



جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية



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

أطروحة دكتوراه مقدمة

إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة

ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة

دكتوراه في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

من الطالب

اياد طالب محمود

بإشراف

الأستاذ الدكتور

سالم نوري صادق

٢٠١٩م

٥١٤٤٠



((بسم الله الرحمن الرحيم))

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٣٢﴾

(سورة البقرة ، الآية ، ٣٢)

إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر البرنامج الإرشادي بإسلوبى
(خفض الحساسية التدريجى المنظم _ التدريب على التحصين ضد الضغوط
النفسية) فى تنمية الوعي الانفعالى لدى طلاب المرحلة الإعدادية
والمقدمة من الطالب (اياد طالب محمود)، قد جرى تحت إشرافى فى جامعة
ديالى كلية التربية للعلوم الإنسانية، وهى جزء من متطلبات نيل شهادة دكتوراه
فى الإرشاد النفسى والتوجيه التربوى

التوقيع :-

أ.د. سالم نوري صادق

٢٠١٩ / /

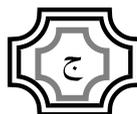
بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذه الأطروحة للمناقشة

التوقيع :-

أ.د. هيثم احمد علي الزبيدي

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

٢٠١٩ / /



إقرار الخبير اللغوي

أشهد أنّي قرأت الأطروحة الموسومة بـ (أثر البرنامج الإرشادي بإسلوب (خفض الحساسية التدريجي المنظم _ التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

التي قدمها الطالب (اياد طالب محمود)، إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى، وقد راجعتها لغويًا وأصبحت مصاغة بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

التوقيع :

الاسم :

العنوان :

التاريخ: / / ٢٠١٩



إقرار الخبير العلمي

أشهد أنّي قرأت هذه الأطروحة الموسومة بـ (أثر البرنامج الإرشادي بإسلوب (خفض الحساسية التدريجي المنظم _ التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

التي قدمها الطالب (اياد طالب محمود) إلى كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة ديالى؛ كونها جزءاً من متطلبات نيل شهادة دكتوراه في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي فوجدتها صالحة من الناحية العلمية ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم :

العنوان

التاريخ : / / ٢٠١٩



قرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة أننا اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ(أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب (خفض الحساسية التدريجي المنظم _ التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

المقدمة من قبل الطالب (اياد طالب محمود) كجزء من متطلبات نيل شهادة دكتوراه في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، في كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى ، وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها وفي كل ما له علاقة بها ، ونعتقد أنها جديرة بالقبول لنيل شهادة دكتوراه فلسفة في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وبتقدير () .

التوقيع:

عضواً
٢٠١٩ / /

التوقيع:

عضواً
٢٠١٩ / /

التوقيع:

عضواً ومشرفاً
٢٠١٩ / /

التوقيع :

رئيساً
٢٠١٩ / /

التوقيع :

عضواً
٢٠١٩ / /

التوقيع :

عضواً
٢٠١٩ / /

صدقت الأطروحة من مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية \ جامعة ديالى في جلسته ()

المنعقدة بتاريخ \ ٢٠١٩

التوقيع :

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى



الاهلراء

من بلغ الرسالة، وأدى الأمانة، ونصح الأمة، نبي الرحمة ونور العالمين
سيدنا مُحَمَّدٌ ﷺ.

من أوصاني الله به خيراً، إلى مَنْ تجرّع المرّ لكي يُذيقني العسل والدي العزيز .
من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي بسمة الحياة وسر الوجود
أمي الحبيبة.

الى روح عمي العزيز الذي كان لي اخآ وسندا اسأل الله اني يسكنه فسيح
جناته

إلى من لا غنى لي عنهم.. ولا معنى لحياتي بدونهم اخوتي

الى من كانت عوناً لي في مسيرتي العلمية ونجاحي التي استمد منها قوتي
زوجتي العزيزة

الباحث



شكر وامتنان

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةَ وَالسَّلَامَ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا كَثِيرًا،
وبعد . . .

،ومن منطلق قوله تعالى "لئن شكرتم لأزيدنكم" (إبراهيم إليه ٩) ومصادقا لقول رسول الله صلى الله عليه واله وسلم "لا يشكر الله من لا يشكر الناس" وبعد شكر الله عز وجل ،وبعون من الله وتوفيقا منه أكملت أطروحتي ، وعليه لا بد أن أتقدم بالشكر الخالص والامتنان الكبير إلى من علمني بدون انتظار ، وتحمل أطروحتي اسمه بكل عزه وافتخار، أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور سالم نوري صادق المشرف على الأطروحة لما بذله من جهود كبيرة ،وتوجيهات علمية قيمة ،فضلاً عن آرائه السديدة التي ساعدت في بلورة أفكار البحث الحالي وانجازه ، والذي مهما اقول في حقه اي كلام وعبارات فأنها لا تجزي في حقه شيء ، كان يتكلم معنا في حرقه عند توجيهه للنصائح لما في قلبه حرص علينا كان يعاملنا بطريقة طيبة بالإضافة الى الطريقة العلمية ،فجزاه الله خير الجزاء لما بذله من جهد ،وانعم عليه بمزيد من الصحة العافية والعمر المديد إن شاء الله ،

كما أتقدم بالشكر وللامتنان إلى رئاسة قسم العلوم التربوية والنفسية المتمثل بالأستاذ الدكتور هيثم احمد علي والشكر موصول الى الأستاذ الدكتور عدنان محمود المهداوي الذي قدم لنا الكثير من التوجيهات والنصائح ، والى الأستاذ المساعد الدكتور سميرة علي حسن ، والى الاستاذ الدكتور خالد جمال حمدي لتوجيهاته السديدة والنصائح والى الأستاذ المساعد الدكتور اياد هاشم ، والى الدكتورة ايمان التي عانت كثيرا معي ، وللذين قدموا لنا الكثير باذلين جهوداً كبيرة في بناء الجيل الواعي المثقف أساتذتنا الكرام في قسم العلوم التربوية والنفسية و ، وكذلك أشكر الأساتذة الخبراء لما أبدوا من آراء علمية على تقييم أدوات البحث والشكر



ومن الوفاء أن أتقدم بشكري العميق إلى جميع زملائي من طلاب الدراسات العليا والى زملائي في
دراسة الدكتوراه في كلية التربية للعلوم الانسانية
كما اتقدم بالشكر الجزيل الى اختي وصديقتي الصدوقة العزيزة الدكتورة مروة عدنان التي وقفت معي في
كل شيء
وأوجه امتناني وعظيم محبتي لجميع افراد عائلتي التي كانت الداعم والسند الأكبر حين تقسوا الظروف
فأكون أكثر عزمًا ونشاطاً .
وعرفانا بالجميل أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعد ولو بكلمه في سبيل إكمال هذه الدراسة .

والله ولي التوفيق

الباحث



مستخلص البحث



ملخص البحث

يستهدف البحث الحالي تعرف أثر البرنامج الإرشادي بإسلوب (خفض الحساسية التدريجي المنظم _ التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. ويتم ذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية :-

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (خفض الحساسية التدريجي المنظم) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (خفض الحساسية التدريجي المنظم) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الانفعالي.



٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (خفض الحساسية التدريجي المنظم) ورتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في الاختبار البعدي

ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث التصميم التجريبي (تصميم المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي) وشمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الاعدادية والبالغ عددها(10) مدرسة وتوزعت المدارس على المديرية العامة لتربية ديالى في مركز قضاء بعقوبة للدراسة النهارية ، وبلغ مجموع الطلاب(4754) طالبا ،وجرى اختيار (30)طالباً بصورة قصدية من طلاب المرحلة الاعدادية من الذين حصلوا اقل الدرجات على مقياس الوعي الانفعالي، وقام الباحث بتوزيعهم على ثلاث مجموعات ،مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة ،وبواقع (10) طلاب في كل مجموعة، أجري التكافؤ للمجموعات الثلاث في عدد المتغيرات:- (درجة الوعي الانفعالي قبل البدء بالتجربة - العمر الزمني- الذكاء اختبار رافن) وتلقت المجموعة الأولى برنامجاً إرشادياً وفق أسلوب خفض الحساسية التدريجي المنظم ، أما المجموعة الثانية فتلقت برنامجاً إرشادياً وفق أسلوب التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية، في حين لم تتلقى المجموعة الثالثة إي برنامج ،وكما قام الباحث ببناء أداة لقياس الوعي الانفعالي واستند الباحث في بناء المقياس على نظرية لين وشوارتز، وقد تألف المقياس من (٢٥) فقرة توزعت على خمس مجالات الوعي بالأحاسيس الجسدية ، والوعي برد الفعل الجسدي، والشعور الفردي، و الوعي بالمشاعر المدمجة، و تمييز الانفعالات، وقد شملت الفقرات جميع المواقف والجوانب التي تحتوي على نقص الوعي الانفعالي وقد تم عرض المقياس على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي و القياس والتقويم و علم النفس التربوي وبلغ عددهم (14) خبيراً ، وكانت نسبة الاتفاق على صلاحية المقياس (100%)، وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري وصدق البناء ،أما الثبات فقد استخرج بطريقة إعادة الاختبار فقد بلغ (0.71) إما طريقه



معامل ألفا للاتساق الداخلي فقد بلغ (0.76) ،وقام الباحث ببناء برنامج إرشادي بأسلوبي خفض الحساسية التدريجي المنظم والتدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية، وكان عدد الجلسات لكل اسلوب (١٢) جلسة ، بواقع جلستين في الأسبوع مدة كل منهما (45) دقيقة ، وقد تم التحقق من الصدق الظاهري للبرنامج من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي ، إذ بلغت نسبة الاتفاق على صلاحية البرنامج (100%) وفيما يتعلق بالصدق التجريبي فقد تحقق منه الباحث من خلال الاختبار البعدي الذي أجري للمجموعات البحث الثلاث للتحقق من أثر البرنامج الذي تأكد من خلال النتائج بفعالية الأسلوبين الإرشاديين في تنمية الوعي الانفعالي، واستكمالاً للبحث الحالي خرج الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات لمعالجه الوعي الانفعالي في مؤسساتنا التربوية والتعليمية



ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار المقوم اللغوي
هـ	إقرار المقوم العلمي
و	قرار لجنة المناقشة
ز	الإهداء
ح - ط	شكر وامتنان
ي - ك - ل - م	مستخلص الأطروحة باللغة العربية
ن - س	ثبت المحتويات
س - ع - ف	ثبت الجداول و الأشكال
ف	ثبت الملاحق
22-1	الفصل الأول: التعريف بالبحث
5-2	مشكلة البحث
14- 5	أهمية البحث
15-14	هدف البحث
15	حدود البحث
22-15	تحديد المصطلحات
103-23	الفصل الثاني :- الاطار النظري والأسلوبين الإرشاديين
25-24	مقدمة عن الإرشاد النفسي
32-25	البرنامج الإرشادي
33-32	الاساليب الإرشادية
35-33	اسلوب خفض الحساسية التدريجي المنظم
39-35	اسلوب التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية
48-39	الوعي الانفعالي
58-48	نشأة وتطور الوعي الانفعالي
60 -58	مجالات الوعي بالانفعال
65-60	انواع الوعي بالانفعال
67-66	الوعي الانفعالي والذاتية وظاهرة الانتباه
69-67	الوعي الانفعالي و عملية التجريد والتمييز بين الانفعالات المتكررة
70 -69	الوعي بالانفعال كقدرة معرفية
73-70	العوامل المؤثرة بالوعي الانفعالي
93 -73	نظريات الوعي الانفعالي
95-94	مناقشة النظريات التي تناولت الوعي الانفعالي



96-95	مبررات استخدام نظرية لين وشوارتز
101-96	دراسات سابقة
103-102	جوانب الافادة من الدراسات
134 -104	الفصل الثالث :- إجراءات البحث
106-105	منهج البحث
110 -106	عينات البحث
112-110	التصميم التجريبي
115 – 112	تكافؤ المجموعات
131-115	ادوات البحث
131	وصف مقياس الوعي الانفعالي
133-131	المؤشرات الاحصائية
134-133	الوسائل الاحصائية
263-135	الفصل الرابع :- البرنامج الإرشادي
150-136	خطوات بناء البرنامج الارشادي
151	الصدق الظاهري
153-151	تطبيق البرنامج الارشادي
263-154	الجلسات الارشادية
205-154	اولا: جلسات البرنامج الارشادي بأسلوب خفض الحساسية التدريجي المنظم
263 -206	ثانيا: جلسات البرنامج الارشادي بأسلوب التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية
279 -264	الفصل الخامس :- عرض النتائج وتفسيرها
276 -265	هدف البحث وفرضياته
278-277	تفسير النتائج ومناقشتها
279	التوصيات
279	المقترحات
302 - 281	المصادر
316 - 304	الملاحق
A-B-C	مستخلص الأطروحة باللغة الانكليزية

ثبت الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
106	المدارس الاعدادية وإعداد الطلاب بحسب توزيعهم في مركز مدينة بعقوبة	1
107	عينة التحليل الإحصائي لمقياس الوعي الانفعالي	2
110	توزيع الطلاب على مجموعات البحث الثلاث	3
113	القيم الاحصائية لـ (كروسكال واليز) للتكافؤ في متغير درجات مقياس	4



	الوعي الانفعالي لطلاب المجموعات الثلاث في الاختبار القبلي	
114	القيم الاحصائية للتكافؤ في متغير العمر بالأشهر للمجموعات الثلاثة	5
115	القيم الاحصائية للتكافؤ في متغير الذكاء (اختبار رافن) للمجموعات الثلاثة	6
121-120	الفقرات المُعدّلة على وفق آراء الخبراء	7
124-123	قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم t المحسوبة والجدولية للمجموعتين العليا والدنيا على مقياس الوعي الانفعالي	8
125	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس	9
126	علاقة الفقرة بمجالها	10
127	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	11
130	معاملات الثبات لمقياس الوعي الانفعالي	12
132	المؤشرات الاحصائية لمقياس الوعي الانفعالي	13
140-138	فقرات مقياس الوعي الانفعالي وعناوين المجالات التي حوت الى عناوين الجلسات الارشادية ضمن البرنامج الارشادي	14
153-152	الجلسات الارشادية وتواريخ انعقادها ومكان تطبيقها وعددها	15
266	القيم الاحصائية لاختبار ولكوكسن لرتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى للتعرف على الفروق في تنمية الوعي الانفعالي للاختبارين القبلي والبعدي	16
268	القيم الاحصائية لاختبار ولكوكسن لرتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية للتعرف على الفروق في تنمية الوعي الانفعالي للاختبارين القبلي والبعدي	17
270	القيم الاحصائية لاختبار ولكوكسن لرتب درجات افراد المجموعة الضابطة للتعرف على الفروق في تنمية الوعي الانفعالي للاختبارين القبلي والبعدي	18
272	القيم الاحصائية لاختبار مان وتني لرتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى والضابطة للتعرف على الفروق في تنمية الوعي الانفعالي للاختبار البعدي	19
274	القيم الاحصائية لاختبار مان وتني لرتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية والضابطة للتعرف على الفروق في تنمية الوعي الانفعالي للاختبار البعدي	20
276	القيم الاحصائية لاختبار مان وتني لرتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى وافراد المجموعة التجريبية الثانية للتعرف على الفروق في تنمية الوعي الانفعالي للاختبار البعدي	21

ثبت الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	ت
111	التصميم التجريبي للبحث	1
133	توزيع درجات أفراد عينة التحليل الإحصائي على مقياس الوعي الانفعالي	2

ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
304	تسهيل مهمة	1
305	استبانة استطلاعية مفتوحة مقدمة للمرشدين التربويين لمعرفة آرائهم حول وجود تدني في الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية	2
306	استبانة استطلاعية مفتوحة مقدمة لطلاب المرحلة الاعدادية لمعرفة مدى النقص لديهم في الوعي الانفعالي	3
310-307	مقياس الوعي الانفعالي بصورته الاولية عند تقديمه للسادة الخبراء	4
312-311	مقياس الوعي الانفعالي بصورته النهائية	5
314-313	أستبانة آراء الخبراء في بيان مدى صلاحية البرنامج الارشادي	6
316-315	أسماء السادة المحكمين لفقرات المقياس والبرنامج الارشادي	7



الفصل الأول

التعريف بالبحث.

أولاً: مشكلة البحث.

ثانياً: أهمية البحث.

ثالثاً: هدف البحث.

رابعاً: حدود البحث.

خامساً: تحديد المصطلحات

مشكلة البحث

يحتل الوعي الانفعالي Emotional Awareness جانباً رئيساً في قدرة الفرد على تقويم الانفعالات الاساسية ، و تمييزها ، و استنتاجها لدى الاخرين ، (Phillips et.al , 627: 2002) و يشار الى ان الوعي الانفعالي لدى الفرد الذي لا يتمتع بمستوى من الوعي الانفعالي ستنخفض لديه القدرة على الوعي بمشاعره ، و التعاطف مع الاخرين و الاحساس بمشاكلهم ، و الذي يظهر واضحا في ضعف القدرة على قراءة مشاعر الآخرين و افكارهم في الايماءات و تعابير الوجه ، مما يؤثر على مهارات التواصل و تنظيم الانفعالات و ادارتها ، و ستكون قدرته متدنية على حل المشكلات بعقلانية (Lane et . al , 1990 : 124 – 134) و (Angie et . al , 2008 : 3 – 21) فضلاً عن أن قصور الوعي الانفعالي لدى الافراد يشعرهم بعدم الامان ، و ضعف الثقة في استكشاف العالم و يشعرهم أنهم في بيئة اجتماعية غير مستقرة و ايجابية ، لأنهم سوف لن يفهموا الاخرين و أن سوء الفهم سينتج عنه ارتباط عاطفي غير أمن و متوتر ؛ لذا نجدهم يظهرن مجموعة من السلوكيات و الانفعالات غير المريحة ، و انفعالات سلبية تخل بتوازنهم النفسي (سليمان ، ٢٠٠٥ : ١٣٠) و هو ما سينعكس على رؤيتهم و اعتبارهم الذاتي ، و على سلوكياتهم و توازنهم الانفعالي ، و هو بدوره يؤثر على احساسهم نحو نجاحاتهم أو فشلهم في مهمة معينة ، أو تعلم مهارة جديدة (Butler , 204 : 1990)

اذ أشار تيموني وهولدير (Timoney & Holder, 2013) أن نقص الوعي الانفعالي للفرد يرتبط مع عدد كبير من الاضطرابات والسلوكيات الضارة ، بما في ذلك الاكتئاب والقلق (Honkalampi, et al. 2000: 390)، وفقدان الشهية العصبي (Speranza, et. al, 2005: 421) والرهاب الاجتماعي واضطراب الهلع (Fukunishi et al. 1997a)، والشه العصبي (Buckley & Saarni, 2006: 90-93)

وتعاطي المخدرات وسوء التغذية ، وانخفاض الإبداع (Helsen & Meeus 2000) كما يرتبط ايجابيا أيضا مع سمة العصابية (Zimmermann et al, 2005: 23) بينما يرتبط بشكل سلبي مع الانبساط والانفتاح على الخبرة ، وكذلك مع بعض جوانب التوافق والضمير الحي (Timoney &Holder,2013:46-83).

ويرى علماء النفس ان من الضروري فهم مشاعر المرء قبل أن يتمكن المرء من إدارة العاطفة وإيصالها إلى الآخرين بشكل فعال والتصرف بطريقة ملائمة (Leyden & Shale, 2012) وان بدون القدرة على التعرف على عواطف المرء ووصفها ، قد يصبح الأفراد غارقين في عواطفهم ، مما يجعل من الصعب عليهم التصرف بها بطريقة ذات معنى. قد يشعرون بالارتباك وغير قادرين على التكيف ، وبذلك يحاولون تجنب مشاعرهم بشكل أكبر و تطوير سلوكيات التقادي مثل استهلاك في شرب الكحول أو الإفراط في الاكل (Kerr et al., 2004).

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

إن عدم قدرة الفرد على الوعي بحالته الانفعالية وما يشعر به من معاناة ، كما أن عدم قدرته على إدراك مشاعر الآخرين قد يؤدي إلى زيادة الضغوط النفسية وعدم التناغم الوجداني مع الآخرين ، الأمر الذي يسهم في الافتقار إلى الاستمتاع بالحياة بشكل عام وفقدان جودة النفسي ، والترويح عن النفس ، وصعوبة خلق اهتمامات

داخلية تسعد الفرد وتدخل البهجة إلى حياته وتجعله يتقبل ذاته وتدفعه إلى تجنب المواقف الضاغطة (خميس ، ٢٠١٤ : ٣٥١).

على الرغم مما جاء به الباحثون من دراسات ، إلا أننا نجد أن أكثر المراحل التي أجريت عليها الدراسات كانت مرحلة ما قبل المدرسة (رياض الأطفال) و مرحلة الطفولة المتوسطة ، في حين أهملت مرحلة طفولة المتأخرة (Goldstein et . al , 117 : 2010) لذا نجد أن هناك فجوة واضحة ، في إهمال قدرات الأطفال الأكبر سنا و الأكثر تعقيدا و تباينا في نموهم المعرفي والانفعالي (Apperly et .al , 2009) . (193 : فاذا كانت هذه الحال في المجتمع العلمي الغربي ، فكيف هو الحال في المجتمع العربي الذي يفتقر إلى عددٍ من الدراسات العلمية الحديثة و المتطورة عن نمو الطفل العربي عبر مراحل التطورية المختلفة ؟.

لذا نحن بحاجة إلى دراسات تهتم بمعرفة هذه المرحلة من النمو ، من اجل فهمها و التعرف على ما قد يظهره الأطفال الكبار من قدرات إدراكية جديدة في هذا المستوى من التطور

(Happe et . al , 1999 : 214)

وبذلك تكمن مشكلة البحث من خلال احساس الباحث بالمشكلة كونه متخصص في مجال الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ولكي يتحقق الباحث من احساسه بوجود المشكلة قام بتوجيه استبانة استفهامية ملحق (2) موجهة الى (١٠) من المرشدين التربويين الذين يعملون في المدارس الإعدادية في مركز قضاء بعقوبة وكانت (٩٠%) من إجاباتهم تؤكد مستوى تدني الوعي الانفعالي لدى الطلاب، كذلك قام الباحث بتوجيه استبانة استفهامية ملحق (3) موجه الى (٣٠) طالبا من طلاب المرحلة الاعدادية من مدرسة (الشريف الرضي) لمعرفة مدى تمتعهم بالوعي الانفعالي وكانت (٨٠%) من اجاباتهم تؤكد تدني

مستوى الوعي الانفعالي ، ومن هنا برزت مشكلة البحث التي سعى الباحث لدراستها، والتي تكمن في الإجابة عن التساؤل الآتي :-

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

اهمية البحث:

تحتاج المدارس بشكل عام ومدارسنا بشكل خاص إلى توعية بأهمية الإرشاد وخدماته كون الارشاد (Counseling) يعد ضرورة من ضروريات الحياة العصرية و واحد من مترتبات حياة الانسان المتجددة على مر العصور ويسعى بطرائقه الوقائية والعلاجية والانمائية مساعدة الافراد على فهم السلوكيات البشرية في المواقف الحياتية المختلفة ، ويحرص الارشاد على تقديم خدمات متخصصة لجميع الأفراد باختلاف مراحلهم العمرية لمساعدتهم على التوافق والتكيف النفسي والاجتماعي والصحي والمهني من اجل رؤية واقعية عن الحياة النفسية التي يعيشونها (البصري ، ٢٠١٧ : ٥) والإرشاد علم وفن وممارسة يعمل حول الهداية الى السلوك الامثل ، بمعنى أنه يتعلق بالتأثير في السلوك وتغييره فالمرشد النفسي يهتم بشكل أساسي بتغيير السلوك اللاإرادي للمسترشد وان المسترشد يلجأ بدوره طواعية الى المرشد كي يساعده في إحداث هذا التغيير (ملحم ، ٢٠٠٧ : ٥١) .

وقد استخدم الإرشاد النفسي في عدة مواقع مثل المدرسة والاسرة والعمل والمستشفيات مما يجعله من اهم الخدمات الاساسية المقدمة للأفراد والجماعات لتحقيق أقصى غايات النمو السوي لمظاهر شخصياتهم كافة للوصول بهم الى ما يؤهلهم من إمكانيات شخصية تساعد على النمو والتطور لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي ومن ثم الوصول الى مستوى افضل من الصحة النفسية مما ينعكس إيجاباً على أدائهم للإسهام

في تحقيق اهداف الإرشاد عامة (حسين ، ٢٠١٢ : ٥) ولهذا أصبحت الحاجة الى الإرشاد النفسي ملحة وضرورية في جميع دول العالم بصفة عامة ولاسيما بعد ان شملها مظاهر حضارية تكنولوجية وتغيرات سريعة ومتلاحقة في جميع جوانب حياة الفرد سواء على الصعيد الاسري او الاجتماعي او الثقافي او المهني فالإنسان يعيش في عصر التقدم التكنولوجي والتغيرات والتحديات المليئة بالمشكلات فكل فرد يمر خلال مراحل حياته بمشكلات عادية وفترات حرجة ومواقف صعبة يحتاج فيها الى توجيه وإرشاد (عمر ، ١٩٨٧ : ٢) .

ويهدف الإرشاد النفسي والتربوي إلى تحقيق النمو الشامل للطالب ولا يقتصر ذلك على مساعدته في ضوء قدراته وميوله في المحيط المدرسي فحسب بل يتعدى ذلك إلى حل مشكلاته وتوثيق العلاقة بين البيت والمدرسة ، وتغيير سلوك الطالب إلى الأفضل تحت مظلة الإرشاد النفسي ، وهذا بدوره يقود إلى تحقيق الهدف نحو تحسين العملية التربوية (الفسفوس ، ٢٠٠٧ : ٧) .

ولتحقيق اهداف الارشاد لابد من الاهتمام بالبرامج الإرشادية الإنمائية والوقائية والعلاجية التي يمكن أن تقي الطلاب أو تخفف من حدة الانفعالات غير التكيفية التي يعانون منها وتهتم هذه البرامج في تحسين الصحة الانفعالية للطالب ، والتي تقوم على افتراض انه من الممكن تعليم الطلاب ومن سن مبكرة كيفية مساعدة أنفسهم في التكيف مع الحياة بشكل أفضل قبل حصول المشكلة (عمر ، ١٩٨٧ : ٤) .

وتسعى البرامج الإرشادية إلى تقديم مجموعة متنوعة من الخدمات في عدة مجالات منها خدمات تربوية مرتبطة بالعملية التربوية وخدمات نفسية لمساعدة الأفراد في التغلب على مشكلاتهم وإيجاد حلول ملائمة لها ، كما تتضمن خدمات صحية وخدمات اجتماعية وخدمات إرشادية وهي تعد من أهم الخدمات التي يتكون منها أي برنامج إرشادي في أي مؤسسة سواء كانت تربوية أو اجتماعية أو مهنية أو علاجية ، تتضمن دراسة الحالات

الفردية وتقديم خدمات الإرشاد العلاجي والمهني والزواجي والأسري (حسين، ٢٠٠٦،
٢٨٨)

وبذلك أن الهدف الرئيسي للبرنامج الإرشادي هو الوصول بالفرد إلى التوافق
النفسي والاجتماعي وتوفير الجو الملائم في المدرسة والمجتمع (الحياني ،
١٩٨٩:٢٠٨).

وهذا أكدته مارتن (Martin) أن بناء برامج الإرشاد والتوجيه في المؤسسة
التربوية قد أصبح من المهام الأساسية الحتمية ؛ لان بناءها قد استند إلى الفاعلية
المطلوبة للمهام الإرشادية المقدمة فيها وأن ممارسة هذه البرامج الإرشادية تساعد في
حل المشكلات التي تواجه العملية التربوية والإرشادية في المدرسة ،والبرامج
الإرشادية سواء كانت نمائية، أو وقائية ، أو علاجية، فإنها تسعى إلى معالجة
مشكلات الأفراد وفقا لأساليب علمية وتقنية تعمل على تنمية ميولهم واتجاهاتهم
وتحسين أدائهم وتساعدهم على تحقيق التوافق النفسي لدى الطلاب وهنا تكمن أهمية
البرامج الإرشادية (Martin ، 1995:56-56)

ولكي يحقق البرنامج الإرشادي أهدافه لابد ان يعتمد على مجموعة من الاساليب
الإرشادية ذات العلاج المباشر وغير المباشر التي تستعمل فيه فنيات معرفية وانشطة
لمساعدة الفرد في تصحيح وتعديل افكاره السلبية ومعتقداته ومن بين هذه الاساليب
،أسلوب خفض الحساسية التدريجي المنظم كأسلوب إرشادي في تنمية الوعي
الانفعالي لميكنبوم إنه أسلوب مهم من أساليب المعالجة نشأ من أدبيات ودراسات
إدارة السلوك الإنساني ويستعمل هذا الأسلوب بشكل عام لتخفيض جميع استجابات
القلق غير التكيفية وغير المرغوبة عند المسترشد وإزالتها أو لاستبدال هذه
الاستجابات باستجابات الاسترخاء والراحة والتي تعد غير متفقة مع استجابات القلق
أو مخالفة لها (زهران، ١٩٨٠ : ٣٣٢).

وأسلوب خفض الحساسية التدريجي يخدم تحقيق الأهداف المرجوة في مدة قصيرة ويتمثل بأهميته العلمية وسهولة تطبيقه. (الزاد، ١٩٨٥: ١٤).

وخلال هذا الأسلوب يقوم المرشد بتقديم المثيرات على مدرّج القلق أو الخوف الى المسترشد وهو في حالة استرخاء عضلي وذهني إلى حدٍ ما، بحيث يضمن المرشد انه إذا قدّم المثير يكون ما يستثيره من استجابة القلق أو الخوف اضعف من استجابة الاسترخاء، حيث يستطيع المرشد بعملية كف تدريجي للخوف أو القلق الضعيف وهنا تركز الاساليب الارشادية المعتمدة في الدراسة على تعديل الافكار والمعتقدات الالية، وتؤكد على اعطاء المزيد من الاهتمام للمعتقدات ما وراء المعرفية الخاصة بالحاجة الى التحكم في الافكار عند الارشاد (Lewis,1996:238).

بالإضافة الى ان اسلوب خفض الحساسية التدريجي المنظم يركز ايضا على الفنيات والانشطة، والتي هي الافكار الواعية، والافكار الالية التي تقع بين الحدث الخارجي والاستجابة الانفعالية الخاصة باي موقف، وما علينا في الارشاد الا ان ندرب الاسوياء الذين يعانون من المشكلات على ان يلتفتوا الى ما يدور في خلداهم من مواقف مختلفة (بيك، ٢٠٠٠ : ٢٤). وترافق الاساليب الارشادية فنيات ضرورية، كالقدرة على الاقتناع بما يناسب عقل ومنطق الحالة وثقافتها، وتسعى تلك الفنيات الى الكشف عن الافكار والمعتقدات التي تكمن وراء الاضطراب وتغيير فكرة المسترشد عن نفسه لتحل محلها افكار صحيحة وتصحيح افكاره (Linehan,1993:37).

وقد اعتبر ميكنبوم ان السلوك حصيلة افكار الشخص وان هذه الافكار مسؤولة عن حدوث النتائج السلوكية اي ان تغيير السلوك يجب ان يعتمد على تغيير معتقداته وافكاره فالمعتقدات والافكار هي التي توجهه ، حيث افترض أنه بالإمكان محو استجابة مضادة لها لوجود المثير الذي يستجرها و هذا ما يطلق عليه التحصين التدريجي. و الاستجابات

المتناقضة لا يمكن أن تحدث في وقت واحد، فعلى سبيل المثال لا يستطيع إنسان أن يشعر بالخوف و القلق و هو في حالة استرخاء تام ذلك أن الاسترخاء يكبح هذه الاستجابة الانفعالية (عبدالله، ٢٠١٢: ٢١٤).

ويؤدي أسلوب خفض الحساسية التدريجي المنظم دوراً كبيراً في نجاح الفرد وتقدمه في مواقف التعلم وتحقيق مستويات الوعي التي تؤدي الى تطلعه وطموحه، ونحن في عصر تطور المعلومات والتقنيات الحديثة والتغيرات الكثيرة والسريعة والمفاجئة تفرض على الفرد أن يسعى ليزيد من خبراته وتحصيله في كافة المجالات، ولاسيما في المجال الدراسي ولكن حسب إمكاناته وقدراته، (Dawda & Hart, 2000: 37-56) .
ومن الأساليب الأخرى التي يمكن ان تحقق اهداف البرنامج الارشادي هو أسلوب التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية للعالم ميكنيوم وهو أحد أشكال إعادة التنظيم المعرفي الذي يرمي إلى مساعدة الفرد للتخلص من القلق والتوتر والضغط النفسي وزيادة الوعي لدى الفرد (عبد الله، ٢٠١٢: ١٢٢) .

أن التحصين ضد الضغوط النفسية أحد الأساليب الإرشادية التي تزيد من دافعية الفرد لتحقيق السلوك المستهدف لأنه ينظر إلى نفسه على انه إنسان قادر على ضبط سلوكه . فتعلم الفرد كيف يواجه الضغط ذاتيا أفضل طريقه لتعميم السلوك والمحافظة على استمراريته فيعمم ما يحدث في موقف الإرشاد إلى مواقف الحياة الواقعية ، بل يصبح معتمدا على ذاته فيتابع ما يفعله بنفسه وهذا يبعث في النفس الشعور بالراحة النفسية ، كما إن أسلوب التحصين ضد الضغوط هو احد الأهداف الأساسية التي تتوخى التربية إتباعها فتحاول التربية في النهاية مساعدة الفرد على أن يصبح مواطنا مستقلا يعتمد على نفسه ويوجه ذاته ويقوم بالأداء الصحيح ، كما انه يمكن تعليمه للأفراد والجماعات على أنه استراتيجية وقائية قبل حدوث المشكلات (الخطيب والحديدي، ١٩٩٧: ٢٨٤-٢٩١) .

وبذلك ان استخدام الاسلوبين الارشاديين قد يؤدي الى زيادة وأهمية قيمة الوعي الانفعالي لدى الطلاب ، فضلا عن إمكانية تعزيز وتطوير الوعي الانفعالي داخل النظام التعليمي هو الاساس الذي ترمي اليه هذه الدراسة. إذا كان الانفعال في رأي كيرك (٢٠٠٩) يحتاج إلى سبب ليتكون. فإن الوعي الانفعالي سيكون فهماً لهذا السبب ويشمل تفهماً أو قدرةً على التعرف على نتيجة هذا السبب وتحديدها والتصرف بناءً عليها. (Lewis, & Stieben2004: 42)

وتوضح (Di Fabio & Kenny) أن إدراك انفعالاتنا يعتمد أيضاً على ما تعلمنا القيام به معهم. إذا تربي الشخص على الاعتقاد بأن الانفعال كانت سيئة وأن هناك حاجة لإخفائه في جميع الأوقات ، فقد يكون قد اخفاها بعمق لدرجة أنه سيواجه صعوبة في الوصول إليها. و بالتالي فإن استخدام البرامج والاساليب العلاجية ضروري في كثير من الأحيان للوصول إلى هذه الانفعالات المكبوتة من أجل فهم بعض الصعوبات أو العوائق الانفعالية في حياة المرء.(Di Fabio & Kenny,2012:36).

ويتبين بشكل صحيح أنه في حالة الوعي الانفعالي ، فإن الأمر لا يتعلق بما لن نعرفه ولن يؤذينا. إن الانفعالات المضطربة ستستمر وستظل تتضرر ما لم يتم إدراكها والتعامل معها. كما يؤيد (Maye & Caruso) هذا بإشارته إلى أن القدرة على إدارة انفعالاتنا لمصلحتنا هي مهارة أساسية تضمن لنا الحفاظ على الإحساس بالرفاهية الانفعالية على الرغم من الصعوبات التي تلقيناها الحياة علينا. يضعنا التفوق الذاتي في مقعد السائق حتى نتمكن من توجيه أنفسنا من خلال الحياة مع درجة عالية من التمكين والسيطرة. عليها (Mayer & Caruso2004: 14)

كما ان قدرة الفرد على الوعي الانفعالي يساعد الفرد على التكيف نفسيا واجتماعيا ، وبناء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، حيث تسهم في التواصل مع الآخرين وفهم مشاعرهم الأمر الذي ييسير إلى حد كبير عملية التفاعل الاجتماعي ، والقدرة على ضبط

وتنظيم الفرد لانفعالاته (داود، ٢٠٠٦، ٤١٥) ، كما يلعب الوعي الانفعالي دورا مهما في تنظم السلوك الإنساني وتوجيهه وضبطه ، كونها تمثل حلقة الوصل بين المكون المعرفي والمكون السلوكي ، وتمكن الفرد من التكيف والتواصل مع الآخرين (بن يونس ، ٢٠٠٩ : ٤).

ويمثل الوعي بالانفعالات والمشاعر دليلا على مدى الكفاءة الانفعالية والاجتماعية للفرد ، والوعي فيها هو شكل من أشكال السلوك المميز الذي يمكن الفرد من الحكم على ذاته ، وقدرته على التواصل مع من حوله ، والتأثير بهم وجذب انتباههم والقدرة على التعاطف معهم والميل إلى التماس المساعدة للمشاكل العاطفية ، وكمية الدعم الاجتماعي الفعلي الذي يتلقاه الفرد (Barchard&Hakstian,2004 :437-462).

أن قدره الوعي الانفعالي للفرد مهمة جدا بالنسبة لصحة العقلية و الأداء الشخصي للأفراد ، ففي دراسة ، أجرها سياروشي وزملاءه (Ciarrochi&et.al,2008) وجدوا أن الأفراد الذين كانوا ذو مهارات منخفضة في التعرف على الانفعالات عانوا من المزيد من الخوف والحزن وتأثير اقل ايجابية وانخفاضا كبيرا في التواصل الاجتماعي ، وازدياد في خبرتهم الانفعالية السلبية مقارنة مع نظرائهم الذين كانوا أفضل في هذه المهارات ، أما الأفراد الذين كانوا أكثر كفاءة في مهارات التعرف على الانفعالات فهم يميلون إلى أن يكونوا ذو مهارات اجتماعية أفضل ومشاكل عاطفية وسلوكية اقل (Thompson & Meyer, 2007:267) ، بالتالي فان مهارات الوعي الانفعالي تعزز الوجود النفسي للأفراد ونموهم الصحي ، إذا أظهرت دراسة إيزارد وآخرون (Izard et al.,2008) أن التدريب الذي يركز على تحسين الوعي الانفعالي ينتج عنه زيادة في المعرفة الانفعالية

والتنظيم الانفعالي ، بالإضافة إلى الحد من العدوان وسلوك القلق ، والاكتئاب ،
والفاعلات الاجتماعية السلبية
(Izard et al,2008: 369)

كما إشارة لين وشوارتز إلى أن الأفراد يتطورون ويختلفون عن بعضهم البعض في
الطريقة التي ينظمونها هيكلياً ويختبرون الإثارة الانفعالية و العاطفية . ويضيف أن
التطور من خلال مستويات الوعي الانفعالي ينظر إليه على أنه نتيجة للتحويل التدريجي
والتسلسل الهرمي داخل التنظيم الهيكلي للإدراك الانفعالي هذا بمثابة إشارة إلى مدى
تطورت الفرد في أن يكون واعياً انفعالياً. وبالتالي ، فإن أي فرد معين يكون على
مستوى من الوعي الانفعالي في أي وقت من الأوقات. لذلك يجد الباحث أنه من المهم
إبراز حقيقة أن الأفراد قادرون على تطوير مهاراتهم الانفعالية في ضمن مستويات
الوعي الانفعالي. هذا يؤكد على أن الوعي الانفعالي هو بالتالي قدرة يمكن تعليمها بنفس
الطريقة التي تكون بها القدرات المعرفية. ومن ثم فمن الأهمية أن نركز على مفهوم
الوعي الانفعالي على انه واحدة من القدرات الادراكية و المعرفية : (Carblis,2008) .

107)

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

وهو يتفق مع ما أكده لين وزملاءه (Levant 1992) بان الفرد الذي يتمتع
بمستوى مرتفع من الوعي الانفعالي يكون أكثر تسامحا و منفتحا في تعبير عن مشاعره
،وأكثر قدرة على التعرف لتصنيف المشيرات الانفعالية ، في حين أن الفرد ذو الوعي
الانفعالي المنخفض غالبا ما يكون متسرع و متهور في أحكام (Levant, 1992:22)

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

لذا فالأشخاص الذين يدركون و يعون انفعالاتهم ، يدركون حالاتهم النفسية بصورة جيدة وبحنكة ، كما يساعدهم الوعي بحياتهم الانفعالية السيطرة عليها والتحكم في دوافعها ، و التخلص من المشاعر الغضب و المزاج السيئ (Salovey & Mayer , 1990 : 189).

كما أن قدرة الفرد على التعامل الإيجابي مع نفسه ومع الآخرين ، وقدرته على التعامل مع عواطفه وانفعالاته يحقق أكبر قدر ممكن من السعادة والوجود النفسي الممتلئ لنفسه ولمن حوله ، كما ويظهر على المراهق في المرحلة الاعدادية انفعالات يلونها الحماس ، وتتطور لديه مشاعر الحب ، ونلاحظ عليه السلوكيات الانفعالية ، وهي ردة فعل لا تتناسب مع المثير (في الفرح أو الحزن) ، وفي هذه الحالة يراعى عدم المغالاة في التأنيب ، ومعالجة المشكلة بأسلوب تربوي . ويميل المراهق إلى التمرد والاستقلالية ، وعدم الوعي بانفعالاته ويغضب كثيراً ، وتتتابه حالات من الانفعال ، ، وفي هذه الحالة يجب منحه الثقة بالنفس من خلال تعزيز المواقف الانفعالية الإيجابية ، والأخذ برأيه إن كان صائباً ، وإشراكه في المناقشة وحل المشكلة المطروحة ، وتشجيعه ومشاركته في البرامج الإذاعية والثقافية والاجتماعية وهذا يبين أهمية الوعي

الانفعالي في مرحلة المراهقة في تكوين الافكار الغير السببية وتعزيز الافكار الايجابية (حسين ، ٢٠١٢ : ١٨) .

ومن هنا تتجلى اهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي

أ- الاهمية النظرية (Theoretical importance):

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

ب- الاهمية التطبيقية (The practical important)

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

هدف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على :-

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

من خلال اختبار الفرضيات الآتية :

١- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (خفض الحساسية التدريجي المنظم) في الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس الوعي الانفعالي.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس الوعي الانفعالي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى على مقياس الوعي الانفعالي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (خفض الحساسية التدريجي المنظم) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدى على مقياس الوعي الانفعالي.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدى على مقياس الوعي الانفعالي.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الاولى (خفض الحساسية التدريجي المنظم) ورتب

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

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية الصباحية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى / مركز مدينة بعقوبة للعام ٢٠١٧ - ٢٠١٨ م.

تحديد المصطلحات

أولاً: الأثر The Effect

١. الأثر لغة:

- جَاءَ فِي لِسَانِ الْعَرَبِ بَقِيَّةَ الشَّيْءِ، وَالْجَمْعُ آثَارٌ وَأَثُورٌ: وَخَرَجَتْ فِي أَثَرِهِ وَفِي أَثَرِهِ أَي بَعْدَهُ وَأَثَرَتْهُ وَتَأَثَّرَتْهُ: تَبِعَتْ أَثَرَهُ.
- وَالْأَثْرُ بِالْتَحْرِيكِ: مَا بَقِيَ مِنْ رَسْمِ الشَّيْءِ، وَالتَّأَثَّرُ: إِبْقَاءُ الْأَثْرِ فِي الشَّيْءِ، وَأَثَّرَ فِي الشَّيْءِ: تَرَكَ فِيهِ أَثْرًا (ابن منظور، ١٩٨٣: ١٩).

2. عرفه (الحفني، ١٩٩١):

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

ثانياً: البرنامج الإرشادي (Counseling Programme) عرفه كل من:

١- زهران (١٩٨٠):

((أنة مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة وغير المباشرة ، فرديا أو جماعيا، لكل من تضمهم المؤسسة التعليمية لأجل مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والتوافق النفسي والاجتماعي والمهني)). (زهران، ١٩٨٠ : ٤١) .
٢- بوردرز (Borders,1992):

((مجموعة من الانشطة يقوم بها المسترشدون في تفاعل وتعاون بما يعمل على توظيف طاقاتهم وامكاناتهم فيما يتقف مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو يسوده الطمأنينة بينهم وبين المرشد)) (Borders,1992 : 488)
٣- (الأميري ٢٠٠١) :-

((أنة مجموعة من الانشطة المخططة يسودها جو من الأحترام والتقدير تهدف الى مساعدة الطلاب في التعامل الفعال مع مشكلاتهم الأسرية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والدراسية والعاطفية لغرض خفض الضغوط النفسية المرتبطة بها))
(الأميري ٢٠٠١ : ١٦)

٤- (الخالدي ٢٠٠٢) :-

((بأنة تخطيط منظم للنشاطات والفعاليات التي تقدم للأفراد المسترشدين وفقاً لحاجتهم ، بهدف تحقيق الذات وخفض قلق المستقبل لديهم)) (الخالدي ٢٠٠٢ : ٣٥).

٥- (جودة ٢٠٠٤) :-

((بأنة مجموعة من الأساليب تتضمنها الجلسة الإرشادية الهدف منها مساعدة المسترشدين في الوعي بسلوكهم وحل كل ما يعترضهم من مشكلات بحيث يكون لديهم القدرة على أتخاذ القرارات بأنفسهم ويكون ذلك معداً سلفاً وفق خطة منظمة)) .(جودة ٢٠٠٤ : ١٤)

التعريف النظري للبرنامج الارشادي : يتفق الباحث مع ما ذهب اليه بوردرز في تحديدها لمصطلح البرنامج الارشادي

التعريف الاجرائي للبرنامج الارشادي: مجموعة من الاجراءات التي يتبعها الباحث في اعداد برنامجه الارشادي ويتضمن (تحديد حاجات الطلاب وتقديرها ، وتحديد الاولويات ، وكتابة اهداف البرنامج ، واختبار نشاطات البرنامج وتنفيذها ،وتقويم كفاية البرنامج).

ثالثا:- خفض الحساسية التدريجي المنظم (systematic desensitization)

عرفه كل من :

١-ولبي (wolpe ١٩٥٨) :

" هو احد أشكال الاشتراط المضاد ، أي محو الاستجابة الانفعالية غير المرغوب فيها كالخوف مثلاً إذا استطعنا إحداث استجابة مضادة لها بوجود المثير الذي سببها " (الداهري ، ٢٠٠٨ : ١٠٠) .

٢- زهران (١٩٨٠) :

"هو التخلص التدريجي من ارتباط السلوك المضطرب بشيء أو حادث معين". (زهران، ١٩٨٠ : ٣٣٨) .

٣-ميكنيوم(١٩٨٥):

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

٤-الفسفوس (٢٠٠٦) :

"تستخدم هذه الفنية على قاعدة الاشتراط المضاد لفعاليتها في حالات القلق والخوف، وكما كان الخوف والقلق للعميل غير منطقي كلما أصبح هذا العلاج مناسباً وذا فعالية أكثر". (الفسفوس، ٢٠٠٦ : ٢٤).

٥- بطرس (٢٠١٠) :

"وهو أسلوب تقوم فكرته على أساس تكوين استجابة مضادة لاستجابة الخوف او القلق لتحديد مشاعر العميل وإحلال استجابة جديدة ومرغوبة محلها". (بطرس، ٢٠١٠ : ١٦٥).

التعريف النظري :-

تبنى الباحث تعريف (ميكنبوم، ١٩٨٥) ليكون هو التعريف النظري للبحث الحالي وكذلك بسبب تبنيه نظريته في العلاج ، لان الاستراتيجيات والفنيات المستعملة في هذا البحث تتفق مع هذا التعريف لكونه أكثر شمولاً وتحديداً.

التعريف الإجرائي لخفض الحساسية التدريجي المنظم :

هو أسلوب منظم يتضمن مجموعة من الانشطة والفعاليات وهي (الاستجابة التصريحية الواثقة، والاسترخاء، والتعزيز، والتقويم البنائي، والتدريب البيئي)

رابعاً- التحصين ضد الضغوط (Stress Inoculation): :

عرفها كل من:

١- ميكنبوم (Meichenbaum, 1985):

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

٢- الشناوي (١٩٩٤):

وهو (أسلوب متعدد الأوجه نظراً لما يحتاجه من مرونة في مواجهة المواقف المتنوعة للضغوط وكذلك لوجود فروق فردية وثقافية وايضاً لتنوع أساليب المواجهة) (الشناوي ، ١٩٩٤ : ١٣٥ - ١٣٧).

٣- الخطيب (١٩٩٥) (وتشتمل هذه العملية على مواجهة الشخص للمثيرات التي تبعث على القلق لديه في جلسات إرشادية بهدف تعميم ردود الفعل المكتسبة إثناء العملية الإرشادية) (الخطيب، ١٩٩٥ : ٢٠٠).

٤- بطرس (٢٠٠٨):

هي تلك العمليات التي تمكن الفرد من خلالها أن يغير أو يعدل من احتمال ظهور الاستجابة سواء في وجود التدعيم الخارجي للاستجابة أو غيابه (بطرس، ٢٠٠٨ : ١٨٤)

التعريف النظري :

تبنى الباحث تعريف ميكنبوم Meichenbaum ليكون هو التعريف النظري للبحث الحالي وكذلك بسبب تبنيه نظريته ، لان الاستراتيجيات والفنيات المستعملة في هذا البحث تتفق مع هذا التعريف لكونه أكثر شمولاً وتحديداً.

التعريف الاجرائي:

أسلوب منظم يتضمن مجموعة من النشاطات (المناقشة، الاسترخاء، النمذجة، التعزيز الاجتماعي، التغذية الراجعة، التدريب البيئي) .التي يستعملها الباحث في البرنامج الارشادي للتوصل الى الخطوات التي يجب اتخاذها لتحقيق اهداف البرنامج الارشادي.

خامسا : الوعي لانفعالي Emotional Awareness عرفة كل من :

١-فريجدا(1986, Frijda):قدرة الفرد على التحدث بصورة واعية أو غير واعية لتقييم حادثة معينة ، ترتبط بهدف ذو أهمية لدى الفرد، وهذه الأحداث إذا لبت أهداف الأفراد وطموحاتهم تساعد على أنتاج انفعالات وعواطف ايجابية ، أما الأحداث التي تهدد الأفراد فأنها تساعد على أنتاج انفعالات سلبية (Frijda ,1986:205-210).

٢-هارتر و بدين(1987): أن الوعي بالمعرفة ، و الانفعالات ، و العلاقات الاجتماعية ليست منفصلة في عقول الاطفال ، و نتيجة لذلك يجب أن تدرس سوياً . كذلك تقدم هذه النظرية كيف أن التطور المعرفي و الانفعالي يتوازيان بعضهما مع بعض : (Sonia, 2008

٣- لين وشوارتز (Lane&Schwartz,1987) : بأنه القدرة على التعرف على الانفعالات ووصفها في الذات والآخرين (Lane&Schwartz,1987:134).

٤- جولمان (Goleman ,1995) : بأنه قدرة الفرد على معرفة ما يشعر به و الوعي بانفعالاته وانفعالات الآخرين واستعمال هذه المعرفة لإنجاز سلوكيات سليمة (Goleman:1995:3).

٥- لين (Lane (2000) : بأنه قدرة الفرد أن يكون مدركا للخبرات الانفعالية في نفسه و الآخرين (Lane , 2000:127) .

٦- رايف وآخرون (Rieff et .al. 2007) : قدرة الفرد على تعرف انفعالاته ، و انفعالات الآخرين الذين يتفاعلون معه (Rieff et al (2007: 97) .

٧- سيروشي (Ciarrochi et. al.2008) : هو قدرة الفرد على تحديد ووصف مشاعره (Ciarrochi et al., 2008:596).

التعريف النظري للوعي الانفعالي : اعتمد الباحث تعريف لين وشوارتز (Lane&Schwartz,1987) لاعتماده على تعريفهما ونظريتهما المعتمدة في بناء اداة بحثه (المقياس) .

التعريف الإجرائي للوعي الانفعالي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب عن طريق إجاباتهم على مقياس الوعي الانفعال الذي أعده الباحث.

سادسا: المرحلة الإعدادية :

• (وزارة التربية، ٢٠١١):

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