وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية/

الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

برنامج إرشادي مقترح بأسلوبي (إعادة الصياغة والتخيل العقلاني الانفعالي) في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طالبات المرحلة الإعدادية

أطروحة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة دكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

من الطالبة

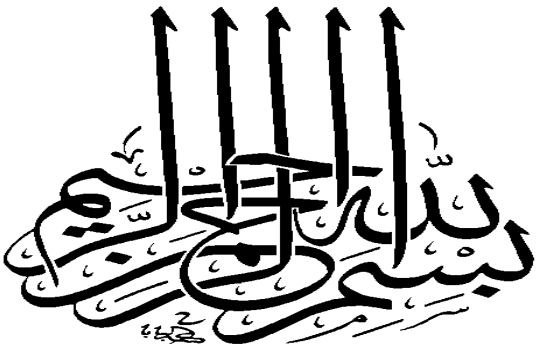
سناء حسين خلف هلال

إشراف

الأُستاذ الدكتور

صالح مهدي صالح

١٤٤٢هـ **٢٠٢١م**



﴿ وَيَسْئَلونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُل الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ العِلمِ إِلاّ قَليلاً ﴾

(سورةالإسراء: آية٨٥)

إقرار المشرف

أَشهد أَن إعداد هذهِ الأطروحة الموسومة بـ ((**برنامج إرشادي مقترح بأسلوبي (إعادة الصياغة والتخيل العقلاني الانفعالي) في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طالبات المرحلة الإعدادية**)) ، التي تقدمت بها الطالبة (**سناء حسين خلف هلال**) ، قد جرت تحت إشرافي في قسم العلوم التربوية والنفسية– كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة دكتوراه فلسفة في (**الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي**) .

التوقيع :

الاسم : **أ.د. صالح مهدي صالح**

التاريخ : / / ٢٠٢١

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذهِ الأطروحة للمناقشة :

التوقيع :

الاسم :أ.م.د. حسام يوسف صالح

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى

التاريخ : / / ٢٠٢١ م

إقرار الخبير الإحصائي

أَشهدُ أَن هذهِ الأطروحة الموسومة بـ ((**برنامج إرشادي مقترح بأسلوبي** (**إعادة الصياغة والتخيل العقلاني الانفعالي**) **في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طالبات المرحلة الإعدادية**)) ، التي تقدمت بها الطالبة(**سناء حسين خلف هلال**)، في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية– جامعة ديالى، وتم تقويمها من الناحية الإحصائية ووجدتها صالحة للمناقشة ولأجله وقعت.

التوقيع :

اسم المقوم ولقبه العلمي :أ.م.د. ايمان كاظم أحمد

التخصص العام: رياضيات

التخصص الدقيق: طرائق تدريس رياضيات

محل العمل: جامعة ديالى/ كلية التربية الأساسية

التاريخ : / / ٢٠٢١ م

إقرار الخبير اللغوي

أَشهدُ أَن هذهِ الأطروحة الموسومة بـ ((**برنامج إرشادي مقترح بأسلوبي** (**إعادة الصياغة والتخيل العقلاني الانفعالي**) **في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طالبات المرحلة الإعدادية**)) ، التي تقدمت بها الطالبة(**سناء حسين خلف هلال**)، في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية– جامعة ديالى ، تم تقويمها من الناحية اللغوية فأصبحت بأسلوب علمي خال من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

اسم المقوم ولقبه العلمي :م.د. سيف الدين شاكر نوري

التخصص العام: اللغة عربية

التخصص الدقيق: لغة ونحو

محل العمل: جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريخ : / / ٢٠٢١ م

إقرار الخبير العلمي

أَشهدُ أَن هذهِ الأطروحة الموسومة بـ ((**برنامج إرشادي مقترح بأسلوبي (إعادة الصياغة- التخيل العقلاني الانفعالي) في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طالبات المرحلة الإعدادية**))، التي تقدمت بها الطالبة (**سناء حسين خلف هلال**)، في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية– جامعة ديالى، تم تقويمها من الناحية العلمية فوجدتها صالحة علمياً ولأجله وقعت.

التوقيع :

اسم المقوم ولقبه العلمي :أ.م.د. خضر عباس غيلان

التخصص العام: الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

التخصص الدقيق: الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

محل العمل: الجامعة المستنصرية / كلية التربية

التاريخ : / / ٢٠٢١ م

إقرار لجنة المناقشة

نشهدُ نحن أَعضاء هيئة التقويم والمناقشة إننا قد اطلعنا على هذهِ الأطروحة الموسومة بـ (**برنامج إرشادي مقترح بأسلوبي (إعادة الصياغة والتخيل العقلاني الانفعالي) في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طالبات المرحلة الإعدادية**)، للطالبة(سناء حسين خلف هلال)، وناقشنا الطالبة في محتوياتها وما لهُ علاقة بها ونعتقد بأنها جديرة بالقبول لنيل شهادة الدكتوراه في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)، وبتقدير ( ).

أ.م.د.هاشم فرحان خنجر
عضواً
/ ٥ /٢٠٢١

أ.م.د. رحيم هملي معارج
عضواً
/ ٥ /٢٠٢١

أ.م.د. سلمى حسين كامل
عضواً
/ ٥ /٢٠٢١

أ.م.د.أحمد عودة خلف
عضواً
/ ٥ /٢٠٢١

أ.دصالح مهدي صالح
عضواً ومشرفاً
/ ٥ /٢٠٢١

أ.د عدنان محمود عباس
رئيس لجنة المناقشة
/ ٥ /٢٠٢١

صادق على الأطروحة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى /٥/٢٠١٢١.

الأستاذ الدكتور
نصيف جاسم محمد الخفاجي
العمـــيد
/ ٥ /٢٠٢١

الإهـــــداء

خـالقي يـا ذا الجـلال والإكـرام أضـع عملـي بـين يـدي رحمتـك . فـأغفر اللهـم خطيأتي وارحمني في الدنيا والآخرة.

إلى ...

الاسـم الـذي أتشـرف بـه بنسـبي إليـه وافتخـر به...أبـــي (رحمـك الله وأسـكنك الفردوس الأعلى)

جنتي في الحياة ، رمز الحب والحنان...أمـــي

من أنا بأمس الحـاجة إليـهم كـل حين ...إخوتـــي

من كان خـير سـندٍ وعونٍ لي ...زوجـــي

قرت عيني أولادي (مصطفى، محمد، عبد الهادي، طه، ودانيه)

من تتلمذت على أيديهم ...أساتـذتـي الأفاضل

أُهـدي إلـيكم ثمـرة جهـدي المتواضـع راجيـةً مـن الله سـبحانه وتعـالى أن يوفقني لسداد جزءٍ مما أسديتموه.

سـناء

شكر وامتنان

الحمد لله رب العالمين حمداً كثيراً والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه وسلم ، رب لكَ الحمد والشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، أحمدك على ما وفقتني إليه في إتمام هذا البحث ويسرت لي كل معسرٍ .

وأُتقدم بوافر الشكر وخالص الامتنان إلى الأستاذ الدكتور(صالح مهدي صالح) المشرف على هذه الأطروحة والذي أحاطني بالدعم والتشجيع والنصح والإرشاد والتصويب طيلة مدة بحثي فكان نعم المشرف، ولما بذل من وقته الثمين وجهده المبارك وعلمه الوفير حتى استوى هذا البحث على سوقه فجزاه الله عني خير الجزاء.

ثم الشكر والعرفان إلى عمادة كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى، وأساتذتي المحترمين وأخص منهم رئيس القسم (قسم العلوم التربوية والنفسية) دكتور حسام يوسف صالح، وأعضاء لجنة (السمنار) الاساتذة (أ.د. عدنان محمود المهداوي، أ.د. سالم نوري صادق، أ.د. سميعة علي حسن) لما قدموه من توجيهات علمية قيمة .

ثم الشكر الجزيل إلى الأساتذة الأفاضل (الخبراء المحكمين) جميعاً ، وخبراء التقويم(اللغوي، الإحصائي، والعلمي) لتقديمهم الآراء السديدة فيما يتعلق بالأطروحة، والشكر موصول إلى السادة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة لما بذلوه من جهد في مناقشة الأطروحة واغنائها بآرائهم السديدة.

كذلك أخص بالشكر والتقدير الأستاذة الدكتورة (بشرى عناد مبارك) لما قدمته لي من دعم وتشجيع وما خصصته من وقتها الثمين في إعطاء الملاحظات القيمة، فجزاها الله عني خير الجزاء.

ولا يفوتني أن أخص بالشكر والامتنان زملائي وزميلاتي في الدراسة، اللهم أجز كل من دعا لي في ظهر الغيب ، وكل من ساهم في إظهار هذا البحث ، اللهم أرفع قدرهم في الدنيا والآخرة ، والحمد لله أولاً وآخراً .

مستخلص

هدف البحث الحالي إلى:

بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوبي (إعادة الصياغة والتخيل العقلاني الانفعالي) في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

ولتحقيق هدف البحث قامت الباحثة بـ :

١. بناء مقياس لقياس التجهيز الانفعالي لطالبات المرحلة الإعدادية وتضمن اربعة مجالات(الحدث الانفعالي، الخبرة الانفعالية، التعبير الانفعالي، وتنظيم الانفعالات) وبواقع(٣٧) فقرة ، وبعد عرض الأداة على مجموعة من الخبراء تم الإبقاء على (٣٦) فقرة ، وتم استخراج مؤشرات الصدق الظاهري وصدق البناء، والثبات بطريقتي إعادة الاختبار والفاكرونباخ.

٢. بناء برنامج إرشادي بأسلوب إعادة الصياغة، وقامت الباحثة بأخذ جميع فقرات المقياس لبناء البرنامج الإرشادي والذي بلغ عدد مخطط جلساته (١٣) جلسة، وتم عرضه على الخبراء المختصين ، وأتضح صلاحية مخطط الجلسات الإرشادية.

٣. بناء برنامج إرشادي بأسلوب التخيل العقلاني الانفعالي ، وقامت الباحثة بأخذ جميع فقرات المقياس لبناء البرنامج الإرشادي والذي بلغ عدد مخطط جلساته (١٣) ، وتم عرضه على الخبراء المختصين ، وتبين صلاحية مخطط الجلسات الإرشادية.

وقد استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الملائمة من خلال الحقيبة الإحصائية spss.

وفي ضوء ما تقدم من إجراءات لبناء البرنامج الإرشادي المقترح قدمت الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات .

ومن هذه التوصيات :-

١. الإفادة من أداة القياس التي أعدتها الباحثة في البحث الحالي واستعمالها للكشف عن التجهيز الانفعالي وقياسه.

٢. العمل على تأصيل نظرية التجهيز الانفعالي ،بالرغم من محاولتنا تحقيق ذلك قدر الإمكان.

٣. الإفادة من البرنامج الإرشادي المقترح الذي تم إعداده من قبل الباحثة لبيان كفاءته في تنمية التجهيز الانفعالي من قبل الجهات المستفيدة.

ومن المقترحات:

١. إجراء دراسة عن قياس التجهيز الانفعالي باستعمال أدوات أخرى .

٢. إجراء دراسة ارتباطية عن التجهيز الانفعالي وعلاقته بالمهارات الأخرى.

٣. إجراء دراسة لتنمية التجهيز الانفعالي بأساليب إرشادية أخرى.

ثبت المحتويات

ت	العنوان	الصفحة
١.	عنوان الأطروحة	أ
٢.	الآية القرآنية	ب
٣.	إقرار المشرف	ج
٤.	إقرار الخبير الإحصائي	د
٥.	إقرار الخبير اللغوي	هـ
٦.	اقرار الخبير العلمي	و
٧.	إقرار لجنة المناقشة	ز
٨.	الإهداء	ح
٩.	شكر وامتنان	ط
١٠.	مستخلص الأطروحة	ي- ك
١١.	ثبت المحتويات	ل- ن
١٢.	ثبت الجداول	س
١٣.	ثبت الأشكال	ع
١٤.	**الفصل الأول : التعريف بالبحث**	**١-١٩**
١٥.	مشكلة البحث	٢-٧
١٦.	أهمية البحث	٧-١٥
١٧.	هدف البحث	١٥
١٨.	حدود البحث	١٥
١٩.	تحديد المصطلحات	١٥-١٩
٢٠.	**الفصل الثاني: إطار نظري**	**٢٠-٦٨**
٢١.	أسلوب إعادة الصياغة	٢١-٣٢
٢٢.	جذور أسلوب إعادة الصياغة	٢١-٢٢
٢٣.	أهداف اسلوب إعادة الصياغة	٢٢-٢٣
٢٤.	القاعدة التي يعمل عليها أسلوب إعادة الصياغة	٢٣-٢٤
٢٥.	افتراضات أسلوب إعادة الصياغة	٢٣-٢٤
٢٦.	كيفية تطبيق أسلوب إعادة الصياغة	٢٤-٢٥

.٢٧	فنيات أسلوب إعادة الصياغة	٢٨-٢٥
.٢٨	استراتيجيات أسلوب إعادة الصياغة	٣١-٢٩
.٢٩	مسوغات أسلوب إعادة الصياغة	٣٢-٣١
.٣٠	أسلوب التخيل العقلاني الانفعالي	٤٨-٣٢
.٣١	مقدمة في العقلاني الانفعالي	٣٢
.٣٢	العلاج العقلاني الانفعالي تدقيقاً وتوثيقاً	٣٤-٣٢
.٣٣	أهداف العلاج العقلاني الانفعالي	٣٦-٣٤
.٣٤	مميزات العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي	٣٦
.٣٥	أسلوب التخيل العقلاني الانفعالي	٣٨-٣٦
.٣٦	وظائف أسلوب التخيل العقلاني الانفعالي	٣٩
.٣٧	خطوات تطبيق أسلوب التخيل العقلاني الانفعالي	٤٢-٣٩
.٣٨	أهمية أسلوب التخيل العقلاني الانفعالي	٤٣-٤٢
.٣٩	الفنيات المستعملة في أسلوب التخيل العقلاني الانفعالي	٤٦-٤٣
.٤٠	الاستراتيجيات المستعملة في أسلوب التخيل العقلاني الانفعالي	٤٨-٤٦
.٤١	مسوغات استعمال أسلوب التخيل العقلاني الانفعالي	٤٨
.٤٢	التجهيز الانفعالي	٦٨-٤٩
.٤٣	مفهوم التجهيز الانفعالي	٥١-٤٩
.٤٤	بعض النماذج والنظريات المُفسرة للتجهيز الانفعالي	٦١-٥١
.٤٥	نظرية Foa & Kozak	٥٣-٥١
.٤٦	نظرية التمثيل المزدوج	٥٥-٥٣
.٤٧	نموذج النظم المعرفية المتفاعلة	٥٦-٥٥
.٤٨	نظرية Baker في التجهيز الانفعالي	٦١-٥٦
.٤٩	طرق قياس التجهيز الانفعالي	٦٧-٦١
.٥٠	مسوغات تبني نظرية (Baker)	٦٨-٦٧
.٥١	**الفصل الثالث / منهجية البحث وإجراءاته**	**٩٣-٧٠**
.٥٢	منهجية البحث	٧٠
.٥٣	مجتمع البحث	٧١-٧٠
.٥٤	عينات البحث	٧٤-٧٢
.٥٥	أدوات البحث	٧٤

٥٦.	الاداة الأولى: مقياس التجهيز الانفعالي	٧٤-٩٠
٥٧.	المؤشرات الاحصائية	٩١
٥٨.	الوسائل الاحصائية	٩٢-٩٣
٥٩.	**الفصل الرابع /بناء البرنامج الإرشادية**	**٩٤-١٣٨**
٦٠.	مفهوم البرنامج الإرشادية	٩٥-٩٦
٦١.	المناهج المتبعة في البرنامج الإرشادية	٩٦-٩٧
٦٢.	الطرق المستعملة في البرنامج الإرشادية	٩٧-٩٩
٦٣.	نماذج لبرامج إرشادية	٩٩-١٠٢
٦٤.	بناء البرنامج الإرشادي	١٠٢-١٠٤
٦٥.	تخطيط البرنامج الإرشادي	١٠٤-١٠٥
٦٦.	خطوات بناء البرنامج الإرشادي	١٠٥-١١٠
٦٧.	مخطط الجلسات للبرنامج الإرشادي المقترح	١١٠-١٣٨
٦٨.	مخطط جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة الصياغة	١١٠-١٢٥
٦٩.	مخطط جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب التخيل العقلاني الانفعالي	١٢٦-١٣٨
٧٠.	**الفصل الخامس/ نتائج وتوصيات ومقترحات**	**١٣٩-١٤٠**
٧١.	التوصيات	١٤٠
٧٢.	المقترحات	١٤٠
٧٣.	**المصادر**	١٤٢-١٥٦
٧٤.	المصادر العربية	١٤٢-١٥١
٧٥.	المصادر الاجنبية	١٥١-١٥٦
٧٦.	مستخلص البحث باللغة الانكليزية	b-c

ثبت الجداول

ت	عنوان الجدول	الصفحة
١-	مجتمع البحث	٧١
٢-	عينة التحليل الإحصائي لمقياس التجهيز الانفعالي	٧٣
٣-	توزيع فقرات مقياس التجهيز الانفعالي بحسب كل بعد	٧٦-٧٧
٤-	تدرج الإجابة عن مقياس التجهيز الانفعالي لطالبات المرحلة الإعدادية	٧٧
٥-	نتائج(Chi Square) لآراء الخبراء فيما يخص صلاحية الفقرات وانتمائها للأبعاد في أداة الدراسة	٧٩
٦-	القوة التميزية لفقرات مقياس التجهيز الانفعالي بأسلوب المجموعتين المُتطرفتين	٨١-٨٤
٧-	قيم معاملات ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس التجهيز الانفعالي	٨٥-٨٦
٨-	قيم معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجات الكلية لأبعاد مقياس التجهيز الانفعالي	٨٧-٨٨
٩-	معاملات الارتباط للأبعاد بعضها مع بعض	٨٨
١٠-	معامل الارتباط للأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس	٨٨
١١-	المؤشرات الإحصائية لمقياس التجهيز الانفعالي	٩١
١٢-	تحديد الحاجات الخاصة بالطالبات	١٠٦-١٠٧
١٣-	عناوين وتسلسل الجلسات الإرشادية ومدة كل جلسة	١١٠-١١١

ثبت الأشكال

ت	العنوان	الصفحة
١-	مرحلة التدقيق العلاجي	٣٣
٢-	مرحلة التوثيق العلاجي لنظرية (ألبرت اليس)	٣٤
٣-	التجهيز المعرفي للمحفزات ذات الصلة بصدمة سابقة . مقتبس من "عمليات التغيير المعرفي في العلاج النفسي	٥٥
٤-	عناصر عملية التجهيز الانفعالي للفرد	٦١
٥-	المدرج التكراري لتوزيع درجات أفراد عينة التحليل الإحصائي على مقياس التجهيز الانفعالي	٩٢

أولاً: مشكلة البحث (Research problem)

إن من الطبيعي في سياق حياتنا العادية أن نتوقع مواجهة الأحداث والمواقف والمحفزات التي تثير ردود فعل انفعالية ، والتي عادةً ما تكون (هذه المشاعر) سريعة الزوال ، ولكن في أوقات أخرى قد يكون من الصعب استيعاب الأحداث، فقد تستمر استنباط ردود انفعالية بعد مرور مدة طويلة أو قد يؤدي الاحتفاظ بتذكرها على قدرة انفعالية يمكنها ان تعيق استئناف الحياة اليومية.

وتعد ردود الفعل الانفعالية هي إحدى الميكانيزمات الرئيسة التي تحدث أثناء تفاعل الفرد مع البيئة ، ويتم ملاحظة فروق في نوعية الاستجابات الانفعالية وشدتها لدى الأفراد والتي تتحد لتنتج سمات شخصية مميزة تؤثر في انتظام الحالة النفسية وفي مظاهر الوظائف الشخصية السوية واللاسوية، فعلى سبيل المثال تنظيم التحكم في العلاقات الاجتماعية والاندفاعات.

(American Psychiatric Association [DSM-IV-TR], 2000)

وقد ذكرت الجمعية الأمريكية للطب النفسي أن في الحالات الأكثر تطرفاً يمكن للأحداث الماضية المؤلمة أن تبقى في ذاكرتنا ، ليست فقط بوصفها ذكريات مؤلمة ، وإنما قد تُضعف قدرة الفرد في أن يعيش حياة عادية وهذا يسبب قصوراً في تجهيزه الانفعالي (Howells,2013;14).

وأكدت العديد من الدراسات والبحوث على مشكلة البحث الحالي من ذلك دراسة (Rachman,2001) والتي أكد فيها على أن ضعف تمكن الفرد من امتصاص الأحداث المؤلمة والمزعجة له بسبب انخفاض التجهيز الانفعالي، مما يؤدي إلى صعوبة التركيز في حياته اليومية وتكون اشارة لدى الفرد واضحة ، في ضعف قدرته على التركيز في المهمة المطلوب منه انجازها، وكذلك المخاوف والتعب الشديد والأرق وسرعة الغضب والاحساس بالضغط عند التحدث والكوابيس واضطرابات الأكل وضعف الاستقرار (Rachman,2001;168).

وأوضحت كذلك دراسة (السامرائي،1990) أن الأزمات النفسية أو الصدمات الانفعالية والأحداث المزعجة التي يمر بها الفرد تُعد من المشكلات والصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته سواء في البيت أو المدرسة أو المجتمع ، تؤدي إلى حالة من الضيق والقلق والتوتر بما يسبب الضغط النفسي(القيسي،2004: 1).

وأشار لاند وآخرون في دراستهم (2002) إلى أن التجهيز الانفعالي وعملياته لها أثر كبير في الحد من المشكلات الانفعالية التي يتعرض لها الفرد (حافظ،2019: 1104).

وأشار (Vuileumier,2005) في دراسته على أساس نظام التجهيز الانفعالي الخاص بالفرد هو الذي يتحكم في مشاعره وتصرفاته أثناء الأحداث اليومية المختلفة وعند التفاعل مع المثيرات الموجودة في البيئة المحيطة به ومن داخل الفرد نفسه ، ومع الأخذ في الاعتبار أن هذا النظام محدود التحمل فأن ذلك يعني أن تلك المثيرات قد تفوق هذه السعة في بعض الأحداث مما يدفع الفرد الى التركيز فقط على بعضها ، وإهمال بعضها الأخر وفقا للدلالة الانفعالية لكل منها ووفقا لدرجة شدتها وأهميتها لكل فرد(Vuileumier,2005:585-586).

ولقد أكد (Vuilleumier & Huang , 2009) في دراسته على أن تعدد المثيرات الانفعالية في الأحداث اليومية يؤدي لاكتساب الفرد أكبر قدر من سعة نظام التجهيز الانفعالي، مما يساعد الفرد في تحديد الدلالات الانفعالية لتلك المثيرات ويكون أفضل في حالة المثيرات التي تحمل شحنة انفعالية عن تلك المحايدة ، وفي حالة المثيرات التي تحمل شحنة انفعالية سالبة عن تلك الموجبة.

(Vuilleumier & Huang , 2009 , 148 – 149)

أما دراسة(Pritchard & Wilson,2003) فبحثت تأثير مستوى التجهيز الانفعالي على الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة بقياس التجهيز الانفعالي وقياس التحكم في السلوك العدواني لدى مجموعة من طلبة الجامعة ، وتسجيل المعدلات التراكمية ودرجات التحصيل السابق، وقد أظهرت النتائج أن درجة التجهيز الانفعالي ساهمت بالتنبؤ بالتحصيل الدراسي للطلبة (عثمان والشربيني،2015: 46).

في حين أكدت دراسة (Marzieh , 2005) على أن استمرار تعرض الفرد إلى الصدمات الانفعالية والأحداث المؤلمة تؤدي تدريجياً إلى أن يفقد طاقته على المقاومة وتضعفه في مواجهة هذه الأحداث فيصبح انساناً ضعيفاً ومتشائماً وسلبياً وكثير القلق من المستقبل وبذلك يكون عاجزاً عن المواجهة والتفكير السليم و إدراكه لنفسه وللعالم من حوله فيصل إلى حالة من اليأس والمزاج الأكتئابي (Marzieh,2005;140).

كما أشار (Howells,2013) في دراسته عن مدى قدرة الأفراد على استيعاب الأحداث الانفعالية المؤلمة والمزعجة وارتباطها بخصائص معينة لتكوين الذاكرة العرضية. إذ أوضح بأن ردود أفعالنا الانفعالية غير المتناسبة ،أو قد نبالغ في رد فعلنا وسبب ذلك هي حالات الفشل في التجهيز الانفعالي ، لذلك تظهر ضعف ملاءمة الاستجابة أو أن الاستجابة الانفعالية قد تستمر، من حيث شدتها أو مدتها، وإلى حد لا يخدم أي غرض ظاهر(Howells,2013;15).

وأكدت دراسة (عثمان والشربيني،2015) على العلاقة بين التجهيز الانفعالي وكل من الوعي الانفعالي والذاكرة الانفعالية، إذ أوضحت أن الأحداث الصادمة والمؤلمة والضغوطات النفسية التي يمر بها الفرد تحتاج منه إلى قدرة على التجهيز الانفعالي الجيد حتى يتكمن من خفض آثارها السلبية على سلوكياته اليومية وحياته العامة (عثمان والشربيني،2015: 46).

وأوضحت دراسة (حافظ،2019) أن انخفاض التجهيز الانفعالي للأفراد يعود بسبب الفشل في تسجيل الأحداث المثيرة للانفعال أو الاستجابة لها أو بسبب ضعف الوعي والتقييم المعرفي للأحداث، أو قد يكون التعبير عن الأحداث مدمراً وغير بناءٍ، وكل ذلك يؤدي إلى ضعف القدرة على التحكم في الانفعالات ، كما أوضحت أن الخبرات الحياتية الضاغطة والمشكلات المتنوعة تثير مجموعة من الانفعالات التي تؤثر في سلوكيات الافراد ومستوى تركيزهم وقدراتهم خلال حياتهم اليومية بما يؤثر بشكل مباشر على مفهومهم عن ذواتهم وكذلك يؤثر في علاقاتهم مع الآخرين وهذا يؤكد على مدى

اسهام التجهيز الانفعالي للمعلومات ومفهوم الذات في الذاكرة الانفعالية لدى طلبة المرحلة الثانوية (حافظ،1092:2019).

وأكدت الأطر النظرية في هذا البحث على مرحلة المراهقة ، نظراً لما تواجهه طالبات المرحلة الإعدادية العديد من المواقف والخبرات الانفعالية المؤلمة والمزعجة والتي تثير لديهن الانفعالات والتي تختلف من حيث شدتها فبعضها من الممكن التعافي منها خلال مدة وجيزة ، وبعضها الآخر تفقد الفرد قدرته على التحكم في مجريات حياته، وإن مرحلة المراهقة التي تمر بها طالبات المرحلة الإعدادية تتميز بكثرة المشكلات الانفعالية والنفسية التي تكون نتيجة التغيرات المفاجئة والطارئة لمظاهر النمو المختلفة والتي تعكس نتائجها على عملية التجهيز الانفعالي والاستجابات الانفعالية للمواقف والاحداث المؤلمة والضاغطة.

ولقد وصف (Stanly Hool) مرحلة المراهقة بأَنَّها مرحلة عواصف وتوترات وتكتنفها الأزمات النفسية، وتسودها الإحباطات والمعاناة، والقلق، ومشكلات أخرى (Giddens, 2005: 370).

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة مهمة في حياة الفرد والمجتمع، كون الأفراد يمرون بتغيرات سريعة في منظومات النمو الانفعالي والجسمي والمعرفي ، وينتج عنها الكثير من المشكلات الانفعالية والنفسية والاجتماعية والتي تؤدي إلى حالة من ضعف الاستقرار النفسي والانفعالي ، فالأفراد قد يلجؤون في هذه المرحلة للتعامل مع المشكلات والأحداث الضاغطة والمواقف المؤلمة التي تواجههم بطرق مختلفة فقد تكون سليمة تساعدهم على التكيف والتوازن بين انفعالاتهم وبين مشكلاتهم أو بالعكس تؤدي إلى القلق والتوتر وضعف التكيف واختلال التوازن(حميد،2016: 4).

كذلك قد تتعرض بعض الطالبات إلى حالات من اليأس والقنوط في مرحلة المراهقة مما يدعوهن للبحث عن منقذ وتجهيزية لكثير من الحالات الانفعالية والصدمات النفسية والأحداث والمواقف المؤلمة (مصطاف،2014: 12).

وقد تتفاقم الضغوط النفسية في البيئة المدرسية وتشتد ، ولا سيما عندما تعاني المدرسة من قصور في الإمكانيات المادية والمعنوية ، فتؤدي تلقائيا إلى هبوط مستوى خدماتها التعليمية والتربوية وتؤثر في شخصية الطالبات ، وبوصفهن شريحة واعية من المجتمع قد يكونن أكثر إحساسا بالضغوط النفسية ، ولربما تزداد تلك الضغوط عند طالبات المرحلة الإعدادية، بالنظر إلى لطبيعة المرحلة العمرية التي تقابل هذه المرحلة الدراسية، وهي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية (الربيعي،2013: 4).

وإن المدارس بحاجة إلى خدمات البرنامج الإرشادي المدرسي، أي بمعنى أنها بحاجة إلى خدمات المرشد التربوي ، وبالرغم من بعض المعوقات والصعوبات التي تواجه المرشدين التربويين ، وهذه المعاناة التي يعيشها المرشدون التربويون والتي تواجههم في عملهم بكثرة ، فضلاً عن ضعف تعاون بعض مدراء المدارس والهيئة التدريسية، فضلاً عن ضعف تعاون بعض أولياء أمور الطلبة في هذا المجال وضعف المهارات الإرشادية في بناء البرامج الإرشادية وتخطيطها.

(عطا الله ومحمود ، 2013: 9)

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال الارشاد النفسي والتربوي ومعايشتها الواقع التربوي والتعليمي، وكذلك خلال مدة الزيارات الميدانية في(السنة التحضيرية لدراسة الدكتوراه) فقد أحست بوجود مشكلة خفض التجهيز الانفعالي لطالبات المرحلة الإعدادية ، وهذا يتسبب بمشكلات دراسية وشخصية تبدأ ولا تنتهي.

ومما تقدم ومن خلال إحساس الباحثة وكذلك الدراسات والبحوث السابقة والأطر النظرية تظهر مشكلة البحث ، فضلاً عن ضعف وجود دراسات أو بحوث سابقة على مستوى الوطن العربي تناولت تنمية التجهيز الانفعالي لطالبات المرحلة الإعدادية ، لذلك إرتأت الباحثة أنه لا بد من مقترح لبرامج إرشادية مناسبة من شأنها إن طبقت إن تمكنهن من إشباع حاجاتهن ، والسيطرة على المثيرات المؤلمة والمزعجة وامتصاصها من خلال أساليب التدخل الإرشادي بالطرق النمائية والوقائية والعلاجية والتي تسهل

عملية تنمية التجهيز الانفعالي عند الطالبات، ويكون من خلال اقتراح برنامج إرشادي بأسلوبين (إعادة الصياغة والتخيل العقلاني الانفعالي) لتنمية التجهيز الانفعالي لطالبات المرحلة الإعدادية والتي سعت الباحثة لدراستها، والتي تكمن في الإجابة عن التساؤل الاتي :-

❖ كيف يمكن تنمية التجهيز الانفعالي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ؟

ثانياً: أهمية البحث(research importance)

إن الإرشاد هو مؤشر مهم يدل على تقدم المجتمع ورقيه ، وذلك لاهتمامه برعاية الإنسان رعاية شاملة ومتكاملة من جميع النواحي، فهو ضرورة لجميع الأفراد الأسوياء منهم والمرضى والشواذ على حد سواء، ولذلك تطورت الخدمات الإرشادية لتواكب الكثير من الصعوبات والمشكلات التي تواجه الأفراد والإيفاء بحاجاتهم وحاجات مجتمعاتهم ، وبتنوع التداخلات الإرشادية والتي أصبحت مطلباً ملحاً في التعامل مع الكثير من الظواهر السلوكية سواء أكانت موجهة للأفراد العاديين أم غير العاديين والتي أثبتت فاعليتها، مما دفع الكثير من المعنيين بالعملية الإرشادية إلى التركيز على إعداد وتنفيذ تداخلات إرشادية تخصصية تهدف في إطارها العام إلى تحقيق التوافق والصحة النفسية ، وفي إطارها الخاص تكون اهدافها مختلفة باختلاف موضوعاتها والمستفيدين منها (مصطاف،2014: 13).

وقد انبثقت الحاجة إلى الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في المؤسسات التربوية والتعليمية في خضم الحياة المعاصرة ، ودفع علماء النفس المعاصرين في جعل خدمات الإرشاد النفسي من الواجبات الأساسية للمدرسة، إذ أكد (Watson, 1997) على أن الإرشاد النفسي ينبغي أن يأخذ بنظر الاعتبار العديد من العوامل التي تؤثر بحياة الطالبة ، وهذه العوامل لا تقتصر بالمرحلة الدراسية ، بل تتعدى إلى العوامل التي تؤثر سلباً في حياة الطالبة الاجتماعية ، وهذه تتطلب تضمين المتطلبات الجديدة في العملية الإرشادية ، فالإرشاد عملية تعلم اجتماعي تقوم على أساس علاقة مباشرة بين

المسترشد(المستفيد من العملية الإرشادية) والمرشد(وهو الشخص المتخصص الذي يمتلك الحقائق والمعلومات والمهارات والمزود بالأساليب الإرشادية النفسية العلمية المختلفة) والتي تتطلبها العملية الإرشادية (كامل،2015: 5).

وبسبب التغيرات التي حدثت في الحياة والتقدم التكنولوجي والانفتاح الثقافي وما فيه من إيجابيات وسلبيات على الفرد والمجتمع، لذلك تحتاج المدارس بشكل عام ومدارسنا بشكل خاص إلى توعية بأهمية الإرشاد وخدماته ،وهذا يدفعنا إلى بناء برامج إرشادية (عبد العزيز ،2010: 3).

ولهذه التغيرات الحضارية والعلمية والاقتصادية والاجتماعية والتقلبات الأسرية وانعكاس آثارها على حياة الأفراد وسلوكياتهم ولا سيما طلبة المدارس ، مما جعلهم بأمس الحاجة إلى الخدمات الإرشادية سواء أكانت هذه الخدمات نمائية أو وقائية أو علاجية ، إذ تعد هذه الخدمات ضرورة ملحة لا بد من توافرها للطلبة كافة بجميع المستويات سواء أكانت بطريقة الإرشاد الفردي أو الإرشاد الجمعي (الخطيب،2014: 14).

فالعملية الإرشادية تحتاج إلى برامج إرشادية وهي تعد من الحاجات التي لا يمكن الاستغناء عنها، إذ إن المشكلات والضغوطات التي تواجه الطلبة في حياتهم تتطلب برامج إرشادية تكون مخططة بشكل جيد ، وتتمتع بالموضوعية العلمية للتعامل مع المشكلات والضغوط المختلفة والتي تؤثر على دراستهم ، والتي قد تؤدي إلى التأخر الدراسي والفشل وترك الدراسة (رشيد ،2011: 18).

وإن الإرشاد الجمعي يكون مناسباً للطلبة في مرحلة المراهقة لأنه يُمكن الأفراد من التعبير عن مشاعرهم واستكشاف ذواتهم وذلك من خلال معرفة اقرانهم ومشاركتهم للخصائص والاهتمامات نفسها ، فالإرشاد الجمعي له أهمية خاصة للمراهقين بوصفه يقدم فرصة لهم لأن يساعدوا بعضهم بعضاً على النمو وذلك من خلال التفاعل الاجتماعي والذي يتيح فرصة التعبير عن اهتماماتهم ومشكلاتهم والاستماع اليها كما يساعدهم في فهم أنفسهم وتقبلها (النوايسة، 2013: 94).

ولأهمية مهنة الإرشاد النفسي في الأوساط العلمية والاجتماعية ، أصبح يُنظر إليها بوصفها خبرةُ إنسانية في عالم مُتغير ضعفت فيه العلاقات الإنسانية بشكل واضح فقد جاءت البرامج الإرشادية لتسمح للأفراد بالتعاون مع بعضهم بعضاً لإنجاز أهداف مشتركة وإتاحة الفرصة للتعبير عن طموحاتهم ومخاوفهم ومشاركة الاهتمامات والهموم والتخفيف من حدتها من أجل تحقيق التوافق والذات ،ووضع الأهداف والعمل على تحقيقها(Tkach& Lyubomirsky, 2006: 183).

وأشار (الدوسري،١٩٨٥) إلى أن البرامج الإرشادية جميعها بغض النظر عن نوعها تسعى إلى مساعدة الأفراد في التخلص من المشكلات التي يعانون منها ، من خلال أساليب علمية وتنمية ميولهم واتجاهاتهم ومساعدتهم لتحقيق التوافق مع البيئة التي يعيش فيها الفرد، وفهم حياتهم وحبهم للآخرين وتحمل المسؤولية تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين في مجتمعاتهم(حميد،2016: 7).

وتشتمل البرامج الإرشادية على العديد من الأساليب التي يتم من خلالها تقديم العون للطالبات من أجل تخليصهن من الأزمات وإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تعترضهن.

وأخذت الأساليب الإرشادية تنمو وتتطور بسرعة هائلة في الدول المتقدمة، لتواكب الخدمات التي تقدمها في التقدم التكنولوجي الذي تعيشه تلك الدول، وقد نجحت تلك الأساليب نجاحاً باهراً في القضاء على الكثير من الصعوبات والمشكلات التي تواجه الطلبة والإيفاء بحاجاتهم (كامل، 2015: 6).

فالأساليب الإرشادية هي عنصر مهم وجوهري في العملية التربوية ، وتُعد من الوسائل الضرورية في تكوين جماعة تسودها المحبة والألفة والاحترام (الأميري، 2001: 30) .

وتبرز أهمية وفائدة الإرشاد والبرامج الإرشادية كذلك من خلال مساعدة المسترشدين على مواجهة المخاوف والتخيلات والتصورات السلبية بالاعتماد على أساليب إرشادية تعمل على زيادة الوعي العام للمسترشدين، ويبرز هنا أسلوب إعادة الصياغة بكونه

أسلوب إرشادي يعمل على تعديل محتوى رسالة المسترشد من أفكار ومشاعر وكلمات ، فإعادة الصياغة تعني عكس المحتوى ، (Komiya **.et al** ,2000: 14).

وإن اقتراح الباحثة لأسلوب إعادة الصياغة من الأساليب الحديثة التي تهدف إلى مساعدة الطالبات على حل مشكلاتهن لاحتوائه على استراتيجيات مختلفة فهو يجمع بين السلوك والمعرفة والعاطفة ، إذ يعمل على قاعدة أن المشاكل السلوكية والعاطفية لا تحدث بسبب الأحداث ولكن بسبب كيفية تصور وصياغة هذه الأحداث إذ تظهر المشكلة بسبب إدراك الفرد الخاطئ للحدث ، وهنا لابد من تدخل المرشدة لتقوم بإعادة صياغة المشكلة بطريقة تجعل المسترشدة تتقبلها ويعمل هذا الأسلوب على إعادة تفسير نماذج من السلوك ، فيمكن القول إن أسلوب إعادة الصياغة بجعل المسترشدة تشعر بالمسؤولية تجاه سلوكها بدلاً من لوم الآخرين (أرفورد وآخرون ، 2012 : 286) .

ومن مزايا أسلوب إعادة الصياغة أنها تبرهن على إنصات فاعل أي تزاوج بين الإنصات والفهم وتؤكد على التحدث مع المسترشدة باللغة نفسها وتمنحها الحرية لتفكر وتجيب وتعدل فكرتها ، كما تشجع المرشدة المسترشدة على أخذ مسافة تجاه ما تقوله او تعيشه وحثها على أن تفكر بوضوح فيما تقوله وإبراز الأهم في قولها .

(زغبوش وعلوي ،2011: 205)

وأشارت العديد من الدراسات إلى إمكانية استعمال أسلوب إعادة الصياغة في مواقف مختلفة ،اذ يُعد أسلوبا له أهمية ولاسيما عند تعريف أو تحديد الموقف(المشكل) عندما يُغير المسترشد وجهة نظره نحو المشكلة بحيث تصبح أكثر فهماً وقبولاً وقابلية للحل ، كما في دراسة (Davidson & Hovath) التي أكدت على أن هذا الأسلوب فاعلاً في الإرشاد والتعامل مع المشاكل التكيفية ، وكذلك دراسة (.Robbins et al) والتي ترى أن هذا الأسلوب فاعلاً في تغيير اتجاهات المسترشدين ، وكما أكدت دراسة (.Swooda et al) فاعلية هذا الأسلوب في خفض الانفعالات السلبية ، وكما استعمل هذا الأسلوب في دراسة (Kraft et al) مع مسترشدين يعانون من انفعالات سلبية وقد أظهرت النتائج تحسناً كبيراً في نتائج القياس(أرفورد وآخرون ، 2012 : 300–301).

كما أكدت دراسة (حرجان ،2015) فاعلية هذا الأسلوب في خفض أحلام اليقظة لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، وكذلك أكدت دراسة (علوان،2015) في تأثير هذا الأسلوب وفاعليته في خفض الثقة المفرطة بالنفس لدى الطالبات المتفوقات دراسياً وبشكل كبير.

وفي دراسة(الخفاجي،2017) أظهرت نتائج الدراسة أن لأسلوب إعادة الصياغة أثر في تخفيض خداع الذات لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، إذ إنه أسلوب فعال في تغير وجهة النظر نحو المشكلة بحيث تصبح أكثر فهماً وقبولاً وقابلة للحل.

(الخفاجي،2017: 131)

وأكد (أرفورد وزملائه،2012) بتنوع مجالات أسلوب إعادة الصياغة وهذا ما أكد عليه العديد من العلماء والمنظرين بأهمية هذا الأسلوب وتعدد استعمالاته ، (Davidson& Hovath) و(روبنز وزملائه ، Robbins , et al) وإمكانية استعماله في تغيير اتجاهات المسترشدين وأفكارهم (أرفورد وآخرون ، 2012 : 300 –301) .

وكما استعملت الباحثة في هذا البحث أسلوب التخيل العقلاني الانفعالي لـ(أليس) والذي يُعد من بين الأساليب الإرشادية المهمة والتي ركزت على تعديل أفكار المسترشد وتحويلها إلى أفكار عقلانية صحيحة ويتم ذلك من خلال الجلسات الإرشادية وباستعمال الفنيات المختلفة(كامل،2015: 81).

وفي دراسة (حمد،2018) الذي بين أن أسلوب التخيل العقلاني الانفعالي من الأساليب الإرشادية المهمة التي تهدف إلى مساعدة الأفراد في التعامل الفعال مع المشكلات الحياتية من خلال إكسابهم مجموعة من المهارات المعرفية في التفكير العقلاني عند مواجهة الأحداث والمواقف الضاغطة ، إذ يتفق هذا الأسلوب مع العلاج العقلي العاطفي في افتراض أن اسباب ضعف قدرة الفرد في مواجهة الأحداث والمواقف المؤلمة والضاغطة يعود إلى الأفكار والصور التخيلية التي تكون الطابع الخاص لأطاره المعرفي (حمد،2018: 20).

وأسلوب التخيل العقلاني تقوم المسترشدة خلاله بتخيل نفسها ولديها اما شعور سلبي وغير ملائم مثل فعل لموقف أو حدث معين ، ثم تتخيل أنها تغير احساساتها إلى ايجابية، أو على العكس تتخيل المسترشدة موقفاً محبطاً وتركز على الأفكار التي تبني عليها احساساتها ،ثم تقوم بمناقشة هذه الأفكار وتركز شعورها، بعد تركها وتبديلها بأفكار أكثر عقلانية (بيرني وآخرون،2008: 144).

ومما أكد نجاح أسلوب التخيل العقلاني الانفعالي دراسة (Ellis, 1994) في تخلص الأفراد من الأفكار اللاعقلانية لدى المراهقين((Ellis, 1994: 191)،كما أشارت دراسة (Prout& Brown,2007:96) إلى فاعلية هذا الأسلوب في تنمية التفكير الإيجابي لأفراد العينة.

وتتبع أهمية هذا البحث لتناولها طالبات المرحلة الإعدادية (مرحلة المراهقة) كونها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ولأجل أن تتم عملية الانتقال بصورة ناجحة فعلى المراهقة أن توفق بين مطالبها العديدة وأن تكتسب معرفة ومهارات جديدة تمكنها من التوافق مع الموقف الجديد (حمد، 2011: 13).

اذ يُعد الاهتمام بطالبة المرحلة الإعدادية ورعايتها وإعدادها للمستقبل اليوم ضرورة حتمية حضارية يفرضها واقع التطور العلمي والتكنولوجي ، ولذلك لا بد من تهيئة الأجواء النفسية الملائمة بما يمكن الطالبة من النمو الانفعالي المتكامل وسيطرتها على انفعالاتها (الدراجي،2012 : 12).

فإذا استطاعت المدرسة أن تهيئ جواً اجتماعياً سليماً يحقق التناسق والانسجام بين الطالبات (المراهقات) ، تكون قد مهدت الطريق لنمو اجتماعي متكامل لدى المراهقات، والطالبة تمر بمرحلة المراهقة هي أحوج ما تكون إلى الرعاية والإرشاد ، بسبب ميولها الجديدة وتضارب اتجاهاتها المختلفة انعكاساً لثورتها الموجهة ليس للخارج فحسب ، بل نحو الداخل ، أي لذاتها أيضاً (المشهداني،2004: 6).

ومما يزيد من أهمية المدرسة في مرحلة المراهقة، عدّها مؤسسة تربوية وتعليمية قادرة على أن تمدَ المجتمع بحاجته من القوى البشرية القادرة على إحداث التفكير والتنمية

والبناء وإعداد الأفراد في المجتمع للعمل المنتج في مختلف المجالات والمستويات والتخصصات فضلاً عن واجباتها في الاعتناء بسلوكيات الطالبة واعدادها للمستقبل بوصفها طالبة في جامعة فضلاً عن كونها قائدة وزوجة وأُم ، ومن أجل أن تتم عملية الانتقال بالطالبات بصورة ناجحة فعلى المراهقة أن توفق بين مطالبها العديدة وأن تكتسب المعرفة والمهارات الجديدة التي تمكنها من التوافق مع الوضع الجديد ، وتمثل هذه المرحلة فترة عمرية لها أهميتها ودقتها هذا فضلاً عن أنها تعد من المراحل المهمة في حياة الإنسان وما تحتويه هذه المرحلة من مظاهر إنمائية (نجرس ، 2014 :5) .

كما يكتسب البحث الحالي أهميته من أهمية المتغير (التجهيز الانفعالي) والطرق والأساليب التي تؤدي لتحقيق التجهيز الانفعالي الفعال لطالبات المرحلة الإعدادية.

إذ أكدت دراسة عثمان والشربيني(2015) إن تحسين التجهيز الانفعالي يؤدي إلى تحسين وتدعيم علاقات طيبة للفرد مع أسرته وأقرانه والمجتمع فضلاً عن الاسهام في تحسين مستوى الانجاز والأداء الأكاديمي (عثمان والشربيني، 2015: 48).

وأشار سليمان (2005) أن قدرة الفرد في تنظيم الانفعالات وتوجيهها وإدارتها يجعله قادراً على توجيه مشاعره و إلى تحقيق الانجاز واستعمالها في صنع قرارات أفضل فتحويل الانفعالات السلبية إلى انفعالات ايجابية تجعله يدرك ذاته وبشكل مختلف ، وكما يساعده على تقدير ذاته وبذل الجهد في مواجهة حالات الفشل وبذلك يكون حكمه على الأمور داخلية المنشأ أي تصدر منه هو شخصياً لتزوده بخبرات انفعالية (سليمان ،2005: 592).

وأشارت دراسة دافيدوف(1985) إلى أن الأنسان يتعرض للضغوط المختلفة باستمرار ، وفي حالة إعادة توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف أو الحدث الضاغط يدل على تمتعه بصحة نفسية من خلال قدرته على التحمل والمواجهة.

(الربيعي،2013 :7)

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي:

أولاً . الجانب النظري : Theoretical side

١. يكتسب البحث أهميته من أهمية المتغيرات التي ركزت عليها ولاسيما متغير التجهيز الانفعالي ، والأساليب التي تساعد في تحقيق تجهيز انفعالي جيد.
٢. ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تتعلق بالتجهيز الانفعالي.
٣. تثير عناية الباحثين لإجراء المزيد من البحوث العلمية باستعمال أساليب أخرى لتنمية التجهيز الانفعالي.
٤. فتح المجال أمام الباحثين لإجراء المزيد من البحوث العلمية التي تتعلق بمعرفة أثر (أسلوبي إعادة الصياغة والتخيل العقلاني الانفعالي) في(تنمية او تخفيض جوانب ايجابية أو تعديل سلوكيات أخرى غير مرغوب بها اجتماعياً).
٥. تناول البحث شريحة مهمة وهن طالبات المرحلة الإعدادية ، وهي مرحلة ذات أهمية وتحتاج إلى رعاية وعناية كبيرة كونها مرحلة انتقالية .
٦. إثارة عناية المرشدين لفهم العديد من العوامل النفسية التي تحتاج إلى دراسة.

ثانياً . الجانب التطبيقي : The practical side

١. وفرت الباحثة برنامج إرشادي مقترح بأسلوب إعادة الصياغة وفي حال تم تطبيقه وتحقيق الهدف المقصود منه وهو تنمية التجهيز الانفعالي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، فأنه يمثل أداة علمية يمكن الإفادة منها من قبل الجهات المستفيدة.
٢. وفرت الباحثة برنامج إرشادي مقترح بأسلوب التخيل العقلاني الانفعالي وفي حال تم تطبيقه وتحقيق الهدف المقصود منه وهو تنمية التجهيز الانفعالي لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، فأنه يمثل أداة علمية يمكن الإفادة منها من قبل الجهات المستفيدة.
٣. يعد هذا البحث سعي جاد ومهم في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

ثالثاً: هدف البحث (Aim of the Research)

هدف البحث الحالي إلى :-

بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوبين إرشاديين (إعادة الصياغة والتخيل العقلاني الانفعالي) في تنمية التجهيز الانفعالي لدى طالبات المرحلة الإعدادية.

رابعاً: حدود البحث (The limits of the Research)

يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية الصباحية التابعة للمديرية العامة لتربية ديإلى / مركز مدينة بعقوبة، للعام 2019م –2020م.

خامساً: تحديد المصطلحات (Define terminology)

١. البرنامج الإرشادي (Counseling program)

عرفه كل من:

-Shaw 1971: بأنه حلقة من العناصر المعبرة عن أنشطة مرتبطة مع بعضها تبدأ بأهداف عامة وخاصة ومجموعة عمليات تتقيم باستراتيجيات تقويمية لمعرفة الوصول إلى الأهداف (علي،2014: 10).

- زهران ،1980: وهو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة (المدرسة مثلًا) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل لتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه ، وتقيمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين (زهران،1980: 499).

- بوردز ودروري (Borders & Drury,1992): هو مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة وعلاقة ودية بينهم وبين المرشد(Borders & Drury,1992: 461).

- التعريف النظري للبرنامج الإرشادي:

اعتمدت الباحثة تعريف بوردز ودروري (Borders&Drury,1992) تعريفًا نظريًا للبرنامج الإرشادي.

٢ . أسلوب إعادة الصياغة (Reframing)

عرفه كل من:

- **Ellis,1962** : هو مساعدة المسترشد على صياغة المشكلة من منظور شمولي وليس مجزأً من خلال إعادة تأطير الموقف السلبي إلى سطور أكثر ايجابية (حرجان،2015: 25).

- **Meichenbaums,1973**: وهو عملية نقل أو ترجمة للعبارات والتصورات الذاتية للمسترشد إلى أبنية معرفية جديدة تسمح من خلالها للمسترشد بأن ينظر إلى الأعراض أو المشكلات بصورة مختلفة تبرز أفكاراً وألواناً من السلوك لا تنسجم مع حالة ضعف التوافق (حرجان،2015: 25).

- **Beck , 1997**: بأنه تقنية علاجية أو إرشادية لتغيير الطريقة التي يرى الأفراد الأشياء ومحاولة إيجاد طرق بديلة لعرض الأفكار والأحداث والمواقف أو مجموعة متنوعة من المفاهيم الأخرى (بيك ، 1997 : 276 – 284).

- **أرفورد وآخرون , 2012**: بأنه نوع من الأساليب المعرفية والتي تغيير وجهة النظر المفاهيمية أو الانفعالية للموقف عن طريق وضعه في محتوى أو إطار آخر يتناسب مع حقيقة الموقف الأصلي نفسه لمساعدة المسترشد على رؤية الموقف من موقع آخر بطريقة أفضل تجعله اقل إشكالية ودافعية وأكثر قابلية للحل .

(أرفورد وآخرون ، 2012 : 285)

أما **التعريف النظري فقد تبنت الباحثة تعريف (أرفورد وآخرون , 2012)**:- لأن الاستراتيجيات والفنيات المستعملة في هذا البحث تتفق مع هذا التعريف .

التعريف الإجرائي لأسلوب إعادة الصياغة: وهو أسلوب معرفي يضم عدد من الاستراتيجيات والفنيات المتمثلة بـ (تقديم الموضوع ، المناقشة، الإنصات والإصغاء الفعال، إعادة صياغة السلوك، إعادة التسمية ،استبدال التسمية، المفهوم الإيجابي؛ وصف السلوك، التعزيز، الإبقاء على السلوك من خلال عقد، التغذية الراجعة، التقويم ، التدريب البيتي) واستعماله لغرض تصحيح او تعديل الأفكار والمعلومات والمعتقدات والانطباعات الخاطئة عند المسترشدين بطريقة مقبولة أكثر واقعية.

٣.أسلوب التخيل العقلاني الانفعالي Emotional Cognitive Imginary Style
عرفه كل من:

-**Ellis,1988:** هو عملية عقلية معرفية تساعد المسترشد على تأسيس أنماط من المشاعر من خلال تخيل التفكير المنطقي والسلوك والمشاعر ومحاولة تطبيقه واقعياً في الحياة (حمد،2018: 27).

- **عبد الهادي والعزة،2009:** هو أسلوب يشجع المسترشد على تخيل الموقف المُهدد الذي حدث ووصف ما يراه من انطباعات ذهنية وأن يتحدث عن مشاعره والتغيرات الفسيولوجية التي تعتريه ، والأفكار والحوارات الذهنية التي تصاحبها.

(عبد الهادي والعزة،2009: 176)

- **ملكية،2010:** وهو أسلوب يطلب منه المرشد من المسترشد تخيل موقف قد فشل فيه ثم تخيل موقف نجح فيه بفخر مع وصف مفصل لمشاعره في الموقفين كلاهما ، وذلك لوضع المسترشد في موقف يمكنه أن يختار بين مشاعر النجاح ومشاعر الفشل(حمد،2018: 28).

- **عبد الله،2013:** وهو أسلوب ارشادي يطلب المرشد فيه من المسترشد تخيل موقفاً فيه أفكاراً سلبية مزعجة وضاغطة ثم يقوم المرشد مع المسترشد بمناقشة هذه الأفكار واستبدالها بأفكار ايجابية(عبد الله،2013: 173).

- **أرفورد وآخرون،2012:** هو أحد أشكال التدريب العقلي المكثف المصمم لبناء نماذج انفعالية جديدة حيث يتخيل المسترشد نفسه وبمساعدة المرشد بأنه يفكر ويشعر ويتصرف تماماً كما يريد في مواقف الحياة اليومية(أرفورد وآخرون ،2012: 484).

- أما **التعريف النظري فقد تبنت الباحثة تعريف (Ellis,1988)** في البحث الحالي لأنه تعريف النظرية المتبناة.

- **التعريف الإجرائي:** وهو أسلوب ارشادي يتكون من مجموعة انشطة وفنيات تستعمل في الجلسات الارشادية لأغراض البحث الحالي وفق نظرية العلاج العقلاني الانفعالي للعالم (Ellis) وتتمثل بـ (تقديم الموضوع ،المناقشة، تحديد الافكار السلبية، التخيل

السلبي، التخيل الايجابي ،دحض الأفكار اللاعقلانية، استبدال الأفكار اللاعقلانية، لعب الدور، نقد الأفكار اللاعقلانية ،الاسترخاء، الاقناع المنطقي، التساؤل، التعزيز الاجتماعي ،التغذية الراجعة، التقويم، التدريب البيتي).

٤. التجهيز الانفعالي Emotional Processing

عرفه كل من:

- **Rapaport, 1960** : هو عملية عقلية داخلية تركز على سمات المسترشد ونقاط ضعفه لجذب الاهتمام بقدرة الأفراد في التغلب على التوتر والصدمة(Howells,2013: 18).

- **Rachman ,1980** : بانه العملية التي يتم بها امتصاص أو استيعاب المثيرات المُزعجة انفعالياً، وخفضها إلى الحد الذي يسمح للخبرات الأخرى والسلوك المعتاد للفرد بالاستمرار دون خلل أو مقاطعة(عثمان والشربيني،2015: 49).

- **Foa and Kozak,1986** :وهو عملية يتم فيها تعديل بنية الذاكرة والتي تشكل أساس الانفعالات (حافظ،2019: 1097).

- **Baker,2001** : هو العملية التي يتم من خلالها قيام الفرد بالتقييم المعرفي للحدث الانفعالي الذي يواجهه في ضوء خبراته الانفعالية السابقة من أجل التحكم في طريقته للتعبير الانفعالي عنه (Baker,2001;8).

- **Orbegozo .et al ,2018** : وهي استراتيجيات تقدم للانفعالات حتى يتم التعبير عنها والتي تؤدي إلى التطور الانفعالي السليم وتساعد على التكيف مع البيئة (Orbegozo .et al ,2018: 30).

- **أما التعريف النظري فقد تبنت الباحثة تعريف (Baker,2001)**:- لأنه التعريف الخاص بالنظرية المتبناة .

- **التعريف الإجرائي للتجهيز الانفعالي:** وهو الدرجة الكلية التي تحصل عليها المُسترشدات من خلال الاجابة على فقرات مقياس التجهيز الانفعالي ، المُعد من قبل الباحثة ؛ والمستعمل لأغراض البحث الحالي.

٦. المرحلة الإعدادية

عرفتها (وزارة التربية ،1981) :

وهي المرحلة التي تأتي بعد المرحلة المتوسطة وهي من مراحل التعليم الثانوي ، وتكون مدتها ثلاث سنوات تهدف إلى التعرف على قابلية الطلبة وقدرتهم وميولهم وتمكنهم من بلوغ أعلى مستوى من المعرفة والمهارة مع تنوع بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية والإعداد للحياة العلمية الإنتاجية.

(وزارة التربية،1981: 2)