

أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب (خفض الحساسية التدريجي المنظم \_ التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية  
الكلمات المفتاحية: الوعي الانفعالي، خفض الحساسية ، الضغوط النفسية

أ.د سالم نوري صادق

اياد طالب محمود

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية

جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الإنسانية

Dr. Sadiq @yahoo.com

Iyad5423@gmail.com

### المخلص

يستهدف البحث الحالي تعرف أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب (خفض الحساسية التدريجي المنظم \_ التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

ويتم ذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية :-

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد

المجموعة التجريبية الاولى ( خفض الحساسية التدريجي المنظم ) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد

المجموعة التجريبية الثانية ( التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد

المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد

المجموعة التجريبية الاولى ( خفض الحساسية التدريجي المنظم ) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد

المجموعة التجريبية الثانية ( التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد

المجموعة التجريبية الاولى ( خفض الحساسية التدريجي المنظم ) ورتب درجات افراد

المجموعة التجريبية الثانية ( التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ) في الاختبار البعدي

ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث التصميم التجريبي (تصميم المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي ) وشمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الاعدادية والبالغ عددها (10) مدرسة وتوزعت المدارس على المديرية العامة لتربية ديالى في مركز قضاء بعقوبة للدراسة النهارية ، وبلغ مجموع الطلاب (4754) طالبا ، وجرى اختيار (30) طالبا بصورة قصدية من طلاب المرحلة الاعدادية من الذين حصلوا اقل الدرجات على مقياس الوعي الانفعالي، وقام الباحث بتوزيعهم على ثلاث مجموعات ،مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة ،وبواقع (10) طلاب في كل مجموعة، أُجري التكافؤ للمجموعات الثلاث في عدد المتغيرات:- (درجة الوعي الانفعالي قبل البدء بالتجربة - العمر الزمني- الذكاء اختبار رافن) وتلقت المجموعة الأولى برنامجاً إرشادياً وفق أسلوب خفض الحساسية التدريجي المنظم ، أما المجموعة الثانية فتلقت برنامجاً إرشادياً وفق أسلوب التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية، في حين لم تتلقى المجموعة الثالثة إي برنامج ،وكما قام الباحث ببناء أداة لقياس الوعي الانفعالي واستند الباحث في بناء المقياس على نظرية لين وشوارتز، وقد تألف المقياس من (٢٥) فقرة توزعت على خمس مجالات الوعي بالأحاسيس الجسدية ، والوعي برد الفعل الجسدي، والشعور الفردي، و الوعي بالمشاعر المدمجة، و تمييز الانفعالات،  
التعريف بالبحث:

### مشكلة البحث: Problem of the research

أن قصور الوعي الانفعالي لدى الأفراد يرتبط بالعديد من الصعوبات الشخصية حيث تشير دراسة تايلور وآخرون (Taylor&Taylor,1997) إلى أن البالغين الذين يعانون من صعوبات في تحديد ووصف مشاعرهم كان لديهم معارف أقل ومحدودية في العلاقات الاجتماعية وقليل من العلاقات الوثيقة (9 : Taylor & Taylor ,1997) مما ينعكس على رؤيتهم الذاتية ، وسلوكياتهم و توازنهم الانفعالي وتوجهاتهم على نحو نجاحهم أو فشلهم في مهمة معينة أو تعلم مهارة جديدة (Butler,1990 : 204) .

إن عدم قدرة الفرد على الوعي بحالته الانفعالية وما يشعر به من معاناة ، كما أن عدم قدرته على إدراك مشاعر الآخرين قد يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية وعدم التناغم الوجداني مع الآخرين ، الأمر الذي يسهم في الافتقار إلى الاستمتاع بالحياة بشكل عام وفقدان جودة النفسي ، والترويح عن النفس ، وصعوبة خلق اهتمامات داخلية تسعد الفرد وتدخل البهجة إلى حياته وتجعله يتقبل ذاته وتدفعه إلى تجنب المواقف الضاغطة ( خميس ، ٢٠١٤ : ٣٥١ ).

وبذلك تكمن مشكلة البحث من خلال احساس الباحث بالمشكلة كونه متخصص في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ولكي يتحقق الباحث من احساسه بوجود المشكلة قام بتوجيه استبانة استقهامية ملحق ( 1 ) موجهة الى ( ١٠ ) من المرشدين التربويين الذين يعملون في المدارس الإعدادية في مركز قضاء بعقوبة وكانت ( ٩٠% ) من إجاباتهم تؤكد مستوى تدني الوعي الانفعالي لدى الطلاب، كذلك قام الباحث بتوجيه استبانة استقهامية ملحق (2) موجه الى ( ٣٠ ) طالبا من طلاب المرحلة الاعدادية من مدرسة (الشريف الرضي) لمعرفة مدى تمتعهم بالوعي الانفعالي وكانت ( ٨٠% ) من اجاباتهم تؤكد تدني مستوى الوعي الانفعالي ، ومن هنا برزت مشكلة البحث التي سعى الباحث لدراستها، والتي تكمن في الإجابة عن التساؤل الآتي :-

هل للبرنامج الإرشادي بإسلوب (خفض الحساسية التدريجي المنظم \_ التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ) أثر في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ؟

### أهمية البحث: The important of the research

تبرز أهمية الوعي الانفعالي بوصفه مهارة تعكس وعي الفرد بتجاربه الحياتية المختلفة ومعرفته بالمشاعر التي يواجهها ، و تجعله يتواصل بشكل فعال مع المحيطين به من خلال تعرف مشاعرهم و تعابيرهم في الموقف تفاعلية المختلفة ( Bajar et al., 2005 : 337 ) .

وهو يتفق مع ما أكده لين وزملاءه ( Levant 1992 ) بان الفرد الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الوعي الانفعالي يكون أكثر تسامحا و منفتحا في تعبير عن مشاعره ،وأكثر قدرة

على التعرف لتصنيف المثيرات الانفعالية ، في حين أن الفرد ذو الوعي الانفعالي المنخفض غالبا ما يكون متسرع و متهور في أحكام ( Levant, 1992:22 )

والوعي الانفعالي يجعل للفرد أكثر توافقاً انفعالياً واجتماعياً وشخصية أكثر حساسية و انفتاح على البيئة ، إذ يمنح الفرد المقدرة على الإحساس بمشاعر الآخرين ويمكنه من فهم ما يشعرون به ، ويشجعه على التعبير عن مشاعره بصراحة ، كما يساعد الفرد أن يقرأ انفعالات زملائه وأصدقائه و ردود أفعالهم الانفعالية عند التواصل معهم ، كما ينمي الوعي الاجتماعي ، ويسهم بالاحتفاظ بعلاقات اجتماعية دائمة ( Doty , 2000: 44 ) .

ومن هنا تتجلى اهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي

#### أ- الاهمية النظرية (Theoretical importance):

- ١-تتاول البحث دراسة شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم طلاب المرحلة الاعدادية الذين يعيشون مرحلة مراهقة ويحتاجون الى الدعم والتوعية وزيادة الوعي الانفعالي لديهم .
- ٢-يتعرف المدرسين والمرشدين في وزارة التربية على اهمية مفهوم الوعي الانفعالي وكيفية تنميتها لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

#### ب- الاهمية التطبيقية (The practical important)

- ١-يسهم البحث في تقديم مقياس الوعي الانفعالي المعد لطلاب المرحلة الاعدادية والذي يمكن تطبيقه من قبل العاملين في مجال الارشاد النفسي في المدارس الاعدادية التابع لوزارة التربية
- ٢-تهيئة هذا البرنامج للمرشدين التربويين في المدارس الاعدادية ، لغرض الإفادة منه نمائياً وقائياً وعلاجياً في حالة الحصول على نتائج ايجابية.

#### هدف البحث: Aim of Research

يستهدف البحث الحالي التعرف على :-

أثر البرنامج الإرشادي بأسلوبي (خفض الحساسية التدريجي المنظم \_ التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ) في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

من خلال اختبار الفرضيات الآتية :

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى ( خفض الحساسية التدريجي المنظم ) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية ( التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي.
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى ( خفض الحساسية التدريجي المنظم ) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الانفعالي.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية ( التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الانفعالي.
- ٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى ( خفض الحساسية التدريجي المنظم ) ورتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية ( التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ) في الاختبار البعدي

#### Limitations of Research : حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية الصباحية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى / مركز مدينة بعقوبة للعام ٢٠١٨ - ٢٠١٩م.

#### Determine the terms : تحديد المصطلحات:

اولا: الاثر

١- عرفه (الحفني، ١٩٩١) :

بأنه مقدار التغيير الذي يطرأ على المتغير التابع بعد تعرضه لتأثير المتغير المستقل (الحفني، ١٩٩١: ٢٥٣).

### ثانياً: البرنامج الإرشادي (Counseling Programme) عرفه

١- بوردرز (Borders, 1992):

((مجموعة من الانشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم فيما يتقف مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد)) (Borders, 1992 : 488)

ثالثاً: - خفض الحساسية التدريجي المنظم (*systematic desensitization*) عرفه:

١- ميكنبوم (١٩٨٥):

يقصد به ارتباط السلوك المضطرب بشيء أو حادث معين، أي أنه لا يمكن الجمع بين استجابة القلق والاسترخاء في آن واحد، حيث يطلب المرشد من المسترشد أن يكتب هرما بالأشياء التي تخيفه ويطلب منه أن يبدأها من الأقل إخافة إلى الأكثر إخافة بعد ان يضعه في حالة استرخاء ويطلب منه ملاحظة نفسه وهو مسترخ كأسلوب من أساليب التنفيس (عبد الستار، ٢٠٠٠ : ٧١).

### التعريف النظري :-

تبنى الباحث تعريف (ميكنبوم، ١٩٨٥)

رابعاً. التحصين ضد الضغوط (**Stress Inoculation**): عرفه:

١- ميكنبوم (Meichenbaum, 1985):

وهو الاسلوب الذي يهدف الى مساعدة الافراد الذين لديهم مخاوف مرضية تسبب لهم الكثير من القلق ، ولاسيما في المواقف الضاغطة ويتكون من ثلاثة مكونات المستقبلية هي : تنقيف الفرد حول طبيعة ردود الفعل الناتجة عن التوتر ، والتدريب على مهارتي التكيف المعرفية والجسدية ، ومساعدة الفرد على تطبيق هذه المهارات عند التعرض للموقف الضاغط ، وتشتمل هذه العملية على مواجهة الشخص للمثيرات التي تبعث على القلق ، وذلك في جلسات علاجية ، بهدف تعميم ردود الفعل الجديدة (عبد الستار ، ١٩٩٣ : ٧١).

**التعريف النظري :**

تبنى الباحث تعريف ميكنبوم (Meichenbaum, 1985) (١٩٨٥)

**خامسا : الوعي لانفعالي Emotional Awareness عرفة:**

١-لين وشوارتز (Lane&Schwartz,1987) : بأنه القدرة على التعرف على

الانفعالات ووصفها في الذات والآخرين (Lane&Schwartz,1987:134).

**التعريف النظري للوعي الانفعالي :** اعتمد الباحث تعريف لين وشوارتز (Lane&Schwartz,1987).

**سادسا: المرحلة الإعدادية :****• (وزارة التربية، ٢٠١١):**

هي مرحلة دراسية تقع ضمن المرحلة الثانوية بعد مرحلة المتوسطة مدتها ٣ سنوات ترمي إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قابليات الطلاب وميولهم وتمكنهم من بلوغ مستوى أعلى من المعرفة ، والمهارة مع تنويع وتعميق بعض الميادين الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية، وإعداده للحياة الإنتاجية (وزارة التربية، نظام المدارس الثانوية رقم ٢ لسنة ٢٠١١، ص٤).

**الإطار النظري:****مفهوم الوعي الانفعالي :**

تشكل الحياة الانفعالية جزءاً هاماً في شخصية الفرد ، حيث أنها تؤثر في توجيه سلوك الفرد وتتداخل إلى حد كبير في سلامته النفسية ، ويمثل الانفعال جزءاً هاماً في عملية النمو الشاملة ، فهو احد الأسس التي تساعد في بناء الشخصية السوية ويعمل على تحديد وتوجيه مسار النمو الصحيح لشخصية الفرد بكل ما تحمله من عواطف وأفكار وما تحققه من أنماط سلوك مختلفة (أبو منصور، ٢٠١١ : ٢).

أن الانفعالات أحد منافذ رؤيتنا إلى العالم من حولنا ، إذ تمارس تأثيراً كبيراً طوال مدة حياتنا ، فالانفعالات تشكل تجربة غنية ومعقدة تسهم في النمو الإنساني و ارتقائه بدرجة كبيرة

، كما ترتبط ارتباطاً معقداً مع كثير من العمليات الإنمائية الأخرى ، فهي ترتبط مع النمو الاجتماعي والخلقي ، و فهم الذات و الآخرين ، والقدرة على التفاعل الاجتماعي مع البيئة (Thompson&Goodvin,2005:254).

تكون الانفعالات جانب مهم من حياة الفرد لا يمكن تجاهله ، ففي نموها السليم توفر الاستقرار، و التوافق النفسي ، وعقد علاقات اجتماعية ناجحة في جميع مراحل حياة الفرد ( Eisenberg&Morris,2002:193) . كما إن الانفعالات لا تكون ذات اثر في النمو النفسي للفرد ، إذا لم يكن الفرد قادراً من قراءة انفعالاته ومستوعبا ومنتهبا لحالاته الداخلية الانفعالية التي يشعر بها عند تفاعله مع الآخرين ومواجهة مواقف الحياة ، لأن وعي الفرد بانفعالاته وانفعالات الآخرين ، الأساس في نموه وخبراته الانفعالية ودوام علاقاته الاجتماعية ( Harris,1989: 36).

### ١- نظرية نموذج مزيج الوعي الانفعالي ( لجولمان ، ١٩٩٥ )

يركز النموذج المختلط للوعي الانفعالي على الذكاء الانفعالي كمجموعة واسعة من الكفاءات والمهارات التي تدفع الأداء القيادي. وفقاً لجولمان (١٩٩٥) فإن المهمة الانفعالية للزعيم هي مهمة أولية لأنها هي العمل الأهم والأكثر أهمية للقيادة. يرتكز نموذجه على أربع بنيات رئيسية هي : الوعي الانفعالي الذاتي ، والإدارة الذاتية ، والوعي الاجتماعي وإدارة العلاقات .

**1. الوعي الانفعالي الذاتي :** القدرة على قراءة و فهم الانفعالات و نقاط القوة و الضعف و و الموجهات و القيم والأهداف والتعرف على تأثيرها على الآخرين. انطلاقاً من هذا المفهوم أو الوعي الانفعالي الذاتي يستخدم لتوجيه القرارات التي اتخذت باستخدام الشعور الغريزي. يؤكد سينج (٢٠١٠) أن الوعي الانفعالي الذاتي يدرك القدرة على التواصل مع مشاعرنا الشخصية وأفكارنا وتصرفاتنا. وهذا يساعد الشخص على الحصول على تصور أكثر وضوحاً لما يريد تحقيقه في الحياة وبالتالي يمكنه العمل على مستوى كفاءاته.

**2. الإدارة الذاتية :** هو أيضاً ينظر إليه على أنه تنظيم ذاتي أو القدرة على التحكم وإعادة توجيه الانفعالات المؤلمة والدوافع فضلاً عن القدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة. إن السمات المميزة لهذا البناء هي الجدارة بالثقة والنزاهة والضمير والقدرة على التكيف والتحكم الذاتي و محرك الإنجاز والمبادرة والراحة مع الغموض والتغيير.



**3. الوعي الاجتماعي :** هذا ينطوي على التعاطف الذي هو القدرة على وضع مشاعر و انفعالات الآخرين في الاعتبار خاصة عند اتخاذ القرارات. كما يعني ضمنا معاملة الناس وفقا لردودهم الانفعالية. يستلزم الوعي الاجتماعي أيضا أن يتم التركيز على الخدمة وأن تكون المنظمة في المقدمة.

**4. إدارة العلاقة :** هي القدرة على إدارة العلاقات من خلال إلهام الآخرين والتأثير عليهم وتطويرهم وتكوينهم في الاتجاه المطلوب لتحقيق الأهداف المحددة.

هنا ، هناك حاجة للاتصال الفعال ، وبناء السندات ، والعمل الجماعي أو التعاون والقدرة على إدارة الصراع مع القيادة الملهمة. اعتمد النموذج المختلط للذكاء الانفعالي لهذه الدراسة بسبب الاهتمام الذي يعطيه النموذج للقدرات والمهارات التي تدفع الأداء. كما أنها واحدة من النماذج القليلة التي تقسم الذكاء الانفعالي إلى مجموعات تظهر مكان الوعي الذاتي الانفعالي (الذي يهتم هذه الدراسة الحالية) كأول عنصر في الذكاء الانفعالي.

## ٢-نظرية الوعي الانفعالي ( لين و شوارتز ١٩٨٧ ) Theory of Emotional awareness

ظهرت هذه النظرية عام ١٩٨٧ على يد Lane & Schwartz ، و هي تستهدف تفسير ( كيفية وعي الفرد بانفعالاته و انفعالات الآخرين ) ، إذ يشير الوعي الانفعالي الى قدرة الفرد على تحديد و وصف انفعالاته في نفسه و الآخرين من حوله . هذه القدرة هي نوع من المعالجة المعرفية ، و تتطور عبر خمسة مستويات في صيغة تحولات بنائية استنتجت من تكامل نظرية بياجيه ( Lane et . al , 1990 , p. 124 ) .

تفترض هذه النظرية ان الوعي الانفعالي يتطور لدى الاطفال نتيجة لتطور نموهم المعرفي ، إذ إن هذا النمو ( المعرفي ) ينعكس على مستوى ادراكهم و تفكيرهم بأنفسهم و انفعالاتهم ، و البيئة المحيطة بهم . و بما أن التفكير أو مستوى النمو المعرفي يمر عبر مراحل تطويرية ، فأن الوعي الانفعالي يتطور عبر مراحل متسلسلة ، و ثابتة ، و هرمية بمرور الوقت ، فضلا عن أن كل مرحلة يصل إليها الطفل ، تظهر فيها قدرات جديدة ( Lane et . al , 1995 , p. 523 ) .

هذه القدرات الجديدة كما يرى ( لين و شوارتز ) عبارة عن مخططات في بناء عقلي معين تتطور ، و تكون جزءاً لمستوى لاحق قد يصل إليه الفرد ، إذ إن بداية الوعي الانفعالي عبارة عن مخططات 'Schema لانماط سلوكية معينة تتطور ، و تتعدل نتيجة لنمو البناء العقلي للفرد ، و تزايد خبراته في البيئة . و كلما تطور الفرد و وصل الى مستوى اعلى تطورت القدرات المعرفية ، و تطور معها وعي الفرد بنفسه ، و وعيه بحالاته الانفعالية . تبعا لذلك فان وصول الفرد لمستوى معين من الوعي الانفعالي ، هو درجة من التكامل و التمايز لمستويات تفكيره . يتأثر الوعي الانفعالي بمستوى نضج الفرد ، و خبراته البيئية لأن تظافر هذين العاملين يساعدان الفرد للوصول بهدوء و استقرار لمستوى معين من الوعي الانفعالي من دون أي صعوبات أو معرقلات ؛ لذا أن اجتياز الطفل سلسلة التحولات البنائية ، تُطور من قدراته، و تُحول من بنية تفكيره ، و بنية الخبرة الانفعالية في آن واحد من مستوى تطوري ادنى الى مستوى تطوري اعلى ( Lane & Schwartz , 1987 , p. 135 )

**تبنى الباحث نظرية لين وشوارتز ( لين و شوارتز ١٩٨٧ ) Theory of Emotional awareness**

### **إجراءات البحث: Procedures of Research**

قام الباحث بالخطوات التالية:

### **أولاً: منهج البحث Approach of Research**

اعتمد الباحث المنهج التجريبي في دراسته؛ لأنه يعتبر من أفضل البحوث العلمية من الناحية المنهجية؛ لأنه يتميز عنها باتخاذها التجريب اداة لاختبار صحة الفروض وبقدرته على التحكم في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلوك المدروس كما إنه يتيح الكشف عمّا بين الاسباب والنتائج من علاقات (سليمان، ٢٠١٤ : ٨٩).

### **ثانياً: التصميم التجريبي Experiment of design**

اختار الباحث التصميم التجريبي للمجموعات العشوائية المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، كما موضح في الشكل رقم (١)

الاختبار	المتغير المستقل ( البرنامج الارشادي )	الاختبار	المجموعة
بعدي	خفض الحساسية التدريجي المنظم	قبلي	التجريبية الاولى
	التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية		التجريبية الثانية
	—		الضابطة

### ثالثاً: مجتمع البحث Population of Research:

وتكون مجتمع البحث الحالي من:

١- طلاب المرحلة المتوسطة

يبلغ عدد طلاب المرحلة الاعدادية /الدراسة الصباحية / للعام الدراسي (2017-2018) في مدينة بعقوبة مركز محافظة ديالى على وفق بيانات الإحصاء التربوي (4754)\* طالباً موزعين على جميع مدارس مركز محافظة ديالى البالغ عددها (10) مدرسة اعدادية، والجدول (1) يوضح ذلك.

#### جدول (1)

المدارس الاعدادية واعداد الطلاب بحسب توزيعهم في مركز مدينة بعقوبة

#### (المركز)

ت	اسم المدرسة	عدد الطلاب	ت	اسم المدرسة	عدد الطلاب
1	ع/ الشريف الرضي	449	6	ع/ المعارف	780
2	ع/ المركزية	592	7	ع/ الطلع النضيد	497
3	ع/ ضرار بن الازور	289	8	ع/ الفلق	455
4	ع/ جمال عبد الناصر	481	9	ع   جنات عدن	193
5	ع/ ديالى	631	10	ع/ طوبى	387
	المجموع				4754

**رابعاً: عينة البحث: Sample of Research:**

أ- عينة التحليل الإحصائي: ولغرض إجراء التحليل الإحصائي لمقياس الوعي الانفعالي الذي أعده الباحث تم اختيار عينة البحث المكونة من (600) طالب من المرحلة الاعدادية، وبالطريقة العشوائية الطبقية من مدارس مديرية تربية محافظة ديالى (مركز مدينة بعقوبة)

ب- عينة الثبات: بلغت عينة الثبات (30) طالباً تم اختيارهم من مدرسة الاعدادية المركزية، بطريقة العشوائية الطبقية، لاستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار والثبات بطريقة الفا-كرونباخ ضمن عينة التحليل الإحصائي.

ج- عينة البرنامج الإرشادي: اختار الباحث (40) طالبا بالطريقة العشوائية الطبقية من كل مدرسة ممن حصلوا على اقل الدرجات على مقياس الوعي الانفعالي واقل من الوسط الفرضي (62,5) وبعدها تم اختيار من مجموع (40) طالب من كل مدرسة (10) طلاب من اعدادية ضرار بن الازور من الصف الرابع (العلمي - ادبي) كمجموعة تجريبية اولى و(10) طلاب من اعدادية ديالى الصف الرابع (العلمي - ادبي) كمجموعة تجريبية ثانية و(10) طلاب من اعدادية جمال عبد الناصر الصف الرابع (العلمي - ادبي) كمجموعة ضابطة.

**خامساً: التكافؤ بين المجموعتين:** أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعات التجريبية والضابطة من حيث عدة متغيرات وهي (الاختبار القبلي، العمر، اختبار الذكاء) وقد أظهرت نتائج التكافؤ إنَّ المجموعتين متكافئتين في جميع المتغيرات التي تم ذكرها

سادساً أدوات البحث (Tools of Research): لغرض تحقيق هدف البحث الحالي قام الباحث بما يأتي:-

أولاً- بناء مقياس الوعي الانفعالي وفقاً لنظرية لين وشتوارتز (Lane&Schwartz,1987).

ثانياً- بناء برنامجين ارشاديين هي :-

١. بناء برنامج ارشادي بأسلوب خفض الحساسية التدريجي المنظم (*systematic*

*desensitization*) وفقاً لنظرية (ميكنبوم)

٢. بناء برنامج إرشادي بأسلوب التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ( Stress Inoculation) وفقاً لنظرية ميكنبوم (Meichenbaum, 1977).

وسيقوم الباحث بتوضيح اجراءات بناء البرامج الارشادية في الفصل الرابع من البحث الحالي.

اولاً : مقياس الوعي الانفعالي

ولبناء أداة تتمتع بالخصائص السايكومترية للقياس النفسي اللازمة لقياس الوعي الانفعالي لدى الطلاب في المرحلة الاعدادية لابد ان يستند على مجموعه من الخطوات و كما حدها كل من (Allen-yen, 1979) وكالاتي:-

١. تحديد المفهوم:

اعتمد الباحث تعريف **لين وشوارتز** (Lane&Schwartz, 1987). للوعي الانفعالي والتي عرفها على : بأنه القدرة على التعرف على الانفعالات ووصفها في الذات والآخرين (Lane&Schwartz, 1987:134).

تحديد مجالات المقياس :

حددت مجالات مقياس الوعي الانفعالي في ضوء ما استمده الباحث من نظرية لين وشوارتز (Lane&Schwartz, 1987) ضمن الاطار النظري ، ولذلك فقد حددت النظرية خمسة مجالات رئيسية وهي كما يلي:

١- **المجال الاول : الوعي بالأحاسيس الجسدية :** و يمتلك الفرد في هذا المجال الوعي

بالإحساسات البدنية الناجمة عن الاستثارة الانفعالية ، مثل تعبيرات الوجه ، أو زيادة

ضربات القلب . ان سؤال الفرد عن حالته الوجدانية في هذه المرحلة ستمكنه من التعبير

عن التغييرات البدنية الحاصلة ، و غير ذلك ، يكون الوعي بالحالة الانفعالية مغيباً كلياً .

٢- **المجال الثاني: الوعي برد الفعل الجسدي :** ، أي اختبار للانفعال من خلال احساس

بدني ، أو رد فعل بدني . و في هذا المستوى ، لا يمتلك الفرد أي وعي بالحالة الوجدانية

التي تقف وراء هذا الاحساس او رد الفعل . كأن يصف الفرد حالته " أشعر اني بخير "

بدلاً من " أشعر بالمرح "

٣-المجال الثالث: **الشعور الفردي** : هو اختبار الفرد للشعور و الذي يصفه عادة بعبارة مقتضبة مناسبة ، مثلا " أنا سعيد .و بالرغم من قدرته على الوصف ، الا انه يعد محدوداً مقارنة بقدرة الافراد الاعتياديين ( غير البليدين وجدانياً ) على الوصف . أما تفسيراته لحالات الاخرين فتظل مقتصرة على تفسيره لسلوكيات الاخر الملحوظة ، أو على صفاته الخارجية ، كالتطول أو الجنس.

٤-المجال الرابع : **الوعي بالمشاعر المدمجة** : يختبر الفرد عدّة انفعالات بنفس الوقت " المزيج . " و يستطيع الفرد خلال هذا المستوى ان يصف و يعبر عن عدد كبير من المشاعر المختلطة ، لكن تظل قدرته على ترجمة الحالات الوجدانية للأخرين متوقفة على السلوك الظاهري لهم.

٥-المجال الخامس : **تمييز الانفعالات** : يصبح الفرد في هذا المستوى قادراً على اختبار مزيج كبير من المشاعر و على التفريق بين الانفعالات المتشابهة ، كما يصبح بإمكانه منح وصف معقد و دقيق لانفعالات الاخرين و توقع حالاتهم الوجدانية المستقبلية . و تقل انحيازات الفرد - في هذا المستوى - لمشاعر الافراد من حوله. و هكذا ، فإن العجز عن التعرف على الانفعالات التي يعاني منها الأفراد البليدون وجدانياً ، يمكن تفسيره كنتيجة لعدم تطور المهارات المعرفية المصاحبة للوعي الانفعالي، و بالنتيجة ، يصبح الفرد غير قادر على التمييز بين عدد معقول من الحالات الوجدانية من حوله

## ٢. صياغة فقرات المقياس:

تُعد صياغة فقرات مقياس الوعي الانفعالي من الأمور المهمة، إذ كلما تمكن الباحث من صياغة فقرات مقياسه بشكل علمي ودقيق لقياس الظاهرة المراد قياسها، كلما حقق المقياس الغرض الذي أُعد من أجله وقد استند الباحث إلى الإطار النظري لبناء فقرات المقياس وعلى وفق الأنموذج المعتمد والتعريف المشتق منه وتعريف كل مجال، فقد تم صياغة فقرات المقياس، ثم مراعاة صياغتها لأن تكون بصيغة المتكلم ، وان يكون محتوى الفقرة واضحاً وصريحاً ومباشراً و الابتعاد عن التعابير اللغوية الصعبة والمعقدة ، وعدم

استخدام الفقرات الطويلة وان تحتوي الفقرة على فكرة واحدة وتكون بدائل الإجابة قصيرة قدر الإمكان (الزوبعي وآخرون، ١٩٨٨: ٦٩)

وعليه قام الباحث بصياغة (25) فقرة محاولةً تجنب اختلاف الطلاب في تفسيرها ووضوح وسهولة لغتها بما يتلاءم وفئتهم العمرية ووضع اربعة بدائل للإجابة هي (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ كثيراً، تنطبق عليّ أحياناً، لا تنطبق عليّ أبداً )، بواقع (5) فقرات لكل مجال وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس.

### ٣. إعداد تعليمات المقياس:

تُعد تعليمات الإجابة التي تتضمنها أداة البحث بمثابة دليل يسترشد به المستجيب في أثناء استجابته، لذا جرى مراعاة أن تكون هذه التعليمات واضحة ودقيقة ومناسبة لأعمار الطلاب وحثّ المستجيب على الإجابة بدقة، وجرت الإشارة إلى إن هذا المقياس مُعدّ لأغراض البحث العلمي فقط لتطمين المستجيب وعدم ذكر الاسم أو التقيّد في وقت الإجابة على أن يبقى الهدف من المقياس غير مباشر، إذ يشير (كرونباخ وجليسر) إلى ان التسمية الصحيحة للمقاييس النفسية والشخصية قد تجعل المستجيب يُزيّف إجابته (Cronbach&glessler, 1970, p:64).

### ٥- تحديد أوزان البدائل وطريقة التصحيح:

كان لكل فقرة من فقرات مقياس الوعي الانفعالي اربعة بدائل (تنطبق عليّ دائماً)، (تنطبق عليّ كثيراً) (تنطبق عليّ أحياناً )، (لا تنطبق عليّ أبداً ) ، تم الاتفاق في عملية تصحيح المقياس على إعطاء الدرجات (4، 3، 2، 1) في حالة الإجابة لان جميع الفقرات سلبية .  
- عرض الأداة على المحكمين:

بعد أن جرى تحديد مفهوم ومجالات مقياس الوعي الانفعالي وصياغة فقراته وإعداد تعليماته وطريقة تصحيحه، قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الاساتذة الخبراء كمحكمين ومتخصصين في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، إذ وضح للمحكمين الهدف من الدراسة والتعريف النظري المُعتمَد . واتفق الخبراء بالموافقة على جميع مجالات المقياس، وحصلت الموافقة على تعليمات المقياس وفقراته وبدائله وطريقة تصحيحه وقد عدّ الباحث نسبة 80% فأعلى معياراً لقبول الفقرة وقد حصلت جميع الفقرات

على نسبة أعلى من 80%، مع بعض التعديلات البسيطة، واستناداً إلى آراء الخبراء عُدت الفقرات الآتية،

### التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الوعي الانفعالي :

قام الباحث بتطبيق مقياس الوعي الانفعالي على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٦٠٠) طالب تم اختيارهم من المدارس الاعدادية في محافظة ديالى ولأغراض تحليل الفقرات. قام الباحث بالإجراءات الآتية:

#### ١- الصدق **Validity**:

وللوصول إلى صدق الفقرات المقترحة لبناء المقياس قام الباحث باستخراج نوعين من الصدق وهما كما يأتي: وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس الوعي الانفعالي عندما عرض فقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.

#### ٢- صدق البناء : **Construction Validity**

وقد توفر هذا النوع من الصدق في هذا المقياس (الوعي الانفعالي) من خلال المؤشرات الآتية :

- القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين.
- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
- علاقة الفقرة بمجالها.
- علاقة المجال بالمجالات الاخرى
- علاقة كل مجال بالمقياس (الجابري، ٢٠١١ : ٢٢١)

#### -الثبات **Reliability**:

يُعدُّ الثبات من العوامل المهمة أو الخصائص الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار، أو جهاز قياس، فالمقياس الثابت سوف يعطي النتيجة نفسها تقريباً، للشخص نفسه،



عند إجراء القياس لمرات عدة في اليوم نفسه، أو في أيام مختلفة؛ إذ تكون تلك النتيجة مؤشراً جيداً لقدرات ذلك الشخص (محاسنة، ٢٠١٣: ١٢٣). وتم حساب الثبات بطريقتين هما:

### أ. معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي: Cronbach Alpha

وقد تم استخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفا كرونباخ ، ذلك إن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف (Nunnally, 1978: 230). وتم حساب الثبات بهذه الطريقة باستخدام برنامج (SPSS) ووجد الباحث ان معامل الثبات يساوي (0,71) وهو معامل ثبات جيد ( الجابري ، ٢٠١١ )

### ب. طريقة الاختبار - وإعادة الاختبار : Test – Retest Method

يكشف معامل الثبات الذي جرى حسابه بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار إلى استقرار استجابات المفحوصين عبر الزمن إذ يُفترض إن السمة ثابتة مستقرة خلال المدة الزمنية بين التطبيق الأول والثاني، ولذلك فإن هذا الثبات يكشف درجة ثبات المقياس خلال هذه المدة (المنيزل والعتوم، ٢٠١٠ : ٢٠١). لذلك قام الباحث بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (30) طالب في (الاعدادية المركزية) بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، فبلغت قيمة معامل الارتباط (0,76) وهو معامل ثبات جيد، (الجابري، ٢٠١١).

### البرنامج الإرشادي:

تم عرض البرنامج الإرشادي بأساليبه الاثنان على مجموعة من الخبراء المحكمين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، والبالغ عددهم (18) خبيراً لبدء آرائهم حول صلاحية البرنامج الإرشادي ومقترحاتهم حول:-

١. مدى مناسبة الاساليب الارشادية لهدف البحث.
٢. مدى ملاءمة عناوين الجلسات الارشادية للهدف المنشود.
٣. مدى ملاءمة استراتيجيات و فنيات الاساليب الارشادية الثلاثة في تحقيق

### اهداف البرنامج الارشادي

٤. إضافة ما ترونه مناسباً، وكما موضح في

وقد اجريت بعض التعديلات البسيطة اللازمة على وفق اراء الخبراء، وقد اصبح البرنامج جاهزاً للتطبيق بشكل نهائي.

### الصدق التجريبي:

قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي على عينة استطلاعية بلغ عددها (10) طلاب لمعرفة مدى مناسبة البرنامج لهم، ومدى إمكانية تنفيذه، ومعرفة مدى ملاءمة الوقت الذي يستغرقه تنفيذ الجلسة الواحدة، وقد أثبتت التجربة الاستطلاعية صلاحية البرنامج، وبذلك أطمئن الباحث من تطبيق البرنامج بصيغته النهائية على عينة البحث الأساسية.

### الجلسة أ: الشعور الفردي

الوقت ٤٥ دقيقة

الحاجة	هدف الجلسة	أهداف سلوكية	الاستراتيجيات والانشطة	التقويم	التدريب البيئي
الشعور الفردي	- معرفة كيفية تنمية الشعور الفردي	- جعل المرشد قادرة على أن: - يعرف معنى الشعور الفردي. - يفهم أهمية اختبار الفرد لشعوره. - يتعرف على كيفية التعامل مع شعور الفرد وشعور الآخرين. - يتعلم كيفية وضع تفسيرات لسلوكيات الآخرين.	- الاستراتيجيات: المناقشة . التعزيز الاجتماعي . المواجهة. التدريب البيئي - الأنشطة: يقوم المرشد بالاستفسار عن التدريب البيئي، وتقديم الثناء للمرشدين الذين أنجزوا التدريب البيئي. - يعرف المرشد معنى الشعور الفردي - يقوم المرشد بتوضيح السبل الذي يساعد المرشد على معرفة شعوره الفردي - يوضح المرشد أهمية معرفة معنى الشعور الفردي - يوضح المرشد خطوات وكيفية وضع تفسيرات للشعور بالنسبة للفرد والآخرين - يناقش المرشد المرشدين عن طريق طرح السؤال الآتي: هل لديك القدرة على السيطرة على مشاعرك عند قيامك بسلوك معين؟ في حالة	١- تحديد أهداف الجلسة ٢- سؤال الطلاب عن معنى الشعور الفردي ٣- تحديد إجابيات الجلسة ٤- تحديد سلبيات الجلسة	- يطلب المرشد من المرشدين كتابة موقف قاموا من خلاله بمقارنة مقدرتهم على وصف شعورهم الفردي وشعور الافراد الاخرين

## إدارة الجلسة أ

## العنوان: الشعور الفردي:

تسلسل نشاطات الجلسة بما يأتي:

- ألقى المرشد السلام على المسترشدين.
- استفسر المرشد عن التدريب ألبيتي، وتقديم الشكر والثناء إلى المسترشدين الذين أنجزوه بشكل جيد.
- يتحدث المرشد قائلاً : سنتحدث اليوم عن موضوع جدير بالاهتمام في حياتنا ، وهو (الشعور الفردي )
- ثم يوضح المرشد الشعور الفردي قائلاً (هو اختبار الفرد للشعور و الذي يصفه عادة بعبارة مقتضبة مناسبة ، مثلاً " أنا سعيد .و بالرغم من قدرته على الوصف ، الا انه يعد محدوداً مقارنة بقدرة الافراد الاعتياديين ( غير البليدين وجدانياً ) على الوصف . أما تفسيراته لحالات الاخرين فتظل مقتصرة على تفسيره لسلوكيات الاخر الملحوظة ، أو على صفاته الخارجية ، كالتطول أو الجنس
- يقوم المرشد بتوضيح اهمية الشعور الفردي ويتحدث ان الشعور الفردي عادة ما يكون مشوها عند البعض ويكون الفرد غير قادرا على وصف ووضع تفسيرات لحالات الاخرين لذا من الجميل على الفرد ان يكون انسانا قادر على وضع الفروض والتفسيرات لكل ما يفكر به ويقوم به هو والاخرين
- بعدها يعطي المرشد موقفا يوضح الشعور الفردي ( هل شعورك الفردي يمنعك عن القيام بمعرفة لماذا اصدقائك منزعجين من فعل قمت به ، وهل تبادر الى معرفة السبب)
- بعدها يطرح المرشد مجموعة اسئلة عن الشعور الفردي .
  - . هل لديك قابلية على تحديد شعورك الفردي؟
  - . كيف يمكنك تحديد شعورك الفردي ؟
  - . ماهي الخطوات التي اتبعتها في تحديد شعورك الفردي ؟

- يفتح المرشد الحوار للمناقشة بين المجموعة الارشادية
- يقدم المرشد التعزيز الاجتماعي للمسترشدين قائلًا ( بارك الله فيكم ) ويستمع الى الاجابات والمناقشة التي جرت بين المسترشدين
- يحفز المرشد المسترشدين على الحوار حتى يصبح المرشد اكثر انفتاحا ويقوم بطرح سؤال

س١/ مدى اهتمامك لمشاعر الاخرين ؟

- يستمع الى الاجابات ويتحدث قائلًا في ان لولا شعورنا بأنفسنا والاخرين لما كان لدينا القدرة على تجاوز العقبات التي يمكن ان تحدث نتيجة لقيامنا بسلوكيات تكون غير مرغوبة ، وما تمكنا من معرفة وتفسير الحالات والسلوكيات الملحوظة للأخرين .
- يطلب المرشد من المسترشدين استخدام فنية ( المواجهة ) لمواجهة الافكار السلبية فيقول: ان لدي العزيمة والاصرار . والقدرة على التحدي واني امتلك طاقة داخلية تساعدني على ذلك ، وسأحاول وانجح ان شاء الله مهما كلفني الامر
- فسح المجال للمسترشدين لا بداء آرائهم ومواقفهم حول ما دار في الجلسة
- يطبق المرشد امام المسترشدين اهم الاستراتيجيات التي مورست في الجلسة ( مناقشة ، حوار داخلي )

- بعدها يطلب من المسترشدين تطبيقها

- بعدها يتم تلخيص ما دار في الجلسة لمعرفة ايجابيات و سلبياتها الجلسة.
- يقوم المرشد بطلب من المسترشدين بتطبيق السلوك في المواقف المختلفة وأن يكتب كل مسترشد ثلاث مواقف يطبق فيها السلوك لمعرفة مدى شعوره الفردي كتدريب بيئي.

### عرض النتائج ومناقشتها

سوف يقوم الباحث بعرض النتائج على وفق هدف البحث المتمثل بالتعرف على ( اثر البرنامج الارشادي باسلوب خفض الحساسية التدريجي المنظم - التدريب على التحصين ضد

الضغوط النفسية في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ) ،ومن ثم مناقشتها وتفسير النتائج وفق الإطار النظري المعرفي الذي تبناه الباحث ، واختبار فرضيات البحث الآتية .:

١- الفرضية الأولى :- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى ( خفض الحساسية التدريجي المنظم ) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي. للتحقق من صحة الفرضية استعمل الباحث اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي ، إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين القبلي والبعدي على المقياس ، وبلغت القيمة المحسوبة (0) وهي أصغر من القيمة الجدولة البالغة (8) عند مستوى (0,05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح القياس البعدي ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول رقم ( ٣ )

أقيم الإحصائية لاختبار (ولكوكسن) لرتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى للتعرف على الفروق في

تنمية الوعي الانفعالي للاختبارين القبلي والبعدي

الدلالة في مستوى (0,05)	قيمة ولكولسن		الرتب ذات الإشارة الموجبة	الرتب ذات الإشارة السالبة	رتب الفرق	فرق مطلق	الفرق بين الاختبارين	الدرجات		ت
	الجدولية	المحسوبة						بعد التجربة	قبل التجربة	
ل	8	0	صفر	10-	10	15	15-	75	60	1
				3,5-	3,5	13	13-	74	61	2
				1-	1	12	12-	70	58	3
				7,5-	7,5	14	14-	72	58	4
				7,5-	7,5	14	14-	74	60	5
				7,5-	7,5	14	14-	73	59	6
				7,5-	7,5	14	14-	74	60	7
				3,5-	3,5	13	13-	70	57	8
				3,5-	3,5	13	13-	72	59	9
				3,5-	3,5	13	13-	70	59	10
			صفر	55					المجموع	

## \* درجة الحرية (10)

٢- الفرضية الثانية :- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية ( التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (ولكولسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي، إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية، وبلغت القيمة المحسوبة (0) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (8) عند مستوى (0,05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح القياس البعدي ، والجدول (٤) ، يوضح ذلك

## جدول رقم (٤)

القيم الإحصائية لاختبار(ولكولسن) لرتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية للتعرف على الفروق

في تنمية الوعي الانفعالي للاختبارين القبلي والبعدي

الدلالة في مستوى (0,05)	قيمة ولكولسن		الرتب ذات الإشارة الموجبة	الرتب ذات الإشارة السالبة	رتب الفرق	الفرق المطلق	الفرق بين الاختبارين	المجموعة التجريبية الثانية		ت
	الجدولية	المحسوبة						درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	
دالة	8	0	0	10-	10	16	16-	77	61	1
				6,5-	6,5	15	15-	73	58	2
				6,5-	6,5	15	15-	74	59	3
				8,5-	8,5	17	17-	77	60	4
				4-	4	14	14-	73	58	5
				4-	4	14	14-	72	58	6
				8,5-	8,5	17	17-	77	60	7
				2-	2	13	13-	74	61	8
				1-	1	12	12-	73	61	9
				4-	4	14	14-	71	57	10
				٥٥					المجموع	

\* درجة الحرية (10)

٣. **الفرضية الثالثة** :. توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي..  
 للتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي، إذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد بلغت القيمة المحسوبة (5) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2) عند مستوى عند مستوى (0,05) وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي ، والجدول (٥) يوضح ذلك

## جدول رقم (٥)

القيم الإحصائية لاختبار(ولكوكسن) لرتب درجات أفراد المجموعة الضابطة للتعرف على الفروق في

تنمية الوعي الانفعالي للاختبارين القبلي والبعدي

ت	المجموعة التجريبية الثالثة		الفرق بين الاختبارين	الفرق المطلق	رتب الفرق	الرتب ذات الإشارة السالبة	الرتب ذات الإشارة الموجبة	قيمة ولكولسن		الدلالة في مستوى (0,05)
	درجات الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي						الجدولية	المحسوبة	
1	57	58	1	1	2,5		2,5	2	5	غير دالة
2	60	58	-2	2	6					
3	58	57	-1	1	2,5					
4	60	60	0	0	0					
5	60	60	0	0	0					
6	57	57	0	0	0					
7	59	58	-1	1	2,5					
8	58	56	-2	2	6					
9	59	57	-2	2	6					
10	59	60	1	1	2,5					
					المجموع	23	5			

\* درجة الحرية (7)

٤- **الفرضية الرابعة** :. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى ( خفض الحساسية التدريجي المنظم ) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (مان وتتي) لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي، إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي طبق عليها أسلوب (خفض الحساسية التدريجي المنظم) وبين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي وبلغت القيمة المحسوبة (0) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (23) عند مستوى (0.05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والتي طبقت عليها أسلوب (خفض الحساسية التدريجي المنظم) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية الأولى ، والجدول (٦) يوضح ذلك .

### جدول (٦)

القيم الإحصائية لاختبار (مان وتتي) لرتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والضابطة للتعرف على الفروق في تنمية الوعي الانفعالي للاختبار البعدي

ت	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة الضابطة	رتب المجموعة التجريبية الأولى	قيمة مان وتتي		مستوى الدلالة عند (0,05)
				الجدولية	المحسوبة	
1	75	57	20	1,5	0	دالة لصالح المجموعة التجريبية الأولى
2	74	60	18	9		
3	70	58	12	3,5		
4	72	60	14,5	9		
5	74	60	18	9		
6	73	57	16	1,5		
7	74	59	18	6		
8	70	58	12	3,5		
9	72	59	14,5	6		
10	70	59	12	6		
	المجموع		155	55		

٥- الفرضية الخامسة :- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,05) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية ( التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الانفعالي.



للتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (مان . وتتي) لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي، إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها أسلوب (التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ) وبين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية الثانية ، وبلغت القيمة المحسوبة (0) وهي أصغر من الجدولية البالغة (23) عند مستوى (0,05) وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة والجدول (٧) يوضح ذلك

## جدول ( 20 )

القيم الإحصائية لاختبار (مان وتتي) لرتب ودرجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية

والضابطة للتعرف على الفروق في تنمية الوعي الانفعالي للاختبار البعدي

ت	المجموعة التجريبية الثانية	المجموعة الضابطة	رتب المجموعة التجريبية الثانية	رتب المجموعة الضابطة	قيمة مان وتتي	
					المحسوبة	الجدولية
1	77	57	19	1,5	0	23
2	73	60	14	9		
3	74	58	16,5	3,5		
4	77	60	19	9		
5	73	60	14	9		
6	72	57	12	1,5		
7	77	59	19	6		
8	74	58	6,5	3,5		
9	73	59	14	6		
10	71	59	11	6		
		المجموع	155	55		

٦- الفرضية السادسة :. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى ( خفض الحساسية التدريجي المنظم) ورتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية ( التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ) في الاختبار البعدي

للتحقق من صحة هذه الفرضية استعمل الباحث اختبار (مان . وتتي) لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي، إذ أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي طبق

عليها أسلوب (خفض الحساسية التدريجي المنظم) والمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها أسلوب (التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في الاختبار البعدي، مما يشير الى ان كل من الاسلوبين الارشاديين (( خفض الحساسية التدريجي المنظم) ( التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية ) قد اثر في تنمية الوعي الانفعالي لدى عينة البحث وبنفس درجة التأثير اي ان كل من الاسلوبين الارشاديين لهو القدرة في تنمية الوعي الانفعالي ، وبلغت القيمة المحسوبة (31,5) وهي اكبر من الجدولية البالغة (23) وهذا يعني قبول الفرضية البديلة ورفض الفرضية الصفرية والجدول (٨) يوضح ذلك .

### جدول (٨)

القيم الإحصائية لاختبار (مان وتتي) لرتب ودرجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية

للتعرف على الفروق في تنمية الوعي الانفعالي في الاختبار البعدي

ت	المجموعة التجريبية الأولى	المجموعة التجريبية الثانية	رتب المجموعة التجريبية الأولى	رتب المجموعة التجريبية الثانية	قيمة مان وتتي		مستوى الدلالة عند (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
1	75	77	17	19	31,5	23	غير دالة
2	74	73	14	9,5			
3	70	74	3	14			
4	72	77	6	16			
5	74	73	14	9,5			
6	73	72	9,5	6			
7	74	77	14	19			
8	70	74	3	14			
9	72	73	6	9,5			
10	70	71	3	4			
	المجموع		71	139			

### تفسير النتائج ومناقشتها :. Raising & Definding The Results

أسفرت النتائج الخاصة بهدف البحث الحالي على وفق المنهج التجريبي عن فاعلية الاساليب الارشادية ، خفض الحساسية التدريجي المنظم، والتحصين ضد الضغوط النفسية، في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية، إذ أظهرت نتائج التحليل الاحصائي ارتفاع درجات المجاميع التجريبية، الاولى، والثانية، في حين لم يحدث اي تغيير نو دلالة احصائية على درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي أسلوب ارشادي، وكذلك تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين أسلوب خفض الحساسية التدريجي

المنظم ، واسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية، كونهما اساليب لنظرية واحدة هي النظرية المعرفية السلوكية.

أن هذه النتيجة تعود إلى أن المجموعتين التجريبيية خضعت للبرامج الإرشادية بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأي اسلوب ارشادي او برنامج ارشادي، ويعد هذا مؤشراً على نجاح الاساليب الارشادية المستخدمة في تطبيق البرنامج الارشادي وهي(خفض الحساسية التدريجي المنظم، واسلوب التحصين ضد الضغوط النفسية).

### التوصيات The Recommendations

من خلال ما توصلت اليه نتائج البحث الحالي يقدم الباحث مجموعة من التوصيات منها :-  
١. ان تستفيد وزارة التربية من مقياس الوعي الانفعالي الذي اعده الباحث للكشف عن الطلاب الذين يعانون من ضعف الوعي الانفعالي، لدى عينة البحث الحالي طلاب المرحلة الاعدادية او عينات اخرى .

٢. افادة المرشدين التربويين في وزارة التربية من البرنامج الارشادي بأساليبه (خفض الحساسية التدريجي المنظم، التحصين ضد الضغوط النفسية)، الذي اعده الباحث في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

### المقترحات The Suggestions

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث ما يأتي:

١- اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي لدى شرائح اخرى غير طلاب المرحلة الاعدادية التي تناولها البحث كطلاب الجامعات ، وطلاب المرحلة المتوسطة ، وطلبة الدراسات العليا والمعلمين

٢- إجراء دراسة تجريبية مماثلة لتنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية باستخدام اساليب ارشادية اخرى مثل(تغيير القواعد، العلاج الواقعي، اعادة البنية المعرفية، حل المشكلات).

٣- إجراء دراسة تجريبية باستخدام الاساليب الارشادية (او واحد منها فقط) المعتمدة في البحث الحالي لخفض بعض السلوكيات السلبية لدى طلاب المرحلة الاعدادية مثل خفض الشعور بالحزن، او خفض تدمير الذات،

٣- إجراء دراسة تجريبية مقارنة باستخدام الاساليب الارشادية (او واحد منها فقط) المعتمدة في البحث الحالي في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية حسب متغير النوع (ذكور - اناث)، أو حسب متغير الصف الدراس (رابع - خامس - سادس)، أو حسب بيئة السكن (ريف - مدينة).

**The current research aims to identify the impact of the counseling program on the method of gradual reduction of the gradual sensitivity to the psychological pressure in the development of emotional awareness among middle school students**

**Keywords: emotional awareness, desensitization, psychological stress**

**Iyad Talib Mahmoud**

**Prof. Dr. Salem Nouri Sadiq**

**Diyala University/College of Education for Human Sciences Diyala**

**University/College of Education for Human Sciences**

**Abstract.**

This is done by testing the following hypotheses:

١. There were no statistically significant differences at the level of (0.05) between the grades of the scores of the members of the first experimental group (gradual reduction of organized sensitivity) in the tribal and remote tests on the scale of emotional awareness.

٢. There were no statistically significant differences at the level of (0,05) between the ranks of the scores of the members of the second experimental group (training on immunization against stress) in the tribal and remote tests on the scale of emotional awareness.

٣. There were no statistically significant differences (0.05) between the scores of the control group scores in the pre and post tests on the emotional awareness scale.

٤. There were no statistical differences at the level of (0.05) between the grades of the first experimental group (gradual reduction of organized sensitivity) and the scores of the control group members in the post-test on the emotional awareness scale.

٥. There were no statistically significant differences at (0.05) between the grade levels of the second experimental group (training on immunization against stress) and the scores of the control group members in the post-test on the emotional awareness scale.

٦. There were no statistical differences at the level of (0.05) between the grades of the first experimental group (gradual reduction of organized sensitivity) and grades of the second experimental group (training on immunization against stress) in the post-test

For the purpose of testing the hypotheses of the research, the researcher used the experimental design (the design of the experimental groups and the control group with the tribal and post-test). The research community included the 10 secondary school students. The schools were distributed to the Directorate General for the Education of Diyala, 4754 students were selected and 30 students were deliberately selected from middle school students who obtained the lowest grades on the emotional awareness scale. The researcher divided them into three groups, two experimental groups and one control group. In 10 groups in each group, The first group received an instructional program according to the method of gradual reduction of systemic sensitivity, while the second group received a training program in the form of training in immunization against stress. When the third group did not receive any program, and as the researcher built a tool to measure the emotional awareness and based on the researcher built the scale on the theory of Lin and Schwartz, the scale consisted of 25 paragraphs divided into five areas of awareness of physical sensations, awareness of physical reaction, And awareness of the feelings combined, and the identification of emotions،

#### المصادر

- ابراهيم، عبد الستار (١٩٩٣): اسس علم النفس، الرياض، دار المريخ (١٩٩٣):  
العلاج النفسي والسلوكي المعرفي الحديث، القاهرة.
- أبو منصور ، حنان (٢٠١١): الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً في محافظات غزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الجامعة الإسلامية ، غزة فلسطين.
- الحفني، عبد المنعم (١٩٩١): موسوعة التحليل النفسي، المجلد الأول، مكتبة مدبولي، القاهرة، مصر.
- خميس، إيمان (٢٠١٤): أسهام بعض المتغيرات في التنبؤ بالأكسيثيميا لدى معلمات رياض الأطفال، مجلة الطفولة والتربية ، العدد 2 ، جامعة الاسكندرية، كلية رياض الاطفال، مصر.
- الزوبعي ، عبد الجليل إبراهيم والغنام ، محمد حمد (١٩٨٨): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط ١ ، مطبعة جامعة الموصل.

- سليمان ، محمد ( ٢٠٠٥ ) : السلوك الإنساني في البيئة الاجتماعية ، ط ١ ، دار  
المجد للدراسات و النشر ، بيروت .

- 
- **Borders & dryra L.D .Sander ,MD(1992):Comprehend save school counseling programs**,Areview for policy markers-Journal counseling and Development.
- Butler , C ( 1990 ) : **The effects of mastery and competitive condition on self – assessment different ages** ،Journal Child Development ،Vol ( 61 ) ،No 1.
- Harris ،P ( 1989 ) : **Children and Emotion : The Development of Psychological Understanding** . Oxford : Blakwell
- Lane ،R. D & Schwartz ،G. E. (1987) : **Levels of emotional awareness .A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology** ،American Journal of Psychiatry،Vol 144 ،No(2).
- Levant, R. F. (1992) : **Toward the reconstruction of masculinity**. Journal of Family Psychology, 5, 379-402.
- Taylor ،G. J. ،Bagboy ،R. M. ،& Parker،J. D. A. (1997) : **Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness**. New York: Cambridge University Press

بسم الله الرحمن الرحيم

## ملحق(2)

جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الدكتوراه

إستبانه مفتوحة للمرشدين التربويين

تحية طيبة:

يروم الباحث القيام بدراسة عن الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية والذي يقصد

به ( ( ( ( ( قدرة الفرد على تمييز و وصف انفعالاته الخاصة و انفعالات الافراد الاخرين).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال ولما لآرائكم السديدة من دورٍ فعالٍ

في إنضاج هذه الدراسة يرجى الإجابة عن السؤال الآتي:

هل إن للطلاب سلوكيات تدل على تدني الوعي الانفعالي لديهم؟

لا

نعم

--	--

إذا كان الجواب بنعم فما السلوكيات التي يمارسها الطلاب والتي تدل على تدني مستوى الوعي الانفعالي لديهم؟ مع فائق الشكر والتقدير.

بسم الله الرحمن الرحيم

### الملحق ( 3 )

جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا / الدكتوراه

### استبيان استطلاعي

عزيزي الطالب

يروم الباحث القيام بدراسة تستهدف قياس الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ولما كنت أخي الطالب خير من يشخص المواقف والسلوكيات والانفعالات والاشخاص التي فيها مثل هذه الافكار والمشاعر ومن المتوقع إنك مررت بمثل هذه المواقف والأشخاص • فأملني كبير جداً في تعاونك معنا في الإجابة عن ما يأتي بكل صدق وصراحة وموضوعية وإن الإجابة الصريحة ستسهم في تحقيق الهدف من البحث والإجابة هي لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر الاسم •

### مع الشكر والتقدير

س١ : ما هي صفات الطالب الانفعالي ؟

س٢ : كيف يتصرف الطالب المنفعل سلوكيا ؟