتقصت العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس والدراسات العليا من جامعة موموا التركية. وتكونت عينة الدراسة من (٣٣١) طالباً، وقد استخدمت الدراسة مقياس فاعلية الذات الانفعالية ومقياس المرونة النفسية من إعداد الباحثين، وقد أظهرت نتائج الدراسة

تجريبية وإعداد وتنفيذ برنامج إرشادي تكاملي على الطالبات المتفوقات دراسياً في البيئة الفلسطينية، لتكون هذه الدراسة من أوائل الدراسات التي تناولت أداة الدراسة والعينة والمتغيرين في البيئة المحلية _ على حد علم الباحثة_ لتكون هذه الدراسة إضافة جديدة للبحث العلمي.

- استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة، وصياغتها، وتحديد منهج الدراسة، والأسلوب المناسب للدراسة، وكتابة الإطار النظري وإثرائه لبناء أدوات الدراسة، وبناء البرنامج الإرشادي التكاملي، والمقاييس، وفي تفسير نتائج الدراسة.

- الطريقة والإجراءات:-

- منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الشبه تجريبي والذي يعني تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للواقع أو الظاهرة التي تكون موضوع الدراسة، وملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من أثر. ويتصف هذا المنهج بالدقة العلمية، لأن نتائجه كمية دقيقة، ولهذا المنهج خطوات عملية منها: التعرف على المشكلة وتحديد معالمها، صياغة الفرضيات واستنباط ما يترتب عليها، وضع تصميم شبه تجريبي يحتوي على جميع النتائج وعلاقاتها وشروطها. عبيدات وزملانه (1998).

استخدمت الباحثة مصدرين رئيسيين لجمع المعلومات:

- المصادر الأولية: لمعالجة البيانات التحليلية لموضوع البحث، تم جمع البيانات الأولية من خلال الاستبانة كأداة رئيسة للبحث، تم تصميمها خصيصاً لهذا الغرض، وتحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي "SPSS" واستخدام اختبارات مناسبة لخصائص عينة البحث.
- المصادر الثانوية: الرجوع إلى المصادر لمعالجة الإطار النظري للبحث، والتي تتمثل في الكتب، والمراجع العربية والأجنبية ذات العلاقة، والدوريات، والمقالات، والتقارير، والأبحاث، والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة، والبحث، والمطالعة في مواقع الإنترنت المختلفة.

- مجتمع الدراسة:

وحاولت الكشف عن العلاقة بين الإبداع الانفعالي وكل من فاعلية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٣٢٢) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الإبداع الانفعالي ومقياس فاعلية الذات الانفعالية، ومقياس مهارات اتخاذ القرار، وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية وموجبة بين الإبداع الانفعالي وكل من فاعلية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار، وإمكانية التنبؤ بمهارات اتخاذ القرار من خلال كل من الإبداع الانفعالي وفعالية الذات الانفعالية.

دراسة أديمو، وأديليبا (Adeyemo&Adeleye,2008)

هدفت إلى فحص القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي والتدين وفاعلية الذات الانفعالية في العافية النفسية لدى عينة من المراهقين من بعض المدارس الثانوية في الهند. وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٢) مشاركاً، وقد استخدمت الدراسة مقاييس الذكاء الانفعالي والتدين وفاعلية الذات الانفعالية من إعداد الباحثان، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المتغيرات المستقلة الثلاثة كمجموعة (الذكاء الانفعالي والتدين وفاعلية الذات الانفعالية كانت فاعلة في التنبؤ بالعافية النفسية لدى المراهقين.

- تعقيب على الدراسات السابقة:-

بعد البحث والاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية، وفي ضوء العرض السابق للدراسات التي تناولت فاعلية الذات الانفعالية تبين الآتي:-

-عدم توفر دراسات شبه تجريبية تكشف عن فاعلية الذات الانفعالية، بل تم دراستها بشكل وصفي وربط فاعلية الذات الانفعالية بمتغيرات مثل السلوك الاجتماعي والمرونة النفسية أو الضغوط الأكاديمية وضغوط الأقران.

-عدم توفر دراسات عربية بحدود اطلاع الباحثة - تناولت تحسين فاعلية الذات الانفعالية عند الطلبة المتفوقين دراسياً.

-عدم توفر دراسة - في حدود علم الباحثة- اهتمت بدراسة برنامج إرشادي تكاملي في تحسين فاعلية الذات الانفعالية عند الطلبة المتفوقين دراسياً في البيئة الفلسطينية، مما جعل الباحثة تجتهد في إعداد برنامج إرشادي تكاملي لهذه الفئة.

- تميزت هذه الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بدراستها فاعلية الذات الانفعالية عند الطلبة المتفوقين دراسياً دراسة شبه

ب- المجموعة الضابطة وتضم (١٥) طالبة.

- متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي التكاملي، والمتغير التابع: الذات الانفعالية.

- التصميم التجريبي:

وقد تحققت الباحثة من التكافؤ والتجانس بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس الذات الانفعالية وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين على مقياس الذات الانفعالية في محاولة لضبط بعض المتغيرات الدخيلة، والتي قد تؤثر على نتائج التجريب، ثم نتائج تجانس المجموعتين في العمر، ولم تستطع الباحثة ضبط بعد المتغيرات الدخيلة مثل الذكاء نظراً لصغر العينة، لذا استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي.

- ضبط المتغيرات قبل تطبيق البرنامج

قامت الباحثة بتبني النموذج الكلاسيكي في المنهج شبه التجريبي، حيث استخدمت طريقة المجموعتين التجريبية والضابطة مع إجراء اختبار قبلي وبعدي، وذلك حرصاً منه علي سلامة النتائج، وتجنباً لآثار المتغيرات الدخيلة. وقد اعتمدت الباحثة لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين علي ضبط بعض المتغيرات موضع الدراسة على النحو التالي:

أ- العمر

جدول (1) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة وقيمة " ت " في القياس القبلي "ن" = ٣٠

البيان	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العمر	تجريبية	١٥	1.07	.26	1.19	0.24
	ضابطة	١٥	1.27	.59		

ب- المستوى التحصيلي:

جدول (2) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة وقيمة " ت " في الاختبار القبلي.

البيان	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المستوى التحصيلي	تجريبية	١٥	4.15	0.52	0,49	0.63
	ضابطة	١٥	4.05	.590		

ويتألف المجتمع الأصلي للدراسة من جميع الطالبات المتفوقات دراسياً في مرحلة الاول ثانوي في مدرسة علي بن أبي طالب الثانوية للبنات التابعة لمديرية شرق غزة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م، والبالغ عددهم (١٤٠) طالبة وفقاً لدرجاتهم المسجلة في السجلات المدرسية، قامت الباحثة بسحب (٥٠) طالبة منهم لإجراء الخصائص السيكومترية لأداة الدراسي فبقي مجتمع الدراسة (٩٠) طالبة.

- عينة الدراسة:

١- العينة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (٥٠) طالبة من الطالبات المتفوقات في مدرسة علي بن أبي طالب الثانوية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد تم استثنائهم من العينة الفعلية للدراسة، وقد تم تطبيق أدوات الدراسة على هذه العينة للتحقيق من صدقها وثباتها وإنها تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تؤهلها للتطبيق والاستخدام في الدراسة شبه التجريبية الحالية.

٢- العينة الدراسة الفعلية:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس فعالية الذات الانفعالية (٩٠) طالبة وهي المتبقي من المجتمع الأصلي للدراسة ، وبعد تطبيق مقياس فعالية الذات الانفعالية عليهم، اختارت الباحثة الطالبات اللواتي حصلن على أقل الدرجات على مقياس فعالية الذات الانفعالية، ثم قامت الباحثة بتقسيم أفراد العينة الأساسية للدراسة والبالغ عددهم (٣٠) طالبة إلى مجموعتين على النحو التالي:

أ- المجموعة التجريبية وتضم (١٥) طالبة.

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في العمر قبل بدء التجربة، هذا يعني أن المجموعتان متكافئتان في العمر.

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى التحصيل قبل بدء التجربة، هذا يعني أن المجموعتان متكافئتان في التحصيل.

ج- المستوى الاقتصادي :
جدول (3) دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة وقيمة " ت " في الاختبار القبلي.

البيان	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المستوى	تجريبية	١٥	3,99	0,76	0,24	0.82
الاقتصادي	ضابطة	١٥	4,05	0,59		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في المستوى الاقتصادي قبل بدء التجربة، هذا يعني أن المجموعتان متكافئتان في المستوى الاقتصادي. قامت الباحثة لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الذات الانفعالية بحساب الفروق بين المجموعتين في التطبيق القبلي باستخدام اختبار " T-test "

للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس فعالية الذات الانفعالية في التطبيق القبلي، وذلك بعد ما قامت بفحص الاعتدالية كما هو موضح لاحقاً.

جدول رقم (4) يبين نتائج اختبار "ت" بين العنيتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياس فعالية الذات الانفعالية .

المجال	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"T" قيمة	مستوى الدلالة
فهم الانفعالات	تجريبية	10	3.79	9.9٠	7.0.	5.9.
	ضابطة	10	3.77	6.7٠		
إدراك الانفعالات	تجريبية	10	23.8	5.2٠	4.0.	9.7٠
	ضابطة	10	33.8	3.8٠		
تيسير الانفعالات	تجريبية بعدي	10	93.2	1.53.	8.0.	4.9.
	ضابطة بعدي	10	3.25	9.8.		
تنظيم الانفعالات	تجريبية بعدي	10	3.78	7.8٠	1.2.	4.8.
	ضابطة بعدي	10	3.74	1.6.		
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية بعدي	10	3.81	.9.5٠	6.2.	8٠0
	ضابطة بعدي	10	3.74	1.6.		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ على مقياس الذات الانفعالية في التطبيق القبلي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين في مستوى الذات الانفعالية قبل تطبيق البرنامج.

- أدوات الدراسة:

1. مقياس الذات الانفعالية:
بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة مثل دراسة منيب ومحمود والسيد (٢٠٢١) ، ودراسة العنزي (٢٠١٨)، ودراسة الزغبى (٢٠١٧)، ودراسة أبدو غدو

وكيلك واكسي (Aydogdu, Cellika Eksi, 2017)، ودراسة حميدة (٢٠١٧)، ودراسة (Wigglesworth, Qualter & Humphrey, 2016)، ودراسة حداد وأبو سليمان (٢٠٠٣)، واستطلاع رأي عينة من المتخصصين عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي قامت الباحثة ببناء المقياس وفق الخطوات الآتية:

- تحديد الأبعاد الرئيسية التي شملها المقياس.
- صياغة الفقرات التي تقع تحت كل بعد.
- إعداد المقياس في صورته الأولية والتي شملت (٣٢) فقرة ويوضح المقياس في صورته الأولية.
- عرض المقياس على المشرفين من أجل اختيار مدي وملائمته لجمع البيانات.
- تعديل المقياس بشكل أولي حسب ما رآه المشرفين.
- عرض المقياس على (١١) من المحكمين المختصين، أعضاء هيئة تدريس في الجامعات الفلسطينية.

وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون بحذف وتعديل وصياغة بعض الفقرات وقد بلغ عدد فقرات المقياس بعد صياغته النهائية (٣٠) فقرة موزعة على أربعة أبعاد وهي: (فهم الانفعالات، إدراك الانفعالات، تيسير الانفعالات، تنظيم الانفعالات)، وأعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج خماسي (أوافق بشدة، أوافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) أعطيت الأوزان التالية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) في حال تكون الإجابات موجبة، ويصحح بطريقة عكسية في حال أن تكون الفقرات سالبة (١، ٢، ٣، ٤، ٥) والفقرات السالبة هي (٣، ٤، ٥، ٧، ١١، ١٢، ١٤)، وعليه فإن أعلى درجة في المقياس (١٥٠) درجة وأدنى درجة (٣٠) درجة.

الجدول رقم (5) يوضع الأبعاد وطريقة التصحيح.
أبعاد مقياس الذات الانفعالية

الأبعاد	عدد الفقرات
بعد فهم الانفعالات	٨
بعد إدراك الانفعالات	٧
بعد تيسير الانفعالات	٨
بعد تنظيم الانفعالات	٧
الدرجة الكلية	٣٠

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالبة متفوقة من خارج عينة الدراسة، تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمقياس والدرجة الكلية لأبعاده، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). والجدول (6) يوضح ذلك:

الجدول (6)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الأول فهم الانفعالات مع الدرجة الكلية للبعد.

صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتأكد من صدق المقياس بطرق عديدة وهي على النحو التالي:

أولاً: صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على عدد (١١) من أساتذة جامعيين من المتخصصين ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية ومتخصصين في ميدان مؤسسات المجتمع المحلي في محافظات غزة، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد (٢) فقرة وتعديل بعضها الآخر.

رقم الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	Sig
1	أمتلك مشاعر إيجابية	٠,٧٨	٠٠٠
2	أحاول فهم ما يشعر به الآخرون	٠,٨٨	٠٠٠
3	أرى أنني متقلب المزاج	٠,٧٩	٠٠٠
4	أشعر بالخوف على مستقبلي	٠,٩١	٠٠٠
5	أشعر بمزاج سيء عند البدء بالدراسة	٠,٨٥	٠٠٠
6	أنا راضي عن نفسي	٠,٨٧	٠٠٠
7	أشعر بالقلق عند القرب الامتحانات	٠,٩٠	٠٠٠
8	أشعر بالسعادة عند انجازي لمهامي الدراسية	٠,٨٧	٠٠٠

** ر الجدولية عند درجة حرية (٤٨) وعند مستوى دلالة ٠,٣٥٤ = (٠.٠٥)
 * ر الجدولية عند درجة حرية (٤٨) وعند مستوى دلالة (٠.٠١) ٠,٢٧٣ =

يبين الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وبذلك تعتبر فقرات البعد صادقة لما وضعت لقياسه.

الجدول (7)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الثاني إدراك الانفعالات مع الدرجة الكلية لفقراته

رقم الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	Sig
9	أستطيع تحديد ما سأقوم به لإسعاد نفسي	٠,٧٨	٠٠٠
10	أشعر بالارتياح عندما أكون سعيد	٠,٩٠	٠٠٠
11	أشعر بالغضب عند انتقاد زملائي لي	٠,٩٣	٠٠٠
12	أشعر بالسوء اتجاه نفسي عند الفشل	٠,٧٩	٠٠٠
13	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة	٠,٨٢	٠٠٠
14	أشعر بالقلق اتجاه دراستي	٠,٨٣	٠٠٠
15	أتفهم مشاعر زملائي	٠,٨١	٠٠٠

يبين الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وبذلك تعتبر فقرات البعد صادقة لما وضعت لقياسه.

الجدول (8)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الثالث تيسير الانفعالات مع الدرجة الكلية لفقراته

رقم الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	Sig
------------	--------	----------------	-----

16	أستطيع التخطيط لمستقبلي.	٠,٧٧	...
17	أشعر بمحبة الآخرين لي.	٠,٨٦	...
18	أستطيع مواجهة مشكلاتي الدراسية.	٠,٨١	...
19	أستمتع بعلاقاتي مع زملائي.	٠,٩٠	...
20	لدي القدرة على تفهم مشاعر الآخرين	٠,٧٥	...
21	أستطيع كبح مشاعري عند الغضب	٠,٨٨	...
22	أحترم مشاعر الآخرين	٠,٧٣	...
23	أحرص على مشاركة زملائي مناسباتهم الاجتماعية	٠,٩١	...

يبين الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وبذلك تعتبر فقرات البعد صادقة وتقيس ما وضعت لقياسه.

الجدول (9)

معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الرابع تنظيم الانفعالات مع الدرجة الكلية للبعد

رقم الفقرة	الفقرة	معامل الارتباط	Sig
24	أقوم بتقييم مشاعري من وقت لآخر	٠,٨٠	...
25	أشارك زملائي مشاعري	٠,٨٥	...
26	لدي القدرة على التحكم في مشاعري	٠,٧٧	...
27	أبث الإيجابية والمشاعر الجيدة للآخرين	٠,٩٢	...
28	أفكر بهدوء في المواقف الصعبة	٠,٨٩	...
29	تسيطر علي المشاعر الإيجابية عند التعرض لمشكلة	٠,٧٠	...
30	أفكر بطريقة تساعدني على الهدوء	٠,٩٤	...

يبين الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية للبعد دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، وبذلك تعتبر فقرات البعد صادقة وتقيس لما وضعت لقياسه.

للتحقق من الصدق البنائي للأبعاد قام الباحثون بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس والجدول (10) يوضح ذلك.

الجدول (10)

مصفوفة معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل الارتباط	Sig
فهم الانفعالات	٠,٩٠	...

إدراك الانفعالات	٠,٨٩	...
تيسير الانفعالات	٠,٨٦	...
تنظيم الانفعالات	٠,٨٣	...

وبعد ذلك تم حساب الفروق بين المجموعتين عن طريق اختبار (ت). (علام، ٢٠٠٦)
جدول (11)
الجدول التالي يبين نتائج اختبار "ت" بين متوسطي مرتفعي ومنخفضي الذات الانفعالية .

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق والاتساق الداخلي.
الصدق التمييزي:

يتم ترتيب درجات المقياس للدراسة الاستطلاعية تنازلياً وتم اختيار ٢٧ بالمائة من الفئة العليا و ٢٧ بالمائة من الفئة الدنيا،

مقياس الذات الانفعالية	البيان	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "t"	sig
فهم الانفعالات	مرتفعي	١٤	4,2	0,54	4,02	***
	منخفضي	١٤	2,32	1,61		
إدراك الانفعالات	مرتفعي	١٤	3,80	0,53	4,93	***
	منخفضي	١٤	1,82	1,38		
تيسير الانفعالات	مرتفعي	١٤	4,16	0,60	5,54	***
	منخفضي	١٤	2,00	1,33		
تنظيم الانفعالات	مرتفعي	١٤	3,78	0,69	3,62	***
	منخفضي	١٤	2,47	1,39		
الدرجة الكلية للمقياس	مرتفعي	١٤	3,97	0,42	5,86	***
	منخفضي	١٤	1,79	1,33		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" دالة إحصائياً في جميع مجالات مقياس الذات الانفعالية والدرجة الكلية للمقياس، هذا يشير إلى تمتع المقياس بقدرة تمييزية عالية بين مرتفعي ومنخفضي الذات الانفعالية.

ثبات المقياس:

/// غير دالة إحصائياً

*** دالة عند ٠,٠١

* دالة عند ٠,٠٥

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠١ لدرجات حرية (٢٨ -

٢) = ٢,٧٨

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ لدرجات حرية (٢٨ -

٢) = ٢,٠٦

الفردية مقابل الفقرات الزوجية وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة جتمان والجدول (12) يوضح ذلك:

الجدول (12)

يوضح معاملات الارتباط بين نصفي المقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

الأبعاد	عدد الفقرات	الارتباط قبل التعديل	معامل الثبات بعد التعديل
بعد فهم الانفعالات	٨	٠,٦٨	٠,٨١
بعد إدراك الانفعالات	٧	٠,٨٥	٠,٩٢
بعد تيسير الانفعالات	٨	٠,٨٨	٠,٩٣
بعد تنظيم الانفعالات	٧	٠,٧٦	٠,٧٩
الدرجة الكلية	٣٠	٠,٨٩	٠,٩٤

أجرت الباحثة خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية نفسها بطريقتين، وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

١- طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient :

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجات فقرات المقياس

طريقة ألفا كرونباخ، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياس، حيث حصل على قيمة معامل ألفا للمقياس ككل والجدول (13) يوضح ذلك:

الجدول (13) يوضح معاملات ألفا كرونباخ للمقياس ككل

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس ٠,٩٤ ، هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

٢- طريقة ألفا كرونباخ:

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وهي

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
بعد فهم الانفعالات	٨	٠,٧٨
بعد إدراك الانفعالات	٧	٠,٨٥
بعد تيسير الانفعالات	٨	٠,٨٩
بعد تنظيم الانفعالات	٧	٠,٩٠
الدرجة الكلية	٣٠	٠,٨٤

فترة زمنية مناسبة، بحيث لا تكون طويلة جداً فتتبدد قدرات الفرد وتتغير ميوله واستعداداته وتؤثر على درجاته، ولا تكون قصيرة جداً بحيث تتأثر النتائج بعامل التذكر وتجعل الفرد يقدم نفس إجابات المرة الأولى، وعند الانتهاء من إجراء الاختبارين يستخرج معامل الارتباط بين نتائجهما باستعمال معامل ارتباط بيرسون . (علام، ٢٠٠٦)

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي للمقياس (٠,٨٤)، هذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات تطمئن الباحثة إلى إمكانية تطبيقها على عينة الدراسة. طريقة إعادة الاختبار:

هذه الطريقة يتم تطبيق الاختبار على أفراد المجموعة نفسها وتحت نفس الظروف مرتين متلاحقتين بينهما

جدول (14)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لأبعاد مقياس الذات الانفعالية والدرجة الكلية للمقياس.

قامت الباحثة بتطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور شهر على التطبيق الأول على نفس العينة، ثم قامت بحساب معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، وكانت النتائج على النحو التالي:

مجال مقياس الذات الانفعالية	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
بعد فهم الانفعالات	٠,٧٨	دالة عند ٠,٠١
بعد إدراك الانفعالات	٠,٨٨	دالة عند ٠,٠١
بعد تيسير الانفعالات	٠,٨٧	دالة عند ٠,٠١
بعد تنظيم الانفعالات	٠,٧١	دالة عند ٠,٠١
الدرجة الكلية	٠,٨٠	دالة عند ٠,٠١

تتبعي، وذلك بتطبيق مقياس فاعلية الذات الانفعالية على أفراد المجموعة التجريبية، بهدف متابعة استمرارية أثر البرنامج.

- خطوات إعداد البرنامج:

١. إعداد الإطار النظري للبرنامج.
٢. تصميم مقياس فاعلية الذات الانفعالية لتتلاءم مع عينة الدراسة.
٣. تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٥٠) طالبة متفوقة، للتأكد من صدق وثبات الاستبانة.
٤. تطبيق المقياس على الطالبات المتفوقات في مدرسة علي بن أبي طالب الثانوية للبنات.
٥. تحديد أفراد عينة الدراسة بواقع (٣٠) طالبة بناءً على درجاتهن على القياس القبلي، وتقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة.
٦. إعداد البرنامج الإرشادي التكاملي تحديد أهدافه، تحديد المهارات التي سيتم التدريب عليها، وصياغة محتوى جلسات البرنامج.
٧. عرض البرنامج في صورته الأولى على أهل الاختصاص للتحكيم وعددهم (١١).
٨. تعديل البرنامج بناءً على تعليمات وتوصيات المحكمين، حيث تم ترتيب الجلسات ترتيباً منطقياً، وإعداده في صورته النهائية.

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة عند ٠,٠١، وهذا يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات مما طمأن الباحثة إلى إمكانية استخدامه على عينة الدراسة.

2. البرنامج الإرشادي:

قامت الباحثة بإعداد برنامج إرشادي تكاملي يهدف إلى تحسين فاعلية الذات الانفعالية عند الطلبة المتفوقين دراسياً من خلال استخدام فنيات الإرشاد التكاملي وما يرتبط به من أنشطة مصاحبة مثل: الحوار، والمناقشة، العصف الذهني، الحديث مع الذات، التنفيس الانفعالي، الواجب المنزلي، لعب الأدوار، التأمل، الاسترخاء، تعديل الأفكار، الامتنان والتخطيط المسؤول للسلوك..... وغيرها.

عدد جلسات البرنامج: تتكون جلسات البرنامج الإرشادي من (10) جلسة، بواقع جلستين أسبوعياً. مدة الجلسة: تستغرق الجلسة ٦٠ دقيقة.

- تقويم البرنامج الإرشادي:
- تقويم قبلي: من خلال تطبيق مقياس فاعلية الذات الانفعالية قبل تطبيق البرنامج.
- تقويم بعدي: من خلال تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي التكاملي ثم قياس مستوى الذات الانفعالية للتأكد من أن البرنامج حقق أهدافه المرجوة.
- تقويم تتبعي: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي بنحو شهر على المجموعة التجريبية، تم إجراء تطبيق لاحق

٩. تنفيذ جلسات البرنامج الإرشادي على أفراد العينة
- إعداد محتوى البرنامج:
سيتم تنظيم المحتوى وترتيب خبرات الممارسة والتعلم في صورة
مجموعة من الجلسات المترابطة كآلاتي:
١٠. إعادة تطبيق المقياس بعد الانتهاء من البرنامج مباشرة
على المجموعتين التجريبية والضابطة لمعالجة البيانات
واستخلاص النتائج.
١١. متابعة أداء المجموعة التجريبية بعد مرور شهر من
دراسياً
الانتهاء من تطبيق البرنامج.

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	مدة الجلسة
الجلسة الأولى	تعارف وبناء الثقة والتوقعات	- تعارف بين أفراد المجموعة وكسر الجليد. - التعريف بالبرنامج وأهدافه. - وضع قواعد للجلسات بإشراك أفراد المجموعة. - خلق بيئة آمنة ومريحة للعمل مع الطالبات. - تحديد توقعات المشاركات في البرنامج. - تطبيق استبانة قبلية.	المحاضرة، الحوار والنقاش، تأمل ، واجب منزلي.	٦٠ دقيقة
الجلسة الثانية	ماهية فاعلية الذات الانفعالية	- أن تتعرف الطالبات ماهية الذات الانفعالية - أن تدرك الطالبات أهمية الذات الانفعالية - أن تتعرف الطالبات على آثار الذات الانفعالية على الجسد والروح. - تطبيق فنية الاسترخاء.	تأمل ، الحوار والنقاش، الاسترخاء، أنشطة حركية، التعزيز، الواجب البيتي	٦٠ دقيقة
الجلسة الثالثة	مشاعري	- أن تتعرف الطالبات على مفهوم المشاعر وأنواعها وآثارها وطرق التعبير عنها - التعرف مهارات تساعد في التعبير عن المشاعر. - أن تدرك الطالبات أهمية التعبير عن مشاعرهم في تحسين الذات الانفعالية.	حائط المشاعر، حديث الذات، الحوار والنقاش، الاسترخاء، أنشطة حركية، الواجب البيتي.	٦٠ دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	مدة الجلسة
الجلسة الرابعة	كن متفائلاً	- أن تتعرف الطالبات على مفهوم التفاؤل وأهميته وآثاره. - أن تدرك الطالبات التحلي بالتفاؤل من خلال الأحاديث النبوية. - أن تتدرب الطالبات على فنيات تسير انفعالاتهم نحو الإيجابية.	التخيل، الرسم، عصف ذهني، تعزيز، نمذجة، الواجب البيتي	٦٠ دقيقة
الجلسة الخامسة	(الامتنان)	- تدريب الطالبات على تطبيق مهارة الامتنان وأهميتها في تحسين فاعلية الذات الانفعالية. - أن تتعرف الطالبات على نقاط القوة والضعف في شخصيتهم. - تدريب الطالبات على كيفية تعزيز نقاط القوة وضبط انفعالاتهم.	تأمل، أنشطة فنية ودراما، العصف الذهني، تعديل أفكار، الواجب البيتي	٦٠ دقيقة
الجلسة السادسة	أضبط انفعالاتك	- أن تتعرف الطالبات على آثار الانفعالات الشديدة على النفس والجسد. - أن تتعرف الطالبات على أهمية ضبط الانفعالات. - أن تتعلم الطالبات طرق ضبط انفعالاتهم وتحسينها.	تأمل واسترخاء، تعديل الأفكار، أنشطة فنية وسيقو دراما، الواجب البيتي.	٦٠ دقيقة
الجلسة السابعة	كن متواصلاً مع الآخرين	- تدريب الطالبات على مهارات التعامل مع الآخرين. - تعلم مهارة الاستماع الإيجابي وقت الضغط والمواقف الصعبة. - تطبيق آليات الاستجابة الآمنة مع الطالبات.	المحاضرة، العصف الذهني، تأمل، أنشطة فنية وسيقو دراما، الواجب البيتي	٦٠ دقيقة
الجلسة الثامنة	كن إيجابياً	- أن تتعرف الطالبات على طرق التفكير الإيجابي.	سيقو دراما، الحوار والنقاش، لعب أدوار،	٦٠ دقيقة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	مدة الجلسة
		- التركيز على الخبرات الشخصية في التفكير الإيجابي - ممارسة مهارات تساعد على التفكير الإيجابي.	تقسيم مجموعات عمل صغيرة، الواجب البيتي	
الجلسة التاسعة	رعايتي لذاتي	- تدريب الطالبات على التحفيز الذاتي مع التركيز على نقاط القوة لدي الطلبة. - تعليم الطالبات فعل أشياء تجعلهم يشعرون بالقوة والإنجاز. - تدريب الطالبات على قبول ذواتهم ومعرفة متى يمكن طلب المساعدة.	تأمل، فنية وسيكو دراما، الاستعارات، الواجب البيتي	٦٠ دقيقة
الجلسة العاشرة	رحلة ترفيهية وإنهاء وتقييم	- الترفيه والترويح عن الطالبات. - التعرف على مدى استمرارية نجاح وفاعلية البرنامج. - تقييم الطالبات للجلسات الإرشادية. - تطبيق الاستبانة البعدية.	تهدئة الحواس، عصف ذهني، تأمل، أنشطة ترفيهية.	٦٠ دقيقة

٧. تطبيق القياس التتبعي لمقياس الذات الانفعالية لقياس
- استمرارية الأثر البعدي للبرنامج.
٨. تم تحليل البيانات التي جمعت إحصائياً.
- المعالجات الإحصائية المستخدمة:
- لاختبار فرضيات الدراسة، فقد تم استخدام المتوسطات، وتحديد الفروق بين متوسط أداء أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط أداء أفراد المجموعة الضابطة، قبل وبعد تطبيق البرنامج، ومعرفة مدى الدلالة الإحصائية لفاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين فاعلية الذات الانفعالية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:
- استخدمت الباحثة الرزم الإحصائية للعلوم النفسية والاجتماعية برنامج SPSS المستخدم للمعالجات الإحصائية المختلفة وهي كالتالي:-
- معامل ارتباط بيرسون لحساب الصدق والثبات
- خطوات الدراسة:
١. الاطلاع على التراث النفسي والدراسات السابقة ذات الاهتمام بموضوع تحسين فاعلية الذات الانفعالية.
 ٢. إعداد أدوات الدراسة مقياس الذات الانفعالية وتصميم البرنامج الإرشادي.
 ٣. تطبيق أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية للتأكد من الصدق والثبات.
 ٤. اختيار العينة الفعلية للدراسة بعد تحديد الفئة التي حصلت على أقل مستوى الذات الانفعالية من العينة الاستطلاعية وذلك بعد تحليل البيانات.
 ٥. تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي على العينة التجريبية.
 ٦. تطبيق القياس البعدي لمقياس الذات الانفعالية لقياس أثر البرنامج.

أ . الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات، ويمكن أن يأتي هذا القسم الفرعي في نهاية القسم الخاص بالمنهج.
 ب . نتائج الإحصاء الوصفي.
 ج . المسلمات الضرورية لاستخدام الإحصاء الاستدلالي.
 د . نتائج الإحصاء الاستدلالي.
 هـ . ما يؤيد أو يعارض هذه النتائج من البحوث السابقة.
 يبين جدول رقم (15) نتائج اختبار **Tests of normality** للتعرف على التوزيع الطبيعي للفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي لمقياسي الذات الانفعالية

- معادلة سيبرمان - براون ومعادلة جثمان الحساب الثبات
 - معادلة ألفا كرو نباخ للثبات
 - اختبار "ت" لعينتين مستقلتين
 - اختبار **Paired-Samples T Test** لعينة واحدة
 - معادلة حجم التأثير (مربع معامل آيتا و اختبار كوهن) للتحقق من أثر البرنامج.
 - نتائج الدراسة:
 هي تلخيص نتائج المعالجات الإحصائية. وهناك خمسة أقسام فرعية للنتائج تتضمن الإحصاء الوصفي والإحصاء الاستدلالي على النحو التالي: (أبو علام، ٢٠١٠)

Tests of normality							
Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnova			المجموعات	
sig	df	statistic	sig	df	statistic		
0,59	15	0,94	0,200	15	0,13	تجريبية قبلي	الذات الانفعالية
0,63	15	0,96	0,200	15	0,18	ضابطة قبلي	
0,17	15	0,92	0,142	15	0,19	تجريبية بعدي	
0,65	15	0,94	0,15	15	0,19	ضابطة بعدي	
0,15	15	0,91	0,95	15	0,25	تجريبية تتبعي	

المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس فاعلية الذات الانفعالية لصالح المجموعة التجريبية. ولتحقق من صحة الفرض، قامت الباحثة باستخدام اختبار **T-test** للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمقياس الذات الانفعالية بعد التطبيق البرنامج، وذلك بعد ما قام الباحثون بفحص الاعتدالية كما هو موضح سابقاً.
 ويظهر جدول رقم (16) نتائج اختبار "ت" بين العنيتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس الذات الانفعالية .

يتضح من الجدول السابق أن مستوى الدلالة في جميع مجالات مقياسي الذات الانفعالية والدرجة الكلية أكبر من ٠,٠٥، لذلك فإن البيانات تتبع التوزيع الاعتدالي لذلك يمكن استخدام الاختبارات المعلمية لحساب نتائج الدراسة وهي الأدق والأفضل.
 أولاً: النتائج المتعلقة بالفرض الأول وتفسيرها:
 ينص السؤال الأول من أسئلة الدراسة على: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الذات الانفعالية ؟
 وللإجابة عن السؤال قامت الباحثة بصياغة الفرض التالي: توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات

المجال	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"T" قيمة	مستوى الدلالة	مربع إيتا
فهم الانفعالات	تجريبية بعدي	١٥	5.00	.00000	٨16.8	٠.٠٠	٠.٩٥
	ضابطة بعدي	١٥	٨٩1.	.70373			
إدراك الانفعالات	تجريبية بعدي	١٥	4.87	.35187	٤14.4	٠.٠٠	٠.٩٣
	ضابطة بعدي	١٥	٠.٠٢	.70373			
تيسير الانفعالات	تجريبية بعدي	١٥	4.80	.41404	٦٠13.	٠.٠٠	٠.٩٢
	ضابطة بعدي	١٥	٠1.9	.70373			
تنظيم الانفعالات	تجريبية بعدي	١٥	4.67	.48795	12.36	٠.٠٠	٠.٩١
	ضابطة بعدي	١٥	1.93	.70373			
الدرجة الكلية للمقياس	تجريبية بعدي	١٥	4.73	.45774	٢12.9	٠.٠٠	٠.٩٢
	ضابطة بعدي	١٥	٨1.	.70373			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ على مقياس الذات الانفعالية في التطبيق البعدي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

- وتغزو الباحثة وجود الدلالات الإحصائية لصالح المجموعة التجريبية لعدة أمور أهمها: جلسات البرنامج الإرشادي التكاملي الذي تم تطبيقه على الطالبات، حيث استفدن منه بشكل كبير جداً وواضح في فهم ومعرفة وإدراك وتيسير وتنظيم انفعالاتهم، إضافة إلى المقياس التي تم توزيعه على الطالبات قبل البرنامج، والذي أسهم في تحديد مستوى فاعلية الذات الانفعالية ومدى حاجتهم لبرنامج إرشادي تكاملي يحسن ويزيد من فاعلية الذات الانفعالية، حيث لوحظ في القياس القبلي أن الطالبات لا يستطعن فهم مشاعرهم ويتعاملون بطريقة سلبية نوعاً ما معها، وضعف في القدرة على ترجمة مشاعرهم، وانخفاض قدرتهن على التعبير عنها بشكل مريح، وهذا ينتج عنه ضعف القدرة على اتخاذ القرار المناسب في شتى مجالات حياتهم، كما لا يستطعن معرفة لمن يعبرون عن مشاعرهم وكيف ولماذا، وهذا يسهم بشكل سلبي على فاعلية ذاتهم الانفعالية، ويترتب على ذلك انخفاض في الاتزان الانفعالي في التعامل مع أحداث الحياة، والنظر إلى الأمور بطريقة غير مناسبة، كذلك الحاجة الماسة إلى التدريب على فهم وترجمة

مشاعرهم والنظر إليها بطريقة إيجابية، حيث أن فهم ومعرفة الانفعالات المعقدة والمشاعر التلقائية وترجمة المعاني التي تنقلها الانفعالات، وكذلك إدراك تلك الانفعالات والتمييز بين الإيجابية والسلبية مهارة ضرورية لتحسين فاعلية الذات الانفعالية، إضافة إلى أن الطالبات بحاجة ماسة لتدريبهن على تيسير مشاعرهم، ومساعدتهن على التفكير الانتاجي وحل المشكلات واحترام مشاعر الآخرين والتعامل معها بإيجابية، غير أن الطالبات في مرحلة الثانوية مرحلة المراهقة الحرجة التي يحتجن فيها إلى قراءة المشاعر والانفتاح عليها وتنظيمها والتحكم بها بحيث تصبح انفعالات نموذجية وعقلانية ومؤثرة، لذلك يعد التدريب على تلك المهارات يعد مطلب أساسي في حياة الطالبات، وخاصة أن لهذه المهارات حاجة ماسة على الأمد البعيد، فمثلاً أن جلسة ماهية فاعلية الذات الانفعالية التي تهدف لتعريف الطالبات ماهية الذات الانفعالية، وكذلك لتدرك الطالبات آثار الذات الانفعالية على الجسد والروح وتطبيق فنية الاسترخاء التي تساهم بشكل كبير في الراحة النفسية والتعبير عن المشاعر الداخلية، كذلك جلسة مشاعري التي تساهم بشكل كبير جداً في تعريف الطالبات على مفهوم المشاعر وأنواعها وآثارها وطرق التعبير عنها، والتعرف على المهارات التي تساعد في التعبير عن المشاعر، وأن تدرك الطالبات أهمية التعبير عن

عن آرائهم من خلال فنية المشاركات الجماعية، واستخدام الاسترخاء كأسلوب يساهم بشكل كبير في التدريب على ضبط الانفعالات، إضافة إلى التعزيز والواجب البيئي وفنية التخيل كفنية تتبع للمدرسة المعرفية السلوكية لمعرفة عواقب الغضب، ولتشجيع الطالبات على الاستزادة والمعرفة والبحث؛ تم تكليف الطالبات بواجب بيئي في معظم جلسات البرنامج، واستخدام فنية الحوار والمناقشة والتعزيز كفنية ضرورية لتحقيق التواصل الإيجابي. لذلك تعزو الباحثة الفارق الملحوظ بين المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة منيب ومحمود والسيد (٢٠٢١)، ودراسة العنزي (٢٠١٨)، ودراسة الزغبى (٢٠١٧)، دراسة أبدو غدو وكيك واكسي (Aydogdu, Cellika Eksi, 2017)، ودراسة حميدة (٢٠١٧)، دراسة (Wigglesworth, Qualter & Humphrey, 2016)، ودراسة حداد وأبو سليمان (٢٠٠٣) في نتيجة الفرض الأول الذي يؤكد وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس فاعلية الذات الانفعالية لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد على فاعلية البرنامج المستخدم في تحسين فاعلية الذات الانفعالية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً. ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرض الثاني وتفسيرها:

ينص السؤال الثاني من أسئلة الدراسة على: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات؟

ولإجابة عن السؤال قامت الباحثة بصياغة الفرض التالي : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس فاعلية الذات الانفعالية لصالح التطبيق البعدي.

جدول رقم (17) يبين نتائج اختبار "ت" بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الذات الانفعالية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

مشاعرهن في تحسين الذات الانفعالية، وكذلك جلسة كن متفائلاً التي تبث في الطالبات روح التفاؤل، وتساعد في تعريف الطالبات على مفهوم التفاؤل وأهميته وآثاره، وأن تدرك الطالبات أهمية التحلي بالتفاؤل من خلال الأحاديث النبوية، وأن تتدرب الطالبات على فنيات تسير انفعالاتهم نحو الإيجابية، إضافة إلى مهارات الإرشاد التكاملي التي تزرع بها جلسات البرنامج والتي كان لها الدور الفعال في تحقيق هذه النتائج والتحسين، فعلى سبيل المثال مهارة التنفيس الانفعالي والتي تعتبر ضرورة ملحة لكي يتم تطهير الجسد من الانفعالات السلبية؛ تم تضمينها في الجلسات التي تمحورت حول التنفيس الانفعالي، والقدرة على التعبير عن المشاعر، وفحص الانفعالات كفنية تتبع للتحليل النفسي وإكساب الطالبات مهارة فهم وإدارة انفعالاتهم، واتفقت بذلك مع نتائج دراسة (أبو حلاوة، ٢٠١٣) التي نجحت في إكساب الطالبات قدرة إدارة الانفعالات كاستراتيجية هامة، وكذلك العديد من الأنشطة والمهارات مثل نشاط التأمل الإدراكي، ونشاط استرخاء الموجه الحكيم، والإرشاد الديني من خلال اتباع الذكر والقرآن الكريم والصلاة، والثقة بالنفس لا تقل أهمية عن إدارة الانفعالات عند الطالبات، وإدارة الانفعالات مدخل للثقة بالنفس؛ كذلك الجلسات والأنشطة التي تتعلق بإدارة الانفعالات والتي كانت تسعى لتدريب وتعريف الطالبات من خلال فنية التثقيف النفسي على مفهوم الانفعالات، واتفقت الدراسة مع دراسة العنزي (٢٠١٨) في الحديث عن الذات الانفعالية مما يساعد الطالبات في التعرف على ماهية الانفعالات، وتم تعزيز الجلسة بالأحاديث النبوية الشريفة والإرشاد الديني من خلال الآيات التي تحث على إدارة الانفعالات، إضافة إلى السرد القصصي من فنيات العلاج المعرفي السلوكي التي تعمل على إيصال الفكرة للطالبات بطريقة بسيطة وسهلة، والاستشهاد بقصص الأنبياء، وكذلك اتفقت الدراسة مع دراسة الخطيب (٢٠١٩) في استخدام فنية اللعب كمجال سلوكي أقرب إلى السيكو دراما، تتمحور فكرته حول موقف يجعل الطلبة تفقد السيطرة على انفعالاتها والآثار السلبية الناتجة عنه وإتاحة الفرصة للطالبات للتعبير

المجال	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	“قيمة	مستوى الدلالة	حجم التأثير كوهين
فهم الانفعالات	قبلي	١٥	4.93	.25820	26.00	000	٦,٧١ كبير
	بعدي	١٥	1.4667	.51640			
إدراك الانفعالات	قبلي	١٥	4.8667	.51640	14.31	000	٣,٦١ كبير
	بعدي	١٥	1.6000	.63246			
تيسير الانفعالات	قبلي	١٥	4.8000	.77460	10.22	000	٢,٥٩ كبير
	بعدي	١٥	1.6667	.81650			
تنظيم الانفعالات	قبلي	١٥	4.8667	.35187	10.78	000	٣,٠٠ كبير
	بعدي	١٥	1.7333	1.03280			
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	١٥	4.6667	1.04654	7.15	000	١,٨٥ كبير
	بعدي	١٥	1.8000	1.08233			

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ على مقياس الذات الانفعالية في التطبيقين القبلي و البعدي لصالح التطبيق البعدي.

تفسر الباحثة وجود فروق في القياس القبلي والبعدي لدى الطالبات أفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في ضوء تأثيرات الفنيات المستخدمة في البرنامج، والتي استندت على فنيات الإرشاد الانتقائي التكاملية في تحسين الذات الانفعالية، وما تضمنته الجلسات العشرة للبرنامج الإرشادي التكاملية وما يحتويه من مهارات وأنشطة وتطبيقات عملية ساعدت الطالبات في تحسين فاعلية الذات الانفعالية لديهن، كما تعزو الباحثة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية لقوة إرادة الطالبات المتفوقات ورغبتهم في التحسن من أجل التخطيط لحياتهم بشكل جيد بعيداً عن عدم الاتزان الانفعالي، إضافة لقيام الباحثة بعمل لقاء تعريفية للبرنامج حول ماهية البرنامج الإرشادي لأهالي الطالبات المتفوقات المشاركات بالبرنامج وأخذ موافقتهم على مشاركة بناتهم، وتوضيح مدى أهمية إكساب الطالبات هذه المهارات من أجل النجاح في رسم وتحقيق أهدافهن وأحلامهن والاستمرار في تفوقهن الدراسي دون مشاكل، وإدارة المدرسة التي شجعت على تنفيذ جلسات البرنامج على طالباتها في المدرسة، والفائدة التي تعود على الطالبات من تطبيق البرنامج، وكذلك عقد لقاء تحفيزي للمجموعة التجريبية حول

ماهية البرنامج، وأهدافه، ومفهوم فاعلية الذات الانفعالية، والتواصل الإلكتروني من خلال مجموعة الواتس أب (مجموعة برنامج فاعلية الذات الانفعالية)؛ لتذكير الطالبات بالخطوط العريضة للجلسات والتذكير بالواجبات المنزلية، ولتسهيل التواصل وإرساء دعائم الثقة لدى الطالبات، واتفقت مع دراسة الزغبى (٢٠١٧) في القدرة على معرفة وفهم وتيسير الانفعالات في تنفيذ الجلسات على الطالبات عينة الدراسة، وأيضاً أسلوب الباحثة الذي يتسم باللين والبساطة في توصيل الفكرة للطالبات وإعطائهن الأهمية وتشجيعهم بشكل دائم على خوض التجربة، وانطلاق الباحثة من خلال الجلسة الأولى للبرنامج في إقامة العلاقة مليئة بجو من المرح والألفة والثقة؛ مما زاد الدافعية لدى الطالبات في الانتظام والحضور المبكر والفعال للجلسات الإرشادية، كما وتعزو الباحثة هذا التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية في ضوء التنوع في وسائل التدريب وسير الجلسات بشكل مريح وهادئ، وكانت الجلسات لها جو خارج عن المؤلف والروتين اليومي للطالبات، حيث تنوعت الأنشطة الترفيهية، وأوراق العمل، والواجبات البيتية، وعرض الفيديو، واتفقت مع دراسة النعزي (٢٠١٨) في استخدام مهارات المناقشات الجماعية، ولعب الدور إضافة إلى التحفيز المستمر للطالبات من قبل الباحثة، ويمكن تفسير ذلك أيضاً في ضوء ما تم استخدامه من أنشطة وفنيات من شأنها أن تساهم بشكل كبير وواضح في

دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي و البعدي على مقياس فعالية الذات الانفعالية لصالح التطبيق البعدي.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالفرض الثالث وتفسيرها:

ينص السؤال الثالث من أسئلة الدراسة على: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الذات الانفعالية ؟

ولإجابة عن السؤال قامت الباحثة بصياغة الفرض التالي :

لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الذات الانفعالية.

جدول رقم (18) يبين نتائج اختبار "ت" بين القياسي البعدي والتتبعي على مقياس الذات الانفعالية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

المجال	المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"T" قيمة	مستوى الدلالة
فهم الانفعالات	بعدي	١٥	4.93	.25820	1.000	.334
	تتبعي	١٥	4.80	.56061		
إدراك الانفعالات	بعدي	١٥	4.87	.51640	1.468	.164
	تتبعي	١٥	4.60	.82808		
تفسير الانفعالات	بعدي	١٥	4.80	.77460	1.382	.189
	تتبعي	١٥	4.60	.91026		
تنظيم الانفعالات	بعدي	١٥	4.87	.35187	1.468	.164
	تتبعي	١٥	4.6000	.73679		
الدرجة الكلية للمقياس	بعدي	١٥	4.6667	1.04654	.899	.384
	تتبعي	١٥	4.4667	1.06010		

الانفعالية، ، إضافة إلى استخدام فنية الواجبات البيتية التي تسهم بشكل فعال في الاحتفاظ بأثر التدريب على البرنامج، ورغبة ودافعية الطالبات نحو التدريب والاستفادة من جلسات البرنامج، إضافة إلى أن البرنامج جلساته مليئة بالحيوية وروح الشغف والمتعة والعمل الشيق الذي يلبي احتياجات الطالبات لتطوير ذواتهن واكتساب المهارات المناسبة لهن حتى يستطعن الاستمرار في تحسن فاعلية الذات الانفعالية بطريقة مناسبة ، والتواصل

تحسين فاعلية الذات الانفعالية لدى الطالبات، لاسيما النمذجة والتخيل، والحديث الإيجابي مع الذات، ولعب الدور، وضبط الانفعالات، إضافة إلى تدريب الطالبات على مهارة الاسترخاء الذهني والعضلي، وختاماً بمهارة الاتصال والتواصل الإيجابي مع مشاعر الآخرين. وتعزو الباحثة أيضاً تفسير ذلك في المتابعة والتشجيع المستمر للطالبات، وأخذ التغذية الراجعة من الأمهات، مما حفز الطالبات والباحثة لإنجاح البرنامج .واستكمال جلساته بشكل رائع وفعال.

واتفقت الدراسة مع دراسة منيب ومحمود والسيد (٢٠٢١) ، ودراسة العنزي (٢٠١٨) ، ودراسة الزغبى (٢٠١٧) ، دراسة أبدو غدو وكيلك واكسي (Aydogdu, Cellika Eksi, 2017) ، ودراسة حميدة (٢٠١٧) ، دراسة (Wigglesworth,) ، ودراسة Qualter & Humphrey, 2016) ، ودراسة حداد وأبو سليمان (٢٠٠٣) في نتيجة الفرض الثاني الذي يؤكد وجود فروق

يتضح من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ على مقياس الذات الانفعالية في التطبيقين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

تعزو الباحثة عدم وجود الفروق بين درجات المقياس البعدي والتتبعي في درجات المجموعة التجريبية بسبب ممارسة الطالبات للمهارات التي تم استخدامها في جلسات البرنامج واعتبارها كمنهج لحياتهم للمحافظة على مستوى عالي في فاعلية الذات

٢. فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية الذات الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الثانوية.

٣. فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وزيادة المرونة النفسية لدى المعلمات. المراجع العربية:

- أبو حلاوة ، محمد السعيد عبدالجواد(2013). دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع 37، ج 3، ص 87.
- أبو علام، رجاء محمود(2010). مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط6، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- بلقاسم، محمد وشتوان، حاج (2016)، الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد3، 124-126.
- البيطار، ربا بشير عطا (2014). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية كفاءة الذات لدى عينة من أطفال المؤسسات الإيوائية، رسالة ماجستير، جامعة الأقصى، غزة.
- حداد، عفاف شكري، وأبو سيمان، بهجت(2003). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، مجلة العلوم التربوية، جامعة اليرموك، العدد 3، 69-67.
- حسان، ولاء إسحاق(2009). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة.
- حميدة، محمد إسماعيل سيد (2017). فاعلية برنامج قائم علي الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية في تنمية الصمود النفسي وأثره علي الرجاء لدي طلاب المرحلة الثانوية بحث تنبؤي - تجريبي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مجلد27، عدد97.

الدوري الطالبات من خلال مجموعة الواتس أب واستخدام فنية التعزيز المعنوي للطالبات، إضافة إلى شعور الأمهات بمدى جدوى وفعالية البرنامج في تطوير سلوك بناتهم الطالبات إلى الأفضل، وبعد تطبيق البرنامج بأسابيع حدث العدوان على غزة الموافق ٢٠٢٣/٥/٩م وعاشت طالبات المجموعة التجريبية ذلك العدوان والقصف والدمار والخوف إلا أنهم في التطبيق التتبعي عبروا عن قدرتهم على فهم ومعرفة وإدراك والتعبير عن مشاعرهم، وهذا يعد مؤشراً قوياً على نجاح البرنامج الإرشادي واستمرار فعاليته، وعدم وجود الفروق بين القياس البعدي والتتبعي.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة منيب ومحمود والسيد(٢٠٢١) ، ودراسة العنزي (٢٠١٨)، ودراسة الزغبى(٢٠١٧)، دراسة أبدو غدو وكيلك واكسي (Aydogdu, Cellika Eksi, 2017) ، ودراسة حميدة(٢٠١٧)، دراسة (Wigglesworth, Qualter& Humphrey, 2016)، ودراسة حداد وأبو سليمان(٢٠٠٣) في نتيجة الفرض الثالث الذي يؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس فاعلية الذات الانفعالية، واستمرار فاعلية البرنامج بعد شهر من تطبيق البرنامج.

- التوصيات:

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة، فإن الباحثة توصي بالآتي:

١. تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي من قبل المرشدين التربويين في المجال التعليمي على عينات مشابهة لعينة الدراسة، وبشكل أوسع على طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، وتوظيفه بشكل فعال.
٢. زيادة الاهتمام ببرامج إرشادية تكاملية لتنمية الجوانب المختلفة من الذات لدى فئات مختلفة من الطلبة.
٣. استهداف أولياء الأمور في برامج إرشادية حول مشابهة تحسن لديهم فاعلية الذات الانفعالية، لتساعد على تفهم مشاعرهم والآخرين.

بحوث مقترحة :

١. فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تحسين الذات الانفعالية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

- الخطيب، جمال (2019). تعديل السلوك الإنساني، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الدماغ، هند نبيل حسين (2022). الوعي بالذات والإجهاد النفسي وعلاقتهما بالرفاهية بين العاملين في وزارة الصحة الفلسطينية في محافظات غزة . رسالة ماجستير، جامعة الأقصى.
- الزغبى، أمل عبد المحسن (2017). أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض القلق المستقبل المهني لطالبات الجامعة أدوات صعوبات التعلم الأكاديمية، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة بنها وطيبة ،العدد 18، 27-29.
- عبد الهادي، سامر عدنان(2020). القدرة التنبؤية لفاعلية الذات الانفعالية في العافية النفسية الشخصية لدى عينة من طلبة مرحلتي البكالوريوس والماجستير في جامعة الفلاح، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد (21) - العدد (34).
- عبيدات، ذوقان، وعدس، عبد الرحمن، والحق، كايد عبد (1998). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- علام، صلاح الدين محمود (2006). الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، دار الفكر للطباعة والنشر، مصر.
- عليان، عنيات محمد(2016). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلة لدى عينات من المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.
- محمد، إبراهيم محمد توفيق (2002). فعالية الذات وعلاقتها بمستوى الطموح ودافعية الإنجاز لدى طلاب الثانوي العام والثانوي الفني ، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة القاهرة، مصر .
- محمود، نظمي حسين(2019). العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والضغوط النفسية لدى طلبة الصف
- العاشر الأساسي في الأردن، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات النفسية والتربوية، العدد 3، 30-28.
- منيب، تهاني محمد، ومحمود، الفرحاتي السيد، والسيد، نجوى عبد الوهاب(2021). برنامج مقترح لتحسين الكفاءة الانفعالية وفاعلية الذات لدى المراهقين المتعافين من التعاطي، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد(45)، الجزء 3، ص 189.
- النجار، حسين زكريا السيد (2014). النموذج البنائي للعلاقة بين الإبداع الانفعالي وفاعلية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مصر ، مجلد 25، العدد89، 122-123.
- نصار، سالي (2015). فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي لتنمية المرونة النفسية في تحسين جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق مصر.
- النعيزي، حمدي(2018). أثر برنامج إرشادي تكاملي قائم على مهارات التفكير الإبداعي لتنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى التلميذات المراهقات بالمرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية بمنطقة عرعر، مجلة البحث العلمي في التربية، ع(19)، مج(10)، 26-24.
- المراجع الأجنبية:
- Adeyemo, D. & Adeleye, A. (2008). Emotional intelligence, religiosity & self-efficacy as predictors of psychological well-being among secondary school adolescent in Ogbomoso, Nigeria. Europe's Journal of Psychology, 4 (1): Retrieved from: <http://www.ejop.psychopen.eu/article/view/423/html>.

- Valois, Robert., Zulling, Keith.& -
Hunter, Amy. (2015). Association
Between Adolescent Suicide Ideation,
Suicide Attempts and Emotional Self-
efficacy. Journal Child Studeis, 24(2),
237-248.
- Wigglesworth, Michael., Pamela, -
Gaulter.& Humphrey, Neil. (2016).
Conduct ,Emotional self-efficacy.
Problems, and Academic Attainment:
Developmental Cascade Effects in
Early Adolescence. The European
Journal of Developmental Psychology
14(2), 172-189.
- Aydogdu, Bilge, Celik, Hilal & Eksi, -
Hilal. (2017). The Predictive Role of
Interpersonal Sensitivity and Emotional
Self-efficacy on Psychology Resilience
Among Young Adults ,Eurasian Journal
of Educational Research, 69(3), 37-
54.
- Bandura, Albert. (1977). Self-efficacy: -
Toward a Unifying Theory Of
Behavioral Change Psychological
review, 84(2), 191-215.
- Bandura, Albert., Caprara, Gian., -
Barbaranelli, Claudio., Gerbino,
Maria.& Pastorelli. (2003). Role of
Affective Self-Regulatory Efficacy in
Diverse Spheres of Psychology
Functioning. Child Developmet,
74(3), 769-782.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. -
(2007). Emotion regulation and culture:
social consequences of Are the
emotion suppression culture-specific.
Emotion.
- Dogan, T., Totan, T. & Sapmaz, F. -
(2013). The role of self- efficacy,
psychological well-being, emotional
self-efficacy & affect balance on
happiness: A path model. European
Scientific Journal, 9 (20): 31-42.
- Qualter, Pamela., Pool, Lorraie., -
Gardner, Kathryn.& Wols,
Aniek.(2014). The Emotional Self-
Efficacy Scale, Journal of Psychology
educational Assessment, 33(7), 33-
45.