

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال

إعداد

د/ خديجة عبد العزيز محمد محمد

المدرس بكلية الدراسات الإنسانية

قسم رياض الأطفال - جامعہ الأزهر - بنات بالقاهرة

فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال

خديجة عبد العزيز محمد محمد.

المدرس بكلية الدراسات الإنسانية - قسم رياض الأطفال - جامعه الأزهر - بنات بالقاهرة

البريد الإلكتروني: khadegha87@gmail.com

المستخلص:

هدف البحث إلى إعداد برنامج إرشادي لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال والتحقق من فاعلية البرنامج , وتكونت عينه البحث من (٦٠) طالبة معلمة من طالبات الفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال بكلية الدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر, مقسمين إلى (٣٠) طالبة معلمة مجموعته تجريبية و (٣٠) طالبة معلمة مجموعته ضابطة , واستخدمت الباحثة أدوات : وهي مقياس الذات الجسمية (إعداد الباحثة) , مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية (إعداد الباحثة) , وبرنامج إرشادي لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال (إعداد الباحثة) , وأسفرت نتائج البحث عن فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال .
الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي - الذات الجسمية - الكفاءة الاجتماعية الانفعالية - الطالبة المعلمة برياض الأطفال.

The Effectiveness of a Guidance Program for Developing the Physical Self and Improving the Social-Emotional Competence of The Student Teacher in The Kindergarten Department

Khadija Abdel Aziz Muhammad Muhammad

Lecturer at the Faculty of Human Studies - Kindergarten Department - Al-Azhar University - Girls in Cairo

Email: khadegha87@gmail.com

ABSTRACT:

The aim of this research was to prepared a guidance program for developing the physical self and improving the socio-emotional competence of female student teachers in the kindergarten department, and to verify the program's effectiveness. The research sample consisted of (60) female student teachers from the fourth year of the kindergarten department at the Faculty of Humanities at Al-Azhar University, divided into (30) female student teachers as an experimental group and (30) female student teachers as a control group. The researcher used the following tools: the physical self scale (prepared by the researcher), the socio-emotional competence scale (prepared by the researcher), and a guidance program for developing the physical self and improving the socio-emotional competence of female student teachers in the kindergarten department (prepared by the researcher). The results of the research showed that the experimental group members outperformed the pre-test on the physical self scale and the social-emotional competence scale in the post-test, and that the experimental group members outperformed the control group members in the post-test on the physical self scale and the social-emotional competence scale, and that the experimental group members' scores were stable in the post-test and follow-up tests of the program on the physical self scale and the social-emotional competence scale, which indicates the persistence of the program's effect.

Keywords: Guidance program - physical self - socioemotional competence - kindergarten student teacher.

المقدمة:

إن من نعم الله علي الإنسان أن يهبه المقدرة على معرفة ذاته والقدرة علي وضعها في الموضوع اللائق بها ، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته تجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه ، ويكون الإنسان في ذاته أفكاراً ومشاعر وإدراكات حول جسمه وتنمو لديه صورة ذهنية نحو جسمه ، والذات الجسمية مركز شخصية الفرد ، إذ يعبر الفرد عن ذاته في كل قول أو سلوك يصدر عنه ، فمفهوم الذات من الابعاد المهمة في الشخصية الإنسانية وله أثر كبير في توجيه السلوك وتحديده والكيفية التي يدرك فيها الفرد ذاته ، فالشخص السعيد المسرور هو الذي يشعر بالجادبية الجسمية والرضى عن صورته الجسمية فيتمتع بقبول اجتماعي من قبل الآخرين ونجاح في علاقاته الاجتماعية منهم.

ويتكون مفهوم الذات الجسمية تدريجياً عبر مراحل النمو المختلفة فمنذ لحظة الميلاد يبدأ التأثير والتأثر المتبادلان بين الأطفال والوسط المحيط بهم من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي والخبرات الحياتية المختلفة التي يتعرضون لها ، فيبدأون في تجميع المعلومات عن أنفسهم وعن البيئة المحيطة بهم ، مكونين مجموعة من الأفكار والمشاعر والمعتقدات والاتجاهات عن أنفسهم واصفين بها ذواتهم .

(الجبور ، أبو طالب ، ٢٠١٩ ، ١٧)

والتقدير الإيجابي للذات يدفعنا للعمل والابداع والاستقلالية والرغبة في النجاح وشخصية مثابرة وواثقة من افعالها ومصرة على تحقيق الأهداف ومقتنعة بإمكاناتها وقدراتها . (زغبوش ، علوي ، ٢٠١٠ ، ٢٣٤)

ويؤكد (أبو أسعد وعريبات، ٢٠٠٩) أن المصدر الأول الذي يشكل مفهوم الذات هو الصورة الجسمية، فطول الفرد ووزنه وشكله ولون بشرته وسلامة حواسه وتناسق جسمه كلها ترتبط باتجاهات الفرد نحو ذاته ، كما أشار فيشر (Fisher) إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه يمثل مؤشراً هاماً لجوانب مختلفة لشخصيته ، وأن شعور الفرد بأن جسمه كبير أم صغير ، جذاب ، أم غير جذاب ، قوي أم ضعيف قد يفيد كثيراً في التعرف على مفهومه لذاته والتعرف على نمط سلوكه تجاه الآخرين . (عدلى ، ٢٠١٢ ، ٧٨)

ويعتبر رضا الفرد أو عدم رضاه عن صورة الجسم يرتبط بما يصدره الآخرون من أحكام وتقييمات ، فكل مجتمع معايير خاصة به تهتم في تبني صورة الجسم المثالية فإذا تطابقت صورة الجسم مع هذه المعايير أشعره ذلك بجاذبيته الجسمية وهذا ما يمثل جزءاً من الرضا للفرد عن صورته الجسمية .

(المغازي، ٢٠١٤، ٣)

وتعد الكفاءة الاجتماعية الانفعالية أحد المكونات الوظيفية الفعالة للأنظمة الإنسانية التي تحدد طبيعة العلاقات المتبادلة بين الأفراد، وهي رؤية جديدة للحياة الإنسانية ومفهوم جديد للعلاقات الاجتماعية، ومؤشراً جيداً للصحة النفسية نستطيع الحكم من خلالها على مدى التوافق الشخصي والاجتماعي.

ويرى (Frederickson, 2009) أن الكفاءة الاجتماعية الانفعالية ترتبط بخفض السلوكيات السلبية وتنمية الجوانب الإيجابية مثل اكتساب المهارات الإدارية ومهارات العمل الجماعي والتواصل وتنمية الدافعية، وإدارة الانفعالات وتوظيفها بطريقة فاعلة للنجاح في الحياة، وتوظيف استراتيجيات أفضل لحل النزاع مع خفض ردود الفعل العدوانية والاكتئاب والقلق، وقد توصلت دراسة (Sollars, ٢٠١٠) إلى وجود علاقة بين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية وكل من الدافعية وتقدير الذات والثقة بالنفس، وأشار (Kim et al., ٢٠١١, ٢٤) إلى أنه يمكن رفع الكفاءة الاجتماعية الانفعالية عبر الحياة والتي بدورها تؤدي إلى اكتساب المهارات الأكاديمية، وأن المعلمين يمكنهم تعزيز وتحسين وزيادة الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية والثقة والصمود لدى طلابهم، كما أشار (Jennings et al., ٢٠١١, ٣٧) إلى أن هناك تأكيداً قوياً على أهمية تعزيز الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية لدى طلابنا، وعلى المعلمين أن يستخدموا ويوظفوا تلك الكفاءة مع طلابهم داخل حجرة الدراسة، وتؤكد الباحثة أن النظرة الإيجابية للذات الجسمانية يساعد على تحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية للطالبة المعلمة وأن الكفاءة الاجتماعية الانفعالية تساعد على الرضا عن النفس وتحسين الثقة بالذات والتقبل الاجتماعي والتعاون الإيجابي وتحمل القرارات المسؤولة..

مشكلة البحث :-

بدأت الباحثة الإحساس بالمشكلة بعد الإطلاع على عدد من الدراسات التي أكدت على أهمية تنمية الذات الجسمانية مثل دراسة (Mayorga et al., 2012)، ودراسة (McInerney et al., 2016)، ودراسات

اهتمت بالكفاءة الاجتماعية الانفعالية كدراسة (يوسف، ٢٠١٥) ودراسة (Suryanarayana, 2020)، ودراسة (Ghamary et al., 2021).

وفي ظل مجريات العصر وأحداثه المتلاحقة، والتي يغلب عليها الطابع غير السوي اجتماعياً وفكرياً تبرز أهمية النظرة الإيجابية للذات الجسمانية، تلك النظرة التي تندرج ضمن مفاهيم علم النفس الإيجابي والذي تخرج الإنسان من حالة التوتر والقلق وتدعوه إلى التفاؤل لتصل به إلى حالة من الهدوء والسكينة مع النفس، بل وأصبح ضرورة ملحة في الأوقات الحالية التي يمر بها المجتمع ووسائل الاعلام التي تزيّف شكل الحقيقة البشرية.

وتتأثر الكفاءة الاجتماعية الانفعالية للطالبة المعلمة بطريقة تفكيرها ونظرتها عن ذاتها؛ حيث أن الطالبة المعلمة التي ترى الحياة بنوع من الإيجابية عادة ما تواجه المزيد من التحديات وتناضل من أجل التحسن والتعلم لتحقيق المزيد من النجاح، كما أن سلوك الطالبة المعلمة في العصر الحالي يعد محصلة لمفاهيمها عن ذاتها الجسمانية ومدى تقديرها لتلك الذات، فالتى تنظر إلى نفسها إيجابياً، أي بإعتبارها مرغوباً فيها يسيطر عليها الخيال الإيجابي والتفكير الإيجابي لأن لديها ثقة بالنفس، والتي تعاني من تدني في مفهوم الذات الجسمانية وعدم الثقة بالنفس، يصاحبها درجة أقل في الكفاءة الاجتماعية الانفعالية مثل قصور المهارات الاجتماعية والانفعالية لديها، حيث تخفق في تكوين صداقات مع الغير وفي التعاون معهم وفي التفاعل الإيجابي مع المحيطين بل والهروب من القرارات المسؤولة، كما يلاحظ عليها سلوك الانسحاب وسوء التوافق، وعدم النضج الانفعالي، ونقص الدافعية، وصعوبة تكملة الأنشطة مقارنة مع أقرانها، وارتفاع مستوى القلق عند التعرض لمواقف اجتماعية، ومن ثم فإن الحاجة إلى تنمية الذات الجسمانية وتحسين الكفاءة

الاجتماعية الانفعالية للطالبة المعلمة تساعد على الرضا عن النفس وتحسين الثقة بالذات ، ويجعلها تنظر إلى الجانب المشرق والمضيئ في الحياة ، وتحمل توقعات إيجابية متفائلة تجاه المستقبل ، وتدفعها إلى تحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية كأحد أشكال السلوك الاجتماعي الانفعالي الإيجابي وإشباع الحاجة إلى القبول الاجتماعي ، وتنمية التفاعل الاجتماعي والتعاون الإيجابي ، وتكوين الصداقات مع أقرانها ، وهذا ما أكدته دراسة (زغبوش وعلوى، ٢٠١٠) بأن التقدير الإيجابي للذات يدفعنا للعمل والابداع والاستقلالية والرغبة في النجاح وشخصية مثابرة وواثقة من أفعالها ومصرة على تحقيق الأهداف ومقتنعة بإمكاناتها وقدراتها ، كما أوضحت دراسة (Sheket et al., ٢٠١٢) أن النمو الاجتماعي الانفعالي يعمل على زيادة النمو الخلقي والصحي والاحساس بالمواطنة والتعلم الأكاديمي وزيادة الدافعية نحو التحصيل الدراسي ، ودراسة (McCuin, ٢٠١٢) التي تؤكد أن الكفاءة الاجتماعية الانفعالية تسهم في تحسين نوعية الحياة والمساعدة على قراءة الفرد لنفسه والآخرين وحل المشكلات التي تواجهه ، وتكوين الاتجاهات الإيجابية نحو الذات والآخرين ، ودراسة (يوسف، ٢٠١٥) التي توصلت إلى أن الكفاءة الاجتماعية الانفعالية تسهم في معالجة صعوبة تحديد المشاعر والتمييز بينها ووصف المشاعر للآخرين ومعالجة قصور القدرة على التخيل والتفكير الموجه والحد من الانفعالات السلبية ، ودراسة (Ates, ٢٠١٦) التي أشارت إلى أن الكفاءة الاجتماعية الانفعالية تساعد الفرد على الانخراط الناجح في التفاعلات الاجتماعية ، ودراسة (Westerhof, ٢٠١٧) التي تؤكد أن الكفاءة الاجتماعية الانفعالية تنبئ بنجاح الطالب الأكاديمي ، لذلك قامت الباحثة بهذا البحث في محاولة منها لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال؟

ويتفرع من هذا السؤال عدة أسئلة:

ما أبعاد الذات الجسمية المناسبة للطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال ؟

ما أبعاد الكفاءة الاجتماعية الانفعالية المناسبة للطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال ؟

ما فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال ومدى استمراريته؟

أهداف البحث:-

يهدف البحث إلى:

تنمية الذات الجسمية للطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال.

تحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية للطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال.

التعرف على مدى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال ؟

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

ندرة الدراسات العربية في مجال البرامج المقدمة لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال في حدود علم الباحثة مما يجعلنا بحاجة ماسة للمزيد من البحوث والدراسات المتعلقة بذلك المجال .
تثقيف الطالبة المعلمة وتوعيتها للنظرة الإيجابية نحو ذاتها عن طريق البرنامج المقدم لها.

الأهمية التطبيقية:

إعداد برنامج إرشادي لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال.
استفادة المختصين في تربية الطفل من البرنامج في تنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى المعلمة.
تزويد المكتبات العربية باختبار الذات الجسمية واختبار الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال.

مصطلحات الدراسة :-

التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة :-

١- البرنامج الإرشادي Counseling Program :

تعرفه الباحثة إجرائياً بأنه :مجموعة من الأنشطة والإجراءات الإرشادية المخطط لها والتي تستخدمها الباحثة مع مجموعة من طالبات الفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال ، بقصد تنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لديهن بقدر الإمكان في نهاية البرنامج الذي تقدر جلساته بحدود (٣٦) جلسة إرشادية فعلية و بحدود ساعة تقريباً زمن كل جلسة .

٢- الذات الجسمية the physical self تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها :

صورة الجسم التي تكونها الطالبة المعلمة في ذهنها سواء أكانت هذه الصورة ناقصة أم متكاملة وتشمل الجاذبية الجسمية ، المثال الجسدي ، والتقدير الجسدي ، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة على كل بعد من أبعاد مقياس الذات الجسمية.

٣- الكفاءة الاجتماعية الانفعالية the social-emotional competence تعرفها الباحثة إجرائياً بأنها:

التفاعل بطريقة إيجابية مع الآخرين ومواجهة المواقف المختلفة بطريقة بناءة وأخلاقية وتشمل الوعي بالذات ، الوعي الاجتماعي ، إدارة الذات ، إدارة العلاقات ، وصناعة القرارات المسؤولة ،

وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة على كل بعد من أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية.

٤- الطالبة المعلمة The student teache: وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها : طالبات الفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال بكلية الدراسات الإنسانية - بالقاهرة العام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ م.

محددات الدراسة:

١- المحددات المنهجية: وتتمثل في المنهج المستخدم في البحث وهو المنهج التجريبي الذي يعتمد على تصميم المجموعتين المتساويتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة).

٢- المحددات البشرية: تم تطبيق أدوات البحث على (٦٠) طالبة معلمة بالفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال بكلية الدراسات الإنسانية - بالقاهرة ، مقسمين إلى مجموعتين (٣٠) طالبة معلمة كمجموعة ضابطة، و(٣٠) طالبة معلمة كمجموعة تجريبية.

٣- المحددات المكانية: تم تطبيق البحث الحالي بقسم رياض الأطفال بكلية الدراسات الإنسانية - بالقاهرة.

٤- المحددات الزمانية: تم تطبيق إجراءات الدراسة الميدانية خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥ ، لمدة ٤ أشهر وأسبوعان بواقع جلستين أسبوعياً.

٥- المحددات الأداتية: وتتمثل في الأدوات المستخدمة في البحث وهي :

أ-مقياس الذات الجسمية للطالبة المعلمة. (إعداد الباحثة)

ب-مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة. (إعداد الباحثة)

ج- البرنامج الإرشادي لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال. (إعداد الباحثة)

القراءات النظرية والدراسات السابقة:

المحور الأول: البرنامج الإرشادي Counseling Program :-

[١] مفهوم الإرشاد النفسي Psychological Counseling : يُعرف بأنه عبارة عن مجموعة من الخبرات والاستراتيجيات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على أسس علمية سليمة تقدم بطريقة بناءة من قبل اختصاصيين في مجال الإرشاد والعلاج النفسي للأفراد الذين يعانون من مشكلات نفسية أو إنفعالية أو اجتماعية ، بهدف مساعدتهم على التعرف إلى مشكلاتهم وحاجاتهم ، وتنمية إمكانياتهم وقدراتهم إزاء ما يواجههم من صعوبات أو مشكلات ، ومساعدتهم على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم ، من أجل تحقيق النمو السليم والتوافق النفسي لهم .

(العاسي ، ٢٠١٥ ، ٣٠)

ويُعرف: بأنه "عملية إرشاد الفرد إلى الطرق المختلفة التي يستطيع عن طريقها اكتشاف واستخدام إمكاناته وقدراته، وتعليمه ما يمكنه أن يعيش في أسعد حال ممكن بالنسبة لنفسه وللمجتمع الذي يعيش فيه".

(سعيد، حسين، ٢٠١٥، ١٦)

ويُعرف: بأنه "مجموعة من المعلومات والخبرات والممارسات والفنيات والمهارات والأنشطة المختلفة والمتكاملة، والتي صبغت بخطوات محددة ومنظمة". (السبعيني، ٢٠١٦، ١٩)

تعقيب على مفهوم الإرشاد النفسي:

من خلال عرض التعريفات الخاصة بالإرشاد النفسي تجد الباحثة أن معظم التعريفات اتفقت على أن الهدف الأساسي من عملية الإرشاد، هو تحقيق الصحة النفسية وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه: مجموعة من الأنشطة والإجراءات الإرشادية المخطط لها والتي تستخدمها الباحثة مع مجموعة من طالبات الفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال، بقصد تنمية الذات الجسمانية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لديهن بقدر الإمكان في نهاية البرنامج الذي تقدر جلساته بحدود (٣٦) جلسة إرشادية فعلية وبتحديد ساعة تقريباً زمن كل جلسة.

[٢] طرق الإرشاد النفسي METHODS OF COUNSELLING :

تتعدد طرق الإرشاد النفسي بتعدد النظريات المختلفة التي تناولت عملية الإرشاد وسوف توضح الباحثة أهم الطرق التي تم استخدامها في البحث الحالي على النحو التالي:-

[أ] الإرشاد الموجه DIRECTIVE COUNSELLING: تعتبر نظرية السمات والعوامل هي الأساس النظري الذي تقوم عليه طريقة الإرشاد الموجه، ويعتبر ويليامسون Williamson هو رائد هذه الطريقة، والإرشاد الموجه/ المباشر هو: الإرشاد الممرز حول المرشد، وهدفه الأساسي هو حل مشكلة العميل، حيث يقوم الإرشاد الموجه على أساس افتراض رئيسي: وهو نقص معلومات العميل وعجزه عن حل مشكلاته من ناحية، وزيادة معلومات المرشد وخبرته في حل المشكلات من ناحية أخرى، ويقوم المرشد بدور إيجابي نشط وتوجيه العميل نحو السلوك الموجب المخطط، مما يؤدي إلى التأثير المباشر في تغيير الشخصية والسلوك. (السفاسفة، ٢٠١٠، ١٢٣)

وقد استخدمت الباحثة في البحث الحالي طريقة الإرشاد الموجه مع عينة البحث حيث قامت بتقديم المعلومات التي تساعد على تقبل وتقدير ذواتهم الجسمانية من خلال الأنشطة المتنوعة.

[ب] الإرشاد غير الموجه NONDIRECTIVE COUNSELLING: تعتبر نظرية الذات Self-theory هي الأساس النظري الذي تقوم عليه طريقة الإرشاد غير الموجه، ويعتبر كارل روجرز Rogers؛ رائد هذه الطريقة، ويعني إرشاد الفرد لذاته، دون مرشد. (أورلانز، فان سكويوك، ٢٠١٤، ١٨٠)

[ج] الإرشاد الجماعي GROUP COUNSELLING : الإرشاد الجماعي: هو إرشاد عدد من العملاء الذين يحسن أن تتشابه مشكلاتهم واضطراباتهم معا في جماعات صغيرة.

[د] الإرشاد السلوكي BEHAVIOURAL COUNSELLING: ويستند الإرشاد السلوكي إلى النظريات التي وضعها إيفان بافلوف Pavlov وجون واطسون Watson في التعلم الشرطي "الكلاسيكي"، ويشتمل الإرشاد السلوكي على الخطوات التالية:

تحديد السلوك المطلوب تعديله أو تغييره أو ضبطه من خلال المقابلة الإرشادية وعن طريق استخدام الاختبارات النفسية .

إعداد جدول التعديل أو التغير أو الضبط ، ويكون ذلك في شكل تخطيط لخبرات متدرجة يتم فيها إعادة التعلم والتدريب، في شكل وحدات أو محاولات، يتم خلالها تعريض السلوك بنظام وتدرج للظروف المعدلة .

تنفيذ خطة التعديل أو التغيير أو الضبط عمليا. (بطرس ، ٢٠١٠ ، ٢٩٠)

[ز] الإرشاد العقلاني الانفعالي Rational- Emotive Counselling: يعتبر الاتجاه العقلاني الانفعالي هي الأساس النظري الذي تقوم عليه طريقة الإرشاد العقلاني الانفعالي ، ويعتبر ألبرت إليس Albert ؛ رائد هذه الطريقة ، وتقوم استراتيجية العلاج العقلاني الانفعالي على أن يساعد المرشد المسترشد على التعرف على الأفكار غير المنطقية لديه، وأن يحل أفكارا أكثر عقلانية محلها. (على ، ٢٠١٠ ، ١٩٥)

[ح] الإرشاد بالواقع REALITY COUNSELLING: تعتبر نظرية المجال هي الأساس النظري الذي تقوم عليه طريقة الإرشاد بالواقع ، ويعتبر كيرت ليفين Levin هو رائد هذه الطريقة ، والإرشاد بالواقع يقوم على أساس مفاهيم رئيسية وهي:

-المسئولية Responsibility: أي مسئولية الفرد عن نتائج سلوكه.

- إشباع الحاجات الأساسية (الحاجة إلى الأمن- الحاجة إلى الانتماء- الحاجة إلى الحب والمحبة- الحاجة إلى الاحترام- الحاجة إلى تقدير الذات) ، ونقص القدرة على إشباع الحاجات الأساسية يسبب اضطراب السلوك.

-الواقع Reality: أي الخبرات الواقعية الشعورية في الحاضر، والفرد السوي يتقبل الواقع، وإنكار الواقع "جزئيا أو كليا" يسبب اضطراب السلوك.

-تنظيم السلوك الحاضر: يكون التركيز على السلوك الحالي للعميل "هنا والآن" ، ويتم التوصل إلى الاستبصار Insight بمساعدة المرشد للعميل على استرجاع خبراته الماضية وتطلعاته في المستقبل وتنظيم خبراته الحاضرة. (٢٠٠٩ ، ١٤٣)

المحور الثاني: مفهوم الذات الجسمية:-

يعرفها (عبد السلام و عبد العال ، ٢٠١٦ ، ٧) بأنها شخصية الفرد واتجاهاته نحو جسمه وشعور الفرد بأن جسمه كبير أم جذاب قوى أو ضعيف وقد يفيدته كثيراً عن التعرف لذاته والتعرف على سلوكه نحو الآخرين.

ويعرف (العازمي والعجمي، ٢٠١٨، ٢٣) مفهوم الذات الجسمية بأنها مفهوم الفرد وطريقته المميزة لادراك جسمه ويعتبر أحد الأبعاد الهامة للمفهوم الذات وشخصية الفرد.

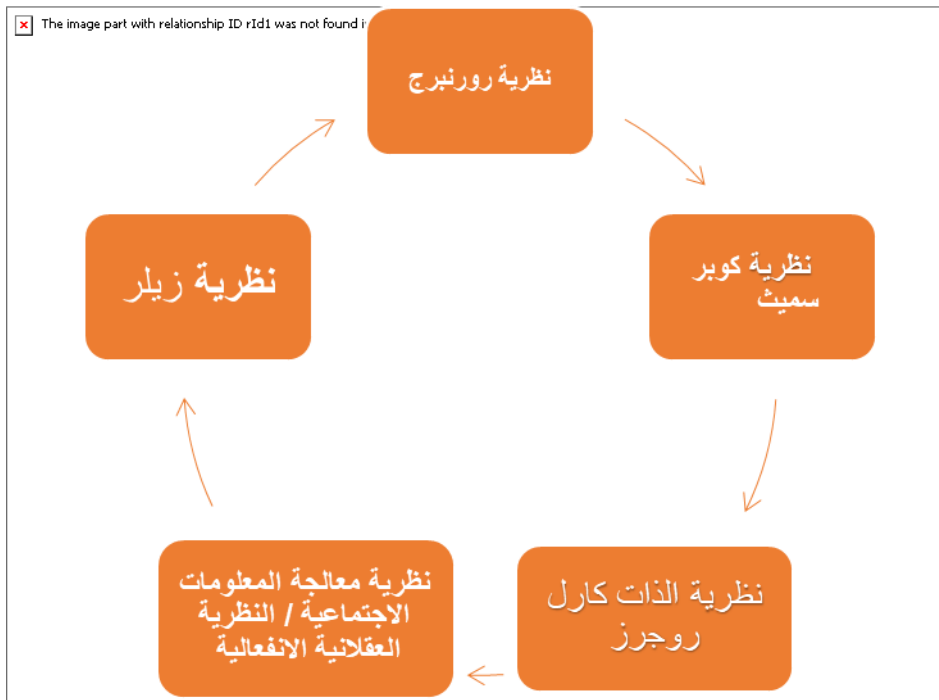
ويعرفها (شهبو، ٢٠١٨، ١٥٨) بأنها مجموعة من التصورات حول أنفسنا فهو الطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا من خلال علاقتنا بالآخرين.

تعقيب على مفهوم الذات الجسمية: من خلال عرض التعريفات السابقة تجد الباحثة أن معظم التعريفات اتفقت على أن الذات الجسمية، هي الصورة الذهنية التي ننظر بها إلى أنفسنا وتؤثر على علاقتنا بالآخرين، وتعرف الباحثة الذات الجسمية إجرائياً بأنها صورة الجسم التي تكونها الطالبة المعلمة في ذهنها سواء أكانت هذه الصورة ناقصة أم متكاملة وتشمل الجاذبية الجسمية، المثال الجسدي، والتقدير الجسدي، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة على كل بعد من أبعاد مقياس الذات الجسمية.

[٢] الإتجاهات النظرية المفسرة للذات الجسمية:-

تنبثق الفلسفة النظرية للذات الجسمية من عدة نظريات توضحها الباحثة في الشكل

التالي:



شكل (١)

الفلسفة النظرية للذات الجسمية

[أ] نظرية روزنبرج: تدور أعمال روزنبرج "حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي بالفرد، وقد اهتم روزنبرج بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم، ووسع دائرة اهتمامه بعد ذلك بحيث شملت ديناميت تطور صور الذات الايجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في اطار الاسرة واساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، واعتبر روزنبرج أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه. (أبو جادو، ٢٠١٥، ١٥٣-١٥٤)

ومن منطلق هذه النظرية:- ينظر هذا الاتجاه إلى الذات الجسمية كبناء معرفي للشخصية حيث يبدأ تقييم الأفراد لذواتهم من خلال الصورة الذهنية التي تتطبع في أذهانهم اتجاه أنفسهم ومدى نظرة المجتمع لهم.

[ب] نظرية كوبر سميث:- تقدير الذات عند "كوبر" سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفها على نحو دقيق، ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي وهو ادراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي ويشير إلى الاساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية، ويميز "كوبر سميث" بين نوعين من تقدير الذات، تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم ومع الآخرين، وقد افترض أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي: النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات. (عبد السلام، عبد العال، ٢٠١٦، ١٠-٩)

ومن منطلق هذه النظرية:- ينظر هذا الاتجاه إلى الذات الجسمية باعتباره اتجاهًا انفعاليًا وينظر هذا الاتجاه إلى الذات الجسمية كبناء عاطفي يتوقف على اعتقادات الأفراد عن أنفسهم، حيث يظهر تقييم الأفراد لذواتهم من خلال النجاحات والقيم والطموحات والدفاعات.

[ج] نظرية زيلر:- يرى "زيلر" أن تقدير الذات ما هو إلا البناء الاجتماعي للذات، وينظر زيلر إلى أن تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف زيلر تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص فإنها تنعكس على تقدير الفرد لذاته. (أبو جادو، ٢٠١٥، ١٥٥-١٥٦)

ومن منطلق هذه النظرية:- ينظر هذا الاتجاه إلى الذات الجسمية كبناء اجتماعي حيث يبدأ تقييم الأفراد لذواتهم من خلال الصورة الذهنية التي ينظر بها المجتمع لهم.

[د] نظرية الذات لكارل روجرز Roger's Self Theory (١٩٦١): يعد "كارل روجرز" صاحب نظرية الإرشاد والعلاج الممرکز حول العميل Client-centered، أو غير الموجه Nondirective، وطريقة الإرشاد المتمركز حول العميل هدفها الأساسي هو إعادة تنظيم الذات، وتركز هذه النظرية على العلاقة الإرشادية بدلا من التركيز على ما يقوله المرشد أو ما يفعله، حيث يعتقد كارل روجرز أن الأفراد خبراء بطبيعتهم ويملكون القدرة على فهم المواقف المسببة لعدم

سعادتهم وأن باستطاعتهم إدراك حياتهم ، وأن المرشد يستطيع أن يعزز من هذه القدرات إذا استطاع أن يكون علاقة سليمة مع المرشد تتسم بالتقبل والدفء والتفهم والمشاركة الوجدانية . (أبو عبادة ، ٢٠٠١ ، ٧٦)

ومن أهم أساليب وطرق الاتجاه الذاتي / المتمركز حول العميل :

أولاً: الأسلوب القائم على الاسترخاء Relaxation:

ويقصد به الاسترخاء المنظم للتخلص من التوتر والانفعال والقلق، ومن مظاهر الاسترخاء في المنزل أن يجلس الشخص مسترخياً على أريكة أو مستلقياً على سرير، في جو هادئ، ويلاحظ أن مع التكرار والتعود، تتكون رابطة بين إرادة الاسترخاء واستجابة الاسترخاء واختفاء التوتر.

(خالد وآخرون، ٢٠١٧: ٣٨٨)

ثانياً: الأسلوب القائم على تأكيد الذات Self- Assertion / السلوك التوكيدي Assertive behavior وهو سلوك يعتمد على تأكيد الذات، مع النفس ومع المخالطين، والشخص المؤكد لذاته "الحازم" يشعر بالحرية في أن يظهر نفسه عن طريق الكلمات والتصرفات، يقول: ها أنا ذا وهذا ما أشعر به وأفكر فيه وأريده ، كما يمكنه الاتصال مع الآخرين وهذا الاتصال يكون دائماً صريحاً، ومباشراً، وصادقاً، وملائماً .

ثالثاً: الأسلوب القائم على ملاحظة الذات وتعديل الأفكار: وملاحظة الذات: تعني الوعي بالذات والاستبصار بالمشكلات وفهم الفرد لذاته وإدراكه السليم لها وتقبله لذاته وتعديل أفكاره ، وتحتاج ملاحظة الذات إلى دافع قوي ورغبة أكيدة في تغيير السلوك . (الرقاد، ٢٠١٧: ١٧٥-١٨٢)

ومن منطلق نظرية الذات : ساعدت الباحثة الطالبة المعلمة على ملاحظة ذاتها الجسمية وتوجيه سلوكها من خلال الأنشطة المقدمة بالبرنامج.

[هـ] نظرية معالجة المعلومات / النظرية العقلانية الانفعالية: تركز هذه النظرية على الأفكار الخاطئة وغير العقلانية التي يؤمن بها الأفراد، إلى جانب معتقداتهم وقناعاتهم عن أنفسهم، وبيان بطلانها وتحديدها، وأنه يمكن أن تكون هناك أفكار منطقية مكانها، ويوضح المرشد حسب هذه النظرية للأفراد أن معتقداتهم عن ذواتهم الجسمية ناتج عن أفكارهم الخاطئة التي يؤمنون بها، ويجب مساعدتهم على أن يغيروا هذه الأفكار، وتشير دراسة (حامد ، ٢٠١٧، 52) إلى أن نظرية معالجة المعلومات الاجتماعية تهدف إلى تغيير حديث الذات السلبي وهي أفكار الفرد وأراؤه التي يحدث بها نفسه ويرددها بمفرده ، ويوضح المرشد للأفراد أسباب لا عقلانية هذه الأفكار، ومنها :

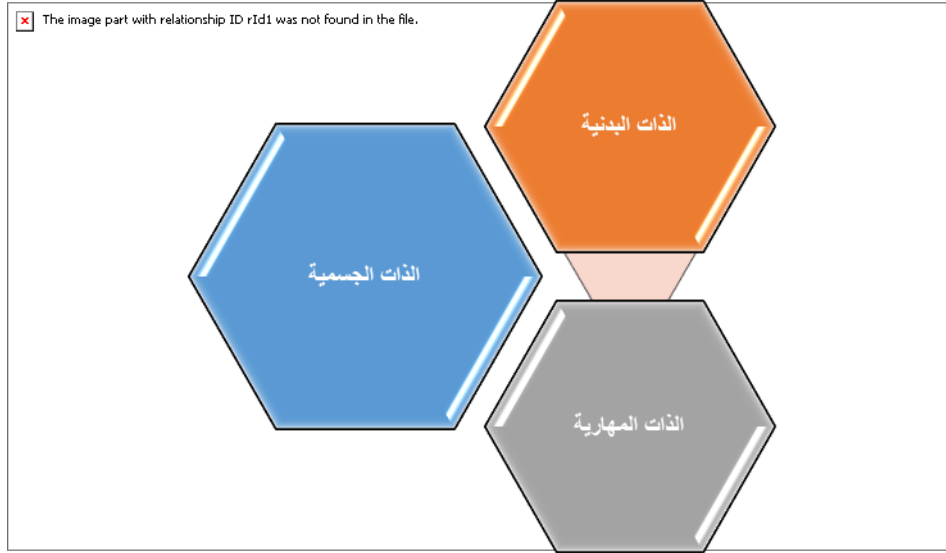
-السعادة : هي استجابة وشعور نتيجة لما يفكر به الشخص، وما يقوم به من تصرفات؛ أي أن التفكير المنطقي الإيجابي يدفع إلى السعادة والإحساس بالأمن، بعكس التفكير غير المنطقي الذي يؤدي إلى الاضطراب أو المرض .

-الشعور بالتعاسة في الحياة: ونبذ الآخرين إياه من جراء تفكيره السلبي، وحديث الذات لديه هو الذي يؤدي به إلى التصرفات السيئة مع الآخرين.

ومن منطلق هذه النظرية:- ترى الباحثة أن التفكير المنطقي العقلاني يدفع إلى السعادة والإحساس بالأمن وتقدير الذات الجسدي ، وأن التفكير غير العقلاني يدفع إلى الشعور بالضيق والإضطراب وسوء التوافق مع الذات الجسمية.

[٣] أنواع تقدير الذات:

توضحها الباحثة في الشكل التالي:-



شكل (٢)

أنواع تقدير الذات

أولاً: الذات البدنية:- هي عبارة عن قدرة الفرد وتوقعه عن قدرته الكامنة من خلال فهمه الايجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه، الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة والعمل على تنميتها .

ثانياً: الذات المهارية:- هي عبارة عن تقدير الفرد لما يتمتع به من مهارات حركية خاصة ومدى كفايته واستعداده بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات الحركية الأساسية.

(عبد السلام، عبد العال، ٢٠١٦، ٨)

ثالثاً: الذات الجسمية:- وتعني اتجاهات الفرد نحو جسمه، ويعتد ذلك مؤشراً هاماً لجوانب مختلفة من شخصية الفرد نتيجة شعوره بأن جسمه كبيراً أو صغيراً بديناً أو نحيفاً، كما أن شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به، ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات وتصورات ايجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة

مرتفعة لتقدير ذاتهم لاسيما يكونوا أكثر اجتماعية وألفة مع الآخرين وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية وذلك بعكس الافراد الذين لديهم تصورات سلبية عن اجسامهم.

(حراشفة وآخرون ، ٢٠١٠ ، ١٩٠-١٩١)

[٤] أنواع مفهوم الذات:-

[أ] المفهوم الإيجابي للذات: إن معرفة الفرد لذاته بشكل جيد وتقبله لهذه الذات والتعايش معها وفهمها، يلعب دورا هاما بأن يتمتع الفرد بالصحة النفسية ، وهي أيضا عامل أساسي في توافق الشخصية، وتقبلنا لذاتنا يعتمد بشكل جوهري على تقبل الآخرين لنا ونظرتهم لنا أيضا. (يونس ، ٢٠١٧: ٣١٢)

[ب] المفهوم السلبي للذات : إن تصرفات الفرد وأساليبه في الحياة والتي تعتبر خروجاً عن اللياقة والذكاء الاجتماعي، وتعبير الفرد عن نفسه أو الآخرين بشكل سلبي، والناجم عن تكوين المفهوم السلبي عن ذاته اعتمد على نظرة الآخرين السلبية له. (مصطفى، ٢٠٢٠: ٧)

[٥] العوامل المؤثرة في الذات الجسمية:

العوامل الذاتية: مفهوم الفرد عن ذاته يتأثر بنظرته الخاصة تجاه نفسه وبما يكون قد كونه من اتجاهات سلبية أو إيجابية نحو ذاته الجسمية، والمتمثلة في الصورة المرئية والمحددة له التي تعكس كيانه المدرك للآخرين والموجود في مكان محدد وبما يكون قد كونه من اتجاهات نحو ذاته الاجتماعية والتي يتبلور في تفاعلاته وتعاملاته واحتكاكاته بالآخرين ومن علاقات الآخرين به وانطباعاتهم نحوه وتصرفاتهم وتقبلهم أو رفضهم له.

نظرة الآخرين للفرد وانطباعاتهم نحوه: فالذات بدون الآخر تظل بلا وجود متغير متجدد، ولا يتحقق هذا الوجود بالفعل إلا من خلال الآخر وإيجابية العلاقة به.

الخصائص الجسمية وصورة الجسم : صورة الجسم من أهم العوامل التي تؤثر في تقييم الفرد لذاته إن اختلف تأثيرها من مرحلة إلى أخرى ، فمن خصائص الإنسان تكون لديه فكرة عن ذاته الجسمية او صورة ذهنية عن جسمه وشكله وهيئته ووظيفته ، وحينما يحدث للفرد تغيرات جسمية سواء بالزيادة او النقص يؤدي إلى تغير أساسي في مفهوم الشخص عن ذاته الجسمية.

المؤسسة التعليمية: وتعتبر من أهم المؤسسات الاجتماعية لأي فرد فبعد أن كان الفرد مقبولا من والديه بكل عيوبه ومميزاته أصبح الآن في مجتمع جديد فيه التميز علي أساس الجدارة وهو المدرسة ، وقد أكدت دراسة (McInerney et al, 2016) أن الخبرات المدرسية من المصادر المهمة في تشكيل مفهوم الذات الجسدي، حيث يمر الفرد بخبرات وظروف ومواقف وعلاقات جديدة فيبدأ في تكوين صورة جديدة عن قدراته الجسمية والعقلية وسماته الاجتماعية والانفعالية متأثرا في ذلك بالأوصاف التي يصف الآخرون لذاته كأن يقال له عنيد متفوق، ضعيف

العوامل البيولوجية: تتحدد معالم الجسد بشكل كبير بالعوامل البيولوجية والوراثية ، وبالتالي قد تلعب الخصائص البيولوجية والوراثية دورا هاما في نمو الذات الجسمية ، كما أن بعض الاضطرابات العصبية أو الخصائص البيولوجية يمكن أن تؤثر على طريقة ادراك الأفراد

لأجسامهم مثل الطول وصفات الجلد أو البشرة وحجم الصدر ، وتقاطيع الوجه والبشرة .(عبد الحميد وآخرون، ٢٠٢٣ ، ١٠٩)

الأسرة : يلعب الوالدين خاصة الأمهات دورا كبيرا في ادراك الذات الجسمية لدى أبنائهن ، ويؤثر الإيذاء على طريقة ادراك الأبناء لأجسامهم ويلعب الإيذاء دورا حيويا سواء بشكل علني أو سري في ارسال الرسائل الى أبنائهم للتوافق والتكيف مع المعيار المثالي في المجتمع .

وسائل الاعلام : تلعب دورا هاما في تحديد الذات الجسمية بين الأفراد فالمجلات والألعاب والاعلانات والملابس تصوير كل من صورة للبنات والبنين عن أجسامهم. (مصطفى ، ٢٠١٨ ، ٢٦٧)

[٦] خصائص الذات الجسمية : توضح الباحثة خصائص الذات الجسمية على النحو التالي:-

تؤثر على الأنماط السلوكية: حيث تتضمن هذه الأنماط الاعتناء بالمظهر والمحافظة عليه ، وتؤدي إلى تقدير الذات والإستحسان الاجتماعي ، وتتضمن كذلك المواقف التي تقوم بدور سلبى وتؤدي إلى الشعور باليأس من صورة الجسم.

الذات الجسمية ليست ثابتة أو محددة: تتشكل الذات الجسمية وتتغير نتيجة لتفاعل الفرد مع الآخرين ، والأحداث الموقفية وترتبط أيضاً بالتغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية للفرد، فهي مفهوم يتغير باستمرار وهي ترتبط بنواحي النمو الأخرى .

الذات الجسمية ليست موضوعية: تعد الذات الجسمية خبرة شخصية وتقييم الفرد لجسده ، وتشير إلى الإدراكات والتصورات ، أو الأفكار والمشاعر التي تتعلق بالجانب الجسدي من شخصية الفرد أي أنها لا تتشكل ولا تتطور بمعايير ثابتة فهي متصلة بنظرة الفرد وتمثيلاته الشخصية.

يتم تقدير أو إستخراج الذات الجسمية اجتماعياً: فالذات الجسمية متصلة بأنماط التفاعل والاهتمام بإقامة علاقات مع الآخرين ، فصورة الجسم تعتبر لوحة إعلان خاصة تزود الآخرين بأول انطباع عن الذات . (الاطرش ، ٢٠١٥ ، ٣٣٨)

[٧] أنماط الجسم ومكوناته:-

تشتمل صورة الجسم على مكونين أساسيين هما:

[أ] مثال الجسم Body Edeal :- وهو النمط الجسدي الذي يعتبر جذاباً ومناسباً من حيث العمر في ضوء ثقافة الفرد، فمفهوم المثال الجسدي كما تحدده ثقافة الفرد من صورة الفرد الفعلية لجسمه، واقترب مفهوم المثال الجسدي يسهم في عملية تقدير الفرد لذاته، والعكس صحيح ، فتباعد مفهوم مثال الجسم السائد في المجتمع من صورة الفرد لجسمه تختل في صورة الفرد عن ذاته وينخفض تقديره لها.

[ب] مفهوم الجسم Body concept :- كأحد مكونات صورة الجسم، فصورة الجسم هي خبرة نفسية تخضع للتعديل وهي تقبل الفرد لكل التغيرات الجسمية والشكلية والبنائية التي تعثره خلال مراحل نموه وعمره الزمني ، وأن صورته التي تبدو جذابه في سن العشرين لا بد وأن تتغير في سن الأربعين ، وهى والصورة الإدراكية التي يكونها الفرد عن جسمه، وفي ضوء ذلك يكون

المفهوم السليم عن جسم الإنسان من مقومات الصحة النفسية، أما المفهوم الغير سوي عن الجسم هو شعور الفرد بالاغتراب الذاتي عن جسمه واصابته بالاضطرابات السلوكية، وقد توصل كريتشمير إلى تصنيف الجسم إلى أربعة أنماط هي: النمط الواهن : يتميز بالطول ونقص في سمك أجزاء الجسم، النمط الرياضي : يتميز بالبنيان القوي، النمط البدين : يتميز بالسمنة وضخامة الجسم، النمط المختلط : وهو النمط الجسدي الذي لا ينتمي إلى الأنماط الثلاثة السابقة لاختلافه عنها وجمعه لجميع الصفات التي تتميز بها الأنماط الثلاثة السابقة. (المغازي، ٢٠١٤، ٦-٤)

وترى الباحثة أن الطالبة المعلمة تمر في مرحلة الرشد بمرحلة جديدة من الهدوء النسبي بعد أن انتهت من

المرحلة السابقة التي كانت تعاني فيها بنسبة كبيرة من القلق والمعاناة النفسية نتيجة التغيرات المفاجئة التي تعترضها في مرحلة المراهقة وغالباً ما تكون غير راضية عن شكلها أو صورة جسمها نتيجة عدم نضج بعض أجزاء جسمها بصورة كاملة والتي تسبب خلل في صورة الجسم ، أما مرحلة الرشد والهدوء النفسى تتوافق فيها مع صورتها الجسمية وتقتنع بها من الطول والتأزر وملامح الوجه ، ولكن قد تصاب الطالبة المعلمة أحياناً بدرجة عدم الرضا عن الذات الجسمية فيما يخص المثلل الجسمي ، حيث يكون شغل الأنثى الشاغل الرشاقة والنحافة بالنسبة لجسمها ، لكنها قد تجد فيها صعوبة ، لهذا تجدهن يلجأن إلى التدريبات الرياضية والنظام الغذائي حتى تستعيد رشاقتهما ، وقد نجدها حريصة على استعمال مساحيق ومستحضرات تجميل لتظهر بشكل جميل، وإن عدم الرضا عن صورة الجسم في هذه المرحلة له اثاره السلبية الحرجة على الطالبة المعلمة مما يسبب اضطرابات نفسية وانفعالية ووجدانية لها في هذه المرحلة مما يؤثر على كفاءتها الاجتماعية والانفعالية.

الذات الجسمية في ضوء الشريعة:

لقد تحدث القرآن والسنة على أن الإنسان محترم في أصل خلقته وذاته؛ قال سبحانه: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ} [التين: ٤]، وكرّم الله الإنسان بما أعطاه من مدارك عقلية، وقدرات واسعة، جعلته أعزّ المخلوقات وأكرمها؛ قال الله تعالى: {وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَبْرِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً} [الإسراء: ٧٠]، وضرب الله لنا مثلاً في يوسف عليه السلام واحترامه لذاته، حين أرسل الملك لإخراجه من السجن؛ كما قال الله تعالى: {وَقَالَ الْمَلِكُ ائْتُونِي بِهِ فَلَمَّا جَاءَهُ الرَّسُولُ قَالَ اذْجِعْ إِلَى رَبِّكَ فَاسْأَلْهُ مَا بَالُ الْيَسُوءِ اللَّاتِي قَطَعْنَ أَيْدِيَهُنَّ إِنَّ رَبِّي بِكَافٍ عَلِيمٌ} [يوسف: ٥٠]، إن يوسف عليه السلام أراد أن ينتصر لكرامته، وأن ينتصر لمروءته، ويقدر ذاته ولهذا اشترط يوسف عليه السلام على الملك قبل أن يخرج من السجن أن يُعيد المحاكمة، واشترط على الملك أن يُعيد استجواب الشهود: {قَالَ مَا خَطْبُكَ إِذْ رَأَوْتَنِّي يُوسُفَ عَنْ نَفْسِهِ قُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ مَا عَلِمْنَا عَلَيْهِ مِنْ سُوءٍ قَالَتِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ الآنَ حَصْحَصَ الْحَقُّ أَنَا رَأَوْتُهُ عَنْ نَفْسِهِ وَإِنَّهُ لَمِنَ الصَّادِقِينَ * ذَلِكَ لِيَعْلَمَ أَنِّي لَمْ أَخُنْهُ بِالْغَيْبِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْغَائِبِينَ} [يوسف: ٥١ - ٥٣].

وفي السنة النبوية نهي عن تحقير الذات؛ فعن عائشة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا تقولن أحدكم: خَبِثَ نفسي، ولكن لِيَقُلْ: لَقِست نفسي»، ومعنى لقست: أي: غثت أو

ضاقت، وفي هذا الحديث نهي عن تحقير الإنسان لنفسه . (رواه البخاري، ب لا يقل خبثت نفسي
ج، ٥٧٩/١)

المحور الثالث: الكفاءة الاجتماعية الانفعالية the social-emotional competence :-

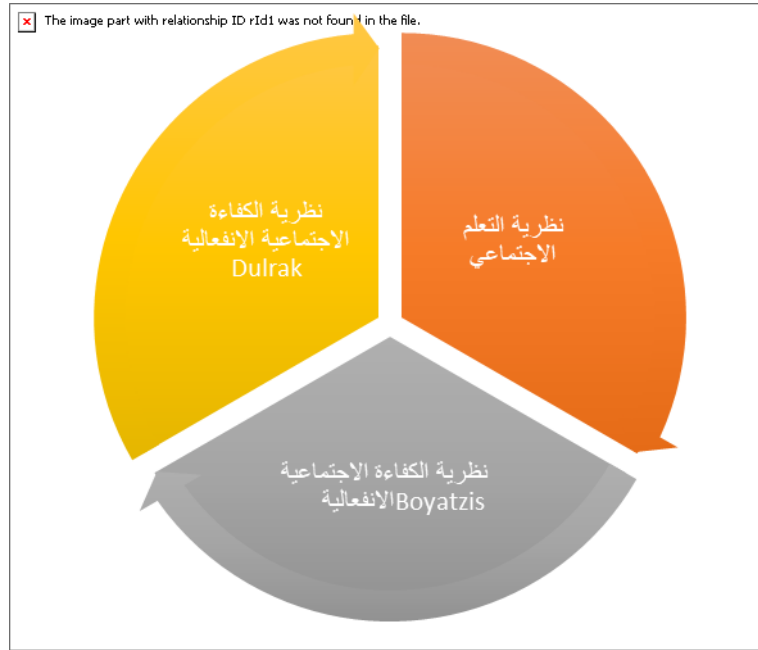
[١] مفهوم الكفاءة الاجتماعية الانفعالية:-

أشار (Kim et al., ٢٠١١, ٢٥) إلى أن الكفاءة الاجتماعية الانفعالية هي التي تنمو من خلال التعلم الاجتماعي الانفعالي، وهذا التعلم الاجتماعي الانفعالي يتضمن ويحتوي على أنشطة يندمج فيها الطلاب وتساعدهم على تحسين وتنمية المهارات الخمس للكفاءة الاجتماعية الانفعالية، وعرفها (Gianesini, ٢٠١١) بأنها قدره الفرد علي مواجهة مطالب الحياة، وعرفها (٢٦ Smith, ٢٠١٢) بأنها: مجموعة من المهارات والقدرات المعرفية التي يجب اكتسابها للتغلب على الصعوبات والمحن بفاعلية خلال الحياة، ويرى (Shek et al., ٢٠١٢) أن الكفاءة الاجتماعية الانفعالية ترتبط بالتعلم الاجتماعي الانفعالي، فالتعلم الاجتماعي الانفعالي هو عملية اكتساب المهارات لإدراك وإدارة الانفعالات، والرعاية والاهتمام بالآخرين، واتخاذ القرارات المسؤولة وإقامة العلاقات الإيجابية، وعرفها (Ferreira, et, al, ٢٠١٢) بأنها قدره الفرد على إدارة التحديات بطريقة ناجحة والتي تتضمن جوانب انفعالية ومعرفية، واجتماعية مطلوبة ومهمة للنمو الصحي والنجاح في الحياة، كما عرفها (Brasseur, et al, 2013) بأنها قدرة الفرد على تحديد وفهم وتنظيم واستخدام انفعالاته للتكيف مع البيئة، وأشار (Gundersen, ٢٠١٤) أن مصطلح الكفاءة الاجتماعية يتضمن مهارات وممارسات اجتماعية وتفاهم عاطفي، ويشير إلى قدره الفرد على امتلاك مجموعه من المهارات الاجتماعية التي تمكنه من الممارسات الاجتماعية بالإضافة الى قدرته على تكييف تلك المهارات بناء على متغيرات محدده في الموقف الاجتماعي بينما يعرفها (٢٠١٧ Jones et al.,) بأنها المهارات الاجتماعية والانفعالية والسلوكية والشخصية المطلوبة للنجاح في المدرسة، في مكان العمل، في العلاقات وفي الحياة المدنية، أما (Elias, ٢٠١٩) عرفها بأنها الكفاءات التي تشكل الأساس للتفاعل البشري، وعرف كلاً من (البناء، النجار، ٢٠٢٠) الكفاءة الاجتماعية الانفعالية بأنها مجموعة المهارات التي تتضمن إدراك وإدارة انفعالاتنا والاهتمام بمشاعر الآخرين، ومواجهة المواقف المختلفة بطريقة بناءة وأخلاقية وأنها مجموعة من القدرات والمهارات الاجتماعية الانفعالية التي تساعد الفرد على إقامة علاقات اجتماعية جيدة وتكوين الصداقات والتفاعل الاجتماعي، وتساعد أيضاً على فهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها، وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معهم، واستغلال انفعالاته في الأداء الجيد، ويعرفها (إبراهيم، ٢٠٢١) بأنها قدرة الطفل على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وإدراك المضمون الانفعالي للموقف الاجتماعي مع التفسير الجيد والاستجابة لعواطف الآخرين، والمشاركة في حل المشكلات بينه وبين زملائه، وقد تم قياسها وفق ثلاث مهارات التفاعل الإيجابي مع الأقران، المشاركة العاطفية، إدارة التزامات، ويعرفها (جليب، ٢٠٢٣، ٨٠٤) بأنها مجموعة من القدرات والمهارات الاجتماعية والانفعالية التي تساعد عضو هيئة التدريس على التفاعل الاجتماعي البناء وإقامة علاقات إيجابية وفهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معهم، وتشمل الوعي بالذات وإدارة الذات والوعي الاجتماعي ومهارات العلاقة وحل المشكلات واتخاذ القرار، وتقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس على مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية.

تعقيب على مفهوم الكفاءة الاجتماعية الانفعالية: من خلال عرض التعريفات السابقة تجد الباحثة أن معظم التعريفات اتفقت على أن الهدف الأساسي للكفاءة الاجتماعية الانفعالية، هو التفاعل الإيجابي مع الآخرين، والاستجابة لعواطف الآخرين، والمشاركة في حل المشكلات، وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: التفاعل بطريقة إيجابية مع الآخرين ومواجهة المواقف المختلفة بطريقة بناءة وأخلاقية وتشمل الوعي بالذات، الوعي الاجتماعي، إدارة الذات، إدارة العلاقات، وصناعة القرارات المسؤولة، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة المعلمة على كل بعد من أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية.

[٢] الإتجاهات النظرية المفسرة للكفاءة الاجتماعية الانفعالية:-

تنبثق الفلسفة النظرية للكفاءة الاجتماعية الانفعالية من عدة نظريات توضحها الباحثة في الشكل التالي:



شكل (٣)

الفلسفة النظرية المفسرة للكفاءة الاجتماعية الانفعالية

[أ] نظرية التعلم الاجتماعي/ المخالطة الفارقة لادوين سذر لاند Sutherland:- تعتقد المدرسة السلوكية أن السلوك الإنساني ما هو إلا مجموعة من العادات تعلمها الفرد أو اكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير. (صالح، ٢٠٢٠: ١٩)

وتعتقد نظرية المخالطة الفارقة لادوين سذر لاند Sutherland إلى أن الجماعات المرجعية لها دور كبير في بلورة السلوك الاجتماعي، إذا تؤكد النظرية على أن سلوكيات الإنسان متعلمة من الآخرين عن طريق المحاكاة والاختلاط، فالإنسان يتعلم منذ طفولته كيف يأكل وكيف

ينام بواسطة الجماعة المرجعية (الأسرة) ، فقد تكون الجماعة المرجعية تنتهج سلوكا إيجابيا (غير مخالف للقانون) فهذا محفز إلى أن تكون سلوكيات أفراد الجماعة سلوكيات إيجابية ، وقد تكون الجماعة المرجعية تنتهج سلوكا سلبيا (مخالف للقانون) وهذا محفز إلى أن تكون سلوكيات الأفراد سلبية ، ويذهب العالم الاجتماعي (طارد) tarde إلى أن الأفراد يتعلمون السلوكيات المنحرفة كما يتعلمون المهن والحرف الأخرى ، وهو بذلك يؤكد على مفهوم التقليد (imitation). (زيتون :٢٠٠٤ ، ٢٤)

[ب] نظرية الكفاءة الاجتماعية الانفعالية ل Boyatzis:- يعد العالم الأمريكي Boyatzis أول من أشار إلى مفهوم الكفاءة الاجتماعية الانفعالية على أنها مجموعته من القدرات الانفعالية والمهارات الاجتماعية التي يستعملها الفرد لتسيير حياته ، وقد أوضح ان الذكاء الانفعالي والذكاء الاجتماعي مترابطان ، ولا يكون الفرد واعيا انفعاليا ما لم يكن واعيا اجتماعيا ، ولا تكون لديه اداره لذاته مالم تكن لديه اداره لعلاقاته ، ويرجع الاهتمام بمهارات الكفاءة الاجتماعية الانفعالية إلى كونها عاملا مهما في تحديد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في مجالات الحياة المختلفة والتي تعد في حاله اتصافها بالكفاءة من عوامل التوافق النفسي الشخصي والاجتماعي ، وتنعكس مظاهر الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في كافة صور التواصل الاجتماعي وكيفية وإدارة الذات وحل المشكلات الاجتماعية والانفعالية والتوافق النفسي والاجتماعي للفرد والوعي الانفعالي وإدارة الذات والوعي الاجتماعي وإدارة العلاقات. (Boyatzis, ٢٠٠٩)

[ج] نظرية الكفاءة الاجتماعية الانفعالية ل Durlak:- يري Durlak أن الكفاءة الاجتماعية الانفعالية تتمثل في مجموعة من السمات الشخصية التي تتفاعل مع القدرات العقلية ، وقد أوضح أنها تتكون من خمس مجالات هي: الوعي الانفعالي ، وإدارة الذات ، والوعي الاجتماعي ، وإدارة العلاقات واتخاذ القرار ، وأن لكل واحد من هذه المجالات مهمة في حياة الفرد ، وكل مجال منها مهم في حياة الفرد ، وإن افتقار الفرد لأحد هذه المجالات يعني عدم امتلاكه لهذه الكفاءة بدرجة معينة ، فالفرد الذي لا يستطيع التحكم بانفعالاته والتعبير عن مشاعره لا يمكنه أن يؤسس علاقات اجتماعية ناجحة. (Durlak,et al.,2011)

تعقيب :- من خلال عرض النظريات سالفة الذكر ترى الباحثة أن المرجعية لها دور مؤثر في تفسير سلوكيات الطالبة المعلمة حيث أن الاندماج مع جماعة الأصدقاء تحتم عليها الالتزام بمعايير ومرجعية هذا السلوك ، وتتمثل الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في القدرة على فهم وإدارة التعبير عن المظاهر الانفعالية للحياة بطرائق تمكن من النجاح في إدارة مهام الحياة ، وتشتمل على الوعي بالذات والتحكم في الاندفاعية والعمل التعاوني مع الجماعة والعناية بالذات والآخرين وتحمل القرارات المسؤولة.

[٣] أبعاد الكفاءة الاجتماعية الانفعالية: تتعدد أبعاد الكفاءة الاجتماعية الانفعالية وتحددها الباحثة من خلال الشكل التالي-



شكل (٤)

أبعاد الكفاءة الاجتماعية الانفعالية

فسر نموذج (CASEL) الكفاءة الاجتماعية الانفعالية؛ حيث طور هذا النموذج بواسطة جمعية التعلم الأكاديمي والاجتماعي والانفعالي في جامعة إلينوي في شيكاغو، وفي السنوات الأخيرة، أصبح التعلم الاجتماعي الانفعالي (SEL) عنصرا مهما في التعليم الأساسي حيث جذب انتباه التربويين والباحثين، و (SEL) هو عملية يكتسب من خلالها الأطفال والبالغين المعرفة والمهارات المطلوبة للعمل بفعالية في سياقات اجتماعية مختلفة، ويتعلق أمر التعلم بخمس كفاءات أساسية، وهي اكتساب المهارات اللازمة للتعرف على الانفعالات وإدارتها، وتطوير الرعاية والاهتمام بالآخرين، واتخاذ قرارات مسؤولة وإقامة علاقات إيجابية، والتعامل مع المواقف الصعبة بشكل فعال، وينظر نموذج CASEL إلى المهارات الاجتماعية الانفعالية على مستويين: المستوى الشخصي ومستوى العلاقات الشخصية، فيتضمن المستوى الأول فهم المرء وتنظيمه لانفعالاته، بينما يتضمن المستوى الثاني فهم انفعالات الآخرين والعلاقة معهم بالإضافة إلى مهارات اتخاذ القرار المسئول. (البنا، النجار، ٢٠٢٣، ١٣-١٤)

وأوضح (Baltaci, et al., ٢٠١٣) أن الكفاءة الاجتماعية - الانفعالية تشتمل على خمس مهارات هي:

الوعي الذاتي Self-awareness: وهو القدرة المعرفية التي تحدد خطوة محددة في التنمية الذاتية للفرد ويشمل مهارات التعرف على نقاط القوة والضعف لدى الفرد وتحديداتها، والمشاعر والانفعالات وفهم كيفية تأثيرها على أداء الفرد .

إدارة الذات Self-management: وتتعلق بالقدرة على إدارة دوافع الفرد وانفعالاته، ويعد تنظيم الذات لانفعالاته أمرا مهما لتطوير العلاقات الوثيقة والنجاح في العمل والحفاظ على الصحة الجسدية.

الوعي الاجتماعي Social-awareness: وهو القدرة على قراءة إشارات الآخرين وفهم مشاعرهم والاستجابة لها بشكل مناسب ويرتبط هذا ارتباطا وثيقا بالتعاطف، ؛ ويهتم التعاطف

بالقدرة على فهم منظور الشخص الآخر في تفسير الأفكار والمشاعر، وإظهار الوعي بحساسية القضايا المعقدة.

-إدارة العلاقات Relationship- management: وتشير الدراسات إلى أن الأفراد المنبوذين من أقرانهم، ويعانون من الوحدة والعزلة الاجتماعية، أو من لديهم أقران ساخطين عليهم، هم أنفسهم أكثر عرضة للانفصال عن الأنشطة الأكاديمية وترك الدراسة أو العمل في نهاية المطاف ، ومن ناحية أخرى وجد أن الأفراد الذين شعروا بمزيد من الأمان مع أقرانهم، اكتسبوا مستوى أفضل من تقدير الذات.

-صناعة القرارات المسؤولة responsible decision making : ويشير إلى القدرة على مراعاة العوامل الأخلاقية والأمان والعوامل المجتمعية في حل المشكلات.

تعقيب :-وهذه المهارات هي التي اعتمد عليها البحث الحالي في إعداد مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية بهدف تحديد مستوى الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال.

[٤] أهمية الكفاءة الاجتماعية الانفعالية:

يؤكد باكلي (٢٠٠٣) Buckely أن الكفاءة الاجتماعية الانفعالية تؤثر على التحصيل الدراسي والنجاح الاجتماعي في جميع أنحاء المدرسة ولها آثار في مرحلة البلوغ، كما يؤكد (ثابت ٢٠٠٦) أن المتغير المهم في الكفاءة الاجتماعية الانفعالية هو الذكاء الانفعالي والاجتماعي، ويعني الأولى قدره الفرد على تعرف انفعالاته الإيجابية والسلبية وفهمها والتعبير عنها والتحكم بها واستعمالها في فهم انفعالات الآخرين للتفاعل معهم ومشاركتهم وجدانياً، أما الثاني فيعني قدره الفرد على إحراز أهدافه الاجتماعية في سياق معين للحصول على مخرجات إيجابية متطورة ، وأكد (Tom 2012: 1-18) (Smith, 2012: 2) على أهمية الكفاءة الاجتماعية في النقاط التالية:-

- تلعب دوراً مهماً في إدارة الفرد لانفعالاته.

- تساعد على الإحساس بالهناء الذاتي.

- تعمل على زيادة مستوى الصمود لدى الفرد في مواجهة الظروف والأحداث المستقبلية الضاغطة.

- تقلل من العقبات والحواجز في الوصول إلى الأهداف وتحسين وتعزيز المهارات التي تساعد على الاندماج في الأنشطة الاجتماعية والأكاديمية.

- تلعب دوراً مهماً في داخل بيئة حجرة الدراسة من خلال تشكيل العلاقات الإيجابية مع الآخرين.

- تساعد المراهقين على اكتساب مهارات اجتماعية وانفعالية مهمة في إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين وتجعلهم أقل عنفاً واندماجاً في سلوك اتخاذ المخاطرة.

- تعمل على إعداد الفرد للمستقبل من خلال تزويدهم بمهارات تمكنهم من النجاح في مجالات العمل والحياة.

-تعمل على اكتساب الطلاب للطرق الفعالة في تنظيم الانفعالات وزيادة الفاعلية الذاتية والدافعية.

-تساعد علي تطبيق مهارات حل المشكلة وزيادة النجاح الأكاديمي.

ويؤكد (Zhou et a, 2012) أن القدرة على فهم الذات وإدارة الانفعالات تتحسن إلى جانب القدرة على التعامل بفعالية مع الآخرين والمواقف المختلفة، وتؤثر بشكل إيجابي على القدرة على إدارة الحياة الشخصية، كما يشير (Brasseur, et al., 2013) أن الكفاءة الاجتماعية الانفعالية تلعب دورا مهما داخل بيئة العمل من خلال تشكيل العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتساهم في اكتساب مهارات اجتماعية وانفعالية مهمة في إقامة العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وتجعلهم أقل عنفا واندماجا في سلوك اتخاذ المخاطرة، وتعمل على إعداد الفرد للمستقبل من خلال تزويده بمهارات تمكنه من النجاح في مجالات العمل والحياة، ويشير (قرنى ٢٠١٨) أن النمو الاجتماعي الانفعالي وسيلة للتواصل الفعال والتعاون مع الآخرين، وإقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين، كما يساهم في تحقيق الثقة بالنفس والاستقلالية وتقدير الذات المرتفع.

وترى الباحثة أن الكفاءة الاجتماعية الانفعالية تهدف إلى زيادة النمو في خمس مهارات مرتبطة سلوكيا، ومعرفيا، وانفعاليا، وهي: الوعي بالذات، وإدارة الذات والوعي الاجتماعي، ومهارات العلاقة، والمسؤولية تجاه اتخاذ القرارات وحل المشكلات وهذه المهارات بدورها تدعم وتزيد التوافق النفسي والاجتماعي والذي ينعكس في السلوك الاجتماعي الإيجابي ويقلل ويحد من المشكلات، ويلعب تقدير الذات الجسدي المرتفع دورا هاما في تنمية هذه المهارات لدى الطالبة المعلمة، حيث يساعد على بناء الثقة بالنفس، والتحفيز، والقدرة على مواجهة التحديات، مما يؤدي إلى اكتساب مهارات جديدة وتحسين الأداء في مختلف المجالات.

[٥] الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في ضوء الشريعة:

لقد حثَّ الدين الإسلامي الحنيف على حُسن التعامل مع الآخرين، بنصِّ القرآن والسُّنة بأكمل وأشمل العبارات، بأسلوب مُراعٍ لحاجات الناس واختلاف خصائصهم، وتنوُّع نفسيَّاتهم، فقد قال - تعالى -: ﴿ ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ﴾ [النحل: ١٢٥]، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سئل صلى الله عليه وسلم عن أكثر ما يدخل الناس الجنة؟ فقال: تقوى الله وحسن الخلق". (رواه الترمذي)

وفي التواصل مع الآخرين، فإن الإسلام دينُ التواصل؛ فعَنِ الْبِرِّاءِ بِنُ عَازِبٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: إِنَّ أَوْثَقَ عُرَى الْإِيمَانِ: أَنْ تُحِبَّ فِي اللَّهِ، وَتُبْغِضَ فِي اللَّهِ. (رواه أحمد في مسنده)

وفي التعاطف بين المسلمين، جاء الحديث الصحيح المشهور عن النَّبِيِّ - صلى الله عليه وسلم -: عن النعمان بن بشير -رضي الله عنهما- قال: قال رسول الله ﷺ: مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى. (رواه مسلم، ب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم ١٩٩٩/٤)

دراسات سابقة:-

أولاً:- استعراض بعض الدراسات السابقة التي تناولت الذات الجسمية:-

- [١] دراسة AT Klomsten, EM Skaalvik, GA Espnes - Sex roles, Springer : (2004)

بعنوان " مفهوم الذات الجسدي والرياضة: هل لا تزال الفروق بين الجنسين قائمة؟ ، بحثت هذه الدراسة في الفروق بين الجنسين في مفهوم الذات الجسدي لدى طلاب المرحلتين الابتدائية والثانوية، وقيس مفهوم الذات الجسدي باستخدام استبيان وصف الذات الجسدي، وأشارت النتائج إلى ارتفاع ملحوظ في مفهوم الذات الجسدي لدى الأولاد مقارنةً بالبنات وانخفض مفهوم الذات الجسدي مع التقدم في العمر، وكان هناك تفاعل كبير بين الجنسين في أبعاد اللياقة البدنية الشاملة، ودهون الجسم، والمظهر، والكفاءة الرياضية، والقوة.

- [2] دراسة RK Dishman, DP Hales, KA Pfeiffer, GA Felton : (2006)

بعنوان " أثر مفهوم الذات الجسدي وتقدير الذات على العلاقات المقطعية بين النشاط البدني والمشاركة الرياضية وأعراض الاكتئاب لدى الفتيات المراهقات، واختبر الباحثون ما إذا كان مفهوم الذات الجسدي وتقدير الذات يؤثران على العلاقات المقطعية بين النشاط البدني والمشاركة الرياضية وأعراض الاكتئاب لدى ١٢٥٠ فتاة في الصف الثاني عشر، ووجدت علاقة إيجابية قوية بين مفهوم الذات الجسدي وتقدير الذات، وعلاقة عكسية معتدلة بين تقدير الذات وأعراض الاكتئاب، وكان لكلٍ من النشاط البدني والمشاركة الرياضية علاقة إيجابية غير مباشرة مع مفهوم الذات البدني الشامل، وتقدم هذه النتائج الارتباطية دليلاً أولياً يشير إلى أن النشاط البدني والمشاركة الرياضية قد يقللان من خطر الإصابة بالاكتئاب لدى الفتيات المراهقات من خلال تأثيرات إيجابية فريدة على مفهوم الذات البدني.

[٣] دراسة الجبوري: (٢٠٢٠) بعنوان " تأثير برنامج ترويجي "نفس-حركي" في مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لمدرسي التربية البدنية" وهدفت الدراسة إلى إعداد برنامج ترويجي (نفس- حركي) لمدرسي التربية البدنية وكذلك إعداد مقاييس لكل من (مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي) لمدرسي التربية البدنية والتعرف على تأثير البرنامج الترويجي (النفس- حركي) المعد في الذات الجسمية، وتمثل مجتمع البحث البالغ (٨٧ مدرس) وعينته البالغة (٢٧) مدرس للتجربة الاستطلاعية وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج الترويجي (نفس- حركي) عمل على تطوير مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لدى مدرسي التربية البدنية. كما أوصى الباحثان بعدة توصيات نذكر منها: اعتماد البرنامج الترويجي (نفس- حركي) المعد من قبل الباحث على عينات أخرى من مدرسي التربية البدنية ومناطق ومحافظات أخرى.

[٤] دراسة معلم: (٢٠٢٢) بعنوان " مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات وغير الرياضيات: دراسة ميدانية على طالبات جامعة باتنة ، هدفت الدراسة إلى البحث عن مدى تأثير ممارسة الرياضة على تحسين الجسم لدى الطالبات الرياضيات من خلال مقارنةهن بغير الرياضيات، واشتملت الدراسة على المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة (٦٠) طالبة من جامعة باتنة ومن جميع المستويات، (٣٠) طالبة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تمثل العينة الممارسة و(٣٠) طالبة غير ممارسة من مختلف الميادين من جامعة باتنة ٢ كعينة غير ممارسة، واستخدم مقياس مفهوم الذات الجسمية الإصدار ٢٠، وقد توصلت

الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تزيد من مستوى تقدير الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات ووجود علاقة بين الذات المثالية والذات الواقعية لدى الطالبات الرياضيات .

ثانياً:- استعراض بعض الدراسات السابقة التي تناولت الكفاءة الاجتماعية الانفعالية:-

[٥] دراسة "G Lozano-Pena, F Saez-Delgado, Y Lopez-Angulo (٢٠٢١):

بعنوان "الكفاءة الاجتماعية والعاطفية للمعلمين: التاريخ، المفهوم، النماذج، الأدوات، والتوصيات لجودة التعليم"، وهدفت الدراسة إلى أهمية الكفاءات الاجتماعية والعاطفية للمعلمين، وأظهرت النتائج أن المفهوم له تاريخ معقد بشكل متزايد واتباع مساراً منظماً من عام ١٩٢٠ حتى الوقت الحاضر. تم تحديد خمسة نماذج رئيسية: التنظيم العاطفي، والفصل الدراسي الاجتماعي، والرابطة التعاونية للتعلم الاجتماعي والعاطفي، والذكاء العاطفي، والذكاء العاطفي. وتم اقتراح توصيات محددة لتطوير الكفاءات الاجتماعية والعاطفية في السياسات العامة التعليمية، والتي تشمل القيادة المدرسية والتقييم والتدريب المهني للمعلمين.

[٦] دراسة RJ Collie (٢٠٢٢):

بعنوان "الكفاءة الاجتماعية والعاطفية المتصورة: فحص متعدد الأبعاد وارتباطاته بالدافع الاجتماعي والعاطفي"، وتناولت هذه الدراسة الكفاءة الاجتماعية والعاطفية المدركة وارتباطاتها بالدافع الاجتماعي والعاطفي للطلاب (أي الدافع الذاتي والمتحكم فيه) وسلوكهم (مشكلات السلوك والسلوك الاجتماعي التي يُبلغ عنها الآباء)، ووُضعت خمسة أنواع من الكفاءة الاجتماعية والعاطفية المدركة: الكفاءة المدركة للحزم، والتسامح، والتنظيم الاجتماعي، وتنظيم الانفعالات، والوعي العاطفي. وباستخدام بيانات من ٤١٤ طالباً أسترالياً، أظهرت نمذجة المعادلات الهيكلية أن عامل الكفاءة الاجتماعية والعاطفية المدركة الشامل (العالمي) ارتبط ارتباطاً إيجابياً بالدافع الذاتي، والتنظيم المُضمر، والسلوك الاجتماعي، وارتبط ارتباطاً سلبياً بمشاكل السلوك، كما ارتبط بُعدان مُحددان ارتباطاً فريداً بالسلوكيات: ارتبطت الكفاءة المدركة للتنظيم الاجتماعي ارتباطاً سلبياً بالدافع الخارجي ومشاكل السلوك، وارتبطت الكفاءة المدركة للتسامح ارتباطاً إيجابياً بالدافع الذاتي. وفي المقابل، ارتبط الدافع الذاتي ارتباطاً إيجابياً بالسلوك الاجتماعي، بينما ارتبط الدافع الخارجي ارتباطاً إيجابياً بمشاكل السلوك.

[٧] دراسة يونس: (٢٠٢٣) بعنوان "نموذج سببي للعلاقات بين كل من

الكفاءة الاجتماعية الانفعالية، واليقظة العقلية، وطلب المساعدة الأكاديمية ودافعية الإنجاز"، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقات السببية بين كل من الكفاءة الاجتماعية الانفعالية واليقظة العقلية وطلب المساعدة الأكاديمية ودافعية الإنجاز من خلال نمذجة سببية مقترحة تركزت على أسس معرفية تبنت أسلوب تحليل المسار لتفسير دافعية الإنجاز ولتحقيق ذلك تألفت عينة الدراسة من (٣٨٤) طالبا عربيا في حيفا، استخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لزاهاو واي (Zhou & Ee, ٢٠١٢)، تعريب الباحثين ومقياس اليقظة العقلية لباير وآخرون (المعرب (أبو حسان، ٢٠١٩)، ومقياس طلب المساعدة الأكاديمية (أبو غزال، ٢٠١٣)، ومقياس دافعية الإنجاز (عثمان وصبيحي، وشاهين، ٢٠١٤)، وأسفرت النتائج عن استخراج أفضل نموذج حقق حسن مطابقة مع النموذج الافتراضي، والذي تضمن تأثيرات موجبة مباشرة دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) لكل من أبعاد الوعي الاجتماعي وإدارة العلاقات

والوعي الذاتي على طلب المساعدة الأكاديمي. ولكل من أبعاد الإدارة الذاتية والوعي الذاتي وطلب المساعدة الأكاديمي على اليقظة العقلية، ولكل من طلب المساعدة الأكاديمي واليقظة العقلية على دافعية الإنجاز. ووجود تأثيرات غير مباشر دالة إحصائياً لكل من أبعاد الوعي الاجتماعي وإدارة العلاقات والوعي الذاتي على اليقظة العقلية، ولكل من أبعاد الوعي الاجتماعي والإدارة الذاتية وإدارة العلاقات والوعي الذاتي طلب المساعدة الأكاديمي على دافعية الإنجاز.

[٨] دراسة بدوى: (٢٠٢٤) بعنوان "

الكفاءة الاجتماعية الانفعالية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية"، هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام، تكونت العينة الأساسية من (١٩٠) طالبا وطالبة من طلاب الصف الأول الثانوي العام (٨٦ طالبا، و ١٠٤ طالبة) بمدرسة الشهيد عاطف السادات الثانوية بنين ومدرسة حلوان الثانوية بنات بمحافظة القاهرة وتمتد أعمارهم بين (١٦-١٧) عاما ، واستخدمت الدراسة مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية (إعداد :، ومقياس المساندة الاجتماعية (إعداد الباحثة)، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي مستوى (٠,٠١).

ثالثاً : تعقيب عام على الدراسات السابقة ومدى استفادت الباحثة منها:

يمكن إجمال استفادة الباحثة من الدراسات السابقة في عدة نقاط :

إعداد وبناء الأدوات المستخدمة في البحث الحالي .

اختيار وتحديد عينة البحث الحالي.

صياغة الفروض.

الأساليب الإحصائية المستخدمة.

تفسير النتائج.

فروض البحث:-

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية للطالبة المعلمة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذات الجسمية للطالبة المعلمة لصالح القياس البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للطالبة المعلمة في القياس البعدي على مقياس الذات الجسمية للطالبة المعلمة لصالح المجموعة التجريبية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية للطالبة المعلمة في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الذات الجسمية للطالبة المعلمة

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية للطالبة المعلمة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية للطالبة المعلمة لصالح القياس البعدي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة للطالبة المعلمة في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية للطالبة المعلمة لصالح المجموعة التجريبية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية للطالبة المعلمة في القياسين البعدي والتبعي على مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية للطالبة المعلمة.

خطوات البحث وإجراءاته:

أولاً- منهج البحث:

الإجراءات المنهجية للبحث:

بعد الانتهاء من عرض الإطار النظري لمتغيرات البحث الحالي والدراسات السابقة المرتبطة بتلك المتغيرات، وتحديد فروض البحث قامت الباحثة في هذا الجزء بتناول إجراءات البحث المنهجية والميدانية، فيما يتعلق بالمنهج المستخدم في البحث، العينة من حيث حجمها والعمر الزمني لها، كذلك الأدوات المستخدمة في الدراسة ووصف محتوياتها، ومبررات اختيارها، وخصائصها السيكمترية من صدق وثبات، وكيفية تطبيق تلك الأدوات على عينة البحث، والبرنامج المستخدم وجوانبه التطبيقية والنظرية، وتختتم الباحثة هذا الفصل بالخطوات التي اتبعتها في البحث، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة وتحليل البيانات، وفيما يلي وصف تفصيلي لهذه الجوانب على النحو التالي:

أولاً: منهج البحث:

ويقصد بمنهج البحث الطريقة التي تسير عليها الباحثة في الدراسة، والذي يختلف باختلاف موضوع الدراسة وهدفها وطبيعتها، وقد استهدفت الدراسة الحالية التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي (متغير مستقل) في تنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة (متغير تابع) واعتمدت الدراسة الحالية على المنهج التجريبي (ذو المجموعتين) والذي يعتمد على التصميم القبلي والبعدي، ومن ثم يتم قياس أداء المجموعة قبل وبعد تطبيق البرنامج (المتغير المستقل)، ثم قياس مقدار التغير الحادث ويعتبر الفرق في القياس دليلاً على أثر المتغير المستقل.

ثانياً: إجراءات البحث:

مجتمع البحث: يتضمن المجتمع الأصلي للبحث من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر بالقاهرة

عينة البحث:

(١) أسس اختيار العينة: تتضمن عينة الدراسة عينتان يمكن تناولهما على النحو التالي:

عينة حساب الخصائص السيكومترية: هدفت عينة حساب الخصائص السيكومترية إلى الوقوف على مدى مناسبة الأدوات المستخدمة في الدراسة لأفراد العينة، والتأكد من وضوح التعليمات والأدوات المستخدمة، والتعرف على الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق وتلاشيها ومحاولة التغلب عليها، والتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الصدق، الثبات)، وذلك في سبيل تحقيق الهدف العام للدراسة، ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة استطلاعية عشوائية قوامها (١٠٠) طالبة معلمة تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠- ٢٢) سنوات بمتوسط عمري (٢١,٣٤) وانحراف معياري (١,٥٧) الملتحقين بقسم رياض المعلمات كلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر : نظراً لتوافر عينة البحث.

العينة الأساسية للبحث: تكونت عينة البحث النهائية من (٦٠) طالبة معلمة من الطالبات بقسم رياض الأطفال كلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر ممن تم توزيعهم عشوائياً علي مجموعتين تجريبية وضابطة وقد قامت الباحثة بحساب التكافؤ بين المجموعتين وذلك علي النحو التالي:

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس الذات الجسمية والدرجة الكلية:

قامت الباحثة بحساب وذلك التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس الذات الجسمية والدرجة الكلية بتطبيق اختبار "ت" T Test للمقارنة بين متوسطي درجات مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتوضح النتائج بجدول (١) التالي:

قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي على أبعاد الذات الجسمية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
التجريبية	٣٠	١١,١٦	١,٠٨	٠,٠٦٦	٠,٢٤٤	٠,٨٠٨
الضابطة	٣٠	١١,١٠	١,٠٢			غير دال
التجريبية	٣٠	١١,٤٦	١,١٩	٠,٠٦٥	٠,٢٤٣	٠,٨٠٧
الضابطة	٣٠	١١,٥٣	٠,٨٩			غير دال
التجريبية	٣٠	١٢,٤٣	٠,٥٦	٠,١٦	٠,٩٧٩	٠,٣٣٢
الضابطة	٣٠	١٢,٢٦	٠,٧٣			غير دال
التجريبية	٣٠	٣٥,٠٦	٢,٣١	٠,١٦	٠,٢٩٣	٠,٧٧٠
الضابطة	٣٠	٣٤,٩٠	٢,٠٧			غير دال

قيمة ت الجدولية دالة عند مستوي ٠,٠١ عند د.ح = ٢٩ = ٢,٦٣، وعند ١,٩٨ = ٠,٠٥

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "ت" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ت" غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على عدم وجود فروق حقيقية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على الذات الجسمية ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي.

التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية والدرجة الكلية:

قامت الباحثة بحساب وذلك التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية والدرجة الكلية بتطبيق اختبار "ت" T Test للمقارنة بين متوسطي درجات مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتوضح النتائج بجدول (٢) التالي:

قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي على أبعاد الذات الجسمية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
التجريبية	٣٠	٥,٨٣	٠,٦٩	٠,٠٦٦	٠,٣٧٩	٠,٧٠٦
الضابطة	٣٠	٥,٩٠	٠,٦٦			غير دال
التجريبية	٣٠	٦,٢٣	٠,٨٩	٠,١٦	٠,٧٢٠	٠,٤٧٤
الضابطة	٣٠	٦,٤٠	٠,٨٩			غير دال
التجريبية	٣٠	٦,٧٣	٠,٨٦	٠,٠٣٣	٠,١٥١	٠,٨٨٠
الضابطة	٣٠	٦,٧٠	٠,٨٣			غير دال
التجريبية	٣٠	٧,١٠	٠,٨٤	٠,١٠	٠,٤٣٧	٠,٦٦٤
الضابطة	٣٠	٧,٢٠	٠,٩٢			غير دال
التجريبية	٣٠	٧,٥٦	٠,٧٢	٠,٢٦	١,٣١٧	٠,١٩٣
الضابطة	٣٠	٧,٣٠	٠,٨٣			غير دال
التجريبية	٣٠	٣٣,٤٦	٢,٢٠	٠,٠٣٣	٠,٠٥٧	٠,٩٥٥
الضابطة	٣٠	٣٣,٥٠	٢,٣٠			غير دال

قيمة ت الجدولية دالة عند مستوي ٠,٠١ عند د.ح = ٥٨ = ٢,٦٣، وعند ١,٩٨ = ٠,٠٥

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "ت" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ت" غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على عدم وجود فروق حقيقية بين متوسطات درجات المجموعة

التجريبية على الكفاءة الاجتماعية الانفعالية ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في القياس القبلي.

(٢) التجانس بين أفراد العينة:

قامت الباحثة بتحقيق التجانس بين المجموعة التجريبية في متغيرات البحث. ويمكن عرض نتائج التجانس على النحو التالي:

(أ) التجانس بين أفراد المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الذات الجسمية:- قامت الباحثة بالتحقق من التجانس بين هؤلاء المعلمات في أبعاد الذات الجسمية، ويوضح جدول (٣) نتائج حساب التجانس لتحديد دلالة الفروق كما يلي:

نتائج تطبيق مربع كا^٢ لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات درجات المعلمات على مقياس الذات الجسمية (ن=٣٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا ^٢	Kolmogorov-Smirnov	Shapior-Wilk	الدلالة
الاجاذبية الجسمية	١١,١٦	١,٠٨	٢,٠٠	٠,١٧٥	٠,٩٢٥	غير دالة
التقدير الجسدي	١١,٤٦	١,١٩	١,٢٠٠	٠,١٨٩	٠,٩٢٦	غير دالة
المثال الجسدي	١٢,٤٣	٠,٥٦	٢,٠٠	٠,١٤٩	٠,٩١٨	غير دالة
الدرجة الكلية	٣٥,٠٦	٢,٣١	١,٢٠٠	٠,٠٩٣	٠,٩٧٥	غير دالة

من العرض السابق يتضح الإجراءات التي قامت بها الباحثة لتحديد عينة الدراسة الأساسية وخصائص هذه العينة من حيث متغيرات البحث عند درجة حرية (٣٠) وجميعها غير دالة احصائياً، كما تراوحت قيم (Shapior- Wilk) بين (٠,٩١٨ ، ٠,٩٧٥) وجميعها غير دالة احصائياً كما تراوحت قيم مربع كا بين (١,٠٠ ، ٢,٠٠) غير دالة احصائياً.

(ب) التجانس في أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية:-

قامت الباحثة بالتحقق من التجانس في أبعاد الكفاءة الاجتماعية الانفعالية، ويوضح جدول (٤) نتائج حساب التجانس لتحديد دلالة الفروق كما يلي:

نتائج تطبيق مربع كا^٢ لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات درجات المعلمات على مقياس الذات الجسمية (ن=٣٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	كا ^٢	Kolmogorov-Smirnov	Shapior-Wilk	الدلالة
الوعي بالذات	٥,٨٣	٠,٦٩	١,٢٠٠	٠,٢٥٣	٠,٩٠٣	غير دالة
الوعي الاجتماعي	٦,٢٣	٠,٨٩	٢,٠٠	٠,٢٠٨	٠,٨٨٢	غير دالة
إدارة الذات	٦,٧٣	٠,٨٦	١,٢٠٠	٠,٢٤٦	٠,٨٧٤	غير دالة
إدارة العلاقات	٧,١٠	٠,٨٤	٢,٠٠	٠,٢١١	٠,٨٨٦	غير دالة
صناعة القرارات والمسئولية	٧,٥٦	٠,٧٢	١,٢٠٠	٠,٢٣٣	٠,٨٨١	غير دالة
الدرجة الكلية	٣٣,٤٦	٢,٢٠	٢,٨٠٠	٠,٢٤٠	٠,٨٣٧	غير دالة

من العرض السابق يتضح الإجراءات التي قامت بها الباحثة لتحديد عينة الدراسة الأساسية وخصائص هذه العينة من حيث متغيرات البحث وكذا تجانس المعلمات داخل

المجموعة التجريبية والتوزيع الاعتدالي لها حيث كانت قيم (Kolmogorov-Smirnov) وقيم (Shapior- Wilk) غير دالة احصائياً كما تراوحت قيم مربع كا بين (١,٠٠ ، ٢,٨٠٠) غير دالة احصائياً.

رابعاً: أدوات البحث وخصائصه السيكمومترية:-

(أ) أدوات البحث:

أولاً:- مقياس الذات الجسمية للطالبة المعلمة: (إعداد الباحثة)

مبررات تصميم المقياس:

[١] تحديد هدف المقياس:

[٢] مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بالبحث والمقاييس المشابهة:

[٣] صياغة التعريفات الاجرائية:

[٤] صياغة أبعاد وبنود المقياس:

ويتكون مقياس الذات الجسمية في صورته النهائية من ثلاثة أبعاد، وكل بعد يتضمن عدد من البنود وذلك على النحو التالي:

جدول (٥) أبعاد مقياس الذات الجسمية وعدد البنود:-

م	أبعاد مقياس الذات الجسمية	عدد البنود
١	الاجاذبية الجسمية	١٠
٢	التقدير الجسدي	١٠
٣	المثال الجسدي	١٠
	الدرجة الكلية	٣٠

[٥] كتابة التعليمات وطريقة تصحيح المقياس:

تحديد بدائل الاستجابة على المقياس / مفتاح تصحيح المقياس:

وتحدد درجة كل مهمة بناءً على ثلاثة بدائل ، حيث تأخذ هذه البدائل الدرجات (١، ٢ ، ٣) على الترتيب. وتقدر الدرجة على مقياس الذات الجسمية وفقاً للجدول التالي (٦)

طريقة التصحيح الخاصة بمقياس الذات الجسمية

مقياس الذات الجسمية			الأبعاد الرئيسية للمقياس
الدرجة العظمى	الدرجة الصغرى	عدد العبارات	
٣٠	١٠	١٠	الاجاذبية الجسمية
٣٠	١٠	١٠	التقدير الجسدي
٣٠	١٠	١٠	المثال الجسدي
٩٠	٣٠	٣٠	الدرجة الكلية

تفسير درجات المقياس: تفسر درجات مقياس الذات الجسمية كما يلي: حيث تعبر الدرجة المنخفضة عن انخفاض مستوي الذات الجسمية ، بينما تعتبر الدرجة المرتفعة ؛ عن ارتفاع الذات الجسمية .

(ب) حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: الاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه، بمعنى أن يقيس الاختبار الأهداف الذي صُمِّمَ من أجلها، ومن ثم يعد الصدق والثبات من الأمور الهامة والضرورية التي يجب التأكد منها بالنسبة لأي مقياس حتى يمكن الاعتماد به والاطمئنان إلى استخدامه، والثقة في أنه يقيس فعلاً ما وضع لقياسه أصلاً، وأنه متى تم تطبيقه على نفس الأفراد يظهر مستواهم الحقيقي تقريباً، وقد استخدمت الباحثة عدة طرق للتأكد من صدق مقياس الذات الجسمية وذلك على النحو التالي:

[١] الصدق العاملي: Factorial Validity

قامت الباحثة بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ٠,٠٠٠٠٣٨ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Meyer-Oklin-Kaiser (KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة ٠,٨٥٩ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو ٠,٥٠ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية Principal components analysis (PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود ثلاثة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٦٨,٩٨٧٪ من التباين الكلي في أداء العينة الاستطلاعية علي مقياس الذات الجسمية. وجدول رقم

(٧) يوضح تشبعات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الذات الجسمية.

تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الذات الجسمية

العبارة	العوامل المستخرجة بعد التدوير العاملي			قيم الشبوع
	الأول	الثاني	الثالث	
١	٠,٩٢٧			٠,٨٦١
٢	٠,٩٢٠			٠,٨٤٩
٣	٠,٩٠٧			٠,٨٢٦
٤	٠,٩٠٤			٠,٨٤٠
٥	٠,٨٩٦			٠,٨٠٥
٦	٠,٨٧٠			٠,٧٦٦
٧	٠,٧٨٠			٠,٦٣٦



العبارة	العوامل المستخرجة بعد التدوير العاملي			قيم الشبوع
	الأول	الثاني	الثالث	
٨	٠,٧٧٤			٠,٦٠٢
٩	٠,٧٥١			٠,٥٩٠
١٠	٠,٧٣١			٠,٥٨١
١١		٠,٩١٧		٠,٨٥٠
١٢		٠,٩٠٢		٠,٨٣٢
١٣		٠,٨٩٠		٠,٨٤٠
١٤		٠,٨٧٧		٠,٨٠٤
١٥		٠,٨٤٥		٠,٧٣٤
١٦		٠,٨٣٦		٠,٧٣١
١٧		٠,٨٠٧		٠,٧١٣
١٨		٠,٧٦٩		٠,٨٣٢
١٩		٠,٦٨٩		٠,٥٩٩
٢٠		٠,٦٣٣		٠,٤٧٤
٢١			٠,٩١٣	٠,٨٥٤
٢٢			٠,٨٨٨	٠,٨٠٣
٢٣			٠,٨٦٧	٠,٧٥٧
٢٤			٠,٨٣٦	٠,٧١٥
٢٥			٠,٧٨٥	٠,٦٨٥
٢٦			٠,٧٠٩	٠,٥٤٩
٢٧			٠,٧٠٧	٠,٥٢٧
٢٨			٠,٦٦٨	٠,٥٤٢
٢٩			٠,٥٢٨	٠,٣٧٥
٣٠			٠,٤٤٨	٠,٢٦٧
الجذر الكامن	٧,٣٢٢	٧,٢٦٨	٦,١٠٦	الاجمالي
نسبة التباين	٢٤,٤٠٧	٢٤,٢٢٧	٢٠,٣٥٣	٦٨,٩٨٧

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي:

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

العامل الأول قد تشبعت به (١٠) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٧,٣٢٢) بنسبة تباين (٢٤,٤٠٧٪). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الجاذبية الجسمية

العامل الثاني قد تشبعت به (١٠) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (٧,٢٦٨) بنسبة تباين (٢٤,٢٢٧٪) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد التقدير الجسدي.

العامل الثالث قد تشبعت به (١٠) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٦,١٠٦) بنسبة تباين (١٩,٠٤٠٪). وجميعها تنتهي لبعد المثال الجسدي.

وقد فسرت هذه العوامل الثلاثة نسبة تباين ٦٨,٩٨٧٪ وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس.

وتؤكد هذه النتيجة على الصديق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتهي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

[٢] الصديق التمييزي:

قامت الباحثة بحساب الصديق التمييزي لمقياس الذات الجسمية بتطبيق اختبار "ت" T Test للمقارنة بين متوسطي درجات الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتوضح النتائج بجدول (٨) التالي:

قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى على أبعاد الذات الجسمية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الأدني	٢٨	١١,٠٧	١,٠٥	١٥,٠٠	٤٦,١٩٤	٠,٠١
الأعلي	٢٨	٢٦,٠٧	١,٢٥			الأعلي
الأدني	٢٨	١١,٣٩	١,١٩	١٥,٣٢	٤٩,٥١٢	٠,٠١
الأعلي	٢٨	٢٦,٧١	١,١١			الأعلي
الأدني	٢٨	١٢,٤٢	٠,٥٧	١٥,٤٦	٥٨,١١٢	٠,٠١
الأعلي	٢٨	٢٧,٩٩	١,٢٨			الأعلي
الأدني	٢٨	٣٤,٨٩	٢,٢٦	٤٥,٧٨	٦٦,٨٣٦	٠,٠١
الأعلي	٢٨	٨٠,٦٧	٢,٨٢			الأعلي

قيمة ت الجدولية دالة عند مستوي ٠,٠١ عند د.ح = ٢٩ = ٢,٦٣، وعند

١,٩٨ = ٠,٠٥

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "ت" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار

"ت" دالة إحصائياً؛ مما يدل على الصديق التمييزي للمقياس

ثانياً: الاتساق الداخلي للمقياس: قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لينود وأبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:

الاتساق الداخلي للعبارات: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه هذه العبارة كما هو مبين في جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=١٠٠)

المثال الجسسي	التقدير الجسسي	الجاذبية الجسمية
**٠,٦٥١	١	**٠,٥٢٧
**٠,٥٣٩	٢	**٠,٦٢٢
**٠,٤٨٩	٣	**٠,٤٧٤
**٠,٤٧٨	٤	**٠,٦٨٤
**٠,٥٨٣	٥	**٠,٦٣٤
**٠,٥٨١	٦	**٠,٦٥٥
**٠,٤٥٩	٧	**٠,٧١٢
**٠,٤٧٨	٨	**٠,٥٢٧
**٠,٥٦٦	٩	**٠,٦٠٢
**٠,٥٤٧	١٠	**٠,٤٧٤

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٠٠ $\geq$ ٠,٢٥٤ وعند مستوى

٠,٠٥ $\geq$ ٠,١٩٥

يتضح من جدول (٩) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً وهو ما يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارات.

(٢) الاتساق الداخلي للأبعاد:

وذلك عن طريق حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد للمقياس، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في جدول (١٠) التالي:

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=١٠٠)

الأبعاد	الجاذبية الجسمية	التقدير الجسسي	المثال الجسسي
الجاذبية الجسمية	-	-	-
التقدير الجسسي	**٠,٦٣٣	-	-
المثال الجسسي	**٠,٦٤٥	**٠,٦١٤	-
الدرجة الكلية	**٠,٦٣٣	**٠,٦٤١	**٠,٦١٦

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٠٠ $\geq$ ٠,٢٥٤ وعند مستوى

٠,٠٥ $\geq$ ٠,١٩٥

يتضح من جدول (١٠) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها البعض وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دال إحصائياً وهو ما يؤكد الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الذات الجسمية.

ثالثاً: ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق، والنتائج كما هي مبينة في جدول (١١).

معامل ثبات مقياس الذات الجسمية بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة وإعادة التطبيق

ن=١٠٠

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ	إعادة التطبيق
الاجابية الجسمية	٠,٧٥٢	٠,٧٦٣
التقدير الجسي	٠,٧٤٧	٠,٧٤٧
المثال الجسي	٠,٧٢٥	٠,٧٦٣
المجموع الكلي للعبارات	٠,٨١٦	٠,٨١٤

يتضح من الجدول السابق (١١) ارتفاع معامل ثبات ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق على مقياس الذات الجسمية مما يشير الى الثقة لاستخدامه.

ثانياً:- مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية للطالبة المعلمة: (إعداد الباحثة)

مبررات تصميم المقياس:

[١] تحديد هدف المقياس:

[٢] مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بالبحث والمقاييس المشابهة:

[٣] صياغة التعريفات الاجرائية:

[٤] صياغة أبعاد وبنود المقياس:

ويتكون مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في صورته النهائية من خمسة أبعاد، وكل بعد يتضمن عدد من البنود وذلك على النحو التالي:

جدول (١٢) أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية وعدد البنود

م	أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية	عدد البنود
١	الوعي بالذات	٥
٢	الوعي الاجتماعي	٥
٣	إدارة الذات	٥
٤	إدارة العلاقات	٥
٥	صناعة القرارات والمسئولية	٥
	الدرجة الكلية	٢٥

[٥] كتابة التعليمات وطريقة تصحيح المقياس:

تعليمات المقياس:

تحديد بدائل الاستجابة على المقياس / مفتاح تصحيح المقياس:

وتحدد درجة كل مهمة بناءً على ثلاثة بدائل ، حيث تأخذ هذه البدائل الدرجات (١، ٢ ، ٣) على الترتيب. وتقدر الدرجة على مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية وفقاً للجدول التالي (١٣)

طريقة التصحيح الخاصة بمقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية

مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية			الأبعاد الرئيسية للمقياس
الدرجة العظمى	الدرجة الصغرى	عدد العبارات	
١٥	٥	٥	الوعي بالذات
١٥	٥	٥	الوعي الاجتماعي
١٥	٥	٥	إدارة الذات
١٥	٥	٥	إدارة العلاقات
١٥	٥	٥	صناعة القرارات المسؤولة
٧٥	٢٥	٢٥	الدرجة الكلية

تفسير درجات المقياس: تفسر درجات مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية كما يلي:
حيث تعتبر الدرجة المنخفضة تشير إلى انخفاض مستوى الكفاءة الاجتماعية الانفعالية، بينما
الدرجة المرتفعة: تعبر عن ارتفاع الكفاءة الاجتماعية الانفعالية.

حساب الخصائص السيكمومترية للمقياس:

أولاً: الصدق: الاختبار الصادق هو الذي يقيس ما وضع لقياسه، بمعنى أن يقيس
الاختبار الأهداف الذي صُمِّمَ من أجلها، ومن ثم يعد الصدق والثبات من الأمور الهامة والضرورية
التي يجب التأكد منها بالنسبة لأي مقياس حتى يمكن الاعتماد به والاطمئنان إلى استخدامه،
والثقة في أنه يقيس فعلاً ما وضع لقياسه أصلاً، وأنه متى تم تطبيقه على نفس الأفراد يظهر
مستواهم الحقيقي تقريباً. وقد استخدمت الباحثة عدة طرق للتأكد من صدق مقياس الكفاءة
الاجتماعية الانفعالية منها:

[١] الصدق العاملي: Factorial Validity

قامت الباحثة بحساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لاستخدام أسلوب التحليل
العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة إلى خلو المصفوفة من معاملات
ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي. وقد تأكدت الباحثة من
صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ ٠,٠٠٠٠٣٨ وهي تزيد عن
الحد الأدنى المقبول ومن جانب آخر بلغت قيمة مؤشر Meyer-Oklin-Kaiser (KMO) للكشف
عن مدى كفاية حجم العينة ٠,٨٩٦ وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لاستخدام أسلوب التحليل
العاملي وهو ٠,٥٠ كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت
Bartlett's test حيث كان دالاً إحصائياً عند مستوى ٠,٠١. وبعد التأكد من ملائمة البيانات
لأسلوب التحليل العاملي، تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية
Principal components analysis (PCA) وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة
الفاريماكس وقد أسفر التحليل عن وجود خمسة عوامل تزيد قيم جذورها الكامنة عن الواحد
الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر ما مجموعه ٨١,٢٥٨٪ من التباين الكلي في أداء المعلمات علي
مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية. وجدول رقم (١٤) يوضح تشبعات المكونات المستخرجة
بعد التدوير المتعامد لمقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية.

تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الكفاءة الاجتماعية
الانفعالية ن=١٠٠

رقم العبارة	العوامل المستخرجة بعد التدوير					قيم الشبوع
	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	
١	٠,٩٠٦					٠,٩١١
٢	٠,٨٤٦					٠,٧٧٩
٣	٠,٩١٥					٠,٩١٩
٤	٠,٨٦٤					٠,٧٨٧
٥	٠,٩٠٤					٠,٨٩١
٦		٠,٩٢٥				٠,٩٢٥
٧		٠,٩٢٠				٠,٩٥٩
٨		٠,٩٢٩				٠,٩٦٢
٩		٠,٩٢١				٠,٩٣٩
١٠		٠,٦٢٦				٠,٦١٦
١١			٠,٩٠٠			٠,٨١٥
١٢			٠,٩٤٣			٠,٨٩٢
١٣			٠,٩٣٧			٠,٨٨١
١٤			٠,٨٦٠			٠,٧٤٦
١٥			٠,٨٨٩			٠,٧٩٢
١٦				٠,٦٤١		٠,٥٧٨
١٧				٠,٩٠٠		٠,٩٠٥
١٨				٠,٩٠١		٠,٨٩٢
١٩				٠,٨٩٧		٠,٨٥٣
٢٠				٠,٦٦٢		٠,٤٧٣
٢١					٠,٧١٣	٠,٧٣٣
٢٢					٠,٧٥٠	٠,٦٩٢
٢٣					٠,٨٨٥	٠,٨٦٠
٢٤					٠,٨٨٤	٠,٨٦٨
٢٥					٠,٥٩٤	٠,٥١٩
الجذر الكامن	٤,٣٨٤	٤,٣٧٢	٤,١٤٤	٣,٨٠٤	٣,٦١٠	الاجمالي
نسبة التباين	١٧,٥٣٦	١٧,٤٨٨	١٦,٥٧٥	١٥,٢١٥	١٤,٤٤٢	٨١,٢٥٨

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي:-

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

العامل الأول قد تشبعت به (٥) وهي العبارات من (١-٥) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٤,٣٨٤) بنسبة تباين (١٧,٥٣٦٪). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الوعي بالذات

العامل الثاني قد تشبعت به (٥) عبارات وهي العبارات (١٠-٦) تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (٤,٣٧٢) بنسبة تباين (١٧,٤٨٨٪) وجميع هذه العبارات تنتمي الوعي الاجتماعي.

العامل الثالث قد تشبعت به (٥) عبارات وهي على الترتيب (١١-١٥) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٤,١٤٤) بنسبة تباين (١٦,٥٧٦٪) وجميعها تنتمي لبعدها الذات

العامل الرابع قد تشبعت به (٥) عبارات وهي على الترتيب (١٦-٢٠) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٣,٨٠٤) بنسبة تباين (١٥,٢١٥٪) وجميعها تنتمي لبعدها العلاقات

العامل الخامس قد تشبعت به (٥) عبارات وهي على الترتيب (٢١-٢٥) تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٣٦,٦١٠) بنسبة تباين (١٤,٤٤٢٪) وجميعها تنتمي لبعدها صناعة القرارات

وقد فسرت هذه العوامل الخمسة نسبة تباين ٨١,٢٥٨٪ وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس.

[٢] الصديق التمييزي:

قامت الباحثة بحساب الصديق التمييزي بتطبيق اختبار "ت" Test للمقارنة بين متوسطي درجات الربيعي الأعلى والأدنى على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتوضح النتائج بجدول

(١٥) التالي:

قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في المقياس القبلي على أبعاد الكفاءة الاجتماعية الانفعالية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الادني	٢٨	٥,٨٥	٠,٧٠	٨,٢٨	٤١,٠١٢	٠,٠١
الاعلي	٢٨	١٤,١٤	٠,٨٠			الأعلي
الادني	٢٨	٦,٢٨	٠,٨٩	٨,١٠	٣٩,١٦	٠,٠١
الاعلي	٢٨	١٤,٣٩	٠,٦٢			الأعلي
الادني	٢٨	٦,٨٢	٠,٨١	٧,٦٤	٣٨,٩٧	٠,٠١
الاعلي	٢٨	١٤,٤٦	٠,٦٣			الأعلي
الادني	٢٨	٧,١٤	٠,٨٤	٧,٣٦	٣٦,٦٧٢	٠,٠١
الاعلي	٢٨	١٤,٥٠	٠,٦٣			الأعلي
الادني	٢٨	٧,٥٣	٠,٧٤	٧,٠٠	٣٧,٨٩٨	٠,٠١
الاعلي	٢٨	١٤,٥٣	٠,٦٣			الأعلي
الادني	٢٨	٣٣,٦٤	٢,١٦	٣٨,٣٩	٥٦,١٥٤	٠,٠١
الاعلي	٢٨	٧٢,٠٣	٢,٨٩			الأعلي

قيمة ت الجدولية دالة عند مستوى ٠,٠١ عند د.ح= ٥٨= ٢,٦٣، وعند ٠,٠٥= ١,٩٨
وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "ت" المحسوبة من خلال تطبيق
اختبار "ت" دالة إحصائياً؛ مما يدل على الصديق التمييزي للمقياس
ثانياً: الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس وذلك على النحو التالي:
[أ] الاتساق الداخلي للعبارة: قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل
عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، كما هو مبين في جدول (١٦)
معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=١٠٠)

م	الوعي بالذات	م	الوعي الاجتماعي	م	إدارة الذات	م	إدارة العلاقات	م	صناعة القرارات
معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط	معامل الارتباط
١	**٠,٦٤٧	١	**٠,٥٢٢	١	**٠,٦٢٣	١	**٠,٥٤٢	١	**٠,٦١٧
٢	**٠,٦٣٢	٢	**٠,٥٦	٢	**٠,٥١٥	٢	**٠,٦٣٤	٢	**٠,٥١٢
٣	**٠,٥٧٢	٣	**٠,٥٤١	٣	**٠,٦٢١	٣	**٠,٦٣٥	٣	**٠,٦٧٤
٤	**٠,٦٠٢	٤	**٠,٥٣٩	٤	**٠,٥٨١	٤	**٠,٦٣٩	٤	**٠,٧٥٤
٥	**٠,٦٤١	٥	**٠,٤٦٩	٥	**٠,٥٨٧	٥	**٠,٦٤٧	٥	**٠,٥٤٨

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن= ١٠٠، ٢٥٤، وعند مستوى ٠,٠٥، ١٩٥

يتضح من جدول (١٦) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية دالة إحصائياً
وهو ما يؤكد على الاتساق الداخلي للعبارة.

[ب] الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس: وذلك عن طريق حساب الارتباطات الداخلية
للأبعاد للمقياس، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في
جدول (١٧).

الارتباطات الداخلية بين أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية وبين درجة كل بعد
والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٠٠)

الأبعاد	الوعي بالذات	الوعي الاجتماعي	إدارة الذات	إدارة العلاقات	صناعة القرارات
الوعي بالذات	-	-	-	-	-
الوعي الاجتماعي	**٠,٤٥٨	-	-	-	-
إدارة الذات			-	-	-
إدارة العلاقات				-	-
صناعة القرارات المسؤولة					-
المقياس ككل	**٠,٦٨٧	**٠,٧١٢			

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠,٠١ ن=١٠٠,٢٥٤ وعند مستوى ٠,٠٥,١٩٥

ثالثاً: الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية باستخدام الطرق التالية:

معادلة ثبات ألفا كرونباخ: وذلك على عينة بلغت (١٠٠) من المفحوصين، وكانت النتائج كما هي ملخصة في جدول (١٨)

معاملات ثبات ألفا كرونباخ ن=(١٠٠)

الأبعاد	ألفا كرونباخ
الوعي بالذات	٠,٧٥٣
الوعي الاجتماعي	٠,٧٤١
إدارة الذات	٠,٧٦٤
إدارة العلاقات	٠,٧٥٨
صناعة القرارات المسؤولة	٠,٧٣٩
الدرجة الكلية	٠,٨٠٣

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية كانت مرتفعة وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

طريقة إعادة التطبيق: قامت الباحثة بحساب معامل إعادة التطبيق وذلك بفواصل زمني شهر على عينة قوامها ١٠٠ مفحوصاً، والنتائج موضحة في جدول (١٩)

معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق ن=١٠٠

الأبعاد	إعادة التطبيق
الوعي بالذات	٠,٦٣٤
الوعي الاجتماعي	٠,٥٦٢
إدارة الذات	
إدارة العلاقات	
صناعة القرارات المسؤولة	
الدرجة الكلية	٠,٦٩٥

يتضح من الجدول السابق (١٩) أن جميع معاملات إعادة التطبيق جاءت مرتفعة ومطمئنة للاستخدام في الدراسة الحالية.

[٤] البرنامج الإرشادي لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال:

[أ] الفلسفة العامة للبرنامج:-

انبثق تصميم هذا البرنامج من دافع أساسي وهو تنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال وذلك باستخدام تكتيك البرنامج الإرشادي.

تقوم فلسفة هذا البرنامج على بعض من نظريات الإرشاد النفسي وهي: (نظرية السمات والعوامل الذي تقوم عليه طريقة الإرشاد الموجه ، نظرية الذات Self- theory الذي تقوم عليه طريقة الإرشاد غير الموجه، الإرشاد السلوكي ، الإرشاد العقلاني الانفعالي و نظرية المجال الذي تقوم عليه طريقة الإرشاد بالواقع .

[ب] خطوات إعداد وبناء البرنامج :

أعتمدت الباحثة في إعداد البرنامج الحالي على عدة مصادر منها:

الإطار النظري للبحث.

الإطلاع على العديد من الأطر النظرية و المراجع التي تناولت الذات الجسمية والكفاءة الاجتماعية الانفعالية.

الإطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت الذات الجسمية والكفاءة الاجتماعية الانفعالية.

توظيف أنشطة البرنامج بما يتناسب مع قدرات الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال.

[ج] تحديد عناصر/ مقومات بناء البرنامج:

يعتمد بناء البرنامج في البحث الحالي على ثلاثة جوانب رئيسة، وهذه الجوانب هي التي يتم الاعتماد عليها في صياغة الأهداف الإجرائية لكل جلسة من جلسات البرنامج وهي :

-الجانب المعرفي العقلي .

- الجانب المهارى (النفوس حركي).

- الجانب الوجداني.

أولاً: الجانب / المقوم المعرفي العقلي :

يشمل الجانب المعرفي الأهداف التي تؤكد على نتائج التعلم الفكرية مثل المعرفة والفهم ومهارات التفكير، وهذه الأهداف كما يلي :-

١	ان تتعرف الطالبة المعلمة على مفهوم الجاذبية الجسمية وأن الجمال متنوع وليس له معايير ثابتة. (الفهم)
٢	ان تحدد الطالبة المعلمة ثلاثة أشياء تحبها في جسدها. (التحليل)
٣	أن تصدر حكماً على التصرفات الصحيحة والخاطئة في سلوكها. (التحليل)
٤	أن تتعرف الطالبة المعلمة علي مفهوم الكفاءة الاجتماعية الانفعالية. (الفهم)
٥	أن تستبدل الأفكار السلبية بأفكار إيجابية . (التذكر)

ثانياً: الجانب / المقوم المهارى (النفوس حركي) :

، وفيما يلي الأهداف المهارية التي يحققها البرنامج الحالي :-

١	أن تمارس الطالبة تمرين "مرآة الثقة" لتطوير نظرتها الإيجابية لجسمها. (الملاحظة)
٢	أن ترسم شكل جسمها كما تتخيله. (الابداع)
٣	أن تمارس تمرين الاسترخاء العضلي. (التجريب)
٤	أن تدون نقاط القوة في حياتها. (الملاحظة)
٥	أن تطبق تمارين عملية لتحسين وقفها، مشيتها، كلامها بثقة. (التجريب)

ثالثاً: الجانب / المقوم الوجداني الإنفعالي:

تشتمل على الأهداف التي تؤكد المشاعر والانفعالات مثل الميل والإتجاهات والتذوق والرغبات والإدراك ، وفيما يلي مجموعة الأهداف الوجدانية لبرنامج البحث الحالي:

- ١ أن تتقبل مشاعر الآخرين اتجاهها. (التقبل)
- ٢ أن تشارك الطالبة بفاعلية خلال التدريب. (الإهتمام)
- ٣ أن تحترم الطالبة آراء الآخرين عند اتخاذ القرارات الجماعية. (الاهتمام)
- ٤ أن تتقبل نتائج قراراتها بصدر رحب. (التقبل)
- ٥ أن تتقبل صورة جسمها . (التقبل والاستجابة)

[د] تحديد محتوى جلسات البرنامج :

جدول (٢٠) يوضح محتوى جلسات البرنامج

رقم الجلسة	الاستراتيجية المستخدمة	زمن الجلسة	نوع التدريب
الجلسة الأولى: تعارف وتمهيد	العصف الذهني- التعلم التعاون	١٠ دقائق	فردية
الجلسة الثانية: جملنا في اختلافنا	التعلم التعاون العصف الذهني	١٠ دقائق	فردية
الجلسة الثالثة : في أحسن تقويم	الحوار والمناقشة النمذجة التعلم الذاتي	١٠ دقائق	فردية
الجلسة الرابعة : تقديري لجسدي يعكس ثقتي	الحوار والمناقشة – التعلم التعاوني - التعزيز الإيجابي	١٠ دقائق	فردية

رقم الجلسة	الاستراتيجية المستخدمة	زمن الجلسة	نوع التدريب
الجلسة الخامسة : فلتر الإنتقادات	التعبير الذاتي التعزيز الايجابي	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة السادسة : تقدير لجسدي يعكس ثقتي	الحوار والمناقشة - التعلم التعاوني - التعزيز الإيجابي	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة السابعة : رساله تقدير لجسدي	العصف الذهني التعلم التعاوني	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الثامنة: رحلة تقدير الذات	العصف الذهني الحوار والمناقشة	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة التاسعة : جسدي هويتي	العصف الذهني الحوار والمناقشة	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة العاشرة : صورتي المثالية	اتعلم التعاوني التعلم الذاتي	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الحادية عشر : جسدي جميل	التعلم الذاتي	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الثانية عشر: كيف أرى جسدي	التعزيز الايجابي إعادة التقييم المعرفي	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الثالثة عشر: اختر نظرتك لنفسك	التعلم التعاوني. حل المشكلات.	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الرابعة عشر : رحلة اكتشاف الذات	التعزيز الايجابي اعادة التقييم المعرفي	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الخامسة عشر اكتشفي قوتك وطوري ذاتك	الحوار والمناقشة - التدعيم الإيجابي	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة السادسة عشر :		٣٠ دقيقة	فردي

رقم الجلسة	الاستراتيجية المستخدمة	زمن الجلسة	نوع التدريب
صورتي هويتي	الحوار والمناقشة		
الجلسة السابعة عشر: صفى نفسك	العصف الذهني	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الثامنة عشر: رحلة الوعي الإجتماعي	العصف الذهني الحوار والمناقشة	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة التاسعة عشر: أنا معك	التعلم التعاوني الحوار والمناقشة	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة العشرون: نعيش مشاعر الآخرين	لعب الأدوار التعلم التعاوني	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الحادية والعشرون: يوم من حياتي كمعلمة	لعب الأدوار الحوار والمناقشة	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الثانية والعشرون: احترم أخطائهم	التعلم الذاتي الحوار والمناقشة	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الثالثة والعشرون: لا تقلقى	حوار ومناقشة عصف ذهني تعلم تعاوني	٦٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الرابعة والعشرون: كن أنت الخطوة الأولى للنجاح	حوار ومناقشة عصف ذهني	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الخامسة والعشرون: صندوق الدعم	عصف ذهني تعلم تعاوني	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة السادسة والعشرون: حل النزاعات	عصف ذهني تعلم تعاوني	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة السابعة والعشرون: شجرة العلاقات الإيجابية	التعلم التعاوني التعلم القائم على	٣٠ دقيقة	جماعي

رقم الجلسة	الاستراتيجية المستخدمة	زمن الجلسة	نوع التدريب
	المشروعات		
الجلسة الثامنة والعشرون : بناء جسور التواصل	عصف ذهني تعلم تعاوني	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة التاسعة والعشرون : علاقتي بأسرتي	الحوار والمناقشة لعب الأدوار	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الثلاثون : اتخاذ القرارات الصائبة	العصف الذهني. حل المشكلات	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الحادية والثلاثون: تقبل النتائج	الحوار والمناقشة لعب الأدوار	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الثانية والثلاثون : عجلة القرارات	الحوار والمناقشة حل المشكلات	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الثالثة والثلاثون: صندوق القرارات المسؤولة	العصف الذهني. التعلم التعاوني. لعب الأدوار.	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الرابعة والثلاثون: فكر خارج الصندوق	العصف الذهني. السحابة الفضية	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة الخامسة والثلاثون: وقت التمرين	التنفيس الانفعالي. الاسترخاء العضلي	٣٠ دقيقة	جماعي
الجلسة السادسة والثلاثون: الجلسة الختامية	التدعيم الايجابي المناقشة والحوار	٣٠ دقيقة	جماعي

[هـ] الوسائل المستخدمة في البرنامج :

استخدمت الباحثة العديد من الأدوات والوسائل الإيضاحية منها : (لآب آوب- قصص إلكترونية - - أقلام - أوراق عمل- مرآه).

[و] وصف البرنامج:

يتكون البرنامج من (٣٦) جلسة، متضمنة أبعاد الذات الجسمية والكفاءة الاجتماعية الانفعالية.

(ملحق:٤)

[ز] محددات البرنامج: تتمثل محددات البرنامج فيما يلي:-

المحددات المكانية: تم تطبيق البحث الحالى بقسم رياض الأطفال بكلية الدراسات الإنسانية - بالقاهرة.

المحددات البشرية: تم تطبيق أدوات البحث على (٦٠) طالبة معلمة بالفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال بكلية الدراسات الإنسانية - بالقاهرة ، مقسمين إلى مجموعتين (٣٠) طالبة معلمة كمجموعة ضابطة، و (٣٠) طالبة معلمة كمجموعة تجريبية.

المحددات الزمنية: تم تطبيق إجراءات الدراسة الميدانية خلال الفصل الدراسى الثانى للعام الجامعى ٢٠٢٤-٢٠٢٥، لمدة ٤ أشهر وأسبوعان بواقع جلستين أسبوعياً.

[ح] أساليب التقويم المتبعة فى البرنامج :

التقييم المبدئى / القبلى : ويتمثل فى القياس القبلى ويتم من خلال تطبيق أدوات البحث قبلياً أى قبل البدء فى تنفيذ جلسات البرنامج.

التقويم التكويني: ويتمثل فى التقويم المستمر خلال جلسات البرنامج وحتى نهاية التطبيق.

التقييم الختامى : ويشمل كلاً من (القياس البعدى والقياس التبعى) .

[ط] الخطوات الإجرائية للبرنامج :

بعد الانتهاء من إعداد الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة وصياغة الفروض قامت الباحثة بالاطلاع على مقاييس الذات الجسمية والكفاءة الاجتماعية الانفعالية وكذلك الاطلاع على بعض البرامج ؛ للاسترشاد بها فى صياغة أدوات الدراسة.

قامت الباحثة ببناء البرنامج الإرشادى لتنمية الذات الجسمية وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة بقسم رياض الأطفال.

أخذ الموافقة على التطبيق الميداني للبحث. (ملحق:١)

قامت الباحثة بعمل دراسة استطلاعية ؛ قوامها (١٠٠) طالبة معلمة بقسم رياض الأطفال، وتم اختيار (٦٠) طالبة تم تقسيمهم عشوائياً (٣٠) مجموعة تجريبية ، و (٣٠) مجموعة ضابطة.

بعد التأكد من صلاحية الأدوات والبرنامج للتطبيق قامت الباحثة بالقياس القبلي ،
لقياس مدى التكافؤ بين أفراد المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة من خلال مقياس الذات
الجسمية ومقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية. (ملحق:٢) (ملحق:٣)

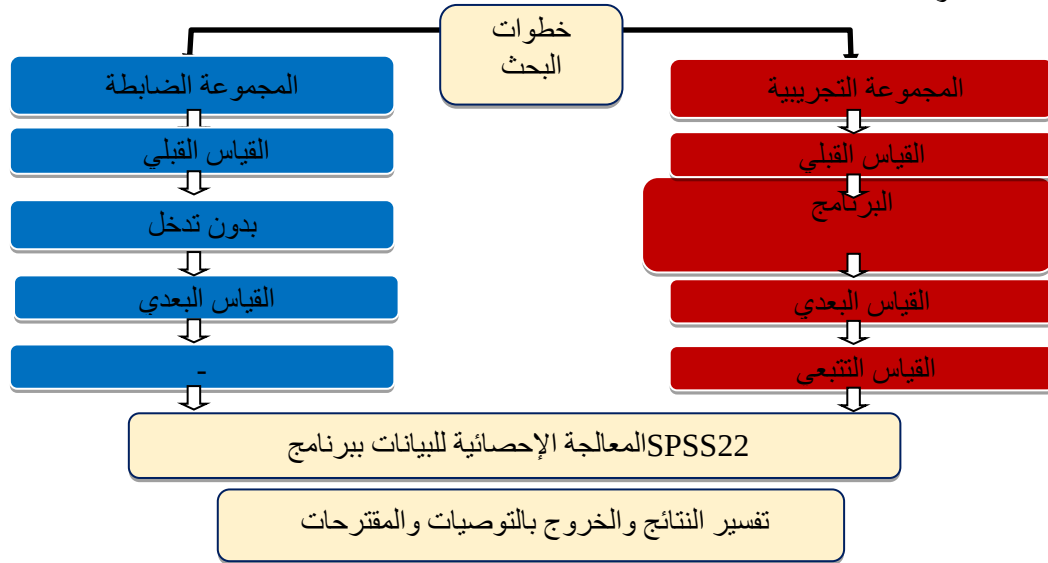
قامت الباحثة بتطبيق البرنامج لمن تنطبق عليهم شروط اختيار عينة البحث.

بعد الانتهاء من تطبيق جلسات البرنامج قامت الباحثة بالتطبيق البعدي لمقاييس الذات
الجسمية ومقياس تحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية على المجموعة التجريبية؛ وذلك للتحقق
من فروض البحث وتحقيق أهداف البحث.

قامت الباحثة بعد مرور شهر تقريباً من إجراء التطبيق البعدي بإجراء القياس التتبعي
لمقاييس الذات الجسمية ومقياس تحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية على المجموعة التجريبية؛
وذلك للتأكد من استمرار فاعلية تأثير البرنامج.

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج والقياس البعدي والتتبعي لمقاييس الذات الجسمية
وتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية قامت الباحثة بالمعالجة الإحصائية للبيانات التي توصلت
لها الباحثة؛ لاختبار فروض الدراسة.

ثم قامت الباحثة بتحليل النتائج وعرضها وفقاً لفروض البحث وتفسيرها في ضوء الإطار
النظري والدراسات السابقة، ثم تقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات، ويعرض الشكل التالي
خطوات البحث:-



شكل (٥) التصميم التجريبي للبحث

سابعاً: الأساليب الإحصائية للبحث :

خطوات إجراء الدراسة:

الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائج البحث:

تم الاستعانة بالمعالجات الإحصائية المتوفرة عبر برنامج SPSS v26، وتم تبويب البيانات بالبرنامج وتطبيق المعاملات والمعادلات الإحصائية عليها، والتي ترمي في الأساس إلى التحقق من فروض الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها، وذلك مع مراعاة طبيعة بيانات الدراسة المستنتجة من تطبيق المقياس على أفراد العينة، وتلك الأساليب الإحصائية هي:

١. حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان-براون، وذلك للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين مُفردات المقياس والأبعاد التابعة لها والدرجة الكلية للمقياس.

٢. تحديد قيم معامل ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق لتحديد درجة ثبات المقياس.

٣. التمثيل البياني لمتوسطي مجموعة الدراسة التجريبية في القياس القبلي أو البعدي أو التبعي على المقياس، وذلك بالاستعانة بشكل الأعمدة البيانية والمضلعات التكرارية.

٤. تطبيق اختبار "ت" T Test للمقارنة بين مُتوسطي درجات أفراد مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياس القبلي/ البعدي/ التبعي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما.

٥. تطبيق اختبار "ت" T Test للمقارنة بين مُتوسطي درجات أفراد مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما.

٦- حساب حجم الأثر ونسبة الكسب المعدل لبليك للمقارنة بين أداء المجموعتين التجريبية في مقياس الذات الجسمية ومقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في القياس القبلي والبعدي.

نتائج البحث وتفسيرها ومناقشتها:-

[١] عرض نتائج الفرض الأول وتفسيرها و مناقشتها:

ينصّ الفرض الأول على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على الذات الجسمية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه القياس البعدي". للتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاختبار الذات الجسمية وذلك بتطبيق اختبار "ت" T Test للمقارنة بين مُتوسطي درجات أفراد مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياسين القبلي والبعدي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتتضح النتائج بجدول (٢١) التالي:

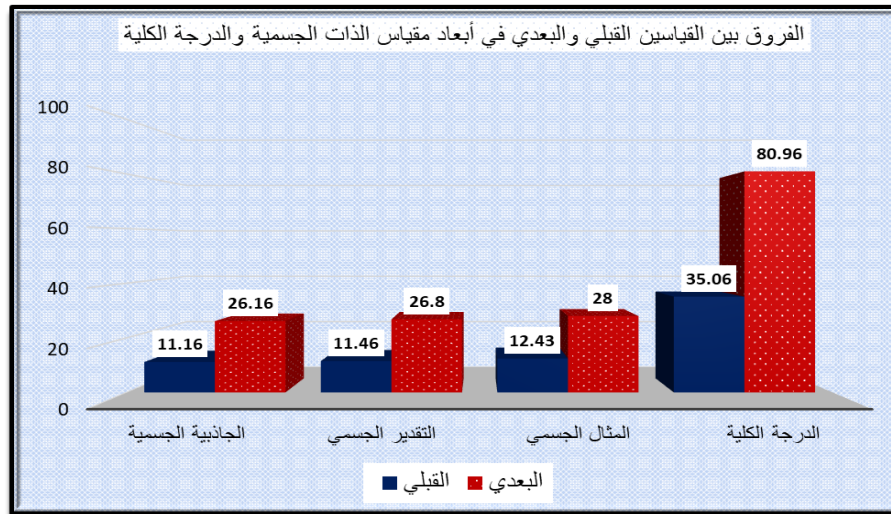
قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد الذات الجسمية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الاجابية الجسمية	٣٠	١١,١٦	١,٠٨	١٥,٠٠	٥٢,١٤٢	٠,٠١
البعدي	٣٠	٢٦,١٦	١,٣٦			
التقدير الجسي	٣٠	١١,٤٦	١,١٩	١٥,٣٣	٥٠,٩٩٢	٠,٠١
البعدي	٣٠	٢٦,٨٠	١,١٢			
المثال الجسي	٣٠	١٢,٤٣	٠,٥٦	١٥,٥٦	٥٨,٦١٢	٠,٠١
البعدي	٣٠	٢٨,٠٠	١,٣١			
الدرجة الكلية	٣٠	٣٥,٠٦	٢,٣١	٤٥,٩٠	٦٧,٨٠٣	٠,٠١
البعدي	٣٠	٨٠,٩٦	٢,٩٤			

قيمة ت الجدولية دالة عند مستوي ٠,٠١ عند د. ح = ٢٩ = ٢,٦٣، وعند

١,٩٨ = ٠,٠٥

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "ت" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود فروق حقيقية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على الذات الجسمية ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين القبلي والبعدي. كما يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية قبلًا وبعديًا في المقياس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كل على حدة وفي المقياس ككل،



شكل (٦)

حساب فاعلية البرنامج من خلال حجم التأثير ونسبة الكسب المعدل ونسبة التحسن:

لإثبات أن البرنامج ذو فاعلية، وأن الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي، ترجع إلى فاعلية البرنامج، تم حساب قيمة مربع إيتا (2) بالاستعانة بقيمة (ت) المحسوبة، وتفسر قيم حجم الأثر وفقاً للمحركات الآتية: إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٤) يكون حجم الأثر ضعيفاً، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٧) يكون حجم الأثر متوسطاً، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٩) يكون حجم الأثر كبيراً، إذا كان حجم الأثر أكبر من أو يساوي (٠,٩) يكون حجم الأثر كبيراً جداً.

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة الكسب المعدل بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات المعلمات وذلك باستخدام نسبة الكسب المعدل لبلليك.

$$\text{نسبة الكسب المعدل} = \frac{\text{ص} - \text{د}}{\text{د}} + \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{س}}$$

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمتوسطات درجات المعلمات وذلك باستخدام النسبة المئوية للكسب التي اقترحها ماك جيوجان في صورة نسبة مئوية. (حسن، ٢٠١١، ٢٩٦)

$$\text{النسبة المئوية للتحسن} = \left(\frac{\text{ص} - \text{د}}{\text{د}} \right) \times 100$$

جدول (٢٢) نتائج حسابات حجم تأثير البرنامج على الذات الجسمية

البعد	مربع إيتا (2) (η)	مستوى حجم الأثر	نسبة الكسب المعدلة	نسبة التحسن	دلالتها
الاجاذبية الجسمية	٠,٩٨٩	ضخم	١,٢٩	٪٨٠	دالة
التقدير الجسدي	٠,٩٨٩	ضخم	١,٣٣	٪٨٣	دالة
المثال الجسدي	٠,٩٩٢	ضخم	١,٤٠	٪٨٩	دالة
الدرجة الكلية	٠,٩٩٤	ضخم	١,٣٤	٪٨٤	دالة

ويمكن للباحثة تفسير النتائج الميينة في جدول (٢٢) أن البرنامج أحدث فرقاً دالاً احصائياً لصالح المجموعة التجريبية حيث يتضح من الجدول السابق أن قيم حجم الأثر تراوحت بين ٠,٩٨٩ إلى ٠,٩٩٤ مستوى أثر كبير، حيث بلغت وهي كبيرة الدلالة مما يدل على فاعلية البرنامج وإمكانية استخدامه مع عينات أخرى حيث يشير حجم الأثر إلى الصديق الخارجي للبرنامج وإمكانية تحقيق نفس النتائج إذا ما استخدم مع عينات أخرى. كما تراوحت نسبة الكسب المعدل بين ١,٢٩ إلى ١,٤٠ وهي نسبة كبيرة ودالة تؤكد الاستفادة الفعلية في المجموعة التجريبية. وفي ذات الاطار جاءت نسبة التحسن والتي كشفت عن تحسن أفراد المجموعة التجريبية بنسبة تراوحت بين ٪٨٠ إلى ٪٨٩

يتضح مما سبق تحقق الفرض الأول حيث كانت قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات (المجموعة التجريبية) في التطبيق القبلي والبعدي على الذات الجسمية في

اتجاه القياس البعدي. مما يشير إلى فعالية البرنامج المستخدم في البحث الحالي والذي أدى إلى ارتفاع متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس الذات الجسمية ، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس.

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الأول :

أسفرت نتائج الفرض الأول أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على الذات الجسمية في القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه القياس البعدي، حيث كانت قيمة (z) في اتجاه القياس البعدي، مما يشير إلى فعالية البرنامج المستخدم في البحث الحالي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية الذات الجسمية كدراسة (Mayorga et al., 2012)، (عدلي ، ٢٠١٢) و (المغازي، ٢٠١٤).

وترجع الباحثة التحسن الذي حدث لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي عن القياس القبلي إلى:-

مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على النظرة الإيجابية للذات الجسمية من خلال أنشطة البرنامج المتنوعة والفنيات التي ركزت على تنمية الذات الجسمية ، فمن خلال العصف الذهني والتدعيم الإيجابي والتعزيز استطاع أفراد المجموعة التجريبية التعرف على النظرة الإيجابية للذات الجسمية .

إدارة الباحثة للجلسات حيث حاولت توفير جو مناسب لأفراد المجموعة التجريبية حتى يكتسبوا مهارات تقدير الذات الجسمية، والعمل على توجيههم التوجيه الصحيح.

ما تضمنه البرنامج من فنيات واستراتيجيات متعددة ساعدت أفراد المجموعة التجريبية على التخلص من المشاعر السلبية بتعديل الأفكار الخاطئة نحو الذات الجسمية وإحلال أفكار إيجابية على نحو يرفع مستوى الذات الجسمية.

اشتمال البرنامج على الأنشطة الفنية عن طريق رسم كل طالبة شكل جسمها كما تتخيله ثم تقارن بين رسمها وصورتها الحقيقية في المرأة مثل جلسة (ارسم نفسك كما تراها) ، هذه الأنشطة تعمل على مواجهة الأفكار الخاطئة نحو الذات الجسمية والتعرف على أهمية تقدير الذات الجسمية ، وتنمي قوة الإرادة لديهم عن طريق القيام بأعمال لها قيمة وتشعرهم بالفخر ، وهذا بدوره ينمي الذات الجسمية لديهم لديهم .

استخدمت الباحثة أسلوب التعزيز (أحسنت - جيد - ممتاز - أبدعت - أصبت - تصفيق) مما كان له أثرا في تقبل الذات الجسمية .

انتظام أفراد العينة في جلسات البرنامج وحرصهم على ذلك حيث كانت الأنشطة والفنيات المستخدمة في البرنامج ذات معنى في حياتهم الذين كانوا في أشد الاحتياج إلى إثبات ذواتهم وتقبلها كما هي.

الأنشطة الحركية (كتمرين جلسة القرفصاء) التي كان لها دور هام في تنمية الذات الجسمية (الجانب الحسي الحركي) لدى أفراد المجموعة التجريبية.

مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على استخدام فنية التنفيس الانفعالي من خلال ممارسة الأنشطة المتعددة مع التعاطف والدفع الذي ساعد على تفريغ المشاعر المؤلمة والصعبة التي تحدث نتيجة الأفكار الخاطئة نحو الذات الجسمية لتكوين مفهوم إيجابي نحو الذات الجسمية.

مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على استخدام فنية الحديث الذاتي الإيجابي والتي جعلت أفراد المجموعة التجريبية ينظرون إلى أنفسهم وإلى العالم من حولهم نظرة إيجابية نحو المستقبل وذلك من خلال التصورات الإيجابية التي تم تنميتها عبر جلسات البرنامج مثل (جملنا في اختلافنا - في أحسن تقويم - من أجل حياة أفضل)، وهذه التصورات هي بذرة تنمية الذات الجسمية لدى الطالبة المعلمة التي تمثلت في توقعاتهم الإيجابية نحو ذواتهم الجسمية فجعلتهم ينظرون إلى الأفضل ويتوقعون حدوث الخير والنجاح.

اشتمال البرنامج على الأنشطة التكنولوجية المقدمة عن طريق اللاب توب ، كل هذه الأنشطة تعمل على تنمية النظرة الايجابية للذات الجسمية، وتنمية الذات المثالية.

مساعدة أفراد المجموعة التجريبية على استخدام فنية السحابة الفضية والتركيز على الجوانب الإيجابية في الحياة والتي لعبت دوراً فعالاً في استجابة أفراد المجموعة التجريبية وتقوية الذات الجسمية لديهم.

[٢] عرض نتائج الفرض الثاني وتفسيرها ومناقشتها:

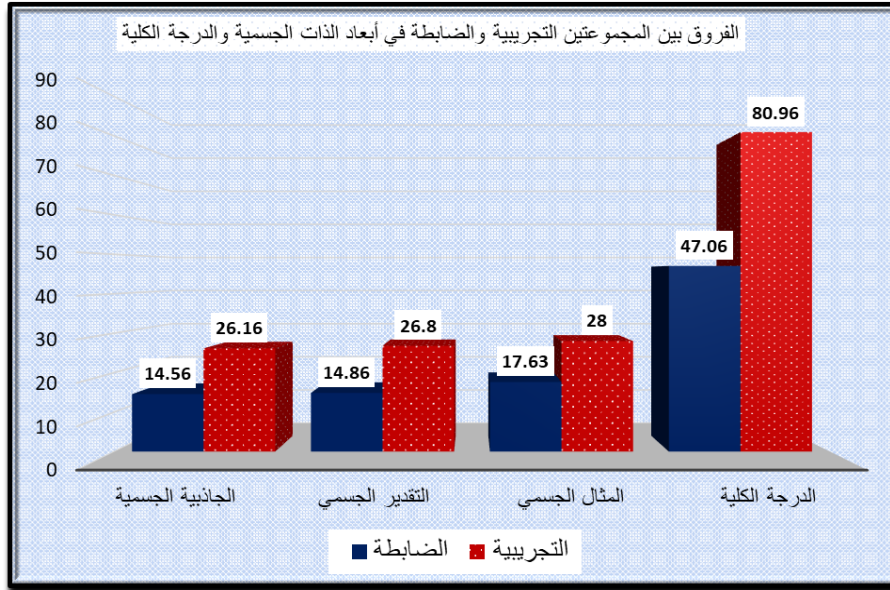
ينص الفرض الثاني على أنه : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الذات الجسمية في اتجاه المجموعة التجريبية. للتحقق من صحة هذا الفرض تم دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس الذات الجسمية وذلك بتطبيق اختبار "ت" T Test للمقارنة بين متوسطي درجات أفراد مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة في القياس البعدي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتوضح النتائج بجدول (٢٣) التالي:

قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على أبعاد الذات الجسمية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الجاذبية	٣٠	٢٦,١٦	١,٣٦	١١,٦٠	١٤,٥٩٦	٠,٠١
الجسمية	٣٠	١٤,٥٦	٤,١٣			التجريبية
التقدير	٣٠	٢٦,٨٠	١,١٢	١١,٩٣	١٦,٣٧١	٠,٠١
الجسمي	٣٠	١٤,٨٦	٣,٨٣			التجريبية
المثال	٣٠	٢٨,٠٠	١,٣١	١٠,٣٦	١٠,٨٣١	٠,٠١
الجسمي	٣٠	١٧,٦٣	٥,٠٧			التجريبية
الدرجة	٣٠	٨٠,٩٦	٢,٩٤	٣٣,٩٠	٢١,٨١٥	٠,٠١
الكلية	٣٠	٤٧,٠٦٦	٧,٩٨			التجريبية

قيمة ت الجدولية دالة عند مستوي ٠,٠١ عند د.ح = ٢٩ = ٢,٦٣، وعند ٠,٠٥ = ١,٩٨

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "ت" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ت" دالة إحصائياً؛ مما يدل على وجود فروق حقيقية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على الذات الجسمية ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياس البعدي.



شكل (٧)

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

أسفرت نتائج الفرض الثاني أن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الذات الجسمية ، وهذا يعني أن أفراد المجموعة التجريبية تفوقوا على أفراد الضابطة في جميع أبعاد مقياس الذات الجسمية ، وكذلك في المجموع الكلي بشكل عام وهي دالة عند مستوى (٠,٠١) .

وترجع الباحثة الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح أفراد المجموعة التجريبية إلى :-

استخدام الباحثة لإسلوب الإثارة والتشويق أثناء عرض محتوى جلسات البرنامج مما ساعد على إستثارة أفراد المجموعة التجريبية وجذب إنتباههم، وجعل لديهم دافعية للإستماع بإنصات للباحثة.

إتاحة الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية للتفاعل مع الباحثة ومع بعضهم مما ساعد على زيادة ثقتهم بأنفسهم والإندماج في مضمون أنشطة البرنامج، وصولاً لتحقيق أهدافه .

راعت الباحثة التسلسل والتنظيم عند إعداد محتوى البرنامج .

احتواء البرنامج على العديد من الأنشطة المختلفة والتي تؤثر تباعاً على شخصية الطالبة المعلمة وإكسابها العديد من الخبرات والمهارات المختلفة .

استخدام الباحثة للعديد من الفنيات والاستراتيجيات والتي ساعدت بدورها في زيادة الذات الجسمية ، حيث استخدمت الباحثة ما يلي:

استراتيجية فنية الحديث الذاتي الإيجابي أثناء تطبيق جلسات البرنامج ، فقد اهتمت الباحثة من خلال جلسات البرنامج بتغيير نظرة الطالبة المعلمة التشاؤمية نحو ذاتها الجسمية والتفكير بإيجابية في نحو ذاتها الجسمية.

راعت الباحثة بتدريب الطالبة المعلمة من خلال استخدام فنية العصف الذهني ، والتي تهدف إلى تدريبها على تنمية الجاذبية الجسمية مثل جلسة (فلتر الانتقادات) وهذا بدوره أدى إلى مساعدة الطالبات علي مواجهة الانتقادات التي يوجهونها لأنفسهم بوعي وتحويلها لأفكار إيجابية تعزز الثقة في الجاذبية الجسمية .

استراتيجية لعب الأدوار: حيث شجعت الباحثة الطالبة المعلمة بعد عرض النشاط القصصي على تمثيل الأدوار المختلفة ، ولكون لعب الأدوار عمليه ذهنية يتقمص فيها الفرد تفاصيل شخصيات أخرى ، وقد قامت الباحثة بعمل بعض الأنشطة التي تساعد على تنمية التقدير الجسدي لدى الطالبة المعلمة، مما يساهم في تعزيز ثقتها بنفسها وتحسين تفاعلها الاجتماعي مثل جلسة (رحلة تقدير الذات).

استراتيجية السحابة الفضية the Finding lining: حيث شجعت الباحثة الطالبات على استعراض الأحداث والمواقف الإيجابية والتركيز على الخبرات الحياتية الإيجابية بدلا من التركيز على الأحداث والمواقف السلبية ، وهذا ما أكدته دراسة Riskind,J.H (٢٠٠٦) ، من أن أسلوب السحابة الفضية يعمل على بناء وتعزيز الأمل والتخلص من الإحساس بالعجز .

استراتيجية التعلم بالنمذجة فقد قامت الباحثة بعرض بعض الفيديوهات التي تحتوي على أهمية المثال الجسدي ، مثل جلسة (صورتي المثالية) وهذا بدوره أدى إلى تنمية الوعي الجسدي لدى الطالبة المعلمة وتحقيق التحكم والانضباط في حركتها الجسدية أثناء التفاعل مع الآخرين ، بهدف تحسين التناسق الحركي والدقة في أداء الأنشطة اليومية.

استراتيجية التعلم الذاتي: وقد قامت الباحثة بعمل بعض الأنشطة التي تهدف من خلالها إلى تطوير الوعي بالمثال الجسدي للطالبة المعلمة وتحسين استخدام لغة الجسد لتعزيز التفاعل والتواصل الفعال مثل جلسة (جسدي جميل)

تدريب أفراد المجموعة التجريبية على أساليب التفكير المنطقي بشكل يساعد على التخلص التدريجي من الأفكار غير العقلانية من خلال استراتيجية التنفيس الانفعالي ، وقد قامت الباحثة بعمل بعض الأنشطة التي تعتمد على هذه الإستراتيجية وهذا بدوره أدى إلى تحسين الجاذبية الجسمية والتقدير الجسدي والمثال الجسدي الذي يتمضمنه المقياس.

وتتفق الباحثة مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة كوك وفيلبس (Cook - Cottone & Phelps, ٢٠٠٣) التي أوضحت أن الفتيات اللاتي لديهن مفهوم ذات جسدي كبير ودافعية أقل

للنحافة، وتقدير ذات اجتماعي كبير، كن أكثر رضا عن الجسم، ودراسة دونت وتيجمان (Dohnt, Tiggemann, ٢٠٠٦) بحثت دور الأقران وتأثير وسائل الإعلام في الرضا عن الجسم، وأيضاً دراسة العلاقة بين الرضا عن الجسم وتقدير الذات، وقد وجد أن رغبة البنات في أن يكن نحيفات القوام تسبق تقدير الذات المنخفض، وتبين أن الأقران والإعلام الذي ينقل أن النحافة هي القوام المثالي، يؤثران على نحو سلبي على نمو وتطور صورة الجسم وتقدير الذات، ودراسة (صابر، ٢٠٠٨) التي أوضحت نتائجها أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين صورة الجسم وتقدير الذات، وعن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين صورة الجسم والاكتئاب، ودراسة (صالح، ٢٠١٠) عن وجود علاقات مرتفعة نسبياً بين مفهوم الذات الجسمية وبين تقبل الذات، ودراسة (فرحات، ٢٠١٨) التي أوضحت أن الطلبة يتمتعون بدرجة جيدة من التقارب بين الذاتية الواقعية و المثالية، ودراسة (سليم، ٢٠١٩) التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين الصورة المثالية والذات الواقعية.

[٣] عرض نتائج الفرض الثالث وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على الذات الجسمية في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي". وللتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لاختبار الذات الجسمية وذلك بتطبيق اختبار "ت" Test للمقارنة بين مُتوسطتي درجات مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتوضح النتائج بجدول (٢٤) التالي:

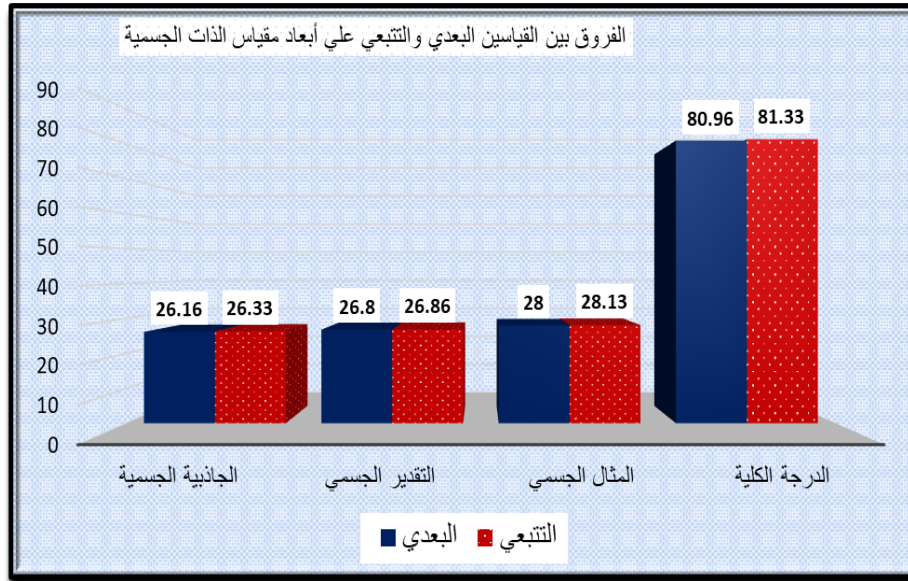
قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد الذات الجسمية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
البعدي	٣٠	٢٦,١٦	١,٣٦	٠,١٦	١,٥٤٢	٠,١٣٤
	٣٠	٢٦,٣٣	١,٣٧			
التتبعي	٣٠	٢٦,٨٠	١,١٢	٠,٠٦٦	١,١٣٩	٠,١٦١
	٣٠	٢٦,٨٦	١,٠٧			
البعدي	٣٠	٢٨,٠٠	١,٣١	٠,١٣	١,٦٨٢	٠,١٠٣
	٣٠	١٨,١٣	١,٢٧			
البعدي	٣٠	٨٠,٩٦	٢,٩٤	٠,٣٦	١,٦١٣	٠,١١٨
	٣٠	٨١,٣٣	٢,٨٣			

قيمة ت الجدولية دالة عند مستوي ٠,٠١ عند د.ح = ٢٩ = ٢,٦٣، وعند ٠,٠٥ عند ١,٩٨ = ٢,٦٣

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "ت" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ت" غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على وجود فروق حقيقية بين مُتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على الذات الجسمية ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين البعدي والتتبعي. كما يتضح من الجدول السابق أن المُتوسطات الحسابية لدرجات

المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في المقياس ليس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كل على حدة وفي المقياس ككل،



شكل (٨)

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

ترجع الباحثة هذه النتائج إلى بقاء أثر البرنامج الحالي بعد مرور فترة زمنية من إنتهاء تطبيقه، وبذل ذلك على فاعلية البرنامج واستمرارية فاعليته، حيث أسهم في تنمية الذات الجسمية للطالبة المعلمة من خلال عرض المعلومات بأسلوب يجذب إنتباه الطالبات ويثير دافعيتهم.

ترجع الباحثة أيضاً هذه النتائج إلى مشاركة الطالبات في تنفيذ الأنشطة واستخدام الأدوات والوسائل بأنفسهم.

ترجع الباحثة أيضاً هذه النتائج إلى العلاقة الجيدة بين الباحثة الطالبات.

تبسيط المعلومات للطالبات ، وتدرجها من السهل إلى الصعب.

التنوع في الأنشطة المقدمة للطالبات مما جعلها موضع إثارة وتشويق لهم.

[٤] عرض نتائج الفرض الرابع وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على أنه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مُتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في القياسين القبلي والبعدي بعد

تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه القياس البعدي". للتحقق من صحة هذا الفرض تم دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لاختبار الكفاءة الاجتماعية الانفعالية وذلك بتطبيق اختبار "ت" T Test للمقارنة بين متوسطي درجات أفراد مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياسين القبلي والبعدي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتوضح النتائج بجدول (٢٥) التالي:

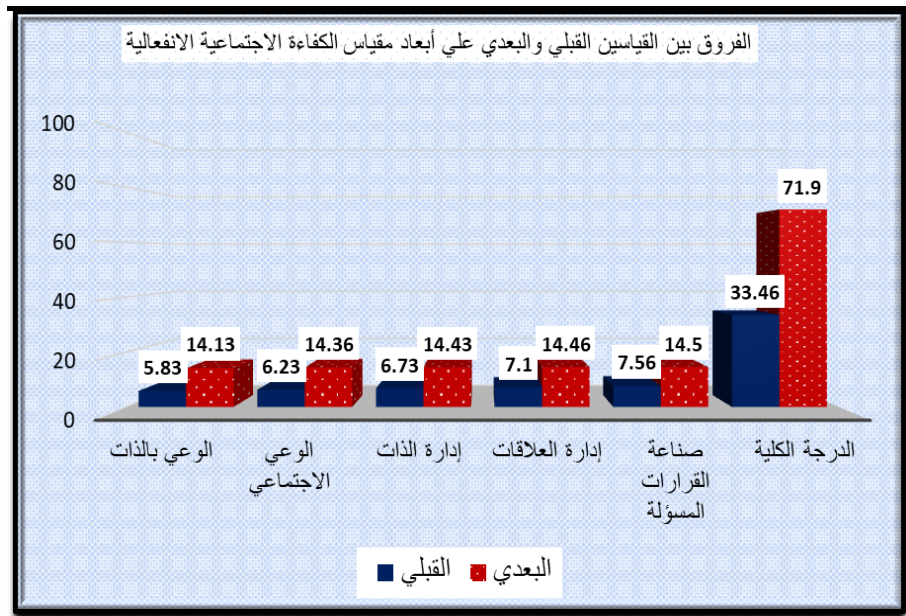
قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أبعاد الكفاءة الاجتماعية الانفعالية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
القبلي	٣٠	٥,٨٣	٠,٦٩	٨,٣٠	٧٦,٢٨١	٠,٠١
البعدي	٣٠	١٤,١٣	٠,٨١			البعدي
القبلي	٣٠	٦,٢٣	٠,٨٩	٨,١٣	٤٧,٥٣٨	٠,٠١
البعدي	٣٠	١٤,٣٦	٠,٦٦			البعدي
القبلي	٣٠	٦,٧٣	٠,٨٦	٧,٧٠	٤٦,٠٧٣	٠,٠١
البعدي	٣٠	١٤,٤٣	٠,٦٧			البعدي
القبلي	٣٠	٧,١٠	٠,٨٤	٧,٣٦	٣٤,٨٠٨	٠,٠١
البعدي	٣٠	١٤,٤٦	٠,٦٨			البعدي
القبلي	٣٠	٧,٥٦	٠,٧٢	٦,٩٣	٣٥,١٤١	٠,٠١
البعدي	٣٠	١٤,٥٠	٠,٦٨			البعدي
القبلي	٣٠	٣٣,٤٦	٢,٢٠	٣٨,٤٣	٦٣,٤٣٤	٠,٠١
البعدي	٣٠	٧١,٩٠	٣,١٣			البعدي

قيمة ت الجدولية دالة عند مستوي ٠,٠١ عند د.ح = ٢٩ = ٢,٦٣، وعند

١,٩٨ = ٠,٠٥

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "ت" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)؛ مما يدل على وجود فروق حقيقية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على الكفاءة الاجتماعية الانفعالية ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين القبلي والبعدي. كما يتضح من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعة التجريبية قبلية وبعدياً في المقياس بينها فروق كبيرة، وذلك في كافة أبعاد المقياس كل على حدة وفي المقياس ككل،



شكل (٩)

حساب فاعلية البرنامج من خلال حجم التأثير ونسبة الكسب المعدل ونسبة التحسن:

لإثبات أن البرنامج ذو فاعلية، وأن الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى، ترجع إلى فاعلية البرنامج، تم حساب قيمة مربع إيتا (2) بالاستعانة بقيمة (ت) المحسوبة، وتفسر قيم حجم الأثر وفقاً للمحركات الآتية: إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٤) يكون حجم الأثر ضعيفاً، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٧) يكون حجم الأثر متوسطاً، إذا كان حجم الأثر أقل من (٠,٩) يكون حجم الأثر كبيراً جداً.

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة الكسب المعدل بين القياسين القبلي والبعدى لمتوسطات درجات المعلومات وذلك باستخدام نسبة الكسب المعدل لبلينك.

$$\text{نسبة الكسب المعدل} = \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د} - \text{س}} + \frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د}}$$

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لمتوسطات درجات المعلومات وذلك باستخدام النسبة المئوية للكسب التي اقترحها ماك جيوجان في صورة نسبة مئوية. (حسن، ٢٠١١، ٢٩٦)

$$\text{النسبة المئوية للتحسن} = \left(\frac{\text{ص} - \text{س}}{\text{د} - \text{س}} \right) \times 100$$

جدول (٢٦) نتائج حسابات حجم تأثير البرنامج على الكفاءة الاجتماعية الانفعالية

البعد	مربع إيتا (2) (η)	مستوى حجم الأثر	نسبة التحسن	نسبة الكسب المعدلة	دلالتها
الوعي بالذات	٠,٩٩٥	ضخم	١,٤٥	٩١٪	دالة
الوعي الاجتماعي	٠,٩٨٧	ضخم	١,٤٦	٩٣٪	دالة
إدارة الذات	٠,٩٨٥	ضخم	١,٤٤	٩٣٪	دالة
إدارة العلاقات	٠,٩٧٧	ضخم	١,٤٢	٩٣٪	دالة
صناعة القرارات المسؤولة	٠,٩٧٧	ضخم	١,٣٩	٩٣٪	دالة
الدرجة الكلية	٠,٩٩٣	ضخم	١,٤٣	٩٣٪	دالة

ويمكن للباحثة تفسير النتائج المبينة في جدول (٢٦) أن البرنامج أحدث فرقاً دالاً إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية حيث يتضح من الجدول السابق أن قيم حجم الأثر تراوحت بين ٠,٩٧٧ إلى ٠,٩٩٣ مستوى أثر كبير، حيث بلغت وهي كبيرة الدلالة مما يدل على فاعلية البرنامج وإمكانية استخدامه مع عينات أخرى حيث يشير حجم الأثر إلى الصدق الخارجي للبرنامج وإمكانية تحقيق نفس النتائج إذا ما استخدم مع عينات أخرى. كما تراوحت نسبة الكسب المعدل بين ١,٣٩ إلى ١,٤٦ وهي نسبة كبيرة ودالة وأكبر من النسبة التي حددها بليك وهي ١,٠٠ مما تؤكد الاستفادة الفعلية في المجموعة التجريبية. وفي ذات الأطار جاءت نسبة التحسن والتي كشفت عن تحسن أفراد المجموعة التجريبية بنسبة تراوحت بين ٩١٪ إلى ٩٣٪ وهي نسبة مرتفعة إذ تزيد عن النسبة المعيارية والتي تقدر بنسبة ٦٠٪.

يتضح مما سبق تحقق الفرض الرابع حيث كانت قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المعلمات (المجموعة التجريبية) في التطبيق القبلي والبعدى على مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في اتجاه القياس البعدى. مما يشير إلى فاعلية البرنامج المستخدم في البحث الحالي والذي أدى إلى ارتفاع متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية، وكذلك الدرجة الكلية للمقياس. كما بينت نتائج حجم الأثر عن فاعلية البرنامج حيث كانت قيم حجم الأثر كبيرة كما عبرت عن ذلك أيضاً نسب الكسب المعدل التي كشفت عن نتائج دالة إحصائياً تعزز الثقة في فاعلية البرنامج.

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الرابع :

أسفرت نتائج الفرض الرابع أن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في القياسين القبلي والبعدى بعد تطبيق البرنامج الإرشادي في اتجاه القياس البعدى، حيث كانت قيمة (z) في اتجاه القياس البعدى، مما يشير إلى فاعلية البرنامج المستخدم في البحث الحالي، وتُرجع الباحثة التحسن الذى حدث لأفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدى عن القياس القبلى إلى:-

مساعدة الطالبات على تحسين أبعاد الكفاءة الاجتماعية الانفعالية من خلال أنشطة البرنامج المتنوعة التى ركزت على تحسينها.
اشتمال البرنامج على الأنشطة المتنوعة.

استخدام الباحثة التعزيز المعنوي (أحسنت - جيد - ممتاز - أبدعت - أصبت - تصنيف) .

انتظام أفراد العينة في جلسات البرنامج وحرصهم على ذلك حيث كانت الأنشطة والفنيات المستخدمة في البرنامج ذات معنى في حياة أفراد العينة الذين كانوا في أشد الإحتياج إلى تحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية .

مساعدة الطالبات على استخدام فنية التنفيس الانفعالي من خلال ممارسة الأنشطة المتعددة مع التعاطف والدفع الذي ساعد على تفريغ المشاعر السلبية .

وتتفق الباحثة مع دراسة (Boyatzis, ٢٠٠٩) بأن مظاهر الكفاية الاجتماعية الانفعالية تنعكس في كافة صور التواصل الاجتماعي وكيفية ادارة الذات وحل المشكلات الاجتماعية والانفعالية والتوافق النفسي والاجتماعي للفرد، ودراسة (يوسف ، ٢٠١٥) في أن المجتمع يحتاج في الوقت الحاضر إلى المتعلم الكفء اجتماعيا وانفعاليا الذي يتمتع بالنمو السوي والصحة النفسية الجيدة ، ودراسة (Zych& Llorent, ٢٠٢٠) والتي أوضحت أن المعلمين بحاجة إلى أن يتمتعوا بمستوى عال من الكفاءة الاجتماعية الانفعالية مثل الإدراك العاطفي والفهم العاطفي والإدارة واتخاذ القرار المسؤول، ودراسة (Ghamary et al., 2021) والتي توصلت نتائجها إلى إمكانية الفرد تحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية من خلال الانخراط والاندماج بشكل إيجابي مع الآخرين .

[٥] عرض نتائج الفرض الخامس وتفسيرها ومناقشتها:

ينص الفرض الخامس على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية". للتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية والضابطة لمقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية وذلك بتطبيق اختبار "ت" T Test للمقارنة بين متوسطي درجات مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة في القياس البعدي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتوضح النتائج بجدول (٢٧) التالي:

قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد الكفاءة الاجتماعية الانفعالية

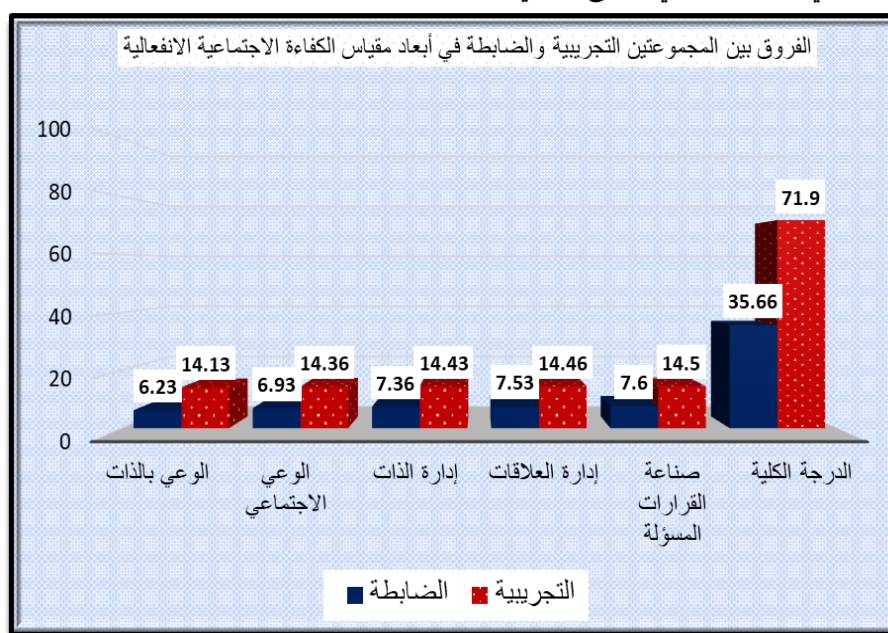
المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
التجريبية	٣٠	١٤,١٣	٠,٨١	٧,٩٠	٣٤,٨٠١	٠,٠١
الضابطة	٣٠	٦,٢٣	٠,٩٣			التجريبية
التجريبية	٣٠	١٤,٣٦	٠,٦٦	٧,٤٣	٣٢,٧٤٥	٠,٠١
الضابطة	٣٠	٦,٩٣	١,٠٤			التجريبية
التجريبية	٣٠	١٤,٤٣	٠,٦٧	٧,٠٦	٣٦,٦٥٦	٠,٠١
الضابطة	٣٠	٧,٣٦	٠,٨٠			التجريبية

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	متوسط الفرق	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	
٠,٠١	٣٤,٦٠٠	٦,٩٣	٠,٦٨	١٤,٤٦	٣٠	التجريبية	إدارة
التجريبية			٠,٨٦	٧,٥٣	٣٠	الضابطة	العلاقات
٠,٠١	٣٧,٩٩٠	٦,٩٠	٠,٦٨	١٤,٥٠	٣٠	التجريبية	صناعة
التجريبية			٠,٧٢	٧,٦٠	٣٠	الضابطة	القرارات المسؤلة
٠,٠١	٥٠,٦٤٢	٣٦,٢٣	٣,١٣	٧١,٩٠	٣٠	التجريبية	الدرجة
التجريبية			٢,٣٥	٣٥,٦٦	٣٠	الضابطة	الكلية

قيمة ت الجدولية دالة عند مستوي ٠,٠١ عند د.ح = ٢٩ = ٢,٦٣، وعند

١,٩٨ = ٠,٠٥

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "ت" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ت" دالة إحصائياً؛ مما يدل على وجود فروق حقيقية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على الكفاءة الاجتماعية الانفعالية ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياس البعدي لصالح التجريبية.



شكل (١٠)

تفسير ومناقشة نتائج الفرض الخامس:

أسفرت نتائج الفرض الخامس أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في القياس

البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعنى أن أفراد المجموعة التجريبية تفوقوا على أفراد المجموعة الضابطة في جميع أبعاد مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية ، وكذلك في المجموع الكلى بشكل عام وهى دالة عند مستوى (٠,٠١).

وترجع الباحثة الفروق الدالة إحصائياً بين مُتوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية إلى :-

استخدام الباحثة لإسلوب الإثارة والتشويق أثناء عرض محتوى جلسات البرنامج مما ساعد على إستثارة الطالبات وجذب إنتباههم، وجعل لديهم دافعية للإستماع بإنصات للباحثة.

راعت الباحثة التسلسل والتنظيم عند إعداد محتوى البرنامج .

احتواء البرنامج على العديد من الأنشطة المختلفة والتي تؤثر تباعاً على شخصية الطالبات وإكسابها العديد من الخبرات والمهارات المختلفة .

استخدام الباحثة للعديد من الفنيات والاستراتيجيات ، منها:

استراتيجية التأمل الذاتي: حيث قامت الباحثة بعمل بعض الأنشطة التي تساعد على تعرف الطالبة المعلمة على نقاط قوتها الشخصية وضعفها ومشاعرها وانفعالاتها مثل جلسة (رحلة اكتشاف الذات) ، وهذا بدوره أدى إلى تحسين بعد الوعي بالذات الذى يتمضمنه المقياس.

استراتيجية التعلم التعاونى وقد قامت الباحثة بعمل بعض الأنشطة التي تهدف إلى فهم وتقدير مشاعر الآخرين والتعاطف مع مشاعرهم ، مثل جلسة (نعيش مشاعر الآخرين) ، وهذا بدوره أدى إلى تحسين بعد الوعي الاجتماعى الذى يتمضمنه المقياس.

استراتيجية التعلم الذاتى : وقد قامت الباحثة بعمل بعض الأنشطة التي تعتمد على هذه الاستراتيجية والتي تهدف من خلالها إلى إدارة الطالبة المعلمة لانفعالاتها والحفاظ على صحتها، مثل جلسة (كُن أنت "الخطوة الأولى للنجاح") ، وهذا بدوره أدى إلى تحسين بعد إدارة الذات الذى يتمضمنه المقياس.

استراتيجية لعب الأدوار : وقد قامت الباحثة بعمل بعض الأنشطة التي تعتمد على هذه الإستراتيجية والتي تهدف من خلالها إلى تحسين إدارة علاقة الطالبات الاجتماعية، مثل جلسة (حل النزاعات) ، وهذا بدوره أدى إلى تحسين بعد إدارة العلاقات الذى يتمضمنه المقياس

استراتيجية حل المشكلات : وقد قامت الباحثة بعمل بعض الأنشطة التي تعتمد على هذه الإستراتيجية والتي تهدف من خلالها إلى تحسين قدرة الطالبة المعلمة على اتخاذ القرارات الصائبة وتحمل مسؤولياتها في المواقف المختلفة.. مثل جلسة (اتخاذ القرارات الصائبة) ، وهذا بدوره أدى إلى تحسين بعد صناعة القرارات المسؤلة الذى يتمضمنه المقياس

وتتفق الباحثة مع العديد من الدراسات التى أثبتت أهمية الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في حياة الفرد مثل دراسة (Domitrovich, et al, 2007)، (Sollars,2010)، (Foster,2016) ودراسة (Zych&Llorent, 2020)، ودراسة (Martinsone Babia, et al., 2022) التي توصلت نتائجها الى أن تنمية الكفاءة الاجتماعية الانفعالية يؤدي إلى مستوى اعلى في المهارات

الأكاديمية وأن تطوير الكفاءة الاجتماعية الانفعالية يؤدي إلى النجاح الأكاديمي والتعلم الإيجابي في المستقبل، ودراسة (Ghamary et al., ٢٠٢١) التي أوضحت نتائجها أن قدرة الفرد على الانخراط والاندماج بشكل إيجابي مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر والانفعالات بشكل إيجابي، والتحكم في السلوك يشار إليها على أنه الكفاءة الاجتماعية الانفعالية.

[٦] عرض نتائج الفرض السادس وتفسيرها ومناقشتها:

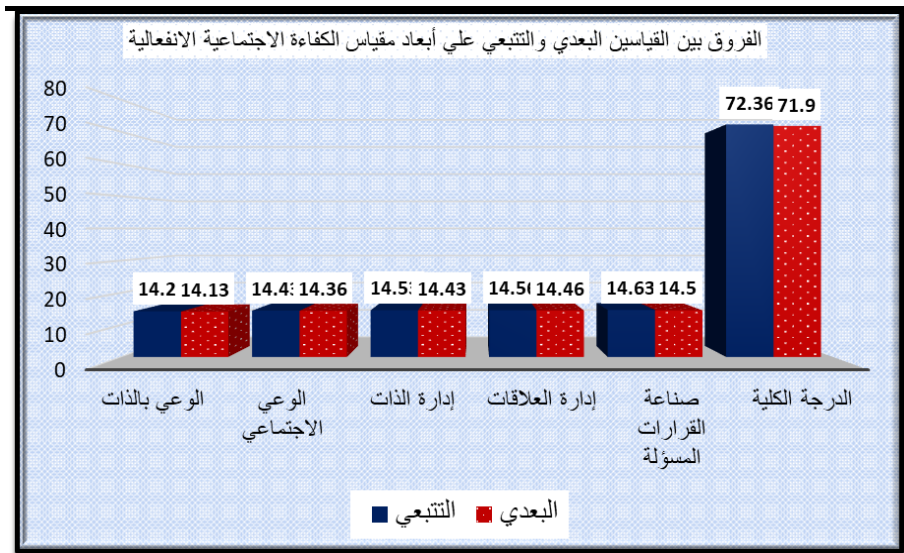
ينص الفرض السادس على أنه: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي". للتحقق من صحة هذا الفرض تمّ دراسة الفروق بين أداء مجموعة الدراسة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لاختبار الكفاءة الاجتماعية الانفعالية وذلك بتطبيق اختبار "ت" T Test للمقارنة بين متوسطي درجات أفراد مجموعتين غير مستقلتين ومرتبطين (التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي) على المقياس، وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما، وتوضح النتائج بجدول (٢٨) التالي:

قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد الكفاءة الاجتماعية الانفعالية

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الوعي بالذات	٣٠	١٤,١٣	٠,٨١	٠,٠٦٦	١,٤٣٩	٠,١٦١
التتبعي	٣٠	١٤,٢٠	٠,٧٦			غير دال
الوعي الاجتماعي	٣٠	١٤,٣٦	٠,٦٦	٠,٠٦٦	١,٤٣٩	٠,١٦١
التتبعي	٣٠	١٤,٤٣	٠,٥٦			غير دال
إدارة الذات	٣٠	١٤,٤٣	٠,٦٧	٠,١٠	١,٧٩٥	٠,٠٨٣
التتبعي	٣٠	١٤,٥٣	٠,٦٢			غير دال
إدارة العلاقات	٣٠	١٤,٤٦	٠,٦٨	٠,١٠	١,٣٦١	٠,١٨٤
التتبعي	٣٠	١٤,٥٦	٠,٦٢			غير دال
صناعة القرارات المسؤولة	٣٠	١٤,٥٠	٠,٦٨	٠,١٣	١,٤٣٩	٠,١٦١
التتبعي	٣٠	١٤,٦٣	٠,٥٥			غير دال
الدرجة الكلية	٣٠	٧١,٩٠	٣,١٣	٠,٤٦	٢,٧٢٨	٠,٠٠٥
التتبعي	٣٠	٧٢,٣٦	٢,٤٩			التتبعي

قيمة ت الجدولية دالة عند مستوى ٠,٠١ عند د.ح = ٢٩ = ٢,٦٣، وعند ٠,٠٥ = ١,٩٨

وفي ضوء نتائج الجدول السابق يتضح أن كافة قيم "ت" المحسوبة من خلال تطبيق اختبار "ت" غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على عدم وجود فروق حقيقية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على الكفاءة الاجتماعية الانفعالية ككل وفي كل بُعد من أبعاده الفرعية على حدة في القياسين البعدي والتتبعي ما عدا الدرجة الكلية.



شكل (١١)

تفسير ومناقشة نتائج الفرض السادس:

ترجع الباحثة هذه النتائج إلى بقاء أثر برنامج البحث الحالي بعد مرور فترة زمنية من إنتهاء تطبيقه، وبذل ذلك على فاعلية البرنامج واستمرارية فاعليته، حيث أسهم في تحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى الطالبة المعلمة من خلال عرض المعلومات بأسلوب يجذب إنتباه الطالبات ويثير دافعيتهم.

ترجع الباحثة أيضاً هذه النتائج إلى مشاركة الطالبات في تنفيذ الأنشطة.

ترجع الباحثة أيضاً هذه النتائج إلى العلاقة الجيدة بين الباحثة الطالبات فقد كان هناك أكثر من طريقه للتواصل مع الباحثة أثناء تطبيق البرنامج وبعد الإنتهاء أيضاً من خلال مواقع التواصل الاجتماعي.

التنوع في الأنشطة المقدمة الطالبات مما جعلها موضع إثارة وتشويق لهم.

ثانياً: توصيات البحث:

بناءً على ما توصلت إليه نتائج البحث الحالي أمكن للباحثة اقتراح التوصيات التالية:-

١. أن يعمل المختصون في الجامعة على إقامة ورش عمل ودورات توعية لطالبات الجامعة لبيان أهمية مفهوم الذات الجسمية والعوامل المؤثرة على الذات الجسمية عبر مراحل العمر المختلفة.
٢. إقامة ورش عمل ودورات توعية لطالبات الجامعة لتطوير الكفاءة الاجتماعية الانفعالية مما يزيد من دافعيتهم نحو الانجاز الأكاديمي.

ثالثاً: الدراسات والبحوث المقترحة:

١. فعالية برنامج قائم على القصة الرقمية لتحسين الذات الجسمية لدى طفل الروضة الأزهري .
٢. الدعم الاجتماعي الأسري وأثره على تحسين الذات الجسمية لدى الأطفال مرضى السرطان .
٣. فعالية برنامج قائم على الأنشطة المتكاملة لتحسين الكفاءة الاجتماعية الانفعالية وأثره على الإنجاز الأكاديمي لدى الطالبة المعلمة.

مراجع البحث العربية والأجنبية :-

أولاً:- المراجع العربية:

القرآن الكريم.

كتب الحديث:

الإمام أحمد بن محمد بن حنبل (١٩٩٩): المسند، تحقيق/ الشيخ شعيب الأرنؤوط ورفاقه، ط ٢، بيروت، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر.

الإمام الحافظ أحمد بن علي بن حجر العسقلاني (١٩٨٧): فتح الباري بشرح صحيح البخاري، القاهرة، دار الريان للتراث.

الإمام محمد بن عيسى أبو عيسى الترمذي السلمي، تحقيق / أحمد محمد شاكر (د.ت): الجامع الصحيح سنن الترمذي، بيروت، دار إحياء التراث العربي للطباعة والنشر.

الإمام مسلم، أبو الحسن بن الحجاج القشيري النيسابوري. (د.ت). صحيح مسلم، بيروت، دار المعرفة للطباعة والنشر.

الكتب والرسائل العلمية والأبحاث :

إبراهيم، سماح محمود. (٢٠٢١). نموذج مقترح للدور الوسيط لجودة علاقة التلميذ بالمعلم ونظرية العقل في العلاقة بين الوظائف التنفيذية والكفاءة الاجتماعية الانفعالية لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج ٣١، ع ١١١٤، ص ١٩٣-٢٦٠.

أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف وعبيات، أحمد عبد الحليم. (٢٠٠٩). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، ط ١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

أبو جادو، صالح. (٢٠١٥). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، عمان، دار المسيرة، ط ١١.

أبو عبادة، صالح بن عبد الله، نيازي، عبد المجيد بن طاش (٢٠٠١): الإرشاد النفسي والاجتماعي، الرياض، مكتبة العبيكان.

أورلانز، فانجا و فان سكويوك، سوزان (٢٠١٤): مقدمة وجيزة في الإرشاد النفسي، ترجمة جهز فهد المطيري، دولة الإمارات العربية، دار الكتاب الجامعي.

الأطرش، حسين محمد. (٢٠١٥). صورة الجسم وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى مبتوري الأطراف بعد حرب التحرير بمدينة مصراته، المجلة العلمية لكلية التربية، م ٢، ع ٤٤، ص ٣٣١-٣٦٠.

البناء، عادل سعيد و النجار، حسنى زكريا. (٢٠٢٠). مقياس الكفاءة الاجتماعية الانفعالية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

- الجبور، أسيل غازی، أبوطالب، تغريد فتحي. (٢٠١٩). مفهوم الذات لدى الأطفال في الأردن" دراسة مقارنة بين النظاميين الإعتيادي والحديث، مجلة دراسات العلوم التربوية، مج (٤٦)، ع(١)، الجامعة الأردنية، ص ٣٤-١٧.
- الجبوري، إيمان حمد شهاب. (٢٠٢٠). تأثير برنامج تروحي "نفس-حركي" في مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لمدرسي التربية البدنية، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، ع ١٠٦، ص ص ٢٤٦-٢٦٩.
- الخوaja، عبد الفتاح محمد (٢٠٠٩): الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، الإصدار الثاني، عمان، دار الثقافة.
- الرقاد، هناء خالد (٢٠١٧) نظريات الشخصية، وقياسها، ط٢، عمان، دار المأمون.
- السبعيني، منى مصطفى (٢٠١٦): برنامج إرشادي لتحسين التوافق المهني لمشرقي المؤسسات الإيوائية وعلاقته بخفض حدة السلوك المشكل للأطفال، الإسكندرية، دار الوفا.
- السفاسفة، محمد إبراهيم (٢٠١٠): أساسيات في الإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي، القاهرة، مكتبة الفلاح.
- العازمي، مبارك ناصر سلمان، العججي، عبير فهد فهاد. (٢٠١٨). تقدير الذات الجسمية وعلاقته بتعلم اللعاب الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بدولة الكويت، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، ع٩، ص ٣٤-٢١.
- العاسي، رياض نايل (٢٠١٥): التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة، عمان، دار الإعصار العلمي.
- المغازي، إبراهيم محمد. (٢٠١٤). مقياس الذات الجسمية "بناؤه وخواصه السيكمومترية، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- بدوي، إيمان محمود محمد. (٢٠٢٤). الكفاءة الاجتماعية الانفعالية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحوث والدراسات التربوية العربية، ع٦، ص ٦٧-١٣.
- بطرس، حافظ بطرس (٢٠١٠): تعديل وبناء سلوك الأطفال، عمان، دار المسيرة.
- ثابت، فدوى ناصر. (٢٠٠٦). فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى عادات العقل في تنمية حب الاستطلاع المعرفي و الذكاء الاجتماعي لدى أطفال الروضة، رسالة دكتوراه، جامعة عمان، كلية الدراسات العليا.
- جليط، وسام علي أحمد. (٢٠٢٣). التفكير المرن في ضوء مستويات مختلفة من الكفاءة الاجتماعية-الانفعالية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأزهر، مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، المجلد ٩، العدد ٤٤، ص ص ٧٩١-٨٦٤.
- حامد، أسماء أحمد (٢٠١٧): الأمن النفسي وعلاقته بالتنمر لدى المراهقين، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات، جامعة عين شمس، ع(١٨) ج(٦)، ص ١٨٧ - ٢٠٢.

- حراشفة، ابراهيم محمد وأبو عبيدو ، فالجسلطان و البيطار، تغريد عمر.(٢٠١٠). مفهوم الذات لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في الجامعة الهاشمية، دراسات العلوم التربوية، المجلد ٣٧، العدد ١، ٢٠١٠، ص ١٩٠-١٩١ .
- حسن ، عزت عبد الحميد . (٢٠١١). الإحصاء المتقدم للعلوم التربوية والنفسية والإجتماعي" تطبيقات باستخدام برنامج SPSS ١٨ ، القاهرة، دار الفكر العربي.
- خالد، السيد و فهد ، جهز و أنور، يسرية (٢٠١٧): الإرشاد النفسى، الرياض، مكتبة الشقري للنشر.
- زغبوش، بنعيسى و علوى، إسماعيل.(٢٠١٠). الإرشاد المفسى المعرفى والوساطة التربوية، ط ١، عمان، عالم الكتب الحديث.
- زيتون، كمال (٢٠٠٤): تدريس العلوم للفهم (رؤية بنائية)، ط ٢، القاهرة، عالم الكتب .
- سعيد، ناسو صالح ، حسين، حسين وليد (٢٠١٥): الإرشاد النفسى (الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الإنسانى)، السعودية ، دار عبيد.
- سليم، حربى . (٢٠١٩). ممارسة النشاط البدنى الرياضى وعلاقته بمستوى تقدير الذات لدى المعوقين حركياً ، مجلة المنظومة التربوية، جامعة الأزهر، مج ٥، ع ٣، ص ١٢٣-١٤٨ .
- شهيو، سامية . (٢٠١٨). مفهوم الذات لدى عينة من أطفال الروضة في ضوء بعض السمات الشخصية لأمهاتهم، مجلة الطفولة ، مج ٢٨، ع ١، ص ١٨٥-٢٢٩
- صابر ، سامية محمد.(٢٠٠٨). صورة الجسم وعلاقتها بتقدير الذات والاكنتاب لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية - كلية التربية، مج ٢٣، ع ١، ص ١٨٦ - ٢٣٥.
- صالح ، التميمي علي (٢٠١٠). قوة الأئل وعلاقتها بمفهوم الذات الجسمية لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل، مجلة العلوم الإنسانية العربية، مج ٦، ع ٢، ص ٧٨-٩٣.
- صالح، محمد أحمد (٢٠٢٠): علم النفس والاجتماع ، القاهرة ، مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية.
- عبد الحميد، محمد إبراهيم وحجازى ،هالة يحيى وعبدالله ، مروة الحسينى وعلى، نهلة عبد الغفار. (٢٠٢٣). برنامج تمرينات تمثيلية لتنمية مفهوم الذات الجسمية لدى طفل الروضة، المجلة العلمية للدراسات والبحوث التربوية والنوعية، م ٨، ع ٢٣، ص ٩٧-١٣٤ .
- عبد السلام ، طالى و عبد العال، رحومة.(٢٠١٦). تقدير الذات البدنية وعلاقتها بتقدير الذات الجسمية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية الطور الثانوى، رسالة ماجستير، جامعة قاصدى مرباح ورقلة.
- عدلى، أحمد عيد.(٢٠١٢). مفهوم الذات الجسمية والقلق من السباحة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لطلاب كلية التربية الرياضية، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، مج ١، ع ٣٤، ص ٧٥-٩١.

على، عبد الحميد محمد (٢٠١٠): الإرشاد النفسي لغير العاديين وأسرهم، القاهرة، مؤسسة طبية.

فرحات، البحري. (٢٠١٨). تأثير صورة الجسم على التعلم الحركي لبعض مهارات الجمباز، مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، جامعة باتنة، مج ١، ١٤، ص ٧-١٧.

قرني، سعاد كامل. (٢٠١٨). أنماط ما وراء الانفعال للأمهات كمنبئ بالكفاءة الاجتماعية الانفعالية من وجهة نظرهن لأطفالهن المتعلمين وغير المتعلمين بالمرحلة الابتدائية بالمنيا، مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل، جامعة الزقازيق، ع ٢٤، ص ١٤٠-١٩٠.

لورانس أ. برافين (٢٠١٠): علم الشخصية، ترجمة عبد الحليم محمود السيد، ج ١، القاهرة، المركز القومي للترجمة.

مصطفى، أشرف محمد (٢٠٢٠): مقياس مفهوم الذات للمكفوفين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

مصطفى، سالي عبد الفتاح. (٢٠١٨). صورة الجسد لدى المراهقين والمراهقات "دراسة مقارنة"، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، م ١٠، ٢٤، ص ٢٥٧-٢٨٧.

معلم، عبدالمالك. (٢٠٢٢). مفهوم الذات الجسمية لدى الطالبات الرياضيات وغير الرياضيات: دراسة ميدانية على طالبات جامعة باتنة، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرباح، مج ١٥، ع ١، ص ٦٦٠-٦٧٠.

يوسف، سليمان عبد الواحد. (٢٠١٥). أثر التدريب القائم على الكفاءة الاجتماعية الانفعالية في خفض الألكسيثيميا والانفعالات الأكاديمية السلبية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوى صعوبات التعلم الاجتماعية الإنفعالية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٦١، ص ١٣-٥٦.

يونس، إبراهيم (٢٠١٧): قوة علم النفس الإيجابي، الإسكندرية، حورس للطباعة والنشر.
يونس، هيام عاهد. (٢٠٢٣). نموذج سبي للعلاقات بين كل من الكفاءة الاجتماعية الانفعالية، واليقظة العقلية، وطلب المساعدة الأكاديمية ودافعية الإنجاز، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج ١٤، ع ١٤، ص ١-١٦.

المراجع الأجنبية :-

AT Klomsten, EM Skaalvik, GA Espnes - Sex roles,) 2004 (. Physical self-concept and sports: Do gender differences still exist?, January , Volume 50, Pp 119–127.

Ates, B. (2016). The Effect of Solution-Focused Brief Group Counseling upon the Perceived Social Competences of Teenagers. Journal of Education and Training Studies. 4(7),pp. 28-36.

Baltaci, H. (2013): Turkish 6th – 8th Grade Students' Social Emotional Learning Skills and Life Satisfaction. International

-
- Journal on New Trends in Education and their Implication, 1, pp .1-14. – Barnett, J.
- Boyatzis, R.E. (2009). Competencies as Behavioral Approach to Emotional Intelligence. *Journal of Management Development*, 28(9), pp. 749-770.
- Brasseur, S.; Gregoire, J.; Bourdu, R. & Mikolajczak, M. (2013): The Profile of Emotional Competence (PEC): Development and Validation of a Self- reported Measure that fits Dimensions of Emotional Competence Theory, *PLOS*, 8 (5), pp.1-8.
- Cook-Cottone, C. and Phelps, L. (2003): Body dissatisfaction in College Woman: Identification of Risk and Protective Factors to Guide College Counseling Practices, *Journal of College Counseling*, V. 6, N.1, P. 80-89.
- Dishman, Rod K., Hales, Derek P., Pfeiffer, Karin A., Felton, (2006), Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls., *Health Psychology*, Vol 25(3), May, 396-407.
- Dohnt, H. Tiggemann, M. (2006): The Contribution of Peer and Media Influences to the Development of Body Satisfaction and Self-Esteem in Young Girls: A Prospective Study, *Developmental Psychology*, V. 42, N. 5, P. 929 – 936.
- Durlak, A.; Weissberg, P.; Dymnicki, B.; Taylor, D. & Schellinger, B. (2011). The Impact of Enhancing Students Social and Emotional Learning: A meta- analysis of School based Universal Interventions. *Child development*, 82(1), pp.405-432.
- Elias, M. J. (2019). What if the doors of every schoolhouse opened to social- emotional learning tomorrow: Reflections on how to feasibly scale up high- quality SEL. *Educational Psychologist*, 54 (3) , 233- 245.
- Ferreira, M.; Simoes, C.; Matos, M.; Ramiro, L. & Diniz, J. (2012): The Role of Social and Emotional Competence at risk Behaviors in Adolescence. *The International Journal of Emotional Education*, 4(1), pp.43-55.
- Foster, R. (2016). The Power of Emotional Intelligence for Facilitating Psychologically Flexible Thinking: A contextual perspective in decision making and workplace flourishing. Ph. D, The Australian National University.
- Frederickson, N. (2009). *Special Educational Needs Inclusion and Diversity: A Textbook* 2nd Edition. Open University Press.
- G Lozano-Pena, F Saez-Delgado, Y Lopez-Angulo... - Sustainability, 2021 , Teachers' social-emotional competence: History, concept,

- models, instruments, and recommendations for educational quality ٢١٤٢, (٢١)١٣,; <https://doi.org/10.3390/su132112142>
- Ghamary, S., Kadivar, P. & Ghanbaripanah, A.(2021). Linking Social-emotional Competence Based on Positive Mood Characteristics and Self-efficacy in Emotion Regulation: Testing the Mediating Role of Social Support, *Journal of Preventive Counselling (JPC)*, 4(2).
- Gianesini, G. (2011). Resilience As a Relational Construct: The Oretical and Empirical Evidence. PH. D, Dipartimento di Psicologia Applicata Dottorato di Ricerca in Scienze Psicologiche.
- Gundersen, K. (2014). Social Emotional Competence: Too Much or too little. *The International Journal of Emotional Education*, 6 (1), pp.4-13.
- Heckman, J. J. (2000). Invest in the very young. Chicago, IL: Ounce of Prevention Fund.<http://www.ounceofprevention.org/downloads/publications/Heckman.pdf>.
- Jennings, P., Snowberg, K., Coccia, M. & Greenberg, M.(2011). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of two pilot studies. *Journal of Classroom Intervention*, 46 (1).- Buckley, M., Storino, M., & Saarni, C. (2003). Promoting emotional competence in children adolescents: Implications *School Psychology Quarterly*, 18, 177-191 .
- Jones, S. , Brush, K. , Bailey, R. , Brion- Meisels, G. , mcintyre, J & Stickle, L. (2017). Navigating from the inside out: Looking inside & across 25 leading SEL programs. Harvard School of Education and Wallace Foundation.
- Kim, M., Pizzo, P. & Garcia, Y. (2011). The Path towards social and emotional competence. *Social Emotional Development*.
- Martinsone Babia, Supe Inga, Stokenberga Ieva, Dambergas Ilze, Grazzani Ilaria (2022) Social Emotional Competence, Learning Outcomes, Emotional and Behavioral Difficulties of Preschool Children: Parent and Teacher Evaluations. *Front. Psychol.* 12:760782. doi: 10.3389/fpsyg.2021.7607
- Mayorga,D., Vicianas,J & Cocca,A. (2012). Relationship between physical self-concept and health-related physical fitness in Spanish schoolchildren. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69 , 659 – 668.
- McCuin, D. (2012). Teachers working with Social Emotional Competence: Student's Perspectives on the Positive Effects. Ph. D. Colorado State University, Colorado, USA.
- McInerney,D.; Cheng,R.; Mok,M & Lam,A. (2016). Academic Self-Concept and Learning Strategies: Direction of Effect on Student

-
- Academic Achievement. Journal of Advanced Academics, 23(3), 249–269.
- Rebecca J. Collie.(2022). Perceived social-emotional competence: A multidimensional examination and links with social-emotional motivation and behaviors, Learning and Instruction, Volume 82, December 2022, 101656.
- Riskind,J.H.(2006).Links Between Cognitive-Behavioral Hope Building And Positive Psychology: "Applications To Apsychoic Patient " Journal of Cognitive : An Internationl Quarterly, Vol.20, No.2,PP.171- 182.
- Shek, D.; Sun, R., & Merrick, J. (2012). Positive youth development constructs: Conceptual review and Application. The Scientific World Journal, pp.1-3.
- Smith, J. (2012). Effects of A social emotional learning program on the resiliency of students at risk, PH.D, University of Wyoming.
- Sollars,V.(2010). Social and Emotional Competence: Are Preventive Programs necessary in childhood Education and Care. The International Journal of Emotional Education,2(1), pp.49-60.
- Suryanarayana, A.(2020). Perceived Social Support and Emotional Competence: An Empirical Study, Review of Integrative Business and Economics Research,11(1). - Tayfur, C., & Ulupinar, S. (2016). The Effect of Perceived Social Support on the Academic Achievement of Health College Students. Journal of Psychiatric Nursing, 7(1).
- Tom, K. (2012). Measurement of teachers' social- emotional competence: Development of the social- emotional competence teacher Rating scale. PH.D., School of the University of Oregon.
- Westerhof,L.(2017).Social Emotional Competence: Culturally-bound or Context-free?. Faculty of Law, University of Minnesota, Published by ProQuest LLC.
- Zhou, M and Ee, J. (2012). Development and Validation of the Social Emotional Competence Questionnaire (SECQ). The international journal of emotional education, 4, (2) , 27 – 42.
- Zych, I.,&Llorent,V.(2020).An intervention Program to Enhance Social and Emotional Competencies in Pre-service Early Childhood Education Teachers. Psychology Society and Education, 12(1), pp. 17-30.