

## أثر برنامج إرشادي في تخفيف الخضوع العاطفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة

أ.م.د. أزهار ماجد كاظم الربيعي / قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي  
كلية التربية/ الجامعة المستنصرية

استلام البحث: ٢٠٢٠/٦/٨ قبول النشر: ٢٠٢٠/٧/١١ تاريخ النشر: ٢٠٢٠/١٠/١

ملخص البحث:-

تُعد العواطف جزءاً من شخصية الفرد وتؤثر في العديد من جوانب الشخصية المختلفة، وهي عنصر هام من عناصر التكيف الاجتماعي لاسيما اذا كانت ضمن حدود الطبيعة، واذا كانت الأساليب المستخدمة في التعبير عنها مناسبة ومعتدلة. ويُعد الخضوع من السمات التي تعبر عن الطريقة التي يعتمدها الفرد في التعامل مع الآخرين وأمور الحياة، فالفرد الذي يتسم بالخضوع يمثل للتعليمات والأوامر ويلتزم بها، كما يؤدي ما يطلب منه دون تردد أو تأخير. وتُعد مرحلة المراهقة من المراحل المهمة والدقيقة في النمو التكويني للفرد وفي حياته النفسية والاجتماعية.

ويستهدف البحث الحالي:-

١. قياس الخضوع العاطفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
٢. تأثير البرنامج الإرشادي في تخفيف الخضوع العاطفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة. ويتحقق ذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية:
  ١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الخضوع العاطفي لدى طالبات المجموعة الضابطة وعند مستوى دلالة (٠,٠٥).
  ٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الخضوع العاطفي لدى طالبات المجموعة التجريبية وعند مستوى دلالة (٠,٠٥).
  ٣. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين على مقياس الخضوع العاطفي للمجموعة التجريبية والضابطة وعند مستوى دلالة (٠,٠٥).

وقد عرف سمث (Smyth) الخضوع العاطفي بأنه انخراط الفرد بأشكال متنوعة من السلوك العاطفي غير المتكيف مع البيئة مما يؤدي إلى سوء فهم من قبل الآخرين. وقد قامت الباحثة ببناء مقياس الخضوع العاطفي وفق نظرية (بيم) وبمعدل (١٨) فقرة واستخدمت اسلوب المواجهة في البرنامج الإرشادي لتخفيف الخضوع العاطفي وقد خرج البحث بنتيجة ان الطالبات لديهن خضوع عاطفي ولكن لم يثبت البرنامج الإرشادي فاعليته للمجموعة التجريبية وذلك لمبررات ذكرتها الباحثة وقد خرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

**The effect of a counseling program in reducing emotional submission among  
intermediate school students**

**Assist. Prof. Dr. Azhar Majid Kadhum**

**Psychological Counseling and Educational Guidance Department**

**College of Education/ Almustansiriah University**

**Abstract**

Emotions are part of the personality of the individual and affect many different aspects of the personality, and it is an important element of social and psychological adaptation, especially if it is within the limits of nature, and if the methods used to express them are appropriate and moderate.

Submission is one of the characteristics that express the way an individual relies upon in dealing with others and in dealing with matters of life. An individual who complies with instructions and orders and abides by them, and performs what is required of him without hesitation or delay. Adolescence is an important and accurate stage in the constructive development of an individual and in his psychological and social life.

The current research aims at measuring emotional submission in intermediate school students and exploring the effect of the counseling program in reducing the emotional submission of intermediate school students. Smyth has defined emotional submission as the individual's involvement in various forms of emotional behavior that is not adapted to the environment, leading to misunderstanding by others. The researcher has constructed the emotional submission scale according to the Beem theory, which consists of (18) items. However, the researcher has used the confrontation method in the counseling program to reduce emotional submission. The research has arrived at those female students in the intermediate school have an emotional submission. In light of the results, the researcher has put forward a number of recommendations and suggestions

## اهمية البحث والحاجة اليه:-

تعد العواطف جزءاً من شخصية الفرد وتؤثر في العديد من جوانب الشخصية المختلفة، وهي عنصر هام من عناصر التكيف الاجتماعي والنفسي ولاسيما إذا كانت ضمن حدود الطبيعة، وإذا كانت الاساليب المستخدمة في التعبير عنها مناسبة ومعتدلة (الزغلول والهنداوي، ٢٠١٤، ص ٤٦٠).

وترجع العواطف إلى التجارب الذاتية وإلى ما يشعر به الفرد وما يحسه في كل تصرف فهي أذن تتعلق بحالات المشاعر والأحاسيس وتضم حالات انفعالية مختلفة وقد تكون ممتعة أو مؤلمة (Baudier, 2004, p ١٩) فالعواطف هي التي تقود التفكير والقيم، إلا أنها ممكن ان تخفق بسهولة وهذا ما يحدث كثيراً، ومن زاوية فكرية أخرى فإن المشكلة ليست في العاطفة ذاتها ولكن في سلامة هذه العاطفة وكيفية التعبير عنها (Smith, 2004, p ١٩).

فالفشل في الالتزام بالقوانين من اجل إرضاء الرغبات الشخصية الانانية هو السمة المميزة للنزعة الإجرامية، إلا إن الافراط في السلوك الخضوعي قد ينجم عنه الكثير من المشكلات الاخلاقية المتفاقمة كما كشفت عنه دراسة كوبرا (Kobra، ٢٠١٤) أن الخضوع العاطفي أحد الأسباب التي دفعت بالمراهقين إلى مظاهر الانحراف السلوكي والتخاذل عن تنفيذ المهام (Kobra, 2014, p ٦٥).

وبينت دراسة مارتين وراميريز (Martin and Rameriz، ٢٠١١) وجود استعداد نفسي لذوي الخضوع العاطفي للاستفزاز من قبل الآخرين بكل بساطة (Martin and Ramirez, 2011, p ٦٨).

ولا ينظر علماء النفس الى سلوك الطاعة على إنه خير ولا شر، هو عبارة عن آلية حيث إن سماتها الأخلاقية والتكيفية تعتمد على البيئة والظروف التي تحدث فيها، ويتمثل الخضوع العاطفي بالشخص الذي لا يشعر بوجوده إلا عن طريق الخضوع للآخرين أو الاتكال عليهم لكي يتحقق لديه الشعور بالأمان

( صالح، ١٩٨٨، ص ٧٤). ويعد الجو العاطفي للأسرة من العوامل التي تساهم في تكوين شخصية الابناء وأساليب تكيفهم فالحب والعطف يجعل من الفرد فرداً مطمئناً يثق بنفسه ويستطيع مواجهة ظروف الحياة، أما القسوة والنفور والتجنب تجعل حياته مشحونة بأشكال من الشقاء والمآسي وكثيراً مانجد الترابط بين النزوع إلى العدوان الإجتماعي وبين نقص المحبة والحنان في البيت الذي تربي فيه (الختاتنة، ٢٠١٢، ص ٨٦). ويظهر دور البيئة التي نشأ فيها الفرد ومنها دور الأم والأب في تجسيد الخضوع إذ نجد في البيت إن المرأة تفرض على أطفالها هيمنتها العاطفية كوسيلة تعويضية عما لحق بها من غبن بأسم الأمومة المتقانية، انها تغرس في نفوسهم التبعية من خلال الحب وتشل عندهم كل رغبات الاستقلال (يجب ان يظلوا ملكيتها الخاصة) وتحيطهم بعالم من الخرافات والمخاوف، فينشأ الفرد انفعالياً عاجزاً عن التصدي للواقع من خلال الحس النقدي، ثم يأتي دور الأب بما يفرضه من قهر على الاسرة من خلال قانون التسلط والخضوع الذي يحكم علاقتها ليكمل عمل الأم فيغرس الخوف والطاعة في نفس الفرد ويحرم عليه الموقف النقدي مما يجري في الأسرة من الوالدين وما يمثلانه من سلطة تحت شعار قدسية الابوة وحرمة الأمومة وغالبا ما يتصف سلوك الخضوع والامتثال بالعقلانية فهو الذي

يساعدنا في اتباع نصائح الطبيب ونواهيته، كما إنه هو الذي يجعل من الالتزام بإشارات المرور أمراً منطقياً ولكن عندما يتحول الخضوع إلى عادة فإنه يتجذر ويترسخ في عقل الانسان ولا يترك أي متسع للعقلانية (عبد الجليل، ٢٠٠٨، ص ١٣٧).

وفي هذا المجال يؤكد مونرو (Munro, 1979, p. ٣٤). وأن الأساليب الإرشادية تعد منطلقاً أساسياً فهي تسعى إلى تعديل الشخصية الإنسانية وجعلها أكثر قدرة على مواجهة المواقف الصعبة (التميمي والشمري، ٢٠١٢، ص ٥٩).

إن أساليب المواجهة تمثل قوة داعمة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتؤدي دوراً مهماً في حالة معاناة الفرد من الضغوط أو من اضطرابات عدم التكيف، فالشخص القادر على مواجهة الضغوط بشكل أكثر فاعلية هو الذي تقل معاناته اثناء تعرضه للمواقف الضاغطة، إن استراتيجيات المواجهة أساليب معرفية تستعمل من قبل الفرد لتقييم التوترات وممارسة التدريبات التي تهدف إلى التقليل من التوتر، فأسلوب المواجهة يمثل عامل إستمرار بإمكانه مساعدة الأفراد للحفاظ على توافقهم النفسي اثناء الصعوبات (حمودة، ٢٠٠٦، ص ٨٤).

وتتجلى أهمية البحث الحالي من أهمية العينة كونها تمثل مرحلة المراهقة إذ تُعد هذه المرحلة من المراحل المهمة والدقيقة والحرحة في النمو التكويني للفرد وفي حياته النفسية والاجتماعية، ويجب على المختصين إستثمار هذا النمو وجعل المراهقة قادرة على التعلم وممارسة الحياة اليومية وهي مرحلة بارزة تحصل فيها تغييرات جسمية وإنفعالية وعقلية وبقدر ما هي مرحلة حرجة فهي في الوقت نفسه تُعد مرحلة نمو بايلوجي ونفسي واجتماعي وتكيف للحياة (زيدان، ٢٠٠٨، ص ١٥٢).

وقد لاحظت الباحثة من خلال تخصصها بالإرشاد النفسي إن هناك معاناة علنية وغير علنية لطالبات المتوسطة ترتبط بالنظرة السلبية لمواجهة الأحداث والظروف الضاغطة التي خلفتها الحروب والظروف التي يعيشها البلد والتي تضغط بكل ما لديها من قوة على المجتمع وعلى الأفراد، وإن استمرار التعرض إلى الشدائد والمحن يؤدي تدريجياً إلى فقدان طاقة المواجهة والمقاومة وإنهيار الفرد وجعله فرداً خاضعاً عاطفياً يفقد القدرة على المواجهة وبالتالي يصبح الفرد متشائماً من المستقبل وغير متوافق.

وما اكدته دراسة يورسيل وشاسا (Ursula and Sacha, 2000) ودراسة سلومي (٢٠١٦، ص ١٩١) إلى إن الإناث أكثر خضوعاً عاطفياً من الذكور وهذا يعني ضعفهن في كتمان المشاعر التي تظهر في الغالب على شكل انهيارات عاطفية نتيجة الأحداث الضاغطة (Ursula and Sacha, 2000, p. ٧). وتأسيساً على ما تقدم ان البحث الحالي يمثل مساهمة علمية تتناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع وركيزة أساسية في بناء المجتمع تعينهن على استعادة توازنهن وتسلط الضوء على قدرة الطالبات على مواجهة الخضوع العاطفي بأسلوب إرشادي.

**أهداف البحث:-**

١. قياس الخضوع العاطفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة.
٢. تأثير البرنامج الإرشادي في تخفيف الخضوع العاطفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة. ويتحقق ذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية:
  ١. لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الخضوع العاطفي لدى طالبات المجموعة الضابطة وعند مستوى دلالة (٠,٠٥).
  ٢. لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الخضوع العاطفي لدى طالبات المجموعة التجريبية وعند مستوى دلالة (٠,٠٥).
  ٣. لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين على مقياس الخضوع العاطفي للمجموعة التجريبية والضابطة وعند مستوى دلالة (٠,٠٥).

**حدود البحث:-**

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة المتوسطة (الثالث متوسط) في مديرية تربية بغداد / الكرخ (الثالثة)، للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠).

**تحديد المصطلحات:-**

**البرنامج الإرشادي:-** هو مجموعة من الانشطة المتضمنة للمواقف والاجراءات والخبرات التي توصف بأنها مخططة ومتنوعة ومنظمة ومتكاملة وهي ذات مغزى سيكولوجي، وتستخدم فيها أدوات وأساليب مختارة بدقة وموضوعية في التنفيذ والتقويم ويهدف إلى إحداث تغيير مقصود في سلوك المشاركين أثناء البرنامج وبعد انتهائه (الدريني وكمال، ٢٠٠٦، ص٥).

**الخضوع العاطفي:-** كما عرفه سمث (١٩٩٨) هو إنخراط الفرد بأشكال متنوعة من السلوك العاطفي غير المنكيف مع البيئة مما يؤدي إلى سوء فهم من قبل الآخرين (Smyth, 1998, p. ٦٢).

**التعريف الإجرائي للبحث: -**

الدرجة الكلية التي تسجلها المستجيبة على مجموعة فقرات مقياس الخضوع العاطفي في البحث الحالي.  
مرحلة المتوسطة:-

هي المرحلة الدراسية التي تتوسط مرحلتي التعليم الإبتدائي والتعليم الإعدادي ومدة الدراسة فيها ثلاث سنوات والطلبة تتراوح أعمارهم (١٢-١٥) سنة (وزارة التربية، ١٩٨٨، ص٢٢).

## الفصل الثاني

يُعد الخضوع من السمات التي تعبر عن الطريقة التي يعتمدها الفرد في التعامل مع الآخرين وأمور الحياة، فالفرد الذي يتسم بالخضوع العاطفي يمتثل للتعليمات ويلتزم بها، كما يؤدي ما يطلب منه دون تردد أو تأخير وقد عُرف الفرد ذو الشخصية الازداعانية بأنه ذلك الشخص الخجول في مجال العلاقات الإجتماعية لا يستطيع أن يعبر عن رأيه ولا عن مشاعره وغير قادر على الدفاع عن نفسه ويتردد ويجد صعوبة في مواجهة الآخرين، تتقنه المهارات الإجتماعية ويميل إلى حجز العواطف (السورطي، ٢٠٠٩، ص ٢٢٥).

ولقد قام عدد من علماء النفس في مجال تقييم الشخصية بدراسات تركزت على سبعة أبعاد للشخصية، اتضح من نتائجها إن التسلط والخضوع هما إحدى هذه الأبعاد، علماً إن هذا البعد في جانبه الإيجابي يعني التسلط أو السيطرة وفي جانبه السلبي يعني الخضوع (عبد الجليل، ٢٠٠٨، ص ١٤٠).

العوامل المؤدية للخضوع

هناك العديد من العوامل والأسباب تلعب دوراً مهماً في تكوين الخضوع، نذكر منها:-

### أولاً:- التنشئة الاجتماعية والأسرية:-

يعتقد (جان بياجيه) إن نظام الطاعة والخضوع لدى الأفراد ينكشف عبر رداً أفعالهم للاحكام والمواقف الخلقية الصادرة عن أهاليهم، ويتعرض الفرد في الأسرة لسيل من الأوامر والنواهي بإسم التربية الخلقية وتحت شعار قصوره عن إدراك هذه المصلحة. وإذا فحصنا السلوك الذي يتبعه الخاضع، فأنا سنجد إنه يفضل الأشياء القديمة والمألوفة ويشعر بالتهيب من تجربة أشياء جديدة ومن مقابلة أشخاص جدد ويجد صعوبة في إتخاذ قراراته، ويبدو أنه يفرح بسهولة، ويخضع للسلطة دون تردد واعتراض. ولا يقتصر دور الأسرة في ترسيخ الخضوع من خلال قانون التسلط الذي يحكم العلاقة بين الآباء والأبناء بل يتعدى الأمر ذلك كون العائلة مصدراً أساسياً للقيم، ويتحدد ذلك من خلال الأساليب التربوية في العائلة العربية والتي تشكل ذات تابعة للعائلة غير قادرة على الاستقلالية، وتتسم بالإتكالية والعجز والانسحاب وبالتالي تكون العائلة هي الملجأ الوحيد وعادة ما يكون الأب هو الذي يسيطر على مجمل حياة ابنائه وفرض الخضوع عليهم، ومن القيم التقليدية المتجذرة في المجتمع والتي ورثها الفرد هي قيمة التهرب من المسؤولية بدلاً أن يكون للفرد شعور واع ومدرك لالتزامه تجاه مجتمعه، وفي هذا الصدد يتبين ان الشخص يتصرف بشكل تسلطي طبقاً للمعايير السائدة في وسطه الاجتماعي لأنها تصبح بمرور الوقت مستقرة ومتداخلة في شخصيته من جهة كما إنها تصبح ذات مساندة اجتماعية من جهة أخرى والنشئ نفسه فيما يخص الخضوع. ويشير (مجازي) إلى إن المدرسة تتابع عملية القهر والشلل الذهني الذي بدأت به الأسرة من خلال سلسلة طويلة من الأنظمة والعلاقات التسلطية يفرضها نظام تربوي متخلف ومعلمون عاجزون عن الوصول إلى عقول وقلوب الطلاب، أما (المنوفي) فيرى إن المناهج الدراسية تغرس قيم الطاعة والأذعان في نفوس الافراد منذ الصغر ليصبح بها مواطناً صالحاً في المجتمع، فضلاً عن

التركيز على رموز السلطة الاجتماعية والدينية باعتبارها الرموز التي يتوجه إليها الإنسان بالطاعة والاذعان، إلا إن التدريب على الانصياع لهذه السلطة الاجتماعية ينمي الخضوع لدى الفرد ( عبد الجليل، ٢٠٠٨، ص ١٤٢).

### النظريات المفسرة للخضوع العاطفي:-

-نظرية بيم:-

المطلب الأول: تدعو بإن الناس يودون معرفة إتجاهاتهم ومعتقداتهم وحالاتهم الداخلية بإستنتاجها من سلوكياتهم والظروف والتي تحدث فيها.

المطلب الثاني:- عندما تكون حالة الفرد الداخلية ضعيفة فالفرد هو الملاحظ كما لو كان الملاحظ الخارجي ويأخذ بنظر الإعتبار الأدلة الخارجية للسلوك لاستنتاج خصائصهم الداخلية وعليه فإن هذه النظرية تتطلب فقط إرادة الناس لإستتساخ أو إظهار إتجاهاتهم ومعتقداتهم وبالأخذ بنظر الإعتبار البيئة المحيطة بهم وترتيب الأسباب لظهور افعالهم وأنشطتهم لإحداث التغيير في معرفة الذات، وتبين النظرية بإن الناس يمكن إستخدام سلوكهم للتوصل لمعرفة الذات عندما تكون الأسباب الخارجية لمعتقداتهم ضعيفة، ومعنى ذلك إن هذه النظرية يمكن ان تفسر التوافق لمعرفة الذات في مختلف الظروف وأيضاً هي نظرية للتحفيز الايجابي لتغيير السلوك، لذلك فإن القاعدة الأساسية لهذه النظرية هو إن الفرد يراقب سلوكه في اثناء تفاعله العاطفي وهذا الإدراك الذاتي يجعله يستمر في أن يكون شخصاً تابعاً لعواطف الآخرين ومن ثم يلبي الطلبات واحداً تلو الآخر وعلى أساس ذلك تتكون لدى الفرد معتقدات فكرية بأنه شخص محبوب ومتعاون (Coldman, and Seerer, 1982, p. ٢٠).

-نظرية فروم:-

يؤكد فروم إن ظاهرة الخضوع تعود إلى ميكانزم إمتثال الإنسان الآلي وفيه يكف الفرد أن يصبح نفسه، حيث يعتقد تماماً نوع من الشخصية المقدم له من جانب النماذج الحضارية حيث يصبح تماماً شأن الآخرين، وكما يتوقعون منه أن يكون، فالشخص الذي يتنازل عن فردية نفسه يصبح آلة متطابقة مع ملايين من الآخرين من الآلات المحيطة لا يحتاج إلى أن يشعر بأنه وحيد وقلق بعد هذا، لكن الثمن الذي يدفعه عالٍ أنه فقدان نفسه و الخضوع العاطفي للآخرين، ويفتقد القدرة على إظهار أو إخفاء عواطفه حسبما تقتضيه الضرورة، ويفضل الإعتماد على الآخرين للشعور بالطمأنينة ويسلك كل السبل من أجل الخضوع للشخص القوي (Fromm, 1955, p. ١٤-٢٣).

وقد تبنت الباحثة نظرية (بيم) تعريفاً وتنظيراً لأنها تقدم وصفاً وتفسيراً علمياً للخضوع العاطفي فضلاً عن إنها نظرية للتحفيز الايجابي.

## الفصل الثالث

## منهج البحث:-

تُعد البحوث التجريبية من أكثر البحوث العلمية دقة، وتكون من أكثر البحوث صدقاً في حل المشكلات التربوية والنفسية.

## أولاً :- التصميم التجريبي

يُعد التصميم التجريبي من أفضل التصاميم الذي يمكن أن يستخدم في البحوث التجريبية وهو مخطط وبرنامج عمل لكيفية تنفيذ التجربة من خلال ضبط الظروف والعوامل المحيطة بالظاهرة المدروسة بطريقة علمية ثم ملاحظة ما يحدث، ويعد التصميم التجريبي أولى الخطوات التي ينفذها الباحث ولا بد أن يكون لكل بحث تجريبي تصميم خاص به لضمان سلامته ودقة نتائجه ( عبد الرحمن و زنكنة، ٢٠٠٧، ص ٤٨٧).  
وقد إعتد البحث الحالي على التصميم التجريبي ذا المجموعتين التجريبية والضابطة ذو الاختيار القبلي- البعدي والشكل (١) يوضح ذلك.

الاختبار البعدي	المتغير المستقل (أسلوب المواجهة)	الاختبار القبلي	المجموعة التجريبية
			المجموعة الضابطة

شكل (١) التصميم التجريبي المستخدم في البحث

## ثانياً:- مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة المتوسطة في المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد/ الكرخ الثالثة والبالغ عددهن (١٦٩٠٦) موزعين على (٢٥) مدرسة متوسطة للبنات.

## ثالثاً:- عينة البحث

١. عينة البحث:- إن عملية إختيار عينة البحث يتوجب فيها إتباع خطوات عملية في إختيارها، إذ قامت الباحثة بإختيار عينة مناسبة من المجتمع وشملت عينة البحث الحالي (٦٠) طالبة وقد روعي في أختيارهم الطريقة العشوائية ومن الصف الثالث متوسط كونهم في مرحلة متقدمة من مرحلة المراهقة، والجدول (١) يوضح ذلك.

## الجدول (١)

أعداد عينة البحث

إسم المدرسة	الصف	العدد
متوسطة العابد	الثالث متوسط	٦٠

٢- عينة التجربة:- إشتملت عينة البحث التجريبية على (٢٠) طالبة موزعين على مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة تم توزيعهم بصورة عشوائية.

رابعاً:- أدوات البحث

١. مقياس الخضوع العاطفي:- لغرض تحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الخضوع العاطفي، وبعد الأطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الخضوع العاطفي ولعدم وجود مقياس يتلائم مع خصائص مجتمع البحث الحالي، قامت الباحثة ببناء مقياس لقياس الخضوع العاطفي وفق نظرية (بيم) وبطريقة ليكرت في القياس لما توصف به هذه الطريقة من إيجابيات وسهولة في الاستجابة وتم صياغة (١٨) فقرة مع المفهوم وقد وضع أمام كل فقرة مدرج رباعي لتقدير الاستجابات على الفقرات هي (موافق بشدة، موافق، ارفض، ارفض بشدة) وذلك لتمكين المستجيبية اختيار البديل الاكثر انطباقاً عليها، علماً إن أوزان البدائل من (٤ - ١).

صلاحية الفقرات:-

أ. التحليل الإحصائي

٢. القوة التمييزية للمقياس : لايجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس اتبعت الباحثة اسلوب المجموعتين المتطرفتين من حجم العينة البالغ عددهم (٢٠٠) طالبة ، وبعد الحصول على الدرجات الكلية لأفراد عينة التحليل الاحصائي رتبنا الدرجات ترتيباً تنازلياً من اعلى درجة إلى ادنى درجة كلية على المقياس ، ثم حددت المجموعتين المتطرفتين بالدرجة الكلية بنسبة (٢٧%) من أفراد العينة في كل مجموعة فأصبح العدد (٥٤) طالبا في المجموعة العليا و(٥٤) طالبا في المجموعة الدنيا .

جدول(٢)

القوة التمييزية لفقرات المقياس

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
4.369	96602.	2.9630	88583.	3.0185	1
5.368	1.09796	2.4907	90128.	3.3611	2
4.064	99375.	2.2778	95824.	3.0833	3
8.558	81946.	2.0370	82969.	3.3241	4
6.509	1.04104	2.185	64126.	3.6667	5
7.669	78599.	2.7130	96279.	2.6296	6

5.429	1.03567	2.463	1.7071	3.1111	7
5.640	1.0009	2.2315	73624.	3.6667	8
6.119	1.2761	2.0093	1.14880	2.7685	9
7.970	1.11241	2.5741	9335.	3.2685	10
7.268	85557.	2.6574	1.3051.	2.8519	11
4.183	1.05245	2.2963	93335.	3.2685	12
5.792	1.06532	2.8796	97578.	3.1019	13
7.315	1.02310	2.3333	95847.	3.1852	14
5.665	85070.	2.1204	90612.	3.0370	15
8.677	1.08596	1.8704	1.7651	2.0423	16
9.020	1.08548	2.5926	81708.	2.3796	17
6.308	97044.	1.9537	1.1119	2.0741	18

\* (علما أن جميع الفقرات داله عند مستوى دلالة ٠.٠٥) بدرجة حرية ١٠٦

٢. علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

ولحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس والبالغ عددها

(18) فقرة ، وبين درجاتهم الكلية للمقياس، استعمل معامل ارتباط بيرسون لإجابات عينة التحليل الإحصائي

البالغة (٢٠٠) طالب وبعد استحصال النتائج ومقارنة معاملات الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية (١,٩٨) عند

مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٠٦) تبين ان جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا والجدول (٣)

يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل ارتباط بيرسون لمعرفة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
0,275	10	0,422	1
0,007	11	0,356	2
0,341	12	0,349	3
0,419	13	0,130	4
0,359	14	0,270	5
0,393	15	0,386	6
0,404	16	0,358	7
0,331	17	0,178	8
0,419	18	0,315	9

ب - الصدق الظاهري:- لغرض التعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس وأسلوب القياس والبدائل الموضوعية تم عرضه على مجموعة من الخبراء. وفي ضوء آراء الخبراء تمت الموافقة بنسبة ١٠٠%<sup>١</sup>

ج- الثبات:-

#### طريقة التجزئة النصفية:-

يُحسب معامل الثبات في هذه الطريقة من خلال تقسيم فقرات المقياس الى جزأين بعد تطبيقه، ومن أكثر الطرائق شيوعاً تقسيم الفقرات على فردية وزوجية، وبعد تطبيق المقياس يتم تقسيم الإجابات على قسمين، وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات نصفي الاختبار بلغ معامل الثبات (٠,٧١) وعند تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون لحساب الثبات بلغ (٠,٧٢).

#### ٢- البرنامج الإرشادي

يُعد البرنامج الإرشادي مجموعة من الأنشطة المنتظمة للمواقف والاجراءات والتي توصف بأنها مخططة ومتنوعة ومنظمة ومتكاملة. أما الأسلوب فهو الاجراءات الخاصة لاكتساب الأفراد المعلومات من السلوك (Allman, 1987, p.٥٦٩).

وأسلوب المواجهة عبارة عن تلك الأنشطة النوعية والمحددة التي يقوم بادائها الفرد في موقف معين من أجل تخفيف حدة الضغوط المرتبطة بذلك الموقف مثل تقييم حجم المشكلة للتعبير عن الانفعال او كبتة والبدء في نشاطات جديدة وطلب المساعدة من الآخرين وعدم التفكير في المشكلة (أبو نجيلة، ٢٠٠٧، ص١٣٣).

وأوضح لازاروس (Lazarus، ٢٠٠٠) بأن الاسلوب مجموعة من النشاطات والفعاليات الدينامية، سلوكية كانت أم معرفية التي يسعى الفرد عن طريقها لمواجهة الموقف الضاغط بهدف حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (الخضوع العاطفي) (Lazarus, 2000, p. ٢٤٧).

إن أسلوب مواجهة الناجحة يعتمد بشكل كبير على مطابقة تتاعم إستراتيجيات المواجهة مع خصائص الموقف الضاغط والمواجهة الفعالة تتضمن سلوكيات تساعد الفرد على مواجهة الخضوع العاطفي. ويمكن أن يحقق أسلوب المواجهة الفعالة مجموعة من النتائج الإيجابية مثل الصحة النفسية والتكيف الإيجابي مع المرض والمرونة والصلابة الشخصية وردود الأفعال العاطفية الإيجابية مثل تخفيف الخضوع العاطفي (طه وسلامة، ٢٠٠٦، ص ١٠٩).

ولأسلوب المواجهة عدة وظائف منها:-

أولاً:- تغيير عملية المواجهة العلاقة بين الفرد وبيئته.

ثانياً:- تستخدم المواجهة لتغيير نظرة الفرد بعلاقته بالبيئة وإدارة الضغط الأنفعالي (Nikom, 2005, p. ٣٠).

وفي هذا الأسلوب عدة فنيات وانشطة ستذكرها الباحثة في بناء البرنامج الإرشادي.

### اجراءات بناء البرنامج الإرشادي

#### أولاً:- بناء العلاقة الارشادية

إن العلاقة الارشادية القائمة بين المرشد والمسترشدين يجب أن تقوم على أسس علمية سليمة مهنيًا ومبنية على القبول والاحترام والسماح بالتعبير الحر عن عواطفهم ومشاعرهم، وقد عملت الباحثة على تحقيق العلاقة المهنية أثناء عملها مع المجموعة.

#### ثانياً:- تحديد المشكلة:-

المشكلة هي الخضوع العاطفي لدى الطالبات والتي يتم التوصل اليها عن طريق نتائج مقياس الخضوع العاطفي الذي تم تطبيقه عليهن.

#### ثالثاً:- وضع الأهداف:-

إن وضع الأهداف من الخطوات المهمة في العملية الإرشادية إذ من شأنه أن يُقوم العملية الإرشادية ويحسن الطرائق المستعملة فيها. وإن هذه الخطوة تعطي فكرة عن مضمون البرنامج الإرشادي واتجاهاته وتساعد المرشد أيضاً على القيام بالأداء الناجح، كما تساعد على توضيح الأساليب التي تستخدم للمساهمة في حل المشكلة.

قامت الباحثة بتحديد هدف عام للبرنامج وأهداف خاصة بكل جلسة فكانت كما يأتي:-

١. الهدف العام:- تخفيف الخضوع العاطفي لدى الطالبات بأسلوب المواجهة.
٢. الأهداف الخاصة:- أشتقت هذه الأهداف من الحاجات التي تم تحديدها في ضوء فقرات مقياس الخضوع العاطفي حيث عدت جميع فقرات المقياس حاجات إرشادية.

#### رابعاً :- الفنيات والأنشطة المستخدمة:-

أ- الاسترخاء:- يُعد الاسترخاء من الفنيات الإرشادية التي تحقق الهدوء والارتخاء والتوازن النفسي والبدني لكون الاسترخاء يعني علمياً توقفاً كاملاً لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، وتقوم فكرة الاسترخاء على العلاقة القوية بين التوتر النفسي والتوتر العضلي (الجسمي) في الاستجابة للضغوط والاضطرابات الانفعالية فإذا تم التحكم وضبط التوترات العضلية يتم ضبط حالة التوتر النفسي والتحكم في المشكلات التي ترتبط بالتوتر النفسي في مواقف الضغوط والانفعالات.

ب- التخيل:- يساعد التخيل في حل المشكلات المحيرة فالتخيل يمكن أن تحصل على أفكار جديدة وحلول مبتكرة يمكن للشخص التحقق من صدق هذه الأفكار والحلول وامكانية تطبيقها. وترى الباحثة إن التخيل عنصراً مهماً في مواجهة مشكلة الخضوع العاطفي وتجاوزها.

ج- الحديث النفسي الإيجابي:- يستطيع الفرد مواجهة المشكلات والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذا أستطاع التخلص من الأحاديث السلبية فهي التي تجعله يشعر بالخوف وعدم الكفاءة عند مواجهة الأحداث، فالحديث النفسي الإيجابي عكس الأحاديث السلبية فالتفكير الإيجابي في الحدث يساعد على التعامل معه بالطريقة الملائمة (السيد، ٢٠٠٨، ص١٣٥).

د- دحض الأفكار السلبية:-

وهي مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية المدمرة للذات عن طريق إعادة تنظيم المعتقدات والاتجاهات التي يتبناها الفرد نحو تلك الأحداث بدرجة يصبح معها الفرد منطقياً وعقلانياً.

هـ- حل المشكلات:- وهي مجموعة من الاجراءات المنتظمة التي يتمكن الفرد اثناءها من حل المشكلة التي تواجهه بدءاً وانتهاءً باختيار البديل الأفضل لها.

و- التعايش:- وهي مساعدة المسترشد على اكتساب مهارات التعايش مع ظروف الحياة اليومية، وتطوير المهارات التي من شأنها تسهيل عملية المواجهة مع المواقف الصعبة. تبدأ هذه الفنية بتحديد المهارات التي يمتلكها الشخص والمهارات التي يفتقر إليها وتحديد الأسباب التي يكمن وراءها العجز الذي يعاني منه وتنتهي بوضع خطة للتغلب على ذلك العجز (روجرز، ٢٠٠٦، ص٤٣).

ط- التأويل الإيجابي:- حيث يحاول الفرد أن يظهر قوياً أمام الوضعية واعتبارها كعامل مساعد في التغيير إلى الأحسن، وهي إستراتيجية مدعمة أكثر بالتوفيق بخاصة عند المسترشدات فيبرز لديهن التركيز على الجوانب الإيجابية للحياة.

ك- التحكم الذاتي:- إستراتيجية يلجأ إليها بعض الأفراد عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة أي تتولد لديهم مشاعر قوية ناتجة من الفعل بمعنى أنهم يعالجون الموقف بخبرات، وقوة الإرادة رغم التوتر.....

ل- تحمل المسؤولية:- يتطلب من المسترشد أن يعبر عن مشاعره ويقرر ان يتحمل مسؤولية هذه المشاعر ويُعد هذا بمثابة إرشاد المسترشد على مسؤوليته عن سلوكه بدلاً من إلقاء اللوم على مصادر خارجية كمسببات لسلوكه ومشاعره.

ي- الدعم و الإسناد:- وهو إدراك الفرد إن البيئة تمثل مصدراً للدعم الاجتماعي الفاعل ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد ويرعونه ويثقون به، يأخذون بيده ويقفون بجانبه عند الحاجة ومن ذلك الأسرة والأصدقاء والجيران (سرى، ٢٠٠٠، ص٢٠٨).

### الإنهاء والمتابعة

#### أ- تقويم البرنامج:-

أ-التقويم التمهيدي:- يلخص الإجراءات التي يقوم بها الباحث قبل المباشرة بتنفيذ البرامج الإرشادية المتمثلة بإجراء الصدق الظاهري للبرنامج والاختبار القبلي قبل التطبيق.

ب-التقويم البنائي:- ويتلخص بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الاسئلة إلى المسترشدات لتحديد مدى فهم ما دار في الجلسة واستيعابه ومعرفة مدى الإفادة منها.

ج-التقويم النهائي:- ويتمثل بالإجراءات التي يقوم بها الباحث بعد انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي المتمثلة بإجراء الاختبار البعدي لتحديد دور البرنامج في تخفيف الخسوع العاطفي لدى الطالبات.

#### صدق البرنامج

قبل تطبيق أي برنامج يجب عرضه على مجموعة من المتخصصين في ظاهرة موضوع البرنامج للحكم على صدق محتوى البرنامج ومدى تناسقه وملائمته وكفايته لاجراءات التدريب وصلاحيه الادوات المقترحة، وقد عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء في مجال الإرشاد النفسي (كما تم سابقاً في الصدق الظاهري) .

#### تطبيق البرنامج

طبق البرنامج المكون من (١٠) جلسات إرشادية على طالبات الصف الثالث المتوسط في متوسطة (العابد) الدوام الصباحي في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠) بواقع (ثلاث جلسات) في الأسبوع، وقد استغرقت الجلسة الإرشادية (٤٠) دقيقة بعد ان قامت الباحثة بتحويل الفقرات إلى موضوعات للجلسات الإرشادية، والجدول (٤) يوضح ذلك.

## جدول (٤)

تحويل الفقرات إلى موضوعات للجلسات الإرشادية

موضوع الجلسة	الفقرات	ت/ الفقرة في المقياس
التعارف	إبتداء البرنامج الإرشادي	الجلسة الافتتاحية
التحكم بالمشاعر	-أسعى لإسعاد نفسي دائماً.	١
	-أشعر بحاجة إلى البكاء.	٢
	-أرى إن المشاعر غير مهمة.	٦
التحكم بالمشاعر	-قيمة من أحبهم كبيرو لدي.	١٥
	-الأشخاص الذين أكرههم لا أهتم لهم.	١٦
الثقة بالنفس	-أمنتل لقرارات من أحبهم بدون تفكير.	١٢
	-أواجه صعوبة في إتخاذ القرارات.	١٣
الثقة بالنفس	-أسمح للأشخاص الذين أحبهم بوضع خطط المستقبل.	١٧
	-أقلق جداً عندما أواجه موقفاً جديداً.	١٨
إدارة الأفكار	-غالباً ما أوقف تفكيري لأشعر بالارتياح.	٤
	-دائماً ما انتقد تصرفات المقربين لي.	٧
إدارة الأفكار	-أحب مكان سكني ولا أفكر بتغييره.	٩
	-أتأثر بالمظهر الخارجي للأشخاص.	١١
السلوك العاطفي المتكيف مع البيئة	-ميوولي العاطفية هي التي تحدد مستقبلي.	٣
	-غالباً ما تكون عواظي غير متزنة.	٥
السلوك العاطفي المتكيف مع البيئة	-دائماً أعامل المقربين لي كغرباء.	١٠
	-أفراح وأحزان من أعرفهم لا تعنيني	١٤
	أنتهاء البرنامج الإرشادي وتطبيق المقياس على عينة التجربة.	الجلسة الختامية

## أنموذجان من الجلسات الإرشادية

## الجلسة الإرشادية الثالثة

التحكم بالمشاعر	عنوان الجلسة
تنمية التحكم بالمشاعر.	الهدف العام
- أن يحتفظن بالبدايل المناسبة أثناء المواقف الطارئة. - أن يركزن تفكيرهن وقت انفعالاتهن.	الهدف الخاص
دحض الافكار	الفنيات
- مناقشة التدريب البيئي والطلب من الطالبات بتطبيق فنية الإسترخاء . - تعريف المسترشدات على فنية دحض الأفكار . - تحديد الافكار السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية.	الأنشطة والفعاليات
معرفة تقييمات المسترشدات ومدى إفادتهن من الجلسة.	التقويم البنائي
كتابة قائمة بالأفكار التي تراود المسترشدات عند مواجهة المشكلات.	التدريب البيئي

## الجلسة الإرشادية الثامنة

السلوك العاطفي المتكيف مع البيئة	عنوان الجلسة
تنمية السلوك العاطفي المتكيف مع البيئة.	الهدف العام
- أن لا يترددن في مواجهة المشكلات. - أن يتكيفن مع الامور الصعبة. - أن يواجهن الأحداث حتى لو كانت معقدة.	الهدف الخاص
التعايش	الفنيات
مناقشة التدريب البيئي والطلب من الطالبات بمهام قمن بها باستعمال حل المشكلات. تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر المهارات التي يتمتعن بها والمهارات التي يفقدنها والسعي لتطوير المهارات التي يتمتعن بها.	الأنشطة والفعاليات
تحديد إيجابيات الجلسة وسلبياتها.	التقويم البنائي
التدريب على مهارات التعايش التي طورنها في الجلسة.	التدريب البيئي

## الفصل الرابع

الهدف الأول: (لغرض التعرف على المفهوم لدى العينة ، تم حساب المتوسط الحسابي للعينة البالغ ٥٣.١٦٦٧) وبتباين معياري بلغ (٩.٢٠٤٢)

وبموازنته مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٥٤)، باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٤٤.٧٤٣) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٩) أي أنها دالة إحصائياً والجدول (٥) يوضح ذلك.

## جدول (٥)

الاختبار التائي لعينة واحدة للمقياس

مستوى الدلالة ٠.٠٥	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.96	44.743	54	9.2042	53.1667	60	

الهدف الثاني:- تحقيقاً لهدف البحث ولمعرفة أثر أسلوب المواجهة في تخفيف الخضوع العاطفي لدى طالبات المرحلة المتوسطة تم اختبار الفرضيات وعلى النحو التالي:-

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الخضوع العاطفي لدى طالبات المجموعة الضابطة وعند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ولاختبار الفرضية استعملت الباحثة اختبار (ولكوكسن) وكانت القيمة المحسوبة (٨) درجة غير دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (٣) لذا تقبل الفرضية الصفرية إذ لا توجد فروق لدرجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي كون المجموعة لم تتعرض للبرنامج الإرشادي، الجدول (٦) يوضح ذلك.

## جدول (٦)

قيم اختبار ولكوكسن لدرجة الخضوع العاطفي لأفراد المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد

التطبيق

مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن		متوسط الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة						
غير دالة	٣	٨	٥,٢٩	٧,٥٤	٤٩,٧	١٠	القبلي	الضابطة
			٤	٥,٢٩	٤٧,٥		البعدي	

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الخضوع العاطفي لدى طالبات المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) عند استعمال اختبار ولكوكسن تبين ان القيمة المحسوبة (١٥) درجة أنها دالة إحصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية (٣). لذا نقبل الفرضية الصفرية إذ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الخضوع العاطفي لدى طالبات المجموعة التجريبية والجدول (٧) يوضح ذلك.

#### جدول (٧)

قيمة ولكوكسن لدرجة الخضوع العاطفي لأفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعد التطبيق

المجموعة	المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	قيمة ولكوكسن	
						الجدولية	المحسوبة
التجريبية	القبلي	١٠	٤٩,٣٠	٣,٤٠	٥,٢٥	٣	١٥
	البعدي		٤٩	٣,٠٥	٣,٧٥		
غير دالة							

\*قيمة ولكوكسن الجدولية تساوي (٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥).

\*علمًا ان عدد الأزواج (٤) موجبة و (٤) سالبة و (٢) صفرية.

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين على مقياس الخضوع العاطفي للمجموعة التجريبية والضابطة وعند مستوى دلالة (٠,٠٥).

ولاختبار صحة الفرضية استعمل اختبار (مان-وتتي) لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الخضوع العاطفي في الاختبار البعدي الذي طبق بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي. تثبت درجات المجموعتين وحسب قيمة (مان-وتتي) لعينتين مستقلتين صغيرتي الحجم وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لأن قيمة (مان-وتتي) الجدولية البالغة (٢٣) والمحسوبة البالغة (٣٧) وهي أكثر منها ويمكن اعتبار النتيجة أن الفرق غير دال إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية التي استعمل فيها البرنامج وذلك يعود للأمانة العلمية للباحثة في ذكر البيانات بعينها، وتفسر هذه النتيجة بالنسبة للوضع الذي يمر به البلد عند تطبيق البرنامج حيث صادف في فترة المظاهرات وتلك الطالبات عن الدوام وخلخلة انتظام الدوام هذا كله دعا إلى عدم وجود فروق في البرنامج وكما يظهر في الجدول (٨).

## جدول (٨)

قيمة (مان-وتتي) لمعرفة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

مستوى الدلالة	قيمة مان وتتي U		متوسط الرتب	مجموع الرتب	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المقارنة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة							
غير دالة	٢٣	٣٧	١١،٧	١١٧،	٤،٠٧	٤٨،٢٥	١٠	التجريبية	
			٥	٥٠					
			٩،٢٥	٩٢،٥	٠،٥١	١،٥		الضابطة	

التوصيات:- في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة الآتي:-

١. الإفادة من البرنامج الإرشادي في المؤسسات التربوية في الاوضاع المستقرة للبلد.
٢. قيام المرشد النفسي بأخذ دوره في تخفيف الخضوع العاطفي لدى الطلبة.
٣. إقامة ورش تدريبية للأسر لتزويدهم بخبرات التعامل مع الأبناء من الناحية العاطفية.

## المقترحات:-

١. إجراء دراسة مماثلة باستعمال أساليب أخرى لتخفيف الخضوع العاطفي.
٢. إجراء دراسة مماثلة لعينات أخرى مثل طالبات الجامعة.

## المصادر

## المصادر العربية:-

١. أبو نجيلة، محمد سفيان (٢٠١١): الصحة النفسية وقضايا المجتمع، مركز البحوث النفسية والشخصية والاجتماعية، غزة.
٢. التميمي، محمود كاظم والشمري سلمان جوده (٢٠١٢): الأساليب والبرامج الإرشادية، مطبعة نائر، بغداد.
٣. حمودة، حكيمة (٢٠٠٦): دور سمات الشخصية و استراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية، دراسة ميدانية بمدينة عنابه، رسالة دكتوراه منشورة، جامعة الجزائر.
٤. الختاتة، سامي محسن (٢٠١٢): مقدمة في الصحة النفسية، عمان، الأردن، ط١، دار الحامد.
٥. الدريني، حسين عبد العزيز و كمال، محمد علي (٢٠٠٦): معايير تقويم جودة تصميم برامج التدخل السلوكي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (٥٢)، المجلد السادس عشر، القاهرة.
٦. روجرز، جيني (٢٠٠٦): مهارات التأثير بالآخرين، ترجمة: عزيز الأيسر، دار الشعاع، بيروت.
٧. الزغلول، عماد عبد الرحيم والهنداوي، علي فالح (٢٠١٤): مدخل إلى علم النفس، العين الإمارات العربية المتحدة، ط٨، دار الكتاب الجامعي.
٨. الزويبي، عبد الجليل إبراهيم و الكنائي، ابراهيم عبد الحسن و بكر، محمد الياس (١٩٨١): الاختبارات و المقاييس النفسية، جامعة الموصل، الموصل.
٩. زيدان، محمد مصطفى (٢٠٠٨): دراسة سيكولوجية تربوية بيروت-جدة، دار ومكتبة الهلال، دار الشرق.
١٠. سرى، إجلال محمد (٢٠٠٠): علم النفس العلاجي، ط٢، عالم الكتب، القاهرة.
١١. سلومي، صلاح عدنان ناصر (٢٠١٦): الخضوع العاطفي لدى طلبة الاعدادية، مجلة الاستاذ، العدد ٢١٧، المجلد الثاني.
١٢. السيد، خليفة وليد (٢٠٠٨): الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، الطبعة الأولى، دار الوفاء، مصر.
١٣. صالح، قاسم حسين (١٩٨٨): الشخصية بين التنظير والقياس، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.
١٤. طه، عبد العظيم حسين وسلامة، عبد الحسين (٢٠٠٦): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، الأردن.
١٥. عبد الباسط، لطفي (١٩٩٤): عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية، العدد الخامس، جامعة قطر.
١٦. عبد الرحمن، أنور حسين و زكنة، عدنان حقي (٢٠٠٧): الأنماط المنهجية وتطبيقاتها في العلوم الانسانية والتطبيقية، بغداد، العراق.
١٧. وزارة التربية (١٩٨١): المديرية العامة للتخطيط التربوي والإحصاء، العراق.

## المصادر الأجنبية:-

1. Allman, Luwerne, R (1987): Abormal Physiology, the life cicfle, New York, Harper and row Publishings.
2. Baron, A (1981): Psychology, Halt-Saunder, Intermassion edition, Japan.
3. Baudier, Anne (2004): Le development affectif et social du jeune enfant, Paris, Nathan 2eme ed.
4. Coldman, M and Seerer, M (1982): Social Cobeling and the Foot in the Doore Effect, Journal of Social Psychology, Vol. (117).
5. Ebel, R. L (2972): Essentials of Education Measurement, Prentice Hall, New Jersey.
6. Fromm, E (1955): The Sane Society, New York, RineHart.
7. Kobra, H (2014): Educational Intelligence in Suicide Commitors, Journal Life Science, Vol. (2), No, 11.
8. Lazarus, R (2000): "Toward Better Resesrch on Stress and Coping", American Psychologists, Vol. (155).
9. Munro, A (1979): Counseling Skills, Approach Methuen Publication M2 New Zealand.
10. Nikom, Moonmunang (2005): Stress Management and Health Promotion Behaviours in Young Men Intertiary Education Settings, Submitted to Satisfy the Requirements for the Doctor of Philosophy Degree, in Nikommoonmuang School of Psychology, Faculty of Arts. Victoria University.
11. Paterson, K. C (1980): Posttraumatic Stress Disorder A clinicians Guide, New York, Plenum.
12. Smith, A (2004): The Ethics of Aristotle, pennselvania University Press.
13. Smyth, J (1998): Written Emotional Expression Effect cizes Outcome Types and Moderating Variables, Journal of Consuting and Clinical Psychology, Vol. (66).
14. Ursula, H and Sacha, s (2000): Study the Emotion Expressivity in Men and Women Stereotypes and Pelf Perceptions, Qubec Laval, University Press.