



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

أ.م.د. جبار شاير جبار

مربان ابراهيم علي

جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية

Abstract

Emotional repression is a high case of tension that is inhibited inside human self. The attempt to inhibit emotional expression which is in human is a kind of a natural outlet of natural energy which are expressed by emotions. Which led to inhibit this energy is the forming of outer pressure on him because of repression and case of pressure, which is reflected negatively when the individual is subjected to biological and psychological diseases. The individual in this situation resorts to substitutes to solve the crises. The current research aims to identify (the level of emotional repression among preparatory students) and to identify it according to variable of gender (male -female). The researcher Emotional repression for the purpose of data collection, which was prepared by the researcher according to the Theory of (Gross-2004) consisting of (29) items in its final form with three fields and four alternatives. The statistical characteristics of the scale were extracted and it was found that all items are distinguished and statistically related. In addition, the psychometric aspects of the scale such as virtual validity and construction validity. The researcher for the purpose of study designed a counseling program based on (stop-thinking) method for Oren Beck and the was applied on the experimental group in (12 sessions) about two sessions a week for (45 minutes). The data were treated statically by using (SPSS) program and a number of statistical means. The results of the counseling program showed that the member of the experimental group have emotional repression, according to the results the study came up with conclusions, recommendations, and suggestions.

Email:

jaber3425@gmail.com

Published:

Keywords: برنامج، ايقاف التفكير، القمع

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

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

الملخص

إن القمع الانفعالي يكون حالة عالية من التوتر الذي يكبح داخل النفس البشرية ويؤدي محاولة كظم التعبير الانفعالي الذي يكون عند الفرد بمثابة منفذ طبيعي للطاقة المعبر عنها بالإحساس وما يؤدي كبح هذه الطاقة هو تكوّن حالة من الضغط الخارجي عليه بسبب أسلوب القمع وحالة الضغط هذه ينعكس أثره بصورة سلبية عندما يزيد تعرض الفرد للأمراض البيولوجية والنفسية ويقوم الأفراد في هذه المواقف باللجوء لأساليب بديلة لحل الأزمة ، يهدف البحث الحالي الى معرفة تأثير أسلوب (ايقاف التفكير) في خفض القمع الانفعالي ، قام الباحث ببناء مقياس القمع الانفعالي لغرض جمع البيانات ، والذي اعده وفق نظرية (كروس-2004) والذي تكون من (29) فقرة بصيغته النهائية ، وبثلاث مجالات ، واربعة بدائل ، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبين أنّ جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال إحصائياً ، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس كالصدق الظاهري وصدق البناء ، وصمّم الباحث لأغراض الدراسة برنامجاً إرشادياً يستند الى الأسلوب الإرشادي (ايقاف التفكير) لاورن بيك، وطبق على المجموعة التجريبية، في جلسات بلغ عددها (12) جلسة ، وبواقع جلستين اسبوعياً مدة الجلسة (45) دقيقة ، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعدد 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.

الفصل الاول**التعريف بالبحث****اولاً : مشكلة البحث**

تعدّ الانفعالات عملية مستقلة عن العمليات العقلية والمعرفية وغير المعرفية هذا فضلاً عن انها عملية مكملة إذ لا يمكن أن تعمل وحدها بمعزل عن العمليات الأخرى وهي إحدى العناصر الرئيسية في كيان الانسان (يونس ، 2006 : 261) .

يُعدّ القمع الانفعالي من اخطر الاستراتيجيات عند الانسان، ويكمن وراء حدوثه الموت والعنف بين الأفراد، وقد أثبتت نتائج الدراسات ان الناس الذين لديهم قمع انفعالي يفشلون في اقامة علاقات اجتماعية حميمة او (قريبة الصلة)، او الحصول على دعم اجتماعي، ويكون سلوك الافراد في المجتمعات التقليدية غير واضح في جانب العلاقات الانسانية، إذ تستند تلك العلاقات ومواقف الأسر فيما بينها وهي اكثر الخصائص العامة للفرد التي تميز تلك المجتمعات بخلاف المجتمعات الحديثة تماماً، إذ ان سلوك الفرد فيها يؤكد رؤية الفرد او اراء افراده سواء كانت اقل او اكثر وضوحاً بمعزل عن العلاقات الاجتماعية، إذ ان قبول هذه الآراء على نطاق واسع سيتم التعامل معه لمدة قصيرة جداً، فالقمع اجتماعياً سلوك مكلف ومتعب وسيئ جداً في العمل الاجتماعي وانه يعطل التفاعل الاجتماعي (Butler et.al., 2003 pp.30-37).

إن القمع الانفعالي يكون حالة عالية من التوتر الذي يكبح داخل النفس البشرية ويؤدي محاولة كظم التعبير الانفعالي الذي يكون عند الفرد بمثابة منفذ طبيعي للطاقة المعبر عنها بالإحساس وما يؤدي كبح هذه الطاقة هو تكوّن حالة من الضغط الخارجي عليه بسبب أسلوب القمع وحالة الضغط هذه ينعكس أثره بصورة سلبية عندما يزيد تعرض الفرد للأمراض البيولوجية والنفسية ويقوم الأفراد في هذه المواقف باللجوء لأساليب بديلة لحل الأزمة وهذا ما أشار اليه (تراو - 1996) عن طريق ما أسماه بأسلوب (الكبح - التثبيط) والهدف من هذا الأسلوب حتى يتم التخفيف من حدة الانهيار في الانظمة الانفعالية والذي يكون بسبب القمع الزائد (Traue,et .al, 1997 ,p.190)

، اذ يؤثر القمع في كبح التذكر و امكانية حل المشكلات نتيجة تشتت الانتباه في تلك اللحظة و اسهام القمع نفسه في عملية الضبط و السيطرة على الانفعالات (Roberston , 2010,p.2) ، و يسبب القمع في الغالب شعوراً سلبياً لأنه يتعارض مع رغبة الفرد في البوح و التعبير عن مكنوناته في لحظة ما ، و هذا الشعور السلبي قد يؤدي الذاكرة و يضعفها في ما بعد (Egloff et.al.,2006,p.357).

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 على عينة مكونة من (60) وتبين (47) منهم وأجابوا بكلمة نعم اي بنسبة (78%) 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 خفض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية) ؟

ثانيا : اهمية البحث

فيسعى الأفراد في كثير من الأحيان إلى التقليل او خنق الانفعالات السلبية وإطالة مدة الانفعالات الايجابية، وهذه السيطرة هي أحد مساعي الفرد للتكيف مع البيئة الخارجية، في شتى المواقف التي تتطلب منه ضبط انفعالاته، إلا أن عملية خنق هذه الانفعالات والتحكم فيها يكون مرتبطاً باستخدام القمع الانفعالي نظراً لما تسببه من مخاطر صحية (قويدر، 2014، ص54).

ويمكن القول أن القمع يختلف باختلاف عُمر الانسان فالكبار البالغين لديهم قدرة اكبر على قمع الانفعال من الصغار والمراهقين فالبالغين لديهم أمكانية أكبر على قمع انفعالهم والتحكم بها هذا فضلاً عن أنهم يستطيعون الرجوع بسرعة الى الحالة الطبيعية بعد أن يكونوا قد مروا بموقف جعلهم في حالة سيئة (Viellard , 2015,p.5).

ويشكل 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 الإنسان اليومية وذلك عندما يكون الانفعال أمراً لا بد 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).

فالقمع الانفعالي لا يؤثر على الناحية الاجتماعية فقط للفرد بل يؤثر على الجانب الصحي للانسان أيضاً فالدراسات والبحوث التي أجراها (كروس وليفينسون - 1997) توصلت الى أن كبح الأنفعال يزيد من الفعالية لنظام القلب والأوعية الدموية. (Gross &Levenson,1997,p971)

و أشار فريجدا Frijda عام 1988 الى أن الانفعالات تساعد الفرد على تقديم استجابات تكيفية للمتطلبات البيئية ، و هذه الوظيفة التكيفية للانفعالات قد ثبتت من خلال مواجهة ضغوطات الحياة اليومية و التحديات و التحولات الضاغطة و الأززمات المفاجئة التي يتعرض لها الافراد ، (Coifman & Bonanno,2010,p.157).

و جدير 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 (Bonano et .al ,2003 p2).

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

- إضافة معرفية لموضوع القمع الانفعالي خصوصاً أنّ هذه الدراسة تعد الأولى محلياً على حد علم الباحث كدراسة تجريبية.
- ترفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تتعلق بالقمع الانفعالي.
- إثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة القمع الانفعالي ونتائجه السلبية على طلاب المرحلة الإعدادية .
- ثانياً: الأهمية التطبيقية
- تزويد المرشدين التربويين في المدارس الإعدادية بمقياس القمع الانفعالي ، ويمكن تطبيقه على الطلاب لكشف القمع الانفعالي.

ثالثاً: اهداف البحث

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

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القمع الانفعالي عند مستوى (0.05) .
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القمع الانفعالي عند مستوى (0.05) .
3. 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 (0.05) .

رابعاً : حدود البحث

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

خامساً: تحديد المصطلحات :

1- البرنامج الإرشادي: (Borders & Drury, 1992) مجموعة من الأنشطة والفنيات التي يقوم بها المسترشد 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,p:26).

• التعريف النظري للباحث : تبنى 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 ، تستند إلى إطار نظري لتحقيق هدف معين من خلال استعمال أسلوب (إيقاف التفكير).

2. اسلوب إيقاف التفكير :

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** :- تبني 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 والقاخرة لها ، عن طريق مجموعة من الفنيات الآتية (تقديم الموضوع - مناقشة الموضوع - منطق العلاج ويشمل - وقف الأفكار بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة) - وقف الأفكار بواسطة المرشد (المقاطعة الضمنية) - تداعي الأفكار - التحويل إلى الأفكار الايجابية أو المحايدة - التقويم البنائي - التدريب البيئي.

3-القمع الانفعالي : وعرفه كل من :

- أ- كروس (Gross, 2004) بانه ((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, 34)
- **التعريف النظري** تبني الباحث تعريف (Gross, 2004) كتعريفًا نظريًا 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 طلبة الاعدادية عند اجابتهم على مقياس القمع الانفعالي المعد من قبل الباحث.

الفصل الثاني الاطار النظري

القمع الانفعال :

يعد القمع الانفعالي كبح اصدار الاشارات التعبيرية للحالات الانفعالية في داخل الفرد من خلال قيام الفرد بكظم إرادي لسلوكه الانفعال 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, 34).

يتم عن طريق القمع الانفعال السيطرة على المشاعر السلبية وذلك من خلال تنظيم الخبرات الانفعالية ومن الممكن أن يعطي القمع الانفعال للفرد شعوراً بالراحة لوقت قصير من الانفعالات السلبية غير المرغوب فيها فهو يعطي الفرد شعور بأنه على ما يرام لفترة قصيرة ولكن في حالة استخدام القمع الانفعال كاستراتيجية بصورة مستمرة لتنظيم الانفعال يشكل أثراً خطيراً على الناحية الصحية للإنسان وذلك على المدى البعيد فمثلاً القمع المزمن للغضب له علاقة مع ضغط الدم المرتفع وأمراض الشرايين القلبية وقد يكون له علاقة أيضاً بالإصابة بالسرطان وتطوره كما يمر الافراد المعرضون للقمع المفرط بحالة من القلق الزائد ويكونون عرضة للإصابة بالاكتئاب ومن ثمّ فهذا يوضح أن توجه الفرد الى تنظيم انفعالاته من خلال استخدام استراتيجية القمع له عواقب وخيمة في الصحة العقلية والجسدية ولقد بات واضحاً الاهتمام بالبيولوجية العصبية التي تخصص العملية الانفعالية وتنظيمها وقد توصلت الدراسات التي عملت على الأصحاء في مجال التصوير العصبي بالوصول الى نتائج إيجابية في تصميم الأنظمة المتضمنة للخبرات الانفعالية فمن المعروف ان للقمع الانفعال دوراً بارزاً في الصحة العقلية والجسدية فمع هذا لم يتم التوصل بعد الى العلاقة بين الدماغ وتعابير الوجه السلبية وتعد تعابير الوجه من أبرز

التعبير غير اللفظية التي تمكننا من التواصل والتفاعل الاجتماعي إذ توضح الانفعالات ودوافع الناس (Cui, alet, 2014, 771-772).

ولقد أشار (فريدرسون Fredriskon عام 1991) في رد الفعل الى فرضية تقول أن التعرض المتواصل للإجهاد النفسي في موقف من المواقف يشكل سلسلة من ردات الفعل البدنية المتكررة في كل مواقف التي يتعرض لها والتي تكون مشابهة للموقف الأول الذي سبب التوتر للفرد ، و هذا الاجهاد التراكمي قد يأخذ أبعاداً أخرى و يكون مستمر لوقت طويل حتى يتلاشى تأثيره خصوصاً اذا كان الموقف متكرر الحدوث في الحياة و إن محاولات الفرد للضغط على نفسه من باب القمع أو الكبح لانفعالاته و سلوكياته قد يؤدي الى تزايد هذا التوتر و الاجهاد و ما يعقبه من نتائج مميته في أغلب الأحيان نتيجة التغيير الحاصل في التركيب النسيجي للجهاز القلبي الوعائي ، (Mauss & Gross , 2004 , 70).

وإن تأثير القمع الانفعال تجاه المواقف الصعبة التي يتعرض لها الفرد والتي تشكل ضغط على الفرد من الناحية العقلية والبدنية والتي من الممكن أن تعرضه لأمراض خطيرة فقيام الفرد بالكتابة أو الحديث أمام الآخرين عن المواقف الصادمة والضاغطة التي يتعرض لها الشخص وتحديثه عن العواطف التي ترافقها يعمل هذا الأمر على التقليل الجهد اللازم للقمع وبالتالي تقل الضغوط على الجانب البدني للفرد بتحويل حديثه الى كلمات ومن ثم تؤدي الى أدراك وفهم الموقف الى أن يقل نشاط الجسم الذي يكون له علاقة بعملية القمع والتفكير المستمر أن الفرد عندما يلجأ الى الكتابة يمكن الجسم من تحسين وظائف جهاز المناعة فالكتابة تقلل من الضغط الفسلجي على الجسم بسبب القمع وكذلك للبكاء دور في التقليل من تأثير المواقف الصدمة.

فيتم ظهور القمع الانفعال بعد أن يحدث الانفعال ويمنع السلوك الانفعال من الظهور كحركات الوجه والتعبير اللفظي وفي الفصل الدراسي الأول في الجامعة يكون القمع الانفعال بطريقة واضحة في ظهورها ويكون سبب ذلك قلة الصداقات الجديدة وقلة الرضا الاجتماعي و عدم قدرة الفرد على التأقلم مع الحياة في الجامعة ومن ثم يؤدي الى ظهور المشاكل الصحية والنفسية والاجتماعية ويقوم الفرد الذي يقمع انفعاله بتقدير ذاته بدرجة اقل ويشعر الفرد بالحزن والبلادة والتعب والملل وكذلك النعاس (22،2014 Bryan،

* تأثير القمع الانفعال في النشاط المعرفي :

مما لا شك فيه أن الجانب الانفعال يؤثر كثيراً في الجوانب المعرفية للحياة الانسانية و لاسيما في الذاكرة ، و قد تعددت الدراسات التي تناولت الصلة بين الانفعال و الذاكرة ، و من الدراسات التي أجريت بهذا الصدد دراسة سترينج ، و هيرلمان و دولان Strange , Hurlleman , & Dolan عام 2003 على مجموعة من المفحوصين بتقديم عدة كلمات ذات طبيعة محايدة إليهم ، و بعض منها تحمل معنى انفعالياً ، وجدوا أن الأفراد أكثر تذكراً للكلمات المحايدة ذات المعنى الانفعال مقارنةً بكلمات أخرى محايدة لا تحمل هذا المعنى ، كما انخفض أداء الذاكرة كثيراً لديهم عند محاولة تذكر كلمة محايدة مسبقة بكلمة ذات معنى انفعالي ، و افترضت نتائج هذه الدراسة أن الجانب الانفعال أو المفاهيمي يبقى في الذاكرة أطول من غيره من الجوانب الحياتية الأخرى سواء في الحياة اليومية أم في المختبر ، كما وجدوا أن الأفراد حتى أن لم يكونوا قد استوعبوا طبيعة المثبر البيئي المقدم أمامهم إلا أن المثبر ذا الطبيعة الانفعالية يولد استجابة آلية نحوه ، و يؤثر كثيراً في التقييم و الحكم لدى الافراد . و يبدو أن المعلومة الانفعالية تصل بسرعة الى مستوى الوعي مقارنةً بمعلومات أخرى ، كما إن عملية تبديل الانتباه الى الموقع المكاني للكلمة الانفعالية أسرع بكثير من الكلمة الاعتيادية، و إن الانتباه المعطى الى صورة أو لوحة ذات صبغة انفعالية كان أكثر من الصور الاعتيادية و أكثر قدرة على تذكرها بالمقارنة أيضاً كما توصل لذلك تالمي و زملاؤه

Talmi et.al عام 2008 ، أي أن المعلومة الانفعالية أسرع في المعالجة و في تنشيط الانتباه و التذكر (Levine & Edelstein , 2010 ,170-172).

و يتأثر أداء الذاكرة بالضغط النفسي ، إذ إن الأحداث الضاغطة في الحياة لا تتسبب في استثارة و اطلاق عملها فحسب و لكنها تعمل أيضاً على إحداث نشاط في محور الغدة النخامية – الكظرية – الهيبيوثالموس في الدماغ و إطلاق هرمون الضغط في الدم . لكن استمرار اطلاق هرمون الضغط لمدة طويلة يؤدي الى إتلاف بنية الدماغ و من بينها قرن أمون Hippocampus المسؤول عن ترميز ذكريات عرّضية ذات بنية متماسكة و غنية بالتفاصيل السياقية عن الزمان و المكان . و يتراوح تأثير الأحداث الضاغطة بناءً على طبيعة عمليات الذاكرة (أي أن الذاكرة العاملة قد تكون أكثر تأثراً من عمليات معرفية أخرى) ، و على مدّة التعرض للضغط ، و على طبيعة المعلومات المطلوب تذكرها . و تسهم الأحداث الضاغطة و طويلة الأمد عموماً في إضعاف الذاكرة و يزداد هذا التأثير شدة عندما تتسم الأحداث الضاغطة بسمة انفعالية ، و يؤثر في أداء الذاكرة طبيعة تنظيم الفرد و تكيفه للضغوط النفسية و كيفية السيطرة عليها من خلال استراتيجيات التنظيم الانفعال و لاسيّما استراتيجيات القمع الانفعال ، و توصّل ادلستين Edelstein عام 2006 الى أن محاولات الفرد قمع تعبيره الانفعال أو السلوكي أو الضبط الشديد لمحاولة إظهار معلومة انفعالية لديه قد يؤدي الى إضعاف أداء الذاكرة المتعلقة بالأحداث الانفعالية ، و أن أية استراتيجيات يتبعها الفرد و لا تـولي انتباهاً كافياً للأحداث الانفعالية تؤدي الى ضعف التـذكر لهذه الأحداث لاحقاً . (Levine & Edelstein , 2009,174-178).

ان الأسس المعرفية لاستراتيجيات التنظيم الانفعال ، عبر عملية القمع التي تتطلب إجراء مراقبة ذاتية في أثناء الموقف الانفعال ، وهذه المراقبة تتطلب صرفاً مستمراً للموارد والجهود المعرفية (اسماعيل ، 2009 ، 28) .

النظرية التي فسرت مفهوم القمع الانفعال :

نظرية جيمس كروس Groos Theory, 2004 :

تعد نظرية (جيمس كروس) من أهم النظريات الشائعة في العصر الراهن التي تخص موضوع تفسير التنظيم الانفعال عامة والقمع الانفعال بشكل خاص وتشير النظرية الى طبيعة الإنسان في محاولة تنظيم انفعالاته بكل الطرق والوسائل الممكنة وتكون هذه الوسائل من خلال أتباع الفرد استراتيجيات مختلفة وحتى يستطيع الانسان ادراك هذه الاستراتيجيات بشكل أكثر فهذا يتطلب من الفرد الرجوع الى موضوع الانفعال والى ذلك الأنموذج المسمى بالأنموذج الشكلي للانفعال Modal model of Emotion وهذا الأنموذج يعطي للانفعال ثلاث خصائص فعلية مميزة والتي هي : التفاعل بين الفرد والمثير وهذا يتطلب من الفرد الانتباه لها (طالب ، 2013 ، 57-58).

ولكون الحالة الانفعالية للفرد ظاهرة للأخرين فأفضل طريقة لكي يتم تمييز عمليات التنظيم الانفعال تكون في زمن تدخلها أثناء القيام بالعملية الانفعالية ومن اللازم التمييز بين هذه الاستراتيجيات نفسها فتوجد استراتيجيات تركز على السابق والتي هي الماضي وأخرى لاحقة التي تركز على الاستجابة ويمكن شرح هذه الاستراتيجيات بالنقاط الآتية :-

أولاً:- الاستراتيجيات التي تركز على الماضي :-

وتكون هذه الاستراتيجيات واضحة في أثناء الاستجابة الانفعال وهي سابقة للاستجابة السلوكية والانفعالية وتشمل هذه الاستراتيجيات العمليات الآتية :

- 1- أختيار الموقف (ويقصد بها ابتعاد عن موقف ما أو شخص ما وذلك وفقاً للانطباع الحدسي الانفعال ليتم التحكم بالحالة الانفعالية)
 - 2- تبديل أو تحويل الموقف (ويقصد بها تحويل أو تغيير الموقف او البيئة المحيطة ليتم تحسين نتيجة الانفعال)
 - 3- الانتباه المنتشر (ويقصد بها ان يقوم الفرد بتوسيع دائرة الانتباه لديه الى المحيط الذي هو فيه بما يخدم عملية تنظيم الانفعال لديه)
 - 4- التغير المعرفي (ويقصد بها تبديل تفسير الموقف لتغيير الدلالة الانفعالية)
- ثانياً :- الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة :-
تتضمن هذا الاستراتيجيات العمليات بمختلف أنواعها التي يتم حدوثها أثناء تقييم المثير والقيام بالاستجابة الملائمة وتشمل هذه الاستراتيجيات العمليات الآتية (قمع الانفعالات ، إخفاء الانفعالات ، حدة الانفعالات (لطيف ، 2016 ، 33) .

ويرجع السبب في تمييز الاختلاف بين هاتين الاستراتيجيتين الى ما يأتي :

1. أهمية كون الاستراتيجية المتبعة مستخدمة بصورة شائعة .
 2. إن الاستراتيجية المتبعة من اللازم أن تمكن من المعالجات التجريبية وتحليل الفروقات الفردية.
 3. مدى الفرق بين العمليات السابقة واللاحقة إذ وجد (كروس) في تصنيفه انتقاء العملية المتمركزة في الوسط والتي هي (التغير المعرفي) التي تمثل العملية السابقة و اختيار تشكيل الاستجابة كعملية لاحقة (Gross & John ` 2004, 1304).
- واشارت نظرية كروس الى عدة مجالات الآتية :

- كظم التعبير الانفعال: كتمان الانفعالات النفسية التي تؤدي الى الاعراض النفسية السلبية الغير مرغوبة.
 - الفشل الشخصي: عدم قدرة الفرد على تحقيق اهدافه في جانب معين من الحياة او جوانب كثير.
 - ضعف التواصل الاجتماعي: ضعف قدرة الافراد على تفاعلهم مع بعض و في العلاقات التي تربطهم في الدائرة الاجتماعية التي تشمل الاهل و الاصدقاء و المعارف.
- كما و بين (كروس) أثناء قيامه بدراساته عن أهميه النواحي العصبية في السيطرة على عملية تنظيم الانفعال وبصورة خاصة استراتيجية إعادة التقييم واستراتيجية القمع الانفعال وقد أظهرت النتائج التي توصل اليها عن طريق أبحاثه أن هذه الاستراتيجيات تشكل تأثير في فاعلية الجهاز العصبي وطريقة استقباله للمثيرات من البيئة فقد وجد بأن هناك زيادة تحدث في الجزء اللوزي الذي يسيطر على الانفعالات في الدماغ وهذا الجزء يسمى بالأميغدولا وفاعلية رد الفعل التي يتم من منطقة الأنسولا وهذه المنطقة يكون لها دور في الوعي مع تقليل في الشدة الانفعالية والاستجابة المعبرة عنها وتقوم في وقت لاحق بتكون نشاط في قشرة الفص الجبهي من الدماغ (طالب ، 2013 ، 62) .
- وقد وضح (كروس) في نظريته أن في حالة قيام الفرد بالكبح لفترة طويلة من الزمن وباستمرار يؤدي الى خسارة الفرد للأشياء التي تميزه عن غيره مما يؤدي الى عدم قدره الفرد على تكوين علاقات اجتماعية وفقدان نفسه وذلك حتى يحصل على القبول الاجتماعي ولا يتم رفضه من قبل المجتمع ويعترف الفرد هنا بأنه يقوم باستخدام طرق واساليب لجعل الآخر لا يحسن تقدير بشأن حقيقة مشاعره وداخله (Gross & John ` 2004, 1313) .

وإن موضوع القمع واثاره البدنية ما كان يقدرونه العلماء حول كمية الضرر الناجم عن قمع الانسان لمشاعره وحتى حالة القلق لديه فنتائج دراسة توصل اليها (كوتينكتون cottington) وكذلك دراسة

(دينوليت وزملائه) بينت أن حالة الغضب والقلق والتوتر المفرط عند الأفراد العاملين الذين يقعون انفعالاتهم والغيط التي قاموا بإجرائها وكذلك حالة القمع المفرط للسلوك يترك أثره في الصحة البدنية للفرد وبصورة خاصة في نشاط القلب وسلامة الأوعية الدموية بسبب حالة الانفعال الشديد (Gross & Mauss , 2004 , 63) ، وفي حالة قيام الفرد بالتعرض بشكل متكرر للضغوط النفسية يؤدي الى سلسلة من استجابات جسمية خاصة عندما يكون الموقف متكرراً باستمرار حدوثه في حياة الفرد اليومية وقيام الفرد بقمع انفعالاته مما ينتج التوتر والإجهاد ومن ثم يؤدي الى نتائج خطيرة مثل الموت في أغلب الأحيان بسبب التغير الذي حصل في أجزاء الجهاز القلبي (Gross & Mauss , 2004 , 70).

الفصل الثالث :

منهجية البحث وأجراءاته:

✳ منهجية البحث وإجراءاته :

يتضمن الفصل الحالي منهجية البحث وإجراءاته من حيث استعمال المنهج التجريبي، ووصف مجتمع البحث، وعيناته، وأسلوب اختيارهم، واختيار التصميم التجريبي المناسب، وإجراء المكافأة بين المجموعات، وإعداد اداتا البحث، وإجراءات تحديد الاختبار القبلي والبعدي، فضلاً عن تحديد المعالجات الإحصائية المستعملة وعلى وفق الخطوات الآتية:

✳ منهج البحث

لغرض تحقيق أهداف البحث اتبع الباحث المنهج التجريبي والذي يعرف (بانه تغير متعدد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغير في موضوع الدراسة) (عباس وآخرون، 2009، 79). ويعد المنهج التجريبي من المناهج العلمية الدقيقة، لأن هذا النوع من البحوث يجري بتغيير عامل أو أكثر من العوامل ذات العلاقة بموضوع الدراسة على نحو منتظم من اجل تحديد الأثر الناتج عن هذا التغير (الشواك، 2004، 75).

✳ التصميم التجريبي

يقوم الباحث باستعمال تصميم المجموعة العشوائية بمجموعتين (تجريبية وضابطة) وباختباراً قبلياً وبعدياً، اذ يتم تطبيق المتغير المستقل (الاسلوب الارشادي) على المجموعة التجريبية فقط اما المجموعة الضابطة فلا يطبق عليهما هذا الاسلوب، وتتم ملاحظة الفروق بين المجموعتين وقد يكون الفرق ناتجاً عن تأثير مجموعة التجريبية بالعامل التجريبي، والذي يمنح الباحث قدر مقبولاً من الثقة في الاسلوب الارشادي (الطروانه، 2016، 77).

✳ مجتمع البحث

ويقصد بمجتمع البحث هو جميع الأفراد أو الاشياء أو الاشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث أو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث الى تعميم عليها نتائج الدراسة (حمزة واخرون ،2016، 103) ، وبذلك يتحدد مجتمع البحث الحالي من

1. مجتمع المدارس :

يتكون مجتمع البحث الحالي من جميع مدارس الاعدادية والثانوية للبنين التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى/ قضاء الخالص(ناحية المنصورية / ناحية السلام) للدراسة الصباحية / للعام الدراسي (2021 - 2022)، البالغ عددها (23) مدرسة حسب مركز الاعداد و التخطيط لمديرية تربية ديالى .

2- مجتمع الطلاب

تشمل الدراسة الحالية طلاب المرحلة الإعدادية فقط في قضاء الخالص / محافظة ديالى و للعام الدراسي (2021 - 2022) والبالغ عددهم (4102)** طالب موزعين على المدارس المذكورة ، جدول (1).
* عينة البحث:

عينة البحث هي مجموعة جزيئة من مجتمع البحث ، وممثلة لعناصر المجتمع أفضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله وعمل استدلال حول معالم المجتمع (عباس وآخرون ، 2009 ، 218).

قد قام الباحث باختيار عدد من طلبة البحث الحالي وفق الآتي :
قام الباحث باختيار عينة من طلاب المرحلة الإعدادية التي تقع ضمن مجتمع مدارس الإعدادية بالطريقة العشوائية وكما مبيته بالجدول ادناه ، اذ طبق الباحث على () طالب من مدرستي (القرطبي) و (ترجمان القران) وقد اختار الباحث مجموعتين (تجريبية وضابطة بواقع 10 طلاب لكل مجموعة ممن حصلوا على اعلى درجة).

الجدول رقم (1)

ت	المجموعة	عدد طلاب
1	التجريبية (القرطبي)	10
2	الضابطة (ترجمان القرآن)	10
	المجموع	20

* أدوات البحث:

لغرض التحقق من هدف البحث و فرضياته ، قام الباحث ببناء اداتان هما ، (مقياس القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، و برنامج ارشادي لتخفيض القمع الانفعالي و ذلك من خلال جلسات ارشادية و سيتم عرضها مفصلاً في الفصل الرابع).

■ مقياس القمع الانفعالي:

لتحقيق هدف البحث الحالي لا بد من توافر مقياس يتلاءم مع طبيعة السمة المراد قياسها، و كذلك ان يتلاءم مع طبيعة المجتمع ، اذ يجب ان تتوفر فيه خصائص سيكو مترية ، لذا قام الباحث ببناء مقياس القمع الانفعالي من خلال الاعتبارات الآتية :

بعد اطلاع الباحث على عدداً من دراسات ، لم يحصل على مقياس يتلاءم مع عينة البحث هناك مقياس اعد لطلبة الجامعة ، لكنه لم يتلاءم مع طبيعة عينة البحث الحالي ، وذلك لأن مستوى العقلي و المعرفي و الوجداني لطلبة الجامعة ، تختلف تماماً اذا قارنها مع طلاب المرحلة الإعدادية ، لذلك كان لزاماً على الباحث ببناء مقياس لقياس القمع الانفعالي لدى عينة المرحلة الاعدادية .
لذا قام الباحث ، ببناء مقياس لقياس القمع الانفعالي على وفق ضوابط و خطوات حددها كل من ألن و وين (Allen & Yen ,1973 ,199) في بناء الاختبارات و المقاييس النفسية كالآتي:

تحديد مفهوم القمع الانفعالي :

وتبنى الباحث تعريف القمع الانفعالي 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, 34) .

■ تحديد مجالات المقياس الانفعالي :

حدد مجالات مقياس القمع الانفعالي في ضوء ما استمد الباحث من (نظرية جيمس كروس Groos Theory) ضمن الاطار النظري، لذلك فقد حددت النظرية ثلاث مجالات رئيسية في تفسيرها لقمع الانفعالي بحسب ما اشارت لها نظرية (جيمس كروس) وهي كما يلي:-

1. كظم التعبير الانفعالي: كتمان الانفعالات النفسية التي تؤدي الى الاعراض النفسية السلبية الغير مرغوبة .
2. لفشل الشخصي: عدم قدرة الفرد على تحقيق اهدافه في جانب معين من الحياة او جوانب كثير.
3. ضعف التواصل الاجتماعي: ضعف قدرة الافراد على تفاعلهم مع بعض و في العلاقات التي تربطهم في الدائرة الاجتماعية التي تشمل الاهل و الاصدقاء و المعارف . (Gross,2004, 34)

■ كتابة الفقرات و صياغتها ، و توزيعها على مجالات المقياس :

هنالك عدة شروط يجب على الباحث مراعاتها عند صياغة الفقرات وهي كالآتي :-

1. احتواء الفقرة على فكرة واحدة .
 2. البساطة والسهولة وعدم الغموض (مجيد، 2010، 24) .
 3. ان تكون بصيغته المتكلم .
 4. ان لا تبدأ الفقرات بالنفي .
 5. ان تكون الفقرات والبدائل التي تحتويها ممثلة للمواقف والحياة اليومية لأفراد العينة (الامام، 1990، 325) .
 6. ولقد اطلع الباحث على جميع فقرات المقياس و صياغتها في كل مجال من مجالات المقياس ، و ذلك من خلال الاطلاع على المقاييس السابقة التي اعدت لقياس القمع الانفعالي لغرض قياس مستوى القمع الانفعالي ، وقد وجدت مقياس واحد فقط وهو:-
 - مقياس (خضر ، 2021) و تكون من (20) فقره.
 - مقياس (عباس ، 2017) و تكون من (24) فقرة
- ان الباحث لم يتبنى (مقياس خضر ، 2021) ، وكذلك (مقياس عباس ، 2017) في تطبيق اجراءات البحث و ارتأى ببناء مقياس (اداة) تتلاءم مع اهداف البحث و عينته و ذلك للأسباب الآتية :-
1. ان العينة التي طبقت عليها (مقياس خضر ، 2021) وكذلك (مقياس عباس ، 2017) تختلف عن عينة البحث الحالي فهي طبقت على ذكور و الاناث .
 2. ان هذه العينة كما في دراسات (مقياس خضر ، 2021) طبقت على عينة من طلبة الجامعة و لكلا الجنسين (ذكور و الاناث) و هذا يختلف مع عينة البحث الحالي التي اقتصر على طلاب الذكور فقط في مرحلة الاعدادية .
 3. عينة البحث الحالي تختلف بيئته الحالية و الخاصة عن البيئة السابقة من حيث الظروف الاجتماعية و الاقتصادية .
 4. لذا قام الباحث بصياغة (30) فقرة للمقياس القمع الانفعالي ، محاولة تجنب اختلاف الطلاب في تفسيرهم و وضوحهم و لغتهم بما يتلاءم مع فئتهم العمرية وقد وضع الباحث اربع بدائل لكل فقرة ، وحيث اصبح مجال الاول (كظم التعبير الانفعالي) من (10) فقرات ، و المجال الثاني (لفشل الشخصي) تكون من (10) فقرات و المجال الثالث (ضعف التواصل الاجتماعي) تكون من (10) فقرات، و تم عرضها على مجموعة من المحكمين في التربية و علم النفس و القياس و التقويم.

■ تعليمات المقياس :

قام الباحث بوضع تعليمات الاجابة عن المقياس، و قد حرص الباحث على مراعاة الآتي :

1. ان تكون تعليمات الاجابة واضحة و بسيطة.
2. يذكر كيفية اجراء الاجابة على المقياس من خلال وضع مثالا توضيحياً حتى يتسهل للمفحوص التأكد من الاجابة.
3. عدم ذكر هدف البحث ، و لكن يجب ان يذكر بأن المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط.
4. حثهم على الاجابة بصدق و موضوعية مع عدم ترك اي فقره بلا اجابة.
5. طمأنة المفحوص بأن الاجابة ستحظى بسرية تامة و لا يطلع عليها باستثناء الباحث فقط ، فلا داعي لذكر الاسم رجاءً ،(النعيمة، 2014، 276-277).

■ عرض المقياس على مجموعة من المحكمين:

يجب الاهتمام بعملية عرض المقياس للمحكمين للتأكد من فقرات المقياس و كذلك لضمان دقته ، لذا يجب عرضها على مجموعة من المحكمين في مجال الدراسة ، كما يجب تزويدهم بالمعلومات الكافية لأداء العمل بالشكل المطلوب منهم ، و يجب الأخذ برأيهم و تعديل الفقرات حسب ملاحظاتهم ، و بعد ان تمت صياغة فقرات المقياس قام الباحث بعرض الاداة بصورتها الاولية على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم النفسية و التربوية و القياس و التقويم ، من اجل تقويم المقياس و الحكم على فاعليته بمراعات المقترحات الآتية:-

1. معرفة مدى صلاحية كل فقرة من الفقرات و مدى ملاءمة توزيع كل الفقرات على كل مجال من مجالات المقياس .
2. اجراء ما يروونه مناسباً من حذف و تعديل و دمج فقرة و اضافة على فقرة للمجال الذي ينتمي اليه
3. لذا اقترح اغلب المحكمين على تعديل و استبعاد بعض الفقرات و ذلك لكونها غير واضحة بالنسبة للمفحوصين ؛ إذ بعد التعديل الفقرات المقياس التي قام بها الباحث على ضوء آراء المحكمين على مواقف مقياس القمع الانفعالي ، اصبح المقياس يتكون من (30) فقرة موزعاً على ثلاث مجالات بواقع (10) كظم التعبير الانفعالي (10) لفشل الشخصي ،(10) ضعف التواصل الاجتماعي ، و بعد جمع آراء المحكمين اعتمد الباحث نسبة اتفاق (80%) لقبول الفقرات .

■ تطبيق فقرات المقياس على عينة البحث :

تمكن الباحث التحقق من وضوح تعليمات وفقرات مقياس القمع الانفعالي ، وذلك بقيامه بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبا في اعدادية (دار الحكمة الاعدادية)، للتأكد من وضوح تعليمات المقياس وكذلك وضوح فقرات المقياس من حيث الصياغة و المعنى ، وبحساب الوقت المستغرق في الاجابة على المقياس اذ اتضح للباحث ان فقرات المقياس كانت واضحة و مفهومه و كذلك اتضح ان الوقت المستغرق للإجابة قد بلغ المتوسط الحسابي(6.9) درجة بعد جمع وقت الاستجابة كل طالب من افراد العينة على مقياس القمع الانفعالي .

■ أسلوب تصحيح المقياس وحساب الدرجات :

اعتمد الباحث على المدرج الرباعي للتقدير ازاء كل فقرة ، لذلك اعطيت لكل فقرة درجة تتراوح من (4-1) ، و بالدرجات (اربع درجات للبديل الاول، ثلاث للبديل الثاني ، درجتين للبديل الثالث ، درجة واحدة للبديل الرابع) على التوالي.

التحليل الاحصائي الفقرات المقياس القمع الانفعالي :
 أشار (Ebel) الى ان هدف التحليل الاحصائي هو الابقاء على الفقرات المميزة في المقياس. لذلك
 يعتبر افضل من التحليل المنطقي لأنه يكشف عن دقة المواقف في قياس ما و ضع لقياسه(1972,42)
 ،(Ebel) ،
 إذ تم التحقق من المقياس بمؤشر صدق البناء من خلال ايجاد (القوة التمييزية للفقرات التي تشمل ، اسلوب
 المجموعة المتطرفتين ، و هذه الاساليب تعتبر مؤشراً لصدق بناء المقياس).
 • ايجاد القوة التمييزية الفقرة :
 إذ أن قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد الذين حصلوا على درجة عالية في الاختبار وبين الذين
 حصلوا على درجة واطئة فيه تعد من مؤشرات صدق البناء (فرج ، 1980 ، ص148).
 إذ قام الباحث بالتحقيق من بعض المؤشرات من خلال استخراج القوة التمييزية الفقرة المقياس من خلال
 الآتي :

1- اسلوب المجموعتين المتطرفتين :

لأجل الإبقاء على الفقرات الجيدة التي تقيس السمة والكشف عن دقتها في قياس ما وضعت لقياسه قام
 الباحث بتحليل الفقرات إحصائياً للكشف الفقرات مدى قدرتها على التمييز بين الأفراد المتميزين في
 الصفة التي يقسها الاختبار وبين الأفراد الضعاف في تلك الصفة (النعيمي ،2014 ،283).
 إذ قام الباحث بتطبيق مقياس القمع الانفعالي و ذلك من اجل تحليل مواقفه ،على عينة البحث البالغة عددها
 (400) لمدارس الاعدادية ، و بعد ذلك تم تصحيح الاستمارات على وفق الاوزان المعطاة من (4-1) ،
 على وفق ذلك تم تحديد الدرجات التي يمكن ان تحصل عليها المسترشدة من خلال استجابتها على المقياس
 تتراوح ما بين (29-116) ، ثم بعد ذلك ترتب درجاتهن تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة ، و اختار
 الباحث نسبة (27%) من المجموعة العليا (Upper Group) ، و نسبة (27%) من المجموعة الدنيا
 (Group Lower) ، و على ضوء ذلك بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (108) استمارة ، و مجموعها
 في المجموعة (العليا - الدنيا) بلغت (216) استمارة ، و على اساس ذلك قام الباحث باستعمال اختبار
 التائي لعينتين مستقلتين لحساب الفرق بين المجموعتين في درجات كل فقرة ، على ان القيمة التائي تمثل
 القوة التمييزية عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1,96) ، ودرجة الحرية (214) ، عند مستوى دلالة (0.05) ،
 جدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

القيم التائية للاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس القمع الانفعالي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين .

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	3.4352	0.83468	2.3333	0.71040	10.447	دالة
2	3.9167	0.33836	2.2130	0.71107	22.484	دالة
3	3.6667	0.61142	2.9259	1.08260	6.191	دالة
4	3.5278	0.80255	2.5556	0.92052	8.273	دالة
5	3.4074	0.77384	3.0185	1.15993	2.798	دالة
6	3.3056	0.94184	2.4537	0.91083	6.757	دالة
7	3.3426	0.84458	2.1944	0.99022	9.168	دالة
8	3.2500	0.91840	2.8796	1.02051	2.804	دالة
9	3.1944	1.01814	2.2963	0.67338	7.646	دالة
10	3.9259	0.32651	2.3796	0.81708	18.263	دالة
11	3.4444	0.80109	2.5648	1.26978	6.088	دالة

دالة	7.727	1.24009	205648	0.76506	3.6481	12
دالة	4.531	0.73548	2.3981	1.16811	3.0000	13
دالة	4.032	0.89589	2.3981	1.20731	2.9815	14
دالة	7.444	0.92707	2.9815	0.58973	3.7685	15
دالة	17.263	0.84319	2.4074	0.33836	3.9167	16
دالة	7.342	0.92371	2.6852	0.75453	3.5278	17
دالة	18.400	0.81565	2.3704	0.32651	3.9259	18
دالة	6.793	1.04998	3.0185	0.55969	3.7963	19
دالة	6.940	0.84826	3.0093	0.52647	3.6759	20
دالة	4.315	0.74373	3.3704	0.53171	3.7500	21
دالة	20.248	0.76682	2.3056	0.30951	3.9167	22
دالة	6.172	1.00311	2.6111	0.79240	3.3704	23
دالة	5.828	1.16811	2.6667	0.77802	3.4537	24
غير دالة	1.725	1.08048	2.0278	1.12782	2.2870	25
دالة	3.284	1.07180	2.6944	0.81708	3.1204	26
دالة	6.001	1.13119	1.9722	0.97156	2.8333	27
دالة	19.074	0.77652	2.2963	0.36410	3.8704	28
دالة	5.365	0.67338	2.2963	1.14371	2.9815	29
دالة	4.053	1.04750	2.0741	1.16529	2.6852	30

ويتضح من جدول (2) ان القيمة التائية المحسوبة في جميع الفقرات اكبر من القيمة التائية الجدولية و البالغة عددها (1,96) أي بمعنى ان جميع فقرات المقياس تتمتع بقوة تمييز جيدة ما عدا الفقرة (25) لأنه القيمة التائية المحسوبة اقل من القيمة الجدولية .

2. طريقة الاتساق الداخلي :

وهي طريقة تستهدف قياس الطبيعة التجانسية لفقرات الاختبار بغرض التحقق من الاختبار كله يشكل وحدة اختبارية متجانسة تقيس صفة بعينها ، (النعيمي ، 2014 ، 243) . وان طريقة الاتساق الداخلي تعد من ادق الوسائل المستخدمة في حساب تجانس الفقرات ككل ، فيستخرج الباحث علاقة الفقرة بالدرجة الكلية وعلاقتها بالمجال الذي تنمي اليه (الانصاري ، 2015 ، 56). و تم التحقق من ذلك :

علاقة درجة الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس: تم حساب درجة كل فقرة و معرفة مدى ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس ، اذ استخدم الباحث (معامل ارتباط بيرسون باستعمال عينة التحليل الاحصائي الفقرات ، و التي تكونت من (400)، اذ اظهرت النتائج ان الفقرات جميعها ذات دلالة احصائية لأنها اكبر من القيمة الجدولية (0,098)، عند مستوى (0,05)، و درجة الحرية (398)، جدول (3) يوضح ذلك .

جدول (3)

القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس القمع الانفعالي .

معامل ارتباط	تسلسل الفقرة	معامل ارتباط	تسلسل الفقرة
0.754**	.16	0.522**	.1
0.419**	.17	0.827**	.2
0.782**	.18	0.346**	.3
0.385**	.19	0.423**	.4
0.272**	.20	0.273**	.5

0.241**	.21	0.261**	.6
0.804**	.22	3.393**	.7
0.274**	.23	0.212**	.8
0.289**	.24	0.470**	.9
0.168**	.25	0.747**	.10
0.162**	.26	0.375**	.11
0.270**	.27	0.336**	.12
0.785**	.28	0.312**	.13
0.209**	.29	0.224**	.14
0.170**	.30	0.330**	.15

علما ان القيمة الجدولية هي (0,098) وتبين ان جميع الفقرات ذات ارتباط جيد.

علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه : اذ قام الباحث بحساب معامل ارتباط درجة كل فقره و بين المجموع الكلي للمجال الذي ينتمي اليه الفقرة باستعمال (معامل الارتباط بيرسون) ، اذ كانت معاملات الارتباط جميعها دالة احصائية عند مستوى (0,05) ، و درجة الحرية (398) ، القيمة الجدولية (0,098) ، جدول (4) يوضح ذلك :

جدول (4)

القيم الاحصائية للمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه.

المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	المجال
ضعف التواصل الاجتماعي	1	0.474**	لفشل الشخصي	1	0.592**	1	كظم التعبير الانفعالي
	2	0.413**		2	0.723**	2	
	3	0.252**		3	0.491**	3	
	4	0.346**		4	0.485**	4	
	5	0.447**		5	0.393**	5	
	6	0.757**		6	0.367**	6	
	7	0.396**		7	0.489**	7	
	8	0.770**		8	0.418**	8	
	9	0.519**		9	0.431**	9	
	10	0.355**		10	0.678**	10	

علاقة درجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس : يتم استخراج العلاقة بين اي مجال، بالمجالات الاخرى ، استخدم الباحث (معامل ارتباط بيرسون)، لدرجة كل مجال ، ثم عمل مصفوفة لعلاقة درجة كل مجال بالمجالات الاخرى ، جدول (5) يوضح ذلك :

جدول (5)

القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس

المجالات	معامل الارتباط
كظم التعبير الانفعالي	0.874**
لفشل الشخصي	0.881**
ضعف التواصل الاجتماعي	0,839**

• مصفوفة ارتباط ثلاث مجالات مقياس القمع الانفعالي: اذ قام الباحث باستخراج (معامل ارتباط بيرسون)، لدرجة كل مجال ، ثم عمل مصفوفة لعلاقة درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس ، جدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6)

مصفوفة ارتباط مجالات مقياس القمع الانفعالي

المجال	كظم التعبير الانفعالي	الفشل الشخصي	ضعف التواصل الاجتماعي
كظم التعبير الانفعالي	1	0.646**	0.586**
لفشل الشخصي	0,646**	1	0.637**
ضعف التواصل الاجتماعي	0,586**	0.637**	1

خصائص السيكمترية (صدق المقياس و ثباته) :

مؤشرات الصدق:

يعد الصدق الخاصية الثانية لأدوات القياس وصدق المقياس هو قدرته على قياس ما وضع من اجله او السمة المراد قياسها (محاسنة ، 2013 ، 149) .ومن انواع الصدق التي تم تحقق منها في مقياس القمع الانفعالي .

1- الصدق الظاهري:

يتم التوصل الى هذا النوع من الصدق من خلال حكم مختص على درجة قياس المقياس للسمة المقاسة (عودة ، 1993 ، 370) . وقد تحقق الباحث من الصدق الظاهري للمقياس القمع الانفعالي ، و ذلك من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في القياس و التقويم والعلوم التربوية و النفسية ، بعد ان تم صياغة (30) فقرة ، ووضع الباحث تعليمات الاجابة و بدائل الفقرات على ان ينظروا فيما يأتي :-

أ- الحكم على مدى صلاحية فقرة لقياس المتغير (القمع الانفعالي) الذي وضعت لأجله .

ب- مدى ملائمة كل فقرة للمجال الذي ينتمي اليه .

ت- إجراء ما ترونه مناسباً على الفقرات المقياس من تعديل و استبعاد و دمج و اضافة بحسب المجال الذي ينتمي اليه الفقرة .

و بعد جمع اراء المحكمين اعتمد الباحث نسبة اتفاق (80%) لقبول الفقرات في مقياس القمع الانفعالي.

2- صدق البناء:

يعد صدق البناء (Construct Validity) اكثر أنواع الصدق قبولاً ؛ إذ يرى عدد كبير من المختصين أنه يتفق مع جوهر مفهوم ايبيل (Ebel) للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى العام (الإمام، 131، 1990). وهذا يعني ان صدق البناء يجب ان يقيس الافراد الذين يمتلكون السمة و الذي لا يمتلكونها لأنه يعد مؤشراً لصدق بناء المقياس. وقد تم التحقق الباحث من صدق بناء المقياس، و ذلك بحساب قوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين ، و قد تحقق الباحث لهذا النوع من الصدق كما في جدول (2)(3)(4)(5)(6).

■ مؤشرات الثبات:

يعد ثبات المقاس من الشروط الاساسية للاختبارات النفسية التربوي ذات النوعية الجيدة ، فاذا كانت الدرجات غير ثابتة ، فان الباحث لا يكون عنده اساس صادق لاستخدام مثل هذه الدرجات لاتخاذ قرار ، فعدم الثبات قد يؤدي الى قرار خاطئ لان الفرد قد حصل على علامة لا تعكس سلوكه الحقيقي (المنيزل والعنوم ، 2010 ، 136)، نعني بالثبات ان الاختبار النفسي يتصف بوحدة او اكثر من الصفات الاتية:

أ- انه موثوق به ويعتمد عليه .
ب- الاستقرار بمعنى انه لو كررت على نفس الشخص او نفس الاشخاص لأظهرت درجته او درجاتهم على الاختبار شيئاً من الاستقرار.

ت- الثبات هو موثوقية الاختبار (ربيع ، 2009 ، 73) .

ومن شروط المقياس الجيد ان يمتاز بثبات عال، ويعكس الثبات اتساق النتائج (عودة، 1992، 193) و قد تم استخراج ثبات المقياس بطريقتين .

1- طريقة الاختبار و إعادة الاختبار:

ان الاختبار الثابت هو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا ما اعيد تطبيقه في ظروف متماثلة (عبيدات واخرين ، 1996 ، 195) ، لذا قام الباحث بتطبيق مقياس القمع الانفعالي على عينة عشوائية بلغت (30) طالب من الطلاب الاعدادية ضمن مجتمع البحث ، وقد اعيد تطبيق المقياس نفسه على المجموعة نفسها بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول للمقياس ، اذ يرى (adams , 1964) ان اعادة تطبيق المقياس لتعرف ثباته يجب ان لا تقل عن اسبوعين (adams , 1964 , 58) ، اذ تم حساب (معامل ارتباط بيرسون) ، بين درجات طلاب في الاختبار الاول و الثاني ، وبلغت قيمة معامل الارتباط (،84) . و هو يدل على ان معامل ثبات المقياس يتمتع بثبات جيد.

2- ألفا كرونباخ :

وتعد معادلة (الفكرونيباخ) واحدة من العوامل التي تزود الباحث بمؤشرات جيدة حول ثبات الأداة (Nannally, 1978, 230)، وهي تشير إلى الخاصية الداخلية التي يتمتع بها الاختبار والتي تمثل العلاقة الإحصائية بين الفقرات، أي أنها تقيس متغيراً واحداً (عودة، 1992، 354)، وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق.

، اذ قام الباحث باستخراج قيمة (معامل الفا كرونباخ) من خلال عينة التحليل الاحصائي نفسها ، و عددها (400) ، وبلغت قيمتها (0,80) وهو معامل ثبات يمكن الاعتماد عليه.

وبالتالي يمكن القول بأن البحث الحالي توصل الى بناء اداة لقياس القمع الانفعالي، يتمتع بمؤشرات الصدق و الثبات ، وكذلك مؤشراً على تحليل فقرات

■ وصف المقياس بصيغته النهائية :
 اصبح مقياس القمع الانفعالي يتكون من (29) فقرة موزعاً على (10) فقرة للمجال كظم التعبير الانفعالي ، و (10) فقرة للمجال فشل الشخصي ، و (9) فقرة للمجال ضعف التواصل الاجتماعي ، و درجة المستجيبين الذين يمكن ان يحصلوا عليها تتراوح ما بين (29-116) درجة ، و بمتوسط فرضي (72,5) درجة إذ أن الوسط الفرضي هي درجة الحكم على عينة البحث اذا كان لديهم القمع الانفعالي ام لا ، اذ تم الاعتماد على المدرج الرباعي للتقدير ازاء كل فقرة ، و قد اعطيت كل فقرة درجة تتراوح ما بين (1-4) ، اذ تعطي درجة (4) للبديل الاول، و درجة (3) للبديل الثاني، و درجة (2) للبديل الثالث، ودرجة (1) للبديل الرابع .

■ المؤشرات الاحصائية لمقياس القمع الانفعالي :

إذ اشارت مقاييس النفسية و التربوية هي جميعها يتم توزيعها توزيعاً اعتدالياً، بين افراد المجتمع المدروس ، اذ ان استخراج مؤشرات احصائية للمقياس ، يوضح ذلك مدى توزيع افراد العينة توزيعاً طبيعياً ، و يكون هذا التوزيع معياراً للحكم ، على مدى تمثيل العينة للمجتمع الاصلي ، و دقه في تعميم النتائج (الخفاجي، 2017 ، 69) ؛ اذ قام الباحث بالحصول على المؤشرات الاحصائية لمقياس القمع الانفعالي من خلال تطبيق برنامج الاحصائي (SPSS) ، لأفراد العينة جميعها و البالغ عددها (400) طالب وطالبة ، جدول (7) يوضح ذلك .

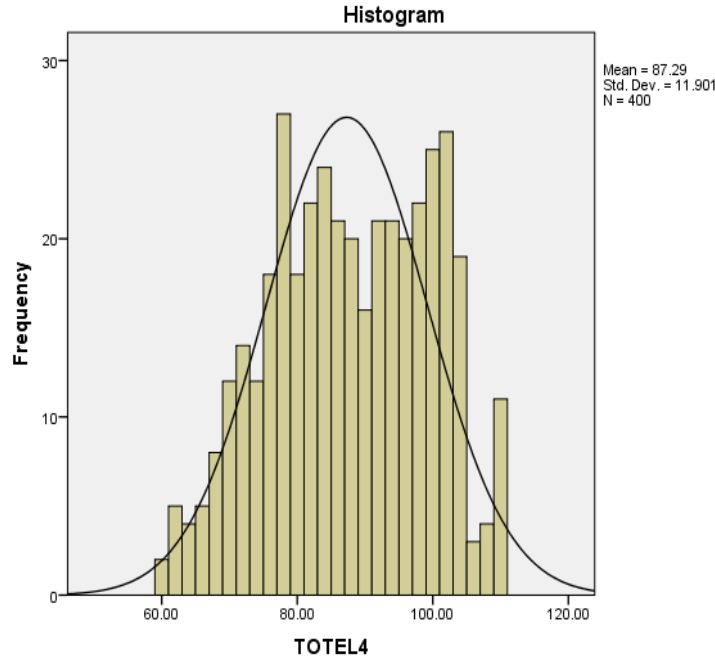
جدول (7)

المؤشرات الاحصائية لمقياس القمع الانفعالي

درجات العينة	المؤشرات الاحصائية
400	العدد
87.2900	الوسط الحسابي Mean
0.59507	الخطأ المعياري Std. Error of Mean
87.0000	الوسيط Median
87.00	الموال Mod
11.90147	الانحراف المعياري Std. Deviation
141.645	التباين Variance
-0.157	الالتواء Skewness
0.122	الخطأ المعياري للالتواء Std. Error Of Skewness
-0.849	التفطح Kurtosis
0,243	الخطأ المعياري للتفطح Std. Error Of Kurtosis
50.00	المدى Range
60.00	اقل درجة Minimum
110.00	اعلى درجة Maximum

شكل (1)

المنحنى التكراري في توزيع عينة التحليل الاحصائي على مقياس القمع الانفعالي.



الوسائل الإحصائية:
استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة البيانات، وبالأستعانة بالبرنامج الإحصائي

(SPSS)، وهي:

1. معامل ارتباط بيرسون :
2. الاختبار التائي لعينة واحدة :
4. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين :
5. معادلة (ألفا كرونباخ):

الفصل الرابع

بناء البرنامج الإرشادي

* مفهوم البرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي نشاط منظم على وفق حاجات واهداف ثم التوصل اليها عن طريق جمع وتحليل معلومات وبيانات اكيده عن المجتمع المستهدف بالإرشاد بغية احداث تغييرات جوهرية في معلوماتهم ومواقفهم وفعالهم من خلال وسائل وتقنيات ملائمة لمستوياتهم العمرية والدراسية (حمد ، ١٤٨ : ٢٠١٣) ، فالبرنامج الإرشادي عنصر مهم وجوهري في العملية الارشادية ومن الوسائل الضرورية في خلق جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام فضلاً عن قدرتها في مساعدة الجماعة الإرشادية على التخلص مما يواجهها من ازمان ومشكلات في جوانب الحياة التي اعدت لها تلك البرامج الإرشادية (ملحم ، ١٦٥ ، ٢٠٠٨) .

لذا فإن البرنامج الإرشادي هو برنامج علمي و مخطط و منظم لتقديم مجموعة من الخدمات المباشرة و الغير مباشرة او الفردية و جماعية لجميع من تضمهم المؤسسات التربوية ، بهدف مساعدتهم في تحقيق

التوافق السليم داخل المدرسة وخارجها ، و يقوم بها شخص مختص في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي هم (اخصائي نفسي ، مرشد نفسي ، مرشد اجتماعي) (علي و عباس ، 2015 ، 15) . فالبرنامج الإرشادي تصميم مخطط ومنظم على أسس علمية ويحتوي على مجموعة من الخدمات التي تساعد على حل المشكلات التي يواجهها الأفراد من مشكلات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على المشاكل النفسية والاجتماعية ، الأمر الذي يؤدي إلى توافق الأفراد والتحصن ضد المشكلات والتغلب عليها مستقبلاً ، لذلك أنه عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الأفراد في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة ،أذن هو عملية تعلم ونمو ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل لدور الإنسان والسلوك بفعالية إيجابية (الداهري ، 2011 ، 468).

البرنامج الإرشادي ذات مكانة متميزة في هذا العصر و ذلك لأنه يسهم في تحديد المشكلة و اسبابها و العوامل التي ادت الى ظهورها لدى المسترشد، بمعنى ان المرشد يقوم بتشخيص الحالة تشخيصاً موضوعياً دقيقاً في كافة الجوانب المختلفة في شخصيته التي اسهمت في ظهور المشكلة ثم بعد ذلك يصمم برنامج ارشادي يتناسب مع طبيعة المشكلة و عمره و جنسه و كما يتضمن الاهداف التي يسعى البرنامج تحقيقها و عدد الجلسات و الاساليب المستخدمة في البرنامج ، اضافة الى تحديد المقاييس النفسية التي يستفيد منها المرشد في رصد التغيرات الايجابية التي حدثت لدى المسترشد بعد انتهاء من البرنامج الارشادي ،(العاسمي ،2015 ، 16) .

بعد اطلاع الباحث على العديد من نماذج تخطيط الجلسات فقد اعتمد انموذج بوردرز ودراري (Borders & Drory ، 1992) في بناء البرنامج بالأسلوب الإرشادي ، وذلك لإمكانية الاعتماد على جميع فقرات المقياس في اشتقاق عناوين جلسات البرنامج من الاطار النظري المعتمد في تفسير الظاهرة المراد دراستها ، تتلخص خطوات التخطيط للبرنامج الإرشادي وفقاً لهذا الأنموذج بالآتي :

1. تقدير حاجات المسترشدين وتحديدّها .
2. صياغة اهداف البرنامج الارشادي بناءً على حاجات المسترشدين .
3. تحديد الأولويات
4. تحديد العناصر التي يقوم عليها البرنامج الارشادي
5. تحديد النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الارشادي
6. تقييم كفاية البرنامج الارشادي

(Border & drury, 1992 , 487)

وان اعتماد هذا الأنموذج جاء وفقاً للمبررات الآتية :

- انه يتبع أسلوباً واضح الخطوات ويعتمد على التسلسل المنطقي .
 - امكانية تطبيقه في المؤسسات التعليمية و التربوية وبقية المؤسسات الأخرى .
 - يستطيع المرشد أخذ جميع فقرات المقياس في صياغة واشتقاق عنوانات لجلسات البرنامج الارشادي .
 - امكانية تطبيقه بفريق عمل ارشادي ذي عدد قليل و بقيادة المرشد الذي خطط البرنامج الارشادي وصممه .
 - اقتصادي في الوقت و الجهد .
- 1.تقدير حاجات المسترشدين وتحديدّها:

ان تحديد حاجات المسترشدين وتقدير يتطلب العودة الى الاطار النظري المتبنى في البحث الحالي وكذلك تحليل فقرات المقياس ، وذلك لتحديد حاجات المسترشدين التي تساعد المرشد على توظيفها في تصميم البرنامج الارشادي فضلا عن اراء الخبراء لتكوين برنامج ارشادي فعال ،اذ تم استخراج الحاجات من

فقرات المقياس بما يناسب كل جلسة ؛ كما موضح بالجدول (8) ، وتم عرضها على المحكمين المتخصصين في مجال الارشاد للحصول على الموافقة التامة .

الجدول (8)

فقرات مقياس القمع الانفعالي التي حولت الى عناوين الجلسات الارشادية لتقدير حاجات المسترشدين ضمن البرنامج الارشادي

عنوان الجلسة	الفقرات	ت	ت
الجلسة الافتتاحية			
التفكير الايجابي	أتجنب التعبير عن مشاعري بأي وسيلة .	١	١
	أخفي تعابير وجهي عندما يمدحني أساتذتي.	٦	٢
	أتردد بالتعبير بما أشعر امام المدرسين .	٩	٣
	أمنع نفسي من التعبير عن مشاعري عندما يكرمني أساتذتي بنتيجة تفوقي.	١٣	٤
	أحصل على الدرجات العالية أمر طبيعي بالنسبة لي.	١٥	٥
	أخفي مشاعر الفرح عندما يمدحني والدي.	١٩	٦
	أتردد بالتعبير عن مشاعري داخل اسرتي.	٢٢	٧
ضبط الانفعال	أخفي مشاعري المؤلمة التي أمر بها أثناء دراستي.	٣	٨
	أصغي لمن يقلل من شأنني دون انفعال أو ضيق.	١٠	٩
	أمنع انفعالي لمن يقلل من قدراتي الدراسية	٢١	١٠
التفريغ الانفعالي	أعاني من تراكم الانفعالات الحزينة بداخلي.	٤	١١
	أجد صعوبة في التنفيس عند غضبي .	٨	١٢
المرونة في التفكير	أجد صعوبة في البوح عن مشاعري لأسرتي وأصدقائي .	٢	١٣
	أتشوه أفكارني عندما أصف ما بداخلي..	٥	١٤
الاتزان الانفعالي	أألم عندما يسخر زملائي مني لكنني لا اظهر ذلك	٧	١٥
	أظهار بالاتزان عند وجود عقبات في حياتي	١٨	١٦
	أتعامل مع زملائي في المدرسة بخلاف ما أشعر به.	٢٧	١٧
الثقة بالنفس	أخشى قول الحقيقة لمدرسي عند اخفاي بواجباتي تجنباً للرفض.	١١	١٨
	أمنع نفسي من التعبير عن مشاعري عندما يكرمني أساتذتي بنتيجة تفوقي.	١٢	١٩
	أجد صعوبة في مواجهة الاخرين بالكلام.	٢٩	٢٠
تحقيق الاهداف	أتجنب الافصاح عن اهدافي خوفاً ان لا تتحقق .	١٤	٢١
	أجد صعوبة ف اخبار اسرتي عن اسباب فشلي في تحقيق اهدافي.	١٦	٢٢
	أخشى الافصاح عن مخططاتي الشخصية .	١٧	٢٣

التوافق النفسي	اتظاهر بخلاف ما اشعر به اثناء تعرضي للمواقف الشخصية التي تثير غضبي.	٢٠	٢٤
التفاعل الاجتماعي	لدي قيود داخلية من مشاركة أصدقائي أفرأهم ومناسباتهم.	٢٤	٢٥
	أحتفظ بمشاعري من الظهور عند تواجدي مع زملائي في المدرسة.	٢٥	٢٦
	السفرات المدرسية لا تمنحني السعادة والمرح.	٢٦	٢٧
المشاركة في النشاطات اللاصفية	أخشى المشاركة في النشاطات اللاصفية مع اني قادر عليها	٢٣	٢٨
	أتهرب من المشاركة في النشاطات الاجتماعية داخل المدرسة	٢٨	٢٩
	أجد صعوبة في اظهار مشاعري في المهرجانات الرياضية	٣٠	٣٠
الجلسة الختامية			

2. صياغة اهداف البرنامج الارشادي بناءً على حاجات المسترشدين :
يُعدّ تحديد الأهداف من الخطوات المهمة في عملية تطبيق الأسلوب الإرشادي، كونها تساعد المرشد النفسي على تحديد الأداء الناجح وأساليب حل المشكلة كما أنها تحدد التوجيهات الأساسية للإرشاد التي ينبغي أن يستعملها المرشد، فضلاً عن كونها تساعد على إجراء التقويم من خلال تحديد مسار حل المشكلة، والتحقق من النتائج التي يحققها المسترشد في إحداث التغييرات في سلوك المسترشدين (العزة وعبد الهادي، 2001، 83)، كذلك إن تحديد الأهداف من شأنه أن يقوم العملية الإرشادية ومن ثم تحسين الطرائق المستعملة (الخطيب، 1995، 83).

وقد تم تحديد اهداف البرنامج الارشادي في البحث الحالي وهي :

- الهدف العام :
إن الهدف العام للبرنامج الارشادي هو يتم تحقيق اهداف الارشاد كافة كتحقيق التوافق و الصحة النفسية و تحسين العملية التعليمية و كذلك تحقيق الذات ، لذا فهو يتميز بالنتائج النهائية للبرنامج (الامام و اخرون ، 1991، 249).

، وقد تحدد الهدف العام للبرنامج الارشادي الحالي في معرفة اثر البرنامج الارشادي بأسلوب ايقاف التفكير في تخفيض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية .

- الهدف الخاص :
وقد يستخدم لتحقيق الاغراض العلمية وعلى الغالب ليتصف السلوك الذي يمكن ان يتوقعه المعلم من المتعلم بعد انتهاء العملية التعليمية وقد استخدم المرشدون ذلك من اجل التعرف على السلوك الذي يصدر من المسترشد بعد تزويد المرشد بالمعلومات الهامة من اجل احداث التغيير في السلوك واستخدام الاساليب الارشادية التي تناسب طبيعة الشخص ومشكلته (الشمري ، 2013، 51).
لذا قام الباحث بصياغة الهدف الخاص من خلال الاهداف الفرعية على وفق حاجات اذ تم تشخيصها الى هدف خاص او هدف كل جلسة ، و بذلك تم تحديد هدف خاص لكل جلسة ارشادية .

• الهدف السلوكي :
هو الذي يعبر عن نواتج الجلسة الارشادية من معارف ومهارات او اداة سلوكية مصاغة بعبارة (أن) ويأتي بعدها فعل مضارع يعبر عن السلوك ، كما يمكن قياسه وملاحظته عن التقويم باعتباره سلوكاً

مطلوبا وهي الاله في الجلسة الارشادية وأن هذا الهدف يشتق من الهدف العام (حمد، 2013). لذا قام الباحث بصياغة الاهداف السلوكية لكل جلسة ارشادي من أجل توضيح ما قد سيكون عليه سلوك المسترشدين بعد اكتسابهم الخبرات و المهارات الملاءمة التي تتناسب مع احتياجاتهم

3. تحديد الأولويات :

يتم تحديد الأولويات وفقاً لإجابات العينة المستفيدة على مقياس القمع الانفعالي، ومن ثم استخراج الوسط المرجح و الوزن المئوي لكل فقرات المقياس لغرض ترتيبها بحسب أهميتها من أجل وضعها في جلسات البرنامج .

بما ان نموذج بوردرز ودراري يسمح بإدخال كافة فقرات المقياس عند إعداد البرنامج ، قام الباحث بتطبيق مقياس القمع الانفعالي على عينة البرنامج المكونة من (100) طالباً موزعين على مدرستي (اعدادية القرطبي للبنين) و (ثانوية ترجمان القران للبنين) ، وذلك لتحديد الاولويات بحسب حاجات المسترشدين من خلال استخراج الوسط المرجح و الوزن المئوي لكل فقرة من فقرات المقياس والجدول (9) يبين ذلك:

جدول (9)

يبين الوسط المرجح والوزن المئوي لفقرات المقياس .

الوزن المئوي	الوسط المرجح	الفقرات	ت
77.75	3.11	حصولي على الدرجات العالية أمر طبيعي بالنسبة لي.	1
75.25	3.01	أخفي مشاعري المولمة التي أمر بها أثناء دراستي.	2
72	2.88	أتجنب التعبير عن مشاعري بأي وسيلة	3
		أخفي تعابير وجهي عندما يمدحني أساتذتي	4
70.5	2.82	اتظاهر بالاتزان عند وجود عقبات في حياتي	5
70.25	2.81	أحتفظ بمشاعري من الظهور عند تواجدي مع زملائي في المدرسة.	6
69.75	2.79	أجد صعوبة في اظهار مشاعري في المهرجانات الرياضية.	7
67.5	2.70	أتردد بالتعبير بما أشعر أمام المدرسين.	8
67	2.68	أخشى المشاركة في النشاطات اللاصفية مع اني قادر عليها	9
66.5	2.66	أخشى الإفصاح عن مخططاتي الشخصية	10
66.25	2.65	أعاني من تراكم الانفعالات الحزينة بداخلي.	11
65.75	2.63	أخفي مشاعر الفرح عندما يمدحني والدي	12
65.5	2.62	تتشوه أفكارني عندما أصف ما بداخلي	13
65	2.60	اتظاهر بخلاف ما أشعر به اثناء تعرضي للمواقف الشخصية التي تثير غضبي.	14
		أمنع انفعالي لمن يقلل من قدراتي الدراسية.	15
64.75	2.59	أتجنب الإفصاح عن اهدافي خوفاً ان لا تتحقق.	16
64.5	2.58	أتردد بالتعبير عن مشاعري داخل اسرتي.	17
63.5	2.54	أمنع نفسي من التعبير عن مشاعري عندما يكرمني أساتذتي بنتيجة تفوقي.	18
61.75	2.47	أخشى قول الحقيقة لمدرسي عند اخفاقي بواجباتي تجنباً للرفض.	19
60.25	2.41	أجد صعوبة في التنفيس عند غضبي	20
		أتعامل مع زملائي في المدرسة بخلاف ما أشعر به.	21
59.75	2.39	أتألم عندما يسخر زملائي مني لكنني لا اظهر ذلك	22
59.5	2.38	أتهرب من المشاركة في النشاطات الاجتماعية داخل المدرسة.	23

58.75	2.35	أجد صعوبة في اخبار الآخرين بانفعالاتي نتيجة لإخفاقي في الامتحان	24
58	2.32	لدي قيود داخلية من مشاركة أصدقائي أفرحهم ومناسباتهم.	25
57.25	2.29	أجد صعوبة ف اخبار اسرتي عن اسباب فشلي في تحقيق اهدافي.	26
56.5	2.26	أجد صعوبة في مواجهة الآخرين بالكلام.	27
55.75	2.23	أجد صعوبة في البوح عن مشاعري لأسرتي وأصدقائي	28
53.5	2.14	أصغي لمن يقلل من شأنني دون انفعال أو ضيق.	29
47	1.88	السفرات المدرسية لا تمنحني السعادة والمرح.	30

4.العناصر التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي :

يعتمد البرنامج الإرشادي على عدة عناصر والتي تعد من المحاور الأساسية لتنفيذ البرنامج الإرشادي من أجل الوصول الى الاهداف التي قام الباحث بإعدادها وتشمل هذه للعناصر الجانب النظري للبرنامج الإرشادي و الذي وضح في الاطار النظري المعتمد من قبل الباحث في تصميم البرنامج والذي تم اشتقاق الحاجات والاهداف الخاصة بالبرنامج ، ويعد الفريق الإرشادي وكذلك ادارة المدرسة و المستفيدين وهم طلبة المرحلة الاعدادية من العناصر المهمة في تصميم وتنفيذ البرنامج الإرشادي .

5.تحديد النشاطات التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي :

استعمل الباحث نظرية بيك (اسلوب ايقاف التفكير) في تخفيض القمع الانفعالي و تحددت بـ (تقديم الموضوع - الحوار و المناقشة - منطق العلاج - مقاطعة ظاهر للمرشد - مقاطعة ظاهرة للمسترشد - مقاطعة ضمنية للمسترشد - تحويل الى الافكار الايجابية او المحايدة ، التعزيز الاجتماعي - التقويم البنائي - التدريب البيئي) ، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوقائي و الارشاد المباشر و الارشاد الجماعي ، بأسلوب المناقشات و المحاضرات في ادارة الجلسة ، لأن القمع الانفعالي من السمات التي يمكن تخفيضها في الارشاد الوقائي ، تألف البرنامج الإرشادي من (12) جلسة و استغرقت كل جلسة (45) دقيقة ، وكما مبينة الاستراتيجيات و فنيات المستخدمة في اسلوب (ايقاف التفكير) وهي :

- تقديم الموضوع :- من خلال تقديم المعلومات المتعلقة بالجلسة الإرشادية وتهيئة أذهان المسترشدين والبدء بالجلسة الإرشادية .
- مناقشة الموضوع:- يناقش المرشد موضوع الجلسة مع المسترشد من أجل سماع آرائهم وأفكارهم وتصوراتهم عن الموضوع .
- منطق العلاج :- على المرشد أن يبدأ بشرح منطق العلاج بوقف الأفكار غير العقلانية .
- المقاطعة الظاهرة (المرشد) : إذ يقوم المرشد بوقف الأفكار غير العقلانية باستخدام كلمة (توقف) ويقولها بصوت مرتفع .
- المقاطعة الظاهرة (الطالب) : إذ يقوم المرشد بتوجيه نفسه في تتابع ووقف الأفكار وتتضمن هذه المرحلة بقيام المرشد باستدعاء الأفكار التي يريد وقفها عن طريق قوله لنفسه (توقف).
- المقاطعة الضمنية (الطالب) : أي يقوم المرشد بوقف الأفكار القاهرة بقوله لنفسه سرّاً (توقف) دون أن يسمعه أحد .
- التحويل إلى الأفكار الايجابية أو المحايدة : من خلال توجيه المرشد على تخيل مشهد سار ومعزز وأن يحول تفكيره إلى شيء مرغوب ذي طبيعة سارة .

• التعزيز الاجتماعي :- استخدم الباحث المعززات اللفظية كما (أحسننت ، عظيم) ومعززات غير لفظية مثل (الابتسام أو الربت على الكتف) لتساعد المجموعة الإرشادية ولتدعيم أفكارهم العقلانية والمنطقية .

- التقويم البنائي: هو عملية إصدار حكم على شيء وفق معطيات ثابتة، وهو يتم نهاية كل جلسة إرشادية الهدف منها معرفة مدى فهم طلاب المجموعة الإرشادية لما دار في الجلسة من خلال عمل تلخيص لما دار في الجلسة ، وإظهار النقاط الايجابية والسلبية وطرح أسئلة لمعرفة ما تحقق من الأهداف الموضوعية (الإمام ، 1990 ، 16) .

• - التدريب البيئي :يستعمل المرشد المهمات المنزلية ، المعطاة مكتوبة وعلى المسترشد تأديتها بشكل جيد وتسليمها مكتوبة إلى المرشد ويعاد تقييمها معه في كل جلسة فضلاً عن هذا الواجب المنزلي يقوي ضبط المسترشد على وفق سلسلة من الأفكار القاهرة عندما تحدث ، وقد يطلب من المسترشد أن يسجل ممارساته في سجل يومي ويتابع المرشد ذلك (الشناوي ، 1996 ، 423).

6.تقويم كفاءة البرنامج الارشادي:

ويكشف التقويم عن مدى نجاح البرنامج الإرشادي في تحقيق الأهداف المراد تحقيقها ، ويتضمن التقويم ثلاثة أنواع هي :

التقويم التمهيدي:

ويقصد به عملية التقويم التي تتم قبل تجريب البرنامج للحصول على معلومات أساسية حول عناصره المختلفة فيتم التعرف على كل الظروف الداخلة في البرنامج ؛ للحكم على مدى مناسبة الأساليب المتبعة في تقويم واقع البرنامج المراد تقويمه ، ويتمثل بالاختبار القبلي الذي اعتمده الباحث .
التقويم البنائي :

يتم اثناء تنفيذ البرنامج الارشادي والهدف منه التأكد من فاعلية تقديم الخدمات الارشادية وتصحيح مسارات تنفيذ البرنامج أولاً بأول وهذا النوع يكشف مدى تحقيق الاهداف الفرعية في ضوء الجوانب الآتية:

- مدى زيادة فهم المسترشد واستبصاره بمشكلاته .

- مدى التحسن في حل المشكلة .

- الاثر الايجابي على المسترشد وعلى المحيطين به (السدحان ، ٢٠١٨ ، ٦٤) .

ويتمثل هذا التقويم في إجراء عملية تقويم في نهاية كل جلسة عن طريق توجيه الأسئلة للمجموعة التجريبية ، ومتابعة التدريب البيئي في بداية كل جلسة .
التقويم النهائي :

يتم التقويم النهائي بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج الارشادي ، وهذا النوع من التقويم يكشف مدى تحقيق اهداف البرنامج ، ولذلك يسعى المرشد في التقويم النهائي للإجابة عن الاسئلة الآتية:

- ما الذي تم تحقيقه ؟

- ما الذي تبقى ولم يتحقق ؟

- ما اسباب عدم تحقيقه ؟

يتمثل بالاختبار البعدي لمقياس القمع الانفعالي بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي بأسلوب (ابقاف التفكير) على المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة أيضاً ، لمعرفة التغيرات التي طرأت على المجموعات ، ومعرفة مدى اثر الاسلوب الارشادي.

- * الخطوات التي يقوم عليها البرنامج الارشادي:
1. اختيار تصميم مناسب لبناء البرنامج الارشادي ، وبعد الاطلاع على مجموعة من التصاميم تم اختيار التصميم التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية - الضابطة).
 2. تحديد الاساليب المناسبة مع فنياتها التي تتفق مع البحث الحالي ، وقد تم اختيار اسلوب (ايقاف التفكير) للمجموعة التجريبية .
 3. الاعتماد على نموذج بوردرز ودراري لإعداد البرنامج الارشادي وتصميمه.
 4. تحديد جلسات البرنامج الارشادي ، وقد حددت بـ (12) جلسة لكل وبواقع جلستين في الاسبوع يستغرق وقت الجلسة (45) دقيقة .

1. توزيع البرنامج الارشادي على مجموعة من الخبراء و المحكمين في تخصص الارشاد النفسي و التوجيه التربوي اختار الباحث اعدادية (اعدادية القرطبي للبنين) و (ثانوية ترجمان القران للبنين) ، لتحديد المجموعتين لتطبيق البرنامج الارشادي من الذين حصلوا على اعلى الدرجات من المتوسط الفرضي بعد تطبيق مقياس القمع الانفعالي بصيغته النهائية على (100) طالباً .
2. تم تحديد الطلاب للمجموعتين (لتجريبية و الضابطة) ليتم اجراء التكافؤ بين المجموعتين بينهما في بعض المتغيرات وهي (درجات الاختبار القبلي - العمر - تحصيل الاب - تحصيل الام - مهنة الاب - مهن الام - الترتيب الولادي)
3. بدء تطبيق البرنامج وذلك يوم (الاثنين) الموافق (2022/2/28) وتم الاتفاق على وقت إجراء الجلسات الإرشادية ومكانها .
4. إجراء اختبار بعدي للمجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج من أجل التعرف على تأثير الاسلوب الارشادي ، ومدى تحقق اهداف البرنامج الارشادي.

* صدق البرنامج الارشادي :

لتحقق من صدق البرنامج الارشادية قام الباحث بالآتي :

1. الصدق الظاهري للبرنامج

قام الباحث بعرض البرنامج الارشادي بأسلوب ايقاف التفكير على مجموعة من الخبراء المحكمين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، والبالغ عددهم (10) خبراء لأبداء آرائهم حول صلاحية البرنامج الارشادي حول :-

مدى مناسبة العنوانات لفقرات الجلسة .

ب . مدى مناسبة الحاجات وتسلسلها .

ت . مدى ملاءمة البرنامج الارشادي للهدف العام للبحث .

ث . مدى ملاءمة الاستراتيجيات و الفنيات الارشادية في تطبيق الاسلوب الارشادي.

ج . مناسبة الزمن المحدد للجلسة .

2. الصدق التجريبي للبرنامج الارشادي :

قام الباحث بتطبيق جلسة من جلسات البرنامج الارشادي على (10) في اعدادية القرطبي للبنين بهدف التعرف على :

أ . مدى ملاءمة البرنامج الارشادي للعبئه وتحديد الايجابيات والسلبيات .

ب . مدى ملاءمة الوقت المخصص للجلسة الارشادية .

ت . مدى فاعلية الاستراتيجيات والانشطة لتحقيق هدف الجلسة الارشادية .

وقد أظهرت النتائج التجريبية بأن جلسات البرنامج الإرشادية مناسبة من حيث تقديم الفنيات و الأنشطة و الاسلوب و الوقت المخصص و كذلك من حيث تحديد أهم سلبيات و إيجابيات الجلسة الإرشادية .
* تنفيذ البرنامج الإرشادي :

التنفيذ هو المظهر الخارجي للبرنامج الإرشادي ، وفيه يقوم المرشد بإيصال الخدمات الإرشادية الى افراد المجموعة الإرشادية ، وأن البرنامج القابل للتنفيذ يتطلب ان تكون اهدافه محددة ومخطط لتنفيذها بشكل جيد ، وأن المرشد الذي يعمل وفق برنامج غير واضح الاهداف و الغايات فتكون الخدمات التي يقدمها لا تلامس الحاجات الحقيقية للمسترشدين (الخطيب ، ٢٠١٦ ، ٢٧٨) ، لذا فإن تنفيذ البرنامج الإرشادي ثم على النحو الآتي :

أ- اعتماد الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين على المقياس ، قبل البدء في تطبيق البرنامج الإرشادي، بمثابة نتائج للاختبار القبلي ودرجات التكافؤ العودة الى الجدول (8) يوضح ذلك بواقع (10) طلاب في كل مجموعة .

ب- حدد الباحث عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية بـ (12) جلسة إرشادية .

ت- حدد مكان الجلسات الإرشادية وهي غرفة المرشد التربوي في اعدادية القرطبي للبنين.

ث- تحديد موعد لتطبيق الاختبار البعدي لمقياس القمع الانفعالي .

ج- إعداد الباحث جدولاً يحدد أيام تطبيق البرنامج الإرشادي وكذلك الزمان والجدول (10) يوضح ذلك وتبليغ المسترشدين بأنه إذا صادف في احد الأيام المحددة عطلة فستؤجل الجلسة لليوم الذي يليه موعداً للتطبيق.

الجدول (10) عنوانات الجلسات الإرشادية وايام وتاريخ انعقادها ووقتها

ت	عنوان الجلسة	اليوم	تاريخ انعقادها	الوقت
1	الافتتاحية	الاثنين	28/2/2022	45 دقيقة
2	التفكير الايجابي	الاربعاء	2022 /3 / 2	45 دقيقة
3	ضبط الانفعال	الاثنين	2022 /3/ 7	45 دقيقة
4	التفريغ الانفعالي	الاربعاء	2022/ 3/9	45 دقيقة
5	المرونة في التفكير	الاثنين	2022/3/14	45 دقيقة
6	الأثران الانفعالي	الاربعاء	2022/ 3/16	45 دقيقة
7		الاثنين	عطلة عيد نوروز 21	
8	الثقة بالنفس	الاربعاء	2022/ 3/23	45 دقيقة
9	تحقيق الاهداف	الاثنين	2022/3/28	45 دقيقة
10	التوافق النفسي	الاربعاء	2022/ 3/30	45 دقيقة
11	التفاعل الاجتماعي	الاثنين	2022/4/4	45 دقيقة
12	المشاركة في النشاطات اللاصفية	الاربعاء	2022/4/6	45 دقيقة
13	الختامية	الاثنين	2022/4/11	45 دقيقة
14	الاختبار البعدي	الاربعاء	2022/4/13	

الفصل الخامس / عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

* عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضياته، وتفسيرها، ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة على النحو الآتي:

أولاً: عرض النتائج:

تحقيقاً لهدف البحث الحالي المتمثل بتعرّف تأثير الأسلوب الإرشادي (أيقاف التفكير) لتخفيض القمع الانفعالي، من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (أيقاف التفكير) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القمع الانفعالي عند مستوى (0,05):

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين)؛ لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي؛ إذ تبين أنّ القيمة المحسوبة (0) دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) عند درجة حرية (8) ومستوى (0,05)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة؛ أي توجد فروق في المجموعة التجريبية الاولى قبل تطبيق البرنامج وبعده، والجدول (11) يبين ذلك.

الجدول (11) درجات المجموعة التجريبية على مقياس القمع الانفعالي في الاختبارين القبلي والبعدي ورتبهما وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.

ت	المجموعة التجريبية		الفرق بعدي قبلي	رتبة الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	درجة الاختبار القبلي	درجات الاختبار البعدي					المحسوبة	التجريبية		
1	103	67	36	2	2		8	0.05	دال	
2	101	64	37	3	3					
3	98	60	38	4.5	4.5					
4	96	62	34	1	1					
5	96	55	41	7	7					
6	90	52	38	4.5	4.5					
7	89	50	39	6	6					
8	89	45	44	8	8					
9	88	41	47	9	9					
10	88	40	48	10	10					
مجموع				0	55					

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس القمع الانفعالي عند مستوى (0,05)

لاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (ولكوكسن لعينتين مترابطتين)؛ لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي؛ إذ تبين أن القيمة المحسوبة (17,5)، وهي غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (8) عند درجة حرية (8) ومستوى (0,05)، وهذا يعني رفض الفرضية البديلة والقبول بالفرضية الصفرية؛ أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة الضابطة قبل تطبيق البرنامج وبعده، والجدول (12) يبين ذلك.

الجدول (12) درجات المجموعة الضابطة على مقياس القمع الانفعالي في الاختبارين القبلي والبعدي ورتبهما وقيمة (W) المحسوبة والجدولية.

دلالة الفروق	مستوى الدلالة	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتبة الفروق	درجات الفرق	المجموعة الضابطة		ت
		الجدولية	المحسوبة					درجات الاختبار البعدي	درجات الاختبار القبلي	
غير دال	0.05	8	17.5		10	10	13	74	87	1
				4,5		4,5	-4	91	87	2
				1,5		1,5	-1	89	88	3
					1,5	1,5	1	88	89	4
					6	6	5	84	89	5
				4,5		4,5	-4	96	92	6
				7		7	-6	103	97	7
					9	9	8	92	100	8
					3	3	2	99	101	9
					8	8	7	104	111	10
					17,5	37,5				مجموع
						المتوسط				

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى (إيقاف التفكير) ورتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس القمع الانفعالي عند مستوى (0,05).

ولاختبار صحة هذه الفرضية استعمل اختبار (مان وتني) لعينات متوسطة الحجم؛ لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعة التجريبية (إيقاف التفكير) والضابطة؛ إذ تبين أن القيمة المحسوبة (صفر) وهي دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية (23) عند درجة حرية (8) ومستوى (0,05)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة؛ أي توجد فروق بين المجموعتين التجريبية، والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية، والجدول (13) يبين ذلك.

الجدول (13)

درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وقيمة (U) المحسوبة والجدولية.

ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة U		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية		
1	74	11	67	10	23	صفر	0.05	دال
2	91	15	64	9				
3	89	14	60	7				
4	88	13	62	8				
5	84	12	55	6				
6	96	17	52	5				
7	103	19	50	4				
8	92	16	45	3				
9	99	18	41	2				
10	104	20	40	1				
مجموع		155	55					

ثانياً:- تفسير النتائج و مناقشتها :-

أسفرت النتائج الخاصة بهدف البحث الحالي وفق المنهج التجريبي عن أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب إيقاف التفكير في تخفيض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، إذ اظهرت النتائج التحليل الاحصائي انخفاض درجات المجموعة التجريبية في حين لم يحدث اي تغيير ذو دلالة احصائية على درجات المجموعة الضابطة لأنها لم تتعرض لأي برنامج ارشادي بأسلوب إيقاف التفكير، وهذه النتيجة تعود الى أن المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي بينما المجموعة الضابطة لم تتعرض لأي أسلوب ارشادي او برنامج ارشادي ، و يعد هذا مؤشراً على نجاح اسلوب ايقاف التفكير المستخدم في تطبيق البرنامج الإرشادي .

وقد اتفقت نتيجة البحث الحالي مع ما توصلت اليها الدراسات السابقة كل من دراسة (خضر ، 2021) و دراسة (لطيف ، 2016) و دراسة (عباس ، 2017) .

و كذلك يعزو الباحث النتائج الايجابية التي توصل اليه اليه البحث الحالي للأسباب الآتية :-

1. إتباع الباحث النظريات الارشادية وأساليبها الارشادية بطريقة علمية مما كان له الاثر الواضح في نجاح العملية الارشادية.
2. استخدم الباحث أسلوب ايقاف التفكير لبيك (Beck , 2000) ، وهذا الاسلوب اثبت نجاحه من قبل المنظر بيك حيث اشار (Beck , 2000) في اكتساب السلوكيات الجيدة لدى المراهقين (Beck , 2000) .
3. ان النظرية التي استخدمها الباحث (نظرية جيمس كروس) منسجمة ومتناسقة مع هدف البرنامج الارشادي و كان لها اثرها الواضح في تخفيض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

4. إنَّ الارشاد الجمعي و الاسلوب الارشادي كان لها تأثيرٌ في مساعدة المسترشدين في تغيير افكارهم و مشاعرهم و حثهم على تغيير مسار حياتهم من خلال اظهار الانفعالات الجية مثل الفخر و الاستمتاع لحياتهم حتى في ظل اصعب الظروف.
 5. ان نتائج البحث الحالي حول أثر اسلوب ايقاف التفكير في تخفيض القمع الانفعالي يعود الى استعمال الباحث الفنيات و الانشطة بكل حرص و دقة و اختيار الاسلوب و فنياته المناسبة لعمر طلاب في مرحلة الإعدادية .
 6. الاسلوب الارشادي كان له اثراً واضحاً في مساعد طلاب على اجراء الحوار و التفاعل الايجابي بين الباحث و المسترشد دون خوف او تردد، ادى ذلك الى نجاح البرنامج الارشادي لتخفيض القمع الانفعالي.
 7. إن استخدام الباحث المناقشة العلمية و التعزيز الاجتماعي فضلاً عن اسلوب الباحث المستخدم في ادارة الجلسات و اعطاء لهم الحرية في اختيار الدور و الواجب البيتي اثراً واضحاً في نجاح البرنامج الارشادي .
 8. يسهم اسلوب ايقاف التفكير في فهم طبيعة المشكلة بالنسبة للمسترشد فهو اسلوب واقعي بشكل نسبي يجعل المسترشد تتوصل الى دراية كاملة عن ما قد يمر به من مشكلات تؤثر على حياته .
- ✳ الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:

1. يعد البرنامج الإرشادي بأسلوب إرشاديين (ايقاف التفكير) الذين تم إعدادهما وفق نظرية (بيك) جيداً ؛ إذ أحدثت تغييراً ايجابياً في خفض القمع الانفعالي وبذلك يمكن الاعتماد عليه في الجلسات الإرشادية.
 2. يوصف القمع الانفعالي بأنها سلبية و غير مرغوبة ويمكن خفضها باستعمال البرنامج الارشادي.
 3. إنَّ زيادة القمع الانفعالي تترك تأثير نفسي و عضوي على الافراد، ويميل الى تأنيب الذات ، وفي تقدير تأثير الانفعالي للأحداث السلبية.
 4. إنَّ النشاطات و الفنيات و الاستراتيجيات التي تضمنها البرنامج الإرشادي لها تأثيراً واضحاً اثر عالية في خفض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية.
 5. إنَّ تفاعل اعضاء المجموعة الارشادية مع النشاطات المقدمة و بناء العلاقات الايجابية بين المرشد و المسترشد و بين المسترشدين أنفسهم ساعد على خفض القمع الانفعالي لديهم.
 6. إنَّ عينة البحث من طلاب المرحلة الاعدادية يعانون من مشكلات نفسية مثل فقدان معنى الحياة ، فقدان الأمل في المستقبل ، التشاؤم ، الضياع الوجودي ، الافتقاد للقدرة على ضبط وتنظيم الذات.
- ✳ التوصيات :

من خلال ما توصل اليه البحث الحالي من نتائج يقدم الباحث مجموعة من التوصيات منها:-

1. الافادة من مقياس القمع الانفعالي التي اعده الباحث في وزارة التربية للكشف عن طلاب الذي لديهم تزايد في القمع الانفعالي ، لدى عينة البحث الحالي طلاب الاعدادية ؛ أو عينات اخرى .
2. افادة المرشدين التربويين في وزارة التربية من البرنامج الارشادي (بأسلوب ايقاف التفكير) الذي اعده الباحث لتخفيض القمع الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

3. تدريب المرشدين على تنفيذ برنامج ارشادي في المدارس الاعدادية لتخفيض القمع الانفعالي لجعل طلاب يصب اهتمامهم حول التمثل بالقمع الانفعالي .
4. الاكثار من النشاطات المدرسية التي لتخفيض القمع الانفعالي ، و تقلل المشاكل التي قد تتعرض لها المدرسة وتزيد من التفاعل و الانسجام الاجتماعي بين الطلاب.

✳ المقترحات:

استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحث إجراء ما يأتي :

1. إجراء دراسة تجريبية مماثلة (أثر برنامج ارشادي بأسلوب ايقاف التفكير في تخفيض القمع الانفعالي) على مراحل دراسية اخرى في التعليم العام ، كالمرحلة المتوسطة او المرحلة الجامعة.
2. إجراء دراسة حول العلاقة بين القمع الانفعالي و تقدير الذات .
3. إجراء دراسة تجريبية باستخدام (ايقاف التفكير) مع متغيرات اخرى مثل (تنمية التنظيم الانفعالي ، او تنمية النضج الانفعالي).
4. إجراء دراسة تجريبية مقارنة باستخدام (اسلوب ايقاف التفكير) المعتمدة في البحث الحالي لتخفيض القمع الانفعالي حسب متغيرات النوع (ذكر – انثى) ، او حسب متغيرات الصف (الرابع – الخامس – السادس) ، او حسب بيئة السكن (ريف – مدينة).
5. إجراء دراسة مقارنة بين الجامعات للأقسام العلمية و الانسانية على متغير القمع الانفعالي.

✳ المصادر العربية الأجنبية

- اسماعيل ، بشار خليل (2009) : تطور التنظيم الانفعالي لدى الأطفال و علاقته بنظرية العقل ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية / ابن رشد ، جامعة بغداد ، بغداد ، العراق.
- الأنعمي ، مهند محمد عبد الستار (2014) : القياس النفسي في التربية و علم النفس ، ط 1 ، المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، العراق .
- الامام ، مصطفى محمود واخرون ، (1990) ، القياس والتقويم ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد .
- الامام ، مصطفى محمود ، (1990) : التقويم و القياس ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد –العراق.
- الأنصاري ، بدر محمد ، (2015) ، قياس الشخصية ، ط2، دار الكتب ، القاهرة .
- حمد ، ليث كريم ، (2013) ، الارشاد النفسي في التربية والتعليم ادبيات برنامج الارشادي دراسات المطبعة المركزية ، جامعة ديالى .
- خضر، وفاء علي (2021):القمع الانفعالي وعلاقة بالمرونة النفسية لدى طلبة جامعة الموصل ، رسالة ماجستير ، قسم العلوم النفسية والتربوية ، جامعة الموصل ،العراق.
- الخطيب ، صالح احمد (2014): الارشاد النفسي في المدرسة اسسه ونظرياته وتطبيقاته، دار الكتاب الجامعي ، العين ، دولة الامارات العربية المتحدة.
- الخطيب، جمال (1995) ، تعديل السلوك الإنساني ، مكتبة العلاج للنشر والتوزيع، عمان ، الاردن .
- الداھري ، صالح حسن (2011) : علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة ، دار وائل للنشر ، الطبعة الأولى ، عمان ، الأردن .
- ربيع، محمد شحاته ، (2009) ، قياس الشخصية ، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان ، الاردن.

- رضا، كاظم كريم وعذاب ، نشعه كريم ،(2011) ، برامج الارشاد النفسي مفهومها -خطوات بنائها ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، العراق .
- السدحان ، عبدالله بن ناصر(2018): دليل الارشاد الاسري (تصميم البرنامج الارشادي) ، جمعية المودة للتنمية البشرية.
- الشمري ، سلمان جوده مناع ،التميمي ، محمود كاظم محمود (2012) : الاساليب والبرامج الارشادية (النموذجات تطبيقية في برامج الارشاد النفسي) ، مؤسسه مصر مرتضى للكتاب العراقي ، شارع المتنبي ، بغداد ، العراق .
- الشواك، نور ابراهيم و الكبيسي، رافع صالح(2004) : دليل الابحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، كلية التربية، جامعة بغداد.
- الشيناوي،(1996): العملية الإرشادية والعلاجية ، موسوعة الارشاد والعلاج النفسي، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، عمان ، الاردن .
- طالب، ريم خميس مهدي(2013) : تأثير القمع الانفعالي لدى نمطي الشخصية "ج" و "د" في الذاكرة المستقبلية ، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- العاسمي ، رياض نابل ،(2011) : المبادئ العامة في تخطيط و تقييم برامج الارشاد النفسي ، ط1 ، دار العرب للدراسات و النشر و الترجمة ، دمشق – سوريا.
- عباس ، محمد خليل وآخرون (2009) :مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط2 ، دار المسيرة ، عمان ، الاردن.
- عباس ،علي عبد الرزاق ،(2017)،القمع الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الصرفة/ابن الهيثم ، قسم العلوم التربوية والنفسية ،جامعة بغداد ، العراق .
- عبد الرحمن ،سعد ،(2008) ، القياس النفسي النظرية والتطبيق .ط5 ، هبة النيل العربية للنشر والتوزيع .
- عبدالعظيم ،حمدي عبدالله ،(2012) :البرنامج الارشادي للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها ،مكتب اولاد الشيخ للتراث ،الجيزة -مصر .
- العزة ، سعيد حسني ، عبد الهادي ، جودت (2001): الارشاد النفسي ونظرياته واساليب العلاجية ، ط1 مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان الاردن.
- علي ، ناسو صالح سعيد و عباس ، حسين وليد حسين ،(2015): الارشاد النفسي ، الاتجاه المعاصر لإدارة السلوك الانساني ، دار غيداء للنشر و التوزيع ، ط1 ، عمان – الاردن.
- عودة ، احمد ، (1993) ،القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2 ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، أربد ، الأردن .
- عودة، أحمد سليمان وملكاوي، فتحي(1992): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط2، جامعة اليرموك، مكتبة الكتاب، اربد، الاردن.
- الغريب ،رمزية ،(1980) ، مدخل الى مناهج البحث التربوي ، ط4، مكتبة الفلاح ، الكويت .
- فرج ، صفوة (1980) : القياس النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.

- قويدر، امينة بن (2014): العلاقة بين القمع الانفعالي والاسى النفسي، دراسات نفسية وتربوية مختبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، العدد 13، جامعة ابن خلدون، الجزائر، الموقع الالكتروني.
- لطيف، شيماء محمد (2016): القمع الأنفعالي وعلاقته بتنظيم الذات لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، بغداد
- مجيد، سوسن شاكر، (2010): الاختبارات النفسية، ط 1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- ملحم، سامي محمد (2008) : مبادئ الارشاد والتوجيه النفسي، ط1، دار المسرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- المنيزل، عبدالله فلاح والعنوم، عدنان يوسف، (2010)، مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، ط1، اثناء للنشر والتوزيع، الاردن .
- النعيمي، مهند محمد عبدالستار، (2014)، القياس النفسي في التربية وعلم النفس، المطبعة المركزية، جامعة ديالى
- يونس، محمد بني (2006) : سيكولوجية الدافعية والأنفعالات، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان
- الطروانة، عوض عبد اللطيف، (2016): الجودة الشاملة في تنمية مهارتي تحليل المحتوى و التقويم لدى معلمي الرياض، ط1، دار الخليج للنشر و التوزيع
 - A.& Allen (1973): professional management, new concepts and proven practices, New York: mc Graw- Hill book.
 - Adams, G.S (1964); Measurement and Evaluation Education psychology, Gudanse, new york, holt
 - Beck, Etal (2000) .Anxiety Disorders and phobias: A cognitive perspective, basic Book, New York
 - Bonanno, George A. et.al. (2003) : *The Importance of Being Flexible : The Ability to Both Enhance and Suppress Emotional Expression Predicts Long – Term Adjustment*, Clinical Psychology Program, Teachers College, Columbia University, U.S.A
 - Borders: L.O & Drury: S.M (1992): Comprehensive School Counseling Programs: Are View For Policy Makers And practitioners: Journal Of Counseling And Development: No-4- USA: 1992 American Association For Counseling And Development.
 - Bryan 'Jennifer (2014): A self Determination Theory perspective Adjustment to college. unpublished Dissertation presented to the faculty of the Department of psychology university of Houston in partial fulfillment of the Requirements of the Degree of Doctor of philosophy

- Butler, E.A. Ejloff, B, with elm, F.H, Smith, N.C, Erickson, E, Ao & cross, J.J (2003): *The social consequences of expressive suppression emotion*, 3,30-67.dois lo.1037/1528-2542-3-1.84.
- Coifman , Karin G. & Bonanno , G.A. (2010) : *When distress does not become depression; Emotion context sensitivity and adjustment to bereavement* , Journal of Abnormal Psychology, Vol. 119 , N.3 .
- Cui J'olson EA 'weber m' schwab zJ' Rosso Im' Rauch sL 'killgore WD (2014) : "Trait Emotional suppression is Associated With increased Activation of the Rostral Anterior cingulate cortex in Response to masked Angry faces" Neuroreport 25 (10
- Eebal,R.L.(1972):Essentialof Education measure meant, prenticeHall,Now york.
- Egloff , Boris et.al. (2006) : *Spontaneous Emotion Regulation during Evaluated speaking Tasks : Associations with Negative Affects , Anxiety Expression , Memory , and Physiological Responding* , Emotion Journal , The American Psychological Association , Vol.6 , No. 3 .
- Gross , James., & Levenson , Robert. (1997) : Hiding feelings : The acute effects of inhibiting positive and negative emotions . Journal of Abnormal psychology ,106 , 95.
- John , Oliver P. & Gross , James J. (2004) : Healthy and Unhealthy Emotion Regulation : Personality Processes , Individual Differences , and Life Span Development , Journal of Personality , Blackwell Publishing , U.S.A. ,Vol.72 , N.6
- Levine , Linda J. & Edelstein , Robin S. (2009) : Emotion and Memory Narrowing : A review and goal relevance approach , Cognition and Emotion , Psychology Press Taylor & Francis Group , U.S.A. , Vol. 23 , Issue 5
- Mauss' Lris B.& Gross' James (2004) :Emotion suppression and cardiovascular disease 'from Emotional Expression and Health Book' Brunner - Routledge publishers' New york U.S.A.
- Nannally,T,G(1978):psychometric thearg Mc.Graw_Hill,New york
- Roberston , Donald (2010) : *Mindfulness , Metacognition and Hypnosis* , National Council for Hypnotherapy , NY , U.S.A.
- Traue 'Harald C.et .al.(1997):pathways linking Emotional Inhibition 'psychosomatic Disorders and pain 'in ad vingerhoets ' F.v.bussel & J.boelhouwer (Eds):the (Non)expression of emotion and disease 'tilburg :university press ' the netherlands

- Viellard ,sandrine ,jonath an Harm and Emmauel Bigand (2015): Expressive suppression and Enhancement During music –Elicited Emotions in younger and older Adults frontiers in Aging Neuroscience , v .7 ,Art ,11.
- Weiten , Wayne (1998) : *Psychology , Themes and Variations* , 4th Ed. , Brooks / Cole Publishing Company , California , U.S.A

الملاحق :

ملحق (1)

نموذج جلسة ارشادية باسلوب ايقاف التفكير
مدة الجلسة: 45 دقيقة

الموضوع: التوافق النفسي

الموضوع	التوافق النفسي
الحاجة	- حاجة المسترشدين الى : التوافق النفسي
هدف الجلسة	- تنمية قدرة المسترشدين على التوافق النفسي
الاهداف السلوكية	جعل المسترشد قادراً على أن: - يعرف معنى التوافق النفسي . - يفهم أهمية التوافق النفسي. - يعرف اهداف التوافق النفسي .. - يكون متوافق نفسياً.
الاستراتيجيات و الفنيات	تقديم الموضوع – الحوار و المناقشة – المقاطعة الظاهرة بواسطة المرشد – المقاطعة الظاهرة بواسطة المسترشد – المقاطعة الضمنية بواسطة المسترشد – التحويل للأفكار الايجابية أو المحايدة – التغذية الراجعة – التعزيز الاجتماعي.
النشاطات المقدمة	- يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويشجعهم على الاستمرار في البرنامج الارشادي. - يستفسر المرشد عن التدريب البيتي ويقدم الشكر والثناء للذين أتّموه على أكمل وجه. - يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة (التوافق النفسي) وتعريفه ومناقشته مع المسترشدين. - يقوم المرشد بتوضيح أهمية التوافق النفسي . - يقوم المرشد بعرض موقف فيه (عدم التوافق النفسي) . - منطق العلاج :- - يطلب المرشد من المسترشد الجلوس بشكل مريح ومسنداً ظهره الى الكرسي ويترك الحرية للأفكار الخاصة بـ (عدم التوافق) تأتي الى ذهنه ، لمعرفة ما هي الاشياء التي يقولها المسترشدين لأنفسهم. - المقاطع الظاهرة :- - يطلب المرشد من كل مسترشد التحدث بصوت مرتفع عن الافكار وتخيلاته حول موضوع (عدم التوافق النفسي) فيقطعه المرشد بصوت (توقف) او الضرب على الطاولة (وقف التفكير الظاهر). - يقوم المرشد بتوجيه المسترشد التحدث بصوت مرتفع عن الافكار وتخيلاته حول موضوع (عدم التوافق النفسي) فيقطع المسترشد افكاره السلبية بقول لنفسه توقف. - المقاطعة الضمنية :- - يقوم المسترشد بقطع الافكار السلبية من خلال مقاطعة داخلية بدلاً من المقاطعة الظاهرة ، فيقول المسترشد لنفسه ضمناً بداخله (توقف) دون ان يسمعه أحد (وقف الحديث عن الاضطراب) .

<p>- يطلب المرشد من المسترشد عندما تتداعى الأفكار و التخيلات السلبية وهو في الامكان العامة القيام بعمل مادي ملموس مثل (قرص اليد بشدة) لكسر دائرة الازمات والاضطراب النفسية (وقف مادي).</p> <p>- يقوم المرشد بتوضيح اهداف التوافق النفسي .</p> <p>- يقوم المرشد باستخدام التغذية الراجعة و التعزيز الاجتماعي في ادارة الجلسة من أجل استمرار المشاركة.</p>	
<p>- يقوم المرشد بتوجيه الاسئلة الاتية:-</p> <p>- ما معنى التوافق النفسي ؟</p> <p>- ما اهداف التوافق النفسي ؟</p> <p>- يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات و السلبيات.</p>	التقويم البنائي
<p>- يطلب المرشد كتابة موقف فيه اضطراب نفسي ، و يطلب استعمال ايقاف التفكير الظاهر و الضمني و الملموس لقطع الدائرة المعرفية لا فكاره عن عدم التوافق النفسي .</p>	التدريب البيئي

إدارة الجلسة التاسعة

العنوان : التوافق النفسي

- يرحب المرشد بالمسترشدين ويشكرهم على الحضور ويشجعهم على الاستمرار بالتعاون معه في الحضور للجلسات في الوقت المحدد.
- يقوم المرشد بالمتابعة الواجب البيئي للجلسة السابقة ويقدم الشكر والثناء للذين انجزوه .
- يقوم المرشد بتقديم موضوع الجلسة (التوافق النفسي) والذي يعني قدرة الفرد على امتلاك مجموعة من الأساليب السوية والاستجابات الناجحة التي تمكنه في إشباع دوافعه وتحقيق الاندماج مع الأسرة وتحقيق السلام الداخلي مع نفسه .
- استخدام المرشد طريقة المناقشة مع المسترشدين حول تعريف التوافق النفسي .
- يقوم المرشد بتوضيح أهمية التوافق النفسي فيقول : التوافق النفسي يساعد الفرد ان يسلك السلوك المناسب لمستوى عمره ،فما يعتبر سلوكا عاديا وسويا بالنسبة للطفل قد لا يعد كذلك بالنسبة للراشد ،والتوافق ليست عملية جامدة بموقف او فترة معينة بل عملية مستمرة دائمة فعلى الفرد ان يواجه طوال حياته سلسلة لا تنتهي من المشاكل والحاجات والمواقف التي تحتاج الى سلوك مناسب يعمل على خفض التوتر واعادة التوازن والحفاظ بالعلاقة المنسجمة داخل الاسرة وهذا ما نقصد به بان التوافق عملية ديناميكية وظيفية .
- يقوم المرشد بتوضيح اهداف التوافق النفسي وهي :
مدى رضا الفرد عن ذاته وقبول الاخرين له والخلو من الحزن والفشل وتقبله لذاته .
- منطق العلاج (عدم التوافق النفسي)
يقوم المرشد بتوضيح المنطق الخاص بإيقاف التفكير ، ويناقش المسترشدين بطبيعة الأفكار الخاطئة والسلبية القاهرة والهدامة للذات ، ويطلب منهم التركيز على الافكار اللاعقلانية المزجة التي تسبب لهم الانفعال الشديد و الضغط النفسي لفترة من الوقت ، ويبين لهم أنها غير ذات جدوى وأنهم يجب أن يتخلصوا منها فيقول المرشد :
إنك تقول أنك منشغل بأفكار مستمرة ، إنك تعاني من (عدم التوافق النفسي) وهذه الأفكار تستهلك منك وقتاً وطاقة كبيرين وهي في الواقع افكار سلبية لا فائدة منها ، وسوف تشعر بالتحسن والراحة إذا لم تنشغل بمثل هذه الأفكار ، وهذا الأسلوب يمكن أن يساعدك لتتعلم كيف تكسر هذه العادة السلبية في التفكير ، ما رأيك ؟
بعد موافقة المسترشد يقوم المرشد بتوضيح أسلوب إيقاف التفكير وكما يأتي :

● إعطاء التعليمات :

يعطي المرشد تعليمات ايقاف التفكير فيقول:

سوف اطلب منك ان تجلس وظهرك مسند الى كرسي ، وان تترك الحرية للأفكار السلبية ان تتداعى الى ذهنك ، وعندما تخبرني ان لديك فكرة سلبية قاهرة الخاصة بـ (عدم التوافق النفسي) ، سوف اقاطعك ، ثم بعد ذلك سأقوم بتعليمك كيف تكسر هذه الافكار بنفسك ، بحيث يمكن ان تقوم بذلك عندما تتخلص من هذه الافكار .

بعد إعطاء التعليمات يقوم المرشد بتطبيق الاستراتيجيات الآتية :

وقف الافكار الموجهة بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة) :

يطلب المرشد من المسترشد أن يجلس بشكل مريح ومسنداً ظهره إلى الكرسي ، وأن يدع الحرية للأفكار السلبية القاهرة والهدامة للذات تتداعى إلى ذهنه بشكل طبيعي ، الافكار الخاصة بـ (عدم التوافق النفسي) بعد ذلك يطلب من المسترشد التحدث بصوت مرتفع عن هذه الافكار فيقول المسترشد (أشعر بأنه ليس لدي أية رغبة في ابعاد الافكار الخاطئة عن ذاتي عندما اعبر عن مشاعري تجاه اسرتي ، ولا أستطيع تغييرها مهما كان نوعها ، ولذلك فإنني أفضل دائماً النظر إلى الجزء المظلم من التعبير عن المشاعر). عندها يقوم المرشد بمقاطعته قائلاً بصوت عال (توقف) وهذا التلطف يساعد المسترشد على الانتقال من عدم توافق النفسي إلى التوافق النفسي.

بعد ذلك يتبع المرشد تكنيك آخر لقطع الافكار السلبية القاهرة للذات ، حيث لا يتحدث المرشد بصوت مسموع عن الفكرة السلبية وإنما يستخدم الإشارة من خلال رفع يده ليعلم المرشد ببداية تداعي الافكار السلبية القاهرة للذات وكالاتي :

يطلب المرشد من المسترشد الجلوس بشكل مريح ومسنداً ظهره إلى الكرسي ، ويترك الحرية للأفكار السلبية القاهرة للذات تتداعى إلى ذهنه بشكل طبيعي ، الافكار الخاصة بـ (عدم التوافق النفسي) فيقول المسترشد بصوت غير مسموع (أشعر بأنه ليس لدي أية رغبة في ابعاد الافكار الخاطئة عن ذاتي عندما اعبر عن مشاعري تجاه اسرتي ، ولا أستطيع تغييرها مهما كان نوعها ، ولذلك فإنني أفضل دائماً النظر إلى الجزء المظلم من التعبير عن المشاعر) عندها يرفع المرشد يده فيقاطعه المرشد بصوت عال (توقف) ويكرر هذا التكنيك في نفس الجلسة تبعاً للحاجة ، حتى يصل المرشد الى نمط كايح للأفكار السلبية من خلال توجيه المرشد .

1. وقف الافكار الموجهة بواسطة المرشد (المقاطعة الظاهرة) :

بعد إتقان المرشد لكيفية ضبط افكاره السلبية القاهرة للذات بواسطة المرشد ، يصبح المرشد قادراً على تحمل نفسه بالجلوس بشكل مريح ومسنداً ظهره إلى الكرسي ، ويوجه نفسه بأن يدع الحرية للأفكار السلبية القاهرة للذات تتداعى إلى ذهنه ، الافكار الخاصة بـ (عدم التوافق النفسي) مسؤولية مقاطعته افكاره السلبية بنفسه وكالاتي :

يوجه المرشد (فيقول المرشد) (أشعر بأنه ليس لدي أية رغبة في ابعاد الافكار الخاطئة عن ذاتي عندما اعبر عن مشاعري تجاه اسرتي ، ولا أستطيع تغييرها مهما كان نوعها ، ولذلك فإنني أفضل دائماً النظر إلى الجزء المظلم من التعبير عن المشاعر) عندها يقول المرشد لنفسه بصوت عال (توقف) .

2. وقف الافكار الموجهة بواسطة المرشد (المقاطعة الضمنية)

عندما يكون استخدام المقاطعة الظاهرة كأسلوب غير لائق (كأن يكون المرشد في الأماكن

العامة) يلجأ المرشد إلى المقاطعة الضمنية (الداخلية) سراً دون أن يسمعه أحد وكالاتي :

يترك المرشد الحرية للأفكار السلبية القاهرة للذات تتداعى إلى ذهنه ، الفكرة الخاصة بـ (عدم التوافق النفسي) فيتحدث المرشد بالفكرة السلبية مع نفسه فيقول : (يترك المرشد الحرية

للأفكار السلبية القاهرة للذات تتداعي إلى ذهنه ، الفكرة الخاصة ب (عدم التوافق النفسي) فيتحدث المرشد بالفكرة السلبية مع نفسه فيقول : (أشعر بأنه ليس لدي أية رغبة في إبعاد الافكار السيئة عن ذهني ، ولا أتقبل الافكار الجديدة مهما كان نوعها ، ولذلك فإنني أفضل دائماً النظر إلى الجزء الفارغ من القدر ، وليس إلى الجزء المملوء) عندها يقول لنفسه سرّاً (توقف) دون ان يسمعه احد، أو عن طريق قرص اليد بشدة.

3. التحويل إلى الافكار المؤكدة الايجابية أو المحايدة

عندها يطلب المرشد من المرشد التحويل إلى التوافق انفسى لتحل محل عدم التوافق النفسي القاهرة للذات ، إذ يطلب المرشد من المرشد التركيز على استجابات قد تعارض محتوى الافكار السلبية أو تكون غير مرتبطة بها ، أو التركيز على حدث سار أو معزز للذات (تخيل نفسك وأنت تحصل على درجات التفوق وتشعر بالفرح والسعادة عندما تنتهي عليك اسرتك، وتقوم بتبادل التهاني بينكم) .

يقوم المرشد باستخدام التغذية الراجعة والتعزيز الاجتماعي في إدارة الجلسة حيث قدم الشكر والثناء ك (أحسننت ، بارك الله فيك) للذين ساهموا في المشاركة في الجلسة بصورة جيدة .

- يقوم المرشد بتوجيه الأسئلة الآتية :

- ما هو التوافق النفسي ؟

- ما هي اهداف التوافق النفسي ؟

- يقوم المرشد بتلخيص ما دار في الجلسة وتحديد الايجابيات والسلبيات .

- يطلب المرشد من المرشدين تدريباً بيتياً ، وهو كتابة موقف فيه عدم التوافق النفسي ، وتطبيق استراتيجيات إيقاف التفكير لقطع تلك الافكار السلبية القاهرة للذات الخاصة بذلك الموقف والتخلص منها .