

" أثر اسلوب كشف المشاعر في تنمية استبصار الذات

لدى شرطة المرور في واسط"

أ.م.د. نهلة عبودي الصالحي الباحث: كريم عبد الحسن مطير

ملخص البحث:

يتعرض شرطة المرور لكثير من الضغوط والانفعالات اليومية أثناء العمل في تعاملهم مع افراد المجتمع ، وهذا يفرز لنا العديد من الاشكاليات والممارسات التي ينبغي الإشارة إليها ورصدها ودراستها ومعرفة أسبابها ، ودوافعها ، ونوعها ، والسعي لوضع معالجات علمية وعملية للحد منها وهذا يتطلب استبصار عالٍ بها من قبل شرطة المرور ، فالأشخاص الذين يمتلكون مستوى عالٍ من الاستبصار الذاتي هم الأكثر حلاً للمشكلات ، ويمتلكون مستويات أعلى من الثقة بالنفس وهم الأفضل في إدارة العمليات السايكولوجية والوقائية موازنة بالأشخاص الذين يمتلكون مستويات منخفضة من الاستبصار بالذات .

مشكلة البحث : problem of research

إن المطلع الفاحص لواقع الحال في التعامل مع أفراد المجتمع يفرز لنا العديد من الاشكاليات والممارسات التي ينبغي الإشارة إليها ورصدها ودراستها ومعرفة أسبابها ودوافعها ، ونوعها والسعي لوضع معالجات علمية وعملية للحد منها وهذا يتطلب استبصار ذات عالٍ بها من قبل شرطة المرور . (الاصيبي ، ١٩٩٣ : ٢٠)

وقد ظهرت العديد من الأساليب الإرشادية لتنمية استبصار الذات ومنها التدريب على كشف المشاعر ، ويقصد به التعبير عن المشاعر وتزايد الدفء بالعلاقات وبروح الجماعة ، ويجعل الموقف المؤلم الذي يعاني منه الفرد اقل وطأة على النفس (ملحم ، ٢٠٠١ : ٥٦) .
فالشعور (feeling) عامل أساسي للعلاقات الإنسانية ، ومن بين المهارات الضرورية للفرد الذي يريد أن ينجح في حياته وعمله أن يتعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين والتعبير عنها واستخدامها لتحقيق التوافق مع النفس وعلاقات أفضل مع الآخرين (هيكل، ٢٠٠٦: ١٣٦) .

وأشار (أحمد) إلى انه يمكن تقييم المشاعر الإنسانية إلى إيجابية وسلبية بنائية أو هادفة وأن إنكار احدهما هو إنكار جزء من الحقيقة ، ومن المهم أيضا أن يشجع الآخرين على أن يعبروا عما يشعرون به من مشاعر بغض النظر عما إذا كانت هذه المشاعر ايجابية أم سلبية ولا شك أن المشاعر الايجابية تساعد على رفع روح المعنوية وتكون علاقات طيبة ، كذلك فإن التعبير عن المشاعر السلبية يساهم في تحقيق هذا السلوك الانفعالي وبداية لتحسين العلاقات بين أطراف الاتصال وانتقال وتحويل المشاعر من شخص لآخر أو من شخص لجماعة يحتاج إلى وسيلة من وسائل الاتصال ولاشك أن الألفاظ هي أبسط وأسهل تلك الوسائل وتصل إلى الطرف الآخر بسرعة ، وهذا ما يعبر عنه بالاتصال اللفظي (VerbalCommunication).

هذا ويمكن أيضا أن تنتقل المشاعر من طرف إلى آخر عن طريق الاتصال غير اللفظي (NonVerbal) (ابو النصر، ٢٠٠٢: ٢١١) .

أهمية البحث : significance of the research

برزت الحاجة إلى الإرشاد النفسي بأنه يقدم العون لمن يحتاج المساعدة على فهم نفسه وتكيفه مع بيئته أو كيفية حل المشكلات واتخاذ القرار ، وهو عملية واعية مستمرة بناء ومخططة ، وتكمن أهمية الإرشاد أنه ضرورة من ضرورات الحياة العصرية ، وواحد من مترتبات الحياة الإنسانية المتجددة على مر العصور ، والإرشاد يساعد الفرد على أن يسلك بفاعلية وعقلانية ، ويصبح أكثر استقلالا ، وان يكون مسؤولا عن نفسه ، وعلى أحداث تغيير إيجابي في سلوكه عن طريق استبصاره لذاته ، وتحقيق الذات بالتحكم في العواطف السلبية المخيبة للذات مثل ، القلق والشعور بالذنب ، كذلك مساعدته في تغيير عاداته وسلوكه غير الفعال ومساعدته على تحقيق الصحة النفسية (القريطي، ١٩٨٧: ٦٧) .

وقد أكد العديد من المعنيون في مجال الإرشاد النفسي على أهمية البرامج الإرشادية لعلاج الحالات السلبية التي تعترى الفرد ، وقد توصلت نتائج الكثير من الدراسات إلى فعالية نجاح تلك البرامج الإرشادية منها دراسة (الإبراهيمي، ٢٠٠٩) ودراسة (الابتري، ٢٠٠٤) إذ أن وضع البرامج الإرشادية إنما هو محاولة لرفع مستوى تقدير الذات وتنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد ولتحقيق أفضل مستوى من النمو النفسي والصحة النفسية وإعداد الأفراد نفسيا واجتماعيا وتهيئتهم لمواجهة المراحل المقبلة من حياتهم ، إذ أن الحاجة إلى برامج التوجيه والإرشاد أصبحت ضرورة ملحة بالنسبة إلى اعتبارات عديدة منها أهمية جعل الفرد متوافقا وسعيدا في أسرته والمجتمع وتقديم الخدمات الإرشادية لتحقيق التوافق والصحة النفسية.

(زهران، ١٩٧٩: ٥١٥)

فأسلوب كشف المشاعر ويقصد به التطهير أو التنفيس الانفعالي من المواد والخبرات المشحونة انفعالياً ، ويتضمن تفريغ الفرد ما بنفسه من انفعالات ، التي تعد بمثابة التخلص من الشحنات الانفعالية وتفريغ للحمولة النفسية ، فضلاً عن ذلك تخفيف ضغط الخجل والتخلص من التوتر الانفعالي . (زهران، ١٩٩٨: ٢٨٢) ، ومهارة الكشف عن المشاعر تعمل على مساعدة المسترشد في اكتساب الطريقة المناسبة للتعبير عن مشاعره أو رأيه تجاه الآخرين ومساعدته تحقق قدراً كبيراً من الاستقلالية الذاتية ، والاعتماد على النفس والاستمتاع بأوقات الفراغ ، وتمنحه الثقة بالنفس ، ومشاركة الآخرين في الأعمال المختلفة (حسن، ٢٠٠١: ١٨) .

فالاستبصار (insight) يساعد على تقويم ما لدى الفرد من مهارات يتمتع بها ولا يعتمد تقويم الآخرين ، والاستبصار عند الأفراد لا يتحقق إلا إذا كانت لدى الفرد بعض المرونة الانفعالية ، ويشير (الحفني) إلى أن الاستبصار أما مستمد أي يستمد الفرد من رؤيته وسماعه الآخرين يتكلمون عن صراعاتهم فتبين صراعاته ، أو استبصار مباشر يأتي من تجارب الفرد مع الآخرين واحتكاكه بهم (الحفني، ١٩٩٩: ١٢٧) .

ورجل المرور ذو طبيعة معقدة كونه يتأثر بعدد كبير من العوامل أولها تتصل برجل المرور نفسه من حيث خصائصه وقدراته واستعداداته ، ومنها يتصل بضغوط العمل من حيث طبيعتها ، وأهدافها ومحتواها ، إذن رجل المرور يؤثر بأفراد المجتمع ويتأثر بهم (حكمت، ١٩٨٨: ٢٢) . إذ اهتمت المجتمعات الحديثة والأنظمة العصرية برجل المرور وشمل هذا الاهتمام تطور وسائل اختياره ولياقته البدنية والمهنية بفرض الاختبارات اللازمة لذلك، شمل هذا الاهتمام طرائق إعدادة ووسائل تربيته ليكون بالمستوى الذي يجب أن يكون عليه ليحقق الأهداف الوطنية على وفق المجتمع الذي يعمل فيه (النصراوي، ١٩٩٢: ١٣-١٤) .

ومما تقدم يمكن أن تتجلى أهمية البحث الحالي من طبيعة عينة البحث المتمثلة بشرطة المرور وبناء برنامج إرشادي بأسلوب كشف المشاعر الذي قد يسهم في تنمية الاستبصار الذاتي عندهم ، وتوفير دراسة يمكن أن تسهم في أغناء المكتبة بمصدر حديث في العراق والوطن العربي على (حد علم الباحث) تناول برنامج إرشادي معرفي بأسلوب كشف المشاعر ، قد تكون مرجعاً للباحثين والمختصين في علم النفس والإرشاد النفسي والتربوي لبناء شخصية شرطة المرور لتكون شخصية سوية بإبعادها ومضامينها عملياً في ضوء نتائج البحث الحالي .

أهداف البحث :-

يستهدف البحث الحالي الآتي :

١. بناء برنامج إرشادي على وفق أسلوب (كشف المشاعر)
٢. التعرف على أثر أسلوب (كشف المشاعر ، في تنمية استبصار الذات لدى شرطة المرور) .

حدود البحث :-

يتحدد البحث الحالي بمنتسبي شرطة المرور من رتبة (شرطي إلى رئيس عرفاء) وَمَنْ هُمْ عَلَى الملاك الدائم ممن تتراوح خدمتهم من ٥-١٠ سنوات للعام ٢٠١٣-٢٠١٤ العاملين ضمن ملاك مديرية مرور محافظة واسط.

Definition the Terms : تحديد المصطلحات :

أولاً : اثر ١٩٩٢ :

الآثر اصطلاحاً :

عرفه كل من :

١. الحفني (١٩٩١) بأنه :

مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه للتأثير المتغير المستقل (الحفني، ١٩٩١: ٢٥٣) .

٢. شحاتة والنجار (٢٠٠٣) بأنه :

محصلة تغيير مرغوب أو غير مرغوب فيه يحدث في التعلم نتيجة لعملية التعلم (شحاتة والنجار، ٢٠٠٣: ٢٢) .

الأسلوب اصطلاحاً :

١. الهاشمي والدليمي (٢٠٠٨) بأنه :

مجموعة الإجراءات والعمليات التي يؤديها شخص ما ، الأداء عمل وهي تشكل نمطا مميزا لسلوكه (الهاشمي والدليمي، ٢٠٠٨: ١٩) .

ويعرفه الباحث بأنه :

النشاطات والفنيات والمهارات والإجراءات التي يستخدمها الباحث لنقل الأفكار إلى أفراد العينة لتحقيق أهداف البحث الحالي على وفق متغير البحث وكشف المشاعر والتعليمات الذاتية .

ثالثاً : أسلوب كشف المشاعر : revealed feelings

عرفه كل من :

١- عرفه روجرز (rogers,1970) بأنه :

هو العمل الإرشادي للوصول إلى تغيير سلوك الفرد من خلال التقدم في تغيير الشخصية من خلال تسهيل وتغيير أسلوب الخبرة والانتقال من مرحلة عدم التطابق إلى التطابق وتغيير أسلوب التواصل الذاتي للفرد وتسهيل التصورات المعرفية للخبرة وعلاقة الفرد مع مشكلاته (rogers,1970:289).

٢- عرفه شمس الدين (٢٠٠٠) بأنه

هو عامل أساسي للعلاقات الإنسانية ، ومن بين المهارات الضرورية للفرد الذي يريد أن ينجح في حياته وعمله أن يتعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين والتعبير عنها واستخدامها لتحقيق التوافق مع النفس وعلاقات أفضل مع الآخرين،(شمس الدين،٢٠٠٠:٢١٠) .

أما التعريف الإجرائي لأسلوب كشف المشاعر :

فهو مجموعة من الأنشطة والتدريبات التي تقوم بها المجموعة(الشرطة) والمصاحبة للإرشاد اللفظي المباشر والمدعم بالتعزيز المباشر لاستخراج الطاقة النفسية المشحونة بالخلل والانفعالات وذلك لتنمية استبصار الذات لديهم والتي قدمت بأسلوب جمعي .

استبصار الذات self insight

عرفه كل من :

١. (Cattel,1957) بأنه :

التميز بالوعي في المواقف الاجتماعية ، إذ يتصف الشخص بالوضوح والميل إلى الإطالة ، وبالبساطة والصراحة(Cattel,1957 p.38) .

٢. البورت (Allport,1961) بأنه :

النظرة الموضوعية إلى الذات ، ومعرفة الفرد لذاته وتحرر الفرد من خداع ذاته وجعل أخطاء الماضي واضحة حتى لا يكررها ، ويزيل المخاوف والقلق غير الضروريين(Allport,1961:215) .

سادسا : شرطة المرور traffic police

عرفه كل من :

١. قانون المرور (١٩٧١)

ويقصد بها العاملين في المرور من الضباط والأفراد الذين يعملون في جهاز المرور في مديرية المرور العامة (القانون،١٩٧١:٧) .

٢. ابو شامة (٢٠٠٥) :

تقوم بتنفيذ مهام مكتبية وميدانية هدفها مساعدة الدولة على تطبيق القوانين والأنظمة التي تسهل مسيرة الحياة النظامية (ابو شامة،٢٠٠٥:٣٠) .

الفصل الثاني الاطار النظري

الأساليب الإرشادية

الإرشاد النفسي :

مقدمة :

لقد أصبح مجال الإرشاد النفسي من التخصصات الهامة في حياة الإنسان المعاصر ، وذلك لازدياد حاجة هذا الإنسان لمن يأخذ بيده ويساعد على حل مشكلاته ، إذ تزايدت حدة الضغوط النفسية والمشكلات النفسية والاجتماعية نظرا لتغير نمط الحياة وتباعد العلاقات بين الأفراد ، وكذلك التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية والتطورات التي تحدث في ميدان الحياة اليومية ، إذ أصبح الفرد اليوم يعيش جملة من الصراعات النفسية الناجمة عن التغيرات التي تحدث في مجتمعاتنا .

وهذا ما يؤكد على أهمية وضرورة توجيه الفرد وإرشاده نفسيا في عصرنا الراهن ، وذلك بهدف الوقاية من الوقوع في الاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية ، وكذلك تقوية ثقته بنفسه وشعوره بالأمن ومساعدته على حل المشكلات في جميع المجالات التربوية والمهنية والزواجية والأسرية ؛ مما يساعد الفرد على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والتمتع بقدر عال من الصحة النفسية. (حسين ، ٢٠٠٤ : ١٣). إن كل مشكلة تحتاج إلى برنامجا إرشاديا خاصا بها ، والبرنامج الإرشادي هو عبارة عن مجموعة من الأنشطة والفعاليات والتجارب التي تسعى لتحقيق الأهداف التربوية والمهنية والاجتماعية والأسرية لأنه لا يمكن تصور وجود جماعة دون أن يتضمن وجود برنامج تخطط له وتنفذه وتتابعه وتقيم نتائجه ، مما يبرز دور البرنامج كجهاز تفاعل مهني واجتماعي (بدوي ، ٢٠٠١ : ١٥١ - ٢٠٠)

إن للإرشاد الجماعي عدة أساليب ، منها أسلوب كشف المشاعر والتعليمات الذاتية وكذلك أساليب إرشادية أخرى ، وسوف نركز على أسلوب كشف المشاعر نظرا لاستخدامه في هذا البحث إذ يعد روجرز من رواد أسلوب كشف المشاعر .

١- أسلوب كشف المشاعر : Revealed feeling style

يرتبط هذا الأسلوب (بالنظرية الإنسانية) لمنظرها (روجرز) إذ أشار في نظريته إلى أن أسلوب كشف المشاعر للفرد هو إظهار الانفعالات المكبوتة أو القلق ، وإن ادراك الفرد الشعوري لدوافعه الحقيقية ومعرفة الأسباب وراء هذه الانفعالات ، فإن من المفروض أن يصبح قادرا على التعامل عن طريق الآنأ مخففا بذلك من الأعراض ومؤديا إلى توافق أكثر ثباتا . (الشناوي ، ١٩٩٨ : ١٨١)

إذ أكد روجرز أن الشخصية تتغير تغيرا مستمرا طالما الفرد يمر بتجارب جديدة هذا من ناحية وإن السلوك الإنساني يميل إلى الاستقرار اكبر مع تقدم العمر بفعل قدرة الإنسان على تغيير المواقف

الجديدة وإعطائها المعنى في ضوء خبرته السابقة من ناحية أخرى .
(قرقرز ، ١٩٩٩ : ١٢٤) إذ يمر الإنسان في حياته بسلسلة متواصلة من الخبرات ، هي كل ما يؤثر في سلوكه من محيطه أو من داخله ، وهذه الخبرات بعضها ينسجم مع مفهوم الذات عند الفرد ويؤدي إلى تحقيق السرور والتوافق النفسي لديه ، وبعضها غير سارٍ لأنها لا تنسجم مع مفهوم الفرد لنفسه (استبصار الذات) ولا مع القيم الاجتماعية وبالتالي تؤدي إلى ضعف وضعف التوافق ، لذا يرى روجرز أن لدى كل فرد دافعا قويا لتحقيق ذاته ، وهو في تعامله مع المحيط والواقع الذي يعيش فيه ، يسعى لتحقيق ذاته يكسب حب الآخرين واحترامهم وتقديرهم وقبولهم له ، وخصوصا الجماعة المرجعية أو الأشخاص المهمين في حياته من أبوين وزملاء العمل ، ومسؤولين . (فاروق ، ٢٠٠٠ : ٩٩)

تتميز الذات الظاهرية أو المدركة كجزء ينفصل تدريجيا من المجال الإدراكي الكلي منذ أن يأخذ الطفل في تمييز ذاته الجسمية كشيء بارز عن الآخرين في محيط بيئته ويبدأ في إدراك أن بعض الأشياء تخصه هو (أفعال ممتلكات مادية) وبعضها يخص الآخرين ومن ثم يشرع في الإحساس بذاته وبناء تصور خاص عن نفسه في علاقاته ببيئته والمحيطين به سواء أكان هذا التصور إيجابيا أو سلبيا ، واقعيا أم غير واقعي لذا يعد الذات بمثابة النواة للشخصية التي تنتظم من حولها كل مشاعر الفرد وأفكاره وتقييماته وكل ما يدخل في مجال حياته أو يمت إلى هذا المجال بصلة يمكن القول إن للذات أربعة أبعاد هي :

- ١- الذات الحقيقية : وهي تعني ما يكونه الفرد في الحقيقة فعلا وقد يكتشف كل منا أو يقترب منه بقدرها .
- ٢- الذات المدركة : وهي ما يعتقد المرء أنه نفسه وذلك في ضوء تقييمه وإدراكه لها من خلال تفاعلاته مع الآخرين والبيئة التي يعيش فيها وقد تكون الذات المدركة واقعية أو غير واقعية .
- ٣- الذات الاجتماعية : وهي صورة المرء عن نفسه كما يعتقدونها موجودة لدى الآخرين ممن يعيش معهم ، وهي تتشكل من ادراكاته كيف يفكرون فيه ويتوقعون منه .
- ٤- الذات المثالية : تصور الذات كما يتمنى المرء أن يحققه ويجب أن يكونه نمو الشخصية : يرى روجرز أن الطفل يولد مزودا بدافع فطري لتحقيق ذاته وأنه خلال تفاعله مع ما يحيط به ينزع إلى تقييم ما يتعرض من خبرات على ضوء ما إذا كانت محققة أو غير محققة لذاته فيقبل على الخبرات الإيجابية ويعرض عن السلبية وتتحقق الذات بداية من خلال اشباع الاحتياجات الأولية (الكفية) ثم ينمو الوعي بالذات ويتميز مفهومها كشيء مستقر يوجه السلوك وتظهر معه.

(محمود ، ١٩٩٩ : ١٦٨)

ويعني العلاج النفسي عند الأناسانيين يستهدف مساندة المسترشد على النمو النفسي السوي ، ومحاولة لأحداث التطابق بين الذات الواقعية والذات المدركة (الذات عند الفرد كما يدركها هو) واستبصار الذات للفرد كما يدركها الآخرون فيه ويعني أيضا إن الإرشاد يركز على محاولة تغيير الذات للفرد كي تكون متطابقة مع الواقع، أو تحويل الذات المثالية عند الفرد (مثاليات الفرد في الحياة) إلى ذات واقعية (واقع الفرد كما هو عليه في الحياة) فإذا حصل هذا التحويل ، حدث التوافق لدى الفرد ، وهو دلالة على الصحة النفسية .

وتنتمي طريقة العلاج المتمركز على المسترشد للمدرسة الظاهرية والمدرسة البنائية في علم النفس ، وهي تركز على استبصار الفرد بذاته والخبرات التي شوهها أو حرفها أو أنكرها في محاولة لدماجها أو التقريب بينهما (أي بين ذات الفرد وخبراته) مما يعطي الفرصة لنمو الشخصية أو كما يقول روجرز للصيرورة إلى ذات جديدة. (العامري ، ٢٠٠٠ : ٣٨)

إن الطريقة الإرشادية وفقا للنظرية الانسانية هي قسمين :

الأول - التلقائية spontaneity : وهي جعل المسترشد يستبصر بالامور والمشكلات التي يعاني منها ، والتي من خلالها تظهر له نتيجة مفهومه عن ذاته ومفهوم الآخرين عنه ، ومن خلال الاستبصار (insight) يلمس مدى الاختلاف بين مفهوم ذاته وممارساته العقلية وخبراته .

الثاني - هو التعاطف Empathy : الذي يعني تلقي المسترشد التشجيع على الاستمرار في الجلسات الإرشادية والقبول ، ويعني هذا القبول ، تقبل المرشد للمسترشد بكل عيوبه وسيئاته فضلا عن استكشاف مشاعر المسترشد لحظة بلحظة ومشاركته فيها وإحساسه بالاهتمام في حل مشكلته كي يصل المسترشد إلى مرحلة الاستبصار بأسباب مشكلته ، فإن يحاول أن يفهم ذاته الحقيقية ويتقرب في التعرف عليها أثناء الجلسات الإرشادية من خلال الإمكانات والقدرات والظروف التي يتحدث عنها . (عبد الستار ، ١٩٨٠ : ١١٢)

وفي ضوء هذا ينبه روجرز إلى أهمية الفنية الأولى في المساعدة على تحقيق أهداف العملية العلاجية ، ويمكن القول إن الفنية الأولى تعمل على إعادة توجيه الذات وإعادة تنظيمها ، ويعد ذلك الهدف الرئيس للإرشاد إذ تسعى هذه الفنية إلى زيادة استبصار المسترشد بذاته وفهمه لها وتشجيع المسترشد على التعبير عن مشاعره واتجاهاته لتحقيق الفهم القائم على حسن البصيرة بصورة تلقائية ومساعدته أيضا للتخلي عن الأساليب الدفاعية ، وعدم التركيز على أن المرشد أو المعالج سوف يواجه له انتقادات أو اقتراحات أو اوامر ، وإذا امكن تحقيق هذا الهدف فإنه يمكن القول أن المسترشد أصبح حرا ، في رؤيته للمواقف الواقعية كما هي بدون محاولة تسويغ سلوكه أو حماية ذاته كما أنه بإمكان المرشد مساعدة المسترشد على ادراك الخيارات المتاحة واكتشافها بالإضافة إلى أنه يقترح على المسترشد إقامة بعض العلاقات أو عرض نماذج لردود أفعاله . (جميل ، ٢٠٠٥ : ٤٧)

وقد صاغ روجرز مجموعة من الفنيات كي تستخدم كأساليب لتحقيق الشروط المسهلة للعملية الإرشادية وتهدف إلى التأكيد من تحقيق هذه الشروط وهي فنيات تتجه في الجانب الأكبر منها نحو مشاعر المسترشد وتتضمن هذه الفنيات :

١- فنية تقبل المشاعر : Feelings acceptance technique :

وهي فنية تتلخص في ضرورة أن يتقبل بها المشاعر الموجبة التي يعبر عنها المسترشد بالكفية نفسها التي يتقبل بها المشاعر السالبة بشرط ألا تتم مقابلة المشاعر الموجبة بالاستحسان أو المدح بل يتم تقبل المشاعر الموجبة كجانب من الشخصية لا يقل ولا يزيد قدرا عن المشاعر السالبة . وتتضح هذه الفنية العلاجية في أن هذا التقبل الذي يحدث بالنسبة لكل الاتجاهات العدوانية والاتجاهات الاجتماعية ولكل من المشاعر الاثم والتعبيرات الموجبة عن المشاعر هو الذي يعطي الفرد الفرصة لأول مرة في حياته لأن يفهم ذاته على نحو ما هو كائن ففي ظل هذا التقبل الكامل ، لا تكون هناك حاجة لدى الفرد لان يخفي مشاعره السلبية خلف دفاعاته فضلا عن أنه لا يجد فرصة لان يتجاهل او يفرط في تقييم مشاعره الموجبة ، وفي ظل هذا التقبل الكامل للمشاعر يصل المسترشد إلى مرحلة الاستبصار وفهم الذات وبمثل هذا الاستبصار جانبا مهما في العملية الإرشادية (نبيل ، ٢٠٠٤ : ٩٧)

فنية عكس المشاعر : Feelings reflection technique :

وتمثل هذه الفنية أهمية كبرى في العلاج غير التوجيهي وهي تعني ببساطة شديدة تكرار المقاطع الأخيرة التي يقولها المسترشد أو إعادة محتوى ما يقوله المسترشد أو تكرار ما يقوله المسترشد أو جانب مما يقوله بنبرة صوت تبين للمسترشد فهم المرشد له ، ولكن دون استحسان أو استهجان أي إعادة صياغة مشاعر المسترشد في كلمات تعكس جوهرها إذ يحاول المرشد أن يعرض للمسترشد مرآة لفظية ، تمكن المسترشد من أن يرى ذاته بدرجة أكثر وضوحا وتفيد في التخلص من الصراعات الانفعالية التي تكون مدمرة لتحقيق الذات ، وفنية عكس المشاعر هي إحدى وسائل تحقيق الشرط المستقل المعروف بالفهم والمتعاطف ، إذ أن عكس المرشد لمشاعر المسترشد واتجاهاته وخبراته - سواء تلك التي يعيها المسترشد شعوريا أو تلك التي يدركها فقط بشكل غامض ، يساعد المسترشد على فهم ذاته وخبراته الحقيقية . (سهير ، ٢٠٠٠ : ١٠٢)

٢- فنية توضيح المشاعر : Feelings calcification technique :

وتعني إعادة إقرار جوهر ما يحاول المسترشد قوله أي إنه عندما يختلط الامر على المسترشد في محاولة التعبير عن مشاعره ، فإن مهمة المرشد عندئذ تتمثل في مساعدته على إستيضاح هذه المشاعر حتى يتسنى له التعبير عنها بوضوح ، ولكن بشرط ألا يتجاوز المرشد ما يعبر عنه المسترشد بالفعل ، إنما يكون تركيزه مقصورا على مساعدة المسترشد على أن يرى بوضوح ، وأن يتقبل المشاعر التي

يكون قادرا على التعبير عنها ، فإن عملية التنفس تصبح عندئذ أكثر عمقا ، فتعبر لفظيا عن الاتجاهات الأساسية لديه مما يؤدي إلى حدوث عملية الاستبصار بشكل تلقائي.

(زهرا ، ٢٠٠٥ : ١٣١)

إذ أن أسلوب كشف المشاعر المقدم عن طريق فنية تقبل المشاعر وعكس المشاعر وتوضيح المشاعر له مكانة مهمة في تنمية استبصار الذات عند شرطة المرور والنهوض بهم إلى مستوى متقدم وجعلهم قادرين على فهم ذواتهم بطريقة أفضل ، ويمكنهم من التكيف مع البيئة الاجتماعية وخلق نوع من التوافق النفسي والالتزان الانفعالي عن طريق ألوان النشاط التي يوفرها والمجالات المتعددة التي يتبعها لتصريف انفعالاتهم بطريقة صحيحة تتناسب مع ميولهم .

(صادق ، ١٩٩٨ : ٦)

فالغنيات الإرشادية يكون لها آثار إرشادية علاجية ذات فائدة كبيرة ، وخلال العقد الأخير زاد الإهتمام بها كأحد الطرق العلاجية ، وأصبح مجالا جديدا قد تم تطويره في الإرشاد وأصبح معروفا بـ (الإرشاد العلاجي عن طريق الفنيات الإرشادية) ويعد أحد طرق الإرشاد النفسي الذي يستعمل فيه أنشطة إرشادية كأجزاء إرشادية أو كرابطة تتوسط إجراءات البرامج الإرشادية الأخرى . (Sachs , 1982 : 44)

• مسوغات استخدام أسلوب كشف المشاعر :

- ١- وصول المسترشد إلى مرحلة التغيير والتخلص من الانفعالات .
- ٢- وصول المسترشد إلى درجة عالية من التعبير عن مشاعره وخبراته بكل صراحة .
- ٣- تكوين استبصار ذاتي بدرجة عالية .
- ٤- تحرر المسترشد من المشاعر السلبية والانطلاق في بنائه الشخصي وخبراته .
- ٥- قلة الدراسات العراقية والعربية ونجاحه في البرامج الإرشادية السابقة .

• الصفات المهنية لرجل المرور :

هناك صفات تفرضها مهنة المرور وتعد ضرورية وأساسية يجب توافرها في الفرد العامل في مهنة المرور ، وهذه الصفات الطاعة والتقيد بالأوامر والدهاء وحسن التصرف والخبرة والمهارة ومعرفة لغة المخالف أو المتهم والحس الأمني وحفظ السر والشجاعة وقوة الملاحظة والمقدرة على الارادة ، وسنعرض كل صفة على النحو التالي :

أ- الطاعة والتقيد بالأوامر : الطاعة التامة لتنفيذ الأوامر دعامة نجاح عمل شرطة المرور ، من اجل ذلك يشترط ان يكون العامل في جهاز المرور مطيعا للأوامر منفذا لها في كل الامور التي تخص الواجبات الرسمية .

ب-الدهاء والذكاء : من اهم صفات رجل المرور الدهاء لانه يمر ويتعرض لمواقف حرجة وخطرة فاذا لم يتصف بالدهاء والذكاء فشل في مهمته .

(الشيخ ظاهر ، ٢٠٠٢ : ٥٠) .

ت-الخبرة والمهارة : إن العمل المروري عمل فني يتطلب مهارة عالية وكفاية فنية متخصصة وانقانا في الأداء ، فهذا الجهاز يتعامل مع اشخاص مزودة بادوات التقانة التي تمكنه من كشف الاسرار وتجاوز الاستار باستشعار عن بعد ، وتسجيل وتزوير للوثائق مريع ، لذا الزم للمتصدي لمثل هؤلاء الأشخاص أن يكون خبيراً ماهراً متقناً للعمل لغرض كشف هؤلاء المزورين للوثائق التي تخص المركبات أو المستمسكات الأخرى (ابراهيم ، ١٩٧٩ : ٣) .

ث-معرفة لغة المخالف او المجرم : إن معرفة لغة المخالف واجادتها من حيث المخاطبة تعد من ضروريات العمل المروري فمعرفة اللغة التي يتكلم بها المخالف أو المتهم تمكن رجل المرور من الاطلاع على كثير من الوثائق الخطرة دون الاستعانة بالخبراء او المحققين في مجال تزوير وثائق المرور ويمكن إكتشافه بسهولة (حافظ ، ٢٠٠٢ : ١٨) .

ج-الحس الأمني : يقصد بالحس الأمني الفراسة والحدس فيكون رجل المرور على قدر كبير من قوة الملاحظة والتدقيق في الامور والحكم عليها والربط بين الاحداث ومعرفة الاشياء الشاذة والملفتة للنظر ، وتحليل وجمع المعلومات وتثبيتها وتصنيفها وايصالها للجهات المسؤولة في الوقت المناسب ، وأشار (القلقشندي) عن الحدس الأمني لرجل الشرطة فقال : ان يكون ذا حدس صائب ، وفراسة تامة ليدرك بموفور عقله وصائب حدسه من احوال المتهم بالمشاهدة ما كتموه من النطق به ، ويستدل فيما هو فيه ببعض الامور على بعض ، فاذا تفرس في قضية ولاح له امر بعضها قوي بحثه فيها بانضمام بعض القرائن إلى بعض (القلقشندي ، ٢٠٠٢ : ١٣٢) .

ح-حفظ السر والكتمان : من ابرز مرتكزات العمل الأمني حفظ الاسرار وكتمانها والخطورة تأتي دوماً من تسرب المعلومات ، لذا يتحلى رجل المرور بالكتمان وحفظ ما لديه من اسرار ومعلومات وعدم الثرثرة بها لانه قد أوتمن عليها فلا يحل له ان يبوح بها حتى لايقرب الاقربين .

خ-الشجاعة : العمل في مجال المرور تكتفه الخطورة ، من المخاطرة بالمال إلى المخاطرة بالنفس في سبيل الوطن والكرامة ، ولكن هنا نقطة لابد من التنبيه لها وهي انه لابد ان تكون الشجاعة مقرونة بالحكمة وعدم التهور ، ولابد أن تصاحبها الرؤية والراي وان لم تكن كذلك انتجت وبالا واعقت شراً مستطيروا (رفيق ، ١٩٩٩ : ٣٨) .

د- معرفة البيئة : يقصد بالبيئة المحيط الذي يعمل فيه رجل المرور سواء كان عمل ميداني داخل المدن او اداري ضمن مقر المديرية فإذا كان ضمن العمل الميداني في المدينة ، عليه أن يتعرف بصورة دقيقة على المنطقة التي يعمل بها وأن يعرف دروبها ومخارجها ومدنها واخبائها ومواقعها

الهامة ومنندياتها ومياديتها واما في الادارة يجب أن يعرف كل مفاصلها الادارية والفنية لغرض تكون لديه معلومات كاملة ومفصلة ، وتكون جاهزة لديه وقت الطلب الذي يطلب منه من قبل الرؤساء أو الواجب الذي يتطلب ذلك .

ذ- قوة الملاحظة : من مواصفات رجل المرور أن يكون ذا ملاحظة دقيقة ، لا تفوته تفاصيل الاشياء ، وأن يكون حدسه صائبا ليصل إلى استنتاجات تعينه على عمله ، وتتقذه من الخطر ، كما عليه أن يكون قوي الذاكرة لتعينه على حفظ المعلومات بدقة شديدة ، وتمكنه من ربط ملاحظاته ومعلوماته ببعضها البعض ليخرج بنتائج محددة وكل ذلك يقوم على دقة الملاحظة .
(احمد ، ٢٠٠٢ : ٤٢) .

ر- الاحساس بأهمية وقيمة الزمن : إن عامل الزمن عامل مهم وأساسي في العمل الأمني وخاصة عند وقوع الحوادث أو الكوارث يجب أن يكون الانتقال سريع إلى محل الحادث فربما التأخر عن مكان الحادث لثواني او دقائق معدودة تؤدي إلى كارثة محققة إذا لم يتم تدارك الموقف وربما دقائق معدودة تؤدي إلى نجاح كبير لانقاذ اطراف الحادث وهذا فيه جوانب انسانية كبيرة .

ز- قوة الارادة : يجب أن يتحلى رجل المرور بقوة الارادة فإذا كان ضعيفا لن يحالفه النجاح في عمله ولا التوفيق في المهمات الموكلة اليه وباستطاعة الإنسان تدريب عضلات جسمه بالرياضة الدائبة ، فكذاك الحال في الادارة . وفي ذلك يشير الزيايدي وعن طريق اخضاع العقل لارادة الذات يسعك أن تبلغ ما ترجوه من صحة وثروة وسعادة ، وأن تشكل حياتك وفق ما تشتهي ، وعليك أولاً خطوة أولى في طريق الحياة القوية أن تكون قوي النفس ، قوي الشخصية ، قوي الارادة (الزيايدي ، ٢٠٠١ : ١٩) .

• الصفات الاخلاقية لرجل المرور :

وهي صفات مكملة للصفات المهنية التي يشارك فيها رجل المرور غيره من الناس وهي التي تميزه عن غيره وتتخلص في الأخلاص ، الصدق والأمانة ، والحزم ، والعفة ، والحكمة والرفق .

أ- الاخلاص : هو سير الإنسان بنجاح نحو الهدف وضع التغيير والنقد ، لذلك يتخلى عن اطماعه الانانية ورؤيته الضيقة ونرجسيته الحساسة ، ويتحرك بنقاء مع الآخرين لتحقيق ذلك التغيير ، أما عدم الإخلاص في العمل فهو الأستئثار بالمكتسبات واقصاء الآخرين وسيطرة نزعة التسلط من خلال بروز النزعات الانانية والذاتية ، ومن هنا فإن امراض التخلف والاستبداد والفساد هي نتاج عدم وجود اخلاص في العمل كما إن جوهر التغيير الصادق والفعال يمر عبر مسيرة الإخلاص (الصالح ، ٢٠٠٩ : ٤٠) .

ب-الصدق : يتعين على رجل المرور التحلي بالصدق وأن يلتزم بقيمة الصدق ظاهرا وباطنا في اعماله واقواله ، فعليه الاقرار بالحق في الاخبار عما يراه اثناء عمله دون ان يخدع نفسه او غيره

بصرف النظر عن ماهية العواقب التي يمكن أن تترتب على ذلك ، فالصدق في العمل ينتهي به إلى خير العاقبتين في دنياه وذلك برضا الله ، وفي ديناه باكتساب ثقة الآخرين فيدينون له بالطاعة .

(السكرانة ، ٢٠٠٩ : ١٣٥) .

ت-الأمانة : صفة الأمانة من الصفات التي أمر بها الإسلام وحض على التحلي بها لان انتقاء الامانة فيه اشارة إلى انتقاء الايمان فلا ايمان لمن لا امانة له . فرجل المرور مسؤول عن الحفاظ على حقوق الناس ، والعمل على امنهم وصون وحراسة الاعمال والأموال والمعلومات والمنشآت من الأهمال والتفريط . قال الله تعالى (يا ايها الذين امنوا لا تخونوا الله والرسول وتخونوا اماناتكم وانتم تعلمون) (سورة الأنفال ، الاية ٢٧) .

ث-الصبر : من أعظم ما يتحلى به رجل المرور الصبر ، فاذا كان الصبر فضيلة ففي حق رجل المرور افضل ، وإذا كان جميلا ففي حق رجل المرور اجمل ، ومن اعجب ما وصف به الصبر ، قال الرسول صلى الله عليه وسلم : " الصبر ضياء " وكلمة ضياء تلفت النظر على ان الصابر يرى الطريق واضحا بالصبر ، وهو له ضياء فان هذه الكلمة تدل على عاقبة الصابر فان عاقبته ضياء ، فعلى رجل المرور ان يتحلى بالصبر في المواقف الصعبة التي يتعرض لها اثناء اداء الواجب ويكون لديه الافق الواسع والمقدرة على حل المشكلات بالتاني والحكمة .

ج-الحزم : الحزم هو ضبط الأمر والأخذ فيه بالثقة ، وهو الضبط والاتقان ويضيف بعض العلماء ان الحزم يعني الصرامة ، وهي الجد والمضي في الامر ، وكلا من الوصفين يؤول إلى معنى واحد : وهو المضي في العمل الأمني باتقان من غير تقصير ولا محاباة (التويم ، ٢٠٠٥ : ٣٩) .

ح-الورع : الورع ملكة في النفس تحمل صاحبها على اجتناب الشبهات أو المحاباة خوفا من الوقوع في المحرمات فهذه الصفة يتصف بها رجل الشرطة الملتزم ليكون محل ثقة الناس وحبهم فيتأثرون به ويوقرونه ويقرون عمله (العزاوي ، ٢٠٠٢ : ٤٦) .

خ-الحكمة : هنا يجب أن يكون رجل المرور حكيما مصلحا ، وأن يبذل ما في وسعه لتحقيق الهدف الذي من اجله أرسل والمتمثل في استتباب الأمن والحفاظ على اسرار الدولة .

د-الرفق : وهو اللطف ولين الجانب وحسن الصنع ، وهناك الكثير من التصرفات التي قد تكون صادرة من المواطن فينبغي على رجل المرور أن يكون رفيقا حتى يتبين له حقيقة ذلك التصرف فيمكن حينها أن يستمر في الرفق في حالة الجهل ، ويتحول إلى الشدة في حالة العلم وتعتمد المخالفة ، لذلك يجب أن يتصف رجل المرور بالرفق ولين القول وطلاقة الوجه عند قيامه بعمله بين المواطنين (معاذ ، ١٩٨٩ : ٤٩) .

دراسات سابقة :

- دراسة النحلاوي ، (١٩٩٠)

((أثر الأساليب القرآنية وأسلوب كشف المشاعر على تعديل السلوك من خلال تدريب المتعلم على التأمل وإيقاض العقل)).

أستهدفت الدراسة التعرف على الأساليب القرآنية وأسلوب كشف المشاعر على تعديل السلوك وذلك من خلال تدريب المتعلم على التأمل وإيقاض العقل ، وأوضحت الدراسة أن النصوص القرآنية تنظم حاجات الإنسان وتوجه انفعالاته وحواسه ، كما بينت الدراسة هناك أثر لكشف المشاعر في تنمية نواحي نمو الإنسان العقلية والحسية والتفكير العلمي للبحث عن الغايات (النحلاوي ، ١٩٩٠ : ٥١٩) .

- دراسة (Oostrom& et al , 2000 : 326)

((أثر كشف المشاعر السلبية عند الاطفال المرضى بالصرع حديثا في هولندا))

استهدفت الدراسة التعرف على أثر الكشف عن المشاعر السلبية عند الاطفال المرضى بالصرع حديثا بالإضافة إلى الكشف عن الفروق بين الأطفال في الشعور بالذنب والخزي تبعا لمتغير العمر والجنس ، تكونت عينة الدراسة من عينة تجريبية وعددها (٣٦) طفلا وطفلة مرضى بالصرع ، وقد تراوحت اعمارهم (٧-١٠) سنة بمتوسط عمر قدره (٩,٥) سنة وعينة ضابطة عددها (٣٥) طفلا وطفلة غير مرضى بالصرع وقد تراوحت اعمارهم بين (٧-١٥) سنة بمتوسط عمري قدره (٩,٤) سنة ادوات الدراسة استخدمت قائمة تتألف من (١٦) موقفا يتم عرضها على الاطفال وعليهم أن يتخلوا كل موقف وأن يقدروا مدى شعورهم بالخزي والذنب تبعا لتلك المواقف ، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاطفال المرضى بالصرع والاطفال غير المرضى بالصرع في الشعور بالخزي والذنب بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاطفال في الشعور بالخزي والذنب لمتغير الجنس في حين تم الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاطفال في الشعور بالخزي والذنب لمتغير العمر ، حيث ان الشعور بالخزي والذنب يتناقض مع التقدم في العمر ويكون هذا التناقض لصالح الشعور بالذنب اكثر من الشعور بالخزي (Oostrom& et al , 2000 : 326) .

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

مجتمع البحث Population of the research

يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة. (عودة ، ١٩٩٢ : ١٥٩).

ويتكون مجتمع البحث الحالي من شرطة المرور العاملين ضمن مديرية مرور محافظة واسط والبالغ عددهم (٦٨٠) شرطي مرور ، الجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١)

حجم مجتمع البحث

مديرية المرور	عدد الاقسام	عدد شرطة المرور
مديرية مرور محافظة واسط	٤	٦٨٠

*حصل الباحث على الاحصائيات من شعبة الاحصاء في مديرية مرور محافظة واسط من خلال معايشة الباحث لهذه الشريحة واستنادا الى الموافقة التي حصل عليها الباحث الملحق (١) وقد بلغ اعداد شرطة المرور في محافظة واسط لعام ٢٠١٢-٢٠١٣ (٦٨٠) شرطي موزعين على اقسام مديرية مرور واسط في محافظة واسط ، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

اعداد شرطة المرور موزعين على اقسام مديرية محافظة واسط الاربعة في واسط

مديرية المرور	القسم	اعداد المنتسبين
مديرية مرور محافظة واسط	قسم الشؤون الادارية والمالية	١٢٠
	قسم مرور الشؤون الفنية	٩٤
	قسم مرور بلدة الكوت	٢٠٨
	قسم مرور الطرق الخارجية	٢٥٨
المجموع		٦٨٠

ثالثا : عينات البحث

سوف يبين الباحث اعداد عينة البحث الأساسية يعد اكمال اجراءات بناء المقياس .

أداة البحث :

بناء برنامج ارشادي لاسلوب كشف المشاعر .

بناء البرنامج الارشادي : Counseling program prepare

يعرف البرنامج الارشادي بانه برنامج مخطط ومنظم في ضوء اسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا وجماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة او الجماعة يهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي بالاختيار الواعي المتعل ولتحقيق التوافق داخل الجماعة وخارجها (زهران ، ١٩٩٨ : ١١) .

يعتمد البرنامج الارشادي على مفاهيم واستراتيجيات الارشاد النفسي لتنمية استبصار الذات خطوات اعداد البرنامج الارشادي :

اولا : تحديد وتقدير حاجات المسترشدين :

كانت الخطوة الاولى التي قام بها الباحث تحديد حاجات شرطة المرور عن طريق اجابتهم على مقياس استبصار الذات ، اذ رتب فقرات المقياس تنازليا ، بحسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة في المقياس ، والجدول (١٦) يوضح ذلك .

الجدول (١٦)

ترتيب فقرات المقياس تنازليا حسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الفقرات	رتبة الفقرة	تسلسل الفقرة في المقياس
٠,٩٠٥٤٣	٢,٢٢٠٠	ارغب بمشاركة الآخرين افراحهم واحزانهم	١	١٩
٠,٩١٣٣٧	٢,٢١٠٠	اهتم بمواساة زملائي عند تعرضهم لحادث مؤلم	٢	٣٠
٠,٩٢٨٧٢	٢,١٩٠٠	اتعامل بمصادقية مع الآخرين	٣	٢٥
٠,٩٠٣١٤	٢,١٥٠٠	اتعاطف مع الآخرين عند تعرضهم في مشكلة ما	٤	٧
٠,٨٩٩١٦	٢,١٤٠٠	يعجبني التنظيم في كل حياتي وعلمي	٥	١٨
٠,٨٨٧٨٥	٢,١٤٠٠	الترم بمواعيدي مع الآخرين في العمل	٦	٢٣
٠,٩١٠٣٢	٢,١٤٠٠	ابادر بمشاركة زملائي في كل المناسبات الاجتماعية	٧	٢٦
٠,٩٢١٣٥	٢,١٤٠٠	اتعامل بامانة عند اختلاطي مع زملائي في العمل	٨	٣٢

٠,٨٩٩١٦	٢,١٤٠٠	ثقتي بذاتي تدعوني لمساعدة الآخرين	٩	٥
٠,٨٩٠٨١	٢,٢١٠٠	اميل للمثابرة في عملي	١٠	٢٧
٠,٩٤١٦٨	٢,١١٠٠	تضحيتي في عملي سببا لسعادة عائلتي	١١	٢٨
٠,٩٣٤٧٩	٢,٠٧٠٠	أؤمن بمهمتي واحترمها	١٢	٢٩
٠,٨٩١٨٨	٢,٠٥٠٠	اشعر بانني احظى باحترام الآخرين	١٣	٨
٠,٨٣٤٣٠	٢,٠٣٠٠	اتعلم من تجاربي السابقة ادارة امور حياتي وعملي كافة	١٤	١٣
٠,٨٦٤٣٣	٢,٠٢٠٠	انجز الاعمال التي يكلفني بها الآخرين من زملائي في العمل	١٥	٢٢
٠,٨٥٨٦٥	٢,٠١٠٠	ارغب بالاطلاع ومواكبة ظواهر التحضر في اموري الحياتية كلها	١٦	١٦
٠,٨٨١٨٦	٢,٠١٠٠	يهمني احترام الآخرين بوجهات النظر	١٧	٢٤
٠,٨٤٦٨٠	٢,٠١٠٠	يصفني الآخرين بانني انسان متزن	١٨	٣
٠,٨٢٨٧٨	٢,٠٠٠٠	اضع حولا جديدة عند تعرضي لمشكلة في العمل	١٩	١٠
٠,٩٣٧٣٨	١,٩٩٠٠	ابتعد عن خداع الآخرين	٢٠	٢١
٠,٧٣٨٢٨	١,٩٨٠٠	اضع اهدافا محددة في الحياة	٢١	٣٩
٠,٨٥٨١٨	١,٩٧٠٠	ارغب باضافة معلومات جديدة على خبراتي الشخصية	٢٢	١١
٠,٨٦٩٨٧	١,٩٧٠٠	ارغب بمواجهة مشكلاتي الحياتية بنفسي	٢٣	٣٤
٠,٧٩٠٣٥	١,٩٦٠٠	يضع زملائي ثقتهم العالية بي	٢٤	٣١
٠,٨٤٥٣٧	١,٩٥٠٠	اراجع اخطائي واحاول تصحيحها بنفسي	٢٥	٩
٠,٨٢٦٥٨	١,٩٤٠٠	انجز اعمال اليوم بكفاءة عالية	٢٦	٣٥
٠,٧٦١١٨	١,٩٢٠٠	اشعر ان حياتي مستقرة	٢٧	٤٠
٠,٧٥٣٣٨	١,٩١٠٠	اتقهم وجهات نظر الآخرين	٢٨	١
٠,٧٩٢٥٨	١,٩١٠٠	اتفاعل مع الآخرين في مشكلاتهم بهدوء وتروي	٢٩	٢٠
٠,٧٩٠٠٣	١,٨٩٠٠	احل خلافاتي مع الآخرين بسرعة	٣٠	٢
٠,٧٧٧١٤	١,٨٩٠٠	امتلك مرونة عالية في التعامل مع الآخرين	٣١	١٢
٠,٨١٥٢٠	١,٨٩٠٠	لدي ثقة عالية بقراراتي في الحياة	٣٢	٣٧

٤	٣٣	اتمكن من التفاهم مع الآخرين بسهولة	١,٨٧٠٠	٠,٧٨٦٩٥
١٥	٣٤	اتفادى الوقوع في الخطا لاني اتعلم من فشلي المسبق	١,٨٧٠٠	٠,٧٨٦٩٥
٣٣	٣٥	اتحمل ضغوط العمل بصبر وكياسة	١,٨٤٠٠	٠,٨٠٠٥٠
٣٦	٣٦	امتلك القدرة على الحزم	١,٨٤٠٠	٠,٨٠٠٥٠
١٤	٣٧	ابتدع حولا جديدة لاي ظرف طارئ	١,٧٦٠٠	٠,٧٤٠١٩
٣٨	٣٨	احسم اموري الخاصة بنفسي وبدون الاستعانة بمساعدة الاخر	١,٧٤٠٠	٠,٧٠٥٢٥
١٧	٣٩	لدي القدرة على التمييز بين الناس	١,٧١٠٠	٠,٧١٤٨٥
٦	٤٠	اتجنب اللجوء الى الآخرين لاستشارتهم	١,٦٧٠٠	٠,٧٦٦١٤

ثانيا : اهداف البرنامج :-

يهدف البرنامج الى :-

- ١- تعريف شرطة المرور باستبصار الذات .
- ٢- مساعدة شرطة المرور على معرفة الجوانب الايجابية في شخصيتهم والعمل على تنميتها والاستفادة منها .
- ٣- تعريف شرطة المرور بالارشاد النفسي ودوره في اقامة حواجز لمنع الفرد من الاصابة بالامراض النفسية وكذلك دوره في تنمية استبصار الذات لدى الإنسان .
- ٤- تدريب شرطة المرور على تنمية بعض الاستراتيجيات والمهارات (مثل غرس الامل والتفاؤل) المستمدة من نظريات الارشاد النفسي والعلاج النفسي .

ثالثا : تحديد الاهداف حسب الاولويات :-

تم تحديد اهمية الفقرات التي تحتاج الى معالجة حسب اهميتها واولويتها اي كل فقرة تحصل على وسط حسابي اقل من (٢) تدخل في البرنامج وعليه هناك (٢١) فقرة وكل فقرة تحصل على وسط حسابي (٢) فاكتر يتم استبعادها من البرنامج ويتبين هنا (١٩) فقرة تم استبعادها ، كما موضح في الجدول (١٧) .

جدول (١٧)

اهمية الفقرات مرتبة تنازليا بحسب الوسط الحسابي والانحراف المعياري

ت الفقرات في المقياس	رتب الفقرات	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٢١	١	ابتعد عن خداع الآخرين	١,٩٩٠٠	٠,٩٣٧٣٨
٣٩	٢	اضع اهدافا محددة في الحياة	١,٨٩٠٠	٠,٧٣٨٢٨
١١	٣	ارغب باضافة معلومات جديدة على خبراتي الشخصية	١,٩٧٠٠	٠,٨٥٨١٨
٣٤	٤	ارغب بمواجهة مشكلاتي الحياتية بنفسي	١,٩٧٠٠	٠,٨٦٩٨٧
٣١	٥	يضع زملائي ثقتهم العالية بي	١,٩٦٠٠	٠,٧٩٠٣٥
٩	٦	اراجع اخطائي واحاول تصحيحها بنفسي	١,٩٥٠٠	٠,٨٤٥٣٧
٣٥	٧	انجز اعمالك اليومية بكفاءة عالية	١,٩٤٠٠	٠,٨٢٦٥٨
٤٠	٨	اشعر ان حياتي مستقرة	١,٩٢٠٠	٠,٧٦١١٨
١	٩	اتفهم وجهات نظر الآخرين	١,٩١٠٠	٠,٧٥٣٣٨
٢٠	١٠	اتفاعل مع الآخرين في مشكلاتهم بهدهوء وتروي	١,٩١٠٠	٠,٧٩٢٥٨
٢	١١	احل خلافاتي مع الآخرين بسرعة	١,٨٩٠٠	٠,٧٩٠٠٣
١٢	١٢	امتك مرونة عالية في التعامل مع الآخرين	١,٨٩٠٠	٠,٧٧٧١٤
٣٧	١٣	لدي ثقة عالية بقراراتي في الحياة	١,٨٩٠٠	٠,٨١٥٢٠
٤	١٤	اتمكن من التفاهم مع الآخرين بسهولة	١,٨٧٠٠	٠,٧٨٦٩٥
١٥	١٥	اتفادى الوقوع في الخط الانني اتعلم من فشلي المسبق	١,٨٧٠٠	٠,٧٨٦٩٥
٣٣	١٦	اتحمل ضغوط العمل بصبر وكياسة	١,٨٤٠٠	٠,٨٠٠٥٠
٣٦	١٧	امتك القدرة على الحزم	١,٨٤٠٠	٠,٨٠٠٥٠

١٤	١٨	ابتدع حلوًا جديدة لاي ظرف طارئ	١,٧٦٠٠	٠,٧٤٠١٩
١٨	١٩	احسم اموري الخاصة بنفسي وبدون الاستعانة بمساعدة الاخر	١,٧٤٠٠	٠,٧٠٥٢٥
١٧	٢٠	لدي القدرة على التمييز بين الناس	١,٧١٠٠	٠,٧١٤٨٥
٦	٢١	اتجنب اللجوء الى الاخرين لاستشارتهم	١,٦٧٠٠	٠,٧٦٦١٤

وقد حولت هذه الحاجات حسب اهميتها الى موضوعات للجلسات الارشادية وقد تم دمج الحاجات للفقرات التي لها علاقة بالموضوع نفسه في الجلسة الارشادية ذاتها ، وعرضت على عدد من المتخصصين في الارشاد النفسي والتوجه التربوي لابداء ارائهم في صلاحيتها .

وتم الاتفاق على مواضيع الجلسات الارشادية لتحويل المشكلات او الفقرات الى مواضيع للجلسات الارشادية والجدول (١٨) يوضح ذلك .

الجدول (١٨)

تحويل الفقرات الى موضوعات للجلسات الارشادية

ت	الفقرات	مواضيع الجلسات
١	- اتعامل مع الاخرين في مشكلاتهم بهدوء وتروي . - اتمكن من التفاهم مع الاخرين بسهولة	العلاقات الاجتماعية
٢	- انجز اعمالى اليومية بكفاءة عالية . - اتحمل ضغوط العمل بصبر وكياسة .	القدرة على الانجاز في العمل
٣	- يضع زملائي ثقتهم العالية بي . - ابتعد عن خداع الاخرين .	الامانة الاخلاقية
٤	- ارغب بمواجهة مشكلاتي الحياتية بنفسي . - لدي ثقة عالية بقراراتي في الحياة .	القدرة الشخصية على المواجهة
٥	- امتلك القدرة على الحزم . - اشعر ان حياتي مستقرة .	الاتزان الانفعالي
٦	- امتلك مرونة عالية في التعامل مع الاخرين . - اتفهم وجهات نظر الاخرين	الذكاء الانفعالي

ت	الفقرات	مواضيع الجلسات
٧	- ابتدع حولا جديدة لاي ظرف طارئ - احل خلافاتي مع الاخرين بسرعة	الوعي واليقظة
٨	- اراجع اخطائي واحاول تصحيحها بنفسي	نكران الذات
٩	- اتجنب اللجوء الى الاخرين لاستشارتهم - احسم اموري الخاصة بنفسي وبدون الاستعانة بمساعدة الاخر	الاستقلالية
١٠	- ارجب باضافة معلومات جديدة على خبراتي الشخصية - اضع اهدافا محددة في الحياة	تنمية روح الابداع
١١	- لدي القدرة على التمييز بين الناس - اتفادى الوقوع في الخطا لاني اتعلم من فشلي المسبق	استبصار الذات

ثم تم صياغة الهدف العام للبرنامج وهو تنمية استبصار الذات لدى شرطة المرور ، وتحديد الاهداف الخاصة وفق الحاجات التي تم تحديدها لكل جلسة ارشادية وحسب اهميتها ويسعى الباحث الى تحقيقها عن طريق البرنامج الارشادي لكل اسلوب من الاساليب الارشادية (اسلوب كشف المشاعر) على وفق نظرية روجرز (واسلوب التعليمات الذاتية) وفق نظرية ميكنبوم .

رابعا : اختيار النشاطات المستعملة في البرنامج :

اختار الباحث النشاطات ذات العلاقة بالنظرية المتبناة والاساليب المستعملة ، اذ حدد ثلاث عشر جلسة ارشادية لكل اسلوب من الاساليب الارشادية وبواقع جلستين اسبوعيا ، والزمن المستغرق في عقد الجلسات هو (٦٠) دقيقة للجلستان الاولى والاخيرة والجلسات الباقية (٤٥) دقيقة في البرنامجين ، وقد عرض مخطط الجلسات الارشادية على مجموعة من المختصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي (ملحق ٧ و ٨) والاخذ بالتعديلات التي اجريت من قبل الخبراء في البرنامجين الارشاديين .

الاسلوب الاول : (كشف المشاعر) : حدد الباحث الفنيات الارشادية الاتية للتدريب على اسلوب (كشف المشاعر) لـ روجرز وهي :-

١- تقديم الموضوع : يقوم الباحث بتوضيح الجلسة الارشادية لافراد المجموعة التجريبية ونوع المهمة التي سيتم تدريب المسترشدين عليها .

٢- فحص الذات : هو اختيار الذات لدى المسترشد عن طريق تشجيعه على الحديث والتفكير حول الذات ، وتشجعه على الاندماج في كشف المشاعر ، ويستطيع المسترشد ان يكشف بنفسه المعلومات

الضرورية لتحديد واحد او اكثر من المفاهيم الخاطئة وتغيرها ، وفحص الذات واختبار الذات يمكن ان يؤدي الى التخلص من المفاهيم الدفاعية والى ادراك علاقات جيدة ، والى اكتشاف خصائص للذات (باترسون ، ١٩٩٠ : ٥٩) .

٣- التشجيع : يشجع الباحث المسترشدين عن انفسهم واكتشاف ذاتهم وذات الاخرين.

٤- عكس المشاعر : تركز هذه المهارة على المحتوى الوجداني لهم ، وتتضمن مهارة عكس المشاعر الاصغاء الفعال لمعاني الفرد ومفاهيمه ، وملاحظة السلوك غير اللفظي والاستجابة لمعاني الفرد الانفعالية (: Clayton & tucker , 2000)

٥- التغذية الراجعة : تساعد التغذية الراجعة على ادخال تعديلات على السلوك المستقبلي ، فالهدف منها هو تجنب الاخطاء التي حدثت في السلوك السابق وعدم تكرارها في السلوك المستقبلي (الشرقاوي ، ٢٠٠٦ : ٢١٧) .

٦- التقويم البنائي : ويتم في نهاية كل جلسة لمعرفة مدى فهم المسترشدين لما دار في الجلسة الارشادية وتحديد اهم النقاط الايجابية والسلبية فيها .

تقوم البرنامج الارشادي :

لغرض التحقق من البرنامج ونجاحه في تحقيق الاهداف التي اعد من اجلها ، لجأ الباحث الى الاجراءات التقويمية الاتية :

١- التقويم التمهيدي (Initial evaluation) :

ويتلخص بالاجراءات التي يقوم بها الباحث قبل المباشرة بتنفيذ البرنامج الارشادي ، والمتمثلة باجراءات الاختبار القبلي ، واجراءات التكافؤ بين افراد المجموعات الثلاث قبل البدء بتطبيق البرنامج

٢- التقويم البنائي (Formative evaluation) :

ويتلخص باجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه اسئلة للمسترشدين لتحديد مدى الاستفادة من الجلسة واعطاء التدريب البيئي ومناقشته في الجلسات الارشادية .

٣- التقويم النهائي (Summative evaluation) :

ويتلخص في الاجراءات التي يقوم بها الباحث بعد المباشرة بتنفيذ البرنامج الارشادي والمتمثلة باجراءات الاختبار البعدي لتحديد التغير الحاصل في تنمية استبصار الذات لدى شرطة المرور الخاضعين لجلسات البرنامجين الارشاديين بأسلوب كشف المشاعر والتعليمات الذاتية ، من خلال مقارنة درجاتهم على مقياس استبصار الذات قبل المباشرة بالبرنامج الارشادي وبعد الانتهاء منه .

٥- صدق البرنامج :

عرض البرنامجان (اسلوب كشف المشاعر والتعليمات الذاتية) على مجموعة من الخبراء المختصين في الارشاد النفسي وعلم النفس والبالغ عدد (١٦) خبيراً كما موضح في الملحق (٩) لابداءارائهم حول :

- ١- الحكم على صلاحية المواضيع وملائمتها لل فقرات .
 - ٢- الحكم على صلاحية الانشطة المقدمة .
 - ٣- الحكم على مدى ملائمة الاسلوب للنشاط .
 - ٤- ابداء الملاحظات السديدة والتعديلات التي يرونها مناسبة . .
- وقد تم اجراء التعديلات اللازمة على وفق اراء الخبراء اذ اصبح البرنامجين جاهزان للتطبيق وبشكل نهائي .
- تنفيذ البرنامج :

طبق البرنامج الارشادي المكون من (١٣) جلسة ارشادية من العام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ بواقع جلستين في الاسبوع وقد استغرقت الجلسة الاولى والاخير من البرنامجين (٦٠) دقيقة وباقي جلسات البرنامجين الارشاديين (٤٥) دقيقة والجدول (١٩) يوضح ذلك .

الجدول (١٩)

الجلسات الارشادية للاستلوبيين الارشاديين ومواعيد انعقادها

الجلسة	التاريخ لاسلوب كشف المشاعر
١	الاحد ٢٠١٤/٢/١٦
٢	الثلاثاء ٢٠١٤/٢/١٨
٣	الاحد ٢٠١٤/٢/٢٣
٤	الثلاثاء ٢٠١٤/٢/٢٥
٥	الاحد ٢٠١٤/٣/٢
٦	الثلاثاء ٢٠١٤/٣/٤
٧	الاحد ٢٠١٤/٣/٩
٨	الثلاثاء ٢٠١٤/٣/١١
٩	الاحد ٢٠١٤/٣/١٦
١٠	الثلاثاء ٢٠١٤/٣/١٨
١١	الاحد ٢٠١٤/٣/٢٣
١٢	الثلاثاء ٢٠١٤/٣/٢٥
١٣	الاحد ٢٠١٤/٣/٣٠

الاسلوب الارشادي: كشف المشاعر

الجلسة الاولى / اسلوب كشف المشاعر

عنوان الجلسة / الافتتاحية

وقت الجلسة / ٦٠ دقيقة

تاريخ الجلسة / ٢٠١٤/٢/١٦

موضوع الجلسة	الافتتاحية
الحاجات الارشادية	١- التمهيد للبرنامج الارشادي ٢- بناء علاقات ايجابية بين الباحث وافراد المجموعة الارشادية . ٣- تعريف المجموعة الارشادية على موضوعات البرنامج الارشادي . ٤- تعرف المسترشدين على مكان وزمان البرنامج الارشادي .
الاهداف السلوكية	١- ان يتعرف الباحث على المسترشدين ويتعرفون عليه . ٢- ان يتعرف المسترشدين بعضهم على البعض الاخر . ٣- ان يتعرف اعضاء المجموعة الارشادية على البرنامج الارشادي والهدف منه .
الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة	١- يقدم الباحث نفسه وطبيعة عمله والهدف من دراسة افراد المجموعة الارشادية . ٢- يرحب الباحث بالمسترشدين ويؤكد لهم بان الجلسة الارشادية تختلف عن جو المحاضرة الاعتيادية وانها ستكون مليئة بالاحترام والسرية والمحبة المتبادلة . ٣- اعطاء التعليمات والضوابط الخاصة بالجلسات الارشادية مع الاتفاق على تحديد الوقت المخصص لانعقاد الجلسات الارشادية ومكان انعقادها. ٤- الحث والتشجيع والدعم لجعل المسترشدين متماسكين ، والترغيب بالحضور الى الجلسات الارشادية . ٥- تكليف المسترشدين باعداد ورقة لتسجيل ملاحظات عما يدور في الجلسة الارشادية .
التقويم البنائي	١- توجيه سؤال لافراد المجموعة الارشادية هل هناك من لا يرغب في الاشتراك بانشطة البرنامج ؟ ٢- تكليف المسترشدين بكتابة افكارهم البسيطة عن ذواتهم لغرض مناقشتها في الجلسة القادمة .

الجلسة الثالثة / اسلوب كشف المشاعر

عنوان الجلسة / القدرة على الانجاز في العمل

وقت الجلسة / ٤٥ دقيقة

تاريخ الجلسة / ٢٣/٢/٢٠١٤

موضوع الجلسة	القدرة على الانجاز في العمل
الحاجات الارشادية	١- الحاجة الى تنمية الكفاءة في العمل . ٢- تنمية الاتجاهات الايجابية حول استثارة الاخرين للانجاز العمل بكفاءة . ٣- الاستثارة عن طريق الاستعانة بتقنيات الاخرين . ٤- معرفة قيمة الانجاز في العمل وتأثيره في حياة الفرد .
الاهداف السلوكية	١- ان ينمي قدرة المسترشدين على انجاز العمل بكفاءة على وفق تقييمات الاخرين . ٢- ان ينمي الاتجاهات الايجابية للمسترشدين حول مدى امكانياتهم في انجاز العمل . ٣- ان يطور روح الاستقلال الذاتي لدى المسترشدين .
الانشطة والفعاليات المقدمة	١- يقدم الباحث الموضوع ويوضح اهمية الانجاز في العمل بكفاءة على وفق تقييمات الاخرين . ٢- يشجع الباحث المسترشد للتحدث عن نفسه واكتشاف ذاته . ٣- اتاحة الفرص للمسترشدين للتعبير عن مشاعرهم . ٤- انعكاس المشاعر واستبعاد التصورات الخاطئة لدى المسترشد لتحل محلها ادراكات صحيحة حول ذاته وعلاقته بذاته وبالاخرين .
التقويم البنائي	١- تشخيص سلبيات وايجابيات الجلسة الارشادية من خلال معرفة المعلومات التي تحول دون تحقيق اهداف الجلسة الارشادية . ٢- توجيه سؤال الى المسترشدين عن انجاز العمل بكفاءة كيف يتم ؟

الجلسة الخامسة / اسلوب كشف المشاعر

عنوان الجلسة / القدرة الشخصية على المواجهة

وقت الجلسة / ٤٥ دقيقة

تاريخ الجلسة / ٢٠١٤/٣/٢

موضوع الجلسة	القدرة الشخصية على المواجهة
الحاجات الارشادية	١- معرفة القدرة الشخصية على المواجهة . ٢- تنمية الاتجاهات والميول الايجابية نحو المواجهة . ٣- التعرف على اهمية المواجهة في حياة كل مسترشد .
الاهداف السلوكية	١- ان يعرف المسترشد معنى القدرة على المواجهة . ٢- ان يعرف المسترشد اهمية المواجهة في بناء الشخصية الإنسانية . ٣- ان يسلك المسترشد بعض السلوكيات التي تعبر عن المواجهة . ٤- ان يتعرف على مظاهر البعض عند المواجهة .
الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة	١- فحص الذات ويتم من خلال تنمية الباحث للذات عن طريق تشجيع المسترشد على التحدث والتفكير عن الذات . ٢- المناقشة : يفسح الباحث المجال امام المسترشدين للتحدث عن بعض المواقف التي تمكنوا من مواجهة ذواتهم في مواقف الخطر والفشل والاحباط والمواقف الصعبة اثناء العمل . ٣- انعكاس المشاعر : ينبذ الباحث ميول المسترشدين للتحدث عن ذواتهم عن طريق تناول آراء الآخرين ، ومعرفتهم اساليب استبصار ذواتهم .
التقويم البنائي	١- تشخيص السلبيات والايجابيات التي تحول دون تحقيق اهداف الجلسة الارشادية . ٢- توجيه سؤال للمسترشدين عن القدرة الشخصية على المواجهة .

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- تحقيقا لهدف البحث الحالي الذي ينص على بناء برنامج ارشادي لاسلوب كشف المشاعر في تنمية استبصار الذات لدى شرطة المرور . تم بناء البرنامج الارشادي لاسلوب كشف المشاعر وبحسب خطوات بنائه واهدافه وما تضمنه من اساليب وانشطة وفعاليات مختلفة وكما

تحقيقا للفرضية الصفرية والتي تنص على لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية الاولى التي تعرضت للبرنامج الارشادي وفقا لاسلوب كشف المشاعر والمجموعة الضابطة في تنمية استبصار الذات ، استعمل الباحث اختبار مان - وتني للعينات المتوسطة الحجم والجدول (٢٢) يوضح ذلك .

الجدول (٢٢)

قيمة مان - وتني في الاختبار البعدي لمقياس استبصار الذات بين المجموعتين التجريبية الاولى والضابطة

المتغير	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني U		مستوى الدلالة) (٠,٠٥
							المحسوبة	الجدولية	
الاختبار البعدي	التجريبية الاولى	١١	١٠٦,٠٠	٨,٥٦٧	١٨٧	١٧	صفر	٣٠	دالة لصالح التجريبية
	الضابطة	١١	٦٩,٨٢	٧,١٥٣	٦٦	٦			

• قيمة مان - وتني الجدولية تساوي (٣٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٢٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية حيث بلغت قيمة (مان - وتني) المحسوبة (صفر) وهي اصغر من قيمة (مان - وتني) الجدولية والبالغة (٣٠) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية الاولى البالغة (١٧) ومتوسط رتب المجموعة الضابطة والبالغ (٦) ولصالح المجموعة التجريبية مما يدل على وجود اثر للبرنامج الارشادي على وفق اسلوب كشف المشاعر في تنمية استبصار الذات .

تفسير النتائج ومناقشتها :

سيناقش الباحث النتائج التي تم التوصل اليها في البحث الحالي وتفسيرها على وفق الاهداف المرسومة ، فضلا عن مناقشة هذه النتائج في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة .
- اظهرت نتائج الفرضية الاولى ان اسلوب (كشف المشاعر) له اثر فعال في تنمية استبصار الذات لدى شرطة المرور ، اذ اظهرت نتائج اختبار مان ويتي وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية .

اذ ان سبب التوترات والانفعالات والقلق يرجع الى افكار سلبية مر بها شرطي المرور تم كبتها وقمعها اثناء حدوثها ، وكشف المشاعر تؤدي الى ازالة التوتر والانفعال المرتبط بها فالافكار السلبية المكبوتة كالجمرة في يد الفرد المسترشد ، او الشوكة في قدمه لا يهدا حتى يزيلها ويظهر مظهرها (سفيان ، ٢٠٠٤ : ٤٨٧) .

وتوصل الباحث الى ان اسلوب كشف المشاعر قد ساعد اعضاء المجموعة التجريبية الاولى في تفريغ الشحنات والانفعالات واظهار الخبرات المتراكمة المكبوتة لديهم التي تسبب التوترات وتظهر الذات ، اذ ساهم اسلوب كشف المشاعر من خلال الانشطة الارشادية ، كالتدريب على فحص الذات والتشجيع وانعكاس المشاعر للاعضاء المجموعة التجريبية الاولى في اخراج الافكار والانفعالات غير المقبولة اجتماعيا ، الذي اصبح بمثابة الاداة المفرغة للضغط وازالة الخجل التي تملأ نفس المسترشد وجعله يتكيف مع زملائه ومجتمعه اثناء العمل ، راضيا عن نفسه وعن القيم التي تسود مجتمعه ، من خلال الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة التي تخللت البرنامج ومن خلال خلق جو تسوده الثقة المتبادلة وروح التعاون والاحترام المتبادل بين الباحث واعضاء المجموعة وايضا بين المجموعة التجريبية الاولى انفسهم

المصادر

المصادر العربية :

- القرآن الكريم

- ١- ابراهيم ، وجيه محمود (١٩٧٩) القدرات العقلية ، دار المعارف ، ط٢ ، القاهرة .
- ٢- ابو النصر ، مدحت محمد (٢٠٠٢) اكتشف شخصيتك وتعرف على مهاراتك في الحياة والعمل ، القاهرة ، ايتراك للطباعة والنشر والتوزيع .
- ٣- ابو شامة والبشري ، محمد (٢٠٠٥) ، نظم وإدارة الشرطة العربية (منظور امني) الرياض ، مكتبة الرشيد ناشرون .
- ٤- احمد ، ابراهيم علي محمد (٢٠٠٢) رجل الشرطة في الاسلام : شروطه ، وصفاته ، وادابه . مركز الدراسات والبحوث باكاديمية نايف العربية للعلوم الامنية . الطبعة الاولى . الرياض .
- ٥- الاصبيعي ، محمد ابراهيم (١٩٩٣) ، رجل الامن المثالي ، مجلة الامن العام العدد (٧) ، اكااديمية نايف للعلوم الامنية .
- ٦- باترسون ، س . ه (١٩٩٠) نظريات الارشاد والعلاج النفسي ، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي ، الجزء الثاني ، دار القلم ، للنشر والتوزيع ، الكويت .
- ٧- بدوي ، منى حسن (٢٠٠١) اثر برنامج تدريبي في الكفاءة الاكاديمية للطلاب على فاعلية الذات ، المجلة المصرية للدراسات النفسية المجلد (١) العدد ٢٩ ، ص ١٥١ - ٢٠٠ .
- ٨- التويم ، نايف نصر (٢٠٠٥) مستويات ضغوط العمل وسبل مواجهتها في الاجهزة الامنية : دراسة تطبيقية على منتسبي جوازات ومروور مدينة الرياض (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة نايف العربية للعلوم الامنية .
- ٩- جعفر ، صباح صادق ، (٢٠٠٤) قانون المرور رقم ٤٨ لسنة ١٩٧١ وتعديلاته ط٣ ، مكتبة عدنان ، بغداد ، شارع المتنبى .
- ١٠- جميل ، سمية طه (٢٠٠٥) الارشاد النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ١١- حافظ ، ناهدة عبد الكريم (٢٠٠٢) الابداع وضرورته في ادارة منظمات الشرطة العدد ١٠ ، عمادية كلية الشرطة ، الدراسات والبحوث ، بغداد .
- ١٢- حسن ، احمد (٢٠٠١) ، دور المسرح في اكتساب بعض المهارات الاجتماعية لتلاميذ الصف الرابع الابتدائي ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة المنصورة ، المنصورة ، مصر .
- ١٣- حسين ، طه عبد العظيم (٢٠٠٤) الارشاد النفسي النظرية - التطبيق ، التكنولوجيا ، ط١ ، دار الفكر

- للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ط٢ ، مطبعة مقداد ، غزة .
- ١٤- الحفني ، عبد المنعم (١٩٩٩) موسوعة الطب النفسي ، م٢ ، القاهرة ، مكتبة مدبولي .
- ١٥- الحفني ، عبد المنعم ، (١٩٩١) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، المجلد (١) مكتبة مدبولي ، القاهرة .
- ١٦- حكمت ، موسى ، (١٩٨٨) وحدة العمل الامني ، مجلة الشرطة ، الساهرون ، بغداد ، مطبعة كلية الشرطة .
- ١٧- رفيق ، الشلي (١٩٩٩) مدى كفاءة الاجهزة الامنية في التصدي للظواهر الاجرامية ، الظواهر الاجرامية المستحدثة وسبل مواجهتها ، مركز الدراسات والبحوث ، اكااديمية نايف للعلوم الامنية ، الرياض .
- ١٨- زهران ، حامد (٢٠٠٥) الصحة النفسية والعلاج النفسي ، عالم الكتب ، القاهرة ، الطبعة ٤ .
- ١٩- زهران ، حامد ، (١٩٧٩) التوجيه والارشاد النفسي ، مطبعة التقدم ، القاهرة .
- ٢٠- زهران ، حامد ، (١٩٩٨) العنف والبطولة ، مجلة النفس مطمئنة ، العدد (٥٣) ، الجمعية العالمية الاسلامية للصحة النفسية .
- ٢١- الزيايدي ، عبد المنعم (٢٠٠١) الحياة الناجحة ، دار الفكر ، بيروت .
- ٢٢- سفيان ، نبيل ، (٢٠٠٤) المختصر في الشخصية والارشاد النفسي ، ايترك للنشر والتوزيع ، القاهرة
- ٢٣- السكارنة ، بلال خلف (٢٠٠٩) اخلاقيات العمل ، دار المسيرة الطبعة الثالثة ، عمان .
- ٢٤- سهير ، كامل احمد (٢٠٠٠) التوجيه والارشاد النفسي ، مركز الاسكندرية للكتاب .
- ٢٥- شحاتة حسن والنجار زينب (٢٠٠٣) معجم المصطلحات التربوية والنفسية ، دار الحرية المصرية ، القاهرة .
- ٢٦- الشرقاوي ، مريم محمد (٢٠٠٦) الادارة المدرسية ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية .
- ٢٧- شمس الدين محمد (٢٠٠٠) العمل مع الجماعات في محيط الخدمة الاجتماعية ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، مصر .
- ٢٨- الشناوي ، محمد محروس (١٩٩٨) بحوث في التوجيه الاسلامي للارشاد والعلاج ، القاهرة : دار غريب.
- ٢٩- الشيخ ظاهر ، عوض عبد الرحمن (٢٠٠٢) الابداع وضرورته في ادارة متطلبات الشرطة ، مجلة الشرطة العدد (٩) الدراسات والبحوث ، المعهد العالي ، بغداد .
- ٣٠- صادق ، سالم نوري (١٩٩٨) اثر اسلوب التفريق الانفعالي في تعديل السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة المتوسطة (اطروحة دكتوراه غير منشورة) كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- ٣١- الصالحي ، عدنان (٢٠٠٩) الاخلاص في العمل جوهر التغيير ، مركز الامام الشيرازي ، للدراسات

والبحوث . [http : shsrc .com](http://shsrc.com)

- ٣٢- العامري ، منى محمد (٢٠٠٠) فعالية الارشاد النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز على العمل في علاج بعض حالات الادمان ، معهد دراسات والبحوث التربوية ، القاهرة .
- ٣٣- عبد الستار ، ابراهيم (١٩٨٠) علاج النفس الحديث ، عالم المعرفة ، الكويت .
- ٣٤- العزاوي ، قيس (٢٠٠٢) المواصفات النموذجية لرجل المرور الناجح ، مجلة الشرطة ، العدد (١٠) عمادة كلية الشرطة ، الدراسات والبحوث ، بغداد .
- ٣٥- عودة ، احمد سلمان (١٩٩٢) القياس والتقويم في العملية التدريسية ، الطبعة الاولى ، دار الامل للنشر والتوزيع ، ارد ، الاردن .
- ٣٦- فاروق ، عثمان (٢٠٠٠) القلق وإدارة الضغوط النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، مصر ط ١ .
- ٣٧- القحطاني ، صالح بن ثائر (٢٠٠٧) الضغوط الاجتماعية وضغوط العمل واثرها على اتخاذ القرارات الادارية ، دراسة مسحية على منتسبي الجوازات بالمنطقة الغربية ، مكة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة نايف للعلوم الامنية .
- ٣٨- القريطي ، عبد المطلب امين (١٩٨٧) الاسلوب الادراكي المعرفي وعلاقته بالابداع الفني والخصائص النفسية لرسم تلاميذ المرحلة المتوسطة (الاعدادية) لمدينة الرياض ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، المجلد (٢) العدد (٣) .
- ٣٩- قزقرز ، نائل محمد (١٩٩٩) اثر الاختلافات العقلية والاضطرابات النفسية في مسائل الاحوال الشخصية ، دار البيارق : الاردن .
- ٤٠- قطامي ، نايف (١٩٩٤) اثر الجنس وموقع الضبط والمستوى الاكاديمي على دافع الانجاز لدى طلبة التوجيه العامة ، مجلة دراسات ، المجلد (٢١) العدد (٤) عمان .
- ٤١- الفلقشندي ، احمد بن علي (د.ت) صبح الاعشى ، الجزء الاول ، المؤسسة المصرية العامة للتأليف ، القاهرة .
- ٤٢- محمود ، فتحي عكاشه (١٩٩٩) علم النفس الصناعي ، مطبعة الجمهورية ، الاسكندرية .
- ٤٣- معاذ ، عبد المجيد (١٩٨٩) المحتسب شروطه وادابه ، مذكرة مقرر على طلاب الماجستير في المعهد العالي لقوى الامن الداخلي ، جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية ، المدينة المنورة .
- ٤٤- ملحم ، سامي محمد ، (٢٠٠١) ، الارشاد والعلاج النفسي مدارس ، القاهرة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، مصر .
- ٤٥- نبيل ، شعبان (٢٠٠٤) المختبر في الشخصية والارشاد النفسي ، جامعة تعز ، اليمن .
- ٤٦- النحلاوي ، عبد الرحمن (١٩٩٠) ، الاساليب القرآنية في التربية واثرها على تعديل السلوك من خلال تدريب المتعلم على التأمل وايقاض العقل وكشف المشاعر (رسالة ماجستير غير منشورة) الجامعة

الاسلامية – السعودية .

- ٤٧- النصراوي ، مصطفى ، (١٩٩٢) قياس الوعي الامني لدى الجمهور العربي ، المركز العربي للدراسات الامنية والتدريب ، الرياض .
- ٤٨- الهاشمي ، عبد الرحمن والدليمي ، طه علي حسين ، (٢٠٠٨) استراتيجيات حديثة في فن التدريس والادب ، مكتبة لبنان ، بيروت – لبنان .
- ٤٩- هيكل ، محمد احمد (٢٠٠٦) ، مهارات التعامل مع الناس (القاهرة : مجموعة النيل العربية .

المصادر الاجنبية :

- 50- Allport (1961) puttern and growthir personality , New york holt rinehert and Winston . Publishing
- 51- Cattell (1957) personality and motiuation and measure menlyoaker on hodony . world publishing company .
- 52- Oostrom , A .schouten , T olthof A.C.B peters A. jennekens schinkel (2000) : negative emotions in children with newly diagnosed epilepsy , journal of clinical research , vol . 41 , serial no . 3 , pp: 326 – 331 .
- 53- Rogers , C.R carl rogers an encounter groups .new york : Harper and row publishees .(1970) .
- 54- Sachs,M.L. Running therapy (1982): change agent in anxuely and stress management, leisure, to day – vol.53,no-7.

ملحق (١)

أستبيان آراء الخبراء في صلاحية الأنشطة والاساليب

الارشادية على وفق أسلوب كشف المشاعر

بسم الله الرحمن الرحيم

م/ أستيبيان آراء الخبراء في صلاحية الأنشطة والاساليب الارشادية على وفق أسلوب كشف المشاعر

حضرة الاستاذ الفاضل المحترم.

تحية طيبة .. .

يروم الباحث إجراء دراسته الموسومة بـ (أثر أسلوب كشف المشاعر والتعليمات الذاتية لتنمية استبصار الذات لدى شرطة المرور) وبعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة فقد تبني الباحث نظرية (الجشالت) في تعريف استبصار الذات . اذ عرف : هو الاستبصار بالوسائل والغايات المؤدية الى النجاح ونعني به القدرة على فهم الآخرين، ابداء النصيح والمشورة، والحكم والوعي بحدود المعرفة، اضافة معنى للحياة، والمهارات الاتصالية، وتقبل الغموض، والانفتاح على الخبرات المتنوعة (فرج ، ١٩٩٨ : ١٥-١٦).

ولتحقيق أهداف البحث تطلب من الباحث القيام ببناء أسلوبين أرشاديين على وفق (نظرية روجرز ونظرية ميكنيوم) علماً أنه تم بناء البرنامج الارشادي على وفق نموذج ساندرا (١٩٩٢). وقد عرفه (روجرز) أسلوب كشف المشاعر هو العملية الارشادية للوصول الى تغيير سلوك الفرد من خلال التقدم في تغيير الشخصية ومن خلال تسهيل وتغيير أسلوب الخبرة، والانتقال من مرحلة عدم التطابق الى التطابق، وتغيير أسلوب التواصل الذاتي للفرد وتسهيل التصورات المعرفية للخبرة وعلاقة الفرد مع مشكلته.

وبحكم خبرتكم العلمية وآراءكم السديدة يرجو الباحث التفضل بإبداء آرائكم في :

١. الحكم على صلاحية المواضيع وملائمتها للفقرات .
 ٢. الحكم على صلاحية الأنشطة المقدمة .
 ٣. الحكم على مدى ملائمة الاسلوب للنشاط.
- ملاحظة / مدة الجلستين الأولى والاخيرة ساعة كاملة والجلسات الاخرى (٤٥) دقيقة وبواقع جستان اسبوعياً ليومي الاثنين والخميس من كل أسبوع.

وتقبلوا وافر شكر الباحث وأمتانه .

الباحث

كريم عبد الحسن مطير البديري

طالب دكتوراه /ارشاد نفسي وتوجيه

تربوي

المشرف : أ. م. د

نهلة عبودي الصالحي

الجلسة الاولى / اسلوب كشف المشاعر

عنوان الجلسة / الافتتاحية

وقت الجلسة / ٦٠ دقيقة

موضوع الجلسة	الافتتاحية
الحاجات الارشادية	١- التمهيد للبرنامج الارشادي ٢- بناء علاقات ايجابية بين الباحث وافراد المجموعة الارشادية . ٣- تعريف المجموعة الارشادية على موضوعات البرنامج الارشادي . ٤- تعرف المسترشدين على مكان وزمان البرنامج الارشادي .
الاهداف السلوكية	١- ان يتعرف الباحث على المسترشدين ويتعرفون عليه . ٢- ان يتعرف المسترشدين بعضهم على البعض الاخر . ٣- ان يتعرف اعضاء المجموعة الارشادية على البرنامج الارشادي والهدف منه .
الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة	١- يقدم الباحث نفسه وطبيعة عمله والهدف من دراسة افراد المجموعة الارشادية . ٢- يرحب الباحث بالمسترشدين ويؤكد لهم بان الجلسة الارشادية تختلف عن جو المحاضرة الاعتيادية وانها ستكون مليئة بالاحترام والسرية والمحبة المتبادلة . ٣- اعطاء التعليمات والضوابط الخاصة بالجلسات الارشادية مع الاتفاق على تحديد الوقت المخصص لانعقاد الجلسات الارشادية ومكان انعقادها. ٤- الحث والتشجيع والدعم لجعل المسترشدين متماسكين ، والترغيب بالحضور الى الجلسات الارشادية . ٥- تكليف المسترشدين باعداد ورقة لتسجيل ملاحظات عما يدور في الجلسة الارشادية .
التقويم البنائي	١- توجيه سؤال لافراد المجموعة الارشادية هل هناك من لا يرغب في الاشتراك بانشطة البرنامج ؟ ٢- تكليف المسترشدين بكتابة افكارهم البسيطة عن ذواتهم لغرض مناقشتها في الجلسة القادمة .

الجلسة الثانية / اسلوب كشف المشاعر

عنوان الجلسة / العلاقات الاجتماعية

وقت الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	العلاقات الاجتماعية
الحاجات الارشادية	١- معرفة معنى العلاقات الاجتماعية مع الآخرين . ٢- معرفة انواع العلاقات الاجتماعية . ٣- معرفة اساليب العلاقات الاجتماعية .
الاهداف السلوكية	١- ان يتعلم المسترشد ممارسة الدفاء في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين . ٢- ان يعرف المسترشد انواع العلاقات الاجتماعية . ٣- ان يعرف المسترشد اساليب العلاقات الاجتماعية .
الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة	١- فحص الذات ويتم من خلال تنمية الباحث للذات من خلال تشجيع المسترشدین على الحديث والتفكير حول الذات والاندماج في كشف المشاعر والمعلومات الضرورية بنفسه . ٢- تحديد وتغيير واحد او اكثر من المفاهيم الخاطئة التي تمكن الباحث من ان يجعل الدليل بيد المسترشد بصورة غير مباشرة . ٣- التشجيع : يشجع الباحث المسترشدین للتحدث عن انفسهم واكتشاف ذاتهم وذات الآخرين .
التقويم البنائي	١- يطلب الباحث من كل مسترشد التحدث عن بعض المواقف التي مرت به والتصرف الصحيح ازائها . ٢- ثم يسأل الباحث المسترشدین لمعرفة سلبيات وايجابيات الجلسة الارشادية .

الجلسة الثالثة / اسلوب كشف المشاعر

عنوان الجلسة / القدرة على الانجاز في العمل

وقت الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	القدرة على الانجاز في العمل
الحاجات الارشادية	١- الحاجة الى تنمية الكفاءة في العمل . ٢- تنمية الاتجاهات الايجابية حول استثارة الاخرين للانجاز العمل بكفاءة . ٣- الاستثارة عن طريق الاستعانة بتقنيات الاخرين . ٤- معرفة قيمة الانجاز في العمل وتأثيره في حياة الفرد .
الاهداف السلوكية	١- ان ينمي قدرة المسترشدين على انجاز العمل بكفاءة على وفق تقييمات الاخرين . ٢- ان ينمي الاتجاهات الايجابية للمسترشدين حول مدى امكانياتهم في انجاز العمل . ٣- ان يطور روح الاستقلال الذاتي لدى المسترشدين .
الانشطة والفعاليات المقدمة	١- يقدم الباحث الموضوع ويوضح اهمية الانجاز في العمل بكفاءة على وفق تقييمات الاخرين . ٢- يشجع الباحث المسترشد للتحدث عن نفسه واكتشاف ذاته . ٣- اتاحة الفرص للمسترشدين للتعبير عن مشاعرهم . ٤- انعكاس المشاعر واستبعاد التصورات الخاطئة لدى المسترشد لتحل محلها ادراكات صحيحة حول ذاته وعلاقته بذاته وبالاخرين .
التقويم البنائي	١- تشخيص سلبيات وايجابيات الجلسة الارشادية من خلال معرفة المعلومات التي تحول دون تحقيق اهداف الجلسة الارشادية . ٢- توجيه سؤال الى المسترشدين عن انجاز العمل بكفاءة كيف يتم ؟

الجلسة الرابعة / اسلوب كشف المشاعر

عنوان الجلسة / الامانة الاخلاقية

وقت الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الامانة الاخلاقية
الحاجات الارشادية	١- الحاجة الى تنمية الامانة الاخلاقية في نفوس المسترشدين . ٢- المحافظة على الثقة المتبادلة بين المسترشدين انفسهم والآخرين ورؤسائهم اثناء العمل . ٣- تادية الواجبات بدقة واخلاص وتقاني .
الاهداف السلوكية	١- ان يكون كل مسترشد اmina مع ذاته في عمله . ٢- ان يحافظ كل مسترشد على الثقة المتبادلة بين المسترشدين انفسهم والآخرين ورؤسائهم اثناء العمل . ٣- ان يؤدي كل مسترشد واجباته بدقة واخلاص وتقاني .
الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة	١- فحص الذات : ويتم من خلال تنمية الباحث للذات عن طريق تشجيع المسترشدين على الحديث والتفكير حول الذات والاندماج في استكشاف الذات ، ويستطيع المسترشد ان يكشف بنفسه المعلومات الضرورية لتحديد وتغيير واحد او اكثر من المفاهيم الخاطئة . ٢- طريقة تمكن الباحث من ان يجعل الدليل بيد المسترشد بصورة غير مباشرة .
التقويم البنائي	١- تشخيص السلبيات والايجابيات التي تحول دون تحقيق اهداف الجلسة الارشادية . ٢- توجيه سؤال للمسترشدين عن الامانة الاخلاقية .

الجلسة الخامسة / اسلوب كشف المشاعر

عنوان الجلسة / القدرة الشخصية على المواجهة

وقت الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	القدرة الشخصية على المواجهة
الحاجات الارشادية	١- معرفة القدرة الشخصية على المواجهة . ٢- تنمية الاتجاهات والميول الايجابية نحو المواجهة . ٣- التعرف على اهمية المواجهة في حياة كل مسترشد .
الاهداف السلوكية	١- ان يعرف المسترشد معنى القدرة على المواجهة . ٢- ان يعرف المسترشد اهمية المواجهة في بناء الشخصية الإنسانية . ٣- ان يسلك المسترشد بعض السلوكيات التي تعبر عن المواجهة . ٤- ان يتعرف على مظاهر البعض عند المواجهة .
الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة	١- فحص الذات ويتم من خلال تنمية الباحث للذات عن طريق تشجيع المسترشد على التحدث والتفكير عن الذات . ٢- المناقشة : يفسح الباحث المجال امام المسترشدين للتحدث عن بعض المواقف التي تمكنوا من مواجهة ذواتهم في مواقف الخطر والفشل والاحباط والمواقف الصعبة اثناء العمل . ٣- انعكاس المشاعر : ينبذ الباحث ميول المسترشدين للتحدث عن ذواتهم عن طريق تناول آراء الآخرين ، ومعرفتهم اساليب استبصار ذواتهم .
التقويم البنائي	١- تشخيص السلبيات والايجابيات التي تحول دون تحقيق اهداف الجلسة الارشادية . ٢- توجيه سؤال للمسترشدين عن القدرة الشخصية على المواجهة .

الجلسة السادسة / اسلوب كشف المشاعر

عنوان الجلسة / الاتزان الانفعالي

وقت الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الاتزان الانفعالي
الحاجات الارشادية	١- الحاجة معرفة المسترشد كيف يكون متزنا انفعاليا . ٢- تنمية القدرة على التعبير عن انفعالاته بطريقة عقلانية . ٣- تنمية القدرة على فهم الذات بصورة اعمق . ٤- تنمية القدرة على التحدث بصورة طبيعية دون تكلف .
الاهداف السلوكية	١- ان يعرف المسترشد كيف يكون متزنا انفعاليا . ٢- ان يعبر المسترشد عن انفعالاته بصورة عقلانية . ٣- ان يفهم المسترشد ذاته . ٤- ان يكون المسترشد على سجيته .
الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة	- فحص الذات يساعد الباحث المسترشدين على فحص ذواتهم من خلال تشجيعهم على التحدث بهدوء وعقلانية عن المواقف الطارئة التي حصلت لهم اثناء العمل ومواقف الخطر. - انعكاس المشاعر : يكلف الباحث المسترشدين (١) و (٢) بالتحدث عن مواقف سببت لهم الارباك واشعرتهم بضعف استبصارهم لذواتهم عن طريق تبادل الحوار والتعاون الهادف. - التغذية الراجعة : يكلف الباحث المسترشدين بالاجابة على بعض الاسئلة التي يطرحها الباحث اثناء الجلسة الارشادية .
التقويم البنائي	١- تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة الارشادية . ٢- يوجه الباحث سؤال للمسترشدين عن الاتزان الانفعالي .

الجلسة السابعة / اسلوب كشف المشاعر

عنوان الجلسة / الذكاء الانفعالي

وقت الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الذكاء الانفعالي
الحاجات الارشادية	١- الحاجة الى تنمية الذكاء الانفعالي . الحاجة الى تنمية روح التقبل للآخر . ٣- الحاجة الى فهم وجهات نظر الآخرين . ٤- الحاجة الى ان يتعامل كل مسترشد مع زملائه في العمل بذكاء .
الاهداف السلوكية	١- ان ينمي كل مسترشد ذكائه الانفعالي . ٢- ان يفهم كل مسترشد وجهات نظر الآخرين . ٣- ان يعرف كل مسترشد اساليب مساندة الآخر . ٤- ان يتعامل كل مسترشد مع زملائه في العمل بذكاء .
الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة	- فحص الذات : يقوم الباحث بتشجيع المسترشدين على معرفة ذواتهم واختبارهم عن طريق عرض لمجموعة من الصور في جهاز الحاسوب (اللابتوب) حيث يعرض حالات للمسترشدين حصلت لهم اثناء العمل في الشارع او في الدائرة ، ثم يطلب من المسترشد (ج) ان يتحدث عن الموقف المعروض امامهم وبكل صراحة حول (حادث دعس) حصل امامه متزامنا مع حادث انفجار ارهابي ضمن قاطع المسؤولية ، كيف يمكنك من انقاذ الجريح الذي حصل له (حادث الدعس) ؟ - تغذية راجعة : يطلب الباحث من باقي المسترشدين ذكر ما تم عرضه بالتحدث عن ذواتهم في مساندة الآخرين .
التقويم البنائي	١- تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة الارشادية . ٢- يوجه الباحث سؤال للمسترشدين عن الذكاء الانفعالي .

الجلسة الثامنة / اسلوب كشف المشاعر

عنوان الجلسة / الوعي واليقظة

وقت الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الوعي واليقظة
الحاجات الارشادية	١- الحاجة الى تنمية الوعي الذاتي . ٢- الحاجة الى تنمية سلوك اليقظة اثناء العمل . ٣- الحاجة الى خلق روح الحس الامني العالي لدى المسترشدين .
الاهداف السلوكية	١- ان ينمي كل مسترشد وعيه الذاتي باعتماده على حواسه . ٢- ان ينمي كل مسترشد انتباهه لاي خطر . ٣- ان ينمي كل مسترشد يقظته اثناء عمله .
الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة	- فحص الذات يقوم الباحث باستثارة اهتمام المسترشدين للتحدث عن ذواتهم بوصف مواقف حصلت لهم وتمكنوا من استعمال الوعي واليقظة والحذر فيها ثم يناقش الباحث اهمية معرفة الذات واستبصارهم لها في تلك المواقف . - استبعاد التصورات الخاطئة لدى المسترشدين لتحل محلها ادراكات صحيحة حول ذواتهم وعلاقتهم بها وبالاخرين . - تنمية روح العمل الجماعي والمساندة الاجتماعية عن طريق تكليف المسترشدين باجراء فعالية لتنمية روح الابداع واليقظة والحذر وتشجيعهم على الاندماج بالعمل الفعال . - ثم يقوم الباحث بلعب الدور اثناء العمل المشترك مع المسترشدين في انجاز تلك الفعالية .
التقويم البنائي	١- تشخيص السلبيات والايجابيات في الجلسة الارشادية . ٢- يوجه الباحث سؤال للمسترشدين عن الوعي واليقظة .

الجلسة التاسعة / اسلوب كشف المشاعر

عنوان الجلسة / نكران الذات

وقت الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	نكران الذات
الحاجات الارشادية	١- الحاجة الى تنمية اعتبار الذات . ٢- الحاجة الى معرفة اهمية تقدير الذات . ٣- الحاجة الى الاحساس باعتبار الذات مع الاخرين . ٤- الحاجة الى زيادة نكران الذات مع الاخرين .
الاهداف السلوكية	١- ان ينمي كل مسترشد من اعتباره لذاته . ٢- ان يعرف كل مسترشد اهمية تقديره لذاته . ٣- ان يحس كل مسترشد باعتبار ذاته من قبل الاخرين . ٤- ان يزيد كل مسترشد من نكرانه لذاته بين زملائه الاخرين في المجتمع.
الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة	- فحص الذات : يقوم الباحث بتشجيع المسترشدين على فحص ذواتهم من خلال التوجيه بالسوائل التالي : كيف يمكنك من تنمية نكرانك لذاتك ؟ هل انك تقدر ذلك ؟ - التشجيع : يشجع الباحث المسترشدين من خلال استعمال فنية المناقشة والحوار الايجابي على التحدث بطريقة دون انفعال ، عن اهمية اعتبار الذات والاحساس بالتقدير الاجتماعي ونكران الذات لدى كل مسترشد . - انعكاس المشاعر : يفسح الباحث المجال امام المسترشدين للتعبير عن الفرص التي تمكنوا فيها من اظهار نكرانهم لذواتهم .
التقويم البنائي	١- تشخيص السلبيات والايجابيات التي حصلت اثناء اهداف الجلسة الارشادية . ٢- يوجه الباحث سؤال للمسترشدين عن نكران الذات .

الجلسة العاشرة / كشف المشاعر

موضوع الجلسة / الاستقلالية

وقت الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	الاستقلالية
الحاجات الارشادية	١- الحاجة الى تنمية الاعتماد على الذات وروح الاستقلالية . ٢- الحاجة الى معرفة اهمية الاستقلالية الذاتية . ٣- الحاجة الى زيادة الدافعية في الانجاز لتنمية الاستقلالية في العمل .
الاهداف السلوكية	١- ان يعرف كل مسترشد معنى الاستقلالية . ٢- ان يعرف كل مسترشد اهمية الاستقلالية في العمل . ٣- ان يعرف الاساليب التي تجعله مستقلا .
الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة	- فحص الذات : يقوم الباحث بتدريب المسترشدين على فحص ذواتهم من خلال توجيه الاسئلة : ١- هل انت معتمد على ذاتك ؟ ٢- هل انت مستقل عن الاخرين في العمل ؟ ٣- هل انت تثق بقدراتك الذاتية ؟ - التشجيع : يشجع الباحث المسترشدين على التحدث عن النقاط الايجابية التي تجعلهم يشعرون بالاستقلالية والابتعاد عن الاعتماد على الاخرين اثناء تعاملهم اليومي مع الناس . - التغذية الراجعة : يطلب الباحث من كل مسترشد ذكر موقف تصرف فيه بطريقة مستقلة وذكر موقف اخر فشل فيه في الحصول على استقلاليته .
التقويم البنائي	١- تشخيص السلبيات والايجابيات التي حصلت اثناء الجلسة الارشادية . ٢- يوجه الباحث سؤال للمسترشدين عن الاستقلالية .

الجلسة الحادية عشر / اسلوب كشف المشاعر

موضوع الجلسة / تنمية روح الابداع في العمل

وقت الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	تنمية روح الابداع في العمل
الحاجات الارشادية	١- الحاجة الى معرفة الاصاله في اكتشاف الافكار وتجديدها. ٢- الحاجة الى استعمال المرونة عند التعامل مع الآخرين اثناء العمل. ٣- الحاجة الى معرفة الاساليب التي تجعله مبدعا . ٤- الحاجة لكي يكون مبدعا في كل الامور .
الاهداف السلوكية	١- ان يكون المسترشد اصيلا في اكتشاف الافكار اثناء العمل . ٢- ان يتعامل بمرونة مع الآخرين . ٣- ان يعرف كيف يكون مبدعا . ٤- ان يعرف الاساليب التي تجعله مبدعا في العمل .
الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة	- فحص الذات : يشجع الباحث المسترشدين على فحص ذواتهم من خلال توجيه الاسئلة حول صور يعرضها الباحث باستعمال برنامج (p.pt) حيث يطلب فيها الباحث ذكر مواقف متجددة اصيلة من المواقف المعروضة . - التشجيع : يشجع الباحث كل مسترشد على استخدام الشرائح المعروضة بطرق مختلفة عن زملائه (باعدة ترتيبها) . - التغذية الراجعة : يكلف الباحث المسترشدين (١) و (٢) على المشاركة باعادة عرض الشرائح مع التركيز على النواحي التي تدل على ابداعهم في عملهم .
التقويم البنائي	١- تشخيص السلبيات والايجابيات التي حصلت اثناء الجلسة الارشادية . ٢- يوجه الباحث سؤال للمسترشدين عن تنمية الابداع في العمل .

الجلسة الثانية عشر / اسلوب كشف المشاعر

موضوع الجلسة / استبصار الذات

وقت الجلسة / ٤٥ دقيقة

موضوع الجلسة	استبصار الذات
الحاجات الارشادية	١- الحاجة الى معرفة معنى الاستبصار . ٢- الحاجة الى معرفة كيف يكون مستبصرا بذاته . ٣- الحاجة الى تصحيح الافكار المشوهة والخاطئة عن الذات والآخرين . ٤- الحاجة الى خفض التوتر النفسي عند مواجهة الاحداث اليومية .
الاهداف السلوكية	١- ان يعرف المسترشد معنى الاستبصار . ٢- ان يعرف كيف يكون مستبصرا بذاته . ٣- ان يصحح كل مسترشد الافكار المشوهة والخاطئة عن الذات والآخرين . ٤- ان يخفض كل مسترشد من توتره النفسي عند مواجهة الاحداث اليومية .
الانشطة الارشادية والفعاليات المقدمة	- فحص الذات يوجه الباحث سؤالاً هو : هل شعرت بقوة استبصارك لذاتك عندما شاهدت حادث تفجير حصل امامك ، وكيف تمكنت من مواجهة ذلك الحادث الطارئ . - التقدير والتشجيع : يشجع الباحث كل مسترشد ، بالتحدث عن موقف طارئ مر به ، تمكن المسترشد من معرفة استبصاره لذاته ويعزز اجاباتهم بكلمات تشجيعية لهم اثناء الجلسة الارشادية . - تغذية راجعة : يوجه الباحث عدة اسئلة حول صور يستعملها في جهاز الحاسوب (اللابتوب) يظهر فيها عددا من منتسبين المرور في مواقف حياتية مختلفة اثناء العمل عن طريق عرض شرائح سلايدات (P.P.T) ثم يناقش المسترشدين حولها .
التقويم البنائي	١- تشخيص السلبيات والايجابيات التي حصلت اثناء الجلسة الارشادية . ٢- يوجه الباحث سؤال للمسترشدين حول استبصار الذات .

الجلسة الثالثة عشر / اسلوب كشف المشاعر

عنوان الجلسة / الاختتام

وقت الجلسة / ٦٠ دقيقة

الاختتام	موضوع الجلسة
١- الحاجة الى تذكير المسترشدين بما دار في الجلسات الارشادية . ٢- تبليغ المسترشدين بانتهاء البرنامج الارشادي . ٣- معرفة اراء المسترشدين بالبرنامج الارشادي .	الحاجات الارشادية
١- تحقيق الترابط والتكامل بين جلسات البرنامج الارشادي . ٢- معرفة تحقيق البرنامج للاهداف المطلوبة . ٣- معرفة مدى استفادة المسترشدين من البرنامج الارشادي . ٤- توجيه الشكر والامتنان الى افراد المجموعة الارشادية .	الاهداف السلوكية
١- يستعرض الباحث ما تم تعلمه من فنيات اثناء الجلسات الارشادية . ٢- يوضح الباحث نواحي الاستفادة من أنشطة البرنامج الارشادي في الحياة العملية اليومية للمسترشدين . ٣- يجيب الباحث عن جميع اسئلة المسترشدين التي تتعلق بمعرفة نواحي الغموض اثناء عملهم اليومي وحاجاتهم الارشادية .	الأنشطة الارشادية والفعاليات المقدمة
١- تبلغ المجموعة الارشادية بانها جلسات البرنامج الارشادي . ٢- تحديد موعد تطبيق الاختبار البعدي . ٣- تقديم الشكر والامتنان على تعاون المسترشدين في المجموعة الارشادية . ٤- تشخيص نواحي الضعف والقصور في جلسات البرنامج الارشادي . ٥- اضافة اقتراحات من المسترشدين على أنشطة البرنامج الارشادي .	التقويم البنائي