



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



**أثر برنامج إرشادي بأسلوب الضبط الذاتي في تنمية إدارة**

**الانفعالات لدى طلاب المرحلة الإعدادية**

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية وهي جزء من

متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية،

تخصص (الإرشاد النفسي والنوحيه التربوي)

**قدمها الطالب**

**مصطفى محمد كاظم الطائي**

**بإشراف**

**أ.م. د سناء حسين خلف**

٢٠٢٢ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ  
بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ  
إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾

صدق الله العظيم

(سورة النحل: ١٢٥)

## إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ **(أثر برنامج إرشادي بأسلوب الضبط الذاتي في تنمية إدارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الإعدادية)** والمقدمة من قبل الطالب **(مصطفى محمد كاظم)** ، قد جرت تحت إشرافي في جامعة ديالى في كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي).

التوقيع:

أ.م. د. سناء حسين خلف

التاريخ: / / ٢٠٢٢م

- بناءً على التوصيات المتوفرة، أرشح هذه الرسالة للمناقشة.

التوقيع :

الاستاذ المساعد الدكتور

محمد ابراهيم حسين الجبوري

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

التاريخ: / / ٢٠٢٢م

## إقرار الخبير اللغوي

أشهد أني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ **(أثر برنامج إرشادي بأسلوب الضبط الذاتي في تنمية إدارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الإعدادية)** التي قدمها الطالب **(مصطفى محمد كاظم)** الى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص **(الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي)**. قد تمت مراجعتها لغويا وأصبح أسلوبها العلمي سليما خاليا من الأخطاء والتعبيرات اللغوية والنحوية غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: م . د . حسن هادي محمد

التاريخ: / / ٢٠٢٢م

## إقرار الخبير الإحصائي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ **(أثر برنامج إرشادي بأسلوب الضبط الذاتي في تنمية إدارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الإعدادية )** التي قدمها الطالب **(مصطفى محمد كاظم)** الى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي). وقد تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية للمناقشة ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم: م . د . عمر عادل عبد الوهاب

التاريخ: / / ٢٠٢٢م

## إقرار الخبر العلمي

أشهد أنني قرأت هذه الرسالة الموسومة بـ **(أثر برنامج إرشادي بأسلوب الضبط الذاتي في تنمية إدارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الإعدادية)** التي قدمها الطالب **(مصطفى محمد كاظم)** الى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية تخصص (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي). ، وقد تم مراجعتها من الناحية العلمية ووجدتها صالحة للمناقشة من الناحية العلمية.

التوقيع:

الاسم: أ.م. د. احمد عوده خلف

التاريخ: / / ٢٠٢٢م

التوقيع:

الاسم: أ.م. د. جبار ثاير جبار

التاريخ: / / ٢٠٢٢م

## إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحنو اعضاء لجنة المناقشة بأننا أطلعنا على الرسالة الموسومة (أثر برنامج إرشادي بأسلوب الضبط الذاتي في تنمية إدارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الإعدادية) وقد ناقشنا الطالب (مصطفى محمد كاظم) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقر بأنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في قسم العلوم التربوية والنفسية التخصص (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) وبتقدير (جيد جداً).

التوقيع:  
الاسم: أ.م. د. اميره مزهر حميد  
عضواً  
التاريخ: / / ٢٠٢٢م

التوقيع:  
الاسم: أ.م. د. تهاني طالب عبدالحسين  
عضواً  
التاريخ: / / ٢٠٢٢م

التوقيع:  
الاسم: أ.م. د. عدنان محمود عباس  
رئيساً  
التاريخ: / / ٢٠٢٢م

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

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية \_ جامعة ديالى بتاريخ: / / ٢٠٢٢م

الأستاذ الدكتور  
نصيف جاسم محمد الخفاجي  
العميد  
/ / ٢٠٢٢م

# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي الــــى...  
سيد البشرية ومثلي الاعلى  
(محمد صلى الله عليه واله وسلم)  
من رعوني طفلا واعطوني القوة والأمان والدتي ووالدي  
برا و وفاءً  
التي كابدت معي صعوبة الحياة وقسوتها زوجتي الغالية  
حبا وامتنانا  
أبنائي.... أقمار عمري وقرة عيني اولادي  
سعادتي و املي  
من دعم أركان حياتي إخوتي أنار الله طريقكم وأعلاكم  
حبا و اعتزازا  
من أكرمتني بوافر علمها وحسن تعاملها استاذتي  
تقديرا واحتراما  
من علموني فأجادوا أساتذتي  
فخرا وامتنانا  
من ساندني وأزرني زملائي الأوفياء يوفقكم الله ويرعاكم  
وفاءا واخلاصا  
إلى هؤلاء جميعاً أهدي هذا الجهد المتواضع

مصطفى



## \*\*شكر وامتنان\*\*

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد الانبياء رسولنا الكريم مُحَمَّدٌ  
(صَلَّ اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ)

اول شكري وآخره لله عز وجل (الله) سبحانه وتعالى الذي أحاطني برعايته  
الإلهية العظيمة.

لكل مبدعة إنجاز، ولكل شكر قصيدة، ولكل مقام مقال، ولكل نجاح شكر  
وثناء، فجزيل الشكر اهديك وربّ العرش يحميك، أستاذتي ومشرفتي الفاضلة  
الأستاذ المساعد الدكتورة ( سناء حسين خلف ) لما أبدته من حسن رعاية  
وروح علمية مخلصه، وما قدمته من توجيهات ونصائح وملاحظات علمية  
نورت بها البحث العلمي .... دعائي لها بالخير والتوفيق.

كما أتقدم بالشكر والتقدير الى رئاسة قسم العلوم التربوية والنفسية متمثلة  
برئيس القسم (أ. م. د. محمد ابراهيم الجبوري ) وأساتذة القسم المحترمين لما  
قدموه من جهد علمي ومعنوي خلال مدة الدراسة .

ويسعدني ان اتوجه بجزيل الشكر والامتنان والتقدير الى الاساتذة أعضاء  
لجنة السمنار كل من (أ. د سالم نوري صادق ، أ. د عدنان محمود  
المهداوي ، أ. د سميرة علي حسن التميمي) لمساعدتهم في بلورة فكرة البحث  
وانتقدم بالشكر الجزيل الى جميع الخبراء والمحكمين جميعا لما بذلوه من جهد  
علمي ، والشكر للجنة المناقشة (رئاسة واعضاء) لتفضلهم بقبول مناقشة  
رسالتي جزاهم الله عني خير الجزاء .

كما اتقدم بالشكر والتقدير الى (أ. د يحيى خليل اسماعيل ) و ( م. م عامر  
كنعان علي ) لما بذلوه من جهد في تقديمهم لي المعلومات القيمة فلهم مني  
كل الاحترام والتقدير .

وخالص شكري وامتناني الى اصدقائي وزملاء الدراسة بفضل دعائهم لي  
ودعمهم ،والحمد لله رب العالمين

الباحث

## المستخلص

يهدف هذا البحث التعرف ( أثر برنامج إرشادي بأسلوب الضبط الذاتي في تنمية إدارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية) من خلال اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

١\_ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس ادارة الانفعالات.

٢\_ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس ادارة الانفعالات.

٣\_ لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس ادارة الانفعالات.

تحدد البحث الحالي بطلاب (المرحلة الاعدادية) للدراسة الصباحية لمحافظة ديالى مركز قضاء بعقوبة وناحية كنعان التابع للمديرية العامة لتربية محافظه ديالى للعام (٢٠٢١.٢٠٢٢).

ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي ذا التصميم (مجموعة تجريبية ،ومجموعة ضابطة ، مع اختبار قبلي واختبار بعدي لكلا المجموعتين).

وقام الباحث ببناء مقياس ادارة الانفعالات وفق نموذج (Mayer&Salovey :٢٠٠١) الذي تكون من (٢٨) فقرة بصيغته النهائية، بعد عرضة على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم .وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس، وكذلك تم التحقق من صدق البناء، اما الثبات قد تم ايجاده بطريقتين هما : طريقة اعادة الاختبار اذ بلغ ( ٠,٨٥ ) ، وطريقة الفاكرونباخ وقد بلغ (٠,٨١).

وتكونت عينة البرنامج الارشادي من ( ٢٠ ) طالبا موزعين بطريقة عشوائية على المجموعتين ( التجريبية والضابطة) وبواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة..، وقد تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين في بعض المتغيرات وهي ( اختبار قبلي ،العمر، التحصيل الدراسي ، المهنة ).

ثم قام الباحث بتطبيق برنامج الارشادي بأسلوب (الضبط الذاتي) بحسب نظرية المعرفة السلوكية(باندورا)؛ تم تنفيذه من خلال برنامج إرشادي اعد لغرض تنمية ادارة الانفعالات، وتم التحقق من الصدق الظاهري(للبرنامج الإرشادي) من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في الإرشاد والتوجيه، وقد تكوّن البرنامج الارشادي من (١٢) جلسة إرشادية وبواقع (جلستان) في الأسبوع زمن الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة. وقد استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (*SPSS*)

وقد اظهرت النتائج ان للبرنامج الارشادي بأسلوب الضبط الذاتي اثر في تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية وفي ضوء النتائج البحث الحالي قدم الباحث عدد من التوصيات والمقترحات

## \*\* ثبت المحتويات \*\*

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار الخبير اللغوي
هـ	إقرار الخبير الاحصائي
و	إقرار الخبير العلمي
ز	إقرار لجنة المناقشة
ح	الإهداء
ط	شكر والامتنان
ي. ك	مستخلص الرسالة باللغة العربية
ل. م	ثبت المحتويات
ن. س	ثبت الجداول
س	ثبت الأشكال
س	ثبت الملاحق
١١_١	الفصل الأول: التعريف بالبحث
٤_٢	مشكلة البحث
٨_٤	اهمية البحث
٨	هدف البحث
٩	حدود البحث
١١_٩	تحديد المصطلحات
٣٥_١٢	الفصل الثاني: إطار نظري ودراسات سابقة
١٤_١٣	مناهج الارشاد النفسي
١٧_١٤	نظرية التعلم باندورا

٢١_١٧	اسلوب الضبط الذاتي
٢٥_٢٢	مفهوم الانفعالات
٣٠_٢٥	النماذج المفسرة لإدارة الانفعالات
٣٣_٣٠	دراسات سابقة تناولت ادارة الانفعالات
٣٥_٣٣	دراسات سابقة تناولت اسلوب الضبط الذاتي
٦٨_٣٦	الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته
٣٧	منهج البحث
٣٩_٣٧	التصميم التجريبي
٤١_٣٩	مجتمع البحث
٤٥_٤١	عينات البحث
٥١_٤٥	تكافؤ المجموعتين
٥٧_٥١	اداتا البحث
٦٣_٥٧	التحليل الاحصائي
٦٧_٦٣	صدق المقياس وثباته
٦٨	الوسائل الإحصائية المستخدمة
١١٤_٦٩	الفصل الرابع : البرنامج الارشادي
١١٤_٧٠	مفهوم البرنامج الارشادي
١٢٣_١١٥	الفصل الخامس : عرض النتائج
١٢١_١١٦	عرض النتائج وتفسيرها
١٢٢	الاستنتاجات
١٢٣	التوصيات والمقترحات
١٣٣_١٢٤	المصادر
١٣٠_١٢٥	المصادر العربية
١٣٣_١٣٠	المصادر الانكليزية
١٥٠_١٣٤	الملاحق
١٥٣_١٥١	المستخلص باللغة الإنكليزية

## \*\* ثبت الجداول \*\*

رقم صفحه	عنوان الجدول	ت
٣٠	دراسات سابقة تناولت ادارة الانفعالات	١
٣٣	دراسات سابقة تناولت اسلوب الضبط الذاتي	٢
٤٠	مجتمع البحث موزع بحسب المدارس الاعدادية والثانوية في محافظة ديالى/ مركز قضاء بعقوبة وناحية كنعان	٣
٤١	عينات البحث التي تم استخدامها	٤
٤٣	عينة التحليل الاحصائي موزعة حسب المدارس واعداد الطلاب فيها	٥
٤٥	عينة تطبيق البرنامج الارشادي	٦
٤٦	نتائج اختبار مان وتني لمجموعي البحث في الاختبار القبلي لمقياس ادارة الانفعالات	٧
٤٨	نتائج اختبار مان وتني لمجموعي البحث في متغير العمر بالأشهر	٨
٤٩	القيمة الاحصائية (كولموجروف سمير نوف) للتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للاب	٩
٤٩	القيمة الاحصائية (كولموجروف سمير نوف) للتكافؤ في متغير التحصيل الدراسي للام	١٠
٥٠	القيمة الاحصائية (كولموجروف سمير نوف) للتكافؤ في متغير المهنة للاب	١١
٥١	القيمة الاحصائية (كولموجروف سمير نوف) للتكافؤ في متغير المهنة للام	١٢
٥٤	قيمة (مربع كاي ٢) المحسوبة والجدولية لاتفاق الخبراء على فقرات مقياس ادارة الانفعالات	١٣
٥٥	الفقرات المعدلة على وفق اراء الخبراء	١٤
٥٧	الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس ادارة الانفعالات	١٥
٥٨	القوة التمييزية لمقياس ادارة الانفعالات بأسلوب العينتين المستقلتين (المتطرفتين)	١٦
٦٠	معاملات ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	١٧
٦١	علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه	١٨
٦٢	علاقة كل مجال بالمقياس	١٩
٦٣	مصفوفة تبين علاقة المجال بالمجالات الاخرى	٢٠
٦٦	المؤشرات الاحصائية لمقياس ادارة الانفعالات	٢١
٧٤	فقرات مقياس ادارة الانفعالات التي حولت الى عناوين جلسات ارشادية	٢٢
٨١	الجلسات الارشادية وتواريخ انعقادها ومكان تطبيقها وعددها	٢٣
١١٧	قيمة اختبار ولكسون لأفراد المجموعة التجريبية للاختبارين (القبلي والبعدي) لمقياس ادارة الانفعالات	٢٤

١١٨	قيمة اختبار ولكسون لأفراد المجموعة الضابطة للاختبارين (القبلي والبعدي) لمقياس ادارة الانفعالات	٢٥
١١٩	قيمة اختبار مان وتني لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة للاختبار (البعدي) لمقياس ادارة الانفعالات	٢٦

### \*\* ثبت الأشكال \*\*

رقم الصفحة	المحتوى	ت
٣٨	التصميم التجريبي المستخدم في البحث	١
٦٧	منحني التوزيع الاعتدالي لتوزيع درجات عينة البحث	٢

### \*\* ثبت الملاحق \*\*

رقم الصفحة	العنوان	ت
١٣٥	تسهيل مهمة	١
١٣٦	مجتمع البحث موزع بحسب المدارس	٢
١٣٧	استبانة استطلاعية لعينة البحث	٣
١٣٨	مقياس ادارة الانفعالات المقدم للمحكمين بصيغته الاولية	٤
١٤٢	مقياس ادارة الانفعالات بصيغته النهائية	٥
١٤٥	استبانة اراء المتخصصين للبرنامج الارشادي	٦
١٤٨	اسماء السادة المحكمين	٧
١٥٠	استمارة معلومات التكافؤ	٨

# الفصل الاول

## التعريف بالبحث

- اولاً : مشكلة البحث .
- ثانياً : أهمية البحث .
- ثالثاً : هدف البحث وفرضياته .
- رابعاً : حدود البحث .
- خامساً : تحديد المصطلحات



**أولاً: مشكلة البحث: problem of the research:**

ان حياة الإنسان لا تمضي على وتيرة واحدة وعلى نمط واحد وإنما هي مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تبعث فيها مختلف الانفعالات والحالات الوجدانية فالإنسان يشعر بالحب حيناً وبالغضب والكره حيناً آخر . ويشعر بالخوف والقلق تارة وبالأمْن والطمأنينة تارة أخرى . ويشعر بالفرح بعض الوقت وبالحزن والكآبة في بعض الأحيان . وهكذا نجد أن حياة الإنسان في تقلب مستمر وتغير دائم. وهذا لا شك يضيف على الحياة جزءاً كبيراً مما لها من قيمة وما لها من متعة . وإذا أهمل الإنسان الانفعالات تصبح حياته شبيهة بحياة الجماد الذي لا يحس ولا يشعر.

وأكد (Mayer&Salovey :٢٠٠١) ان الانفعال يؤثر على تفكير الفرد فيمنعه من الاستمرار . كما هو الحال في الحالة الغضب أو يجعل التفكير بطيئاً كما هو الحال في حالات الحزن والاكتئاب. ويقلل الانفعال من قدرة الشخص على النقد وإصدار الأحكام الصحيحة كما يؤثر أيضاً على الذاكرة. في حالة حدوث الانفعالات بشكل مستمر ودائم يترتب عليه العديد من التغيرات الفسيولوجية مما يؤدي إلى حدوث تغيرات عضوية في الأنسجة وينشأ في هذه الحالة ما يسمى بالأمراض النفسية - الجسمية أو السيكوسوماتية . ومنها قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم (Mayer & Salovey، ٢٠٠١:٢٩٣).

وأكد (المطيري، ٢٠٢١) ان عدم قدرة الافراد على ادارة انفعالاتهم تؤدي الى عدم تبصرهم في فهم الآخرين وتعرضهم لضغوط نفسية مما تؤثر فيهم سلباً خصوصاً في المواقف التي يتطلب فيها اتخاذ قرار (المطيري، ٢٠٢١: ١٢٣).

وأشار (جولمان، ٢٠٠٠) أن البيئة الصفية التي لا تتوفر على الأمن الانفعالي للطالب تجعله يشعر بالقلق والغضب والإحباط والتوتر في علاقاته بالآخرين مما ينعكس على تركيزه في المواقف التعليمية فيقل تحصيله الدراسي ،وهذا ما من شأنه أن يؤدي إلى الشعور بالنقص وفقدان الثقة بقدراته ويؤثر بالتالي في توافقه ومفهومه عن ذاته الأكاديمية (جولمان، ٢٠٠٠: ١٩٨).

وتأتي أهمية المرحلة الاعدادية بصفتها مرحلة عمرية دراسية مهمة من كونها مرحلة حرجة فيها اجهاد للطالب يتمثل في فقدان هويته هذا ما أكده (اركسون) حين أطلق عليها

(مرحلة أزمات)، نلاحظ على الطالب المراهق في هذه المرحلة تحولاً في ميوله العلمية والإدارية والمهنية . (الظاهر ، ٢٠٠٤ : ١٠).

وتعد مرحلة المراهقة في معظم مجتمعات العالم مصدراً من مصادر الطاقة غير الناضبة ولاسيما فيما يتعلق بطاقتهم الجسمانية عامة والفكرية منها خاصة، إلا إن استثمار طاقات افراد هذه الفئة العمرية لاسيما في مجتمعات العالم الثالث لا تسير بالاتجاه الصحيح، الأمر الذي يؤدي الى هدرها وضعف الاستفادة منها على النحو المطلوب(المعموري، ٢٠١١ : ٧).

فهي من أكثر المراحل التي يتعرض الفرد من خلالها للتقلبات فتبرز على المراهق مظاهر العنف لتدهور ضعف القدرة على ضبط الانفعالات والشعور بالارتباك النفسي وكل هذا ناتج عن النمو السريع والتغيرات الجسمية والاضطرابات في الأجهزة الحيوية والهرمونية مما يؤدي إلى تغيرات سلوكية واجتماعية تؤثر على البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها (Zewabi ، ٢٠٠١ : ٢١).

والمدارس بحاجة الى خدمات الارشاد المدرسي، أي بمعنى انها بحاجة الى خدمات المرشد التربوي، فضلاً عن ضعف تعاون بعض ادارات المدارس والهيئة التدريسية، وعدم تعاون اولياء امور الطلبة وضعف المهارات الارشادية في بناء البرامج الارشادية (عطا الله ومحمود، ٢٠١٣ : ٩) .

من هنا ظهرت مشكلة البحث الحالي والذي سعى الباحث الى دراستها، ولكي يتحقق الباحث من وجود المشكلة قدم استبانة استطلاعية ملحق (٣) موجهة الى (٦٠) طالباً من طلاب المرحلة الاعدادية في مدرسة (اعدادية جنات عدن للبنين ) في مركز قضاء بعقوبة. وكانت نسبة اتفاق ( ٦٥%) أي ان (٣٩) طالباً كانت اجاباتهم تؤكد وجود انخفاض في مستوى ادارة الانفعالات وعدم قدرتهم على ادارة انفعالاتهم وعدم السيطرة على المثيرات المؤلمة والمزعجة، ومن هنا كانت نقطة انطلاق الباحث للقيام بهذا البحث والتي يحاول فيه الاجابة على السؤال الاتي

هل للبرنامج الارشادي بأسلوب الضبط الذاتي اثر في تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية ؟

### ثانياً : أهمية البحث : The important of the research :

البرامج الارشادية تعد جزءاً من المنهج الدراسي للمرحلة المعينة وفلسفتها من فلسفة التربية واهدافها ومن ثم فلسفة المنهج وانشطته وأساليبه لذلك لابد من أن تتزامن هذه البرامج مع الحاجات الارشادية للطلاب في اثناء السنة الدراسية مكملة للمنهج وليست مزيدة عليه وبهذا يكون لها معنى أعمق في الجهد التربوي المدرسي لأنها تسهم في تحقيق اهداف المنهج وتستطيع ان تحقق مالا يستطيع ان يحققه المنهج في اكتشاف وتنمية المواهب والقدرات الابداعية للطلاب وتوجيه ميولهم بما يعزز ثقتهم بها (حمد، ٢٠١٣:٢٠١٤).

وتكمن اهمية البرامج الارشادية في مساعدة الطلاب على اكتشاف ذواتهم وبناء مفهوم ذاتي ايجابي عن انفسهم ليقبلوا انفسهم والآخرين ،وكذلك مساعدتهم في معرفة ميولهم ورغباتهم وقدراتهم(الخالدي، ٢٠١١:٢٨٠).

وبذلك يعد المرشد التربوي الحلقة المكملة للتعليم والتعلم ، حيث يجعل العملية التربوية أكثر فاعلية واسهام في إعداد المسترشد إعداداً متكاملًا ويساعدهم في تحرير الطاقات الكامنة لديهم كي يتمكنوا من الاستفادة من قدراتهم وامكانياتهم والتغلب على مشكلاتهم ومن تحقيق التوافق مع مجتمعهم الذين يعيشون فيه ( ملحم، ٢٠٠٧: ١٨).

والأساليب الإرشادية عنصر مهم وجوهري في العملية التربوية، ومن الوسائل الضرورية في تكوين جماعة تسودها الألفة والمحبة والاحترام، فضلاً عن قدرتها على مساعدة الجماعة الإرشادية على التخلص مما يواجهها من أزمات ومشاكل في الجوانب التي أعدت لها تلك الأساليب الإرشادية(الأميري، ٢٠٠١: ٣٠).

ولذلك فقد ظهرت العديد من الأساليب الإرشادية التي تهدف إلى تعديل سلوك الطلاب ومساعدتهم على حل مشكلاتهم. ويعد (أسلوب الضبط الذاتي) من الاساليب التي تساعد على زيادة وعي الفرد بالأفكار السلبية التي تؤثر في أدائه المعرفي التي تقود الى الانفعالات المزعجة والاداء غير الملائم ، وزيادة فاعليته في تقييم المواقف الحياتية المختلفة والوقوف على الاسباب الحقيقية للأحداث. (عيسى، ٢٠١١:١٦).

تتميز استراتيجية الضبط الذاتي عن غيرها من الاستراتيجيات بأنها تتم من قبل الفرد نفسه، ولا تحتاج إلى تكلفة مادية فإذا اكتسب الفرد مهارات هذه الاستراتيجية، فإنه يستطيع التحكم في انفعالاته، ومشاعره، وأفكاره الخاصة. ومن ثم تطبيق هذه الاستراتيجية في العديد من المواقف والمشكلات التي تواجهه، يساعد الضبط الذاتي على زيادة وعي الفرد للأفكار السلبية التي تؤثر في أدائه وزيادة فاعليته في تقييم المواقف والوقوف على الأسباب الحقيقية للأحداث ( الرمادي ، ٢٠٠٦:٢٨٥).

ويرى (كانفر) بأن أسلوب الضبط الذاتي أكد على دور المسترشد وهو الإنسان الأول المسؤول عن التغيير في سلوكه، ويشير (كانفر) إلى أن هذا التركيز على مسؤولية المسترشد يزيد من دافعيته لإحداث التغيير، فالتدريب على أسلوب الضبط الذاتي يسهم في نقل مركز الضبط عند الفرد في المجال الخارجي إلى المجال الداخلي، ويزيد من إدراك الفرد لقدرته على ضبط البيئة من حوله والتأثير فيها مما يزيد من دافعيته للتحسن (الخواجة، ٢٠١٠ : ٥٩).

إن ما يُبين أهمية هذا الأسلوب هو ما أشارت إليه دراسة (علي ٢٠١٥) التي أكدت على تأثير أسلوب الضبط الذاتي وفاعليته في تنمية اتساق الذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية ( المجموعة التجريبية)، لذلك فإن الأسلوب المستخدم في البرنامج (أسلوب الضبط الذاتي) له أهمية كبيرة في زيادة وعي الفرد بأفكاره السلبية التي تؤثر في أدائه المعرفي وكذلك في زيادة فاعليته في تقييم المواقف الحياتية ، حيث يصف الأسلوب عدد من الأنشطة والخصائص والسلوكيات ،ومع زيادة وعي الفرد يؤدي به الى تحسين أدائه وتشكيل حس ذاتي لا يمكن للفرد ان يتجاهله عند التعامل مع مواقف الحياة المختلفة(علي ٢٠١٥ : ١٤٠).

وفي دراسة قام بها ريكاردو ان سلي(RecorAinslie، ١٩٩٦) حول تخفيف الضغوط النفسية باستخدام أسلوب الضبط الذاتي على عينة من الطلاب وآبائهم حيث أكدت نتائج الدراسة ان الطلاب وآبائهم حصلوا على اقل معدل من الضغوط النفسية وهذا يدل على أن لأسلوب ضبط الذات فاعلية في خفض الضغوط والاضطرابات النفسية لدى عينة من الطلاب وآبائهم (RecorAinslie ، ١٩٩٦: ١٤٧)

كما أكد اركسون ان مرحلة المراهقة من عمر (١٢-١٨) سنة فهي مرحلة التفسير والتوحيد والاندماج ففيها ينصهر كل ما يشعر الفرد به من نفسه، وينبغي على الفرد ان يكون صورة عن نفسه تكون ذات معنى أو قيمة تزوده بالاستمرار مع الماضي فضلاً عن التوجه نحو المستقبل ، فهناك اذن تكامل وتوحيد لأفكار الفرد لما يعتقد الآخرون عنه وما يعتقد هو عن نفسه التي ينبغي أن تعطي صورة ملائمة وثابتة، (العبادي، ٢٠١٣: ٤١).

ومرحلة المراهقة تتميز بالتحول في البناء العقلي للفرد فيتحول المراهق من التفكير المحسوس إلى التفكير التصوري والمجرد وما يرافق ذلك من قلق وغموض وتساؤلات فضلاً عن مشكلات الاندماج الاجتماعي. (النوابسة، ٢٠١٣: ٣٠).

واكد (Mayer & Salovey، ٢٠٠٣) على اهمية ادارة الانفعالات للأشخاص نظرا لزيادة تأثيرها في حياة الانسان، ويؤكد سالوفي وماير ان ادارة الانفعالات هي جزء لا يتجزأ من الذكاء الانفعالي وهو القدرة على معرفة الشخص مشاعره وانفعالاته الخاصة كما تحدث بالضبط ، ومعرفته بمشاعر الآخرين وقدرته على ضبط مشاعره، و تعاطفه مع الآخرين، والاحساس بهم وادارته لانفعالاته وتحفيز ذاته لصنع قرارات ذكية (٢١٩). Mayr (Salovey، ٢٠٠٣).

وقد وجد علماء النفس اهمية ادارة الانفعالات نظرا لزيادة تأثيرها في حياته. فعند النظر الى كتابات جاد ( GARDHER ١٩٩٨ ) ( SALOVY, MAYER ، ١٩٩٠ ) وجولمان ( GOLEAN، ١٩٩٠ ) انهم اجمعوا على انه لا يمكن التنبؤ بنجاح الفرد في المستقبل وكذلك في حياته الا من خلال الريط بين كلا من الجانب الانفعالي والمعرفي فقد تجد شخصا متفوقاً من الناحية المعرفية الا انه غير ناجح في حياته الانفعالية والوجدانية، وقد نجد ايضا مجموعة اشخاص متساوين في الناحية المعرفية ولكن معدلات ادائهم غير متساوية (GARDHER، ١٩٩٨، :٣٩٧).

واكد (Tucker، ٢٠٠٠) أن الانفعالات جزءا مهما واساسيا من التركيب النفسي للشخص وهي التي تحدد سمات شخصيته وقدرته على التفكير والتوجه نحو الهدف وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والطريقة التي يسير بها (Tucker ، ٢٠٠٠ : ٢٣٤).

كما اشار (Mayer & salove ، ٢٠٠٣ ) أهمية دراسة ادارة الانفعالات في كونها تؤدي دوراً هاماً في حياة الافراد واندماجهم مع زملائهم وبيئتهم بحيث تنمو سوياً ومنسجمة مع الحياة، كما انها تؤدي إلى تحسين ورفع كفاية فاعليتها الذاتية ، وتعد ادارة الانفعالات الجيدة المتنفس للمشاعر وتساعد في تفهم مشاعر الذات والطرف الآخر ورعايتها بشكل ناضج، ويكون هذا عاملاً مهماً في استقرار حياة الطلاب، وأن ادارة الانفعالات وراء توافق الطلبة للنجاح في العمل والحياة ، فالأكثر ادارة لانفعالاتهم محبوبون ، ومثابرون ، ومتألقون وقادرون على التواصل (Mayer& salove, ٢٠٠٣: ١٤٩).

ويرى ماير وسالوفي وكوروسو (Mayer , Salovey & Caruso): ان ادارة الانفعالات بدأت بفكرة مفادها ان الانفعالات تحتوي على معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية للفرد والعلاقات الخارجية اي المتعلقة بالمشيرات الخارجية من حوله ، وحينما تتغير علاقة الفرد مع الآخرين أو تجاه امور معينة فأن انفعالاته تجاه ذلك تتغير ايضاً ، ويكون لديه احساس بالخوف من الشخص الذي يعد مهدداً له ، اما الشخص الذي لا يتوقع منه ان يكون مصدر تهديد ، فيكون لديه على الاقل ميل تجاهه ، ويشير الذكاء الانفعالي الى قدرة تعرف معاني الانفعالات وعلاقاتها والاستدلال على حل المشكلات بالاعتماد عليها ، وتوظيف الانفعالات (Mayer Salovey & Caruso ، ٢٠٠١:٢٩٣).

ويعد الباحث ماير (Mayer ، ١٩٩٥ ) بالاشتراك مع سالوفي Salovey أول من استخدم مصطلح إدارة الانفعالات حيث عدها نوعاً من أنواع الذكاء الانفعالي الذي يتضمن قدرة الفرد على فهم وإدراك مشاعره وتنظيمها وفهم وإدراك مشاعر وانفعالات الآخرين ( العلوان ، ٢٠١١ : ١٢٦ ) .

ويرى(ماكلبو،٢٠٠٩) أن الانفعالات مصدر استمرار الحياه وصنع القرار وهي الحد الفاصل بين السواء والمرض النفسي او العقلي ،وكما انها وسيله اتصال وتواصل ومن خلالها يتحقق الفهم والتعاطف والتقدير (ماكلبو :٢٠٠٩، ٩٣).

ومن خلال هذا العرض تتجلى اهمية البحث الحالي بالجانبين النظري والتطبيقي .

**الجانب النظري:**

١. تعد الدراسة الحالية أول دراسة محلية تجريبية على حد علم الباحث تهدف إلى تنمية ادارة الانفعالات .

٢. رفد المكتبة العراقية بدراسة حديثة تجريبية تتعلق بإدارة الانفعالات.

٣. إثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة ادارة الانفعالات على طلاب المرحلة الاعدادية .

### الجانب التطبيقي:

١. يزود المرشدين التربويين في المدارس الثانوية بأداة (مقياس ادارة الانفعالات) الذي اعده الباحث لقياس ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

٢. يزود المرشدين التربويين في المدارس الاعدادية ببرنامج إرشادي (بأسلوب الضبط الذاتي).

### ثالثاً : هدف البحث : Aim of research:

يهدف البحث الحالي إلى تنمية ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية وذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على المقياس ادارة الانفعالات.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس ادارة الانفعالات.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس ادارة الانفعالات بعد تطبيق البرنامج الارشادي.

**رابعاً : حدود البحث : Limitations of Research :**

تحدد البحث الحالي بطلاب (المرحلة الاعدادية) للدراسة الصباحية لمحافظة ديالى مركز قضاء بعقوبة وناحية كنعان التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام (٢٠٢١\_٢٠٢٢).

**خامساً : تحديد المصطلحات : Determine the terms:**

فيما يأتي تعريف بالمصطلحات التي وردت في البحث الحالي  
**اولاً : الأثر**  
**دافيد (٢٠٠٨):**

عملية التأثير على قيم الشخص ومواقف سلوكه ومعتقداته (دافيد ، ٢٠٠٨:١٥).

**ثانياً: البرنامج الإرشادي عرفه كل من:-**

**١- (Borders&dryra، ١٩٩٢)**

(مجموعة من الأنشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقتهم وامكانياتهم فيما يتفق مع ميولهم وحاجاتهم واستعدادهم، في جو يسوده الامان والطمأنينة وعلاقة ود بينهم وبين المرشد(٤٦١ : ١٩٩٢ ، Borders&dryra).

**٢- حمد(٢٠١٣)**

(نشاط منظم على وفق حاجات واهداف تم التوصل إليها عن طريق جمع وتحليل معلومات وبيانات اكيده عن المجتمع المستهدف بالإرشاد بغية احداث تغيرات جوهرية في معلوماتهم ومواقفهم عن طريق وسائل وتقنيات ملائمة لمستوياتهم العمرية (حمد ، ٢٠١٣: ١٨).

**٣- صالح (٢٠١٦)**

(عبارة عن مجموعة من الخبرات الارشادية المباشرة وغير المباشرة المخططة والمنظمة على اسس علمية سليمة ،تقدم بطريقة بناءه بغية مساعدة المحتاجين إلى المساعدة التقنية للوصول إلى تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي) (صالح، ٢٠١٦: ١٨).

**التعريف النظري للباحث :**

يتفق الباحث مع تعريف بوردرز (Borders&dryra، ١٩٩٢) في تحديده لمصطلح البرنامج الإرشادي لأنه ينسجم مع هدف بحثه ومتطلباته



**التعريف الاجرائي :**

مجموعة من الاجراءات التي قام بها الباحث في اعداد برنامجه الارشادي التي تتضمن (تحديد حاجات الطلاب ، تحديد الاولويات ،كتابة اهداف البرنامج، اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها ، تقويم البرنامج).

**ثالثا : اسلوب الضبط الذاتي self-control: عرفه كل من**

١- باندورا وولترز (Bandura and Walters، ١٩٧٤)

-عملية مقاومة الانحراف وتأخير أو تأجيل الاشباع وتنظيم أو ادارة الذات الخاصة بمصادر المكافأة. ( Thorsten and Mahoney ، ١٣:١٩٧٤ )

**٢\_ باندورا( ١٩٧٦ Bandura )**

هو عملية السيطرة على الاستجابات العقلية والسلوكية والانفعالية باستخدام الاساليب المعرفية في مواقف مختلفة ومتباينة ينجم عنها تعزيز الذات.(Bandura ، ١٩٧٦ :٢٠٢ )

**٣\_عدنان( ٢٠٠٦ ) :**

هو من الاساليب الاجرائية التي توفر الوقت والجهد على الفرد ،ان الفرد نفسه هو المسؤول عن تطبيق الاجراءات التي تضبط سلوكه وتتحكم بها.(عدنان، ٢٠٠٦:٩٢).

**التعريف النظري لأسلوب الضبط الذاتي:**

- تبنى الباحث تعريف (Bandura ١٩٧٦) لأسلوب الضبط الذاتي ، وذلك لان نظرية باندورا(Bandura) هي النظرية المعتمدة في البحث الحالي .

**ويعرف الباحث اسلوب الضبط الذاتي اجرائياً :**

اسلوب ارشادي يتضمن مجموعه من الفنيات تهدف الى تحقيق اهداف سلوكية من خلال الجلسات الارشادية .

**رابعا ادارة الانفعالات (Management of Emotions): عرفها:**

\* مايرز (Mayeres، ١٩٩٥)

أنها مهارة الفرد في التعبير عن مشاعره بحيث يكون مدركا لطبيعة انفعالاته والأهداف التي يسعى لتحقيقها بحيث تؤثر انفعالاته بشكل ايجابي في قراراته. (Mayeres، ٣٧ ، ١٩٩٥).

\* سالوفي (Salovey ، ١٩٩٧):

مهارة الفرد على مراقبة مشاعره الشخصية والتمييز بين هذه الانفعالات واستعمال هذه المعلومات لتوجيه فكره (Salovey ، ١٩٩٧: ٢٣).

\* بار - أون (Bar-On، ٢٠٠٠)

كيفية تفاعل الفرد من خلال استعمال معرفته في المواقف الحالية وفهم الفرد لذاته والآخرين وعلاقته معهم والتوافق مع مطالب البيئة (٤٣: Bar-On، ٢٠٠٠).

\* مايرز وسالوفي (Mayer & Salovey، ٢٠٠١)

مهارة الفرد على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية، والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي. (Mayer & Salovey ، ٢٠٠١: ٤٣٣).

وقد اعتمد الباحث على التعريف النظري لمايرز وسالوفي (Mayer Salovey، ٢٠٠١) لأنه اعتمد على إطاره النظري.

أما التعريف الإجرائي لإدارة الانفعالات هو:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس إدارة الانفعالات المعد لأغراض البحث الحالي.

**خامسا : المرحلة الإعدادية : Secondary stage :**

(وزارة التربية ، ٢٠١١) : هي المرحلة الدراسية الواقعة ضمن المرحلة الثانوية تهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قدرات وقابليات الطلاب وميولهم لتمكينهم من بلوغ أعلى مستوى من المعرفة ، واكسابهم المهارة مع تنويع وتعميق الميادين الفكرية والعملية ، تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية ، وإعدادهم للحياة العملية (وزارة التربية ، ٢٠١١ : ٨)