



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية



اثر برنامج ارشادي قائم على التركيز المسبق والتركيز على الاستجابة في تنمية التنظيم الانفعالي

أطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى وهي جزء من
متطلبات نيل درجة دكتوراه في
(الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)

من الطالب

سعد قاسم عباس الشمري

بإشراف

الأستاذ الدكتور

ناسو صالح سعيد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكِبَاطِ وَالغَيْظِ

وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

سورة ال عمران: الآية ١٣٤

صدق الله العلي العظيم

إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ (**اثر برنامج ارشادي قائم على التركيز المسبق والتركيز على الاستجابة في تنمية التنظيم الانفعالي**) المقدمة من الطالب (**سعد قاسم عباس**) جرت تحت اشرافي في كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .

التوقيع :

الاسم : أ.د. ناسو صالح سعيد

التاريخ : / / ٢٠٢٢ م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح الاطروحة للمناقشة.

أ.م. د. محمد ابراهيم حسين

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ : / / ٢٠٢٢ م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّي قرأت الأطروحة الموسومة بـ (اثر برنامج ارشادي قائم على التركيز المسبق والتركيز على الاستجابة في تنمية التنظيم الانفعالي) التي قدمها الطالب (سعد قاسم عباس) وقد راجعتها لغوياً ، وأصبح أسلوبها العلمي سليم خالياً من الاخطاء اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ.د. لؤي صيهود فواز

العنوان : استاذ في كلية التربية للعلوم الانسانية

جامعة ديالى

التاريخ : / / ٢٠٢٢م

اقرار المقوم الاحصائي

أشهد أنني قرأت هذه الأطروحة الموسومة بـ (اثر برنامج ارشادي قائم
**على التركيز المسبق والتركيز على الاستجابة في تنمية التنظيم
الانفعالي**) التي قدمها الطالب (سعد قاسم عباس) إلى كلية التربية للعلوم
الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة
الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، وتم تقويمها من الناحية الاحصائية ووجدتها
صالحة للمناقشة لأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: م.د. عمر عادل عبد الوهاب

التاريخ: - / / ٢٠٢٢

إقرار المقوم العلمي الاول

أشهد أنّي قرأت الأطروحة الموسومة بـ (اثر برنامج ارشادي قائم
على التركيز المسبق والتركيز على الاستجابة في تنمية التنظيم
الانفعالي) التي قدمها الطالب (سعد قاسم عباس) إلى مجلس كلية التربية
للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى ، قد جرى مراجعتها من قبلي ووجدتها صالحة
من الناحية العلمية ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. مالك فضيل عبد الله

العنوان : جامعة واسط/ كلية التربية للعلوم الانسانية

التاريخ : / / ٢٠٢٢م

إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنّي قرأت الأطروحة الموسومة بـ (اثر برنامج ارشادي قائم على التركيز المسبق والتركيز على الاستجابة في تنمية التنظيم الانفعالي) التي قدمها الطالب (سعد قاسم عباس) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى ، قد جرى مراجعتها من قبلي ووجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : ا.م.د. سالم حميد عبيد

العنوان : المديرية العامة لتربية الانبار

التاريخ : / / ٢٠٢٢م



إقرار أعضاء لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ
**(اثر برنامج ارشادي قائم على التركيز المسبق والتركيز على الاستجابة في
تنمية التنظيم الانفعالي)** وقد ناقشنا الطالب (سعد قاسم عباس الشمري) في
محتوياتها وفيما له علاقة بها و وجدنا أنها جديرة بالقبول لنيل درجة دكتوراه في الارشاد
النفسي والتوجيه التربوي بتقدير (جيد جداً).

التوقيع :	التوقيع :
الاسم : أ.م. د علي عليخ خضر	الاسم : أ.م. د سميرة علي حسن
عضواً	عضواً
التاريخ : / / ٢٠٢٢م	التاريخ : / / ٢٠٢٢م

التوقيع :	التوقيع :
الاسم : أ.م. د سناء حسين خلف	الاسم : أ.م. د احمد عودة خلف
عضواً	عضواً
التاريخ : / / ٢٠٢٢م	التاريخ : / / ٢٠٢٢م

التوقيع :	التوقيع :
الاسم : أ.م. د عدنان محمود عباس	الاسم : أ.م. د ناسو صالح سعيد
رئيساً	عضواً ومشرفاً
التاريخ : / / ٢٠٢٢م	التاريخ : / / ٢٠٢٢م

صادق على الأطروحة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى بتاريخ
/ / ٢٠٢٢م

الأستاذ الدكتور
نصيف جاسم محمد الخفاجي

العميد
/ / ٢٠٢٢م

الدهر

إلى

مرسول الانسانية والمحبة نبينا محمد (صلى الله عليه وآله وسلم)

حي وعشقي الابدي الحسين (عليه السلام)

شهداء العراق كافة

الحب المفقود ابي (مرحمه الله)

الأمان والدفء والدتي (حفظها الله)

أصدقائي وسندي اخواتي

ملاذي وحصني الأمين نزوجتي

من أعيش لهم وهم اولادي (حفظهم الله)

الشكر والامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله الطيبين الطاهرين وبعد:

يسرني وقد انتهيت من إعداد بحثي أن أتقدم بالشكر والعرفان إلى مشرفي الأستاذ الدكتور "ناسو صالح سعيد" لما بذله من جهد علمي كبير ومتابعة مستمرة وتوجيهات سديدة كان لها الأثر الكبير في انجاز هذا البحث، ويسعدني أن اتقدم بالشكر والعرفان الى الاستاذ الدكتور نصيف جاسم عميد كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة ديالى وأشكر أساتذتي كافة في قسم العلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة ديالى ، كلاً من الاستاذ الدكتور " سالم نوري " و الاستاذ الدكتور "عدنان محمود والاستاذ الدكتور" سميرة" والاستاذ الدكتور "خالد جمال " والاستاذ الدكتور" هيثم احمد و الاستاذ الدكتور " مظهر عبد الكريم" والاستاذ الدكتور"زهرة موسى" والاستاذ الدكتور "عبد الكريم محمود" والاستاذ الدكتور"لطيفة ماجد" والاستاذ الدكتور محمد ابراهيم "والاستاذ "الدكتور اياد هاشم" لما قدموه من مساعدة واتقدم بالشكر والامتنان للخبراء وأتقدم بالشكر والامتنان إلى ادارة متوسطة الخطيب البغدادي وملاكها والمرشد التربوي فيها وطلابها واشكر ادارة متوسطة الرسول القائد وملاكها والمرشد التربوي فيها وطلابها لما قدموه لي من دعم وترحيب ومساعدة اثناء تطبيقي للأسلوبين الارشادين ، ويسعدني ان اتقدم بالشكر والتقدير الى زملائي في الدراسة (مظفر ونمر وعمر واثير وماهر وطيف) وزميلاتي (ايناس و غفران و وسام و نجاه و الاء و انتصار و زينة) واتقدم بالشكر والتقدير الى اصدقائي الذين ساندوني وكانوا نعم الاصدقاء(دكتور حسين و استاذ هيثم).

سعد

مستخلص البحث

استهدف البحث الحالي التعرف على (اثر برنامج ارشادي قائم على التركيز المسبق والتركيز على الاستجابة في تنمية التنظيم الانفعالي) ولتحقيق هدف البحث الحالي من خلال اختبار صحة الفرضيات الصفرية الآتية :-

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (التركيز المسبق) في الاختبار القبلي و البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التركيز على الاستجابة) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي .

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (التركيز المسبق) ورتب افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي .

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التركيز على الاستجابة) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي .

٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (التركيز المسبق) ومتوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التركيز على الاستجابة) في الاختبار البعدي .

٧- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاث المجموعة التجريبية الاولى (التركيز المسبق) والمجموعة التجريبية الثانية (التركيز على الاستجابة) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي .

ومن أجل التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة أخذ الباحث ببناء مقياس التنظيم الانفعالي معتمداً على نظرية "كروس" (Gross) وبلغت عدد فقرات المقياس (٤٠) فقرة ، تم ايجاد الصدق الظاهري من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال علم النفس والارشاد النفسي وتم تعديل بعض فقراته، لاستخرج الخصائص السايكومترية (الصدق والثبات) طبق المقياس على عينة قوامها (٤٠٠) طالباً، إذ بلغ ثبات المقياس (٠.٧٥) بطريقة الفا كرونباخ و(٠.٨٢) بطريقة اعادة الاختبار ويعد هذا مؤشراً جيداً للثبات واعتمد الباحث المنهج شبه التجريبي في تطبيق الاساليب الارشادية للتحقق من فرضيات بحثه إذ قام الباحث بتطبيق مقياس التنظيم الانفعالي على عينة بلغت (٢٨٠) طالباً من اجل معرفة الطلاب الذين لديهم مستوى منخفض من التنظيم الانفعالي وتقسيمهم الى (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة) بواقع (١٠) طالب في كل مجموعة ، واعتمد الباحث في بناء الاسلوبين الارشادين على نظرية كروس (Gross) إذ تعرضت المجموعتان الاولى والثانية للبرنامج الارشادي ولم تتعرض المجموعة الضابطة على البرنامج إذ بلغ عدد الجلسات الارشادية (١٣) جلسة لكل اسلوب وتوصل البحث الى عدد من النتائج في ضوءها وضع عدد من التوصيات والمقترحات.

التوصيات :

١. الإفادة من مقياس التنظيم الانفعالي أعده الباحث في بحوث أخرى لقياس التنظيم الانفعالي لدى عينات أخرى من طلبة المتوسطة، والثانوية، والإعدادية.

٢. على المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في وزارة التربية إعداد برامج إرشادية لطلاب المرحلة المتوسطة لتدريبهم على كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة والحالات الطارئة.

المقترحات :

١. إجراء بحوث تعتمد على الأسلوبين الإرشاديين (التركيز المسبق والتركيز على الاستجابة) في تنمية التنظيم الانفعالي في مراحل أخرى مثل الاعدادية والجامعية.
٢. إجراء بحوث تعتمد على أساليب إرشادية ومتغيرات أخرى (كالضغوط النفسية او الثقة بالنفس او مستوى التحصيل الدراسي) في تنمية التنظيم الانفعالي.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	- الآية القرآنية
ج	- إقرار المشرف
د	- إقرار المقوم اللغوي
هـ	- إقرار المقوم الاحصائي
و	- إقرار المقوم العلمي (الأول)
ز	- إقرار المقوم العلمي (الثاني)
ح	- إقرار لجنة المناقشة
ط	- الاهداء
ي	- شكر وتقدير
ك-ن	- المستخلص
س-ف	- ثبت المحتويات
ص-ق	- ثبت الجداول
ر	- ثبت الأشكال
ر	- ثبت الملاحق
١٢-١	الفصل الأول / التعريف بالبحث
٣-٢	أولاً: مشكلة البحث.
٧-٤	ثانياً: أهمية البحث.
٩-٨	ثالثاً: هدف البحث وفرضياته.

رقم الصفحة	الموضوع
٩	رابعاً: حدود البحث.
١٣-٩	خامساً: تحديد المصطلحات.
٣٩-١٤	الفصل الثاني: الإطار النظري
١٨-١٥	أولاً: الاطار النظري
١٩-١٨	❖ مفهوم التنظيم الانفعالي:
٢٠	❖ التنظيم الانفعالي وبعض المفاهيم المرتبطة به :
٢١-٢٠	❖ ابعاد التنظيم الانفعالي:
٢١	❖ أهداف التنظيم الانفعالي :
٢٢-٢١	❖ سمات التنظيم الانفعالي:
٢٣-٢٢	❖ العوامل المؤثرة في التنظيم الانفعالي في مرحلة المراهقة :
٢٦-٢٣	❖ صعوبات التنظيم الانفعالي
٣٣-٢٦	❖ النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي :
٣٣	❖ التعقيب العام على النظريات
٣٨-٣٤	❖ ثانياً : الدراسات السابقة
٣٦-٣٤	❖ الدراسات العربية:
٣٧-٣٦	❖ الدراسات الاجنبية:
٣٨-٣٧	❖ ثالثاً : موازنة الدراسات السابقة للتنظيم الانفعالي:
٣٩	❖ جوانب الافادة من الدراسات السابقة تتمثل بما يأتي:
٦٨-٤٠	الفصل الثالث/ إجراءات البحث
٤١	منهج البحث
٤١	إجراءات البحث

رقم الصفحة	الموضوع
٤٣-٤٢	التصميم التجريبي.
٤٥-٤٤	مجتمع البحث.
٤٨-٤٥	عينة البحث.
٥٢-٤٨	تكافؤ المجموعات
٦٦-٥٣	اداتا البحث
٦٧-٦٦	الوسائل الإحصائية
١٤٠-٦٨	الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي
١٤٠-٦٩	البرنامج الإرشادي
٧٢-٦٩	بناء البرنامج الارشادي
٨٠-٧٢	اجراءات بناء الاساليب الارشادية
٨٣-٨١	تطبيق البرنامج الارشادي
١١٣-٨٣	البرنامج الارشادي : اسلوب التركيز المسبق
١٤٠-١١٤	البرنامج الارشادي : اسلوب التركيز على الاستجابة
-١٤١	الفصل الخامس :- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
١٤٩-١٤٢	- أولاً: عرض النتائج
١٥١-١٥٠	- ثانياً: مناقشة النتائج وتفسيرها
١٥٢	- ثانياً: الاستنتاجات
١٥٣-١٥٢	- رابعاً: التوصيات
١٥٣	- خامساً: المقترحات
١٦٥-١٥٤	المصادر

رقم الصفحة	الموضوع
١٨٠-١٦٦	الملاحق
A-E	مستخلص الأطروحة باللغة الإنجليزية

ثبت الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٥	يبين مجتمع المدارس	١
٤٧	توزيع الطلاب في متوسطتي (الخطيب البغدادي) و (الرسول القائد) للبنين حسب الصفوف	٢
٤٨	مجموعات البحث الثلاث موزعة حسب المدرسة وعدد الطلاب	٣
٤٩	القيم الإحصائية لـ (إختبار كروسكال واليس) للتكافؤ في متغير درجات الاختبار القبلي للمجموعات الثلاث	٤
٥٠	القيم الإحصائية لأختبار(كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ بين المجموعات الثلاث في متغير التحصيل الدراسي لأب	٥
٥٠	القيم الإحصائية لأختبار(كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ بين المجموعات الثلاث في متغير التحصيل الدراسي للأم	٦
٥١	القيم الإحصائية لأختبار(كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ في متغير الترتيب الولادي	٧
٥٢	القيم الإحصائية لأختبار(كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ بين المجموعات الثلاث في متغير مستوى الدخل	٨
٥٢	القيم الإحصائية لأختبار(كولموجروف - سميرنوف) للتكافؤ بين المجموعات الثلاث في متغير عائلية السكن	٩
٥٦	نتائج مربع كاي لأراء المحكمين على فقرات مقياس التنظيم الانفعالي	١٠
٥٧	عينة التحليل الاحصائي للمقياس حسب المدرسة والعدد	١١

٥٨-٥٩	القوة التمييزية لفقرات مقياس التنظيم الانفعالي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين	١٢
٦٠	يبين علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	١٣
٦١	القيم الاحصائية لمعامل ارتباط درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه	١٤
٦٢	القيم الارتباطية لدرجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس	١٥
٦٢	يبين علاقة كل مجال بالمجالات الأخرى للمقياس	١٦
٦٥-٦٦	تبين ان توزيع درجات أفراد هذه العينة في المقياس أقرب الى التوزيع الاعتيادي	١٧
٧٣-٧٤	الصيغة النهائية للحاجات الإرشادية لفقرات مقياس التنظيم الانفعالي التي حولت إلى عناوين للجلسات الإرشادية	١٨
٨٢	يبين مواعيد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية الأولى (اسلوب التركيز المسبق)	١٩
٨٣	يبين مواعيد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية الثانية (أسلوب التركيز على الاستجابة)	٢٠
١٤٣	قيمة اختبار ولكوسن المحسوبة والجدولية لرتب درجات المجموعة التجريبية الأولى في الأختبار القبلي والبعدى	٢١
١٤٤	قيمة اختبار ولكوسن المحسوبة والجدولية لرتب درجات المجموعة التجريبية الثانية في الأختبار القبلي والبعدى	٢٢
١٤٥	قيمة اختبار ولكوسن المحسوبة والجدولية لرتب درجات المجموعة الضابطة في الأختبار القبلي والبعدى	٢٣
١٤٦	قيمة اختبار مان وتني المحسوبة والجدولية لرتب درجات المجموعتين التجريبية الأولى والضابطة في الأختبار البعدى	٢٤
١٤٧	قيمة اختبار مان وتني بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدى	٢٥
١٤٨	قيمة اختبار مان وتني بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدى	٢٦
١٤٩	قيمة اختبار كروسكال واليس لرتب درجات المجموعات الثلاث في الاختبار البعدى	٢٧

ثبت الأشكال.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٤٣	التصميم التجريبي من أعداد الباحث	١
٦٦	منحنى التوزيع الاعتدالي لتوزيع درجات افراد عينة البحث على مقياس التنظيم الانفعالي	٢

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
١٦٧	كتاب تسهيل مهمة	١
١٦٨	كتاب تسهيل مهمة مديرية التربية	٢
١٦٩	استبانة استطلاعية لمعرفة آراء طلاب المرحلة المتوسطة حول وجود التنظيم الانفعالي	٣
١٧٠	استبانة استطلاعية لمعرفة آراء (المرشدين التربويين) حول وجود التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة	٤
١٧٤-١٧١	استبانة آراء الخبراء لفقرات مقياس التنظيم الانفعالي بصورته الأولية	٥
١٧٦-١٧٨	أسماء السادة المحكمين والمختصين حسب اللقب العلمي والحروف الهجائية لمقياس التنظيم الانفعالي	٦
١٧٩-١٧٧	الصيغة النهائية لمقياس التنظيم الانفعالي	٧
١٨٠	ابرام عقد	٨

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث.

ثانياً: أهمية البحث.

ثالثاً: هدف البحث وفرضياته.

رابعاً: حدود البحث.

خامساً: تحديد المصطلحات.

الفصل الأول

أولاً : مشكلة البحث

يمتاز عصرنا الحالي بتطوراً معرفياً هائلاً يشمل مجالات الحياة كافة مما يدفع الافراد لمواجهة الاتار المترتبة عليه من اثار نفسية واجتماعية وانفعالية، لقد لاحظ الباحث ان طلاب المرحلة المتوسطة يواجهون العديد من المواقف والإحداث اليومية والخبرات الانفعالية الايجابية والسلبية وخاصة في هذه المرحلة العمرية الحرجة وهي مرحلة المراهقة التي يصاحبها تغيرات عقلية ونفسية وفسولوجية تؤثر على الخصائص الجسمية للفرد لكونها مرحلة انتقال بالنسبة للفرد من حال الى حال، الأمر الذي يتطلب أنماطاً مختلفة من الانفعالات ترمي بظلالها على تكيفهم ونجاحهم الأكاديمي، وهذا يستلزم منهم التصرف معها وتنظيم وضبط تلك الانفعالات وتكوين العديد من العادات والأساليب الانفعالية الصحيحة التي بمرور الوقت تصبح جزءاً من سلوكياتهم وحياتهم اليومية، وتتنوع الانفعالات التي يخبرها الفرد تبعاً لكل موقف، الأمر الذي يتطلب المرونة والقدرة على تغيير الاستجابات تبعاً لتلك المواقف، فالطلاب في هذه المرحلة العمرية الذين يكونون في أوقات الإثارة الشديدة غير قادرين على تنظيم انفعالاتهم تجنباً للمشكلات، ولكي ينجح في التعامل مع هذه الضغوط والاضطرابات في حياته الاجتماعية لابد ان يمتلك القدرة على ضبط انفعالاته ، وهذا يتطلب إفراداً يتمتعون بتنظيم انفعالي يمكنهم من إدارة انفعالاتهم بطريقة تساعد على السيطرة على انفعالاتهم والتحكم بها بحيث لا تؤثر على نتائج عملهم ولا تفقدتهم علاقاتهم مع الآخرين .

ان حيات طلاب المرحلة المتوسطة مليئة بالانفعالات فبعضها عنيف كالصاعقة اذ انهم ينفجرون دون سابق انذار ولهذا فهم يحتاجون الى التنظيم الانفعالي الذي يمكنهم من السيطرة والتحكم في مشاعرهم وانفعالاتهم، خاصة انه قد يظهر لديهم ضعف في بناء العلاقات الاجتماعية بشكل صحيح، بالإضافة الى ظهور صعوبات واضطرابات تكيفية وانفعالية للذين يملكون مستوى متدنياً من مهارات التنظيم الانفعالي، وهذا يؤثر بشكل ظاهر

في سلوكهم، اذ انه قد يوجد لديهم مشكلات تؤثر في استقرارهم النفسي وفي مسارهم الدراسي(المحمود،٢٠١٧: ١١٠).

ان الأفراد الذين يواجهون صعوبة في تنظيم انفعالاتهم سوف يتعرضون الى اضطرابات تعكر المزاج والضعف في القدرات المعرفية والعقلية بصورة عامة وبالتالي سوف يتصفون بضعف الثبات او الاتزان الانفعالي ويكونون اندفاعيين في مواجهة المشكلات او اتخاذ القرار بشكل عام والطلاب بشكل خاص مما ينعكس سلبا على الدافع للتحصيل ولا يتصفون كونهم متعلمين منظمين ذاتيا (الجميل،٢٠١٣: ١٩٦).

إلا أنه في بعض الأحيان تدفع المعايير والقواعد الاجتماعية التي يأخذها الفرد بعين الاعتبار لينال الاستحسان والتقبل الى التعبير أو كبت الانفعال في المواقف الاجتماعية المختلفة الأمر الذي يمكن ان يعرض الفرد للعديد من المشكلات ،ومن جهة أخرى فإن قصور التنظيم الانفعالي يعتبر نتيجة للعديد من المشكلات النفسية ومنها التوتر والقلق والعزلة وعدم الاتزان الانفعالي(Berking & Wupperman,2012.P.128) ، وان مشكلات التنظيم الانفعالي تتمثل في عدم تقبل الفرد لانفعالاته وكذلك عجزه عن ضبط سلوكياته الاندفاعية عند مروره بالخبرات الانفعالية السالبة ، وفقدان القدرة على توظيف أساليب التنظيم الانفعالي الملائمة للموقف الانفعالي الضاغط الذي يمر به ، من هنا أدرك الباحث ضرورة إجراء دراسة على هذا المتغير ، ولكي يتحقق الباحث من وجود التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، قام بتطبيق استبانة استطلاعية على عينة بلغت (٣٠) طالبا من طلاب المرحلة المتوسطة وكانت النتائج تؤيد بنسبة (٦٣%) ضعف في التنظيم الانفعالي لديهم ملحق (٣) يوضح ذلك. ولم يكتفِ الباحث بذلك، بل قام بتوجيه استبانة استطلاعية إلى (١٠) من المرشدين التربويين في المدارس المتوسطة في قضاء بعقوبة، وكانت (٧٠%) من إجاباتهم تؤيد ضعف التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة الملحق (٤) يوضح ذلك من هنا برزت مشكلة البحث التي يسعى الباحث لدراستها، وأصبح أمام تساؤل يحاول الإجابة عنه وهو:

(هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب التركيز المسبق والتركيز على الاستجابة أثر في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ؟)

ثانياً : أهمية البحث :

يعد الإرشاد النفسي من الخدمات التي تهدف الى مساعدة الفرد على ان يفهم نفسه وان يحدد مشكلاته وان يستغل إمكانيته وقدراته، وكذلك ان يفهم البيئة المحيطة به فيما يتناسب مع الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه، ومع إمكانيه البيئة التي بها ومتطلباتها(الداهري،٢٠٠٥: ١١).

وقد حظي الإرشاد النفسي باهتمام كبير انطلاقاً من أهمية ودواعي الحاجة اليه فردياً وجماعياً" وانطلاقاً من الخدمات النفسية المتخصصة التي يقدمها للأفراد والجماعات، معتمداً في ذلك على نظريات علمية تساعد في فهم وتفسير السلوك والتعرف على أسباب المشكلات واختيار الأساليب الإرشادية المناسبة للتعامل مع المشكلات، كما انه يقوم على الخبرة العلمية التي تجعل العملية الإرشادية فعالة وناجحة، ويضاف الى ذلك الحس الإرشادي واللمسة الإنسانية كفيلة بان تجعل العمل الإرشادي يقدم في أرقى صورة وأبقى مظاهره (عبد العظيم،٢٠١٣: ٣٢).

وهذا ما جعل الإرشاد من أوسع المجالات انتشاراً في حياتنا اليومية، ويستخدمه الكثير من المختصين في تقديم الخدمات الإرشادية المختلفة للأفراد، مثل المرشدين التربويين والأخصائيين النفسيين (صالح،٢٠١٦: ١١).

ولتحقيق أهداف الإرشاد لابد من الاعتماد على البرامج الإرشادية إذ إن تشابك الحياة العصرية وتعقدها، والاعتماد على العلم والتكنولوجيا في شتى مجالات التنمية ، ومقاومة التخلف ، كل ذلك يؤكد بما لا يدع مجالاً للشك حاجة الطلاب بشكل عام وطلاب المرحلة المتوسطة بشكل خاص إلى برامج إرشادية قادرة على اكتساب المعارف والعلوم وتطويرها، وتعلم أساليب التفكير العلمي في مواجهة مشكلات العصر الحالي ، وقد ظهرت في وقتنا الحالي الحاجة الماسة لمثل هذه البرامج (العيسوي، ١٩٨٧: ٦١) ، وتعد البرامج المنظمة من شروط التعليم الجيد، ولكي يمارس الطلاب عملية التعلم يجب أن يكونوا على درجة



الفصل الاول : التعريف بالبحث

عالية من الإدراك لما تتطلبه هذه العملية من عادات ومهارات لازمة لكي يتحقق النجاح الذي ينشده. (الرمضاني، ٢٠١٠: ٤) .

و تبرز أهمية البرنامج الإرشادي من خلال تقديمه المساعدة للفرد فهو يعمل على تشخيص المشكلات النفسية وتقديم المعالجات الموضوعية التي تساهم في رفع مستواهم العلمي والعملية ويوفر له المناخ المناسب ويمهدهم بالمهارات المناسبة لحل المشكلات التي تواجههم بالاعتماد على أساليب وفنيات إرشادية (الفحل ٢٠٠٧: ٢٧٧) .

وهنا لابد من استخدام الأساليب والاستراتيجيات التي من الممكن الاعتماد عليها في تنفيذ عملية الإرشاد النفسي، واختلفت هذه الأساليب تبعاً لتنوع واختلاف النظريات الإرشادية وكذلك تبعاً لطبيعة الحالة أو الموقف الذي يتناوله المرشد، فضلاً عن علاقة هذه الأساليب بطبيعة المسترشد وظروفه المحيطة به، والأساليب الإرشادية يقصد بها الأنشطة والممارسات السلوكية التي يؤديها المرشد في إطار نظرية إرشادية أو أكثر تتوافق مع فرد أو الجماعة موضوع الإرشاد وتحقيق أهداف محددة لصالح المسترشد (صالح، ٢٠١٦: ٧٠) .

وتعد الانفعالات من ضروريات الحياة اليومية للفرد، فهي تقوده وتوجه قدراته وتتحكم بقراراته، لذلك فإن من الضروري جداً توفر قدر كافٍ من المهارات والأساليب التي تهدف إلى مساعدته في تنظيم انفعالاته وردود أفعاله في تلك المواقف الناتجة من تفاعله وتواصله مع الآخرين والبيئة المحيطة به، ويتم كسب هذه المهارات والأساليب في المدرسة كونها الأسرة الاجتماعية الثانية في حياة الفرد، وتعليمه الكفاءات الوجدانية والمهارات الانفعالية، (Chang, Schwartz, Dodge & Mcbridge, 2003,p,97) .

ان امتلاك الأفراد للتنظيم الانفعالي سوف يساعدهم على السيطرة على تفكيرهم بالرؤية والتأمل ورفع مستوى الوعي لديهم الى الانجاز الذي يؤدي الى بلوغ الهدف، فضلاً عن ان الفرد الذي يكون على وعي بعمليات تفكيره واساليب تعلمه يكون اكثر ضبطاً وتحكماً وتنظيماً وقدرة على تنظيم انفعالاته (سارتر، ١٩٨٤: ٣٧) . وان الفرد الذي يمتلك التنظيم الانفعالي يكون واثقاً من نفسه محترفاً ونشطاً في جميع المعلومات، ومثابراً ومواظباً ولديه المقدرة على اصدار احكام ذاتية مناسبة (Zimmerman,1990,p.158) .

ويمكن القول ان تفهمنا وضبطنا وتنظيمنا لانفعالاتنا تمكنا من تحسين جودة حياتنا الشخصية والاجتماعية (strongman,1979,p,54). و هذا يقودنا الى اهمية التنظيم الانفعالي والذي يعد جزءاً مهماً و اساسياً في البناء النفسي للإنسان وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدراته على التفكير وتوجيه نحو هدف معين، وتحديد مستوى قدراته وطاقته والاسلوب الذي يسير عليه حياته وان سيطرة الفرد على انفعالاته هي التي تحدد قدرات الفرد في التعامل مع محيطه مما يسهل عملية التفكير والنمو المعرفي، ويؤكد جولمان (Goleman) بان ضبط الانفعالات هي اساس الوعي الاجتماعي والتواصل مع الاخرين في الحياة (Goleman,2001,p,33).

وان الفرد كلما كان متحكماً بذاته قادراً على ضبط انفعالاته وإدارتها بشكل مناسب بما يتوافق مع الموقف الذي يتعرض له، كان تفكيره ايجابياً، بعيداً عن الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وان الفرد الذي لديه مستوى منخفض من التنظيم الانفعالي قد يواجه صعوبة في اختيار أساليب التنظيم الانفعالي التي تهدف الى زيادة الأفكار الايجابية، وبالتالي يرتبط التنظيم الانفعالي الفعال بالقدرة على تحديد الأفكار الايجابية وفهم الأسباب الكامنة وراء كل انفعال (قاسم، ٢٠١٠: ٦٦).

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات العربية والأجنبية والأدبيات المتعلقة بمتغيرات البحث الحالي فقد بينت الدراسات كدراسة (عفانة، ٢٠١٨) التي توصلت الى درجة متوسطة من التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة ووجود علاقة بين ابعاد التنظيم الانفعالي (التقبل، اعادة التركيز الايجابي، التركيز على التخطيط، اعادة التقييم) والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة من الطلبة بلغت (٦١٢) طالبا وطالبة ، ودراسة (العاسمي، ٢٠١٨) التي توصلت الى وجود علاقة بين التنظيم الانفعالي وكل من : الجرأة أو الشجاعة وسعة الحيلة او الدهاء والدرجة الكلية للمرونة النفسية، ووجود علاقة دالة احصائياً بين الضبط الذاتي للانفعال وكل من السعة او الدهاء والدرجة الكلية للمرونة النفسية، كما اظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين ولصالح الذكور بين متوسط اداء الطلبة على مقياس التنظيم الانفعالي في ابعاد التنظيم المعرفي والسياق الاجتماعي والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي ، تألفت العينة من (٤٠) طالبا وطالبة ، ودراسة (يعقوب، ٢٠١١) التي

توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين تنظيم الانفعال والتميز لدى أفراد العينة، كما بينت عدم وجود فروق في التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، إذ تألفت العينة من (١٠٠) طالباً وطالبة، فقد بينت هذه الدراسات ان التنظيم الانفعالي له علاقة وثيقة بالصحة النفسية للفرد، وأنه يسهم في تطوير العلاقات الشخصية السليمة للفرد ويعد عاملاً هاماً للحفاظ على الصحة النفسية وتحقيق النجاح، حيث يلعب دوراً حيوياً في تأقلم الفرد وتكيفه مع ظروف الحياة المتنوعة وتؤثر على جودة حياته .

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في الجانبين (النظري والتطبيقي):

أولاً: الجانب النظري :

١. تعد الدراسة الحالية أول تجريبية محلية على حد علم الباحث تتناول التنظيم الانفعالي بأسلوب (التركيز المسبق والتركيز على الاستجابة) لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
٢. ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تتعلق بتنمية التنظيم الانفعالي.
٣. قد يلفت هذا البحث ونتائجه انظار العاملين والباحثين في الإرشاد النفسي الى إجراء دراسات أخرى حول متغير الدراسة وربطها بمتغيرات أخرى، او أجراءها على فئات أخرى .
٤. ان البحث في التنظيم الانفعالي لدى هذه الفئة العمرية سوف يساعد على تجنب الإصابة بمشكلات سلوكية ونفسية.

ثانيًا: الجانب التطبيقي:

١. يزود المرشدين التربويين في المدارس المتوسطة ببرنامج إرشادي بأسلوبي التركيز المسبق والتركيز على الاستجابة قد تساعد في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

٢. يزود المرشدين التربويين في المدارس المتوسطة بأداة (مقياس التنظيم الانفعالي) لقياس التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة الذي أعده الباحث.

ثالثاً : هدف البحث :**يستهدف البحث الحالي:**

التعرف إلى اثر برنامج ارشادي قائم على التركيز المسبق والتركيز على الاستجابة في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، من خلال التحقق من اختبار الفرضيات الآتية:

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (التركيز المسبق) في الاختبار القبلي و البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي .

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التركيز على الاستجابة) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (التركيز المسبق) ورتب افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي .

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التركيز على الاستجابة) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على التنظيم الانفعالي

٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (التركيز المسبق) ومتوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التركيز على الاستجابة) في الاختبار البعدي .

٧- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعات الثلاثة المجموعة التجريبية الاولى (التركيز المسبق) والمجموعة التجريبية الثانية (التركيز على الاستجابة) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي .

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة المتوسطة للصف (الثاني المتوسط) للدراسة النهارية للمدارس الحكومية في المديرية العامة لتربية محافظة ديالى قضاء بعقوبة المركز للعام الدراسي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢م.

خامساً : تحديد المصطلحات :

اولاً: أثر : هو عملية التأثير في قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه (دافيدوف، ١٩٨٣ : ١٥).

ثانياً: البرنامج الإرشادي : عرفه كل من:

١. موراي (1970) Murray :

انه مجموعة أو سلسلة من النشاطات أو العمليات التي ينبغي القيام لبلوغ هدف معين، وهدف البرنامج هو تنظيم العلاقة بين أهداف الخطة ومشروعها وتنفيذها (Murray, 1970, p.3).

٢. الدوسري (١٩٨٥) :

بأنه مخطط منظم على أسس علمية سليمة، يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة؛ لتحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني (الدوسري، ١٩٨٥ : ٢٣٨).

٣ بوردر و دوروري (Borders & Drury 1992):

بأنه برنامج تم التخطيط له على أسس علمية، ويتكون من مجموعة خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة يتم تقديمها لجميع أفراد المدرسة.

(Borders & Drury,1992, p.461)

٤. الداھري (٢٠٠١):

"هو عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الناس في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة وهي عملية تعلم ونمو، ومعلومات ذاتية من الممكن ان تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفاعلية ايجابية". (الداھري، ٢٠٠١ : ٤٦٨)

٥. زهران (٢٠٠٥):

"بأنه برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردا وجماعة، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها".
(زهران، ٢٠٠٥ : ٢٩٩)

٦. جودت والعزة (٢٠٠٧):

"هو البيان الكلي لأنواع النشاط التي تقرر اتخاذها للقيام بعمل إرشادي معين، أو بيان عن المواقف وتحديد المشكلات النفسية وتحديد الأهداف المنشودة، ثم حصر المواد المتاحة، ووضع خطة عمل يمكن من خلال تنفيذها التغلب على المشاكل وتحقيق الأهداف في اقصر وقت ممكن وبأقل جهد وتكاليف ممكنة". (جودت ، العزة، ٢٠٠٧ : ١٤٩)
٨. التعريف النظري:

تبني الباحث تعريف بوردر ودروري (Borders & Drury , 1992) في تحديده لمصطلح البرنامج الإرشادي.

٩. التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

إنه مجموعة من الجلسات التي تشمل أنشطة وفعاليات صممت على وفق أسلوب كروس وخطة نموذج (بوردر ودروري ١٩٩٢) لغرض تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

ثالثا/ التركيز المسبق (Antecedent Focused).

عرفه (Gross,2001)

وهي العمليات التي يقوم بها الفرد قبل حدوث الموقف الانفعالي وتوليد الاستجابات الانفعالية بشكل كامل (Gross,2001,p.36).

التعريف النظري : لقد تبني الباحث تعريف (Gross,2001) تعريفا نظريا للبحث الحالي .

التعريف الإجرائي : استخدم الباحث مجموعة من الانشطة والفنيات (المناقشة، اختيار الموقف، تعديل الموقف، توزيع الانتباه، التغيير المعرفي، التغذية الراجعة) وفق اسلوب التركيز المسبق لكروس (Gross,2001) في الجلسات الارشادية على نحو منظم

رابعا/ التركيز على الاستجابة (Response Focused).

عرفه : (Gross,2001) .

وهي العمليات التي يقوم بها الفرد بعد حدوث الاستجابة الانفعالية وعندما يكون الانفعال قائما لتوه (Gross,2001,p,44) .

التعريف النظري : لقد تبني الباحث تعريف (Gross,2001) تعريفا نظريا للبحث الحالي .

التعريف الإجرائي : استخدم الباحث مجموعة من الانشطة والفنيات (الحوار والمناقشة، قمع الانفعال، التغذية الراجعة) وفق اسلوب التركيز على الاستجابة لكروس (Gross,2001) في الجلسات الارشادية على نحو منظم.

خامسا/ التنمية :

عرفه كل من :

(الجواهري واخرون ، ١٩٨٢) :

تعني بأنه التحريك العلمي المخطط لمجموعة من العمليات الاجتماعية والاقتصادية بواسطة ايدولوجية معينة لتحقيق التغيير المستهدف من أجل الانتقال من مرحلة غير مرغوبة فيه إلى حالة مرغوبة الوصول اليها (الجواهري واخرون ، ١٩٨٢ : ١١١) .

(القريشي ، ٢٠٠٧) :

تعني بانها عملية مقصودة ومخططة تهدف الى تغيير البنيان الهيكلي للمجتمع بأبعادها المختلفة لتوفير الحياة الكريم لإفراد المجتمع ، وهي اعم واشمل من النمو لأنها تعني النمو زائداً التغيير (القريشي ، ٢٠٠٧ : ١٢٥).

سادساً/ التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation).

عرفه (Gross.2001).

هو جميع محتويات الانفعال من المشاعر الذاتية والسلوكيات والاستجابات الفسيولوجية قابلة للتغيير (Gross.2001,p.30).

التعريف النظري : لقد تبني الباحث تعريف (Gross.2001) تعريفاً نظرياً بوصفه التعريف المعبر عن نظرية التنظيم الانفعالي وهي النظرية المتبناة في هذا البحث اطاراً مرجعياً في القياس وتفسير النتائج .

التعريف الإجرائي للباحث هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب) على فقرات مقياس التنظيم الانفعالي الذي أعد لأغراض هذا البحث.