



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الانسانية  
قسم العلوم التربوية و النفسية



# أثر برنامج إرشادي بأسلوب (إيقاف التفكير) في تخفيض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

رسالة مقدّمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي  
جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير تربية في الإرشاد  
النفسي والتوجيه التربوي.

الطالب

مزبان ابراهيم علي

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

جبار ثاير جبار حميد

٢٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

# اللآة القرآنة

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الذین ینفقون فی السراء والضراء والکاظمین الغیظ والعافین عن  
الناس ۝ واللّٰه یحبّ المحسنین (۱۳۴)

صدق الله العظیم

(سورة ال عمران : ۱۳۴)

## إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب إيقاف التفكير في تخفيض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) المقدمة من لدن طالب الماجستير (مزبان ابراهيم علي) قد تمّ بإشرافي في قسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير تربية في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

التوقيع:

الاسم: ا.م.د. جبار ثاير جبار

التاريخ: / / ٢٠٢٢ م.

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أُرشد هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

الاسم: أ.م.د. محمد ابراهيم حسين

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى

التاريخ: / / ٢٠٢٢ م.

## إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب إيقاف التفكير في تخفيض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) المقدمة من لدن طالب الماجستير (مزبان ابراهيم علي) في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى قد تمت مراجعتها لغوياً، وأصبح أسلوبها العلمي سليماً خالياً من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم: أ.د. لؤي صيهود فواز التميمي

التاريخ: / / ٢٠٢٢ م.

## إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب إيقاف التفكير في تخفيض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) المقدمة من لدن طالب الماجستير (مزبان ابراهيم علي) في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى قد تمت مراجعتها من الناحية الإحصائية ووجدتها صالحة للمناقشة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: ا.د. بشار غالب البياتي

التاريخ: / / ٢٠٢٢ م.

## إقرار المقوم العلمي الأول

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب إيقاف التفكير في تخفيض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) المقدمة من لدن طالب الماجستير (مزبان ابراهيم علي) في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة ديالى قد تم تقييمها من الناحية العلمية وأقرُّ بأنها مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب العلمي ولأجله وقعت .

التوقيع :

الاسم : أ.د. محمود شاكر عبدالرزاق

التاريخ : / / ٢٠٢٢ م

## إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أنّ هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب إيقاف التفكير في تخفيض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) المقدمة من لدن طالب الماجستير (مزبان إبراهيم علي) في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) كلية التربية للعلوم الإنسانية- جامعة ديالى قد تم تقييمها من الناحية العلمية وأقرُّ بأنها مؤهلة للمناقشة قدر تعلق الأمر بالجانب العلمي ولأجله وقعت .

التوقيع:

الاسم: ا.م.د. حسين حسين زيدان

التاريخ : / / ٢٠٢٢ م

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ (أثر برنامج إرشادي بأسلوب إيقاف التفكير في تخفيض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية) التي قدّمها طالب الماجستير (مزبان ابراهيم علي) وناقشناه في محتوياتها وفيما له علاقة بها بتاريخ ٢٧/٩/٢٠٢٢، ونُقرّ بأنّها جديرة بالقبول لنيل درجة ماجستير تربية في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبتقدير ( جيد جداً ).

التوقيع : التوقيع :

الاسم : أم.د هيام قاسم محمد الاسم : أم.د سناء حسين خلف

عضواً عضواً

التاريخ: / / ٢٠٢٢م التاريخ: / / ٢٠٢٢م

التوقيع : التوقيع :

الاسم : أم.د جبار ثاير جبار الاسم : أ.د أمل ابراهيم حسون

عضواً ومشرفاً

التاريخ: / / ٢٠٢٢م رئيساً التاريخ: / / ٢٠٢٢م

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية- جامعة ديالى في / / ٢٠٢٢.

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

/ / ٢٠٢٢م



# إِلَهُنَا

إلى :

إلى خاتم النبيين وسيد الأنبياء والمرسلين : سيدنا أبي القاسم

مُحَمَّدٌ

والمنضربوا أروع الأمثلة بالمحبة والاتباع: آل بيت النبي وأصحابه .

والذين سهروا ليالهم، وأتعبوا نهارهم فادبوني وربوني صغيراً: أمي وأبي أطل

اللَّهُ عُمَرِيهَما وأكرمهما بحسن الخاتمة .

من حاكوا سعادتي بخيوط منسوجة من نبضات قلبهم رمزاً للتضحية والمحبة

والمن مثلوا روح الإخوة الصادقة . . إخواني وأخواتي حرسهم الله

والمن ساندوني ووقفوا معي . أصدقائي

إلهؤلاء جميعاً أهدي هذا الجهد لعله ينال رضاهم .

مزبان

## شكر وأمتنان

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةَ وَالسَّلَامَ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا كَثِيرًا، وبعد . . . ، فَإِنِّي أَتَقَدَّمُ بِشُكْرِي وَعِرْفَانِي لِأَصْحَابِ الْفَضْلِ فِي إِخْرَاجِ هَذِهِ الدِّرَاسَةِ إِلَى حَيْزِ الْوُجُودِ .

ولأن الشكر في حق الاحرار فرض وعند العلماء دين وقرض أسيرُ بسحائب غادقة ومُزْنُ هاطلة أتقدم بأسمى معاني الامتنان ومداد آيات الاعتراف بالجميل والفضل الى المشرف على هذا البحث والموجه لمسار خطواته أستاذي الفاضل الأستاذ المساعد الدكتور جبار ثاير جبار، لما بذله من جهد في قراءة فصول الأطروحة ، وما قدمه من آراء علمية وتوجيهات سديدة أغنت ورصنت متنها ، وبما غمرني به من تواضع العلماء الجَمِّ وأدب الأساتيد الأتمّ الذي يكشف عن حبه للخير وإكرامه للعلم ولباحثيه .

وأتقدم بالشكر والعرفان الى القامات العلمية الكبيرة والاقمار المعرفة ، ممتناً لهم وحاملاً معروفهم جميلاً في عنقي الى أستاذتي الأفاضل (أ.د. عدنان محمود عباس، أ.د. سالم نوري صادق، أ.د. سميرة علي حسن)

وأتقدم بالشكر والعرفان والامتنان الى أعز الناس الذين لهم في نفسي كل الاحترام وفي قلبي أتم الإكرام وفي حياتي أسمى التقدير الى استاذتي (أ.م.د. حسام يوسف صالح وأ.م.د. سناء حسين خلف) لما قدموه لي من عون ومساعدة ونصح وارشاد على امتداد خطوات مسيرتي العلمية فجزاهم الله عني خير الجزاء .

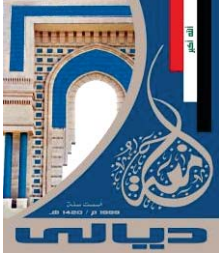
وأود أن أشكر كل من قدم لي عوناً ومساعدة من السادة رئاسة واعضاء لجنة المناقشة والسادة الخبراء فجزاهم الله تعالى عني خير ما يجزي عباده المخلصين ، ولهم مني كل الشكر والعرفان .

والشكر الموصول الى (عمادة كلية التربية للعلوم الانسانية والمتمثلة بعميدها أ.د. نصيف جاسم محمد) والى السيد رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية (أ.م.د. محمد ابراهيم حسين) والسادة اعضاء الهيئة التدريسية والموظفين كافة على جميل فضلهم ومد يد عرفانهم .

وأتقدم بالشكر والعرفان والامتنان الى الذين أكن لهم كل الاحترام وفي قلبي أتم الإكرام وفي حياتي أسمى التقدير الى ادارة وكادر اعدادية القرطبي ومديرها الاستاذ خالص كاظم وكذلك الشكر موصول لزميل الدراسة طارق خليل ابراهيم وكذلك كل الأصدقاء .

والله ولي التوفيق وله الشكر وله النعمة والفضل وله الثناء الحسن وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

مزبان



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



# أثر برنامج إرشادي بأسلوب (إيقاف التفكير) في تخفيض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

مستخلص رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي  
جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير تربية في الإرشاد  
النفسي والتوجيه التربوي.

الطالب

مزبان ابراهيم علي

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

جبار ثامر جبار حميد

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

## المستخلص :

يهدف البحث الحالي الى معرفة تأثير اسلوب (ايقاف التفكير) ، من خلال التحقق من صحة

الفرضيات الصفرية الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القمع الانفعالي عند مستوى ( ٠,٠٥ ) .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القمع الانفعالي عند مستوى ( ٠,٠٥ ) .
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس القمع الانفعالي عند مستوى ( ٠,٠٥ ) .

اعده الباحث وفق نظرية (Gross, 2004) المتكون من (٢٩) فقرة ، وبثلاث مجالات ، واربعة بدائل ، من ثمّ طبق على عينة التحليل الاحصائي البالغة (٤٠٠) طالبٍ , واستعمل المنهج التجريبي من خلال عينة مقدرها (٢٠) طالباً ممن سجلوا أعلى الدرجات على مقياس القمع الانفعالي قسموا بالتساوي على التصميم التجريبي ذي (المجموعتين التجريبية و الضابطة) والقياس القبلي والبعدي ، وأجري التكافؤ بمجموعة من المتغيرات ، واستعمل الباحث مقياس القمع الانفعالي لغرض جمع البيانات.

وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبيّن أنّ جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال إحصائياً ما عدا فقرة (٢٩) ، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السيكمترية للمقياس الصدق الظاهري و صدق البناء.

وبلغ معامل ثبات المقياس بطريقة إختبار - إعادة الإختبار (٠,٨٤) واستعمل الباحث معادلة ألفا كرونباخ إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٠) وبذلك أستقر المقياس جاهزاً في صورته النهائية ليتكون من (٢٩) فقرة لقياس الظاهرة المدروسة في البحث .

وصمّم الباحث لأغراض الدراسة برنامجاً ارشادياً يستند الى الأسلوب الإرشادي (إيقاف التفكير) لاورن بيك، وطبق على المجموعة التجريبية، في جلسات بلغ عددها (١٢) جلسة ، وبواقع جلستين اسبوعياً مدة الجلسة (٤٥) دقيقة ، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعددٍ من الوسائل الإحصائية.

وأظهرت النتائج أن للبرنامج الإرشادي تأثير في القمع الانفعالي لدى أفراد المجموعة التجريبية. وبناءً على النتائج خرجت الدراسة بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

## تُبَيِّنُ المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
أ	العنوان.	١
ب	الآية القرآنية.	٢
ج	إقرار المشرف.	٣
د	إقرار المقوم اللغوي.	٤
هـ	إقرار المقوم الإحصائي.	٥
و	إقرار المقوم العلمي الأول.	٦
ز	إقرار المقوم العلمي الثاني.	٧
ح	إقرار لجنة المناقشة .	٨
ط	الإهداء.	٩
ي	شكروأمتنان.	١٠
ك	مستخلص الرسالة باللغة العربية.	١١
ن	تُبيِّنُ المحتويات.	١٢
ف	تُبيِّنُ الجداول.	١٣
ر	تُبيِّنُ الأشكال.	١٤
ر	تُبيِّنُ الملاحق.	١٥

## تُبَّتَ المحتويات.

رقم الصفحة	الموضوع
<b>الفصل الأول التعريف بالبحث</b>	
٢	* مشكلة البحث.
٤	* أهمية البحث.
٨	* هدف البحث.
8	* حدود البحث.
٩	* تحديد المصطلحات.
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري.</b>	
	* الإطار النظري.
١٣	* مفهوم الانفعال .
١٤	* مكونات الانفعالات ومراحلها.
١٥	* مراحل الانفعال.
١٥	* انواع الانفعالات.
١٦	* الآثار البدنية والفسولوجية للانفعال.
١٨	* دور التربية الاسرية في القمع الانفعالي.
١٨	* القمع الانفعالي .
٢١	* تأثير القمع الانفعالي في جوانب الحياة الانسانية.

٢٢	* تأثير القمع الانفعالي في النشاط المعرفي.
٢٤	* النظرية التي فسرت مفهوم القمع الانفعالي.
٢٧	* اهداف الأساليب الارشادية
٢٨	* نظرية بيك (اسلوب إيقاف التفكير).
٣٩	* دراسات سابقة.
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته.</b>	
٤٨	* منهج البحث.
٤٨	* التصميم التجريبي.
٥٠	* مجتمع البحث.
٥٣	* عينات البحث.
٥٨	* تكافؤ المجموعتين.
٦٣	* اداتا البحث.
٧٥	* الخصائص السيكومترية.
٨١	* الوسائل الاحصائية.
<b>الفصل الرابع: البرنامج الإرشادي.</b>	
٨٤	* البرنامج الإرشادي.
١٠٠	* جلسات إيقاف التفكير.



الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.	
١٦٣	* عرض النتائج.
١٦٧	* تفسير النتائج ومناقشتها.
١٦٨	* الاستنتاجات.
١٦٩	* التوصيات.
١٦٩	* المقترحات.
١٧١	* المصادر.
	* الملاحق.
A-b	Abstract

### تُبتّ الجداول.

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١٧	الوسائل التوافقية والدفاعية المتبعة للتخلص من الانفعالات.	١
39	دراسات تناولت مفهوم القمع الانفعال.	٢
42	دراسات تناولت أسلوب ايقاف التفكير.	٣
٥٢	مجتمع البحث موزع بحسب مدارس قضاء الخالص ( ناحية المنصورية / ناحية السلام ) موقعاً وعدداً.	٤
٥٤	عينات البحث الحالي التي تم استخدامها مع اعدادها .	٥
٥٦	عينة التحليل الاحصائي موزعه حسب المدرسة و عدد العينة	٦

٥٧	اعداد عينة البرنامج الارشادي (التجريبية و الضابطة).	٧
٥٨	القيم الإحصائية لاختبار (مان وتني) في التكافؤ بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس القمع الانفعالي قبل تطبيق البرنامج الارشادي	٨
٥٩	يبين قيمة اختبار مان وتني في متغير العمر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.	٩
٦٠	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير التحصيل الدراسي للأب بين المجموعتين الضابطة و التجريبية.	١٠
٦١	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير التحصيل الدراسي للأم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.	١١
٦٢	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير مهنة الأب بين المجموعتين الضابطة و التجريبية.	١٢
٦٢	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير مهنة الأم بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.	١٣
٦٣	القيم الإحصائية لاختبار (مربع كاي) لمتغير ترتيب الطالب بين اخوته بين المجموعتين الضابطة و التجريبية.	١٤
٧٠	القيم التائية للاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس القمع الانفعالي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين ..	١٥
٧٢	القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس القمع الانفعالي .	١٦

74	القيم الاحصائية للمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه.	١٧
٧٤	القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس.	١٨
٧٥	مصفوفة ارتباط مجالات مقياس القمع الانفعالي.	١٩
٧٩	المؤشرات الاحصائية لمقياس القمع الانفعالي.	٢٠
٨٧	فقرات مقياس القمع الانفعالي التي حولت الى عناوين الجلسات الارشادية لتقدير حاجات المسترشدين ضمن البرنامج الارشادي .	٢١
90	يبين الوسط المرجح والوزن المئوي لفقرات المقياس .	٢٢
٩٩	عنوانات الجلسات الإرشادية وايام وتاريخ انعقادها ووقتها .	٢٣
١٦٣	درجات المجموعة التجريبية على مقياس القمع الانفعالي في الاختبارين القبلي والبعدي ورتبهما وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.	٢٤
١٦٥	درجات المجموعة الضابطة على مقياس القمع الانفعالي في الاختبارين القبلي والبعدي ورتبهما وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.	٢٥
١٦٦	درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية.	٢٦

## ثَبَّتْ الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٢٠	المسارات النفسية - الاجتماعية و النفسية - الفسلجية المرتبطة بقمع الفرد انفعالاته و بالأمراض القلبية الوعائية	١
٢٤	الأنموذج الشكلي للانفعال	٢
٥٠	التصميم التجريبي.	٣
٨١	المنحنى التكراري في توزيع عينة التحليل الاحصائي على مقياس القمع الانفعالي	٤

## ثَبَّتْ الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١٨٥	كتاب تسهيل مهمة .	١
١٨٦	تسهيل مهمة لتطبيق البرنامج الإرشادي.	٢
١٨٧	التجربة الاستطلاعية الاولى.	٣
١٨٨	مقياس القمع الانفعالي (بصورته الاولى).	٤
١٩٢	مقياس القمع الانفعالي (بصيغته النهائية).	٥
١٩٥	استبانة آراء المحكمين حول صلاحية جلسات البرنامج الإرشادي.	٦
١٩٧	اسماء الخبراء والمحكمين للمقياس والبرنامج الإرشادي.	٧

٢٠٠	الفقرات المعدلة وفق اراء المحكمين	٨
٢٠١	استمارة معلومات.	٩
٢٠٢	ابرام عقد بين المرشد و المسترشدين.	١٠

# الفصل الأول

## التعريف بالبحث

\* مشكلة البحث .

\* أهمية البحث .

\* هدف البحث .

\* حدود البحث .

\* تحديد المصطلحات .

## الفصل الأول

### التعريف بالبحث

#### \* مشكلة البحث:

تعد الانفعالات ركن هام في عملية النمو الشاملة المتكاملة ؛ لأنه احد الاسس التي تعمل في بناء الشخصية السوية ، إذ تحدد وتوجه المسار الانمائي الصحيح لتلك الشخصية بكل ما تحمله من عواطف وافكار وما تحققه من افعال وانماط السلوك المختلفة ، و بالرغم ما للانفعالات من آثار إيجابية فإن لها آثاراً سلبية على صحة الفرد الجسمية، والتي تظهر على شكل تعب وأرق وصداع وفقدان شهية للطعام كما تؤثر الانفعالات على النشاط العقلي للمراهق فتضعف من قدرته على التفكير والإدراك والتذكر والانتباه بالإضافة إلى ذلك تؤثر الانفعالات في اتجاهات المراهق النفسية فالغضب الحاد مثلاً يؤثر على مدى تماسك وتناسق الاتجاهات المختلفة أو تعديلها ، و أن شدة الانفعال عند المراهق تضعف لديه القدرة على ضبط النفس ، لذا يجب مساعدة المراهق على كيفية التعود على ضبط النفس والتخفيف من انفعالاته في كل موقف يستدعي ذلك ومن خلال قمع للانفعالات السلبية ( العاني ، وسلمان ، ٢٠١٩ ، ٢).

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الفرد لأنها تحتاج الى اهتمام خاص حتى يتم تجاوز معوقاتا وتعقيداتا من اجل التوافق السليم مع الاخرين ، وقد وصفت هذه المرحلة بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الازمات النفسية وتسودها المعاناة وصراع الافكار و الضغوط الاجتماعية و القلق و المشكلات وصعوبات التوافق ، ويصفها البعض الاخر بأنها مرحلة نمو عادي ولكن قد تتخللها اضطرابات و مشكلات يسببها ما يتعرض له المراهقين في الاسرة و المدرسة و المجتمع من ضغوط (الدداء، ٢٠٠٨، ٤)

إذ إن المشكلات والاضطرابات النفسية والاجتماعية المنتشرة في المجتمع تُعد من العوامل الأساسية في شعور الفرد بعدم الاتزان النفسي وعدم استقرارها إذ إن هذه المشكلات التي تحوم حول الفرد تمهد عدم قدرة الفرد على التعبير عن نفسه هذا

فضلاً عن أن الافكار السلبية التي تدور في عقله عن حياته تؤدي الى شعوره بضغط نفسي كبير فقد تجله يفقد السيطرة والتحكم بانفعالاته (محمود ، ٢٠١٦ ، ١٤٦) .  
 وجدير بالذكر ان اظهار الانفعالات في مواقف عدة له أهمية عندما يتعرض الفرد لأحداث يتطلب أن يقوم بالتعبير عن انفعالاته ، لكن في بعض المواقف غير المرغوب فيها قد يتطلب من الفرد قمع انفعاله حتى يتجنب عواقب رد فعله السلبي فهذا الأمر ربما يُساعد الإنسان على المحافظة على علاقاته مع الآخرين بدلاً من أن يخسرها من اجل تحقيق التوافق الاجتماعي مع الآخرين ( 2 , 2003 , Bonano et .al).

وأشار كروس الى أن القمع الانفعالي يدفع بالأفراد الى التصرف بحذر مع انفعالاتهم مما يؤدي بهم الى شعور متزايد بالتوتر و الزيف الاجتماعي و الشعور السلبي نحو أنفسهم و هو مما يؤدي بهم الى خبرة التأثير السلبي و الى أعراض اكتتابيه لاحقة (cross&levens,1993,p971).

كما أشارت اليه دراسة ( Zegans, et.al.,1985 )، ان القمع المستمر يزيد من الأخطار الاصابة بالسرطان ، إذ وجد ان الشفاء من مرض السرطان يكون اسرع عند الافراد الذين لديهم استعداد للتنفيس والتعبير عن عواطفهم ومشاعرهم الضاغطة، لان الاحتفاظ بالانفعالات يؤدي إلى إفراز الهرمونات التي تساعد بدورها على نمو الأورام السرطانية، وهذه ما يسبب زيادة في إفراز الهرمونات تعود إلى فعل النشاط السمبثاوي في مثل هذه الحالات من الكبح للعواطف والأمور المتوترة ، ان عدم الإفصاح عن الأمور الضاغطة والأحداث المؤلمة وعدم التعبير عنها يؤدي الى صعوبات اجتماعية مع الآخرين، في حين أن احتفاظ الشخص بمشاعره ضار له فقط (عدس , ٢٠٠٩ , ٣٩٦).

واوضحت دراسة (Moriarty,et al,2001) أن طلاب القامعين لانفعالاتهم غالبا ما ينتمون الى البيئة الاسرية يضعف فيها الجانب الوجداني ومتعلمة مثقفة وغير مثقفة دون استثناء ، حيث يجدون صعوبة في تحديد انفعالاتهم ويصعب عليهم التحكم في الغضب ، كما انهم لا يستطيعون تكوين العلاقات الايجابية مع اقرانهم مما يعكس وجود



ثقافة تربوية غير صحيحة بشكل عام ، و مما لاشك فيه أن الجانب الانفعالي يؤثر كثيراً في الجوانب المعرفية للحياة الإنسانية لاسيما في التفكير. (Moriarty,et al,2001) من خلال المؤشرات التي بينها الباحث وممارسة عمله في ميدان التربية والتعليم فقط تحسس بوجود مشكلة القمع الانفعالي عند طلاب المرحلة الإعدادية ولغرض التأكد من وجود المشكلة قام الباحث بدراسة استطلاعية طالب كما في ملحق رقم (٣) على عينة مكونة من (٦٠) وتبين (٤٧) منهم وأجابوا بكلمة نعم اي بنسبة (٧٨%) مما أكد على وجود مشكلة القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحث للقيام بهذا الدراسة، وفي ضوء ما سبق يحاول الباحث في دراسته الحالية الاجابة عن السؤال الاتي :

- ( هل للبرنامج الإرشادي بأسلوب أيقاف التفكير أثر في تخفض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية )

\* أهمية البحث:

يشكل الانفعال تأثير كبير في الانسان حيث وصل من التأثير والأهمية بأن أصبحت هناك زيادة الاهتمام بدراسته وبحث بجميع مكوناته وأنواعه المختلفة بحيث أصبح الانفعال يسهم بشكل كبير في إعطاء معنى لحياة الأنسان اليومية وذلك عندما يكون الانفعال أمراً لا يبد منه الا أن هناك من لا يستطيع التحكم والسيطرة على رد فعله و ما يدور بداخله من مشاعر و أحاسيس او لا يقوى على البوح بها فهناك الكثير من الأشخاص يجدون صعوبة في التعبير عنها فيقمع هذه الانفعالات

(weiten,1998,p406) .

لذلك زداد الاهتمام بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي يوماً بعد يوم ، نتيجة للتغيرات الحاصلة في جميع مناحي الحياة ، ونتيجة لهذه التغيرات ازداد ظهور الحالات النفسية ، وأعراض الكثير من الاشكال السلوكية التي قد تعيق عملية مواكبة التغيرات الحياتية ، لذلك لا بد أن يكون للإرشاد دور بارز في مساعدة جميع فئات المجتمع وخصوصا مرحلة المراهقين من حيث تقديم خدمات ارشادية يستطيع كل فرد من خلالها اكتشاف



امكانياته وقدراته وتعليمه ما يمكن فعله ليجعل حياته في أفضل حال ممكن له وللمجتمع الذي يعيش فيه ، وتوعيته بكل انفعالاته التي قد تكون متاحة له وتشجيعه على اظهار الانفعالات الايجابية بدقة وحكمة ومسؤولية في ضوء معرفة نفسه ، وواقع المجتمع الذي يعيش فيه ، وان يكون قادراً على تنمية ذاته الى اقصى حد مستطاع لإشباع حاجاته (مصطاف ، ٢٠١٤ ، ١٣).

إذ يسعى الإرشاد النفسي بوصفه علماً وفناً إلى تقديم الخدمة الإرشادية لأولئك الطلبة الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية سواءً أكانت نفسيةً أم انفعاليةً أم اجتماعيةً أم أكاديميةً ، بهدف التغلب عليها والحد من آثارها أو نتائجها السلبية (السيد ومرزوك ، ٢٠١٠ ، ٢٤-٢٥) .

ويقوم ارشاد المراهق الى مساعدته في تحقيق نمو سليم متكامل نفسي وتربويا ومهنيا واجتماعيا والمساعدة كذلك في حل مشكلاته اليومية وتحقيق توافق سوي وكذلك تحقيق أفضل مستوى ممكن من الصحة النفسية (معلم ، ٢٠٠٦ ، ٤٠٤)

وللعملية الإرشادية أهداف يسعى القائمون عليها للوصول من خلال تحقيق الصحة النفسية و التوافق الاجتماعي للفرد ، وهي حالة تدلُّ على مستوى فاعلية الفرد وقدرته على التفاعل والتأثير في الجماعة وقدرته على التعامل الفعال الناجح، وذلك يدلُّ على حسن توافقه ومن ثم يكون مؤشراً على صحة نفسية سليمة أي أن توافق الفرد اجتماعيا يُقصد به عقد علاقات اجتماعية طيبة تتسم بالتسامح والتعاون ، وان صعوبة الحياة الاجتماعية والعلاقات الإنسانية مرهوناً بالمواقف الحياة الانفعالية كضعف الثقة بالنفس والقلق والخوف (جاسم ، ٢٠٠٠ ، ٦) .

ولكي تتحقق أهداف العملية الارشادية في المؤسسات التعليمية ، لابد للمرشد من دورٍ في مساعدة الطالب لكي يفهم نفسه أولاً ويفهم الآخرين ثانياً ، حتَّى يستطيع أن يصل إلى أفضل مستوى من التوافق الشخصي والتفاعل الاجتماعي الإيجابي ، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال البرامج الإرشادية المنظمة والمعدة على أسسٍ علمية تخدم الطلبة بصورةٍ سليمةٍ والتي تأخذ بنظر الاعتبار جميع التوقعات والحلول المقترحة لها (البدري ، ٢٠٠٩ ، ١١).

إذ تساهم البرامج الإرشاد المقدمة للأفراد إلى مساعدتهم على النمو السوي والتكيف الايجابي في المجالات الانفعالية والمعرفية والمهنية ، تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو أنفسهم ومجتمعهم ، تنقية مبادئهم من سوء الفهم والمنتاقضات، تساهم البرامج الإرشادية في المساعدة على تقبل الذات والاعتراف بعناصر الضعف والقوة ، تنمية القدرة على التكيف الاجتماعي ، تقبل الأخطاء كخبرات تعليمية ، وتحمل المسؤولية في السعي نحو التميز وليس الكمال. ( عبدالعظيم، ٢٠١٣ ، ٧٨).

وأن تحقيق اهداف البرنامج الارشادي التي وضعت من أجله كان لابد أن يستعمل الأساليب الإرشادية ، والتي تتميز بتنوعها وتعددتها طبقاً لتعدد النظريات الإرشادية فهي تقوم على منهج واضح ، وتختلف على وفق الاختلافات الموجودة لدى الأفراد سواء الشخصية أو الميول والاتجاهات والقدرات المختلفة ، ومما لاشك فيه أن الأساليب الإرشادية تعدّ من الخدمات الطلابية التي عرفتها مدارس العالم الحديث وأخذت هذه الأساليب تتطور بسرعة في الدول المتقدمة، لتواكب التقدم التكنولوجي الذي تعيشه تلك الدول، وقد نجحت تلك الأساليب نجاحاً باهراً في القضاء على الكثير من المشكلات والصعوبات التي يواجهها الطالب والإيفاء بحاجاتهم (الدوسري، ١٩٨٥، ٢٣٥).

وقد ظهر العديد من الأساليب الإرشادية التي تهدف إلى تعديل سلوك الطلبة ومساعدتهم على تجاوز أزماتهم وحل مشكلاتهم ومن هذه الأساليب أسلوب إيقاف التفكير (Thought stopping) للعالم بيك (Beck) .

ويعدّ هذا الأسلوب أحد أشكال إعادة البناء المعرفي الذي يهدف إلى مساعدة المسترشد على ضبط الأفكار والتخيلات غير المنطقية أو القاهرة للذات عن طريق استبعاد أو منع الأفكار السلبية أو عندما تراود الإنسان خواطر لأفكار لا يستطيع السيطرة عليها . (الظاهر، ٢٠٠٤ ، ٢٣٤)

وقد أشار (بيك) إلى أن هذا الأسلوب يمكن أن يساعد المسترشد على تعديل مجموعة كبيرة من السلوكيات السلبية وغير المتوافقة عند الأطفال والمراهقين والكبار على حدٍ سواء، مثل العزلة الاجتماعية، والقلق، والسلوك العدائي ضد الذات أو ضد الآخرين . (بطرس، ٢٠٠٨ ، ٢٣٤)

ويعد أسلوب إيقاف التفكير من الأساليب المعرفية الذي اعتمد عليه الباحث لمساعدة المسترشدين على تجاوز ازماتهم وتغيير وتعديل سلوكياتهم و افكارهم الخاطئة المشوهة ؛ لأنه يمتلك فنيات ارشادية تستخدم لكف الأفكار الخاطئة وتغيرها والسيطرة عليها واستبدالها بأفكار صحيحة ايجابية تتوافق مع الواقع ؛ اذ قدم ( Back ) نموذج الذي اعتمده الاسلوب الارشادي ايقاف التفكير "صاحب الارشاد المعرفي هو اسلوب معرفي فعال في كف الافكار الخاطئة المشوهة ، ويقدم الاسلوب للمسترشدين عندما تزداد الافكار الخاطئة التي لا تتسجم مع الواقع ، والتي لا يمكن السيطرة عليها او التخلص منها .(صالح , ٢٠١٦ , ٦٢ )

ومما يؤكد نجاح هذا الأسلوب في العلاج ما توصلت إليه كل من دراسة ( علي ، ٢٠١٠ ) الى ان للبرنامج الارشادي بأسلوب إيقاف التفكير اثر في خفض توهم المرض لدى طالبات المرحلة الإعدادية) بناء على النتائج التي توصلت اليها ، وكذلك دراسة (حارث ، ٢٠١٨ ) إن للبرنامج الارشادي بأسلوبي إيقاف التفكير وإظهار الدليل في خفض التفكير الانتحاري عند طلاب المرحلة الإعدادية بناء على النتائج التي توصلت اليها الدراسة .

ومن هنا يرى الباحث أن أهمية بحثه تتجلى من الناحيتين النظرية والتطبيقية في ضوء المسوغات الآتية:

#### أولاً: الأهمية النظرية

- اضافة معرفية لموضوع القمع الانفعالي خصوصاً أن هذه الدراسة تعد الاولى محليا على حد علم الباحث كدراسة تجريبية.
- ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تتعلق بالقمع الانفعالي.
- اثاره اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة القمع الانفعالي ونتائجه السلبية على طلاب المرحلة الاعدادية .

**ثانياً: الأهمية التطبيقية**

- تزويد المرشدين التربويين في المدارس الإعدادية بمقياس القمع الانفعالي ، ويمكن تطبيقه على الطلاب لكشف القمع الانفعالي.
- يوفر برنامجاً ارشادياً بأسلوب (إيقاف التفكير) لخفض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، مما يُمكن المرشد التربوي في المدرسة من استعماله وتوظيفه في مساعدة الطلاب في تجاوز المشكلات الانفعالية لدى الطلاب في حالة نجاح البرنامج.

**\*هدف البحث:**

يهدف البحث الحالي الى معرفة تأثير اسلوب (إيقاف التفكير) ، من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القمع الانفعالي عند مستوى ( ٠,٠٥ ) .
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القمع الانفعالي عند مستوى ( ٠,٠٥ ) .
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس القمع الانفعالي عند مستوى ( ٠,٠٥ ) .

**\*حدود البحث :**

يتحدد البحث الحالي على طلاب مرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية التابعة لمحافظة ديالى- قضاء الخالص ناحيتي (المنصورية ,السلام ) للعام (٢٠٢٠-٢٠٢١).

❖ تَحْدِيدُ الْمِصْطَلَحَاتِ :

١ - أثير (Effect): عرفه كلاً من

أ الحنفي : إنه مقدار التغير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لأثر المتغير المستقل , (الحنفي ، ١٩٩١ ، ٢٥٣).

ب - دافيد ( ٢٠٠٨ ) :

عملية التأثير في قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه (دافيد ، ٢٠٠٨ ، ١٥) .

٢ البرنامج الإرشادي Gounseling progrme:

عرفه كلاً من

أ (Borders & Drury ,1992)

مجموعة من الأنشطة والفنيات التي يقوم بها المرشد في تفاعل وتعاون ، بما يعمل على توظيف طاقاتهم وإمكاناتهم ، بما يتفق مع حاجاتهم واستعدادهم في جو يسوده الأمن والطمأنينة والإلفة بينهم وبين المرشد (Borders & Drury ,1992, :26).

ب العزاوي ( ٢٠٠٧ ) :

انه مجموعة من الجلسات مخططة ومنظمة التي تعتمد على عدد من الأنشطة والفنيات والفعاليات في ضوء اسس واستراتيجيات علمية " ( العزاوي ، ٢٠٠٧ ، ١٤).

ت - حمد (٢٠١٣):

هي الأنشطة والممارسات والسلوكيات التي يؤدها المرشد في إطار نظرية إرشادية ، تتناسب مع الفرد أو مع المجموعة الإرشادية، لتحقيق أهداف محددة لصالح المرشد (حمد ، ٢٠١٣ ، ٨).

• التعريف النظري للباحث : تبني الباحث تعريف ( Borders & Drury ,1992 )

لأنه ينسجم مع اهداف البحث الحالي .

- التعريف الإجرائي للباحث : هو مجموعة الأنشطة والفنيات التي يستخدمها المرشد وفق خطة منظمة وعلمية وهي ، وتستند إلى إطار نظري لغرض تحقيق هدف البحث الحالي من خلال استعمال أسلوب (إيقاف التفكير).

### ٣ أسلوب إيقاف التفكير Thought Stopping:

عرفه كلاً من:

- أ - (Beck,2000) هو أسلوب معرفي قائم على فكرة أن الأفراد يستجيبون ويتفاعلون مع الأشياء والأحداث بناء على الصور والمعاني التي يحملونها على هذه الأشياء والأحداث بغض النظر عما هي عليه في الواقع (Beck,2000, 33).

- **التعريف النظري للباحث** :. تبنى الباحث تعريف (Beck , 2000) في هذا البحث لأنه الاستراتيجيات و الفنيات المستعملة في هذا البحث تتفق مع طبيعة المتغير المدروس .

- **التعريف الإجرائي** : أسلوب إرشادي يستخدمه الباحث لمساعدة المسترشد على تخفيض القمع الانفعالي وتغييرها، وتعديل الصور والتخيلات المسيئة للذات والقاهرة لها ، عن طريق مجموعة من الفنيات الآتية (تقديم الموضوع . مناقشة الموضوع . منطق العلاج ويشمل - وقف الأفكار بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة) - وقف الأفكار بواسطة المسترشد (المقاطعة الظاهرة) - وقف الأفكار بواسطة المسترشد (المقاطعة الضمنية) - تداعي الافكار - التحويل إلى الأفكار الايجابية أو المحايدة- التعزيز - التقويم البنائي - التدريب البيئي.

### ٤ التقمع الانفعالي Emotion suppression :

عرفه كلاً من

- أ - بران (Bryan (٢٠١٤): منع ظهور السلوك الانفعالي مثل حركات الوجه والتعبيرات اللفظية عند حدوث الاستثارة الانفعالية (Bryan, 2014, 22).

ب -ريتشارد وكروس ( Richard & Gross, 2005 ) :  
كبح اصدار الاشارات التعبيرية للحالات الانفعالية في داخل الفرد ( طالب ، ٢٠١٣ :  
٣٢ ) .

ج-كروس (Gross,2004) بأنه (قيام الفرد بكظم إرادي لسلوكه الانفعالي نتيجة  
تعرضه لمثيرات خارجية أو داخلية باستمرار يؤدي الى خسارة الفرد للأشياء التي تميزه  
عن غيره مما يؤدي الى عدم قدرته على تكوين علاقات اجتماعية) ( Gross,2004, )  
٣٤).

• التعريف النظري تبني الباحث تعريف (Gross,2004) تعريفا نظريا لمفهوم القمع  
الانفعالي و كذلك لكونه ينسجم مع اهداف البحث الحالي والاطار المرجعي في قياس  
وتفسير النتائج.

• التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلاب الاعدادية عند  
اجابتهم على مقياس القمع الانفعالي المعد من قبل الباحث.

#### ٥ -مرحلة الإعدادية Middle School:

هي مرحلة الدراسة تلي المرحلة المتوسطة في العراق ,وتكون مدة الدراسة ثلاث سنوات  
,ووضيقتها الاعداد للحياة العلمية ,او الدراسية الجامعية الاولى تتضمن الصف الرابع  
والخامس والسادس بفروعها العلمي والأدبي (جمهورية العراق , وزارة التربية , ٢٠١١,  
٤) .