



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية للعلوم الانسانية  
قسم العلوم التربوية والنفسية



# أثر الأسلوبين الإرشاديين (الهندسة النفسية وتنظيم الانفعال المعرفي) في تخفيض الضجر الأكاديمي لدى طالبات الأقسام الداخلية

## أطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل  
درجة الدكتوراه في العلوم التربوية والنفسية / فلسفة الإرشاد النفسي والتوجيه  
التربوي

تقدّمت بها الطالبة

سندس راضي داود سلمان

إشراف

الأستاذ الدكتور

عدنان محمود عباس المهداوي

٢٠٢٥ م

١٤٤٦ هـ

## مستخلص البحث

يستهدف البحث الحالي تعرف الى:

١- أثر الأسلوبين الإرشاديين (الهندسة النفسية والتنظيم الانفعالي المعرفي) لتخفيض الضجر الأكاديمي لدى طالبات الاقسام الداخلية، من خلال اختبار الفرضيات الصفرية التالية:

- لا توجد فروق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية الأولى (الهندسة النفسية) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضجر الأكاديمي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية الثانية (التنظيم الانفعالي المعرفي) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضجر الأكاديمي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضجر الأكاديمي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات طالبات في المجموعات الثلاث، التجريبيتين الاولى والثانية والمجموعة الضابطة على مقياس الضجر الأكاديمي في الاختبار البعدي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات المجموعة التجريبية الاولى (الهندسة النفسية) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الضجر الأكاديمي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات المجموعة التجريبية الثانية (التنظيم الانفعالي المعرفي) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الضجر الأكاديمي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات المجموعة التجريبية الأولى (الهندسة النفسية) وبين رتب درجات الطالبات المجموعة التجريبية الثانية (التنظيم الانفعالي المعرفي) في الاختبار البعدي على مقياس الضجر الأكاديمي.

٢- حجم الأثر الذي يحدثه المتغير المستقل (الهندسة النفسية، والتنظيم الانفعالي المعرفي) في المتغير التابع (الضجر الأكاديمي) لدى طالبات الأقسام الداخلية من خلال الفرضيتين التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حجم الأثر بأسلوب (الهندسة النفسية)، لدى طالبات الأقسام الداخلية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حجم الأثر بأسلوب (التنظيم الانفعالي المعرفي)، لدى طالبات الأقسام الداخلية.

ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بالإجراءات الآتية: بناء مقياس للضجر الأكاديمي تكون من (٣٦) موقف بصيغته النهائية وبثلاث بدائل، وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء، أما الثبات فقد تم استخراج بطريقتي، إعادة الاختبار إذ بلغت قيمته (0.832)، وطريقة معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي حيث بلغت (0.793)، بناء برنامج إرشادي على وفق أسلوب (الهندسة النفسية) وفقاً لنظرية المعرفية السلوكية للعالم باندلر (Bandler)، بناء برنامج إرشادي على وفق أسلوب (التنظيم الانفعالي المعرفي) وفقاً لنظرية كرانفسكي (Garnefski)، واختبار فرضيات البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو الاختبار (القبلي والبعدى للمجموعات الثلاث) الذي يتضمن المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة ، وبلغت عينة التحليل الاحصائي (450) طالبة من طالبات جامعة ديالى للدراسة الصباحية موزعين على (6)كليات (3)انسانية، و(3) علمية، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، أما عينة البحث فقد جرى اختيارهن بالطريقة القصدية، وقد بلغت (36) طالبة من سكنة الأقسام الداخلية، وجرى توزيعهن بشكل متساوٍ وعلى ثلاث مجموعات، وتم إجراء التكافؤ للمجموعات التجريبية الثلاث في بعض المتغيرات وهي (درجات مقياس الضجر الأكاديمي قبل بدء التجربة، اختبار الذكاء، التحصيل الدراسي للأب، التحصيل الدراسي للأم، وفاة أحد الوالدين أو كلاهما)، وقد بلغ عدد جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوبيه (الهندسة النفسية والتنظيم الانفعاليّ المعرفي) (28) جلسة، وبواقع (14) جلسة إرشادية للأسلوب الواحد، وجرى معالجة بيانات البحث عن طريق الحقيبة الاحصائية (SPSS) ومنها (اختبار مربع كأي، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا كرونباخ الخ....) وأظهرت نتائج البحث الحالي إثر الأسلوبيين الإرشاديين (الهندسة النفسية والتنظيم الانفعالي المعرفي) في تخفيض الضجر الأكاديمي لدى طالبات الاقسام الداخلية.

وفي ضوء نتائج البحث خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

# الفصل الأول

## التعريف بالبيث

- مشكلة البيث.
- أهمية البيث.
- أهداف البيث وفرضياته.
- حدود البيث.
- تحديد المصطلحات

**مشكلة البحث : Problem of the Research**

يعد الشعور بالضجر الأكاديمي مشكلة حقيقية تواجه كثيراً من الطلبة، وتمتد آثارها ليس على الطالب فقط بل إلى الأسرة والمجتمع كله، فقد تهاجم نفسية الفرد وتفكيره، وتفقد القدرة على تحقيق الذات والإبداع وتشعره بالاضطراب والعجز فيفقد الرغبة في التعلم ويحاول الهروب من المواقف (الشافعي، ٢٠١٦: ٦).

الأمر الذي يجعله ظاهرة تترتب عليها الكثير من المشكلات النفسية والتربوية المتعددة، فضلاً عن أنه يترتب على الشعور بالضجر الأكاديمي آثار سلبية تؤثر على العملية التعليمية، ومنها: انخفاض مستوى الدافعية الأكاديمية الذاتية، ارتفاع معدلات التسرب الدراسي، والشعور بالاكئاب والقلق، وآثار الغضب، وضعف التركيز وتشتت الانتباه، التلكؤ الأكاديمي، ومشاكل التنظيم الانفعالي (Raffaelli et al, 2017:2452).

وهذا ما أشار إليه داشمان وآخرون (Daschmann et al, 2011:436) بأن شعور الطالب بالضجر في المجال الأكاديمي قد يؤدي إلى زيادة احتمالات معاناته من تدنى مفهوم الذات ونقص الدافعية للأداء الجيد وضعف الاهتمام بالمواد الدراسية، مما يؤثر سلباً على إدراكات الطلبة، لذا فإنه من الضروري دراسة مشكلة الضجر الأكاديمي لدى طلبة الجامعة في علاقته ببعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لفهمه بصورة أكبر، ومن ثم محاولة التقليل من آثاره السلبية إلى أقصى درجة (الشافعي، ٢٠١٦: ٧).

إذ يتعرض الطالبات في المرحلة الجامعية للعديد من الضغوط في شتى مجالات الحياة مما يؤثر على عملية التعلم لديهم وتعوقهم عن تحقيق أهدافهم، إنّ الحياة الجامعية يمكن أن تكون صعبة للغاية ومرهقة نتيجة لزيادة المسؤولية والتنافسية في مختلف مجالات الحياة، بما في ذلك الاهتمامات الأكاديمية، والعملية، والعائلية، والاجتماعية، والشخصية، لذلك فهم في حاجة إلى الاستقرار النفسي، والشعور بالسعادة، وتقبل ذواتهم (Neff et al, 2007:101).

وأكدت دراسة عثمان وعوني (٢٠١٨) أنَّ الضجر الأكاديمي أحد المشكلات الانفعالية التي تؤثر بشكل واضح على دافعية التعلم والتحصيل الدراسي، ومستوى الطموح لدى الطلاب، مما ينعكس بصورة سلبية على إدراك الطلبة لقيمة التعلم، ودافعية الانجاز والكفاءة الذاتية، وهذا ما أثبتته دراسة البصير (٢٠٢١) في ارتفاع مستوى التعب العقلي بدرجة كبيرة لدى الطالبات اللواتي تعاني من الضجر الأكاديمي، كما أكدت دراسة على (٢٠١٨) على وجود علاقة عكسية بين الضجر، ومستوى الدافعية الى الانجاز الأكاديمي لدى الطلاب (علي، ٢٠١٨).

من هنا تأتي ضرورة الكشف عن مشكلة الضجر الأكاديمي، والتعرف على حداثها، ومحاولة تخفيضها لدى طالبات الجامعة لما لها من أثر واضح على أفكارهن وسلوكياتهن ومستواهن العلمي والثقافي داخل الجامعة وخارجها؛ لان الكشف عن هذه المشكلة ومحاولة الحد منها في هذه المرحلة، ولدى هذه الفئة من الطالبات يعمل على تطوير وإدارة المؤسسة ورفقيها العلمي.

ومن أجل الاستقصاء والتأكد من مدى دقة إحساس الباحثة في وجود هذه المشكلة قامت الباحثة بإجراء استبانة استطلاعية (ملحق / 3) وجرى تطبيقها على (60) طالبة من طالبات الجامعة. وتبين أنَّ أكثر من (80%) أظهرت اجاباتهم بأن معظم طالبات الجامعة يعانن من الضجر الأكاديمي ، إلا أنَّ الباحثة (على حد علمها) لم تجد من يقوم بدراستها والتخفيف من آثارها بشكل تجريبي خلال تطبيق أسلوب او برنامج إرشادي يخفف من آثارها السلبية ،بذلك تنبثق مشكلة البحث الحالي النابعة من قلة البرامج الإرشادية بأسلوب (الهندسة النفسية والتنظيم الانفعالي المعرفي) في تخفيض الضجر الأكاديمي لدى طالبات الجامعة في الاقسام الداخلية، وهذا مما دفع الباحثة على دراستها، والعمل على تخفيف حالة الضجر من خلال برنامج ارشادي الى تناول هذا الموضوع، وبذلك حددت مشكلة بحثها في ضوء الاجابة عن التساؤل الآتي :

- (هل للأسلوبين الإرشاديين "الهندسة النفسية والتنظيم الانفعالي المعرفي" أثر في تخفيض الضجر الأكاديمي لدى طالبات الجامعة؟)

## أهمية البحث: The Importance Of Research

تحتاج المجتمعات بشكل عام، ومجتمعنا بشكل خاص إلى توعية بأهمية الإرشاد؛ كونه أصبح ضرورة من ضروريات الحياة حيث يمر الفرد بمراحل عمرية متتابعة بدءاً بالطفولة المبكرة، وكل مرحلة من هذه المراحل لها متطلباتها من حيث النمو، ولها حاجاتها الإرشادية وفق تلك المتطلبات، إذ أنّ للنمو الإنساني طبيعته وخصائصه ومظاهره التي توجه نشاط الفرد وتحفز دوافعه، فإذا لم تشبع هذه الحاجات بطريقة صحيحة تحولت إلى مشكلات قد تؤدي بالفرد الى عدم استثمار قدراته الحقيقية، أو ربما تؤدي به إلى الفشل في الحياة والانحراف عن السواء، والخروج على المجتمع (حمد، ٢٠١٣: ١٢).

يسعى الإرشاد إلى تقديم الخدمات النفسية لأولئك الأفراد الذين يعانون من مشكلات في حياتهم اليومية سواء كانت نفسية أو انفعالية أو اجتماعية أو أكاديمية، بهدف التغلب عليها، والحد من آثارها ونتائجها السلبية، والسعي إلى تحقيق أهداف الفرد الشخصية، ومساعدته على النمو النفسي والاجتماعي والانفعالي، وعلى اتخاذ القرارات المناسبة، لإمكاناته وقدراته وظروفه للوصول به إلى تحقيق التوافق السليم نفسياً، واجتماعياً، والشعور بالرضا عن نفسه وعن الآخرين وهذه الخدمات ينبغي أن تقدّم من قبل شخص متخصص في مجال الارشاد النفسي، ويملك الكفاءة والخبرة العلمية (العاسمي، ٢٠٠٩: ٢٣).

ونظراً لطبيعة التغيرات والتطورات الحاصلة في جوانب حياة المجتمع العراقي كافة لذا ينبغي أن يكون للإرشاد وأهدافه دور فعال في تطوير الفرد والمجتمع (الحياني، ١٩٨٩: ٢٠٥).



إذ أصبح الإنسان بحاجة ماسة الى التوجيه والإرشاد النفسي في هذا العصر نتيجة التغيرات الحضارية، والعلمية، والتقلبات الاسرية، والاجتماعية، والاقتصادية المصاحبة لتلك التحولات، وانعكاس آثار تلك التغيرات على حياة الفرد وسلوكه، بالإضافة الى ما شهده العصر الحالي من ظهور العديد من المشكلات النفسية، مما يجعلهم بحاجة ماسة الى الخدمات التي يقدمها الارشاد النفسي والتوجيه التربويّ والبرامج الإرشادية سواء كانت خدمات وقائية أو نمائية أو علاجية (برزان، ٢٠١٦: ١٠).

ولتحقيق أهداف الإرشاد، لابدّ من إعداد البرامج الإرشادية التي يمكن أن تساعد الطلبة من التغلب على المشكلات الانفعالية والاجتماعية. يمكن الطلبة من التوافق مع أنفسهم وأسرهم وزملائهم ومجتمعهم ويهيئ الظروف المناسبة، لتحقيق النمو السوي واستثمار، وتنمية قدرات الطلبة وطاقاتهم، ويُمكنُ الطلبة من تلقي الإرشاد بشكل منظم دون أن يركز على نشاط واحد على حساب الأنشطة الاخرى، ويكون التلقي بشكل متوازن، ويساعد البرنامج الإرشادي على تناول المشكلة أو الظاهرة في بدايتها (المعروف، ١٩٨٦: ١٨٠).

تبرز أهمية البرامج الإرشادية وحاجتنا الماسة اليها خاصة في فترات الانتقال الحرجة والتغيرات التي تحدث في الأسرة، وكذلك ظاهرة التغير الاجتماعي، والتكنولوجي وتغيرات العمل وارتفاع مستويات التوتر، والقلق لدى الافراد (ملحم، ٢٠١٥: ٢٠٤).

إنّ البرنامج الإرشادي يعدّ من الوسائل الضرورية في خلق جو يسوده الألفة والمحبة والتعاون والاحترام، كما للبرنامج الإرشادي القدرة على مساعدة أفراد المجموعة الإرشادية للتخلص مما تواجههم من مشكلات وأزمات في جوانب الحياة التي أعدت لها تلك البرامج، فهو يقوم على أسس علمية مخطط لها ومنظمة، لغرض تقديم خدمات الإرشاد سواء كان مباشراً أم غير مباشر، يطبق فردياً، أو جماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة التي طبق عليها خدمات الارشاد كالمدرسة والاسرة فضلاً عن وسائل

الاعلام، ومنظمات المجتمع المدني وغيرها، بهدف مساعدة المسترشدین على حل مشاكلهم، وتحقيق التوافق النفسي، والنمو السوي وتوجيههم نحو السلوك الانسب والمرغوب فيه اجتماعياً (ملحم، ٢٠٠٨: ١٦٥).

ولكي يحقق البرنامج الارشادي أهدافه، لابد أن يعتمد على أسلوب إرشادية يجرى من خلال الإرشاد المباشر أو وغير المباشر الذي يستعمل فيه فنيات معرفية وسلوكية متنوعة. وقد ظهر العديد من الأساليب التي ثبتت فعاليتها في علاج الكثير من المشكلات السلوكية والنفسية (كوري، ٢٠١١: ٣٣٣).

تنوعت الأساليب الإرشادية وتعددت اتجاهاتها طبقاً لتعدد النظريات الإرشادية ألا أن جميعها تقوم على منهج واضح، وتختلف وفق الاختلافات الموجودة لدى الأفراد سواء الشخصية أو الميول أو القدرات أو الاتجاهات المختلفة، ونجد أيضاً أن النظريات ما يوافق بين عدة اتجاهات وتجمع أساليبها في اتجاه نظري واحد كأساليب المعرفية السلوكية التي جمعت بين الاتجاه المعرفي والسلوكي (المالكي، ٢٠٠٥: ٢١).

ومن تلك الأساليب أسلوب (الهندسة النفسية) اذ يعد من الأساليب المعرفية السلوكية، فهو أسلوب إرشادي جديد الهدف منه فهم الانسان ووسيلة تعين الانسان على تغير نفسه بواسطة اصلاح تفكيره وتهذيب نفسه، له اهمية كبيرة للفرد من خلال التخلص من العادات السيئة والتأثر بالظروف المحيطة به وبالأخرين (الشمري والتميمي، ٢٠١٢: ٥١٣).

الهندسة النفسية تثري الفكر النفسي لما لها من أثر فعال لدى مرحلة الشباب إذ تعد الأسلوب الاقوى في التغيير يستخلصها العقل البشري في مجال التغيير السريع كتوصيل التغيير لتغير الأساليب التقليدية الغير فعالة (الفاقي، ٢٠١١: ٢٤).

وتهدف كذلك الهندسة النفسية إلى اكتشاف الإنسان لنفسه وقواه الحقيقية. وما يملكه من قدرات خارقة يستطيع معها أن يغير من أنماط حياته سلوكاً وتفكيراً، اكتشاف أنماط الناس في التفكير، والسلوك، والإحساس، وأنماطهم في الاهتمامات وغيرها، كما تستهدف كل من لديه رغبة في التغيير والتطوير، وتغيير نمط حياته للأحسن، ويستفيد من ذلك في الغالب من يحتاجون للاختلاط والالتقاء بالمجموعات من المربين أو رجال الأعمال رصد الحالات الذهنية للإنسان والتعرف عليها، وتغييرها من حالات سلبية إلى حالات إيجابية، علاج عدد كبير من الحالات مثل الفوبيا، والاكتئاب، والوهم، والصرع وغيرها (هلال، ٢٠٢٣: ٣٣).

فالهندسة النفسية تتناول تصميم السلوك والتفكير والشعور وكذلك تصميم الأهداف للفرد وللأسرة أو المؤسسة، وتصميم الطرق الموصلة لهذه الأهداف (عبد الكافي، ٢٠٠٧، ٤٨).

فهي علم ذو أهمية كبيرة لكل الناس وخاصة للذين يريدون أن يغيروا عاداتهم السلبية ويؤثروا في غيرهم، يستند على التجربة والاختيار ويقود إلى نتائج محسوسة ملموسة إذ تنظر إلى قضية النجاح والتفوق على أنها عملية يمكن صناعتها، وليست وليدة الحظ أو الصدفة، حيث إن إحدى قواعد الهندسة النفسية تقول: إنه ليس هناك حظ بل هو نتيجة، وليست هناك صدفة بل هناك أسباب ومسببات (ابراهيم، ٢٠١٦: ١١٦).

أذ يمدنا أسلوب الهندسة النفسية بأسرار هامة عن الاسباب الخفية لتشكل حقائق حيث ان لكل فرد طريقة في انتقاء المعلومة وتسجيلها وهو نظام عادة على مستوى اللاشعوري وان العقل يمتلك طريقة خاصة في فرز المعلومات والتي تختلف بشكل متباين من شخص الى اخر مما قد يقودنا بسهولة الى حالة من سوء الفهم (التكريتي، ٢٠٠٦: ٢٢).

حيث ان تطبيقات أسلوب الهندسة النفسية امتدت الى كل ما يتعلق بالنشاط الانساني (كالتربية، والتعليم، والمهارات والتدريب، والصحة النفسية، والجوانب الشخصية والاسرية، حيث في مجال التربية والتعليم تقدم الهندسة النفسية مجموعة من الاساليب والطرق لزيادة سرعة التعلم والتذكر وتشويق الطلبة للدراسة، وزيادة فعالية ووسائل الايضاح، ورفع مستوى الاداء للمدرسين، وتنمية القدرة على الابتكار، وتحسين السلوك وترك العادات السلبية وكسب العادات الايجابية الحميدة (الاسعدي، ٢٠١٤: ٣).

وبينت نتائج دراسات عديدة فعالية و نجاح هذا الأسلوب في حالات مختلفة وتبين نجاحه في معالجة القلق والخوف، وعدم الثقة بالنفس، وساعد هذا الأسلوب المسترشدين الذين لديهم مقاومة للعلاج في علاج الكثير من مشكلاتهم المختلفة (Karunaratne, 2010;15)، وهذا ما أكدته دراسة (عبد الرحمن، ٢٠١٣) التي هدفت الى التعرف على أثر أسلوب الهندسة النفسية في تنمية التفكير الابداعي وبعض مهارات حل المشكلات ، ودراسة (عبد الرزاق، ٢٠٠٩) التي توصلت الى أن أسلوب الهندسة النفسية يمثل أثراً فعالاً في تنمية الذكاء الاخلاقي ، ودراسة (زكريا، ٢٠١٨) على دور الهندسة النفسية في تحسين جودة الحياة لدى المعلمين ، واكدت دراسة كنعان (٢٠٢٠) على فاعلية الاسلوب الارشادي الهندسة النفسية في تخفيض الشيوخة النفسية لدى طالبات فاقدات الوالدين في المرحلة الاعدادية.

أما عن أسلوب الثاني (التنظيم الانفعالي المعرفي) والذي يمثل مجموعة من المهارات المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تنظم وتبسط سيطرتها على المواقف والخبرات والتعبيرات الناتجة عن تفاعل الطالب مع بيئته (Kuo, Fitzpatrick, & Mcmain ,2016).

يعد تنظيم الانفعالات من المفاهيم الجوهرية المهمة لتفسير الاستجابة الانفعالية المعقدة فكل فرد له المهارات المعرفية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على الخبرات

والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع محيطه زيادة أو نقصان والتي تستخدم واعياً أو لا واعياً لأحداث التكيف امام الوضعيات الضاغطة بدءاً بالوعي الانفعال الى مراقبته، واحداث تغيير في شدته أو مقداره أو حتى قمع التعبير الصريح عن العواطف الجامعة (الزحيلي، ٢٠١١: ٣).

وتعد الانفعالات من ضروريات الحياة اليومية للفرد، فهي تقوده، وتوجه قدراته، وتتحكم بقراته، لذلك فإن من الضروري جداً توافر قدر كاف من المهارات والاستراتيجيات التي تهدف الى مساعدته في تنظيم انفعالاته وردود أفعاله في تلك المواقف الناتجة من تفاعله وتواصله مع الآخرين والبيئة المحيطة به، ويتم كسب هذه المهارات والاستراتيجيات في سياق الاسرة كونها المدرسة الاجتماعية الأولى في حياة الفرد، وتعليمه الكفاءات الوجدانية والمهارات الانفعالية، ومن هنا ظهر مصطلح التنظيم الانفعالي المعرفي (Chang, Schwartz, Dodge & Mcbride, 2003).

ويؤثر التنظيم الانفعالي المعرفي بدرجة كبيرة في عملية التعلم ، حيث يعمل التنظيم الانفعالي المعرفي على دفع الطلبة للأخذ بانفعالاتهم باتجاه التكيف مع المواقف المختلفة التي تتطلب أنماطاً متنوعة من الانفعالات ، كما تتطلب ايضاً تنظيم تلك الانفعالات وتكوين عدة استراتيجيات انفعالية صحيحة (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010).

وبما أن الانفعالات التي يواجهها الطلبة متنوعة تبعاً لكل موقف، لذا فالأمر يستلزم مرونة وقدرة على تغير تبعاً لتلك المواقف، وهنا تظهر أهمية دراسة أسلوب التنظيم الانفعالي المعرفي والذي يؤثر بشكل مباشر وإيجابي في الضجر الأكاديمي لدى الطلبة (Crockett, et al., 2015: 17).

تكمن أهمية التنظيم الانفعالي المعرفي بأنها تعزيز للصحة النفسية للفرد وتساعد في التغلب على الصعاب، والمشكلات، وتحول الانفعالات من السلبية الى الإيجابية، والتغلب على المواقف الحياتية الضاغطة، وزيادة القدرة على التفكير الإبداعي كما ترتبط ارتباطاً

قوياً بالذاكرة الدلالية، وتعتبر وقائية تعمل على تقليل الانفعالات غير المرغوبة وتزيد من المرونة الانفعالية وتساعد على الإدارة الفعالة للانفعالات، وتغير الاتجاهات، وإقامة علاقات اجتماعية جيدة بين المتعلم والمحيطين به (عبد الحميد، ٢٠٢٢: ٢٥١).

وهذا ما أثبتته دراسة شانموجا (Shanmuga, 2013) إلى أثر التنظيم الانفعالي المعرفي على العمليات المعرفية مثل التفكير واتخاذ القرار وحل المشكلات ، وأكدت ودراسة (عليوة وآخرون، ٢٠٢٠) إلى أن هناك أثر ملحوظ لتنظيم الانفعالي المعرفي في أداء الأطفال لتصحيح الأفكار الخاطئة وبناء الجانب المعرفي واستمرار تحسين التنظيم الانفعالي بعد فترة المتابعة ومن هنا يتضح للباحثة ان أسلوب "الهندسة النفسية والتنظيم الانفعالي المعرفي" من الأساليب المناسبة التي يمكن استعمالها كأساليب إرشادية للحد أو لتخفيض "الضجر الأكاديمي" .

حيث يحظى التعليم الجامعي بأهمية كبيرة لدى معظم دول العالم، لما له من أثر كبير في إعداد الخريجين لسوق العمل، وتحضيرهم لاستلام زمام قضايا البحث العلمي، ولهذا تسعى الجامعة في أي دولة أن تكون واثقة مما تتفقه بفعالية، وإعطاء البرهان على عوائده (بدر الدين وجخرات، ٢٠٢٢: ١٩٨).

وتعد الجامعة رمزاً للتقدم والنهضة في كل مجتمع من مجتمعات العالم، وهي في الواقع، العمود الفقري لكل مجتمع متقدم. حيث تعد مهمة الجامعات المعاصرة تعزيز الثروة البشرية الكفؤة والنخبة الفعالة من أجل تحقيق آفاق التقدم والابتكار في المجتمع (Khosravi & Bigdely, 2008: 17).

كما أن طلبة الجامعة أحد أهم الفئات التي تقع على عاتقها تقدم المجتمع، وحتى يتمكنوا من القيام بهذا الدور لابد أن يكونوا قادرين على تنظيم انفعالاتهم واختيار الأساليب التي تمكنهم من التعامل مع الضغوط المختلفة التي يواجهونها والكثير من الطلبة لا يمكنهم إيجاد الأسلوب المناسب للأداء الدراسي الجيد الذي يمكنهم من النمو، والتطور، وذلك لأسباب متعددة قد تصل بحيطهم الشخصي والاسري أو الأكاديمي (البصيرة، ٢٠٢١: ١٥٢).

ويعد طلبة الجامعة أحد أهم شرائح المجتمع الذين يقع على عاتقهم جانب كبير من بناء المجتمع وتقدمه، وهم من الشرائح الاجتماعية الواعية والمتقنة والقادرة على مواجهة مشكلات الحياة وحلها والصمود والسيطرة على تنظيم انفعالاتهم، نتيجة تمتعهم بمرونة سلوكية تجعل من تصرفاتهم وعلاقاتهم مقبولة ومنظمة للوصول إلى الرضا عن أنفسهم وحياتهم من خلال معرفتهم باستراتيجيات تنظيم انفعالاتهم لتحقيق أهدافهم بالحياة (رزيقة، ٢٠١٤: ١٠١).

بناء على ما سبق ترى الباحثة أهمية هذا المفهوم كونه يسهم بمساعدة الكثير من الطالبات في تكوين اتجاه ايجابي نحو التعليم، وتحسين الاداء الأكاديمي، وقدرة التحكم في الانفعالات بشكل ايجابي، هذا ما دفع الباحثة لتقديم خدمة لطالبات الجامعة (الاقسام الداخلية)، وذلك من خلال الأسلوبين الارشاديين الهندسة النفسية والتنظيم الانفعالي المعرفي وتطبيقه عليهن، لمساعدتهن في خفض الضجر الأكاديمي لديهن.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي:

#### أولاً: الجانب النظري The Theoretical side:

١- تعدُّ الدراسة الحالية أول دراسة محلية (على حد علم الباحثة)، تهدف إلى تخفيض

الضجر الأكاديمي من خلال بناء برنامج إرشادي.

٢- تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهن طالبات الجامعة بوصفهم مربيات الأجيال، وأساس بناء الامة وحضارتها.

٣- التوضيح بشكل نظري للأساليب الارشادية (الهندسة النفسية والتنظيم الانفعالي المعرفي) علماً أن الباحثة لم تصل الى أي دراسة تجريبية تناولت الأساليب المذكورة لغرض تخفيض الضجر الأكاديمي (على حد علم الباحثة).

٤- تسليط الضوء على مفهوم الضجر الأكاديمي وآثاره وتكوين رؤية واضحة عنه.  
ثانياً: الجانب التطبيقي The practical side:

- ١- بناء المقياس لغرض تشخيص الضجر الأكاديمي ومدى انتشاره لدى الطالبات.
- ٢- اعداد برنامج بأسلوبين ارشاديين (الهندسة النفسية والتنظيم الانفعالي المعرفي)، بعد اطلاع الباحثة على الدراسات والبحوث السابقة فأنها لم تجد من تناولهما معاً، ويعد هذا البحث أول محاولة علمية في مجال الارشاد النفسي على الصعيد المحلي.
- ٣- تزويد المرشدين التربويين بمقياس (الضجر الأكاديمي) والبرنامج الارشادي للأسلوبين (الهندسة النفسية والتنظيم الانفعالي المعرفي) للإفادة منهما في العملية الارشادية إذا ثبت نجاحها.

### أهداف البحث وفرضياته: The Objective of Research and Assumptions

يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

- ١- أثر الأسلوبين الإرشاديين (الهندسة النفسية والتنظيم الانفعالي المعرفي) لتخفيض الضجر الأكاديمي لدى طالبات الاقسام الداخلية، من خلال اختبار الفرضيات التالية:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية الأولى (الهندسة النفسية) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضجر الأكاديمي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة التجريبية الثانية (التنظيم الانفعالي المعرفي) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الضجر الأكاديمي.



- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات طالبات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الضجر الأكاديمي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات طالبات في المجموعات الثلاث، التجريبتين الأولى والثانية والمجموعة الضابطة على مقياس الضجر الأكاديمي في الاختبار البعدي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات المجموعة التجريبية الأولى (الهندسة النفسية) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الضجر الأكاديمي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات المجموعة التجريبية الثانية (التنظيم الانفعالي المعرفي) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الضجر الأكاديمي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسط رتب درجات الطالبات المجموعة التجريبية الأولى (الهندسة النفسية) وبين رتب درجات الطالبات المجموعة التجريبية الثانية (التنظيم الانفعالي المعرفي) في الاختبار البعدي على مقياس الضجر الأكاديمي.
- ٢- بيان حجم الأثر الذي يحدثه المتغير المستقل (الهندسة النفسية، والتنظيم الانفعالي المعرفي) في المتغير التابع (الضجر الأكاديمي) لدى طالبات الأقسام الداخلية، من خلال الفرضيتين التالية:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حجم الأثر بأسلوب (الهندسة النفسية)، لدى طالبات الأقسام الداخلية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حجم الأثر بأسلوب (التنظيم الانفعالي المعرفي)، لدى طالبات الأقسام الداخلية.

**حدود البحث : The Limits of Research**

يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة ديالى / الاقسام الداخلية للبنات (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)

**تحديد المصطلحات : Definition of Term****اولاً: الاثر Effect**

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

**ثانياً- الاسلوب الإرشادي (Style Counseling):**

عرفه كلاً من:

الجمعية الامريكية للإرشاد النفسي (American Association of Clumsily psychology, 1981) هي الخدمات التي يقدمها اخصائيون في علم النفس الإرشادي على وفق مبادئ وأساليب دراسة سلوك الإنسان ضمن مراحل نموه المختلفة، ويقدمون خدماتهم لتأكيد الجانب الايجابي لشخصية المسترشد واستثماره في تحقيق التوافق لديه (أبو أسعد ٢٠٠٩: ١٥)

❖ **التعريف النظري للباحثة:** وهو خطة منظمة يضعها المرشد تستند إلى إطار نظري معين، وتشتمل على مجموعة من الفنيات والانشطة لتحقيق هدف البحث.

❖ **التعريف الاجرائي للباحثة:** وهو العمل المنظم على توظيف الفنيات والانشطة التابعة للأسلوبين الإرشاديين (الهندسة النفسية - و التنظيم الانفعالي المعرفي). لتحقيق هدف البحث في خفض الضجر الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

ثالثاً- أسلوب الهندسة النفسية Psychologica Engineering Style

وقد عرفها كل من:

❖ باندلر (Bandler,1979): إنه موقف أو اتجاه مليء بحب استطلاع قوي من الانسان بمنهجية تبذل عدداً محدداً من التقنيات التي تساعد الافراد على بناء شخصية متوازية سوية. (Bandler,1979,82)

❖ هاريس (٢٠٠٤): هي العلم الذي يرشد الفرد الى كيفية استخدام الموارد العصبية واللغوية لتحقيق الحياة السليمة والسعادة والامتزاج بالآخرين والطبيعة (هاريس ٢٠٠٤، ١٠).

❖ شكشك (٢٠١٢) : بأنه أسلوب أو طريقة أو وسيلة تعين الانسان على تغيير نفسه ،اصلاح تفكيره ،تهذيب سلوكه ،تنقية عاداته، شحذ همته، تنمية ملكاته ومهاراته، وكذلك تعينه على التأثير في غيره (شكشك، ٢٠١٢، ٢٣٨).

❖ التعرف النظري: ستتبنى الباحثة تعريف (Bandler,1979) للأسلوب الارشادي لأنه التعرف المعتمد في بناء اداة البحث الحالي.

التعريف الاجرائي: هو أسلوب ارشادي يتضمن مجموعة من الفنيات والأنشطة المنتظمة في استراتيجيات الجلسات الإرشادية على وفق النظرية المعرفية السلوكية للعالم (Bandler) يتضمن مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات والتي تشمل (الارساء، سلسلة المرسى، تحطيم المراسى، حالة الاتحاد، حالة الانفصال، إعادة التأطير، إرهاف الحواس، المبادرة الإيجابية، الحصيلة، خط الزمن، التصور، المعايير، الاعتقاد، الالفه، المرونة، النمذجة) ستستخدمها الباحثة في برنامجها الارشادي للتوصل الى الخطوات التي يجب اتخاذها لتحقيق اهداف البحث الحالي.

**رابعاً: أسلوب التنظيم الانفعالي المعرفي Cognitive Emotion Regulation**

وقد عرفه كل من:

- ❖ تومسون (Thompson): هو الطريقة المعرفية الواعية لمعالجة كمية المعلومات الخاصة بالإثارة الانفعالية وتمثل العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية لدى الفرد بناءً على وقتها وشدها من أجل تحقيق أهداف الفرد (Thompson, 1994: 295).
- ❖ (Cole, et al, 1994): عملية معرفية تبدأ عند مواجهة الخبرة الانفعالية إذ يحاول الفرد تجنب وكبح والمحافظة على حالات الانفعال (المعرفية والفسولوجية والدافعية) المرتبطة بالخبرة من أجل السيطرة عليها وتعديلها والتحكم في مدة ظهورها (Cole, et al, 1994, p.55).
- ❖ لازاروس (Lazarus, 1996): تلك العمليات المعرفية الخاصة باستقراء انفعالاتنا وتعديلها أو
- ❖ منعها من الظهور عند التفاعل مع الخبرة المواجهة (Lazarus, 1996, p.289).
- ❖ كارنفسكي وآخرون (Garnefski & et. al, 2001): هو تلك العمليات المعرفية الانفعالية التي تساعدنا على تنظيم وإدارة انفعالاتنا ومشاعرنا فضلاً عن المحافظة على سيطرتنا الانفعالية وعدم الانغماس بمستوى عالٍ فيها كما هي المشاعر السلبية . (Garnefski & et al, 2001: 1313)
- ❖ كروس (Gross, 2001): على أنها تلك العمليات المعرفية المسؤولة عن تقييم ومراقبة التفاعلات الانفعالية عند مواجهة المواقف أو الأحداث الضاغطة أو مهددة أو تحتاج إلى المشاركة انفعالية مع الآخرين (Gross, 2001: 65).

❖ (Boss,2007) عمليات معرفية خاصة بالتحكم أو السيطرة على مستوى الاثارة الانفعالية والقدرة على الحكم الانفعالي لدى الأفراد عند تفاعلهم مع الخبرة المادية والاجتماعية (1, Bosse,2007)

❖ **التعريف النظري:** ستتبنى الباحثة تعريف (Garnefski& et. al,2001) للأسلوب الارشادي لأنه التعريف المعتمد في بناء اداة البحث الحالي.

❖ **التعريف الاجرائي:** هو أسلوب إرشادي يتضمن مجموعة من الفنيات والانشطة المنتظمة على وفق نظرية المعرفية السلوكية كرانفسكي (Garnefski) ويتضمن مجموعة من الاستراتيجيات والفنيات والتي تشمل (اعادة التركيز الايجابي، القبول/التقبل، اعادة التقييم الايجابي، التخطيط، التهوين) ستستخدمها الباحثة في برنامجها الإرشادي على نحو منتظم لخفض الضجر الأكاديمي وفق جدول زمني محدد.

#### خامساً: الضجر الأكاديمي Academic Boredom

عرفه كل من:

❖ بيكرون (Pekrun,2010): هو انفعال سلبي يتضمن انخفاض اهتمام وتمتع الطلبة في داخل المحاضرة عندما تكون المادة الدراسية غير ملائمة لمستوى فهمهم ومعرفتهم مما يؤدي الى انخفاض الاستثارة الدافعية والتحصيل والشعور بعدم الرضا والرغبة بالهروب من الموقف (75, Pekrun,2010)

❖ بنش ولنش (2013) Bench & Lench : خبرة يعيشها الفرد تنتج عن خبرة في الانخراط في نشاط مشبع للذات مع عدم القدرة على تحقيق ذلك ( . (Bench&Lench,2013,460

❖ (2015) Tze et,al : العاطفة السلبية التي تحول دون قدرة الفرد على الانخراط في مهمة ما بشكل جيد، ومن ثم يصبح غير قادر على الاحتفاظ بمستوى الانتباه والتركيز

المطلوبين، وعادة ما يعزو الافراد ذلك الشعور لأسباب متعلقة بالبيئة الخارجية ( Tze et,al,2015,3)

❖ إيرين (Eren & Coskun (2016): بأنه حالة وجدانية غير سارة تضعف من رغبة المتعلم في الاقبال على الدراسة لموضوعات محددة، والاحساس بالكسل والملل وللامبالاة عند القيام بأنشطتها ومهامها وتدني دوافعه الذاتية وضعف الاستعداد والمثابرة لأنجزا تلك الانشطة والمهام. (Eren & Coskun, 2016:)

❖ شارب واخرون (Sharp, et al (2017): الضجر الأكاديمي حالة نفسية ناتجة عن الملل ونقص الدافعية في الانشطة الاكاديمية في مجالات المنهج وطرق. (Sharp, et al, 2017:32)

❖ Ohanaka& Adeleke(2019): الضجر الأكاديمي يشعر فيه الطالب بالفتور وعدم الرضا او الحماس فيما يدرس وعدم الاهتمام وصعوبة تركيز انتباهه نتيجة لتواجهه في موقف تعليمي لا يحبه. (Ohanaka& Adeleke,2019:12)

❖ التعرف النظري: لقد تبنت الباحثة تعريف بيكرون (Pekrun,2010) لأنه التعريف المعتمد في بناء مقياس البحث الحالي.

❖ التعرف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالبات) من خلال اجابتهن على مواقف مقياس الضجر الأكاديمي المستخدم في البحث الحالي.

#### سادساً: الاقسام الداخلية the Boarding Departments:-

❖ التعرف الاجرائي: ويقصد به طالبات الجامعة الساكنات في الاقسام الداخلية في جامعة ديالى التخصصات العلمية والانسانية.



Republic of Iraq  
Ministry of Higher Education  
and Scientific Research  
College of Education for Humanities  
Department of Educational and  
Psychological Sciences / Higher Study



**The Effect of Two Counseling Methods (Psychological  
Engineering and Cognitive Emotion Regulation) on  
Reducing Academic Boredom among Female Students in  
the Boarding Departments**

**A Dissertation**

**Submitted to the Council of the College of Education for  
Humanities- University of Diyala, which is Part of the  
Requirements for Obtaining the Degree of Doctor of  
Philosophy in Psychological Counseling and Educational  
Guidance**

**Submitted by  
Sundus Radhi Dawood Salman**

**Supervised by  
Prof. Adnan Mahmoud Abbas Al-Mahdawi (Ph.D.)**

---

**Abstract:**

1- The current research aims to identify, following two counseling methods (psychological engineering and cognitive emotional regulation) to reduce their academic boredom female students in the boarding departments by testing the following hypotheses:

- There are no statistically significant differences at the significance level (0.05) between the average ranks of the scores of the students of the first experimental group (psychological engineering) in the pre- and post-tests on the academic boredom scale.
- There are no statistically significant differences at a significance level of (0.05) between the average ranks of the scores of the students of the second experimental group (cognitive emotional regulation) in the pre- and post-tests on the academic boredom scale.
- There are no statistically significant differences at a significance level of (0.05) between the average ranks of the scores of the control group students in the pre- and post-test on the academic boredom scale.
- There are no statistically significant differences at the significance level (0.05) between the average ranks of the scores of female students in the three groups, the first and second experimental groups and the control group, on the academic boredom scale in the post-test.
- There are no statistically significant differences at a significance level of (0.05) between the average ranks of the scores of the female students in the first experimental group (psychological engineering) and the control group in the post-test on the academic boredom scale.



- There are no statistically significant differences at a significance level of (0.05) between the average ranks of the scores of the female students in the second experimental group (cognitive emotional regulation) and the control group in the post-test on the academic boredom scale.
  - There are no statistically significant differences at a significance level of (0.05) between the average ranks of the scores of the students in the first experimental group (psychological engineering) and the ranks of the scores of the students in the second experimental group (cognitive emotional regulation) in the post-test on the academic boredom scale.
- 2- The size of the effect of the independent variable (psychological engineering and cognitive emotional regulation) on the dependent variable (academic boredom) among female students in the boarding departments was measured through the following two hypotheses:
- There are no statistically significant differences in the effect size of the (psychological engineering) method among female students in the boarding departments.
  - There are no statistically significant differences in the size of the effect of the (cognitive emotional regulation) method among female students in the boarding departments.

To achieve the research objectives, the researcher took the following measures: The researcher constructed a scale for academic boredom consisting of (36) situations in its final form and with three alternatives. The validity of the scale was verified by means of apparent validity and construct validity indicators, while reliability was extracted by two methods: retest, where its value reached (0.832), and Cronbach's alpha coefficient method for internal consistency, where it reached (0.793).

Building a guidance program according to the (psychological engineering) method according to Bandler's cognitive-behavioral theory, building a guidance program according to the (cognitive emotional regulation) method according to Garnefski's theory,

To test the research hypotheses, the researcher used the experimental method with a test (pre- and post-test for the three groups), which includes the two experimental groups and the control group. The research community included female students of the University of Diyala (dormitory departments) in all its colleges for the academic year (2023-2024), for (762) female students residing in the dormitory departments out of (11668) female students distributed across all colleges of the University of Diyala. The sample for statistical analysis included (450) female students from the University of Diyala for morning studies, distributed among (6) colleges, including (3) humanities and (3) sciences. They were selected using a simple random method. The research sample was selected using an intentional method, and it amounted to (36) female students from the dormitories. Then, the three experimental groups were equalized in some variables, which are (scores on the academic boredom scale before the start of the experiment, intelligence test, father's academic achievement, mother's academic achievement, death of one or both parents). The number of sessions of the guidance program in its two methods (psychological engineering and cognitive emotional regulation) reached (28) sessions, with (14) guidance sessions for each method, and the research data were processed through the statistical package (SPSS) including (the Chi-square test, the t-test for two independent samples, Pearson's correlation coefficient, Cronbach's alpha equation, etc.).

Finally, the results of the current research showed the effect of counseling methods (psychological engineering and cognitive emotional regulation)

---

in reducing academic boredom among female students in the boarding departments.

In light of the research results, the researcher came up with a set of recommendations.