

[١٠]

فعالية برنامج إرشادي جدلي سلوكي لتحسين حالة
ما وراء المزاج لدى معلمات الأطفال ذوى المشكلات
السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح

أ.د. مصطفى عبد المحسن الحديبي أ.م.د. غادة صابر ابو العطا
استاذ الصحة النفسية كلية التربية استاذ الصحة النفسية المساعد
جامعة أسيوط بكلية التربية للطفولة المبكرة
ووكيل الكلية للدراسات العليا

أ. يسرا محمد عبد العزيز بدر الدين
باحثة ماجستير

فعالية برنامج إرشادي جدلي سلوكي لتحسين حالة ما وراء المزاج لدى معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح

أ.د. مصطفى عبد المحسن الحديبي*، أ.م.د. غادة صابر ابو العطا**،

أ. يسرا محمد عبد العزيز بدر الدين***

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية التعرف على فعالية برنامج إرشادي جدلي سلوكي لتحسين حالة ما وراء المزاج لدى معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح، وبلغ عدد المشاركات بالدراسة ٧ معلمات خضعن لتطبيق البرنامج، تراوحت أعمارهن بين ٢٨-٣٢ سنة، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس حالة ما وراء المزاج (علاء كفاي، فواد الدواش، ٢٠٠٦)، وبرنامج إرشادي جدلي سلوكي لتحسين حالة ما وراء المزاج لدى معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح إعداد الباحثة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس حالة ما وراء المزاج وأبعاده لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي رتب درجات معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس حالة ما وراء المزاج وأبعاده، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة تم صياغة عدداً من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية، حالة ما وراء المزاج، الإرشاد الجدلي السلوكي.

* استاذ الصحة النفسية- كلية التربية- جامعة أسيوط.

** استاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية للطفولة المبكرة ووكيل الكلية للدراسات العليا-

جامعة مطروح.

*** باحثة ماجستير.

Abstract:

The current study aimed to identify the effectiveness of a behavioral dialectical counseling program to improve the meta-mood state of teachers of children with emotional behavioral problems in Matrouh Governorate, and the continuity of that effectiveness during the follow-up period. The number of participants in the study was 7 teachers who underwent the application of the program, and their ages ranged between 28-51 years. The study tools were: a measure of the meta-mood state (Alaa Kafafi, Fouad Al-Dawash, 2017), and a dialectical behavioral counseling program to improve the meta-mood state of teachers of children with emotional behavioral problems in Matrouh Governorate. Prepared by: researchers, The results of the study resulted in a statistically significant difference between the average ranks of the scores of teachers of children with emotional behavioral problems in Matrouh Governorate before and after implementing the program on the meta-mood scale and its dimensions in favor of the post-measurement, and the absence of a statistically significant difference between the average ranks of the scores of teachers of children with behavioral problems. Emotionality in Matrouh governorate in the post and follow-up measurements on the meta-mood scale and its dimensions, In light of the results of the study, a number of recommendations were formulated.

Keywords: Kindergarten children with emotional behavioral problems, meta-mood, dialectical behavioral counseling.

مقدمه الدراسة:

تحرص معلمة الروضة على ظهور اجتماعي ملائم أثناء التفاعلات الاجتماعية المختلفة مع الأطفال، يُمكنها من تقديم انطباع إيجابي عن ذاتها للآخرين؛ الأمر الذي يجعلها عرضة للضغوط المهنية، وخاصة حينما تتعامل مع الضغوط المهنية بصفة عامة، والأطفال المشكلين بصفة خاصة، والتي تفرض عليها البعد عن تأرجح الحالة المزاجية أثناء تفاعلها مع الأطفال، والبعد عن التوتر الانفعالي والاستثارة الانفعالية، والتحكم في مثيرات الغضب، وتوجيه انفعالاتهن توجيهاً مناسباً.

ويعد مفهوم ما وراء المزاج Meta-Mood أحد المفاهيم الحديثة نسبياً في التراث النفسي حيث يمثل مركزاً مهماً في فهم الكثير من مظاهر السلوك الإنساني، فما وراء المزاج تجعل الشخص يسعى لتقييم وتنظيم الأفكار والمشاعر التي تقف وراء حالاته وإخفاقاته المزاجية التي تصفه في مواقف معقدة وتسبب له أحداث ضاغطة ولذلك يتطلب من الفرد اتخاذ موقف حاسم لمواجهةها والتخلص منها، ولهذا فإن تقييم وتنظيم المزاج يؤهلان الشخص الى الانتباه لأفكاره ومشاعره ومن ثم تعديل الأفكار السلبية التي تتسبب في الأمزجة والحالات السلبية (زينب بنت سعيد بن سيف المصلحية، ٢٠٢٣) (١).

وما يبرز دينامية العلاقة بين خبرة ما وراء المزاج والضغوط المهنية للمعلمة، ما أشارت إليه نتائج دراسة Extremera et al., (2019) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين خبرة ما وراء المزاج والرضا عن الحياة؛ مما يجسد أهمية خبره ما وراء المزاج في فهم وتشخيص الكثير من الظواهر النفسية، حيث أوضح Extremera et al., (2009) بأن الأمزجة تتضمن معلومات صادقة ومفيدة للفرد، ويختلف الأفراد في استخدام أو إساءه استخدام هذه الأمزجة، لذا كان

(*) يتم التوثيق في هذه الدراسة كالتالي: (اسم الباحث أو الكاتب، السنة، رقم الصفحة او

الصفحات)، طبقاً لدليل الجمعية الأمريكية لعلم النفس - الطبعة السابعة APA Style of the Publication Manual of the American Psychological Association (7th ed) وتفاصيل كل مرجع مثبتة

في قائمة المراجع.

لهذه الخبرة أهمية كبرى في تعديل سلوك الفرد ورفاهيته الانفعالية بافتراض أن المزاج يوصل معلومات مهمة عن الفرد مما يؤثر في معارفنا وأفعالنا، حيث يشير المزاج كما أوضح جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاقي (١٩٩٢) إلى مشاعر معتدلة، وغالباً ما تكون عارضة أو وقتية تنتاب الشخص مثل حالة السرور أو التهيج وعدم الاستقرار.

ويُعد التحكم في الانفعالات لدى معلمات الروضة من مؤشرات جودة الحياة المهنية والانتزان الانفعالي والسواء النفسي، حيث أوضحت سالي صلاح عنتر (٢٠١٥، ١٤٦) أن قدرة المعلمة على التحكم في انفعالاتها ومشاعرها تجعل أدائها أكثر جودة في الأداء التدريسي وأكثر قدرة على التفاعل مع الطفل بشكل سليم؛ مما يؤكد على أهمية الاهتمام بعملية التفكير وقدرة المعلمة على ادارة التفكير كي تتمكن من التحكم في مشاعرها وانفعالاتها كي تتمكن من القيام بدورها التربوي على أكمل وجه، وما أشار إليه علاء الدين كفاقي، وفؤاد الدواش (٢٠٠٦) بأن الوعي والانتباه للحالة المزاجية والتحكم فيها والعمل على اصلاحها والسيطرة عليها للأحسن (سمه ما وراء المزاج) من أبرز مقومات الصحة النفسية. ويتسق ذلك مع ما أوضحه Daniel (2010) بأن تحسين المزاج من خلال ممارسة بعض الأفكار السريعة الجيدة له أثر جيد على التوافق النفسي، وما أشار إليه Rostami et al., (2014) بأن التدريب على مهارات التفكير الإيجابي يعمل على تحقيق التوافق وتحسين سمة ما وراء المزاج، وما ذهب إليه war (2013) بأن من مصادر السعادة على الصحة النفسية التي يخبرها الفرد وخاصة في مجال العمل، الأفكار والمشاعر والخصائص الشخصية التي يمتلكها الفرد ودرجة توافقه المهني، وما أوضحه Erber (2000) بأن تحقيق السعادة والتوافق النفسي يتأثر بطريقة الفرد في التفكير وقدرته على التنظيم الذاتي للمزاج، وما أشارت إليه نتائج دراسة (Detweiler & Salovey 2002) بأن إصلاح الحالة المزاجية والاحتفاظ بالحالة المزاجية الإيجابية من خلال رسائل العقل يؤدي إلى الشعور بالسعادة والتوفيق.

وتعد الاضطرابات الانفعالية- السلوكية Emotional and Behavioral Disorder (EBD) من أهم المشكلات التي تنبه علماء النفس والتربية لأهمية

الكشف عنها؛ كونها لا تنفد عند عمر معين أو مجتمع معين، مع الاختلاف في نوعيتها، ونسبه حدوثها، ومسبباتها، كما أنها متعددة الأشكال، والأنواع، والأعراض، ومنها ما يؤثر على الشخصية كاملاً، ومنها ما تمس آثاره طرفاً خفيفاً في سلوك الشخص، ومنها ما يؤثر على علاقته بالمحيطين، وتتطوي الاضطرابات السلوكية أياً كان نوعها على صعوبات تزجج صاحبها وتكشف عن اضطراب لديه، وتكون مصدر قلق رئيس للأسرة والمعلمين، كونها تعيق الطفل عن تنفيذ العديد من الأنشطة والبرامج التربوية التي تقدمها المدرسة له (نيكولا بريدزي، واين سيورات هاملتون، ترجمة: تغريد تركي ال سعيد، ٢٠١٢).

ولهذا فقد حظيت قضية الكشف المبكر عن ذوى الاضطرابات السلوكية والانفعالية، والتعرف عليهم، وتشخيصهم باهتمام مطرد من المربين والاباء وعلماء علم النفس التربوي والمرشدين النفسيين (علي محمود كاظم الجبوري، صفا بهي مكي العطية، ٢٠١٦)، وتتضمن المشكلات السلوكية الانفعالية الأشكال التالية: (١) الانسحاب أو العزلة، (٢) انخفاض التحصيل الدراسي، (٣) تقدير ذات منخفض أو اكتئاب، (٤) خوف مرضى من المدرسة School Phobia، (٥) نشاط زائد أو نقص في الانتباه والتركيز، (٦) سلوك فوضوي، (٧) سلوك مضاد للمجتمع، (٨) سلوك غير تعاوني مع الزملاء والكبار، (٩) الشعور بالإحباط المستمر، (١٠) الثورة الانفعالية والشعور بالغضب، (١١) تدمير انفعالي Emotional Damage نابع من الانماط المختلفة للإساءة (عبد الرقيب البحيري، ٢٠٠٩).

هذا بالإضافة إلى ما أوصت به نتائج عدد من الدراسات كدراسة نبيل عتروس (٢٠١٤) عن وضع تصور نظري للتدخلات التي تستهدف خفض المشكلات السلوكية لدي أطفال ما قبل المدرسة والمحددة بسلوك العدوان والغضب والعناد والخجل، وذلك بتتمية مهاراتهم الاجتماعية والمتمثلة في المهارات التالية: تأكيد الذات، الحكم الاجتماعي، ضبط الذات، التعبير عن المشاعر، الاتصال الفعال، المشاركة والتعاون، اتباع القواعد والنظام، حسن التفاوض وتقدير الذات إلى جانب بيان الطرف والآليات المساعدة في تحقيق ذلك.

وقد حظى الإرشاد الجدلي السلوكي Dialectical Behavioral Therapy (DBT) باهتمام كثير من الباحثين والمعالجين النفسيين وذلك ما دفعهم

الى محاولة دراسته، وما أسفرت عنه نتائج عدد من الدراسات عن فعاليته في خفض كثير من الاضطرابات والمشكلات النفسية وتنمية بعض السلوكيات والمهارات والمشاعر الايجابية (Rahmani et al., 2018؛ Tomlinson , 2015؛ Harned et al., 2014؛ Feliu – soler et al., 2014)؛ مما يظهر مدى مناسبة الإرشاد الجدلي السلوكي لعدد من المشكلات التي قد تعوق النمو النفسي والاجتماعي والتوافق لمعلمة الروضة.

ويؤكد ذلك ما أوضحته الأطر التنظيرية والأدبيات البحثية، حيث يهدف الإرشاد الجدلي السلوكي (DBT) تعليم الفرد خفض أو تعديل الانفعالات المتطرفة وخفض السلوك السلبي المرتبط بالانفعالات (إبراهيم محمود بدر، ٢٠١٢، ١٩٨)، ويتم هذا من خلال الاستراتيجيات التي تضمن مدى كبير من الفنيات منها العلاج الفردي، العلاج الجماعي، التدريب المهاري كالتدريب على اليقظة العقلية، وتنظيم الانفعالات، وتحمل الاحباط، والفاعلية البيئشخصية، والتدريب في الازمات، وبناء البيئة وينتمي هذا المدخل الى العلاج السلوكي المعرفي (أحمد محمد جاد الرب أبو زيد، ٢٠١٧، ٨)، حيث يركز الإرشاد الجدلي السلوكي على ثلاثة أسس، هي: الإرشاد المعرفي السلوكي، والتبرير والتقبل، والجدلة، حيث يجمع بين تقنيات العلاج السلوكي المعرفي وعناصر السلوكية والفلسفية الديالكتيكية ويعني بالجدلية نوع من المنطق لإدراك أن هناك أكثر من حقيقه واحدة وتوليف هذه الحقائق يؤدي للتغيير المستمر (الاء الشمالية، ٢٠١٧، ٤٣٥)، أي استبدال التفكير الجامد واستخدام مهارات حل المشكلات وحل الصراع عن طريق النظر الى المعتقدات ويعلم انماط التفكير التي تساهم في العلاقات البيئشخصية (Linehan , 1993).

وتبدو دينامية العلاقة بين أسس ومبادئ الإرشاد الجدلي السلوكي وحالة ما وراء المزاج من خلال ما أكدت عليه نظرية معالجة المعلومات Information Processing Theory سواء على مستوى السمات أو مستوى القدرات، حيث أوضح علاء الدين كفاقي، فؤاد الدواش (٢٠٠٦، ٥) أن التشغيل الذهني يتم في معلومات وانفعالات، ويتم في معلومات مشبعة بانفعالات، حيث كان الاعتقاد السائد أن الشخص حينما تسيطر انفعالاته فإنها تلغي التفكير، وهذا إغفال للانفعالات كمصدر للمعلومات، ومن هذا الافتراض نشأت مفاهيم التحكم الانفعالي Emotional Control التي

تطورت إلى فكرة الإدارة الانفعالية Emotional Management، وجاءت خبرة ما وراء المزاج " سمة - حالة " لبلورة هذه الاتجاهات، إضافة إلى أن التأمل فيما يقف من وراء الخبرة المزاجية من مشاعر وأفكار فتتسبب في الحالة أو الطابع العام الذي يميز الشخصية في تعاملها مع مزاجها.

ويتسق ذلك مع ما أوضحه أحمد العلوان (٢٠١١) بأن إدارة الانفعالات تتضمن القدرة على إدارة المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين، وضبط الانفعالات والمشاعر السالبة وزيادة المشاعر السارة منها، وتتضمن القدرة على الانفتاح على المشاعر ومراقبتها وتنظيمها بشكل كامل لتشجيع النمو الانفعالي والعقلي، أي أن ما يخبره الفرد من مشاعر وانفعالات تؤثر على حالته المزاجية ويمكن التحكم فيها وإدارتها من خلال المراقبة والتنظيم والتقييم، وتلك المهارات لهي من أهم مكونات سمة ما وراء المزاج، فإذا استطعنا تعليم المعلمة كيف تدير انفعالاتها من خلال إدارتها لأفكارها فإن من المنطقي أن تنمو لديها درجة سمة ما وراء المزاج، وما أشارت إليه سالي صلاح عنتر (٢٠١٥) بإمكانية التحكم في الانفعالات والحالات المزاجية التي يخبرها الفرد، وأنه إذا ما أراد الفرد أن يتحكم في حالته المزاجية وما يخبره من انفعالات فعلية أولاً أن يتعلم كيف يتحكم ويسيطر على أفكاره، أي أن إدارة الأفكار تسبق إدارة الانفعالات أو إدارة الحالات المزاجية التي يمر بها الفرد، إضافة إلى ما أكد عليه عماد عبد حمزه العتابي (٢٠١٦، ٣٣٥) من أهمية مساهمة المؤسسات المختلفة في معالجتها، وأن يهتم المتخصصون في الإرشاد والعلاج النفسي بتلك المشكلة من خلال استخدام أساليب إرشادية فعالة في تحقيق التوافق الانفعالي والصحة النفسية وتحسين حياة المعلمة وتحقيق طموحاتها القريبة والبعيدة.

إن المستقرى لما سبق يتضح له مدى معاناة معلمات الروضة من الضغوط المهنية، وما لتلك الضغوط من آثار سلبية، ومدى انعكاسها على الحالة المزاجية للمعلمة، ومدى علاقة الأفكار والعمليات العقلية بالخبرة الانفعالية للفرد؛ مما يظهر أهمية تحسين خبرة ما وراء المزاج، لما لإدارة التفكير بسمة ما وراء المزاج؛ كونها المتحكم الرئيسي لدي الفرد في حالته المزاجية، حتي تتمكن المعلمة

من مواجهه المشكلات اثناء قيامها بدورها التربوي، وما أسفرت عنه نتائج الدراسات من تنامي استخدام الإرشاد الجدلي السلوكي في التنظيم الانفعالي، إضافة إلى ندرة الدراسات التي تناولت أثر الإرشاد الجدلي السلوكي في تحسين خبرة ما وراء المزاج بصفة عامة ولدى معلمات الروضة بصفة خاصة، وهذا ما حدا بالباحثين إلى تعرف فعالية برنامج إرشادي جدلي سلوكي في تحسين حالة ما وراء المزاج لدى معلمات الأطفال نوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح، وهذا ما قد يتضح ويتبلور في مشكلة الدراسة.

مشكلة الدراسة:

نبع شعور الباحثين بالمشكلة من خلال ما تم ملاحظته على معلمات الروضة من افتقار المعلمات للقدرة على التعرف على انفعالاتهن وتوجيه تلك الانفعالات والمشاعر نحو الأطفال خاصة الأطفال نوي المشكلات السلوكية والنشاط الزائد والعدائية والتتمر والتخريب وعدم قدرتهن على التحكم في هذه المساعر وتلك الانفعالات نحو هؤلاء الأطفال.

ويتسق ذلك مع ما ذهب إليه خضر مخيمر أبو زيد، مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠١٣) بأنه تركز المجتمعات التي تريد أن يسطر لها تاريخ على القدرات المعرفية لدى أفرادها وفي مقدمتها أساليب التفكير، بخاصة في المراحل العمرية المبكرة من حياة الفرد والتي تمثلها مرحلة الطفولة المبكرة "مرحلة الروضة"، والتي تعد من أهم مراحل النمو الإنساني؛ للارتقاء بمتطلبات النمو لتظهر الخصائص النمائية في جوانب الشخصية المختلفة، الأمر الذي يسهم في الارتقاء بالعملية التربوية لأبناء مجتمع يتمتع أفراداه بالتعايش مع المشكلات بشكل سوي وحالة مزاجية إيجابية مرتفعة.

وللوقوف على حجم المشكلة وتحديد آثارها قام الباحثين بسؤال المعلمات من خلال استبانة طبقت على (٢٥) معلمات للروضة بمحافظه مطروح؛ لتحديد مدى وعيهن بانفعالاتهن ومشاعرهن، وقدرتهن على توجيه تلك المشاعر والانفعالات والتحكم فيها وتعديلها، ويوضح جدول (١) استجابات معلمات الروضة على بنود استبانة الوعي بمشاعرهن وانفعالاتهن نحو الأطفال المشكلين.

جدول (١) استجابات معلمات الروضة على بنود استبانة الوعي بمشاعرهن وانفعالاتهن
نحو الأطفال المُشكلين (ن=٢٥)

م	النسب المئوية لاستجابات معلمات الروضة بمحافظة مطروح للوعي بمشاعرهن وانفعالاتهن			
	الأسئلة	الاستجابة	العدد (ن)	النسبة %
١	تبدو مشاعري وانفعالاتي واضحة	إلى حد ما	٢٣	٩٢ %
٢	هل تستطيعين توجيه مشاعرك بشكل مناسب	لا	٢٤	٩٦ %
٣	هل تستطيعين تعديل مشاعرك من وقت لآخر	لا	١٩	٧٦ %

يتضح من جدول (١) مدى افتقار معلمات الروضة للوعي بمشاعرهن وتوجيه تلك المشاعر وتعديل هذه المشاعر من وقت لآخر؛ نتيجة الضغوط الحياتية والمهنية وأحداث الحياة اليومية الضاغطة؛ مما ينعكس على درجة التأقلم والانسجام مع الأطفال والزملاء بالروضة، ويتسق ذلك مع أوضاعه الأثر التنظيرية والأدبيات البحثية، حيث أشار سعد محمد سعد المقبل (٢٠١٢، ١٠)، وأحمد محمد شبيب (٢٠١٩، ٣٥٠) أن افتقار الشخص للتمتع لخبرات ما وراء المزاج المناسبة التي تساعد على مواجهة المواقف التي تجعله أكثر عرضة من غيره للمعاناة من الاضطرابات المزاجية والنفسية؛ مما ينعكس سلباً على مهاراتهم المهنية والحياتية.

وتساعد حالة ما وراء المزاج على إعطاء إشارات تعين الأشخاص على فهم وتفسير وعلاج سلوكهم، ولذا يعتبر تغير المزاج هو الحالة التشخيصية الجوهرية لبعض المشكلات المدرسية والنفسية مثل صعوبات التعلم والهوس والاكتئاب (قاسم حسن صالح، ٢٠٠٨، ١٨٥؛ ميمي السيد أحمد، ايناس محمد صفوت خريبة، ٢٠١٦، ٧٢).

ويركز الإرشاد الجدلي السلوكي على استقرار المسترشد وتحقيق السيطرة وخفض السلوكيات التي تهدد حياته وتنمية المهارات السلوكية الفعالة " مهارات تنظيم المشاعر والفعالية الذاتية " وخفض الأنماط السلوكية الخطرة (آاء الشمايلة، ٢٠١٧، ٤٣١)، حيث يُنظر إليه على أنه عملية تعلم داخلية تشمل إعادة تنظيم المجال الإدراكي، وإعادة تنظيم الأفكار المرتبطة بالعلاقات بين الأحداث والمؤثرات المختلفة (سالي صلاح عنتر، ٢٠١٥، ١٤٨)، فاليقظة العقلية كأحد إستراتيجيات العلاج السلوكي الجدلي تسهم في التخلص من صعوبات التنظيم الانفعالي (Solar et al., 2014؛ Felu – Solar et al., 2016)، وتؤثر بشكل دال على ردود الفعل الانفعالية (أحمد محمد جاد الرب أبو زيد، ٢٠١٧).

وفي ضوء ما أشارت إليه نتائج تحليل استبانة وعي معلمة الروضة للوعي بانفعالاتهن ومشاعرهن نحو الضغوط المهنية والتفاعل مع الأطفال المشكلين، والنسب المئوية بهما، المعبرة عن حجم المشكلة، هذا ما حدا بالباحثة إلى تبني فنيات الإرشاد الجدلي السلوكي لتحسين خبرة ما وراء المزاج لدى معلمات الروضة بمحافظة مطروح، ولذلك فإن مشكلة الدراسة الحالية تتبلور في السؤال التالي:

- ما فعالية برنامج إرشادي جدلي سلوكي ومدى استمرارية تلك الفاعلية في تحسين خبرة ما وراء المزاج لدى معلمات الروضة بمطروح؟

أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة الحالية في:

- التحقق من فعالية برنامج إرشادي جدلي سلوكي في تحسين خبرة ما وراء المزاج لدى معلمات الروضة بمطروح.

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة الحالية مما يلي:

- (١) تناولت الدراسة الحالية سمة من السمات المحورية تمس بشكل مباشر قطاعاً محورياً من القوى البشرية، لا يمكن إغفال دوره في رقي المجتمع وازدهاره أو تخلفه، ألا وهو قطاع المعلمات عموماً، ومعلمات الروضة خصوصاً،

اللاتي تتحملن مسؤولية النشأ وتربية الأجيال، وتكوين شخصيات سوية خالية من الاضطرابات النفسية.

(٢) الجدة التي تنطوي عليها هذه الدراسة؛ لكونها تتناول حالة ما وراء المزاج لمعلمات الروضة لأول مره - في ضوء ما تم اطلاق الباحثة عليه- في القطر العربي بصفه عامه وبجمهورية مصر العربية بصفه خاصه، وما تناولته الدراسات ذات الصلة لحالة ما وراء المزاج وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى طلاب الجامعة والمراهقين والراشدين، ولم تقدم لها تدخلات إرشادية لتحسينها كما في التراث النفسي، إضافة إلى الندرة التي تناولت خبره ما وراء المزاج ولم تقدم أطر نظريه وافية عنه لدى المعلمات بصفه عامه، ولمعلمه الروضة بصفه خاصه، وخاصة لمعلمات الروضة اللاتي أطفالهن من ذوي المشكلات السلوكية - الانفعالية.

(٣) تسعى الدراسة للتحقق من فعالية برنامج للإرشاد الجدلي السلوكي في تحسين خبره ما وراء المزاج لدى معلمات الروضة لأطفال ذوي مشكلات سلوكيه وانفعاليه بمحافظه مطروح، ويمكن الإفادة من تلك النتائج في تقديم يد العون والمساعدة لمعلمات الروضة في الوعي بمشاعرهن وكيفية توجيهها والتحكم فيها، مما ينعكس على أدوارهن المختلفة المهنية والأسرية والاجتماعية للتعایش مع احداث الحياه اليومية الضاغطة، مما يشعرهن بالاتزان الانفعالي، وقد يمتد تأثير تعديل اساليب معاملتهن لأطفالهن بالروضة، مما يجعلهم أكثر سواء؛ لتغلبها على كاهه مشكلاتهم السلوكية والاجتماعية والتعليمية.

(٤) فضلا عن ذلك ندره الدراسات والبحوث التي تتناول خبره ما وراء المزاج لدى معلمات الروضة التي تتعامل مع اطفال ذوي مشكلات سلوكيه وانفعاليه بصفه عامه في البيئه العربية ومعلمات الروضة بجمهورية مصر العربية وخاصة محافظه مطروح، وفعالية برنامج قائم على العلاج الجدلي السلوكي في تحسينها لدى معلمات الروضة بمحافظه مطروح؛ الأمر الذي يمكن الإفادة من نتائج الدراسة الحالية وتفعيلها للعمل على زيادة فعالية أداء المعلمات وتحفيزهن للأداء الأفضل مع أطفالهن بالروضة.

الإطار النظري والمفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

١- حالة ما وراء المزاج State Meta-Mood:

حتى مفهوم ما وراء المزاج Meta-Mood باهتمام عدد من الباحثين منذ القرن الثامن عشر، فقد أشار علماء النفس إلى وجود مكونين في الخبرة الإنسانية أحدهما المعرفة والآخر الوجدان، وتطورت دراسات الوجدان إلى دراسة الأمزجة، واهتم Mayer & Stevense (1995) بدراسة ما وراء المزاج Meta-Mood، فالخبرة المزاجية تتركب على الأقل من عنصرين هما: الخبرة المباشرة للمزاج، ومستوى ما وراء الخبرة لمزاجية التي تتكون من المشاعر والأفكار عن المزاج، والفرد إما أن يكون منخفض أو مرتفع الوعي بمزاجه (Tolenogova et al., 2014؛ زينب محمد أمين محمد، ٢٠١٨).

وتشير خبرة ما وراء المزاج إلى أنها ميل الفرد المستمر والنسبي للتأمل في مشاعره وأفكاره التي تقف وراء حالته المزاجية، وذلك في ضوء انتباه الشخص لمشاعره ووضوحها بالنسبة له، وما تتضمنه من معتقدات الشخص حول حالته المزاجية السلبية، ومحاولته لإصلاحها (Salvoey , et al , 1995 , 12)؛ علي محمود كاظم الجبوري، صفاء بهي مكي العطيه، ٢٠١٦، ٩٢؛ أمل كاظم ميره، ميسون حامد طاهر، ٢٠١٨، ٢٤٨).

تنقسم خبرة ما وراء المزاج إلى: (١) سمه ما وراء المزاج Trait Meta-Mood، (٢) حالة ما وراء المزاج State Meta-Mood، وتتكون سمه ما وراء المزاج من ثلاث مكونات، هي: الانتباه للمشاعر، ووضوح المشاعر، تعديل المزاج (Salovey et al., 1995؛ علاء الدين كفاي، فؤاد الدواش، ٢٠٠٦).

وتعرف حالة ما وراء المزاج State Meta-Mood بأنها رد فعل مصاحب للحالات المزاجية المختلفة، وهي تمثل نزوع لدي الفرد الى تقييم ما وراء حالاته المزاجية، ويتضمن التقييم وضوح الخبرة وتقبلها ومطابقة ما وراء المزاج بالخبرة المباشرة للمزاج ومدى تأثير خبرة ما وراء المزاج على المشاعر ومنظور الرؤية، ويحدو ما وراء التنظيم بالشخص إلى محاولة إصلاح حالته المزاجية والتقليل من الحالات شديدة السلبية ومد فترة المزاج الإيجابي (Mayer & Stevens, 1994؛ فؤاد محمد الدواش، ٢٠١٠؛ خضر مخيمر أبو زيد، مصطفى عبد المحسن الحديبي، ٢٠١٣).

ويتبنى الباحثين تعريف علاء الدين كفاي، فؤاد الدواش (٢٠٠٦) لحالة ما وراء المزاج؛ لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية وهدفها، وتوافر مقياس مقنن بالبيئة العربية لتحديد حالة ما وراء المزاج.

٢- المشكلات الانفعالية- السلوكية Emotional- Behavioral Problems:

تُعرف المشكلات السلوكية- الانفعالية إجرائياً بأنها: " ما يظهره طفل الروضة من استجابات يُصدرها بقاعة النشاط بالروضة، تظهر في سلوكيات عدوانية، ونقص انتباه وفرط حركة، وسلوك جانح لفترة طويلة نسبياً من الوقت ولدرجة تحدث آثاراً عكسية على أداءه التربوي بقاعة الروضة، شريطة ألا تفسر تلك المشكلات في ضوء أي من المشكلات الصحية أو العقلية أو الحسية، وأن تحول دون دخول هؤلاء التلاميذ في علاقات بين- شخصية فاعلة أو الاستمرار فيها، وأن تكون الانفعالات أو السلوكيات الناجمة عنها غير مقبولة في الظروف الطبيعية؛ كونها تختلف عن عمره الزمني وخصائصه النمائية، وتتناول الدراسة الحالية المشكلات الآتية:

- **السلوك العدواني Aggressive Behavior:** وهي مجموعة السلوكيات اللفظية أو البدنية التي مؤداها التهديد ب أو إلحاق الضرر بطفل ما أو شيء ما.
 - **مشكلات الانتباه Attention problems:** تصور قدرات الانتباه وسهولة التشتت، وتدني القدرة على تنظيم مستوى النشاط وفق المتطلبات الخاصة بالموقف أو المهمة فضلاً عن تدني قدرات الكف السلوكي بما لا يتناسب مع المرحلة العمرية للطفل وتداخل ذلك مع الأداء الوظيفي الاجتماعي والأكاديمي له، مع ضرورة عدم تفسير المشكلات سائلة الذكر في ضوء الاضطرابات النمائية أو العقلية، وألاً تصل تلك المشكلات إلى حد الاضطراب الكلينيكي.
 - **السلوك الجانح Delinquent Behavior:** وهي مجموعة السلوكيات التي تصدر عن الطفل في قاعة الروضة تعبيراً عن عدم اتباعه التعليمات وعدم التزامه بالقواعد المحددة كأن يصاحب أطفال مثيري المشاكل، ويكذب، ويخرب، وينهي المهام بمشاكل، ويسرق، ويغيب عن الروضة باستمرار.
- وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها طفل الروضة على الأبعاد الفرعية لتقييم المعلمة من خلالها سلوك الطفل على قائمة فحص المشكلات السلوكية والانفعالية لأطفال الروضة إعداد الباحثة.

٣- الإرشاد الجدلي السلوكي **Dialectical Behavioral Counseling**:

يُعرف الإرشاد الجدلي السلوكي إجرائياً على أنه: " شكل من أشكال الإرشاد النفسي قائم على وجهة نظر "لينيهان" يتكون من مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تتضمن عدد من الفنيات المعرفية والسلوكية كالاسترخاء والتعريض وإعادة البناء المعرفي وحل المشكلات بالإضافة إلى فنيات الإرشاد الأساسية مثل التدريب على المهارات (التدريب على اليقظة العقلية، مهارة تنظيم الانفعالات، تحمل الإحباط والضغط، مهارات الفاعلية البيئشخصية)، وإدارة الأزمات، والتأمل والتسامح وتهذئة النفس، وكذلك الفنيات الجدلية مثل: العقل الحكيم، والاستعارة والمجاز، والتناقضات الظاهرية ، وعمل الليمونادة من الليمون؛ وذلك بهدف تحسين خبره ما وراء المزاج لدى معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح وتقبل ذواتهن وتحقيق التغيير لديهن "

الدراسات ذات الصلة:

هدفت دراسة رحاب يحيى أحمد (٢٠٢٠) التحقق من فعالية العلاج الجدلي السلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات والكشف عن أثره في تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن، وتكونت عينة البحث من (١٤) طالبة بالصف الثاني الثانوي وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (٧ مجموعة ضابطة، و٧ فتيات مجموعة تجريبية)، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس التنظيم الانفعالي ومقياس اضطراب شره الأكل العصبي والبرنامج العلاجي من إعداد الباحثة وأظهرت النتائج وجود فرق دال أخصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموع الضابطة على مقياس التنظيم الانفعالي وكذلك مقياس اضطراب شره الأكل العصبي ووجود فرق دال أخصائياً في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس اضطراب شره الأكل العصبي في اتجاه القياس البعدي، وعدم وجود فرق دال أخصائياً بين القياس البعدي والتتبعي على مقياس اضطراب شره الأكل العصبي.

وهدفت دراسة (Afshari & Hasani (2020) التحقق من فاعلية كل من العلاج الجدلي السلوكي والعلاج المعرفي السلوكي في تنمية التنظيم الانفعالي

واليقظة العقلية لدى عينة من المصابين باضطراب القلق المعمم بإيران، وتكونت عينة الدراسة من (٦٨) من المصابين باضطراب القلق المعمم وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة علاج سلوكي جدلي (ن=٣٤) ومجموعة علاج معرفي سلوكي (ن=٣٤)، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس اضطراب القلق المعمم، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس بيك للقلق، واستبيان اليقظة العقلية العوامل الخمسة الكبرى، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن أظهر أفراد المجموعتين انخفاضاً في درجات كل من الاكتئاب والقلق وصعوبات التنظيم الانفعالي، وارتفاعاً في درجات اليقظة العقلية، وأن العلاج الجدلي السلوكي أكثر فعالية من العلاج المعرفي السلوكي في تنمية التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية.

هدفت دراسة نهلة فرج علي الشافعي (٢٠١٨) التعرف على فعالية برنامج ارشادي سلوكي جدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية بأبعادها (عد الاثران الانفعالي، التفكير اللاعقلاني، الابتعاد العاطفي) وكذلك فعالية البرنامج في خفض الحساسية وفقاً للنوع، وبلغ قوام المشاركون بالدراسة من ١٠ طلاب الجامعة، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس للحساسية الانفعالية السلبية، وبرنامج للإرشاد الجدلي السلوكي (اعداد الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية برنامج الارشاد الجدلي السلوكي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة.

وهدف دراسة (Zikari & Hassan (2017) التعرف على أثر العلاج الجدلي السلوكي في خفض الأعراض النفسية السلبية وإدارة الغضب وتنظيم الانفعال لدى عينة من الأطفال المتميزين وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طفل وطفلة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين (تجريبية = ١٢، وضابطة = ١٢)، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التنظيم المعرفي الانفعالي ومقياس الغضب ومقياس التتميز وتلقي أفراد المجموعة التجريبية برنامج علاجي سلوكي جدلي بطريقة العلاج الجماعي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن العلاج الجدلي السلوكي ذو أثر فعال في خفض الأعراض النفسية وإدارة الغضب وتنظيم الانفعال لدى الأطفال المتميزين عينة الدراسة.

وهدفت دراسة (Jamilian et al., 2014) الكشف عن فعالية العلاج الجدلي السلوكي في تحسين التنظيم الانفعالي وتخفيف الضغوط والغضب والسلوكيات الاندفاعية، وتكونت العينة من ١٦ مراهق، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين مجموعة ضابطة ومجموعة تجريبية واستخدم الباحثون مقياس التنظيم الانفعالي وبرنامج العلاج الجدلي السلوكي من أعدادهم، أما مقياس الضغوط ل Simon, Gahar, 2005، ومقياس السلوكيات الاندفاعية لموركي وآخرون ل Morker et al., 2005، وأشارت النتائج إلى أن العلاج الجدلي السلوكي كان فعال في تحسين التنظيم الانفعالي وتخفيف حدة السلوكيات الاندفاعية والغضب والضغوط من خلال فنيات العلاج الجدلي السلوكي مستخدماً فنية الإقناع المنطقي والحوار الجدلي والتعرض التدريجي وكانت النتيجة لصالح المجموعة التجريبية.

وهدفت دراسة (Andrada et al., 2014) التعرف على أثر العلاج الجدلي السلوكي مقابل العلاج المجتمعي على تغير الخبرات الانفعالية السلبية والقبول الانفعالي السلبي والتعبير الانفعالي السلبي وتكونت العينة من (١٠١) مشارك من ذوي اضطراب الشخصية الحدية في المدى العمري من (١٨ - ٤٥) وتم استخدام العلاج السلوكي الحدي مع مجموعة (ن=٥٢) والعلاج المجتمعي مع المجموعة الأخرى (ن=٤٩)، وتم استخدام برنامج للعلاج الجدلي السلوكي تضمن فنيات العلاج الفردي لمدة ساعة أسبوعياً والتدريب المهاري لمدة ساعة ونصف أسبوعياً والإرشاد عن طريق التليفون عند الضرورة وتم التوصل إلى أن العلاج الجدلي السلوكي كان فعال في خفض تجنبت الخبرات الانفعالية والتعبير عن الغضب أكثر من العلاج المجتمعي بينما لا توجد فروق في الشعور بالذنب، القلق، الخجل، قمع الغضب وسمة الغضب.

هدفت دراسة زينب بنت سعيد بن سيف المصلحية (٢٠٢٣) إعداد برنامج تدريبي مرتكز على فنيات وأساليب الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج لدى المرشحات الدينيات، وكذلك التحقق من مدى فاعليته واستمراريته، وتكون مجتمع الدراسة من ١٣٨ مرشدة دينية في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان، أما عينة التجربة ٣٦ مرشدة دينية، وقد تم تقسيمهن إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة ١٨ مرشدة دينية في كل منها، واستخدمت الدراسة

مجموعة من الأدوات: مقياس سمة ما وراء المزاج، ومقياس حالة ما وراء المزاج، والبرنامج التدريبي المستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي، وأشارت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المرشحات الدينيات قبل تطبيق البرنامج وبعده على مقياس سمة وحالة ما وراء المزاج وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، وعدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات درجات سمة وحالة ما وراء المزاج لدى المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والتتبعي، مما يعني فعالية واستمرارية تأثير البرنامج التدريبي المستند للإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية سمة وحالة ما وراء المزاج لدى المرشحات الدينيات.

وهدفت دراسة أمل كاظم ميره، مسيون حامد ظاهر (٢٠١٨) تعرف العلاقة بين سمة ما وراء المزاج وتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة، وكان عدد المشاركون بالبحث ٣٠٠ طالباً وطالبة، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس سمة ما وراء المزاج إعداد (Salovey et al., 1995)، ومقياس تنظيم الذات إعداد اللامي (٢٠١١)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين سمة ما وراء المزاج وتنظيم الذات.

وهدفت دراسة منال محمد محمود مصطفى (٢٠١٦) الى تحديد العلاقة بين مهارة إدارة الغضب وكل من الميتما مزاج والانتباه الإيجابي الموجه للذات لدى عينة من طلبة الدبلوم العام في التربية كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة، وتحديد اسهام كل من الميتما مزاج والانتباه الإيجابي الموجه للذات في التنبؤ بمهارة ادارة الغضب ومعرفة أي من هذين المتغيرين يتنبأ بدرجة أكبر بمهارة إدارة الغضب لدى عينة الدراسة، وكانت العينة (٢٠٣) من طلبة الدبلوم العام، وتم الاختيار بالمعينة العشوائية، واستخدمت الباحثة كلا من مقياس مهارة إدارة الغضب ومقياس الانتباه الإيجابي الموجه للذات، ومقياس الميتما مزاج من خلال المواقف الحياتية لطلبة الدبلوم العام والذين كانوا من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة الى أن جميع معاملات ارتباط بيرسون بين متغير مهارة ادارة الغضب والانتباه الإيجابي الموجه بالذات وأبعاده، والميتما مزاج وأبعاده اتسمت بكونها معاملات ارتباط موجبة، كما تنبأ بعد كل من بعد الانتباه للمزاج ووضوح المزاج وبعد الوعي الذاتي العام وبعد الوعي العام بصورة الجسم لمهارة ادارة الغضب،

وكان بعد الوعي بصورة الجسم أقوى منبئ بمهارة ادارة الغضب، يليه بعد الوعي الذاتي العام، ثم بعد الانتباه الى المزاج، وبعد وضوح المزاج.

وهدفت دراسة سالي صلاح عنتر (٢٠١٥) تعرف فاعلية برنامج لتنمية إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة، وبلغ قوام المشاركون بالدراسة ٢٣٥ طالباً من طلاب الدراسات العليا، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس مهارات التفكير فوق المعرفي (إدارة التفكير) اعداد الباحثة، ومقياس سمة ما وراء المزاج النسخة الأصلية اعداد Goldman ; John & Peter تعريب علاء الدين كفاقي، وفؤاد الدواش (٢٠٠٦)، ومقياس السعادة إعداد (Hauser & Springer 2006)، والبرنامج الإرشادي إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين كل من إدارة التفكير وكل من سمة ما وراء المزاج والسعادة النفسية وجود علاقة إيجابية بين سمة ما وراء المزاج والشعور بالسعادة النفسية.

وهدفت دراسة (Salovey et al., 2002) تعرف العلاقة بين سمة ما وراء المزاج كمؤشر للذكاء الانفعالي وبين الضغوط والأساليب المستخدمة لمواجهة تلك الضغوط، وبلغ عدد المشاركون بالدراسة ٢٠٠ طالباً وطالبة، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس سمة ما وراء المزاج إعداد الباحث، وتوصلت نتائج البحث لوجود علاقة إيجابية بين استخدام أساليب مواجهة الضغوط وبين سمة ما وراء المزاج، ووجدت علاقة عكسية بين استثمار الفرد للضغوط وبين ما يمتلكه من خبرة ما وراء المزاج.

وهدفت دراسة أبويزيد سعيد الشويقي (٢٠٠٨) الكشف عن تأثير كل من سنوات الخبرة (خمس سنوات فأقل، وأكثر من خمس سنوات) لمرحلة التعليمية (ابتدائي- ثانوي) والتفاعل بينهما على درجات مدرء المدارس في مار وراء المزاج. وكذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بين ما وراء المزاج وكل من مركز التحكم واتخاذ القرار وكان عدد المشاركين في البحث ١٤٤ مدير مدرسة بالمملكة العربية السعودية وتم استخدام مقياس ما وراء المزاج (اعداد الباحث)، مقياس مركز التحكم لمدرء المدارس (اعداد الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مدرء المدارس في مقياس ما وراء المزاج

ترجع لسنوات لخبرة لصالح سنوات الخبرة خمس سنوات فأكثر، وتأثير سنوات الخبرة على درجات مدرء المدارس في مقياس ما وراء المزاج (المقياس الفرعية والدرجة الكلية) لا يختلف جوهرياً باختلاف المرحلة التعليمية (الابتدائية والثانوية)، وكذلك وجود معاملات ارتباط موجبة ودالة احصائياً بين درجات مدرء المدارس في مقياس اتخاذ القرار ودرجاتهم في مقياس ما وراء المزاج.

في حين هدفت دراسة ألاء برهان ضياء الدين خوجة، عبدالناصر الأشعل الحسني (٢٠٢٠) التعرف على العوامل المساهمة في ظهور المشكلات السلوكية الصفية لدي الطالبات ذوات صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظر معلمات التعليم العام، وعليه فقد تم تطوير استبانة تكونت في ٣٢ فقرة تقيس أبرز العوامل التي ورد ذكرها في الأدب التربوي كعوامل متحملة تسهم في ظهور المشكلات السلوكية الصعبة لدي الطالبات، وهي البيئة، ومعلمات الصفوف، المناهج الدراسية والزميلات في الصف، حيث قام الباحثان باختبار ٢٠٧ معلمة لمعرفة الفروق فيما بينهن في تقدير مصادر المشكلات السلوكية الصفية لدي الطالبات ذوات صعوبات التعلم وفقاً لعدد من المتغيرات وهي الصف الدراسي، عدد سنوات الخبرة، الدرجات العلمية التخصص وأسفرت النتائج على أن أكثر العوامل إسهاما في ظهور المشكلات كان الزميلات داخل الصف ثم المناهج الدراسية ثم معلمات التعليم العام وأخيراً البيئة الصفية، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية من المعلمات يمكن أن تعزي لمتغيري الصف الدراسي والخبرة العلمية وفي المقابل وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات المعلمات في تعدي معلمات التعليم العام، والمناهج الدراسية تعزي لمتغير التخصص الدراسي لصالح المعلمات المتخصصة وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمات نحو بُعد البيئة الصفية تعزي لمتغير مؤهل المعلمات العلمي وكانت لصالح من يحملن درجة الدبلوم.

وهدف دراسة شروق عبدالعزيز عبدالله الطويهر (٢٠١٩) التعرف على دور المعلمة في استخدام القصة في حل المشكلات السلوكية داخل حجرة الصف من وجهة نظر المعلمة، وتوضيح دور ركن المكتبة في حل المشكلات السلوكية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي وكانت أداة الدراسة الاستبانة، وكانت

العينة عبارة عن (١٨٤) معلمة من معلمات الروضات الحكومية بمدينة الرياض وأسفرت النتائج على أن أفراد الدراسة يوافقون بشدة على أهم أبعاد دور المعلمة في استخدام القصة في حل المشكلات السلوكية داخل حجره الصف من وجهة نظر المعلمة وكذلك دور ركن المكتبة في حل المشكلات السلوكية داخل حجره الصف، وكذلك دور فترة الوجبة في تدعيم دور القصة في تعديل سلوك الطفل.

وهدفت دراسة أمينة أبو صالح (٢٠١٣) التعرف على قدره معلمات الروضة على اكتشاف مواجهة بعض المشكلات السلوكية لدي أطفال الروضة الأكثر شيوعاً، وموضح البحث الحالي، وهذه المشكلات هي: الكذب، والسرققة، والسلوك العدواني، والعناد، والنشاط الزائد، وتكونت العينة من (١٤٥) معلمة رياض أطفال وتم تطبيق مقياس قدره معلمات الروضة على اكتشاف ومواجهة بعض المشكلات السلوكية لدي أطفال الروضة أعداد الباحثة، وأسفرت النتائج عن أن قدرة معلمات الروضة على اكتشاف ومواجهة بعض المشكلات السلوكية لأطفال الروضة لم تتعدى المتوسط الغرض للبحث مما يشير إلى تدني قدرة معلمات الروضة على اكتشاف ومواجهة كل مشكلة من المشكلات السلوكية لأطفال الروضة، ويتخلص مما سبق أهمية الاهتمام بإعداد برامج ودورات تدريبية (قبل وأثناء الخدمة) لمعلمات رياض الأطفال لتنمية أهم المهارات الأساسية لديهن في اكتشاف ومواجهة المشكلات السلوكية (الأكثر شيوعاً) لدي أطفال الروضة.

وهدفت دراسة فاتن فوزي احمد جادو صلان (٢٠١٥) التعرف على بعض المشكلات السلوكية برياض الأطفال والعمل على وضع برنامج مقترح للأخصائي الاجتماعي للتعامل مع هذه المشكلات، وقد استخدمت الباحثة أداة الدراسة وكانت عبارة عن استمارة استبيان للمشكلات السلوكية للطفل برياض الأطفال من وجهة نظر الاخصائيات الاجتماعيات من اعداد الباحثة، وذلك بعد عرضها على محكمين والتأكد من ثبات الاستمارة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) اخصائية اجتماعية برياض الأطفال بطريقة المسح الاجتماعي الشامل بمحافظة بورسعيد وقامت الباحثة بعمل برنامج مقترح للأخصائيات على لمساعدتهم في التعرف على كيفية التعامل مع هذه المشكلات، وكذلك التعرف على المشكلات التي تواجه الاخصائيات الاجتماعيات في التعامل مع هذه المشكلة

وكيفية علاجها وكذلك العمل على توعية الأسرة بدور الاخصائيات الاجتماعيات في التواصل معهم وكذلك توعية الأسرة بضرورة تقوية العلاقات الاسرية الايجابية المرتبطة بسلوك الطفل.

وهدف دراسة فاطمة بنت عايض بن فواز (٢٠١٣) التعرف على المشكلات السلوكية لدي الأطفال، ومصدر المشكلات ودوافعها وطرق وقاية الطفل من التعرض لها، ومن ثم التعرف على دور المؤسسات التربوية فى علاج مشكلات الطفل السلوكية ومن أجل جمع البيانات تم تصميم أداة للدراسة عبارة عن استبانة اشتملت على ثلاثة محاور، وتكونت عينة الدراسة من (١١٧) معلمة فى مرحلة رياض الأطفال، وأكدت استجابات أفراد العينة أن من أكبر المشكلات السلوكية لدي الأطفال جاءت بالترتيب الآتي: العناد والنشاط الزائد والغيرة وكانت أقل المشكلات السلوكية لدي الأطفال هي الاكتئاب والانطواء والكذب والخوف، وأن أكبر مصدر للمشكلات السلوكية للطفلة والمنزل ثم الرفاق وتري المعلمات أنهم هم من يقومون بغرس السلوكيات الايجابية لدي الطفل وليس العكس.

وهدف دراسة جونا برهان الدين فتحي (٢٠١٧) التعرف على الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدي أطفال الروضة وعلاقتها بالمناخ الأسري محلية الخرطوم، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٧) طفل بين ٣ - ٦ سنوات و(٥٠٧) أم الأطفال الروضة واستخدم مقياس الاضطرابات الانفعالية لأطفال الروضة كما تدرکه المشرفات ومقياس المناخ الأسري كما تدرکه الأمهات، وقد أظهرت النتائج أن الاضطرابات الانفعالية لدي العينة تتسم بالارتفاع كما توجد علاقة ارتباطية قوية داله إحصائياً بين أبعاد المناخ الأسري (عدم قبول الطفل ورفضه والتسلط، القسوة، الحماية الزائدة، الإهمال وأبعاد الاضطرابات الانفعالية كالخوف، الخجل، الغضب، الغيرة، العدوان، الاكتئاب في أطفال الروضة.

وهدف دراسة أمل داود سليم، رحاب حسين على (٢٠١١) التعرف على خصائص معلمه الروضة وعلاقتها باكتساب الطفل للخبرات وتكونت عينة البحث من (١٦٠) معلمه و(١٦٠) طفل من رياض الأطفال واستخدمت الباحثة مقياسين خصائص معلمه الروضة ومقياس خبرات الطفل من اعداد الباحثة وبعد تحليل النتائج تبين أن معلمات رياض الأطفال يتمتعن بخصائص متعددة وأن هناك علاقة

طرديه بين خصائص المعلمة واكتساب الطفل للخبرات وهناك علاقة بين كل خاصة من خصائص المعلمة المهنية والعقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية مع قدرة الطفل على اكتساب الخبرات.

إجراءات الدراسة:

١- منهج الدراسة:

استخدم الباحثين المنهج شبه التجريبي؛ لملائمته متغيرات الدراسة متمثلة في: المتغير التجريبي وهو برنامج إرشادي جدلي سلوكي، والمتغير التابع وهو حالة ما وراء المزاج، باستخدام التصميم شبه التجريبي ذي المجموعة الواحدة (مجموعة تمر بحالتين تضبط إحداهما الأخرى)، وقد تمت المقارنة بين رتب متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي؛ لمعرفة فعالية برنامج إرشادي جدلي سلوكي في تحسين حالة ما وراء المزاج لدى معلمات الأطفال ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح.

٢- المشاركات بالدراسة:

انقسمت المشاركات بالدراسة الحالية إلى: المشاركات بالدراسة بحساب الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة، والمشاركات بالدراسة الأساسية، المشاركات بالدراسة العلاجية اللاتي تم تطبيق برنامج علاجي جدلي سلوكي DBT عليهن.

أ- المشاركات بالدراسة الاستطلاعية:

اختار الباحثين المشاركات بالدراسة بحساب الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة؛ بهدف التحقق من كفاءة أداة الدراسة، وقد اشتملت هذه العينة على (٤٥) من معلمات الأطفال ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح، والتي تتراوح أعمارهن من (٢٨-٣٢) سنة، بمتوسط عمري ٣٠.٧٦ عاماً، وانحراف معياري ١.١٩.

ب- المشاركات بالدراسة الاساسية:

بعد التحقق من الخصائص السيكو مترية لأداة الدراسة: مقياس حالة ما وراء المزاج State Meta Mood Scal إعداد Mayer & Stevens تعريب

علاء الدين كفاقي، فؤاد الدواش (٢٠٠٦)، قام الباحثون بتطبيقه علي معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح، بهدف اختيار المشاركات بالدراسة العلاجية؛ مما يعانين انخفاض في حالة ما وراء المزاج، واشتملت هذه العينة علي (١٢٥) معلمة من معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح والتي تتراوح أعمارهن من (٢٨-٥١) سنة، بمتوسط عمري ٣٩.٣٧ عاماً، وانحراف معياري ٣.١٩

ج- المشاركات بالدراسة العلاجية:

بلغ عدد المشاركات بالدراسة العلاجية (٧) معلمات من معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح، وتم اختيار المشاركات بالدراسة الإرشادية لتحسين حالة ما وراء المزاج لديهن باستخدام برنامج إرشادي جدلي سلوكي.

وقد مر اختيار المشاركات بالدراسة الإرشادية الحالية عبر مجموعة من الخطوات المتتابعة، وهي:

الخطوة الأولى:

تم تطبيق أداة الدراسة الحالية " مقياس حالة ما وراء المزاج " علي (١٢٥) من معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح؛ بهدف تحديد المشاركات بالدراسة الإرشادية الحالية، وهن المعلمات اللاتي ينخفض درجتهن علي مقياس حالة ما وراء المزاج المستخدم بالدراسة.

الخطوة الثانية:

بعد تطبيق مقياس حالة ما وراء المزاج علي معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح، وتحليل البيانات أصبح العدد النهائي للمشاركات بالدراسة الإرشادية (٧) معلمات من معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح، وقد تم اختيارهن بناءً علي انخفاض درجتهن عن درجة القطع لمقياس حالة ما وراء المزاج، يوضح جدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات المشاركات بالدراسة الأساسية علي مقياس حالة ما وراء المزاج.

جدول (٣) المتوسط والانحراف المعياري لدرجات المشاركات بالدراسة الأساسية لمقياس حالة ما وراء المزاج لدي معلمات الأطفال ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح وأبعاده (ن=١٢٥)

درجة القطع م-ع	لوصف الاحصائي		مقياس حالة ما وراء المزاج وأبعاده	
	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط (م)	المقاييس الفرعية	م
١٤.٧٨	٣.٨٤	١٨.٦٢	الوضوح	١
١٢.٠٣	٤.٢٥	١٦.٢٨	التقبل	٢
١٥.٦٤	٣.١٣	١٨.٧٧	المطابقة	٣
١٤.٥٨	٢.٣١	١٨.٨٩	التأثير	٤
٦٣.٨٤	٧.٧١	٧١.٥٥	ما وراء التقييم Meta Evaluation	
١٠.٦٧	٢.٩١	١٣.٥٨	التعديل	١
١٠.٤٦	٢.٩٢	١٥.٣٨	الصيانة	٢
١٠.٠٣	٣.٢٥	١٥.٢٨	التقليل	٣
٣٥.٤٢	٤.٨٣	٤٤.٢٥	ما وراء التنظيم Meta Regulation	

الخطوة الثالثة:

وفي هذه المرحلة تم اختيار معلمات الأطفال ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح بناء على:

- ١- انخفاض درجات معلمات الأطفال ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح عن درجة القطع على مقياس حالة ما وراء المزاج.
- ٢- أن يعاني الطفل من أحد المشكلات السلوكية، والتي تظهر من ارتفاع درجة تقدير المعلمة له على
- ٣- أن تكون المعلمة قادرة وعلى أتم الاستعداد للمشاركة في البرنامج، وقد بلغ عدد العينة الإرشادية (٧) معلمات من معلمات الأطفال ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح (٤) معلمات لأطفال ذكور، ٣ معلمات لأطفال إناث) وتتراوح أعمارهم بين (٢٨_٣٢) سنة بمتوسط عمري ٣٠.٧٦، وانحراف معياري ١.١٩.

ثالثاً- أدوات الدراسة:

- ١- مقياس حالة ما وراء المزاج:

يتكون مقياس حالة ما وراء المزاج State Meta Mood Scal إعداد

Mayer & Stevens تعريب علاء الدين كفاي، فؤاد الدواش (٢٠٠٧) من ٣٨

مفردة، ضمن بعدين أساسيين، هما: ما وراء التقييم Meta Evaluation، وما وراء التنظيم Meta Regulation، يتم تقدير درجة المفحوص من خلال متصل خماسي: بالتأكيد لا تصف مزاجي، تصف مزاجي قليلاً، غير متأكد، تصف مزاجي كثيراً، بالتأكيد تصف مزاجي، وتعطى الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة، وإن الحد الأعلى للدرجة ١٩٠ يعبر عن ارتفاع حالة ما وراء المزاج، في حين أن الحد الأدنى من الدرجة ٣٨ يعبر عن انخفاض حالة ما وراء المزاج، ويوضح جدول (٤) توزيع مفردات مقياس حالة ما وراء المزاج الإيجابية والسلبية لكل بعد ومقاييسه الفرعية لكل بعد.

جدول (٤) توزيع مفردات مقياس حالة ما وراء المزاج الإيجابية والسلبية لكل بعد ومقاييسه الفرعية

م	المقاييس الفرعية	المفردات					الأبعاد	
		الإيجابية		السلبية				
١	الوضوح	١	٨	١٥	--	--	٢٢	ما وراء التقييم Meta Evaluation
	التقبل	٢	٩	١٦	--	--	٢٣	
	المطابقة	٣	١٠	١٧	--	--	٢٤	
	التأثير	٤	١١	١٨	--	--	٢٥	
٢	التعديل	١	١٢	١٩	٢٦	--	----	ما وراء التنظيم Meta Regulation
	الصيانة	٢	٢٠	٣٣	--	--	٦	
	التقليل	٣	٧	١٤	٢١	٢٨	٣٤	

كفاءة مقياس حالة ما وراء المزاج:

(١) الصدق Validity:

تم التأكد من صدق مقياس حالة ما وراء المزاج بعد تطبيقه على المشاركات بالدراسة بحساب الخصائص السيكومترية لأداتي الدراسة من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المقياس الفرعي الذي تنتمي إليه هذه المفردة بعد حذف درجة العبارة، ويوضح جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة ودرجة المقياس الذي تنتمي إليه.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس حالة ما وراء المزاج ودرجة المقياس الذي تنتمي إليه هذه المفردة (ن = ٤٥)

ما وراء التنظيم Meta Regulation					ما وراء التقييم Meta Evaluation						
التقليل		الصيانة		التعديل		المطابقة		التقبل		الوضوح	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
**٠.٨١	٧	**٠.٧٢	٦	**٠.٧٩	٥	**٠.٧٤	٤	**٠.٨١	٣	**٠.٦٩	٢
**٠.٧٢	١٤	**٠.٦٤	١٣	**٠.٨١	١٢	**٠.٦٩	١١	**٠.٨٩	١٠	**٠.٨١	٩
**٠.٧٢	٢١	**٠.٦٨	٢٠	**٠.٦٩	١٩	**٠.٦٨	١٨	**٠.٨٦	١٧	**٠.٧٩	١٦
**٠.٦٨	٢٨	**٠.٧١	٢٧	**٠.٦٥	٢٦	**٠.٥٧	٢٥	**٠.٧٦	٢٤	**٠.٨١	٢٣
**٠.٨١	٣٤					**٠.٦١	٣٢	**٠.٨١	٣١	**٠.٧٥	٣٠
						**٠.٦٨	٣٨	**٠.٨٣	٣٧	**٠.٨٦	٣٦

** دال عند مستوى ٠.٠١

(٢) الثبات Reliability:

تم التأكد من ثبات مقياس حالة ما وراء المزاج بعد تطبيقه على المشاركات بالدراسة بحساب الخصائص السيكومترية من خلال حساب معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لسبيرمان - براون وجتمان، ويوضح جدول (٦) معامل الثبات لمقياس حالة ما وراء المزاج.

جدول (٦)

معاملات الثبات لمقياس حالة ما وراء المزاج باستخدام ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لسبيرمان - براون وجتمان (ن = ٤٥)

معاملات الثبات			المقاييس الفرعية	م	الأبعاد
التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ			
جتمان	سبيرمان - براون				
٠.٧٥	٠.٥٦	٠.٨٦	الوضوح	١	ما وراء التقييم Meta Evaluation
٠.٨١	٠.٧٤	٠.٧٨	التقبل	٢	
٠.٨١	٠.٧٨	٠.٨٤	المطابقة	٣	
٠.٨٢	٠.٧٩	٠.٨١	التأثير	٤	
٠.٨١	٠.٨٢	٠.٧٥	التعديل	١	ما وراء التنظيم Meta Regulation
٠.٧٩	٠.٧٩	٠.٧٦	الصيانة	٢	
٠.٨٢	٠.٨٢	٠.٨١	التقليل	٣	
٠.٨٨	٠.٩١	٠.٨٩	مقياس حالة ما وراء المزاج ككل		

٢- برنامج إرشادي جدلي سلوكي لتحسين حالة ما وراء المزاج لدى معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح:

أ- أهداف برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي:

(١) الهدف العام لبرنامج الإرشاد السلوكي الجدلي:

يهدف برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في الدراسة الحالية إلى تحسين حالة ما وراء المزاج لدى معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح باستخدام مبادئ وافتراضات وفتيات الإرشاد السلوكي الجدلي المتمثلة في: تنمية مهارات الوعي والإدراك من خلال اليقظة العقلية، ومهارات العلاقات الشخصية الفعالة ، والتنظيم والتحكم في الانفعالات، وإدارة الذات، والحديث الذاتي الإيجابي، وتحمل الضغوط المحن والتعامل مع الأزمات، والتسامح في حالة الكدر، ومهارات حل المشكلات، والتواصل المتبادل والخشن، والاستراتيجيات الجدلية والتقييم الجدلي.

(٢) الأهداف الفرعية لبرنامج العلاج السلوكي الجدلي:

- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية بحالة ما وراء المزاج.
- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية بمفهوم الإرشادية السلوكي الجدلي وأهدافه ومبادئه وفتياته.
- أن يتم توعية أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي المستخدم في البرنامج الإرشادي لتحسين خبره ما وراء المزاج لدى معلمات الاطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح.
- أن يتم تحديد المواقف التي يشعر فيها أفراد المجموعة الإرشادية بضعف القدرة على التعبير عن مشاعرهم.
- أن يتدرب أفراد المجموعة الإرشادية على خطوات إدراك المشاعر وفهماها.
- أن يكتسب أفراد المجموعة الإرشادية القدرة على التحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم، والقدرة على التحكم في حديثهم الذاتي.
- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية الدور الذي يلعبه الحديث الذاتي الإيجابي والإفصاح عن الذات في تنمية القدرة على التعبير عن المشاعر.
- أن تزيد مهارات تحديد المشاعر والانفعالات لدى المجموعة الإرشادية ، وتقليل الحساسية لتلك المشاعر والانفعالات، وكذلك كيفية تغيير المشاعر المؤلمة بجانب بناء مشاعر إيجابية.

- أن يزيد وعي أفراد المجموعة الإرشادية بلغة الجسد وأهميتها وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم باستخدامها.
- أن يكتسب أفراد المجموعة الإرشادية القدرة على معرفة مشاعر الآخرين من خلال لغة الحديث وتنمية المهارات البينشخصية لديهم.
- أن يتدرب أفراد المجموعة الإرشادية على الممارسة التخيلية للمواقف التي يشعرون فيها بضعف القدرة على التعبير عن المشاعر.
- أن يتعلم أفراد المجموعة الإرشادية كيفية مناقشة الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بخبره ما وراء المزاج من خلال تنفيذها ودحضها واستخدام التعديل المعرفي.
- أن يتدرب أفراد المجموعة الإرشادية على توليد بدائل لتغيير الظروف التي تسبب لهم صعوبة القدرة على التعبير عن مشاعرهم.
- أن يتدرب أفراد المجموعة الإرشادية على التخطيط للمستقبل في اكتساب القدرة والمهارة في مواجهة مشكلات الحياة ومهارات اتخاذ القرار.
- أن يكتسب أفراد المجموعة الإرشادية مهارات الوعي والإدراك الانفعالي من خلال التدريب على اليقظة العقلية.
- أن يتعلم أفراد المجموعة الإرشادية التفكير والسلوكيات الجدلية كأساس للإرشاد السلوكي الجدلي لتحسين خبره ما وراء المزاج لديهم.
- أن يتمكن أفراد المجموعة الإرشادية من تقبل التغيير والتطور الطبيعي لشخصياتهم ومشاعرهم مع التحلي بالمرونة الشخصية.
- أن يتدرب أفراد المجموعة الإرشادية على مهارات تحمل الألم والمعاناة الذاتية والمشاعر السلبية دون محاولة تغييرها في الوقت الحالي لكي يحدث نوع من التقبل والمعاشية معها كونهم لن يستطيعوا تغييرها حاليًا حتى يتسنى لهم بالمستقبل حدوث التغيير المنشود لها.
- أن تزيد دافعية أفراد المجموعة الإرشادية على أداء الواجبات المنزلية وعمل مذكرات يومية لمساعدتهم على تركيب خبراتهم الجديدة والوصول إلى توليفات معرفية وسلوكية أكثر توافقًا كخطوة أساسية تظهر دورهم القوي ومسئوليتهم في عملية العلاج.

(٣) الهدف الإجرائي لبرنامج العلاج السلوكي الجدلي:

خفض درجات أفراد المجموعة الإرشادية من معلمات رياض الاطفال التي لديهم اطفال نوى مشكلات سلوكيه-انفعاليه على مقياس حالة ما وراء المزاج المستخدم في الدراسة الحالية بعد تطبيق برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي.

● وفيما يلي جدول يوضح عدد الجلسات وهدفها وموضوعها.

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة	زمن الجلسة
الأولى	التعارف والتعريف	<p>١- تحقيق الألفة والتعارف بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية من جهة وبين بعضهم البعض من جهة أخرى.</p> <p>٢- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بأهداف البرنامج الإرشادي وإعطاء فكرة شاملة عنه وكذلك المغزى من وراء الجلسات الإرشادية ومدى أهميتها وفائدتها بالنسبة لهم.</p> <p>٣- التعرف على الخطوات الرئيسية التي ستتم في ضوءها جلسات البرنامج من حيث نظام وإجراءات الجلسات، ومكان الجلسات ومواعيدها، وأهمية الالتزام بالحضور للجلسات، وعمل الواجبات المنزلية.</p> <p>٤- تطبيق مقياس خبره ما وراء المزاج السمة-الحالة (التطبيق القبلي) على أفراد المجموعة الإرشادية.</p> <p>٥- الاتفاق على مواعيد الجلسات القادمة.</p>	المحاضرة وورشة العمل التدريبية البسيطة- المناقشة والحوار ومهارات الإقناع-المرح والدعابة	٦٠ دقيقة
الثانية	خبرة ما وراء المزاج (أبعادها- خصائصها- الآثار الناتجة عنها)	<p>١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم خبرة ما وراء المزاج السمة-الحالة.</p> <p>٢- مناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في أسباب انخفاض مستوى خبره ما وراء المزاج والآثار السلبية الناتجة عنها.</p> <p>٣- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على خصائص الأفراد الذين لديهم انخفاض خبره ما وراء المزاج.</p>	المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- فنيات التواصل النمطية (استراتيجيات العلاج الأسلوبية): التواصل المتبادل - التواصل اللفظ أو الخشن - الاستعارة والمجاز- التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية	٩٠ دقيقة
الثالثة	الإرشاد السلوكي الجدلي وقيائته	<p>١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على ماهية الإرشاد السلوكي الجدلي.</p> <p>٢- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على أهداف الإرشاد السلوكي الجدلي.</p> <p>٣- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الفروق بين الإرشاد السلوكي الجدلي والأساليب الإرشادية الأخرى.</p>	المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية	٧٠ دقيقة

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الغنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الرابعة	تابع الإرشاد السلوكي الجدلي وفندياته	١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مبادئ وافتراضات الإرشاد السلوكي الجدلي. ٢- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي. ٣- تبصير أفراد المجموعة الإرشادية بأهمية الإرشاد السلوكي الجدلي في علاج انخفاض خبرة ما وراء المزاج لدى المعلمين عموماً ومعلمات رياض الاطفال على وجه الخصوص.	المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية	٩٠ دقيقة
الخامسة	التعرف على المشاعر وفهمها ووصفها	١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على خطوات إدراك المشاعر وفهمها. ٢- اكتساب أفراد المجموعة الإرشادية القدرة على التحكم في مشاعرهم المختلفة. ٣- اكتساب أفراد المجموعة الإرشادية القدرة على التحكم في حديثهم الذاتي. ٤- زيادة مهارات تحديد المشاعر والانفعالات، وتقليل الحساسية لتلك المشاعر والانفعالات، وكذلك كيفية تغيير المشاعر المؤلمة بجانب بناء مشاعر إيجابية	المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- التخييل - البيضة العقلية- التنظيم والتحكم بالانفعالات- الإدارة الذاتية - الاسترخاء- صرف الانتباه - العقل الحكيم- الحديث الذاتي الإيجابي- التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية	٧٠ دقيقة
السادسة	تابع التعرف على المشاعر وفهمها ووصفها	١- زيادة وعي أفراد المجموعة الإرشادية بلغة الجسد وأهميتها. ٢- تشجيع أفراد المجموعة الإرشادية على التعبير عن مشاعرهم بلغة الجسد. ٣- اكتساب أفراد المجموعة الإرشادية القدرة على التحكم في مشاعرهم المختلفة. ٤- اكتساب أفراد المجموعة الإرشادية القدرة على معرفة مشاعر الآخرين من خلال لغة الحديث.	المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- التخييل - الإفصاح عن الذات- التنظيم والتحكم بالانفعالات- الإدارة الذاتية - النمذجة ولعب الدور- التغذية الراجعة- الواجبات المنزلية	٧٥ دقيقة
السابعة	خفض الأفكار اللاعقلانية المترتبة بخبرة ما وراء المزاج	١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم الأفكار اللاعقلانية. ٢- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على تحديد أنماط التفكير الخاطئ التي تندرج تحته الأفكار السلبية المترتبة بخبرة ما وراء المزاج. ٣- تعليم أفراد المجموعة الإرشادية كيفية مناقشة الأفكار اللاعقلانية المترتبة بخبره ما وراء المزاج من خلال تنفيذها ودحضها واستخدام التعديل المعرفي. ٤- توضيح أهم الفنيات الجدلية المستخدمة في التعديل المعرفي للأفكار السلبية المترتبة بانخفاض خبرة ما وراء المزاج لدى أفراد المجموعة الإرشادية وتطبيقها.	المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- الدحض والتنفيذ - البيضة العقلية- محاسي الشيطان - عمل نيمونادة من النيمون- اقتحام التناقضات الظاهرية- الاستعارة والمجاز- التغذية الراجعة- الواجبات المنزلية	٩٠ دقيقة

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	العمليات المستخدمة	زمن الجلسة
الثامنة	التعبير عن المشاعر للآخرين	١- تحديد المواقف التي يشعر فيها أفراد المجموعة الإرشادية بضعف القدرة على التعبير عن مشاعرهم.	المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- التخيل- التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية	٤٥ دقيقة
التاسعة	تابع التعبير عن المشاعر للآخرين	١- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على الممارسة التخيلية للمواقف التي يشعرون فيها بضعف القدرة على التعبير عن المشاعر. ٢- محاولة إكساب أفراد المجموعة الإرشادية القدرة على معرفة مشاعر الآخرين من خلال لغة الحديث وتنمية المهارات البنشخصية لديهم. ٣- تمكين أفراد المجموعة الإرشادية من مهارات الطلب والرفض والاحتفاظ بعلاقات متوازنة وفعالة مع الاحتفاظ باحترام الذات وكذلك التدريب على بناء علاقات جديدة وإنهاء العلاقات السلبية المدمرة والمعتلة.	المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- اليقظة العقلية- التخيل - النمذجة الخفية- الاسترخاء- فنية العلاقات الشخصية الفعالة- التغذية الراجعة -المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية	٧٥ دقيقة
العاشرة	تابع التعبير عن المشاعر للآخرين	١- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على الممارسة الفعلية للمواقف التي يشعرون فيها بضعف القدرة على التعبير عن المشاعر. ٢- محاولة إكساب أفراد المجموعة الإرشادية القدرة على معرفة مشاعر الآخرين من خلال لغة الحديث وتنمية المهارات البنشخصية لديهم. ٣- تمكين أفراد المجموعة الإرشادية من مهارات الطلب والرفض والاحتفاظ بعلاقات متوازنة وفعالة مع الاحتفاظ باحترام الذات وكذلك التدريب على بناء علاقات جديدة وإنهاء العلاقات السلبية المدمرة والمعتلة.	المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- اليقظة العقلية- التعرض- فنية العلاقات الشخصية الفعالة- الاستعارة والمجاز- التغذية الراجعة- المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الحادية عشر	التدريب على التسامح والتقبل في حالة الكدر	١- أن يتعرف ويتمكن أفراد المجموعة الإرشادية من كيفية تحقيق وتنمية المهارات الشخصية مثل التقبل والتسامح مع حالات الكدر أو الضيق أو الشعور بالإحباط. ٢- تمكين أفراد المجموعة الإرشادية من مهارات تحمل الألم والمعاناة الذاتية والمشاعر السلبية دون محاولة تغييرها في الوقت الحالي لكي يحدث نوع من التقبل والمعاشة معها كونهم لن يستطيعوا تغييرها حاليًا حتى يتسنى لهم بالمستقبل حدوث التغيير المنشود لها.	المحاضرة وورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- فنيات التسامح والتقبل في حالة الكدر- التخيل - صرف الانتباه- فنيات التواصل النمطية - الحديث الذاتي الإيجابي- لعب الدور- التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية	٨٠ دقيقة

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الغنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الثانية عشر	التدريب على توقع الأزمات والكوارث والتعامل معها	١- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الأفكار المتعلقة بالأمر والأشياء الخطرة والمهددة أو المخيفة التي كانت من أسباب الشعور بالهم والضيق والتوتر وكيفية أن يتوقعها الفرد دائماً ويكون مستعداً لمواجهتها والتعامل معها من خلال تهدئة النفس والتوعي باللحظة الحالية وإيجاد المعاني الايجابية في المواقف المؤلمة. ٢- أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على الدور الذي يلعبه الحوار الذاتي السلمي في تهديد أمنهم واستقرارهم وثباتهم النفسي والانفعالي. ٣- التدريب على إعادة الحوار المنطقي والإيجابي مع الذات.	المحاضرة ورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- فنيات التعديل المعرفي الجدلية اليقظة العقلية- الاسترخاء - تهدئة النفس- صرف الانتباه- الحديث الذاتي الإيجابي- التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية	٨٠ دقيقة
الثالثة عشر	التفكير المعرفي المتوجه خارجياً	١- تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على تأمل أفكارهم ومشاعرهم الذاتية من خلال اليقظة العقلية وتنمية اعتمادهم على أنفسهم. ٢- تقليل اعتماد أفراد المجموعة الإرشادية على الآخرين في المواقف الحياتية المختلفة.	المحاضرة ورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- اليقظة العقلية-الدحض والتنفيد من خلال التفكير الجدلي- التغذية الراجعة -المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الرابعة عشر	تابع التفكير المعرفي المتوجه خارجياً	١- كسر العادات القديمة في التفكير وإبداع أفكار جديدة عند التفكير في الحلول لدى أفراد المجموعة الإرشادية. ٢- تعرف القواعد الأساسية لتوليد بدائل الحلول لدى أفراد المجموعة الإرشادية. ٣- تمكين أفراد المجموعة الإرشادية من تقبل التغيير والتطور الطبيعي لشخصيتهم ومشاعرهم مع التحلي بالمرونة الشخصية.	المحاضرة ورشة العمل التدريبية المبسطة - المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة-اليقظة العقلية- السماح بالتغيير والتطور الطبيعي- التغذية الراجعة - المراقبة الذاتية- الواجبات المنزلية	٦٠ دقيقة
الخامسة عشر	تقويم وإنهاء برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي	١- التعرف على مدى رضا أفراد المجموعة الإرشادية عن محتوى جلسات البرنامج الإرشادي ٢- تطبيق مقياس خبرة ما وراء المزاج السمة-الحالة(التطبيق البعدي) على أفراد المجموعة الإرشادية. ٣- التعرف على فاعلية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في رفع مستوى خبرة ما وراء المزاج لدى أفراد المجموعة الإرشادية. ٤- تقديم الشكر لأفراد المجموعة الإرشادية على التزامهم بحضور جلسات البرنامج وتعاونهم مع الباحثة. ٥- الاتفاق على موعد لقاء المتابعة.	المحاضرة- المناقشة والحوار ومهارات الإقناع - المرح والدعابة- التعزيز الإيجابي	٦٠ دقيقة

الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة	زمن الجلسة
السادسة عشر	متابعة أثر برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي	١- التعرف على مدى استمرارية فاعلية برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي في تحسين خبرة ما وراء المزاج لدى أفراد المجموعة الإرشادية. ٢- تطبيق مقياس خبرة ما وراء المزاج السمة-الحالة (التطبيق التتبعي) على أفراد المجموعة الإرشادية.	المحاضرة- المناقشة والحوار ومهارات الإقناع- المرح والدعابة- التعزيز الإيجابي	٣٠ دقيقة

نتائج الدراسة ومناقشتها:

١- نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمقياس حالة ما وراء المزاج لمعلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح في اتجاه القياس البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثون بتطبيق مقياس حالة ما وراء المزاج على أفراد المجموعة التجريبية " معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح " قبل تطبيق برنامج الإرشاد الجدلي السلوكي DBT (التطبيق القبلي).

ثم أعيد تطبيق المقياس مرة أخرى على أفراد المجموعة التجريبية " معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح "أنفسهم بعد انتهاء تطبيق برنامج الإرشاد الجدلي السلوكي DBT (التطبيق البعدي).

ويوضح جدول (٨) دلالة الفرق بين متوسطي رتب أفراد المجموعة التجريبية " معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح " على مقياس حالة ما وراء المزاج بأبعاده في التطبيقين القبلي والبعدي باستخدام اختبار " ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks " للأزواج المرتبطة.

جدول (٨)

دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية " معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح " على مقياس حالة ما وراء المزاج وأبعاده قبل تطبيق برنامج الإرشاد الجدلي السلوكي DBT وبعده (ن=٧)

قيمة " Z "	الرتب المتعادلة	الرتبة الموجبة			الرتب السالبة			المقاييس الفرعية	أبعاد حالة ما وراء المزاج
		مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن		
٢.٤٢**	٠	٢٨	٤	٧	٠	٠	٠	الوضوح	ما وراء التقييم Meta Evaluation
٢.٤٢**	٠	٢٨	٤	٧	٠	٠	٠	التقبل	
٢.٣٩**	٠	٢٨	٤	٧	٠	٠	٠	المطابقة	
٢.٤٠**	٠	٢٨	٤	٧	٠	٠	٠	التأثير	
٢.٣٨**	٠	٢٨	٤	٧	٠	٠	٠	ما وراء التقييم Meta Evaluation	
٢.٤٦**	٠	٢٨	٤	٧	٠	٠	٠	التعديل	ما وراء التنظيم Meta Regulation
٢.٤٢**	٠	٢٨	٤	٧	٠	٠	٠	الصيانة	
٢.٤٢**	٠	٢٨	٤	٧	٠	٠	٠	التقليل	
٢.٣٩**	٠	٢٨	٤	٧	٠	٠	٠	ما وراء التنظيم Meta Regulation	

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١

يتضح من جدول (٨) وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية " معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح " في التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي؛ مما يعني تحسن درجائهن على مقياس حالة ما وراء المزاج بعد تعرضهن لبرنامج الإرشاد الجدلي السلوكي DBT نتيجة استخدام بعض الفنيات المنتقاة للبرنامج التي أدت إلى تعديل وصيانة حالة ما وراء المزاج لديهن.

وتتسق نتائج هذا الفرض مع ما أسفرت عنه نتائج عدد من الدراسات ذات الصلة والدراسات الإرشادية والعلاجية ذات الصلة في مجال الإرشاد الجدلي السلوكي ودوره في خفض العديد من الاضطرابات النفسية والسلوكية كتتمية التنظيم الانفعالي واليقظة العقلية (Afshari & Hasani, 2020)، وخفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية

(خولة سعد البلوي، ٢٠٢٠)، وتحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض الشخصية التجنبية لدى المطلقات (محمد الصافي عبد الكريم، ٢٠١٩)، وخفض سلوك إيذاء الذات والسلوك الانتحاري لدى عينة من المراهقين كما في دراسة (McCauley et al. , 2018)، وخفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة (نهلة فرج الشافعي، ٢٠١٨)، وخفض الأعراض النفسية السلبية وإدارة الغضب وتنظيم الانفعال لدى عينة من الأطفال المتميزين (Zikari & Hassan , 2017)، وخفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوي اضطراب الشخصية الحدية كما في دراسة (أحمد محمد جاد الرب أبو زيد، ٢٠١٧)، وخفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وتحسين مستوى التكيف النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي (إيمان بشير عربيات، ٢٠١٧)، وخفض الاندفاعية والسلوك التخريبي (آلاء على الشمائلة، ٢٠١٧)، وخفض مستوى الإحباط (أحمد محمد إبراهيم، ٢٠١٦)، وتخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية وتحسين التوافق الزوجي (دعاء الصاوي السيد، ٢٠١٦)، وخفض الأعراض السلبية للفصام (Sharifi & Moradi, 2015)، وتنمية مهارات المحاجة (حسام محمود ذكي، ٢٠١٥)، وخفض أعراض اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لدى عينة من النساء اللاتي تعرضن للتحرش الجنسي في مرحلة الطفولة (Bohus et al., 2013)، وخفض الأعراض الانفعالية المرتبطة باضطراب الأكل لدى عينة من الأفراد الذين يعانون من السمنة (Glisenti & Strodl , 2012)، وتنمية العلاقات البيئشخصية (Choudhary & Thapa, 2011)، وخفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من الراشدين (Harley et al., 2008)، وخفض أعراض اضطراب تشتت الانتباه وفرط النشاط لدى عينة من الراشدين (Hesslinger et al., 2002)، وخفض الإليكسيثيميا (رباب محمد الصغير، ٢٠٢١).

كما تتفق نتائج هذا الفرض مع ما جاء في أدبيات البحث النفسي والإطار النظري بأن موازنة الفرد بين تقبله لذاته وواقعه، وبين السعي إلى التغيير الإيجابي من خلال: تنظيم الانفعالات، والتحكم فيها، والتعبير الإيجابي عنها، والتوليف بينها وبين التفكير العقلاني في اتخاذ القرارات والتعامل مع الآخرين فيما يُعرف ب"العقل الحكيم"؛ والتدريب على اليقظة العقلية من خلال عدم إصدار

الأحكام المُسبقة والتركيز على انجاز شيء إيجابي في الوقت الحالي، والاسترخاء، والتأمل؛ وتنمية العلاقات الشخصية الفعالة مع الآخرين من خلال تقبلهم والتسامح معهم، وتوكيد الذات من خلال التعبير الإيجابي عن المشاعر والانفعالات لهم، والموازنة بين اعتماد الفرد على ذاته واعتماده على الآخرين في المواقف الحياتية المختلفة، ويُعزّي الباحثين فاعلية برنامج الإرشاد الجدلي السلوكي في تحسين حالة ما وراء المزاج لدى معلمات الأطفال ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح لما يلي:

١- تركيز برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي على زيادة الوعي العقلي لأفراد المجموعة الإرشادية من خلال التركيز على مشاعر كل منهم وانفعالاته وأفكاره وسلوكياته وقت حدوثها داخل الجلسات؛ مما ساهم في رفع قدرتهم على التعامل معها، وإدارتها بشكل فعال يمكنهم من تحديد انفعالاتهم ومشاعرهم، ووصفها، والتعبير عنها باستخدام الكلمات المناسبة، مما يمكنهم من تحقيق النجاح في شئون حياتهم المختلفة سواء على المستوى الفردي أو الاجتماعي، بالإضافة إلى مساعدة كل فرد على التخلص من المتناقضات، والتغلب على كل ما يشوّه البناء المعرفي لديه من خلال تعلم أساليب تفكير جديدة، ومحاولة تعديل الأفكار والمعتقدات الخاطئة واستبدالها بأخرى منطقية وذلك باستخدام الإقناع الجدلي؛ مما ساهم في تحسن نظرهم للأمور الحياتية والحكم عليها بطريقة صحيحة بعيداً عن التهويل والمبالغة والتأويل الشخصي والتسرع في إصدار الأحكام، وكذلك ركز البرنامج الحالي على مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على استيعاب إشارات ومعاني لغة الجسد لتحسين الإدراك والتعبير الانفعالي للذات وللآخرين.

٢- وكذلك فإن مشاركة أفراد المجموعة الإرشادية في جلسات البرنامج ساهمت في بث روح المثابرة والمبادرة والإيجابية لديهم، والابتعاد بهم عن السلبية والخمول، حيث لوحظ أثناء الجلسات أن أفراد المجموعة الإرشادية كان لديهم اهتمام وتركيز في متابعة جميع الجلسات والحرص على المشاركة فيها، كما أن العلاقة بين الباحثين وأفراد المجموعة الإرشادية القائمة على الإنسانية والمودة والتشجيع والتقبل غير المشروط لهم، وحثهم على التعبير عن

- مشاعرهم وانفعالاتهم دون خوف، وذلك إشعارهم بأن لديهم إمكانيات وقدرات ذاتية يمكنهم من خلالها التعبير عن ذواتهم في مختلف مواقف الحياة ، يعد عاملاً أساسياً في نجاح البرنامج.
- ٣- أسهم برنامج الإرشاد السلوكي الجدلي من خلال جلساته في تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على الحد من السلوكيات السلبية والأفكار اللاعقلانية التي تسببت في تأرجح الحالة المزاجية أثناء تفاعلهم مع الأطفال من خلال اليقظة العقلية والتخيل وصرف الانتباه عن الأفكار السلبية المرتبطة بسوء حالتهم الانفعالية، وبالتالي خفض تلك الأعراض لديهم من خلال مناقشة أنشطة البرنامج المختلفة والتي تتطلب منهم مداومة التركيز والانتباه، وتدعم لديهم مهارة التعاون والتفاعل الإيجابي مع الآخرين مع مراعاة احترام مشاعرهم، وتثير الدافعية لديهم، وتشعرهم بقيمتهم، ومن أمثلتها:
- ٤- ✓ نشاط التخيل التوكيدي الذي يتم من خلاله التركيز على بعض المواقف- يتم أخذها من استمارة المراقبة الذاتية للمواقف الاجتماعية- التي تتكرر كثيراً في حياة الطلاب، وتخيلها وتحديد الصورة التوكيدية لها، وتحديد تصرفات أفراد المجموعة التجريبية تجاه هذه المواقف.
- ٥- ✓ التحكم في المشاعر من خلال الحديث الذاتي الإيجابي.
- ٦- ✓ لعب الدور في التعبير عن المشاعر لبعض المواقف مثل: الحزن والفرح والغضب والمفاجأة، وتجسيد ذلك من خلال التعبير الانفعالي باستخدام اشارات ومعاني لغة الجسد ونبرات الصوت.
- ٧- ✓ نشاط تهدئة النفس من خلال التنفس والاسترخاء والتأمل لتذوق شيء محبب (الشوكولاتة).
- ٨- احتواء البرنامج على جلسات خاصة لتمكين كل فرد بالمجموعة التجريبية من التحكم بالانفعالات والمشاعر والتعبير عنها بشكل إيجابي، فقد تم تدريبهم على التقويم الموضوعي للموقف المثير، والتخلص من المشاعر والأفكار السلبية التي تجعلهم يكتبون مشاعرهم ولا يُعبرون عنها، حيث تم استخدام بعض فنيات الإرشاد لسلوكي الجدلي لمساعدتهم على ذلك كالمجاز والاستعارة (سرد القصص)، والتدريب على اليقظة العقلية بالإضافة إلى فنيتي الاسترخاء والتخيل الذاتي.

٩- مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية على تعديل تفكيرهم اللاعقلاني المرتبط بتأرجح الحالة المزاجية أثناء تفاعلهم مع الأطفال ذوي المشكلات الانفعالية والسلوكية من خلال اعتماد البرنامج بشكل أساسي على التفكير والإفصاح الجدلي لتعديل الأفكار والمعتقدات والقناعات الخاصة لديهم، فقد تم التركيز خلال جلسات البرنامج على تدريبهم وتشجيعهم على إعادة تقييم أفكارهم ومعتقداتهم وتوقعاتهم المرتبطة بعلاقاتهم مع الآخرين، والعمل على تغييرها، والوعي بعدم عقلانية كبت المشاعر وعدم التعبير عنها للآخرين، والعمل على تعديل الأساليب العقلية الخاطئة في التفكير، وذلك من خلال استخدام بعض فنيات التعديل المعرفي الجدلية كالعقل الحكيم، واقتحام التناقضات الظاهرية، ودفاع الشيطان، وعمل الليمونة من الليمون؛ بالإضافة إلى فنية المراقبة الذاتية من خلال كتابة وتدوين المواقف والأفكار والانفعالات والسلوكيات الخاصة بكل فرد وتقييمها من خلال التفكير والإفصاح الجدلي ومهارات الإرشاد الأساسية كاليقظة العقلية، وتنظيم الانفعالات، وتحمل الإحباط والضغط، والتسامح في حالة الكدر، وتهدة النفس.

١٠- فاعلية الإرشاد الجماعي كأحد أساليب الإرشاد السلوكي الجدلي، حيث يساعد الإرشاد الجماعي معلمات الأطفال ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية على التحسن بصورة أسرع وأفضل من الإرشاد الفردي، حيث توفر الجماعة الإرشادية فرصة لتبادل العلاقات البينشخصية، وتوفير بيئة خصبة لتنمية العلاقات الشخصية الفعالة، والإفصاح عن الذات، وتشارك الخبرات حيث جعلت الباحثة أفراد المجموعة الإرشادية يمعنون النظر في نتائج وعواقب تفاعلهم من بقية أعضاء الجماعة حين يطرحها عليهم، ويتناولها لباحثون والمشاركات بالبرنامج بالشرح والمناقشة والتفنيذ فتصبح خبرة يضيفها الفرد ضمن معلوماته وخبراته الحياتية حتى يستفيد منها وقت التعرض لمثل هذه الخبرة في المستقبل، كما يوفر الإرشاد الجماعي فرصة كبيرة للتفيس الانفعالي (التعبير عن المشاعر والانفعالات) لأفراد المجموعة الإرشادية، فعندما يفصح الفرد عن ذاته ومشاعره وانفعالاته وخبراته الذاتية بكل ثقة ودون وجل أو خوف ويستمتع إليه الآخرون، فإن ذلك يساعدهم على الإفصاح عن ذواتهم والتحدث في موضوعات كانوا يخجلون عند التحدث عنها.

٢- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب متوسطي القياسين البعدي والتتبعي لمقياس حالة ما وراء المزاج على أفراد المجموعة التجريبية" معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحثون بتطبيق مقياس حالة ما وراء المزاج وأبعاده على أفراد المجموعة التجريبية " معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح " بعد انتهاء برنامج إرشادي جدلي سلوكي DBT (التطبيق البعدي)، ثم أعيد تطبيق المقياس مرة أخرى على أفراد المجموعة التجريبية أنفسهم بعد مضي شهر من انتهاء تطبيق برنامج إرشادي جدلي سلوكي DBT (التطبيق التتبعي)، ويوضح جدول (٩) دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية " معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح " على مقياس حالة ما وراء المزاج بأبعاده في التطبيقين البعدي والتتبعي باستخدام اختبار " ويلكوكسون Wilcoxon Signed Ranks " للأزواج المرتبطة.

جدول (٩)

دلالة الفرق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية " معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظة مطروح على مقياس حالة ما وراء المزاج وأبعاده في التطبيقين البعدي والتتبعي لبرنامج إرشادي جدلي سلوكي DBT (ن = ٧)

أبعاد حالة ما وراء المزاج	المقاييس الفرعية	الرتب السالبة			الرتبة الموجبة			قيمة " Z "
		ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
ما وراء التقييم Meta Evaluation	الوضوح	٦	٣.٥٠	٢١	٠	٠	٠	* ٢.٢١
	التقبل	٧	٤	٢٨	٠	٠	٠	** ٢.٣٩
	المطابقة	٧	٤	٢٨	٠	٠	٠	** ٢.٤٠
	التأثير	٥	٤.٨٠	٢٤	٢	٢	٤	NS ١.٧١
ما وراء التنظيم Meta Regulation	التعديل	٦	٤.٣٣	٢٦	١	٢	٢	NS ٢.٠٨
	الصيانة	٣	٢	٦	٤	٥.٥٠	٢٢	NS ١.٣٩
	التقليل	٥	٣.٦٠	١٨	٢	٥	١٠	NS ٠.٦٩
ما وراء التقييم Meta Evaluation	١	١.٥٠	١.٥٠	٦	٤.٤٢	٢٦.٥٠	٠	NS ٢.١٢
ما وراء التنظيم Meta Regulation	التعديل	٦	٤.٣٣	٢٦	١	٢	٢	NS ٢.٠٨
	الصيانة	٣	٢	٦	٤	٥.٥٠	٢٢	NS ١.٣٩
	التقليل	٥	٣.٦٠	١٨	٢	٥	١٠	NS ٠.٦٩
ما وراء التنظيم Meta Regulation	٣	٢	٦	٤	٥.٥٠	٢٢	٠	NS ١.٣٩

** دال عند مستوى دلالة ٠.٠١ * دال عند مستوى دلالة ٠.٠٥ NS غير دال إحصائياً.

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية " معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح " على بعد ما وراء التقييم ومقياس التأثير، وبعد ما وراء التنظيم ومقاييسه الثلاثة، مما يعنى استمرارية فعالية برنامج إرشادي جدلي سلوكي DBT في تلك الأبعاد ومقاييسها، في حين وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية " معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح " في مقاييس بعد ما وراء التقييم الثلاثة: الوضوح، والتقبل، والمطابقة في اتجاه القياس التبعي؛ مما يعنى استمرارية فعالية برنامج إرشادي جدلي سلوكي DBT في مقاييس بعد ما وراء التقييم، ويُعزي الباحثون هذا إلى اكتساب أفراد المجموعة التجريبية مهارات تمكنهم من وضوح وتقبل حالتهم المزاجية، بل تعديل هذه الحالة نتيجة ما يواجهونه من أحداث الحياة اليومية الضاغطة ذات الصلة بخصائص بأطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية.

وتتسق نتائج هذا الفرض وهي استمرارية أثر برنامج إرشادي جدلي سلوكي DBT في تحسين حالة ما وراء المزاج وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية " معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح" بعد مضي شهر من انتهاء تطبيق البرنامج مع نتائج عديد من الدراسات ذات الصلة، حيث أوضحت نتائج دراسة خولة سعد البلوي (٢٠٢٠)، ومحمد الصافي عبد الكريم (٢٠١٩)، و (McCauley et al. (2018)، ونهلة فرج الشافعي (٢٠١٨)، و (Zikari & Hassan (2017)، وأحمد محمد جاد الرب أبو زيد (٢٠١٧)، وآلاء على الشمايلة (٢٠١٧)، ودعاء الصاوي السيد (٢٠١٦)، و (Bohus et al., (2013)، و (Glisenti & Strodl (2012)، و (Harley et al. (2008)، والتي أشارت إلى استمرارية فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض العديد من الاضطرابات النفسية والانفعالية والسلوكية مثل: اضطراب الشخصية الحدية، وأعراض الشخصية التجنبية، وسلوك إيذاء الذات والسلوك الانتحاري، والحساسية الانفعالية السلبية، وإدارة الغضب وتنظيم الانفعال، وصعوبات التنظيم الانفعالي، والاندفاعية والسلوك التخريبي، وتخفيف أعراض اضطراب الشخصية

الحدية وتحسين التوافق الزواجي، واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، والأعراض الانفعالية المرتبطة باضطراب الأكل، والاكئاب؛ وذلك بعد مرور فترة المتابعة. كما يمكن أيضاً إرجاع هذه النتيجة إلى أن أفراد المجموعة التجريبية " معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح" قد تمكنوا من تعلم بعض فنيات الإرشاد السلوكي الجدلي، والتي امتد أثرها الإيجابي إلى فترة ما بعد التطبيق مثل التدريب على اليقظة العقلية، واقتحام التناقضات الظاهرية، والعقل الحكيم، عمل الليمونات من الليمون، وكيفية استخدامها وتطبيقها عند تعرضهم لأي موقف، فقد أدركوا أهمية ممارسة تلك الفنيات، حيث تساعدهم على إيجاد أسلوب حياة يعتمد على الوعي العقلي والإدراك الموضوعي للأمور المختلفة؛ فكل منهم أصبح على وعي بمشكلاته وقادر على إدراك أفكاره ومشاعره وسلوكياته مع إمكانية تقييمها، والتعبير عنها بإيجابية للآخرين، مما يساعد على توكيد الذات، والتنظيم الإيجابي للمشاعر والانفعالات، وتكوين الصداقات، والعلاقة الحميمة بالآخرين؛ وبالتالي استمرار التحسن في حالة ما وراء المزاج، وكذلك فنية دفاع الشيطان التي ساعدت أفراد المجموعة الإرشادية على الوصول لقناعات جديدة أكثر منطقية، وإعادة التفكير فيها، وتطبيقها في الحياة اليومية.

كما يُعزي الباحثون استمرارية أثر برنامج إرشادي جدلي سلوكي DBT في تحسين حالة ما وراء المزاج لدى أفراد المجموعة التجريبية "معلمات أطفال الروضة ذوى المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح" إلى ما يحتويه البرنامج من أنشطة وتدرجات وواجبات منزلية من واقع بيئة أفراد المجموعة الإرشادية مع الحرص على أدائها والانتظام في تقييمها؛ وبالتالي من المتوقع انتقال أثر التدريب عليها إلى مواقف حياتية أخرى، إضافة إلى تدريب أفراد المجموعة الإرشادية على بعض المهارات الجديدة مثل: التفكير الجدلي، والعلاقات الشخصية الفعالة، والتسامح، وتهذئة النفس، ولذلك فإن الاستخدام المتكرر لتلك المهارات والأساليب المتعلمة داخل جلسات البرنامج جعل من الصعب نسيانها أو التخلي عن ممارستها فأصبحت جزءاً من شخصياتهم؛ الأمر الذي ساهم في استمرارية فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي، ويؤيد ذلك ما أوضحه (Dimeff & Linehan (2001, 10

حيث أشاروا إلى أنه من الوظائف والأهداف الرئيسية للإرشاد السلوكي الجدلي تطوير قدرات المسترشد من خلال التدريب على المهارات، وكذلك مساعدته على تعميم قدراته الجديدة في بيئته الحياتية الطبيعية.

توصيات ومقترحات الدراسة:

بناء على ما أسفرت الدراسة عنه من نتائج عن فعالية واستمرارية تلك الفعالية لبرنامج إرشادي جدلي سلوكي لتحسين حالة ما وراء المزاج لدى معلمات الأطفال ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية بمحافظه مطروح، صيغت التوصيات كما يلي:

- ١- إجراء مزيد من الدراسات للتحقق من أثر استخدام مكونات خبرة ما وراء المزاج في تنمية المرونة النفسية لدى معلمات أطفال الروضة ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية.
- ٢- الاهتمام بمشاركة معلمات أطفال الروضة ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية بالتدخلات " البرامج العلاجية/ الإرشادية "؛ لتحسين الجوانب الانفعالية والاجتماعية، وتدريبهم على المهارات المراد إكسابها لأطفالهم ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية.
- ٣- إتاحة الفرصة لمشاركة معلمات أطفال الروضة ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية بالندوات وورش عمل التوعوية عن مستجدات إستراتيجيات وبرامج تأهيل أطفالهم ذوي المشكلات السلوكية الانفعالية؛ لتبصيرهم بإجراءات تنفيذها مع أطفالهم بالروضة.

المراجع

- جريدة السلطنة والقرية - المجلد السابع والستون - العدد الأول - السنة الخامسة عشرة - ٢٠١٣
- إبراهيم محمود بدر (٢٠١٢). الصحة النفسية وشباب ثورة ٢٥ يناير الأحرار " الأسس النظرية والجوانب التطبيقية"، القاهرة: دار طبية للطباعة.
- أبو زيد سعيد الشويقي (٢٠٠٨). ما وراء المزاج وعلاقته بمركز التحكم واتخاذ القرار وسنوات الخبرة لدى عينة من مدرّاء المدارس، مجلة كلية التربية بالزقازيق، (٥٩)، ٣٢١-٣٦٥.
- أحمد العلوان (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٧ (٢)، ١٢٥-١٤٤.
- أحمد محمد إبراهيم توفيق (٢٠١٦). فعالية برنامج علاجي نفسي جدلي سلوكي لخفض مستوى الإحباط لدى عينة من معتمدي الترامادول هيدروكلوريد، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.
- أحمد محمد جاد الرب أبو زيد (٢٠١٧). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الحدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، مجلة الارشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٥١) ج ١، أغسطس، ٢-٦٨.
- أحمد محمد شبيب (٢٠١٩). فعالية برنامج تدريبي في رفع مستوى ما وراء المزاج وأثره في الكفاءة الذاتية الأكاديمية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة جامعة الشارقة، كلية التربية، جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، ١٦ (١)، يونيو، ٣٤١-٣٧٦.
- آلاء الشماليّة (٢٠١٧). فاعلية الارشاد الجمعي المستند إلى العلاج الجدلي السلوكي في خفض الاندفاعية والسلوك التخريبي لدى طالبات الصف العاشر، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٣ (٤)، ٤٣٣-٤٤٨.
- الأعببرهان ضياء الدين خوجة، عبدالناصر الأشعل الحسني (٢٠٢٠). العوامل المساهمة في ظهور المشكلات السلوكية الصفية لدى الطالبات ذوات صعوبات التعلم بمدينة مكة المكرمة، المجلة السعودية للتربية الخاصة، (١٢)، ١٦٩-١٩٩.
- أمل داود سليم، رحاب حسين علي (٢٠١١) خصائص معلمة الروضة وعلاقتها باكتساب الطفل للخبرات، مجله البحوث التربوية والنفسية، (٣١)، ٢٦٢-٣٠٧.
- أمل كاظم ميرة، ميسون حامد طاهر (٢٠١٨). سمة ما وراء المزاج وعلاقتها بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة، حوليات آداب عين شمس، كلية الآداب، جامعة عين شمس، ٤٦، يوليو، ٢٤٦-٢٦٥.
- أمينه أبو صالح على عمر (٢٠١٣). قدره معلمات الروضة على اكتشاف ومواجهة بعض المشكلات السلوكية لأطفال الروضة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المعلمات، مجله الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٣٦)، ديسمبر، ٢١٣-٢٧٢.

- إيمان محمد بشير عربيات (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي جدلي جمعي في خفض أعراض اضطراب ما بعد الصدمة وتحسين مستوى التكيف النفسي والاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الأطفال السوريين في الأردن، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا التربوية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية بالأردن.
- جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاي (١٩٩٢). معجم علم النفس والطب النفسي، ج ٥، القاهرة: دار النهضة العربية.
- جونا برهان الدين فتحي (٢٠١٧) الاضطرابات الانفعالية الشائعة لدى أطفال الروضة وعلاقتها بالمناخ الاسري بمدينة الخراطوم، مجلة جبل العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٣١)، ٥٩ - ٨٢
- حسام محمود ذكي علي (٢٠١٥). فاعلية العلاج السلوكي الجدلي في تنمية مهارات المحاجة لدى طلبة الإعلام التربوي بجامعة المنيا، مجلة كلية التربية جامعة المنصورة، ٩١، ٤١٩-٤٥٨.
- خضر مخيمر أبو زيد، مصطفى عبد المحسن الحديبي (٢٠١٣). نمذجة العلاقات بين أساليب التفكير في ضوء نظرية التحكم العقلي الذاتي لستيرنبرج والعوامل الخمس الكبرى للشخصية لجولدبيرج وحالة ما وراء المزاج لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بالوادي الجديد، (١٢) ج ١، نوفمبر، ١ - ٨٩.
- خولة سعد البلوي (٢٠٢٠). فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ٣ (١٨٥)، ١١٣٩-١٢٠٢.
- دعاء الصاوي السيد حسين (٢٠١٦). فاعلية كل من العلاج السلوكي الجدلي والعلاج بالتعقل في تخفيف أعراض اضطراب الشخصية الحدية وأثر كل منهما في تحسين التوافق الزوجي لدى عينة من معلمات التعليم الأساسي المتزوجات، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- رباب محمد الصغير (٢٠٢١). فاعلية الإرشاد السلوكي الجدلي في خفض بعض أعراض الألكسيثيميا لدى طلاب كلية التربية بأسبوط، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسبوط.
- رحاب يحيى أحمد (٢٠٢٠). فعالية العلاج السلوكي الجدلي في تحسين التنظيم الانفعالي لدى المراهقات وأثره على تخفيف اضطراب شره الأكل العصبي لديهن، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٣١ (١٢١) ج ٣، يناير، ١٠٥-١٦٥.
- زينب بنت سعيد بن سيف المصلحية (٢٠٢٣). فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الإرشاد المعرفي السلوكي لتنمية سمة وحالة ما وراء المزاج للمرشدات الدينيات في سلطنة عمان، رسالة ماجستير، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الشرقية، عمان.
- زينب محمد أمين محمد (٢٠١٨). ما وراء المزاج لدى أعضاء هيئة التدريس وعلاقته بالذكاء الاجتماعي، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة أسوان، (٥٣)، يوليو، ١٧٦ - ٢٢٦

- سالي صلاح عنتر (٢٠١٥). فاعلية برنامج لتنمية مهارات إدارة التفكير في تطوير سمة ما وراء المزاج وتحسين مستوى الشعور الذاتي بالسعادة النفسية لتدعيم المعلمين قبل الخدمة، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، (٤٤)، ديسمبر، ١٤٤-٢٤١.
- سعد محمد سعد المقبل (٢٠١٢). خبرة ما وراء المزاج " السمة- الحالة" وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- شروق عبدالعزيز عبدالله الطويهر (٢٠١٩). دور المعلمة في استخدام القصة في حل المشكلات السلوكية داخل حجرة الصف، المجلة العربية للإعلام وثقافة الطفل، (٩)، ١-٤٥.
- عبد الرقيب أحمد البحيري (٢٠٠٩). التدخل العلاجي للتلاميذ ذوي الصعوبات الانفعالية والسلوكية في البيئة المدرسية وخارجها، ندوة علم النفس وقضايا التنمية الفردية والمجتمعية، جامعة الملك سعود، كلية التربية، يناير.
- علاء الدين كفاي، فؤاد الدواش (٢٠٠٦). مقياس سمة ما وراء المزاج للمراهقين والراشدين، القاهرة: مكتبة الأنجلو مصرية.
- علي محمود كاظم الجبوري، صفا بهاء مكي العطية (٢٠١٦). خبرة ما وراء المزاج وعلاقتها بالأغتراب الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة بابل، كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، ٢٤، (١)، ٩٠-١٠٥.
- عماد حمزة العتايي (٢٠١٦). الحساسية الانفعالية لدى طلبة الجامعة وفعالية الإرشاد بفرض المفهوم الخاطئ ٠٠٠٠ في التقليل من فرط الحساسية السلبية، مجلة أداب ذي قار، كلية الآداب، جامعة ذي قار، العراق، (١٩)، ٣٣٤-٣٧١.
- فاتن فوزي أحمد جادو صلان (٢٠١٥). دراسة المشكلات السلوكية الشائعة برياض الأطفال لوضع برنامج مقترح لأخصائي خدمة الفرد للتعامل مع هذه المشكلات، مجلة الخدمة الاجتماعية، الجمعية المصرية للأخصائيين الاجتماعيين، (٥٤)، ٢٠١٧-٢٧٥.
- فاطمة بنت عايض بن فواز (٢٠١٣). المشكلات السلوكية الشائعة لدى أطفال الروضة وأساليب علاجها من وجهة نظر المعلمات بمدينة الرياض، مجلة الطفولة والتربية، (١٥) ج ١، السنة الخامسة، يوليو، ١٦١-٢٢٠.
- فؤاد محمد الدواش (٢٠١٠). خبرة ما وراء المزاج "السمة- الحالة" والغضب الإكلينيكي لدى عينة من المراهقين والراشدين، المجلة المصرية لعلم المراهقة، (٣)، يناير، ٢-٣١.
- قاسم حسين صالح (٢٠٠٨). الأمراض النفسية والانحرافات السلوكية، أسبابها وأعراضها وطرق علاجها، عمان، دار دجلة.
- محمد الصافي عبد الكريم عبد اللاه (٢٠١٩). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في تحسين التوجه نحو الحياة وخفض أعراض اضطراب الشخصية التجنبية لدى المطلقات، مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس، (٦٠) ١، ١٧٩-٢٤٥.

- منال محمود محمد مصطفى (٢٠١٦). الإسهام السنوي لكل من الميتا مزاج والانتهاج الايجابي الموجه للذات في التنبؤ بمهارة إدارة الغضب لدي طلبه الدبلوم العام بكلية الدراسات العليا للتربية، مجلة التربية، جامعة القاهرة، (١٧٠) ج ٣، ٨٤-١٥٢.
- ميمي السيد أحمد، إيناس محمد صفوت خريبة (٢٠١٦). سمة ما وراء المزاج لدى العاديين وذوي صعوبات التعلم من طلبة المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٧ (١٠٦)، أبريل، ٦٩-٩٨.
- نبيل عتروس (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي قائم على اللعب والقصة في خفض درجة المشكلات السلوكية لدى أطفال ما قبل المدرسة، حوليات جامعة قلمة للعلوم الاجتماعية والإنسانية، (٢٢)، ٤٨٥-٥٢٢.
- نهلة فرج الشافعي (٢٠١٨). فعالية الارشاد السلوكي الجدلي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية لدى طلاب الجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس ASEP، (١٠٤)، ١٦٧-٢١٠.
- نيكولا بريدزي، واين سيورات هاملتون، ترجمة: تغريد تركي ال سعيد (٢٠١٢). تطوير تقنين مقياس الاضطرابات السلوكية والانفعالية للأطفال العمانيين، مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية، ١٥(٦)، ٢١٥-٢٣٥.
- Afshari, B. & Hasani, J. (2020). Study of Dialectical Behavior Therapy Versus Cognitive Behavior Therapy on Emotion Regulation and Mindfulness in Patients with Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 23, 1-10.
- Bohus, M. , Dyer, A.S., Priebe, K., Kruger, A., Kleindienst, N., Schmahl, C. , Niedtfield, I. & Steil, R.(2013). Dialectical Behavior Therapy for Post-Traumatic Stress Disorder after Childhood Sexual Abuse in Patients with and without Borderline Personality Disorder: A Randomized Controlled Trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82, 221-233.
- Choudhary, S.& Thapa, K.(2011). Dialectical Behavior Therapy for Managing Interpersonal Relationships. *Psychological Studies*, 63,1-9.
- Detweiler, B. & Salovey, P. (2002). Striving for Happiness of fleeing from sadness? motivating mood repair using diffentially framed massages , *Journal of social & clinical psychology*, 22 (6), 627- 664
- Dimeff, L. & Linehan, M.(2001). Dialectical Behavior Therapy in a Nutshell. *The California*

- Psychologist, 34, 10-13.
- Erber, R & Erber, M. (2000). The self- Regulation of mood: second thoughts on the importance of happiness in everyday life, psychological inquiry, 2(3), 142- 148.
 - Extremera ,N ; Duran ,A & Rey, L. (2019). The moderating effect of trait metamood and perceived stress on life satisfaction. Personality and Individual Differences , Personality and Individual Differences , 47 , 116- 121
 - Feliu-Soler , A ; Pascual , J ; Borrás , X ; Portella , M ; Martín-Bianco ,A ; Armario , A ; Alvarez , E ; Perez , V & Soler , J. (2014). Effects of Dialectical Behaviour Therapy-Mindfulness Training on Emotional Reactivity in Borderline Personality Disorder , Preliminary Results. Clinical Psychology and Psychotherapy, 21 (4), 363 – 372.
 - Glisenti, K. & Strodl, E.(2012). Cognitive Behavior Therapy and Dialectical Behavior Therapy for Treating Obese Emotional Eaters. Clinical Case Studies, 11(2),71-88.
 - Harley, R., Sprich, S., Safren, S. , Jobaco, M. & Fova, M.(2008). Adaptation of Dialectical Behavior Therapy Skills Training Group for Treatment- Resistant Depression. The Journal of Nervous and Mental Disease, 196(2), 136- 143.
 - Hesslinger, B. Tebartz Van Elst, L., Nybery, E. & Richter, H.(2002). Psychotherapy of Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Adults: A pilot Study Using a Structured Skills Training Program. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci, 252, 177-184.
 - Linehan, M.(1993). Cognitive- Behavioral Treatment for Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press.
 - Mayer, J & Stevens , A.(1994).AN Emerging Understanding of Reflective (Meta) Experience of Mood , journal of research of personality, 28, 351-373
 - McCauley, E. Berk, M., Asarnow, J., Adrian, M., Cohen, J., Korslund, K., Avina, C., Hughes, J., Harned, M., Gallop, R. & Linehan, M.(2018). Efficacy of Dialectical Behavior Therapy for Adolescents at High Risk for Suicide: A Randomized Clinical Trial. JAMA Psychiatry,45, 1-10.

- Rahmani , M ; Omid , A ; Asemi , Z & Akbari , H. (2018). The effect of dialectical behavior therapy on binge eating, difficulties in emotion regulation and BMI in overweight patients with binge eating disorder: A randomized controlled trial , Mental Health & Prevention,9,13-18.
- Rostami , M ; Movallali , G ; farhood , D & Biglarian, A. (2014). The effectiveness of mental Rehabilitation Based on positive thinking skills training on increasing happiness in hearing impaired adolescents, audiology, 23(3),39- 45.
- Salvoy, P ; Mayer , J ; Goldman, S ; Turvey, C & Palfai, T. (1995). Emotional Attention , Clarity and repair: Exploring Emotional Intelligence using The trait Meta Mood scale from "Penne baker, J. W: Emotion Disclosure and Health, Washington , D. C: Apa "125- 154"
- Sharifi, M. & Moradi, O.(2015). Effecton Dialectical Behavior Therapy on Decrease Schizophrenia. Research Journal of Fisheries and Hydrobiology, 10(9), 69-73.
- Soler, J ; Elices, M ; Pascual, J ; Martin-Bianco, A; Feliu- Soler, A; Carmona, C & Portella, M. (2016). Effects of mindfulness training on different components of impulsivity in borderline personality disorder: results from a pilot randomized study. Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation, 3 (1), 1-10.
- Tomlinson , M.(2015). The impact of dialectical behavior therapy on aggression, anger, and hostility in a forensic psychiatric (ASEP) 210 population , Master of Science, The school of graduate and postdoctoral studies, The University of Western Ontario, London, Ontario, Canada.
- Warr, P. (2013). Sources of Happiness and Unhappiness in the Workplace: Acombined Perspective , Revista de Psicologia del Trabajo de Las Organizaciones , 39 (3) , 99 – 106.
- Zikari, F& Hassan, T.(2017). Investigating the Effectiveness of Dialectical Behavior Therapy in Clinical Symptoms, Anger control and Emotion Regulation of Bully Children. International Journal of Clinical Medicine, 8, 277-292.