



The Effect of a Counseling Program based on the  
Pre-concentration on Developing the Emotional Regulation among Intermediate School Students

اثر برنامج ارشادي قائم على التركيز المسبق في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة

أ.د. ناسو صالح سعيد م.م. سعد قاسم عباس

*Author Information*

<b>Prof. Aso Saleh</b>	<b>Assist. Lecturer</b>
<b>Saeed (Ph.D.)</b>	<b>Saad Qassim Abbas</b>

Ministry of High  
Education and  
Scientific  
Research /

*Author info*

Aso3251@gmail.  
com Saad3241@gmail.com

*Article History*

<i>Received</i> 2/5/2022	<i>Accepted:</i> 29/5/2022
-----------------------------	-------------------------------

Keywords (pre-concentration- emotional  
regulation - Intermediate school students)

**Abstract:**

The current research aims to identify the effect of a pre-concentration based on counseling program on the development of emotional regulation among intermediate school students, by testing the null hypothesis that states (there are no statistically significant differences between the scores of the members of the experimental and control groups on the emotional regulation scale in the pre and posttest at the significance level of 0.05. The researcher used the experimental research approach, and the research population is consisted of (2329) second grade students in intermediate school for boys in the city center of Baqubah district. The scale has been applied to a sample that consisted of (400) students who had been chosen randomly. In order to achieve the goal of the research, the researcher built the scale of emotional regulation, which consisted of (40) items, as the researcher verified the validity of the scale through the face validity and indicators of construction validity.

Regarding the reliability, it has been extracted by the test and re-test, which reached (0.79), as well as the Cronbach's Alpha equation, Mann-Whitney test, and Wilcoxon test.

The results showed the effect of the pre-concentration method on the development of emotional regulation among middle school students. Through that the researcher came out with a number of recommendations and suggestions

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

## الفصل الاول/التعريف بالبحث

## مشكلة البحث:

يمتاز عصرنا الحالي تطوراً معرفياً هائلًا تشمل مجالات الحياة كافة مما يدفع الأفراد لمواجهة الآثار المترتبة عليه من آثار 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 هي 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 تفهمهم 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، وتتعدد الانفعالات التي يخبرها الفرد تبعاً لكل موقف، الأمر الذي ستلزمه المرونة والقدرة على تغيير الاستجابات تبعاً لتلك المواقف، فالطلاب في هذه المرحلة العمرية الذين يكونون في أوقات الإثارة الشديدة غير قادرين على تنظيم انفعالهم تجنباً للمشكلات، ولكي ينجح في التعامل مع هذه الضغوط والاضطرابات في حياته الاجتماعية لابد ان يمتلك القدرة على ضبط انفعالاته فالكثير منهم يلجئون الى الضرب والشم والسب عندما ينفعلون، وهذا يتطلب إفراداً يتمتعون بتنظيم انفعالي يمكنهم من إدارة انفعالهم بطريقة تساعدهم على السيطرة على انفعالهم والتحكم بها بحيث لا تؤثر على نتائج عملهم ولا تقدمهم علاقاتهم مع الآخرين 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 ( 30 ) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة وكانت النتائج تؤيد بنسبة ( 63%) من عدم وجود التنظيم الانفعالي لديهم.

## 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 إمكانيته البيئية التي بها ومتطلباتها(الداهري،2005: 11).

وقد حظي الإرشاد النفسي باهتمام كبير انطلاقاً من أهمية ودواعي الحاجة اليه فريداً وجماعياً وانطلاقاً من الخدمات النفسية المتخصصة التي يقدمها للإفراد 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 وأتقى مظاهره (عبد العظيم، 2013: 32).

وتعد الانفعالات من ضروريات الحياة اليومية للفرد، فهي تقوده وتوجه قدراته وتتحكم بقراراته، لذلك فان من الضروري جداً توفر قدر كاف 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).

#### الاهمية النظرية للبحث:-

1. تعد الدراسة الحالية أول دراسة محلية على حد علم الباحث تتناول التنظيم الانفعالي بأسلوب (التركيز المسبق) لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
2. ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تتعلق بالتنظيم الانفعالي.

#### الاهمية التطبيقية للبحث:-

1. يزود المرشدين التربويين في المدارس المتوسطة ببرنامج إرشادي بأسلوب التركيز المسبق قد تساعد في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة.
2. يزود المرشدين التربويين في المدارس المتوسطة بأداة (مقياس التنظيم الانفعالي) لقياس التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة الذي أعده الباحث.

#### ثالثاً: هدف البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف اثر برنامج ارشادي قائم على التركيز المسبق في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، من خلال التحقق من الفرضية الآتية.

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي عند مستوى دلالة (0.05).
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي



عند مستوى دلالة (0.05) لدى طلاب المرحلة المتوسطة.

3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي عند مستوى دلالة (0.05).

رابعاً: "حدود البحث"

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة المتوسطة (الثاني المتوسط) للدراسة النهارية للمدارس الحكومية في المديرية العامة لتربية محافظة ديالى قضاء بعقوبة للعام الدراسي 2021 - 2022م.

تحديد المصطلحات:

أولاً: أثر: هو عملية التأثير في قيم الشخص ومعتقداته ومواقفه وسلوكه (دافيدوف، 1983: 15).

ثانياً: البرنامج الإرشادي :

. بوردر (1993) (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, 1993, p.461)

التعريف النظري:

يتفق الباحث مع ما ذهب إليه بوردر (Border , 1993) في تحديده لمصطلح البرنامج الإرشادي.

. التعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي:

إنه مجموعة من الجلسات التي تشمل أنشطة وفعاليات صممت على وفق أسلوب كروس وخطة أنموذج بوردر لغرض تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب .

ثالثاً/ 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 تبنى الباحث تعريف (Gross,2001)تعريفًا نظريًا للبحث الحالي .

التعريف الإجرائي : استخدم الباحث مجموعة من الأنشطة والفنيات وفق اسلوب التركيز المسبق لكروس (Gross,2001) في الجلسات الارشادية على نحو منظم لتنمية التنظيم الانفعالي.

رابعاً/ التنظيم الانفعالي (Emotional Regulation).

عرفه (Gross.1999).

هو جميع محتويات الانفعال من المشاعر الذاتية والسلوكيات والاستجابات الفسيولوجية قابلة للتغيير (Gross.2003,p.33).

التعريف النظري : لقد تبنى الباحث تعريف (Gross.2003)تعريفًا نظريًا بوصفه التعريف المعبر عن نظرية التنظيم الانفعالي وهي النظرية المتبناة في هذا البحث اطارًا مرجعيًا في القياس وتفسير النتائج .

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

خامساً/المرحلة المتوسطة:

تعريف وزارة التربية (1977):

"وهي مرحلة تعليمية مدتها ثلاث سنوات تبدأ من الصف الأول المتوسط وتنتهي بالصف الثالث المتوسط وأعمار طلبتها ما بين (13-16 سنة)". (وزارة التربية،1977: 4).

الفصل الثاني/ الاطار النظري

نظرية كروس (Gross) :

أشار كروس (Gross) الى ان تنظيم الانفعال يشمل جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة، وتقويم، وتعديل، ردود الفعل الانفعالية وتحديد خصائصها الشديدة والمؤقتة، ويشمل تنظيم الانفعال مدى واسع من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية النفسية الشعورية واللاشعورية التي تستخدم في تقليل، أو الاحتفاظ بالانفعال، او زيادته وهذه الانفعالات قد تتلاحم مع ظروف حياتنا المتنوعة او قد تسبب لنا أذى أكثر من الفائدة، فعندما تبدوا استجاباتنا سيئة الانسجام مع الموقف المعني، فإننا نحاول باستمرار ان ننظم استجاباتنا الانفعالية لكي نخدم أهدافنا بشكل أفضل. (Gross,2002,p,282) .

تناول كروس (Gross) بعناية الطريقة التي يخبر بها الفرد انفعالاته وكيف يسيطر عليها ويعبر عنها، حيث أشار الى قابلية الفرد لاستخدام أساليب التنظيم الانفعالي للتأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية، والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك او الوظيفة المعرفية بغرض الحصول على اكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية، وقد حدد كروس (Gross) حدد من مكونات التنظيم الانفعالي وهي تضمن مكون المشاعر الذاتية، والمكون السلوكي، والمكون الفسيولوجي، وينطوي التنظيم الانفعالي على ثلاث سمات أساسية وهي هدف التنظيم وهو ما يحاول الفرد تحقيقه، وأساليب التنظيم الانفعالي المستخدمة من اجل تحقيق الأهداف، وأخيرا النتائج المراد تحقيقها (Gross,2014,p).

### مكونات التنظيم الانفعالي :

- المكونات الذاتية (المشاعر): وهي الخبرة الشعورية التي يشعر بها الفرد المنفعل وتشمل المشاعر الذاتية للفرد وفقا لخبراته الحياتية.
- المكونات السلوكية : وهي مختلف التعبيرات الوجه والإيماءات والإشارات غير اللفظية التي تبدو على وجوه الأشخاص أثناء انفعالهم ويتضمن جميع الاستجابات السلوكية التي تصدر من الفرد.
- المكونات الفسيولوجية : وقصد بها التغيرات الفسيولوجية التي تحدث خلال الحالة الانفعالية وتتضمن الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم، وتصلب الشعر والجلد، وجفاف الحلق. (Gross,2002,p,9) .

\*- أسلوب التركيز المسبق : والتي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كلي مع المثير الانفعالي. ويميز فيه بين أربع أنواع يمكن أن تطبق في مواقف مختلفة من عملية حدوث الانفعال وهي (اختيار الموقف وتعديل الموقف وتغيير الانتباه والتغيير المعرفي).

### الفصل الثالث: منهجية البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي اعتمد الباحث منهج البحث التجريبي والذي يقصد به هو وسيلة منهجية للحصول على البيانات للوصول الى المعرفة بواسطة الرصد او الملاحظة العلمية بشكل مباشر او غير مباشر (محمد , 2004: 12) .

### 1-التصميم التجريبي

ويقصد بالتصميم التجريبي وضع الهيكل الأساس لتجربة ما , ويتضمن وصفا للجماعة التي يتكون منها أفراد التجربة , إذ يتم فيها تحديد الطرق لاختيار عينتها . ( العيسوي , 2000: 80).

**2-مجتمع البحث** يقصد بمجتمع البحث جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث، والذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها . ( النعيمي، 2014: 62)

لذا فإن مجتمع البحث الحالي تكون من :-

أ. مجتمع المدارس :-

تكون مجتمع البحث من مدارس المرحلة المتوسطة للذكور - الدراسة النهارية - في مركز مدينة بعقوبة - مركز محافظة ديالى التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي 2021 / 2022 وعددها (20) مدرسة .

ب. مجتمع الطلاب :-

يشتمل مجتمع الطلاب على جميع طلاب المرحلة المتوسطة(الثاني المتوسط) في المدارس المتوسطة والثانوية للذكور للدراسة النهارية في مركز مدينة بعقوبة للعام الدراسي 2021 / 2022 والبالغ عددهم (2329) طالب \*

ج-عينة البحث: وهي جزء من المجتمع المراد دراسته يختارها الباحث عشوائياً او عمدا" وتم اختيار عينة تطبيق البرنامج من (متوسطة الخطيب البغدادي ومتوسطة الرسول القائد)من مجتمع البحث وتم اختيار (20) طالبا" بالطريقة القصدية من الذين حصلوا على ادنى من الوسط الفرضي البالغ(80)درجة على مقياس التنظيم الانفعالي.

د-اداة البحث: قام الباحث ببناء مقياس التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة على وفق خطوات حددها كل من ألن وين(Allen&Yen p118-119) وهي:-

1-تحديد المفهوم : اعتمد الباحث على نظرية كروس(Gross)في تحديد مفهوم التنظيم الانفعالي.

2-صياغة الفقرات: قام الباحث ببناء مقياس مكون من (40)فقرة بما يلائم مع النظرية المتبناة ، وحدد الباحث بدائل الاجابة على الفقرات.

3-عرض المقياس على الخبراء: قام الباحث بعرض المقياس بصورته الاولية مكون من (42)فقرة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان التربية وعلم النفس والقياس والتقويم وارشاد النفسي لغرض تقويم المقياس لقياس التنظيم الانفعالي

بمراجعة مدى صلاحية الفقرات، وبعد مراجعة آرائهم وملاحظاتهم في الحذف والتعديل وبما يلائم مع الاطار النظري للبحث فقد استبقى الباحث الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق (80%) فاكثرت واستبعد الفقرات التي حصلت على نسبة اتفاق ادنى من ذلك، واتفق معظم المحكمين على ان تعليمات المقياس واضحة ووافية، وفي ضوء اراء الخبراء تم الابقاء على (40) من اصل (42) فقرة ، وتم اسقاط (2) فقرة لانها لم تحصل نسبة الاتفاق المطلوبة وذلك اصبحت الاداة جاهزة لقياس الظاهرة المراد دراستها.

ذ-تطبيق الفقرات المصاغة على العينة الاساسية : بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية وتم معرفة وضوح التعليمات والوقت المستغرق ، قام الباحث بسحب ( 400 ) طالبا" بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث الحالي.

ر-تصحيح المقياس : تم الاعتماد على المدرج الثلاثي للتقدير إزاء كل فقرة ، إذ أعطيت كل فقرة درجة تتراوح بين (3-1).

• التحليل الاحصائي : هو قياس قدرة كل فقرة في التمييز في الفروق الفردية المراد قياسها والكشف عن مدى فعالية البدائل ، وقد استعمل الباحث عدد من اساليب لتحليل فقرات مقياس التنظيم الانفعالي وفيما يلي توضيح لذلك.

• أيجاد القوة التمييزية للفقرات (Item Discrimination): ويقصد بالقوة التمييزية لفقرات المقياس هو مدى قدرتها على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا بالنسبة للصفة التي تقيسها الأداة (الإمام، 1990: 140) تطبيق المقياس على عينة التحليل ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة .

أ- أسلوب المجموعتين المتطرفتين Extreme Groups Method:

1. . تطبيق المقياس بعد أن حصل على الصدق الظاهري، والمؤلف من (40) فقرة على عينة التحليل الإحصائي المؤلفة من (400) طالبا" .

2. ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة تنازليا واختيار (27%) من أعلى الدرجات لموضوع التنظيم الانفعالي، وتسمى المجموعة العليا والتي عددها (108) استمارة، و(27%) من أدنى الدرجات الواطنة وتسمى المجموعة الدنيا، وعددها (108) استمارة.

3. بعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا استعمل الباحث معادلة الاختبار التائي (T- test) لعينتين مستقلتين بوساطة الحقيبة الإحصائية SPSS لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات مقياس التنظيم الانفعالي، ، إذ عدت القيمة التائية المستخرجة مؤشراً لتمييز الفقرة إذ عدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة ، وعليه فإن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل يكون ( 216) استمارة ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً تبين أن جميع فقرات مقياس التنظيم الانفعالي مميزة عند مستوى دلالة (0.5) وهي بذلك تكون صالحة لاستخدامها في قياس عينة البحث الحالي

4. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

وقد استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين كل فقرة والدرجة الكلية، وأظهرت المعالجة الإحصائية بعد استعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) أن معاملات الارتباط لجميع الفقرات دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة ( 0.098 ) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398)

### الخصائص السيكومترية لمقياس التنظيم الانفعالي :

- 1- مؤشرات الصدق: وقد أجرى الباحث للتحقق من صدق المقياس بعدة طرق :
  - أ- الصدق الظاهري : تم حساب الصدق من خلال عرض أداة القياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في الإرشاد النفسي والقياس والتقويم للحكم على مدى صلاحية الفقرات وقد حصل على نسبة اتفاق (100%) .
  - ب- صدق البناء:- يعد من أهم أنواع الصدق في هذا المقياس ( التنظيم الانفعالي ) من خلال المؤشرات التالية :-
    - أ- التمييز ويعد من أهم مؤشرات صدق البناء .
    - ب- محكات الحكم داخلي وخارجي وهي ( ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس ) .
- 1- مؤشرات الثبات : Indicators Reliability: الدرجة الحقيقية التي تعبر عن أداء الفرد في اختبار ما، ومعنى الثبات ان المفحوص يحصل على الدرجة في كل مرة يختبر فيها سواء اختبر في الظروف نفسها او ظروف مختلفة لا تتدخل فيها عوامل العشوائية ، وقد قام الباحث باستخراج ثبات المقياس بالطرائق الآتية:
  - أ- طريقة إعادة الاختبار :- Test- Re test

قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار ( Test- Re test ) على عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة ، تكونت من (100) طالب من طلاب المرحلة المتوسطة في ث (عمر ابن عبد العزيز) في ناحية كنعان ، طبق عليهم المقياس بفاصل زمني بين مدتي الاختبار مقداره ( 14 ) يوماً ، وقد وجد الباحث أن معامل الارتباط كان ( 0.82 ) ( وهو معامل ثبات عالي في مثل هذه الأدوات ) وبذلك أصبحت الأداة جاهزة للتطبيق .

### ب. معادلة ألفا - كرونباخ :- Cronbach-Alpha Formula

يسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة بمعامل الاتساق الداخلي، وتشير إلى حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته، وذلك يعد مؤشراً على اتساق استجابات الفرد والتجانس بين الفقرات. (عودة، 2000: 245).

وتستعمل هذه المعادلة في استخراج ثبات الاختبارات التي تتضمن اختيار إجابة من بين عدة إجابات محتملة . ( النعيمي ، 2014 : 250) وقد قام الباحث باستخدام معادلة ألفا- كرونباخ لحساب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الاول والثاني ، وتبين أن معامل الارتباط هو ( 0.79 ) وهو معامل يمكن الاعتماد عليه كمؤشر لثبات المقياس, إذ يعد معامل الثبات إذا ما تجاوز ( 0,75 ) ثباتاً عالياً. ( إبراهيم,1989: 120)

#### الفصل الرابع : البرنامج الإرشادي ويتضمن:

قام الباحث بتحديد خطوات البرنامج الإرشادي الحالي على أساس نموذج بوردرز و دراري (Borders &Drury1992)

حيث يتكون البرنامج على وفق هذا الانموذج من عدة خطوات وهي على النحو الاتي:

- 1- تحديد حاجات المسترشدين للبرنامج الإرشادي : قام الباحثان بهذا الاجراء عن طريق تحويل فقرات مقياس انفعال الغضب الى حاجات وعناوين جلسات ارشادية بعد الرجوع الى الاطار النظري للبحث 0
- 2- صياغة اهداف البرنامج الإرشادي على وفق حاجات المسترشدين .
- 3- تحديد واختيار أولويات من أجل تقديم الخدمات الإرشادية.
- 4- تحديد وتوضيح الأسس التي يعتمد عليها البرنامج الإرشادي
- 5- توضيح النشاطات والفعاليات المستعملة في البرامج الإرشادية.
- 6- تحديد واختيار الأشخاص المنفذين للبرنامج الإرشادي.
- 7- تحديد الخطوات المستعملة من اجل تطبيق وتقييم كفاءة البرنامج الإرشادي.
- 8- وان الخطوة الأخيرة من البرامج الإرشادية هي التقويم النهائي من أجل تقييم كفاءة البرنامج الإرشادي ( Borders & Drury, 1992: 491-494).

#### استراتيجيات وفتيات اسلوب التركيز المسبق :-

والتي يلجأ إليها الفرد في حالة الاستعداد للاستجابة قبل أن يكون متفاعلاً بشكل كلي مع المثير الانفعالي. ويميز فيه بين أربع أنواع يمكن أن تطبق في مواقف مختلفة من عملية حدوث الانفعال وهي:

- 1- اختيار الموقف: وفيها يختار الفرد من بين موقفين أو أكثر ليكون في موقف واحد، وهذا النوع من تنظيم الانفعالي ينطوي على اتخاذ الأفعال التي تجعل من المحتمل ان يكون الفرد أكثر او اقل رغبة في إنهاء الموقف الذي يتوقع ان يثير الانفعالات المرغوب بها .
- 2- تعديل الموقف: يسعى الفرد من اجل تغيير التأثير الانفعالي وذلك من خلال بذل الجهود الرامية لتعديله بصورة مباشرة

وبالتالي يتكون شكل ثان من المستوى الانفعالي وتتغير الحالة الانفعالية والمواقف المزعجة .  
3- تغيير الانتباه: اول شكلين للتنظيم الانفعالي وهما اختيار الموقف وتعديل الموقف كلاهما يساعدان في تشكيل الموقف الذي سوف يتعرض له الفرد، حيث يشير الانتباه إلى توجيه الانتباه تجاه حالة معينة بدلا من التركيز على الانفعالات وذلك بغرض التأثير في انفعالات الفرد واستجاباته .

4- التغيير المعرفي : يشير الى تعديل تقييم الفرد للموقف، وذلك لتعديل أهميته الانفعالية سواء عن طريق تغيير طريقة الفرد في التفكير حول الموقف او حول قدرته على التعامل مع المتطلبات التي يمثلها الموقف (Gross,2014,p30).

5- المناقشة: وهي حوار بين المرشد والمسترشد وتقديم اسئلة مفتوحة لغرض المناقشة في الجلسة والمناقشة وترتكز على الافراد لاكتشاف الافكار السلبية

لديهم (كوري، 2011: 375).

#### 5. التغذية الراجعة:

وهي تعبير لفظي مباشر يمنح لأفراد المجموعة الإرشادية بعد إتمام عمل أو كلام أو قول معين، وهي على نوعين الايجابية والتصحيحية، فالإيجابية تهدف إلى تعزيز الاستجابة الصحيحة فضلاً عن تقديم التشجيع (Kelly, 1982, p.343).

#### 6. التقويم :

وهو عملية إصدار حكم على شيء وفق معلومات صادقة وثابتة وهو يتم في نهاية كل جلسة لمعرفة مدى فهم طلاب المجموعة الإرشادية لما دار في الجلسة من خلال إجراء تلخيص لمحاوّر الجلسة وإظهار أهم النقاط الايجابية والسلبية وطرح أسئلة لمعرفة مدى ما تحقق من أهداف الجلسة . (الإمام، 1990: 16)

#### 7. التدريب البيئي :

تحدد المهمات المنزلية ، المعطاة مكتوبة أو شفوية للمسترشد وعلى المسترشد تأديتها بشكل جيد وتسليمها مكتوبة للمرشد ويعاد تقييمها معه في كل جلسة وهي تتماشى مع مسألة الأفكار الاستحواذية ومسلمات الخطر والمسؤولية لأنها معدة لاختيار صحتها بتجارب عملية.

### إدارة الجلسة الثانية / التنفيس الانفعالي

. الترحيب بإفراد المجموعة ا لإرشادية والثناء عليهم لالتزامهم بالحضور في الوقت المخصص للجلسة .

. يقوم المرشد بتقديم الموضوع من خلال :

1. يعرف الباحث التنفيس الانفعالي : ويقصد به تنفيس وتفرغ المسترشد عن المواد المشحونة انفعاليا حتى يتمكن من التعامل مع الناس ويشق طريقة في الحياة .
- 2- أهمية التنفيس الانفعالي : ان أهمية التنفيس الانفعالي تكمن في ، التقليل من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان ، التخلص من العصبية ، التخلص من التوتر والانفعالات الزائدة ، التخلص من الكبت والضغط العصبي الذي يولد الانفجار مع الوقت وقد يتسبب بانهيار الشخص ، تجاوز الاضطرابات النفسية والمشاكل الداخلية وتحسين العلاقات والتعامل مع الناس بشكل أفضل ، كما له أهمية طبية فهو يساهم في تخفيض نسبة إصابة الفرد بأمراض عدة منها أمراض الأعصاب والصداق الدائم .
3. توضيح طرائق التنفيس الانفعالي :
  - أ. تحريك جسمك : كالمشي او الهرولة او اي نشاط رياضي تمارسه يساعد على إخراج الطاقة السلبية .
  - ب . اخبر قصتك سواء بالكتابة او التحدث الى شخص قريب منك او معالج متخصص ، احضر مدونتك واكتب انفعالاتك ومشاعرك السلبية ، وإحداث يومك المرهقة فذلك يخفف من الضغط والتوتر الذي تحمله بداخلك .
  - الاسترخاء : فخذ نفسا عميقا وادخل النفس من خلال الأنف واخرجه من خلال الفم ، وإثناء إخراج النفس ببطء أغمض عينيك واشعر كيف تبدأ بالاسترخاء ، خذ استراحة بين النفسين
4. اختيار الموقف : يقوم المرشد بتقديم موقف انفعالي حاول فيه عدم التدخل او المواجهة لكي لا يثار انفعاليا مثلا (النظرة الحادة من قبل زميلي لكوني اعلي منه بأحد الامتحانات ) .
5. تعديل الموقف : يقوم المرشد بإجراء تغييرات على الموقف ليصبح أكثر ايجابية بالنسبة للمسترشدين مثلا(ابتسامة أمامه ) .
- 6- توزيع الانتباه :يقوم المرشد بتوجيه انتباه المسترشدين نحو المثيرات الموقفية الايجابية متجاهلا في الوقت نفسه المثيرات السلبية ،مثلا(الالتفات الى احد الزملاء الآخرين).
7. التغيير المعرفي :يقوم المرشد بتوجه المسترشدين بانتقاء المعاني الايجابية للموقف مثلا(احمل أذاك على سبعين محمل).
8. التغذية الراجعة :ماذا نقصد بالتنفيس الانفعالي ؟ - ما أهمية التنفيس الانفعالي ؟

9 . التدريب ألبيتي :يطلب المرشد من المسترشدين تسجيل موقف من المواقف الانفعالية التي مر بها واستخدم فيها مهاراته للتفيس الانفعالي .

### الفصل الخامس / عرض النتائج ومناقشتها :

#### 1- عرض النتائج :

لتحقيق هدف البحث الحالي هو التعرف على اثر برنامج ارشادي قائم على اسلوب التركيز المسبق في تنمية التنظيم الانفعالي وللتحقق من صحة الفرضيات التالية :-

1-الفرضية الاولى: لا يوجد فرق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة التجريبية الاولى بأسلوب ( التركيز المسبق ) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الأنفعالي عند مستوى (0.05) :  
 للتحقق من صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار ولكوكسون(Wilcoxon) للعينات المترابطة اذ تبين ان القيمة المحسوبة كانت تساوي (0) وبعد مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة ( 8 ) عند مستوى (0.05) وجد انها اصغر من القيمة الجدولية مما يشير الى وجود فرق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة التجريبية الاولى في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لذا تم رفض الفرضية الصفرية.  
 2-الفرضية الثانية : لا يوجد فرق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي عند مستوى (0.05):

استخدم الباحث اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) لاختبار صحة هذه الفرضية وتبين ان القيمة المحسوبة كانت تساوي ( 18.5 ) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة ( 8 ) عند مستوى (0.05) وجد انها اكبر من القيمة الجدولية، مما يشير الى انه لا يوجد فرق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي لذا تم قبول الفرضية الصفرية.

3-الفرضية الثالثة : لا يوجد فرق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي عند مستوى (0.05):

استخدم الباحث ( اختبار مان وتني) لأختبار صحة هذه الفرضية اذ تم ترتيب رتب درجات المجموعتين في الاختبار البعدي وحسب قيمة مان وتني (U) وتبين ان القيمة المحسوبة كانت تساوي (0) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية البالغة (23) عند مستوى (0.05) وجد انها اصغر من القيمة الجدولية، مما يشير الى وجود فرق دال احصائيا ولصالح المجموعة التجريبية الاولى , لذا تم رفض الفرضية الصفرية

#### تفسير النتائج ومناقشتها :

أسفرت نتائج البحث الحالي الخاص بهدف وهو التعرف على أثر اسلوب (التركيز المسبق) في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، إذ أوضحت نتائج البحث أنّ الاسلوب أدى إلى تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، إذ ارتفعت درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، في حين بقيت المجموعة الضابطة في مستوى القياس القبلي والبعدي، ولم يحدث أي تغيير في التنظيم الانفعالي، لأنها لم تتعرض لأي برنامج إرشادي، كما تبين من نتائج البحث أنّ الاسلوب الإرشادي (التركيز المسبق)



له التأثير نفسه في تنمية التنظيم الانفعالي، كونه من الأساليب المعرفية ، وهذا يُعدُّ مؤشراً على نجاح الأسلوب الإرشادي الذي طبقه الباحث، وهذا دليل على إثر أسلوب التركيز المسبق وفاعليته في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وهذا يتفق مع ما جاء به كروس (Gross) بأنَّ أسلوب التركيز المسبق يستعمل بشكل واسع مع قضايا القلق، وتقدير الذات، تنظيم الانفعالات (Gross,2003,p66).

#### التوصيات:

- 1- الإفادة من مقياس التنظيم الانفعالي أعده الباحث في بحوث أخرى لقياس التنظيم الانفعالي لدى عينات أخرى من طلبة المتوسطة، والثانوية، والإعدادية.
- 2- على المختصين في مجال الإرشاد النفسي في وزارة التربية على إعداد برامج إرشادية لطلاب المرحلة المتوسطة لتدريبهم على كيفية التعامل مع المواقف الضاغطة والحالات الطارئة.

#### المقترحات:

استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث القيام بما يأتي:

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

## اثر برنامج ارشادي قائم على التركيز المسبق في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة

### معلومات الباحثين وعناوينهم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	أ.د ناسو صالح سعيد
------------------------------------	--------------------

/	م.م سعد قاسم عباس
---	-------------------

Saad3241@gmail.com	Aso3251@gmail.com
--------------------	-------------------

### Keyword

الكلمات المفتاحية: التركيز المسبق - التنظيم الانفعالي - طلاب المرحلة المتوسطة

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

### الملخص:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر برنامج ارشادي قائم على التركيز المسبق في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، من خلال اختبار الفرضية الصفرية القائلة (لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجات افراد المجموعتين التجريبية، والضابطة على مقياس التنظيم الانفعالي في الاختبار القبلي والبعدى عند مستوى دلالة 0.05) واستعمل الباحث منهج البحث التجريبي، ويشمل مجتمع البحث طلاب المرحلة المتوسطة (الثاني المتوسط) للبنين في مركز قضاء بعقوبة، حيث بلغ عددهم (2329) وقد طبق المقياس على عينة تكونت من (400) اختيروا بالطريقة العشوائية، ولتحقيق هدف البحث قام الباحث ببناء مقياس التنظيم الانفعالي والذي تكون من (40) فقرة، وتحقق الباحث من صدق المقياس من خلال الصدق الظاهري ومن مؤشرات صدق البناء، اما الثبات فاستخرج عن طريق الاختبار واعادة الاختبار وقد بلغ (0.79)، وكذلك بطريقة معادلة الفا كرونباخ، اختبار مان وتي، اختبار ولكوكسن). وظهرت النتائج اثر اسلوب التركيز المسبق في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وفي ذلك خرج الباحث بعدداً من التوصيات، والمقترحات.

- المصادر
- إبراهيم، عبد الستار(1989): العلاج النفسي السلوكي المعرفي، أساليبه ومبادئ تطبيقه، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
  - الإمام، مصطفى وآخرون (1990): التقويم والقياس، دار الحكمة، بغداد.
  - دافيدوف (1983): مدخل علم النفس ، ترجمة ، الطواب وآخرون ، المكتبة الاكاديمية ، القاهرة .
  - الدايري ، صالح حسن احمد (2005): علم النفس الارشادي ، نظرياته ، واساليبه الحديثة ، ط2 ، دار وائل للنشر ، الاردن .
  - عبد العظيم ، حمدي عبدالله(2013): مهارات التوجيه والارشاد في المجال المدرسي ، سلسلة تنمية مهارات الاخصائي النفسي المدرسي ، الجيزة ، مكتبة اولاد الشيخ للتراث .
  - عودة، أحمد (2000) : القياس والتقويم في العملية التدريسية، الإصدار الثاني، دار الأمل للنشر والتوزيع، أربد ، الأردن.
  - العيسوي، عبد الرحمن(2000) : مناهج
  - البحث في علم النفس، ط1، دار الراتب الجامعية ، الإسكندرية ، مصر .
  - كوري ، جيرالد(2011): النظرية والتطبيق في الارشاد والعلاج النفسي، ط1، ترجمة سامح وديع الخفس ، دار الفكر للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن .
  - محمد ، جاسم محمد (2004) علم النفس التجريبي ، ط1 ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن
  - ناصر ، كريمة كوكز خضر(2014): الذاكرة وما الذاكرة، دار الرواد للنشر ، دمشق ، سوريا .
  - النعيمي، مهند محمد عبد الستار، (2014): القياس النفسي في التربية وعلم النفس، ط1، المطبعة المركزية، جامعة ديالى، العراق.
  - وزارة التربية(1977): نظام المدارس الثانوية في العراق ، رقم 1 ، بغداد .
  - Allen, M& Yen, W(1979): Introduction to measurement, theory brook cole forming.
  - Borders, I. D. & Drory, Sandra

- elly, G. A. (1963): **The Psychology of Personal Constructs**, Norton, New York.

الصيغة النهائية لمقياس التنظيم الانفعالي

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية

الدراسات العليا/ الدكتوراه

الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

عزيزي الطالب

تحية طيبة

بين أيديكم فقرات موضوعة لأغراض علمية بحتة، هدفها التعرف على بعض السلوكيات التي تساهم في بناء الشخصية، وحيث أنكم من بيني العراق توجه الباحث إليكم راجياً الإجابة عن الفقرات الموضوعة أمامكم بكل أمانة. وذلك بان تضعوا علامة (صح) امام العبارة التي تمثل إجابتكم. إن أجابتم الموضوعية الدقيقة على هذه الفقرات، رقد لمسيرة البحث العلمي، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحث.

مع الشكر والعرفان

(مثال توضيحي)

(1992): **Comprehensive school counseling programs**, A Review for Policy Makers and practitioners Journal of counseling and Development, vol.70.

- Brans, K, Koval, P , Verduyn, P , Lim, Y, & Kuppens,(2013).
- Chang, L, Shwartz, D, Dodge, K, & Mcbridge, C (2003). Harch parenting in reiation to child emotion reguation and aggression, Journal of psychology 17,598-606 .
- Gross, J, (2002) Emotion regulation . Affective, cognitive, and social conequences, psychophysiology ,139,(4)281-288).
- Gross, J, J (2002).Emotion regulation in odultion & Emotion, 13(5)551-562) .
- Gross, J, J, & John, o.p .(2003).Individual differecces intow emotion regulation processes. Implications foraffect relationships, and wellbeing. Jomal of personality and social psychology,85(2)343-348
- Gross. J .Emotion regulation. Conceptual and empiricad foundations, in Gross. J. (Ed) Handbook of emotion regulation(2 and ed),New york. Guilford press, (2014).

ت	الفقرات	تتطبق عليّ دائماً	تتطبق عليّ أحياناً	لا تتطبق عليّ
1	اعبر عن مشاعري بوضوح			
2	اشعر ان الانفعال يخفف علي الضغط النفسي			
3	اشعر بضعف رغبة الآخرين بالحوار معي			
4	اشعر بالرفض من قبل الآخرين			
5	استطيع تهدئة نفسي عند الانفعال			
6	أصاب بألم في الرأس جراء انفعالي			
7	اكسر الأشياء عندما يضيقني الآخرون الفقرات	تتطبق	تتطبق	لا
8	يتحسس جلدي عندما انفعال	عليّ	عليّ	تتطبق
9	افقد السيطرة على أعصابي عندما انفعال	دائماً	أحياناً	عليّ
10	ينتابني القلق العام عندما انفعال			
11	يقل تركيزي عند انفعالي			
12	افكر بالعواقب التي سوف تحدث بعد الانفعال			
13	استطيع السيطرة على انفعالاتي المتهورة			
14	أشارك الآخرين مشاعري			
15	أعيد أفكارني حول شعوري إزاء المواقف التي أعيشها			
16	لدي وعي بانفعالاتي			
17	اتصيب عرقاً في المواقف الانفعالية			
18	يرتفع ضغط الدم عندما انفعال			
19	تواجهني مشاكل جراء انفعالي			

طالب الدكتوراه

سعد قاسم عباس



			يظهر على أعضاء جسمي الانفعال	20
			أتضايق عندما يخالفني الآخريين بالرأي	21
			اشعر بالضيق جراء انفعالي	22
			اشعر بالفرح والسرور عند رؤية من احترمهم	23
			أفكر في كيفية تغيير انفعالاتي السلبية	24
			افقد شهية الأكل عند الانفعال	25
			عندما انفعل اشعر بألم في المعدة	26
			أتجنب المواقف التي تجعلني منفعلا	27
			اشعر إنني غير محبوب من قبل الآخريين	28
			اشعر بسوء التكيف مع الآخريين	29
			أمارس الرياضة للتخفيف عن انفعالاتي	30
			اضرب الشخص الذي يسبب لي الانفعال	31
			يرتجش جسمي عندما انفعل	32
			عند الانفعال اشعر بضيق التنفس	33
			عند الانفعال اعاني من اضطراب النوم	34
			افكر بالعواقب التي سوف تحدث بعد الانفعال	35
			ألوم الآخريين لأنهم سبب انفعالاتي	36
			لدي المرونة الكافية في التعامل مع الآخريين	37
			يقل تركيزي عند انفعالي	38
			انفعل عندما يوجه اللوم لي	39
			أركز على المواقف الانفعالية لكي أتجنبه	40