

## فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي لدى طلبة الجامعة من الجنسين

### The effectiveness of an integrative counseling program in the cognitive organization and treatment of emotional imbalance among university students of both sexes

إبراهيم محمد عبده العزي<sup>1</sup> ، تحت اشراف: د. محمد أحمد كرم الله الحاج طيفور<sup>2</sup>

<sup>1</sup> باحث ماجستير – تخصص إرشاد نفسى – كلية الآداب – جامعة الطائف – المملكة العربية السعودية

<sup>2</sup> أستاذ علم النفس التربوي المشارك بكلية الآداب – جامعة الطائف

## المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي تكاملي في التنظيم المعرفي ومعالجة خلل الانفعالات لدى طلبة الجامعة من الجنسين من كليات (التربية- الآداب والعلوم الإنسانية) بجامعة طيبة، أعد الباحث أدوات الدراسة بعد اطلاعه على أدبيات الدراسة، وكانت الأداة الأولى لقياس خلل الانفعالات، والثانية لقياس التنظيم المعرفي لدى الطلبة من الجنسين، على عينة مجموعها (60) طالبًا، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج: وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات الطلبة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ولا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات الطلبة (ذكور/ إناث) في مستوى التنظيم المعرفي وخلل الانفعالات لديهم في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج. وأوصت الدراسة بعدد من التوصيات: ضرورة الاهتمام بالطلبة وخاصة بالمراحل الجامعية بتقديم الدعم النفسي والإرشادي لتحسين حالاتهم الانفعالية التي تساعدهم على تجاوز مشكلات ومعوقات الدراسة، واختيار أنسب فنيات الإرشاد التكاملي في تقديم الدعم الإرشادي لعدم تعرض الطلبة إلى انتكاسة الفشل الدراسي بعد رسوب في مواد سابقة، وإعادة تقييم مستويات الطلبة من حيث قدرتهم على مواجهة الأحداث السلبية واستخدامهم لاستراتيجيات إيجابية لمواجهة انفعالاتهم.

الكلمات المفتاحية: إرشاد تكاملي - تنظيم خلل الانفعالات - التنظيم المعرفي.

## Abstract:

The study aimed to identify the effectiveness of an integrative counseling program in the cognitive organization and treatment of emotional imbalance among university students of both sexes from the faculties of (Education - Arts and Humanities) at Taibah University. To measure the cognitive organization of students of both sexes, the study sample reached (60) students and they were divided into two groups, experimental and control, and the counseling program was presented to them for a month, and the study reached a set of results. The most prominent results of the study:

The results showed: There are statistically significant differences at the level (0.01) between the mean scores of the experimental and control groups after applying the program. There are statistically significant differences at the level (0.01) between the students' mean scores in the pre and post measurements in favor of the post measurement. There are no statistically significant differences at the (0,01) level between the average scores of students (males/females) in the level of cognitive organization and their emotional imbalance in the dimensional measurement after applying the program. The study recommended a number of recommendations: The necessity of paying attention to students, especially in the university stages, by providing psychological and counseling support to improve their emotional states that help them to overcome the problems and obstacles to studying. Choosing the most appropriate integrative counseling techniques in providing counseling support so that students do not experience relapses of academic failure after failing in previous subjects. Reassess students' levels in terms of their ability to face negative events and their use of positive strategies to confront their emotions.

**Keywords:** integrative counseling, emotional regulation, cognitive regulation.

## المقدمة:

تنظيم الانفعال يتضمن عمليات (معرفية، وفسولوجية، وسلوكية) يمكن من خلالها تعديل وكبح الخبرات والتعبيرات الإيجابية والسلبية للانفعالات، كما يشير أن إلى الكيفية التي ينظم بها الفرد تأثير العمليات الأخرى مثل مشكلات الانتباه والسلوك (Eisenberg & Spanrad,2004,p.41).

وأشار (Cole, Martin & Dennis, 2004) إلى أن الفرد الذي يتمتع بالقدرة على التنظيم الانفعالي يمكنه التحكم في سلوكه، وسيكون أكثر مرونة في السياقات المختلفة وفي التعامل مع الأحداث الضاغطة، وأن ذلك يكون له تأثير إيجابي في العمليات الأخرى، مثل: الانتباه وحل المشكلات السلوكية.

ويعد فهم الانفعالات والسيطرة عليها أو ضبطها أبرز مؤشرين من مؤشرات التنظيم الانفعال الذي يتضمن إمكانية السيطرة على التعبيرات الانفعالية وتوجيهها للحصول على سلوك منظم عند التعرض لمواقف انفعالية شديدة (Srouf, De Hart & Cooper, 1996).

ويعتبر خلل الانفعالات والتشوهات المعرفية من آثاره الضارة والسلبية في شخصية الطالب؛ فعدم القدرة على تنظيم الانفعال يشكل معضلة كبيرة بالنسبة للكثير من الطلاب، سواء في تكيفهم مع الآخرين أو مع أنفسهم، ويؤثر في علاقات الفرد مع من حوله إذ إن القصور في التنظيم الانفعالي يجعل الأفراد أكثر عزلة ولا مبالاة وأقل فاعلية في المجتمع، ويجعل الأفراد يستخدمون أساليب لا تكيفية هروبية في حل المشكلات والضغوط التي تواجههم، ويسبب القصور في تنظيم الانفعال العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية (مظلوم، 2017، 146).

كما أشار (Harvey, Hunt & Whie, 2019) إلى أن الطلاب الذين يعانون من صعوبة في التنظيم الانفعالي غالباً ما يواجهون صعوبة كبيرة في تكوين العلاقات الشخصية، والتي غالباً ما تكون غير مستقرة، حيث لديهم صعوبة في الإحساس بالذات، بالإضافة إلى الانخراط في

تعد الانفعالات طاقة الفكر والنافذة المطلقة على العقل وموجهة النشاط المعرفي والوسط الذي يتم من خلاله التبادلات الاجتماعية، وتتشكل عن طريقها أوامر العلاقات مع الآخرين.

فخلل الانفعالات من المفاهيم الحديثة في المجال الانفعالي للشخصية في علم النفس، فكل فرد لديه من المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تنظم الخبرات والمواقف التي تساعد على التكيف مع محيطه، ونماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ميكانيزمات قائمة أساساً على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة، والتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية، بغرض الوصول إلى مستوى أعلى من (المري، 2017م).

حيث يشير كل من سراوف وكوبر (Sarouf & Cooper, 1995) إلى أن أبرز مؤشرين للتنظيم الانفعالي السليم هما: فهم الانفعال وضبطه، واللذان تدرج تحتها القدرة على السيطرة على التعبيرات الانفعالية توجيهها الوجهة الصحيحة للحصول على سلوك منظم فيما إذا تعرض الفرد لموقف انفعالي شديد.

فالانفعال ليس مجرد استجابة موضعية فحسب، بل إنه استجابة عامة للفرد تتسحب على جميع جوانب حياته الجسمية، والعاطفية، والاجتماعية، والمعرفية، والعقلية، ويشير لفظ الانفعال في علم النفس إلى ما يتعرض له الفرد من استثارة وتهيج، تتجلى فيما يطرأ عليه من تغيرات فسيولوجية ومشاعر وأحاسيس وجدانية قوية ومن رغبة الفرد في القيام بسلوك يخفف من وطأة تلك الاستثارة، سواء كانت داخلية أو خارجية فهي وثيقة الصلة بحاجاته الأولية (عبده، 2009، 2).

وقد أكد كروس (Gross, 2009) على قدرة الفرد على تنظيم وتحسين إمكاناته الانفعالية وتحجيمها دون أن يبالغ في استخدام استراتيجيات لحماية نفسه وانفعالاته من الأذى، مقابل أن يتمكن من إيجاد توازن ما بين ذاته ومحيطه الخارجي، كما يشير آيزنبرج وسبنراد إلى أن

وأخيراً يمكن حصر مشكلة الدراسة من خلال رؤية الباحث واحتكاكه بمجموعة من الطلاب بجامعة طيبة، والتعرف على مجموعة الانفعالات التي تظهر نتيجة تعرضهم لضغط أو مثيرات مختلفة تعرضهم لكبح بعض من المشاعر السلبية أو الإيجابية التي تعوق تحقيق أهدافهم؛ لذلك تأتي مشكلة الدراسة في تناولها لسؤال رئيس، كالتالي: ما فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي لدى طلاب الجامعة من الجنسين؟

ووفقاً لما تم مناقشته تسعى الدراسة للإجابة عن الأسئلة التالية:

#### أسئلة الدراسة:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على أبعاد استبانة التنظيم المعرفي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على أبعاد استبانة خلل الانفعالات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية؟
3. هل توجد فروق في مستوى تنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي لدى طلبة الجامعة من الجنسين (ذكور/ إناث) بعد تقديم البرنامج الإرشادي التكاملي؟

#### أهداف الدراسة:

يتمثل هدف الدراسة في الوقوف على أثر برنامج إرشادي تكاملي في تنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي لدى طلاب الجامعة من الجنسين؛ ولتحقيق الهدف انبثقت عدة أهداف فرعية، كالتالي:

1. الكشف عن الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على أبعاد استبانة التنظيم المعرفي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

سلوكيات اندفاعية عالية ذات عواقب وخيمة، وغالباً ما يظهر لدى هؤلاء الأفراد إيذاء الذات.

#### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تأتي مشكلة الدراسة في خبرة الباحث بمشكلات الانفعالات التنظيمية، وعدم القدرة على ضبطها من قبل مجموعة الشباب من طلاب جامعة طيبة، لما يتعرضون له من متطلبات وتكليفات، يظهر عليهم بعض من الجوانب التي تثير مشاعرهم، فتظهر في عدم القدرة على التنظيم المعرفي لما يحقق أهدافهم نحو مستقبلهم في الحصول على الدرجات المرتفعة، والتي تظهر في تقييم مستوى الطلاب وردودهم في الاختبارات، وتُعد عدم قدرة الطلاب على إدارة الخبرة الذاتية للانفعالات لديهم، وبالأخص مما يتعلق بشدة هذه الانفعالات واستمراريتها وعدم التحكم في التعبيرات الانفعالية في مواقف التفاعل الاجتماعي، وعدم قدرتهم على التكيف مع الآخرين أو مع أنفسهم.

وأوضحت نتائج العديد من الدراسات إلى أن ذوي خلل التنظيم الانفعالي أكثر في بعض المشكلات السلوكية ممن لا يعانون من خلل التنظيم الانفعالي؛ حيث يعد خلل التنظيم الانفعالي من العوامل المؤثرة في عدم قدرة الفرد على التواصل الاجتماعي والمشاركة في المواقف الاجتماعية، والاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والتوافق الاجتماعي والانفعالي، كما ترتبط الصعوبات في التنظيم الانفعالي بالعديد من الاضطرابات النفسية: كالأعراض الاكتئابية، واضطراب الشخصية، والقلق الاجتماعي (أبو زيد، 2017م).

وقد أكدت العديد من الدراسات أهمية الموضوع من خلال تناولها لمجموعة من النماذج والاستراتيجيات المنظمة لخلل الانفعالات عند الطلاب، وخاصة بالمرحلة الجامعية والدراسات العليا في تحقيق التنظيم المعرفي بما يخدم تحقيق الهدف، ومن تلك الدراسات دراسة مصطفى (2019)، ودراسة السيد (2020)، ودراسة عليوة (2020)، دراسة حسن (2020)، ودراسة داي (2020).

جماعياً؛ بهدف مساعدة الأفراد على تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلّق وتحقيق التوافق النفسي (زهران، 2010م، 499).

يعرفه الباحث إجرائياً: هو مجموعة من الفنيات التي يتم انتقائها من النظريات السيكلوجية ويتم توظيفها في جلسات علاجية لتحسين متغيرات الدراسة (الانفعالات، التنظيم المعرفي) بهدف تحسين حالة طلاب الجامعة من الجنسين.

## 2. خلل التنظيم الانفعالي Emotional Regulation Difficult

عجز قدرة الفرد على فهم وإدراك انفعالاته وتقبلها والعجز عن الحفاظ على التوازن الانفعالي في علاقاته الانفعالية مع ذاته والآخرين، وفقاً للأهداف المطلوبة في أثناء الانفعالات السلبية، وعدم قدرته على الاندماج في السلوكيات الموجهة الهادفة عند مروره بالانفعالات السلبية، وعجزه عن التحكم بعواطفه في أثناء مواجهة أحداث التوتر والتهديد (Gratz & Roemer, 2004, 42).

يعرفه الباحث إجرائياً: هو التشوه الذي يظهر في الجانب الانفعالي لطلاب الجامعة سواء كان مرتبطاً بمثيرات خارجية أو تفاعلات داخلية، ويمكن قياسها بالدرجة الكلية لمقياس Bjurberg تعريب عبادي وفيان (2019).

## 3. التنظيم المعرفي Cognitive organization

يعرفه كارنفسكي وآخرون (Garneski et al, 2001) بأنه طريقة معرفية لإدارة تسرب المعلومات المستتارة انفعالياً.

يعرفه الباحث إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته عن فقرات المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

2. الكشف عن فروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على أبعاد استبانة خلل الانفعالات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

3. التعرف على مستوى تنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي لدى طلبة الجامعة من الجنسين (ذكور/ إناث) بعد تقديم البرنامج الإرشادي التكاملي.

## أهمية الدراسة

### الأهمية النظرية (العلمية):

1. التأصيل النظري لمتغيرات الدراسة، خلل تنظيم الانفعالات، والتنظيم المعرفي لدى طلاب الجامعة من الجنسين.

2. التعرف على مستوى خلل الانفعالات لدى طلاب الجامعة من الجنسين وخاصة بجامعة طيبة.

3. توضيح فاعلية الإرشاد التكاملي في تنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي.

4. ندرة الدراسات العربية، وذلك في حدود اطلاع الباحث التي تناولت (خلل الانفعالات- التنظيم المعرفي) لدى طلاب الجامعة من الجنسين.

### الأهمية التطبيقية (العملية):

1. تُسهم نتائج الدراسة في إعداد برنامج إرشادي تكاملي لخفض خلل الانفعالات وتنظيم الجوانب المعرفية لطلاب الجامعة من الجنسين.

2. تُسهم الدراسة في إثراء المكتبة العربية للقياس النفسي بإضافة مقياسين: خلل الانفعالات، والتنظيم المعرفي والذين يتم إعدادهما من قبل الباحث.

3. تنظيم الجانب الانفعالي والمعرفي في تحقيق شخصية سوية قادرة على الوصول إلى تحقيق الأهداف المهنية.

## مصطلحات الدراسة:

### 1. الإرشاد التكاملي Integrative counseling

هو برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أو

## حدود الدراسة:

هذا الاتجاه ما قدمه لازاروس وهارت (عيد، 2005، 19).

والإرشاد الانتقائي التكاملي هو طريقة اختيارية توفيقية بين طرق الإرشاد المختلفة، ولا بد للمرشد أن يعرف كل الطرق، وأن يكون قادراً على استخدامها، وكيفية الانتقال من إحداها إلى الأخرى، والتوفيق بينها، ويبدو أن الإرشاد الخياري جاء أصلاً للتوفيق بين الإرشاد المباشر والإرشاد غير المباشر، والجمع بينهما فيما يخدم عملية الإرشاد (أبو النور، 2000، 25).

ويرى (capuzza, 2000) هذا الاتجاه بأنه "ينتقي أفضل شيء من كل نظرية وهذا يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، ومصدر قوة وضعف كل نظرية وعناصر بناءها، وأفضل عمل إرشادي هو الذي يؤثر وينجح الإرشاد الانتقائي التكاملي اتجاه عملي يرفض النظرة الأحادية (Capuzzi, 2000, 460).

## 2. المبادئ والمفاهيم الأساسية للإرشاد التكاملي:

تدل وجهة النظر الانتقائية في الإرشاد النفسي على أنها "التطبيق العملي لأسس وتقنيات تؤخذ من مجالات المعرفة العلمية المتوفرة في المعالجات النفسية؛ من أجل رسم استراتيجية علاجية منظمة تكون مناسبة للحالة التي وضعت لها (ملحم، 2007م، 179).

(1) يرى أنصار هذه النظرية أن السلوك الإنساني يتأثر بعوامل وراثية وبيولوجية وبيئية، تتمثل في العلاقات الشخصية مع الآخرين، وفي الظروف البيئية الثقافية والاجتماعية المحيطة به وفي عملية التعلم من خلال الآخرين.

(2) إن الاضطراب النفسي أو الشخصية غير المتكيفة ترجع إلى تعلم غير مناسب وإدراك سلوكية غير سوية، وإلى نقص في المعلومات أو الخبرات أو خطأ فيها أو تصارع بينها، تجعل ذاكرة الفرد عاجزة عن إمداده بطرق التعامل مع المواقف الاجتماعية المختلفة، ويظهر الاضطراب في استجابات انهماجية غير توافقية.

1. الحدود الموضوعية: وتتناول موضوع الدراسة

"برنامج إرشادي تكاملي في تنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي لدى طلاب الجامعة من الجنسين".

2. الحدود البشرية: طلبة جامعة طيبة من الجنسين (ذكور/ إناث).

3. الحدود الزمانية: طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 1442-1443هـ.

4. الحدود المكانية: جامعة طيبة.

## 1. الإرشاد التكاملي:

ارتبطت البدايات الانتقائية في الإرشاد النفسي بنمو وتطور النظريات النفسية الكلاسيكية القديمة، حيث إن المراجعات المستمرة لهذه النظريات يعد مؤشراً على أن الانتقائية والتكامل بدأ منذ نشأة هذه النظريات، وتطور التحليلية الفرويدية القديمة ومرورها بمرحلة التطوير الأولى على يد سوليفان وهورني وفروم (التحليل النفسي الاجتماعي) ثم وصولها إلى التحليلية الشاملة (إريكسون). وكذا الحال بالنسبة لتطور السلوكية القديمة (واطسون، بافلوف) على يد سكينر الإشرطي الإجرائي (وصولاً إلى السلوكية الاجتماعية باندورا)، كما أن محاولات دولايد وميلر تعد مؤشراً آخر على ذلك، حيث كانت محاولتهما تركز على التوفيق بين التحليلية والسلوكية، وهذه المحاولات كانت تركز على الانتقاء من اتجاهات متعددة، أو كما يعرف بالانتقائية الثنائية أو الانتقائية عديدة الطرز (عزب، 1981، 37).

وانطلاقاً من ذلك فإن الانتقائية تعد اتجاهاً إرشادياً يسير نحو تكامل علم النفس ويؤدي إلى الممارسة الإرشادية الناضجة والشاملة التي تحقق نتائج أفضل.

وتشير أدبيات الإرشاد النفسي بأن الاتجاه الانتقائي الوظيفي التكاملي أو الإرشاد متعدد الوسائل يرجع إلى إسهامات علماء النفس الوظيفيين وعلى رأسهم وليم جيمس، كما كان لإسهامات دولايد وميلر دوراً في هذا الاتجاه، إلا أن هذا الاتجاه ارتبط بفريدريك ثورن ولورانس بارمر، ودعم

- (3) يفترض أنصار هذه النظرية أن المضطربين نفسياً يعانون من مشكلات متعددة ومحددة، وأنه يتطلب التعامل مع كل مشكلة أو عرض بأساليب علاجية ثبتت فاعليتها بغض النظر عن انتماءات هذه الأساليب إلى النظريات المختلفة.
- (4) تفترض هذه النظرية أن كل مسترشد يعتبر فريداً من نوعه، فقد تصلح طريقة علاجية لشخص ما ولا تصلح لشخص آخر يعاني من نفس المشكلة؛ وذلك لتفرده وتميزه في خصائصه وأسباب اضطرابه.
- 3. أهداف الإرشاد الانتقائي:**
- تتلخص أهداف الإرشاد متعدد الوسائل في تركيزه على المرشد المستخدم لهذه الطريقة، والعمل على مساعدة مسترشده لتحقيق وإنجاز أهدافهم الشخصية، ومساعدتهم للتحرك من مستوى خبرتهم وأدائهم الحالي إلى مستوى أعلى منه، ونحو توفير المعلومات والمهارات اللازمة لهم لكي يحافظوا على هذا المستوى (أبو عباة ونيازي، 2001، 91).
- وفيما يلي أهم أهداف الإرشاد التكاملي:
- (1) تغيير السلوك إلى سلوك إيجابي فاعل.
  - (2) تغيير المشاعر إلى مشاعر إيجابية.
  - (3) تغيير الصور العقلية السلبية للذات إلى صور إيجابية.
  - (4) تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب حكيمة.
  - (5) تصحيح الأفكار الخطأ.
  - (6) إكساب المسترشد المهارة في تكوين علاقات اجتماعية طيبة.
  - (7) المساعدة على تحسين الجوانب البيولوجية.
- 4. الفنيات المستخدمة في الإرشاد التكاملي:**
- لا توجد أساليب محددة بل يعتمد على مصادر مختلفة من الحقل الإرشادي، هذا بالإضافة إلى علوم التربية والتغذية والتمرين النفسي، فلو طبقنا أسلوب (لازاروس) في تصوير المشكلة BASIC-ID:
- (1) في الجانب السلوكي (B) يمكن للمرشد أن يستخدم أساليب الانطفاء، والغمر، والتخلص التدريجي من المخاوف، والتعزيز بنوعيه الإيجابي والسلبي، والعقاب.
- (2) في الجانب الوجداني (A) يستخدم المرشد أسلوب التنفيس أو التفريغ الانفعالي.
- (3) في جانب الإحساس (S) يستخدم المرشد الاسترخاء، والتدريبات البدنية، والتغذية الراجعة الحيوية لتحريير المسترشد من التوتر.
- (4) في جانب التخيل (I) يمكن للمرشد استخدام أسلوب تغيير صورة الذات وذلك من خلال استخدامه لأسلوب تصور أو تخيل المواجهة الإيجابية للمواقف والضغط.
- (5) في الجانب المعرفي (C) يستخدم المرشد أسلوب زيادة الوعي والإدراك والفهم للذات، وذلك من خلال مساعدة المسترشد لإدراك الأحداث السابقة وعلاقتها بالسلوكيات الحالية.
- (6) وفي مجال العلاقات الشخصية (I) يستخدم المرشد أسلوب النمذجة.
- (7) في مجال العقاقير (D) يقوم المرشد باستخدام أسلوب التمرينات الرياضية والتغذية والإقلاع عن تعاطي المواد الضارة (أبو عباة ونيازي، 2001، 94).
- ثانياً: الانفعالات:**
- 1. تعريف الانفعال:**
- تعددت تعريفات مصطلح الانفعالات مع انعدام الاتفاق على تعريف أساسي لطبيعة المفهوم، والانفعالات سواء كانت سلبية أو إيجابية فهي ضرورية لحياة الفرد اليومية.
- تعرف الانفعالات بأنها حالة وجدانية يثيرها مؤثر ما في الكائن الحي وتصحبا تغيرات فسيولوجية، وتكون الإثارة نتيجة لتعطيل فعل أو سلوك ينزع إليه الفرد، أو نتيجة لتحقيق رغبة (معجم المعاني، 2010م).
- ويرى ماير Mayer, 2001 بأن الانفعال "استجابة عقلية منظمة لحدث ما لها مظهر فيزيولوجي سلوكي ومعرفي (ريان، 2006، 16).

### 3. مفهوم تنظيم الانفعالات:

وتعرف بأنها عملية داخلية وخارجية متضمنة في بدء أو تجنب أو تثبيط أو الحفاظ على أو موائمة الحدث، والشكل، والكثافة، والمدة لحالات المشاعر الداخلية والعمليات النفسية والانتباهية المرتبطة بالانفعالات والحالات الدافعية أو السلوكيات المصاحبة للانفعالات، وذلك سعيًا وراء إنجاز تكيفات بيولوجية أو سلوكية مرتبطة بالعواطف أو تحقيق أهداف فردية (Eisenberg & Spinard, 2004, 338)

إن تنظيم الانفعال مجموعة من العمليات المعرفية التي تؤثر في نوع الاستجابة الانفعالية، والكيفية التي يعبر بها الأفراد عن انفعالاتهم، وبناء عليه يمكن القول إن تنظيم الانفعال يشير إلى العمليات الفسيولوجية والاجتماعية والسلوكية والمعرفية التي يمكن بواسطتها إدارة الانفعالات الناشئة عن الأحداث الضاغطة (Compar, Zapro, shONIN & Marconi, 2014, 1-10).

### 4. خلل تنظيم الانفعالات:

يشير مصطلح خلل تنظيم الانفعالات ليفسر أمراضًا نفسية متنوعة، فقد تم تطبيق نظريات خلل تنظيم الانفعالات على الكآبة، واضطراب القلق المعمم، والإفراط في تناول الكحول، وإيذاء الذات، والانتحار، واضطراب تناول الطعام (Weinbery & Kolnsky, 2009, 616)

ولكن مع العمل الأكثر شمولية الذي يسلط الضوء على صعوبة تنظيم الانفعال في الاضطرابات السريرية هو العمل النظري عن تطور اضطراب الشخصية الحدية، حيث إن صعوبة تنظيم الانفعال هي إحدى الخصائص الأساسية لاضطراب الشخصية الحدية، وتشكل الأساس للكثير من السلوكيات المرتبطة بهذا الاضطراب كأذى الذات المعتمد (Dubey et al, 2010, 24).

كما أن تعريف (Cole et al, 2010) بأن تنظيم الانفعال قد يكون عملية متعددة الأبعاد تتضمن مكونات عديدة تشمل تنظيم الانفعال على أنه يتضمن:

(1) الشعور بالانفعالات وفهماها.

فالانفعالات حسب كول وزملائه (Koole et al, 2009) يتم فهمها على أنها ردود أفعال الناس المتكافئة (إيجابية أو سلبية) نحو الأحداث التي يدركونها على أنها مرتبطة باهتماماتهم الحالية (سحلول، 2016، 28).

### 2. مكونات الانفعال ومراحله:

تتألف الانفعالات كباقي الظواهر النفسية الأخرى من مزيج أو خليط، مختلفة في أنواعها ودرجاتها، وهي:

- (1) المكونات البيولوجية: وتشتمل على العوامل الوراثية أو الجينات والعوامل العصبية وإفرازات الغدد الصماء.
- (2) المكونات المعرفية: وتتضمن الجوانب المعرفية، كاللغة أو الإشارات اللفظية، وغير اللفظية كلغة الجسد، والإدراك، والذاكرة، والجوانب غير المعرفية كالدافعية.
- (3) المكونات البيئية: تتضمن العوامل المادية والاجتماعية، ويعد نموذج واطسن أحد أهم النماذج الرائدة في تفسير الانفعالات، وبني هذا النموذج على بعدين أساسيين هما: بعد الانفعالات الإيجابية، والانفعالات السلبية.

ويرى واطسون (Watson, 2000) أن هناك فروقًا فردية مهمة في خبرات الانفعال الإيجابي والانفعال السلبي يمكن بلورتها في النقاط التالية:

- (1) تستمر هذه الانفعالات بمرور الوقت.
- (2) تعمم عبر المواقف.
- (3) تكون مستقلة بعضها عن بعض.

وأكد كل من راسل وبيرت (Russell & Barrett, 1999) في نموذجهم أن الاستثارة ذات الوقت المتكافئة على بعدين ثنائيين متدرجين من الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية وبعد الاستثارة العمودي، حيث تتراوح درجة الانفعال من منخفض في الاستثارة إلى مرتفع في الاستثارة، ويؤكد هذا النموذج أن الفرد عندما يكون سعيداً فهو لا يكون حزيناً، وعندما يكون حزيناً فهو ليس سعيداً (الشربيني، 2012م، 74).

## 6. أهمية تنظيم الانفعالات:

تقوم الانفعالات بوظائف مهمة داخل الفرد وبين الأفراد، فقد تقوم الانفعالات بوظيفة تكيفية في ترجمة المعلومات إلى خبرة شخصية تساعد على تحديد الأهداف وتحقيقها وأيضاً التفاعل مع البيئة (Block et al,2009,89).

وتؤكد المفاهيم المعاصرة للانفعال الدور الإيجابي للانفعالات في التكيف؛ فالانفعالات تكيف الأسلوب المعرفي للمتطلبات الموقفية، وتسهل اتخاذ القرار وتهيئ الفرد لاستجابات حركية سريعة، كما تعزز التعلم وتطوره، بالإضافة إلى هذه الوظائف داخل الكائن الحي، والانفعالات لها أيضاً وظائف اجتماعية مهمة، على سبيل المثال نحن نعمل الانفعالات لتزودنا بمعلومات عن المقاصد السلوكية أنها تعطينا أدلة فيما إذا كان شيء ما سيئ أم جيد، وترجم السلوك الاجتماعي المعقد بشكل مرن قابل للتكيف (Cross,1999,551).

والخصائص المعبرة عن الانفعال ربما تمكن الانفعال من التواصل والتنسيق ما بين التفاعلات الاجتماعية، من الأمثلة عن الانفعالات الإنسانية: الانبساط والغضب والاشمئزاز والخوف (Gamefski et al,2002,403).

والانفعالات ليست دائماً مفيدة فقد أشار (Cross & Thampson,2007) إلى أن الانفعالات تصبح مختلفة وظيفياً عندما تكون من نوع خطأ، وعندما تأتي في وقت غير ملائم، أو عندما تحدث بمستوى قوة غير مألوفة في هذه الحالات، فإن الانفعالات تحتاج لأن تنظم (Moikolajczak et al,2008).

وعند الحديث عن تنظيم الانفعال يكون مهماً البدء بالسلوك التكيفي وتحفيزه وتنظيمه، ومنع المستويات الضاغطة والمجهددة للانفعالات السلبية والسلوك سيئ التكيف، فقد تبين أن هناك فروقاً فردية مهمة في الطرق التي ينظم فيها الناس انفعالهم، وهناك بعض الطرق لتنظيم الانفعالات ربما تكون تكيفية أكثر من غيرها (Garnefski et al,2002,404).

(2) تقبل الانفعالات.

(3) القدرة على ضبط السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عند المرور بخبرة الانفعالات السلبية.

(4) القدرة على استخدام استراتيجيات تنظيم الانفعال الملائمة لتغيير الاستجابات الانفعالية لتكون مرغوبة لتحقيق أهداف الفرد وسد متطلبات الموقف.

والعجز في أي واحد من هذه المجالات يعتبر مؤشراً لخلل تنظيم الانفعالات (As cited in Cratz & Tull,2011).

## 5. استراتيجيات تنظيم الانفعال:

يعتبر (Garnefski & Kraaij,2007,1-9) أن الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال هي جميع الاستراتيجيات العقلية الواعية للأفراد للتعامل مع الاستثارة للمعلومات الانفعالية، وحددا الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال على أنها أربع استراتيجيات هي:

### 1- استراتيجيات إيجابية تكيفية وتشمل:

1-1 Acceptance: يشير إلى الأفكار التي تتعلق بتقبل الفرد للخبرات والأحداث السلبية، وتعايشه معها، أو استسلامه لها.

2-1 إعادة التركيز الإيجابي Positive Refocusing: تشير إلى التركيز على الجوانب الإيجابية، والخبرات السارة، وتجاهل التفكير في ظروف الحياة الضاغطة.

3-1 إعادة التركيز على التخطيط Refocus on planning: تشير إلى التفكير فيما ينبغي القيام به للتعامل مع الظروف الضاغطة، واتخاذ خطوات عملية لمواجهةها والتخفيف من آثارها السلبية.

4-1 رؤية الموقف من منظور آخر Putting into perspective: تشير إلى اعتقاد الفرد في عدم خطورة الأحداث الضاغطة والتقليل من أهميتها، ووضعها في حجمها الحقيقي ومقارنتها بخبرات أخرى قد تكون أكثر خطورة مما تعرض لها أو تعرض لها الآخرون.

## 7. نظريات تنظيم الانفعال:

نالت نظريات تنظيم الانفعالات في السنوات الحديثة اهتماماً ودعماً تجريبياً كبيراً، ففي مجال اضطرابات الشخصية تعتبر (Linehan,1993) والتي تعد من أوائل المهتمين الذي أرجعوا سلوك إيذاء الذات للقصور في تنظيم الانفعالات، فقد أرجعت القصور في تنظيم الانفعالات إلى عدة أسباب، منها إهمال الطفل والإساءة الجسدية والانفعالية والجنسية له؛ حيث تؤدي الخبرات الصادمة وضغوط ما بعد الصدمة نتيجة الإساءة للفرد إلى القصور في تنظيم الانفعالات، وتزداد صعوبة تنظيم الانفعالات مع المواقف الحادة والتي يكون عندها من الصعب على الفرد تنظيم انفعالاته بكفاءة، ومن بين تلك النظريات ما يلي:

### نظرية التحليل النفسي:

وهي إحدى النظريات المهمة في دراسة تنظيم الانفعال هي عرف التحليل النفسي، ويؤكد هذا العرف الصراع بين الدوافع القائمة على أساس بيولوجي وعوامل الكبح الداخلية والخارجية، إذ يعد الارتباط بين مناهج التحليل النفسي وتنظيم الانفعال أكثر وثيقة من الارتباط مع تنظيم الدوافع، وأن نظرية التحليل النفسي تعتمد بشكل كبير على مفهوم تنظيم القلق، فقد استخدم فرويد القلق على أنه مصطلح جامع لكل الانفعالات السلبية، وقد عبر عن وجهة نظره عن تنظيم القلق بكل تام في نظرية التحليل النفسي العامة عن الانفعال (Gross,1999,552).

### النظرية السلوكية:

يعتمد أصحاب المدرسة السلوكية في تفسيرهم للتنظيم الانفعالي على المثيرات الشرطية والاستجابات السلوكية الانفعالية؛ إذ يعتمد تنظيم الفرد لانفعالاته على عدة عوامل أهمها قوة المثير ودرجة الاستجابة الذاتية للفرد، بالإضافة إلى عوامل تعزيز السلوك الإنساني التي تسهم في إطفاء السلوك أو تعزيزه (Grossm1999,554).

### النظرية الاجتماعية:

يشير (Heather,2010,19) إلى أن النظرية الاجتماعية تؤكد دور التفاعلات الاجتماعية في تشكيل قدرة الفرد

على التنظيم الانفعالي، وخاصة إذا وجد الفرد القدوة والنموذج لتعليمه ذلك، ومن هذا المنطلق فإن تنظيم الانفعالات مهارة يكتسبها الفرد خلال تفاعله الاجتماعي، وتظهر بشكل واضح في مراحلها المختلفة.

## 8. نماذج تنظيم الانفعالات:

(1) نموذج لازاروس: يعد من أشهر رواد المواجهة، فقد أشار إلى مفهوم المواجهة، ووصفها بأنها جهود معرفية سلوكية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث الضاغطة، كما أكد (Besharat,2014) أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات هي استراتيجيات مواجهة، وتشمل المواجهة عمليتين رئيسيتين هما:

- المواجهة التي تركز على المشكلة.
- المواجهة التي تركز على الانفعال.

(2) النموذج المعرفي لتنظيم الانفعال: قدمه كل من فيليوت وباينز وفرانكارت، وقد اقترحوا فيه أن تنظيم الانفعال قد لا يكون ظاهرة بسيطة، ولكنها عملية تتضمن عدة أنظمة مرتبطة وهي الإدراك، والانتباه، والذاكرة، واتخاذ القرار، والوعي، فإن إدراك الخسارة قد يؤدي إلى استجابات انفعالية على الرغم من أنه يمكن تصور مجموعة متنوعة من المعلومات من مصادر مختلفة، فإن هناك ما يدفع الفرد إلى الانتباه لجزء معين من المعلومات، وعلاوة على ذلك فإن ذكريات الفرد وخبراته الماضية هي مخططات معرفية تؤثر بدورها في سلوك الفرد الانفعالي، كما أن لها تأثيراً في صنع القرار، وأن عملية اتخاذ القرار واتخاذ الإجراءات المناسبة له من الممكن أن تعمل أيضاً على عملية تنظيم الانفعال، ونقل من الآثار السلبية المختلفة المحتمل حدوثها نتيجة لتلك الأحداث(الحلبي وجابر، 2015، 173).

(3) نموذج كروس لتنظيم الانفعال: درس كروس بعناية الكيفية التي يخير بها الفرد انفعالاته، وكيف يسيطر عليها وينفذها ويظهرها، وذلك في نموذج تنظيم الانفعالات، فقد اقترح كروس أن تنظيم الانفعال يشمل على جميع الاستراتيجيات الواعية وغير

جهاز ما في الوقت الذي يكون فيه جائعاً، بحيث يمر وقت طويل حتى ينتبه لحالة الجوع، وتؤكد النظرية المعرفية أن الطالب كائن إرادي عقلائي يتمتع بإرادة حركة تمكنه من اتخاذ القرارات المناسبة والسلوك على النحو الذي يراه مناسباً (الزغلول، 2012، 222).

## 2. استراتيجيات تنظيم المعرفة:

تلعب استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي دوراً مهماً في التكيف الناجح، وفي الحد من الأعراض النفسية والانفعالية التي قد تتطور إلى أشكال من الاضطراب النفسي، وتشمل هذه الاستراتيجيات الاستجابات الفسيولوجية العصبية والعمليات المعرفية ومعالجة المعلومات وترميز الإشارات الداخلية، فضلاً عن الآليات السلوكية مثل اختيار الاستجابة أو تنظيم متطلبات المواقف المألوفة/ المشابهة، وتعمل الآليات على تنظيم المهام الأساسية التي يحفزها الموقف: استقرار وتعديل، ووفقاً لنموذج عملية التنظيم الانفعالي يمكن تنظيم المشاعر في عملية توليد الانفعال عبر المداخل الخمس الآتية: اختيار الموقف، وتعديل الموقف، وإظهار الاهتمام، وتغيير الإدراك، وتشكيل الاستجابات (Cross,1998).

وكما أشار باروت (Parrott,1993) إلى أنه قد ينشأ التنظيم المعرفي بصفته آلية مركزية لتنظيم الحالات الانفعالية من خلال توليد ومعالجة أنواع معينة من الأفكار أو الذكريات، ووضع باروت نظرية الشبكة الانفعالية التي توفر إطاراً نظرياً لدراسة العلاقة بين الحالات الانفعالية وبعض العمليات المعرفية، وتطبق هذه النظرية على تنظيم الانفعالات، وتتنبأ بأفكار الفرد واستجاباته الحرة وأحكامه التي تتسجم مع حالته الانفعالية الراهنة، كذلك تم تصوير التنظيم الانفعالي بأنه عملية توليد الانفعال، على الرغم من أن التمييز بين هاتين العمليتين لا يزال موضوعاً للنقاش (Alado, Nolen-&Schweizer,2010)

تتعدد استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعالات فهي تشمل: لوم الذات الذي يعود إلى الأفكار التي توجه اللوم

الواقعية التي يستخدمها الفرد لزيادة أو حفظ أو خفض واحدة أو أكثر من نزعات الاستجابة الانفعالية، ومكونات نزعة الاستجابة الانفعالية هي:

- المكون التجريبي (الشعور الذاتي بالانفعال).
  - المكون السلوكي (الاستجابات السلوكية).
  - المكون الفسيولوجي (الاستجابات الجسمية كمدل ضربات القلب أو التنفس).
- (Gross,1998,226).

## ثالثاً: التنظيم المعرفي:

### 1. تعريف التنظيم المعرفي:

يعرف طومسون Thompson,1994 التنظيم المعرفي للانفعالات بأنه كل العمليات الخارجية والداخلية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل ردود الأفعال الانفعالية ومظاهرها المركزة والمؤقتة لكي يحقق أهدافه.

ويعرف التنظيم المعرفي "الجهود المعرفية التي يقوم بها الفرد لإدارة المثيرات التي تثير الانفعال، وهذه الجهود من الممكن أن تحدث بشكل إرادي أو شكل لا إرادي (Compass et al,2001).

وتعرف بأنها استجابات مقصودة للموقف الضاغط وذات طبيعة مرنة تعزز المخرجات الإيجابية (Zeidner,1995).

وتتمثل الجهود المعرفية في مواجهة وتنظيم الانفعالات في الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الانفعالات، وهي تلك الاستراتيجيات المستخدمة في التنظيم المعرفي للانفعالات، والتي ينظم بها الفرد -وبشكل معرفي- الاستجابات الانفعالية للحدث المسبب للإثارة الانفعالية (Thompson,1991).

ترى النظرية المعرفية أن الأفراد لا يستجيبون للمثيرات والأحداث الخارجية أو الداخلية على نحو تلقائي، وإنما في ضوء نتائج العمليات المعرفية التي يجريها الأفراد: مثل الحوادث والمثيرات، وترى أن عملية الإدراك الحسي والتفسيرات التي يعطيها الأفراد للحوادث أو المثيرات تحدد طبيعة السلوك الذي يقومون به، فعلى سبيل المثال قد يكون الفرد منهمكاً في عمل معين كقراءة كتاب أو تصليح

(5) التأمل " الإجتزاز": التفكير المستمر والمبالغ فيه بشكل كبير فيما يشعر به الفرد من انفعالات سلبية بسبب الموقف الضاغط، وما سوف يترتب عليه من أضرار.

(6) إعادة التقييم الإيجابي positive reappraisal: إعادة تقدير الموقف الضاغط بشكل أكثر إيجابية من حيث آثاره الإيجابية في الفرد ونموه الشخصي، وما يمكن أن يتعلمه من خلال هذا الموقف.

(7) التهوين putting into prospective: توليد أفكار تتعلق بالتهوين والتقليل من أهمية الحدث أو الموقف الضاغط، أو التأكيد أنه أمر بسيط مقارنة بالمواقف الأخرى التي تبدو أصعب وأكثر حدة.

(8) التهويل catastrophizing: التفكير الدائم في الموقف الضاغط بشكل مبالغ فيه وتضخيمه والنظر إليه على أنه كارثة حقيقية ومصدر إرهاب وتهديد، وبالتالي توليد أفكار ترتبط بالذعر والخوف من الآثار الناتجة عنه.

### ثانياً: الدراسات السابقة

استطاع الباحث أن يطلع على عدد من الدراسات السابقة التي ارتبطت بمتغيرات الدراسة (الإرشاد التكاملي- خلل الانفعالات- التنظيم المعرفي)، ومن خلال الاطلاع تمكنت من طرح الدراسات التي ارتبطت بشكل مباشر مع الدراسة الحالية، واستخلص منها الدراسات الحديثة التي تفيد الموضوع الحالي، مع تحديد أهم نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة وموضوع الدراسة الحالي، ومن تلك الدراسات التالي:

- دراسات سابقة تناولت الإرشاد التكاملي مع خلل الانفعالات.

- دراسات سابقة تناولت الإرشاد التكاملي مع التنظيم المعرفي.

أولاً: المحور الأول: دراسات سابقة تناولت الإرشاد التكاملي مع خلل الانفعالات.

يتناول الباحث في هذا المحور الدراسات التي ارتبطت بالإرشاد بشكل عام وخلل الانفعالات، والتعرف على أهم

نتيجة الموقف الضاغط الذي واجهه الفرد، ولوم الآخرين، ويتجلى ذلك من خلال توجيه اللوم للبيئة أو الآخر تبعاً للموقف الضاغط الذي يخبره الفرد، والاجتزاز أي التركيز على الأفكار والمشاعر المرتبطة بالحدث السلبي وتهويل الأمور (التعامل مع الأمور بشكل كارثي)، والذي يعود إلى الأفكار التي تؤكد فظاعة الموقف ووضع الأمور في منظورها، ويشير إلى الأفكار حول مدى خطورة الحدث أو التحقق من نسبته عند مقارنته بأحداث ضاغطة أخرى، وإعادة التركيز الإيجابي وهو التفكير في المواضيع السارة أو الممتعة بدلاً من التفكير بفضاعة الموقف الحالي، وإعادة التقييم الإيجابي والذي يشير إلى الأفكار التي تنشئ تفسيراً إيجابياً للحدث من حيث النمو الشخصي والتقبل، ويعود إلى الأفكار التي تدعو إلى تقبل الموقف الذي حدث، والخضوع له وإعادة التركيز على التخطيط، ويشير إلى التفكير في الخطوات التي يجب إجراؤها وكيفية التعامل مع الحدث السلبي (Gamefski & Kraaij,2007)

حددت جارنفسكي وآخرون (Garnefski, et al,2001) عددًا من الاستراتيجيات المعرفية المختلفة تساعد الأفراد في تنظيم انفعالاتهم، وهي:

(1) لوم الذات self blame: توليد الأفكار التي توجه اللوم للذات وتحملها المسؤولية عما يشعر به الفرد تجاه الموقف الضاغط.

(2) لوم الآخرين other blame: توليد الأفكار التي توجه اللوم للآخرين وتحملهم المسؤولية عما يشعر به الفرد تجاه الموقف الضاغط.

(3) التقبل acceptance: توليد الأفكار المتعلقة بتقبل الحدث الضاغط ومحاولة الإذعان والاستسلام والتكيف معه.

(4) إعادة التركيز على الأحداث الإيجابية positive refocus: التفكير في قضايا وأحداث أخرى مبهجة وسارة بدلاً من التفكير في الموقف الضاغط ذاته.

الأولى، مما يشير إلى دور محتمل للعوامل المشتركة. وأنتجت المرحلة الثانية مهارات تنظيم العاطفة المتزايدة. بشكل غير متوقع، كان تعميم مهارات تنظيم العاطفة على أعراض الوسواس القهري واضحاً خلال هذه المرحلة ولكن للتفكير الوسواسي فقط. وأظهرت السلوكيات القهريّة تغيراً طفيفاً جداً. خلال المرحلة النهائية (المرحلة 3)، استمرت مهارات تنظيم العاطفة في التحسن، وكما هو متوقع، كان هناك مزيد من التحسن في الهواجس والأفكار والمعتقدات الوسواسية والتدخل في مجالات الحياة وزيادة القدرة على التعامل مع المهام ذات الصلة بالوسواس القهري.

**ثانياً: المحور الثاني: دراسات سابقة تناولت الإرشاد والتنظيم المعرفي.**

يتناول الباحث عدداً من الدراسات السابقة التي ارتبطت بمتغير الإرشاد التكاملي والتنظيم المعرفي لدى طلبة الجامعة؛ لكي يستخلص الباحث أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، والتعرف على أهم نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة من حيث النتائج، ومن أهم تلك الدراسات التالي:

**دراسة حسن (2020م) بعنوان: برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الضجر الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية.**

هدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الضجر الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، والتعرف على بقاء أثر فعالية البرنامج التدريبي. وتم استخدام المنهج شبه التجريبي؛ لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث، واشتملت عينة البحث على (60) طالباً وطالبة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين؛ مجموعة تجريبية وعددها (30) طالباً وطالبة، ومجموعة ضابطة وعددها (30) طالباً وطالبة، وتم تطبيق الأدوات التالية عليهم: مقياس الضجر الأكاديمي إعداد "الباحث"، والبرنامج التدريبي إعداد "الباحث"، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق

النتائج التي تم التوصل إليها من خلال بحثها، مع التعرف على أهم المناهج المستخدمة في دراساتهم، وكذلك ما هي أهم الانفعالات التي تظهر لدى طلاب الجامعة من الجنسين.

**دراسة عليوة (2020م) بعنوان: فعالية برنامج إرشادي معرفي لتنظيم الانفعالات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية.**

هدفت الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي معرفي لتنظيم الانفعالات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، واستمرار فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة لدى عينة قوامها (30) تلميذاً وتلميذة من ذوي صعوبات التعلم من الصف الخامس الابتدائي، وتراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (120-126) شهراً بمتوسط (123) شهراً، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين التجريبية (15) والمجموعة الضابطة (15)، واستخدمت الدراسة مقياس تنظيم الانفعالات واختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن، واختبار العسر القرائي لنصرة عبد المجيد (2006)، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج المعد في هذه الدراسة في تنظيم الانفعال لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، واستمرارية فعاليته لما بعد فترة المتابعة.

**دراسة (Allen, L. B. 2008) بعنوان: آثار مهارات تنظيم الانفعالات على الإشارات العاطفية ذات الصلة وغير ذات الصلة باضطرابات الوسواس القهري.**

هدفت الدراسة الحالية معرفة آثار التدريب في مهارات تنظيم العاطفة على تنظيم العاطفة وأعراض الوسواس القهري، باستخدام خط أساس متعدد عبر التصميم التجريبي للموضوعات على وجه التحديد، بعد التقييمات الأساسية والمرحلة النفسية التربوية (المرحلة 1) لتقييم آثار العوامل المشتركة، وتم تدريب 7 مرضى لديهم تشخيص رئيسي للوسواس القهري على مهارات تنظيم العاطفة الجديدة في سياق المحفزات العاطفية غير المرتبطة بأعراض الوسواس القهري (المرحلة 2)، يليه تدريب في سياقات محددة للوسواس القهري (المرحلة 3). وأشارت النتائج إلى انخفاض في المعتقدات الوسواسية بعد المرحلة

اتجاه الذكور في بعدى (الوعي، والحقيقة)، وفي اتجاه الإناث في بعد النعمة، ولم توجد فروق في بعدى التفوق والمعنى.

**دراسة دميرجي (2019م) بعنوان: المقارنة بين التنظيم المعرفي والتنظيم الانفعالي مصدر التحكم والبحث عن المعنى بين الطلاب المحليين وغير المحليين.**

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين التنظيم المعرفي والتنظيم الانفعالي، ومصدر التحكم والبحث عن المعنى بين الطلاب الجامعيين المحليين وغير المحليين 2016، ومنهجية هذه الدراسة الوصفية هي المقارنة والسببية واشتمل المجتمع الإحصائي على جميع الطلاب المحليين وغير المحليين في جامعة المحقق الأربيلي في العام الدراسي، وتم اختيار (100) طالب (50) طالباً محلياً و(50) طالباً غير محلي بطريقة أخذ العينة المتاحة. وتم جمع البيانات باستخدام استبانة التنظيم المعرفي والتنظيم الانفعالي لـ"غارنيفسكي وآخرين" ومصدر الضبط لـ"جوليان روتر"، والمعنى في الحياة لـ"استيجر وآخرين"، ومن ثم تم تحليل البيانات باستخدام اختبار تحليل التباين متعدد المتغيرات. وتمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث؛ وإضافة إلى هذا فإن مؤلفي المقالة لم يشيروا إلى تضارب المصالح. وأظهرت النتائج أن متوسط درجات مصدر الضبط الخارجي في الطلاب غير المحليين كانت أكثر من الطلاب المحليين؛ وكان متوسط درجات الضبط الداخلي للطلاب غير المحليين أقل من الطلاب المحليين (0/001) بالإضافة إلى ذلك، فقد استخدم الطلاب المحليين دون الطلاب غير المحليين استراتيجيات عاطفية إيجابية وفعالة (إعادة التركيز الإيجابي، وإعادة التركيز على التخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، واتخاذ وجهة نظر). كذلك فإن نسبة المعنى في الحياة لدى الطلاب المحليين كان أكثر من غير المحليين منهم استناداً إلى النتائج، ويشير المستوى الأعلى لاستخدام مصدر الضبط الداخلي، واستراتيجية التنظيم المعرفي والتنظيم الانفعالي الإيجابي والمعنى في الحياة إلى الرفاهية النفسية والأداء

البعدى لمقياس الضجر الأكاديمي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج بعده على مقياس الضجر الأكاديمي لصالح القياس البعدى، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسيين البعدى والتبعي على مقياس الضجر الأكاديمي، مما يدل على بقاء لأثر البرنامج التدريبي في الضجر الأكاديمي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

**دراسة البلاح (2020م) بعنوان: استراتيجيات التنظيم المعرفي وعلاقتها بالاستشارة الفائقة والذكاء الروحي لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية.**

هدف البحث إلى دراسة طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والاستشارة الانفعالية الفائقة والذكاء الروحي، وكذلك التعرف على طبيعة الفروق بين الذكور والإناث في تلك المتغيرات، وتكونت عينة البحث من (60) طالباً وطالبة من الموهوبين في المرحلة الثانوية، وتراوحت أعمارهم بين (15-18) عاماً، وتم تطبيق مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي إعداد جارنيفسكي وكراياج Garnefski & Kraaij (2007) تعريب الباحث، ومقياس الاستشارة الفائقة إعداد فالك Falk وآخرون (1999) تعريب أبو قرة (2019)، ومقياس الذكاء الروحي إعداد أمرام ودرابر Amram & (2008) Dryer تعريب الشاوي (2012)، وبينت نتائج البحث وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستشارة الفائقة، والذكاء الروحي. كما تبين وجود فروق بين الذكور والإناث في أبعاد استراتيجيات التنظيم الانفعالي في اتجاه الذكور في (لوم الذات ورؤية الموضوع من منظور آخر) وفي اتجاه الإناث في استراتيجيات (اجترار الأفكار، والتحويل، ولوم الآخرين)، والاستشارة الفائقة في اتجاه الذكور في أبعاد الاستشارة (النفس حركية والتخليعية)، وفي اتجاه الإناث في بعدى (الاستشارة الحسية والانفعالية)، والذكاء الروحي في

الدراسة في مقياس التنظيم المعرفي للانفعال إعداد: Garnefski et al, 2001 وتعريب الباحثين، ومقياس صعوبات تنظيم الانفعال، وأوضحت النتائج تمتع طلاب الجامعة باستراتيجيات معرفية لتنظيم انفعالاتهم، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة الجامعة ليس لديهم صعوبات في تنظيم الانفعال، باستثناء المشاركة في السلوك الموجه نحو الهدف.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

بعد استعراض الدراسات السابقة، يمكن القول إن هناك تبايناً في نتائج الدراسات التي تناولت الإرشاد التكاملي والانفعالات والتنظيم المعرفي، ويمكن القول أيضاً إن الدراسات التي أجريت حول هذا الموضوع كانت قليلة، وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في الآتي:

#### من حيث المنهج المستخدم:

اختلفت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في استخدامها للمنهج التجريبي لتحقيق أهداف الدراسة.

#### من حيث الأدوات المستخدمة:

اتفقت الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة في استخدامها لأداة من أدوات الدراسة، ألا وهي تصميم استبانة؛ لتحقيق هدف الدراسة، ويمكن تلخيص أوجه الشبه والاختلاف والاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة في الآتي:

أولاً: أوجه الاتفاق بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- 1- التأكيد على أهمية التدخل الإرشادي التكاملي في تنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي.
- 2- الاشتراك في إعداد أداة للتعرف على التنظيم المعرفي لطلاب الجامعة.

ثانياً: أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- 1- لم تطبق الدراسات السابقة على بيئة محلية عربية.
- 2- لم تتطرق الدراسات السابقة إلى التعرف على الإرشاد التكاملي في تنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي.

الأمثل للطلاب غير المحليين، فينبغي إيلاء الاهتمام لهذه الجوانب وبذل الجهد في سبيل تنميتها وتطويرها.

دراسة الكواز(2019م) بعنوان: تطور استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري العمر والجنس، وأيضاً التعرف على دلالة الفروق في التنظيم المعرفي للانفعال لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغيري العمر والجنس، وتكونت عينة البحث من (240) طالباً وطالبة، ولتحقيق أهداف البحث تم اعتماد مقياس التنظيم المعرفي للانفعال لكارنفسكي وآخرون (2001)، والذي تم ترجمته وتقنيته على البيئة العراقية من قبل الغانم والنوري 2003، وقد تكون المقياس من (26) فقرة موزعة على (9) استراتيجيات، وقد بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وبلغ بطريقة التجزئة النصفية، وقد أشارت النتائج إلى وجود فرق دال إحصائياً وفق متغير العمر لجميع الاستراتيجيات ولصالح العمر 23 سنة، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الاستراتيجيات وفق متغير الجنس، ووجود تباين في نمو الاستراتيجيات.

دراسة (Zhang, Kong, & Li, 2017) بعنوان: خلل التنظيم المعرفي والنسق الخلفي في مختلف المجالات: التكافؤ العاطفي والإثارة الشخصية والاختلافات الفردية.

هدفت الدراسة إلى كشف طبيعة العلاقة بين صعوبة التنظيم الانفعالي والحكم الخلفي لدى عينة من طلبة الجامعة بلغت (218) طالباً، واستخدمت الدراسة مقياس صعوبة التنظيم الانفعالي ومقياس الحكم الخلفي خماسي الأبعاد، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج من أهمها قدرة متغير صعوبة التنظيم الانفعالي وبشكل كبير على التنبؤ بالأحكام غير الخلقية وأبعادها الخمسة.

دراسة غانم (2013م) بعنوان: التنظيم المعرفي للانفعال: استراتيجياته وصعوباته.

هدفت إلى التعرف على استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال، وأيضاً تنظيم الانفعال، وذلك لدى عينة من طلبة الجامعة بلغت (275) طالباً وطالبة، وتمثلت أدوات

## منهجية الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة:

تنتمي الدراسة الحالية إلى فئة البحوث التجريبية التي تهدف إلى بحث أثر متغير تجريبي أو أكثر (المتغير المستقل)، وهو البرنامج الإرشادي التكاملي على متغير تابع أو أكثر (تنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي لدى طلاب الجامعة من الجنسين).

ثانياً: عينة الدراسة

### 1. عينة التحقق من صلاحية الأدوات من الناحية السيكومترية:

تكونت عينة الدراسة من (60) طالباً وطالبة من طلبة جامعة طيبة، وقد استخدم الباحث هذه العينة بهدف تقنين أدوات الدراسة الحالية. وقد تم تطبيق الأدوات للتأكد من صلاحية أدوات الدراسة الحالية في الفصل الدراسي الثاني

من العام الدراسي 1443هـ/2022م.

### 2. عينة الدراسة الكلية:

تم اختيار هذه العينة من مجتمع الدراسة، والذي يتكون من (60) بواقع (39) من الذكور، و(21) من الإناث من كليات الآداب والعلوم الإنسانية، وكلية التربية- جامعة طيبة، وتم تقسيم عينة الطلبة إلى (30) كمجموعة تجريبية تتلقى البرنامج الإرشادي، و(30) كمجموعة ضابطة، يتم مقارنتها بالمجموعة التجريبية لمعرفة مدى الفروق من تلقي البرنامج الإرشادي التكاملي، وقد تم تقسيم العينة الأساسية إلى مجموعتين:

**المجموعة التجريبية:** وتكونت من (30) من طلبة جامعة طيبة.

**المجموعة الضابطة:** وتكونت من (30) من طلبة جامعة طيبة.

جدول (1) أسماء الكليات التي تم اختيار عينة الدراسة منها وعدد الأفراد المأخوذ من كل كلية

اسم الكلية	عدد الطلبة		المجموع الكلي
	الذكور	الإناث	
كلية الآداب والعلوم الإنسانية	20	11	31
كلية التربية	19	10	29
المجموع الكلي	39	21	60

تم تقسيم العدد الكلي للعينة الأساسية إلى:

1. **المجموعة التجريبية:** وتكونت من (30) من طلبة كليات الآداب والعلوم الإنسانية وكلية التربية.

2. **المجموعة الضابطة:** وتكونت من (30) من كليات التربية والآداب والعلوم الإنسانية.

### ثالثاً: أدوات الدراسة:

تتضمن الدراسة الحالية الأدوات الآتية:

1. استبانة التنظيم المعرفي. إعداد/ الباحث
2. استبانة خلل الانفعالات. إعداد/ الباحث
3. البرنامج الإرشادي التكاملي. إعداد/ الباحث.

حصل الباحث على عينة الدراسة من كليات الآداب والعلوم الإنسانية وكلية التربية فكانت النسبة من الذكور أعلى من الإناث.

### 3. خطوات اختيار عينة الدراسة:

1. تم اختيار كليتي التربية والآداب والعلوم الإنسانية بجامعة طيبة؛ وذلك لاختيار عينة الدراسة الأساسية.
2. قام الباحث بتطبيق استبانتي التنظيم المعرفي وخلل الانفعالات التي أعدها على طلبة الجامعة من الجنسين، حيث كانت العينة التي تم التطبيق عليها بالكليات حوالى (60) طالباً وطالبة.

### استبانة التنظيم المعرفي. إعداد/ الباحث

بعد الاطلاع على الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بالتنظيم المعرفي لدى طلبة الجامعات قام الباحث بتقنين الاستبانة.

**وصف الاستبانة:** قام الباحث بتصميم التنظيم المعرفي، وذلك للتعرف على مدى لوم الطلبة لذواتهم، ومدى إعادة التركيز على الأحداث الإيجابية، وكيفية إعادة تقييمهم الإيجابي، حيث تكونت الاستبانة من ثلاثة محاور رئيسية: لوم الذات وكان عدد عباراتها (7) عبارات، بينما كان المحور الثاني: إعادة التركيز على الأحداث الإيجابية، وعدد عباراتها (7) عبارات، وجاء المحور الثالث: إعادة التقييم الإيجابي وعدد عباراته (5) عبارات.

**الهدف من الاستبانة:** هو التأكد من أن عينة الدراسة التي يطبق عليها البرنامج الإرشادي تعاني من صعوبة في التنظيم المعرفي وإعادة التركيز على الأحداث الإيجابية، وكذلك صعوبة التقييم الإيجابي، بهدف تقديم الإرشاد لهم باستخدام العلاج بالواقع.

**تصحيح الاستبانة:** تتكون الاستبانة من ثلاثة محاور، عدد عبارات المحاور الإجمالية يبلغ (19) عبارة، درجة استجابات الموافقة تتمثل في التالي (أوافق بشدة- أوافق- محايد- غير موافق- غير موافق بشدة)، ودرجات التصحيح على التوالي (5-4-3-2-1) وتمثل الدرجة الكلية للاستبانة عدد العبارات في حاصل ضرب الاستجابة الأعلى = 95، وتكون الدرجة الأعلى التي تزيد عن المتوسط هي درجة إصابة الطلبة بصعوبة التنظيم المعرفي.

### الخصائص السيكومترية:

أولاً: الصدق:

- صدق المحكمين:

تم عرض الاستبانة على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي؛ لمعرفة آرائهم حول عبارات الاختبار، وتم حذف العبارات التي يقل نسبة الاتفاق فيها عن 80%.

جدول (3) نسب الاتفاق على عبارات الاختبار من السادة المحكمين

رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق
1	10	100%	11	10	100%
2	10	100%	12	10	100%
3	10	100%	13	10	100%
4	10	100%	14	10	100%
5	10	100%	15	10	100%
6	10	100%	16	10	100%
7	10	100%	17	10	100%
8	10	100%	18	10	100%
9	10	100%	19	9	90%
10	10	100%			

يتضح من جدول (3) أن نسب الاتفاق على صدق الاستبانة من السادة المحكمين تتراوح بين 80% إلى 100%، وهذا يدل على صدق عالٍ للاستبانة.

**ثانياً: الاتساق الداخلي:** طيبة (كلية التربية- كلية الآداب والعلوم الإنسانية)،  
للتأكد من الاتساق الداخلي على استبانة التنظيم المعرفي ويوضح الجدول التالي معاملات الارتباط التي حصل  
على عينة قوامها (60) طالباً وطالبة من كليات جامعة عليها الباحث.

**شكل (4) معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية (ن=60)**

معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة
**0.586	11	**0.555	1
**0.562	12	**0.324	2
**0.704	13	**0.696	3
**0.617	14	**0.642	4
**0.730	15	**0.635	5
**0.849	16	**0.712	6
**0.898	17	**0.578	7
**0.871	18	**0.600	8
**0.840	19	**0.596	9
		**0.565	10

يتضح من الجدول المبين بالشكل (4) أن معاملات الارتباط بين عبارات الاستبانة والدرجة الكلية لل فقرات - ثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ:  
تقرب من الواحد الصحيح في الاتجاه الموجب؛ مما يدل قام الباحث بالتأكد من ثبات الاستبانة باستخدام ألفا-  
على قوة الارتباط بين كل من الفقرات والدرجة الكلية كرونباخ على عينة الدراسة وقدرها (60) فرداً، والجدول  
للاستبانة المعدة من قبل الباحث. التالي يوضح قيم معاملات الثبات للاستبانة.

**جدول (5) قيم معاملات الثبات باستخدام ألفا- كرونباخ (ن=60)**

م	المحور	عدد العبارات	معامل الثبات
1	لوم الذات	7	0.789
2	إعادة التركيز على الأحداث الإيجابية	7	0.874
3	إعادة التقييم الإيجابي	5	0.773
	الثبات الكلي للأداة		0.898

يتضح من الجدول (5) أن قيم جميع معاملات الثبات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يؤكد ثبات الاستبانة.

#### استبانة خلل الانفعالات. إعداد/ الباحث

بعد الاطلاع على الدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بخلل الانفعالات لدى طلبة الجامعات قام الباحث بتقنين الاستبانة.

**وصف الاستبانة:** قام الباحث بتصميم استبانة خلل الانفعالات؛ وذلك للتعرف على خلل التوجه نحو الهدف، وخلل المعالجة الانفعالية، وخلل في توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابي، حيث تكونت الاستبانة من ثلاثة محاور رئيسية: خلل في التوجه نحو الهدف وكان عدد عباراتها (7) عبارات، بينما كان المحور الثاني: خلل المعالجة الانفعالية، وعدد عباراتها (7) عبارات، وجاء المحور الثالث: خلل في توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابي وعدد عباراته (5) عبارات.

**الهدف من الاستبانة:** هو التأكد من أن عينة الدراسة التي يطبق عليها البرنامج الإرشادي التكاملي تعاني من خلل الانفعالات في (التوجه نحو الهدف- المعالجة الانفعالية-

توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابي).  
**تصحيح الاستبانة:** تتكون الاستبانة من ثلاثة محاور، عدد عبارات المحاور الإجمالية يبلغ (19) عبارة، درجة استجابات الموافقة تتمثل في التالي (أوافق بشدة- أوافق- محايد- غير موافق- غير موافق بشدة) ودرجات التصحيح على التوالي (5-4-3-2-1)، وتمثل الدرجة الكلية للاستبانة، عدد العبارات في حاصل ضرب الاستجابة الأعلى = 95، وتكون الدرجة الأعلى التي تزيد عن المتوسط هي درجة إصابة الطلبة بصعوبة التنظيم المعرفي.

#### الخصائص السيكومترية:

##### أولاً: الصدق:

##### - صدق المحكمين:

تم عرض الاستبانة على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي لمعرفة آرائهم حول عبارات الاختبار، وتم حذف العبارات التي يقل نسبة الاتفاق فيها عن 80%.

جدول (6) نسب الاتفاق على عبارات الاختبار من السادة المحكمين

رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	عدد مرات الاتفاق	نسبة الاتفاق
1	10	100%	11	10	100%
2	10	100%	12	10	100%
3	10	100%	13	10	100%
4	10	100%	14	10	100%
5	10	100%	15	10	100%
6	10	100%	16	10	100%
7	10	100%	17	10	100%
8	10	100%	18	10	100%
9	10	100%	19	9	90%
10	10	100%			

يتضح من جدول (6) أن نسب الاتفاق على صدق الاستبانة من السادة المحكمين تتراوح بين 80% إلى 100%، وهذا يدل على صدق عالٍ للاستبانة.

ثانياً: الاتساق الداخلي: طبية (كلية التربية- كلية الآداب والعلوم الإنسانية)، للتأكد من الاتساق الداخلي على استبانة التنظيم المعرفي ويوضح الجدول التالي معاملات الارتباط التي حصل على عينة قوامها (60) طالباً وطالبة من كليات جامعة عليها الباحث.

شكل (7) معاملات الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية (ن=60)

رقم العبارة	معامل الارتباط بالمحور	رقم العبارة	معامل الارتباط بالمحور
1	**0.894	11	**0.885
2	**0.846	12	**0.871
3	**0.695	13	**0.884
4	**0.821	14	**0.709
5	**0.874	15	**0.724
6	**0.823	16	**0.804
7	**0.801	17	**0.764
8	**0.882	18	**0.893
9	**0.838	19	**0.645
10	**0.908		

يتضح من الجدول المبين بالشكل (7) أن معاملات الارتباط بين عبارات الاستبانة والدرجة الكلية لل فقرات تقترب من الواحد الصحيح في الاتجاه الموجب؛ مما يدل على قوة الارتباط بين كل من الفقرات والدرجة الكلية للاستبانة المعدة من قبل الباحث.

ثالثاً: الثبات:

- الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ: قام الباحث بالتأكد من ثبات الاستبانة باستخدام ألفا- كرونباخ على عينة الدراسة وقدرها (60) فرداً، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات للاستبانة.

جدول (8) قيم معاملات الثبات باستخدام ألفا- كرونباخ (ن=60)

م	المحور	عدد العبارات	معامل الثبات
1	خلل في التوجه نحو الهدف	7	0.895
2	خلل المعالجة الانفعالية	7	0.964
3	خلل في توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابي	5	0.889
	الثبات الكلي للأداة		0.925

يتضح من الجدول (8) أن قيم جميع معاملات الثبات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) مما يؤكد ثبات الاستبانة.

### 1. البرنامج الإرشادي التكاملي. إعداد/ الباحث

يتحدد مفهوم البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية في ضوء العلاج التكاملي لتنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي لدى طلاب الجامعة من الجنسين.

### خطوات بناء البرنامج:

تصميم مضمون برنامج يجب أن يتم وفق خطوات علمية محددة، وبناء على ذلك قام الباحث بإعداد برنامج إرشادي تكاملي لتنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي لدى طلاب الجامعة من الجنسين، متتبعاً خطوات عملية كالتالي:

1. تحديد الفئة التي صمم لها البرنامج.

2. أهداف البرنامج.

3. مراحل إعداد البرنامج.

4. بناء وحدات البرنامج.

5. أسس بناء البرنامج.

6. الخطوات للجلسات الإرشادية.

7. إجراءات تقويم البرنامج.

8. حدود البرنامج.

9. كيفية تنفيذ البرنامج.

ويتم عرض هذه الخطوات بشيء من التفصيل كالتالي:

### (1) تحديد الفئة التي صمم لها البرنامج:

تم تصميم البرنامج الإرشادي التكاملي لتنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي لطلاب الجامعة من الجنسين، وتنطبق عليهم شروط العينة من حيث درجة الإصابة وشدها والعمر الزمني.

### (2) أهداف البرنامج:

إن الأهداف العامة هي الخطوة الأولى في أي برنامج، ولقد حدد الباحث فيما يلي الهدف العام للبرنامج المقترح في الدراسة الحالية، وينبثق من الهدف العام مجموعة من الأهداف الإجرائية.

### الهدف العام للبرنامج:

- معرفة فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي لدى طلاب الجامعة من

الجنسين؟

### الأهداف النوعية للبرنامج:

وهي محاولة لتحقيق الهدف العام، وذلك بوضع مجموعة من الأهداف الفرعية التي يمكن تنفيذها، وفيما يلي بعض الأهداف الفرعية التي يسعى البرنامج لتحقيقها.

1. التعرف على الانفعالات المستهدفة والصور الوجيهة لها.

2. تنمية مهارة التعرف على انفعال الحزن من خلال التعبيرات الوجيهة.

3. تنمية القدرة على التعرف على انفعال الدهشة من خلال التعبيرات الوجيهة.

4. التدريب على ضبط الانفعال واكتشاف السلبيات.

5. التدريب على إعادة التركيز على الأحداث الإيجابية.

6. التدريب على توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابي.

### (3) مراحل إعداد البرنامج.

1. مرحلة اكتشاف المشكلة: وهي مرحلة تكوين العلاقة الإرشادية الإيجابية التي تولد للمسترشد الثقة من رغبته وإقباله على الإرشاد، وتعزز وتدعم المسترشد ليتحدث بحرية عن مشكلاته، مع الاهتمام بالسلوك اللفظي وغير اللفظي ليتم استكشاف معالم المشكلة، والإطار النظري في هذه المرحلة أخذ أفضل ما هو موجود من الإنسانية ووضعه في نظام جديد (الفاعلية، الاستماع، التعاطف).

2. مرحلة تعريف المشكلة ثنائية الأبعاد: وفيها يتم الاتفاق على تحديد المشكلة وتحديد جوانبها المتعددة باستخدام الفنيات المناسبة، ولتفعيل هذه المرحلة فإن الأساس النظري مأخوذ من الروجرزية الإنسانية.

3. المرحلة الثالثة: مرحلة تحديد البدائل: وهي مرحلة مساعدة المسترشد في اختيار ما يراه مناسباً من البدائل الملائمة لحل المشكلة، والأساس النظري هنا

يتناسب مع الاحتياجات اللازمة لطلبة الجامعة في تنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي.

3. بعد التأكد من مناسبة محتوى فنيات الإرشاد التكاملي قام الباحث بصياغته في صورة جلسات إرشادية.
- (5) أسس بناء البرنامج:
- اعتمد الباحث عند تصميم البرنامج على بعض الأسس الاجتماعية والنفسية والتربوية المتمثلة فيما يلي:

1. التشخيص السليم والتقييم الدقيق لطلبة جامعة (طيبة) بالمدينة المنورة.
  2. التعرف على الفترة الزمنية التي سيقضيها الباحث في الجلسة الإرشادية لتعلم المهارات الأساسية التي يجب أن يتزود بها، ولكي تكون فترة التدريب على البرنامج فترة كافية.
  3. الاستشارة والإرشاد البصري والسمعي كمدخل لتنمية التعارف بين الباحث والمستشير، ولتحسين قدراته على التمييز والإدراك، وجعله أكثر وعياً بالمشكلات من حوله، حيث إنه من المؤثرات المجدية لنجاح البرنامج الإرشادي.
  4. تشجيع ودعم المريض في كل ما يؤديه من أعمال، وإثباته، والتعزيز المناسب في حالة أداء ما هو مطلوب بطريقة صحيحة.
  5. مرونة التعامل مع بعض المرضى، وإقامة جو من الألفة بين الباحث وطلبة الجامعة.
- (6) الفنيات المستخدمة في البرنامج:

يشير الاتجاه الانتقائي بضم العديد من النظريات التي تشكل في مجملها المدرسة والاتجاه الانتقائي كنظرية ثورن الاختيارية والنظرية متعددة الوسائل، أو كما تعرف اختصاراً بال **BASIC-ID** التي ارتبطت باسم لازاروس ونظرية هارت في العلاج الانتقائي الوظيفي، وتشارك هذه النظريات وغيرها من النماذج الأخرى في مجموعة من المبادئ الرئيسة والأسس والخطوط العريضة التي ترتبط بينها، حتى وإن اختلفت في بعض التفاصيل (العمرية، 2005، 172).

مأخوذ من الإرشاد الواقعي والتحليلي والمعرفي والإنساني والسلوكي.

4. المرحلة الرابعة: مرحلة التخطيط، وفيها يتم إعداد الخطة الإرشادية القابلة للتنفيذ على أن تكون مقنعة للمسترشد من حيث واقعيها وملاءمتها له، وهي مرحلة تقييم للبدائل التي تم تحديدها، والأساس النظري واقعي تحليلي معرفي سلوكي إنساني.
5. المرحلة الخامسة: مرحلة العمل والالتزام (مرحلة تنفيذية)، وفيها يلتزم المسترشد بالتنفيذ الواقعي للخطوات الإرشادية ويلعب المرشد دوراً مهماً في تشجيعه وإقناعه بأهميتها وترابطها من خلال فنيات إرشادية فعالة، والأساس النظري واقعي تحليلي سلوكي معرفي إنساني.
6. المرحلة السادسة: مرحلة التقييم والتغذية الراجعة: وفيها تتم المراجعة والتقييم لما تحقق من أهداف في أثناء العملية الإرشادية وفقاً للاتجاه الانتقائي المتعدد الوسائل على مبدأ رئيس هو مبدأ الفردانية، بمعنى أن لكل شخص فرديته، ويترتب على هذا المبدأ تنوع الطرق أو الأساليب العلاجية التي تستخدم وعدم التركيز على صيغة واحدة، وقد ينظر المعالج أو المسترشد إلى خصائص وتوقعات وحاجات أحد (المسترشدين) فيختار أن يكون سلبياً ومتروياً على حين يكون مع مسترشد أو عميل آخر نشطاً مباشراً مستخدماً لأسلوب المواجهة بشكل زائد (عبد العزيز، 2001، 149).

#### (4) بناء وحدات البرنامج:

وقد تم بناء إعداد البرنامج من خلال مجموعة من الأسس النظرية والتطبيقية، وهي التي اعتمد عليها الباحث في تصميم البرنامج الحالي، وهي كالتالي:

1. الاطلاع على محتوى برامج الإرشاد التكاملي والفنيات المستخدمة والاستفادة منها، والبحوث والدراسات السابقة، وما استطاع الباحث الاطلاع عليه من كتب ومراجع.
2. تم تحديد الأهداف التي سيتضمنها البرنامج بما

### (8) الخطوات الإرشادية للجلسات التدريبية:

هناك بعض الاعتبارات الواجب مراعاتها في الجلسات التدريبية حتى يتحقق أكبر فائدة من هذه الجلسات، وهي كالتالي:

- بداية يتم الإرشاد في المقرات الإرشادية المخصصة بعيداً عن الضوضاء (قاعة الإرشاد الجمعي أو غرف الأرشاد الفردي).
- يتم إرشاد عينة الدراسة التجريبية على البرنامج الرئيسي وهو (فعالية الإرشاد التكاملي في تنظيم خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي).

### (9) إجراءات تقويم البرنامج:

يهدف تقويم البرنامج إلى التعرف على مدى تحقق أهدافه، ويتم ذلك من خلال اعتماد الباحث على نوعين من أنواع التقويم، أولهما: البنائي والذي يتم في أثناء تنفيذ البرنامج، وذلك من خلال طرح الأسئلة والمناقشات، والاستماع إلى الإجابات، وتعديل الإجابات الخطأ، وتعزيز الإجابات الصحيحة، ومن خلال إعطاء أسئلة ومهام وتدريبات في كل درس للتحقق من أهداف كل جلسة. أما النوع الثاني من التقويم فهو التقويم النهائي، ويتم بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، حيث يتم قياس الفروق في متوسطات درجات طلاب الجامعة من الجنسين على الاستبانة المعدة من قبل الباحث.

### (10) محددات البرنامج:

زمانياً: يمتد البعد الزمني لتطبيق البرنامج في الدراسة الحالية من (2022/3/1م وحتى 2022/4/15م) أي حوالي شهر ونصف تقريباً، ويتم خلال هذه الفترة تطبيق القياس القبلي والبعدي، ثم تطبيق برنامج الدراسة وإجراء القياس البعدي، ويتم ذلك خلال الجلسات الإرشادية بواقع جلستين أسبوعياً.

مكانيًا: جامعة طيبة بالمدينة المنورة.

بشريًا: (60) من طلاب جامعة طيبة بالمدينة المنورة.

### (11) كيفية تنفيذ البرنامج:

يتكون البرنامج من عدد (11) جلسة، تتراوح الجلسة من (30-45) دقيقة يتم الإرشاد بصورة فردية وجماعية،

ويرى Capuzzi,2000 أن أفضل شيء من كل نظرية يتطلب من المرشد معرفة دقيقة بالنظريات الإرشادية، ومصدر قوة وضعف كل نظرية وعناصر بناءها، وأفضل عمل إرشادي هو الذي يؤثر وينجح الإرشاد الانتقائي التكاملي اتجاه عملي يرفض النظرة الأحادية.

لا توجد أساليب محددة له، بل يعتمد على مصادر مختلفة من الحقل الإرشادي، فلو طبقنا أسلوب (لازاروس) في تصوير المشكلة، والذي يعتمد الحروف الأولى من الكلمة المركبة BASIC-ID فيمكن إعطاء مثال لذلك بالتالي:

1. في الجانب السلوكي (B) يمكن للمرشد أن يستخدم أساليب الإطفاء، والغمر، والتخلص التدريجي من السلوكيات السلبية، وتعزيز بنوعية الإيجابي والسلبي، والعقاب.
2. وفي الجانب الوجداني (A) يستخدم المرشد أسلوب التنفيس أو التفريغ الانفعالي.
3. وفي جانب الإحساس (S) يستخدم المرشد الاسترخاء، والتدريبات البدنية لتحرير المسترشد من التوتر.
4. وفي جانب التخيل (I) يمكن للمرشد استخدام أسلوب تغيير صورة الذات، وذلك من خلال استخدامه لأسلوب تصور أو تخيل المواجهة الإيجابية للمواقف والضغط.
5. وفي الجانب المعرفي (C) يستخدم المرشد أسلوب زيادة الوعي والإدراك والفهم للذات، وذلك من خلال مساعدة المسترشد لإدراك الأحداث السابقة وعلاقتها بالسلوكيات الحالية.
6. وفي مجال ضبط السلوكيات من خلال التنظيم المعرفي يستخدم المرشد أسلوب التمرينات الرياضية والإقناع بأهمية الضبط الذاتي (أبو عباة ونيازي، 2001، 94).

### (7) الأدوات المستخدمة في البرنامج:

يستخدم بعض الأدوات مثل الرسوم التوضيحية- السبورة- جهاز الكمبيوتر- كراسة الأنشطة.

حسب ما تتطلبه طبيعة الجلسة، وعدد الجلسات في 3. أهداف الجلسة، وذلك في ضوء نتائج تحليل الجلسة، الأسبوع الواحد (2) جلسة أسبوعياً.

ويراعى فيها ما يلي:

- أن تكون واضحة المعنى والصياغة.
  - أن تكون سهلة الفهم ودقيقة التعبير ومتنوعة لتشمل جوانب التعلم المختلفة.
  - يمكن ملاحظتها وقياس مدى تحقيقها.
- محتوى جلسات البرنامج:**
- يتضمن الآتي:
1. عنوان الجلسة.
  2. الفترة الزمنية.

### محتوى جلسات البرنامج

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الأولى	التعرف وخلق جو من الألفة بين الطلبة والمرشد.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- بناء علاقة مهنية بين أفراد المجموعة التجريبية</li> <li>- تطبيق الاستبانات (خلل الانفعالات- التنظيم المعرفي)</li> <li>- اكساب الطلبة معلومات حول طبيعة وأسباب خلل الانفعالات وكيفية التنظيم المعرفي).</li> <li>- شرح طبيعة البرنامج الإرشادي التكاملي وأهميته في الإرشاد.</li> </ul>	الحوار والمناقشة.	45 دقيقة
الثانية	شرح فنية الاسترخاء والتنفيس العميق ومراقبة الذات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- اكساب الطلبة مهارات الاسترخاء مع التخيل والتنفيس العميق- التدريب على استخدام مراقبة الذات لسلوكياته كافة- التحكم في الضغوط الجسمانية والنفسية- تدريب الطلبة على العلاقة بين الأفكار الآلية والمشاعر.</li> </ul>	الاسترخاء- مراقبة الذات- التحصين التدريجي ضد الانفعالات والضغوط الأكاديمية.	45 دقيقة.
الثالثة	الحوار الذاتي لتعديل الصورة المشوهة للطلبة عن ذاتهم.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريب الطلبة على الحديث الذاتي من السلبي الانهزامي إلى الحديث البناء الواقعي الإيجابي في تقبل طبيعة صورته وتنمية إرادته لمواصلة تحقيق الهدف.</li> </ul>	- الحوار الذاتي- مراقبة الذات- التحصين التدريجي ضد الضغوط	45 دقيقة.
الرابعة	صرف الانتباه عن لوم الذات	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التدريب على إدارة الانفعالات.</li> <li>- ممارسة التدريب على الاسترخاء والتنفيس العميق.</li> <li>- التدريب على صرف الانتباه نحو الأفكار السلبية.</li> </ul>	مراقبة الذات. التدريب على صرف الانتباه.	30 دقيقة.
الخامسة	السيطرة على الأفكار المغلقة. ممارسة بعض أساليب صرف الانتباه- مراقبة الذات.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تدريب الطلبة على مواجهة مشاعر الخوف، والتوتر، والحزن، والمبالغة في تقدير الاحتمالات التي تزيد من توقع الفشل.</li> <li>- التدريب على الاسترخاء.</li> <li>- مراقبة الذات.</li> </ul>	التدريب على صرف الانتباه.	45 دقيقة.
السادسة	التدريب على التوكيد الذاتي	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الاستمرار في التدريب التوكيدي.</li> <li>- تطوير إرشادات ذاتية للانفعالات والمشاعر السلبية.</li> </ul>	التدريب على التوكيد الذاتي- فنية التعريض- المناقشة.	45 دقيقة.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
		- تقويم المواقف التي تثير التوتر والحزم والتعاسة والخوف من تحقيق الهدف.		
السابعة	التعرف على الأفكار المشوهة وإعادة البناء المعرفي	- مساعدة الطلبة لاستخراج العبارات السالبة نحو الذات والعالم والمستقبل وكيفية التصدي للتفكير الخطأ وتطوير استجابات بديلة متوازنة. - التدريب على إعادة البناء المعرفي.	تحديد الأفكار المشوهة- إعادة البناء المعرفي-التغذية الراجعة	45 دقيقة.
الثامنة	التعرف على إدارة الانفعالات	- التعرف على مفهوم إدارة الانفعالات. - توضيح خصائص الانفعالات. - توضيح كيفية التعبير عن الانفعالات (التعبير العاطفي).	التفيس الانفعالي- الدحض والتنفيذ- التقبل والالتزام والتغيير.	30-40 دقيقة.
التاسعة	إيجاد انفعالات جديدة للانفعالات السلبية وعكسها	- التعرف على مفهوم الانفعالات وأنواعها. - توضيح هدف العلاج المرتكز على الانفعالات في زيادة الوعي العاطفي.	التعرض التدريجي- الاستكشاف- الحث والتشجيع.	30-45 دقيقة.
العاشرة	التكيف مع عواطفنا لإدارة الانفعال	- التعرف على مهارة التكيف مع عواطفنا. - أن يوضح المرشد للأعضاء المقصود بإدارة الانفعالات السلبية.	الحوار الذاتي- إعطاء التعليمات- الإصغاء	45 دقيقة.
الحادية عشرة	الجلسة الختامية	التعرف على رأي الطلبة في الجلسات ومدى استفادتهم من البرنامج. إعادة تهيئة الطلبة لإنهاء البرنامج الإرشادي. تطبيق الاستبانات لتقييم مدى فعالية البرنامج	المحاضرة- المناقشة- التقييم	45 دقيقة.

#### رابعاً: خطوات الدراسة:

وخلل الانفعالات) وذلك قبل تطبيق البرنامج. 5- قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح المقدم لطلبة الجامعة من الجنسين ويتضمن عدداً من الجلسات (11) جلسة، وتراوحت مدة تطبيق البرنامج الإرشادي التكاملي شهراً ونصف بمعدل جلستين أسبوعياً.

#### خامساً: الأساليب الإحصائية:

يتم اختيار الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة على مشكلة الدراسة وفروضها والهدف منها، ويمكن حصر أهم الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة في:

- 1- المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي، واستخداماتهم في المعالجة الوصفية للنتائج.
- 2- اختبار ت T-Test للمجموعات المستقلة، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد

1- قام الباحث بالاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث واستعراض التراث السيكلوجي الخاص بالتنظيم المعرفي وخلل الانفعالات لدى طلبة الجامعة من الجنسين.

2- قام الباحث بإعداد الاستبانات الخاصة بالدراسة والتأكد من الكفاءة السيكلومترية للاستبانات، وإعداد البرنامج الإرشادي التكاملي المقدم لطلبة الجامعة من الجنسين.

3- قام الباحث بإجراء القياس القبلي بتطبيق الاستبانات الخاصة بمتغيرات الدراسة الأساسية على طلبة الجامعة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

4- قام الباحث بإجراء التكافؤ بين أفراد المجموعتين (التجريبية-الضابطة) في المتغيرات الوسيطة، التي يمكن أن تؤثر في متغيرات الدراسة (التنظيم المعرفي

وحجم العينة، حيث اعتبر الباحث من أفضل الأدوات الإحصائية لاستخراج نتائج دراسته.

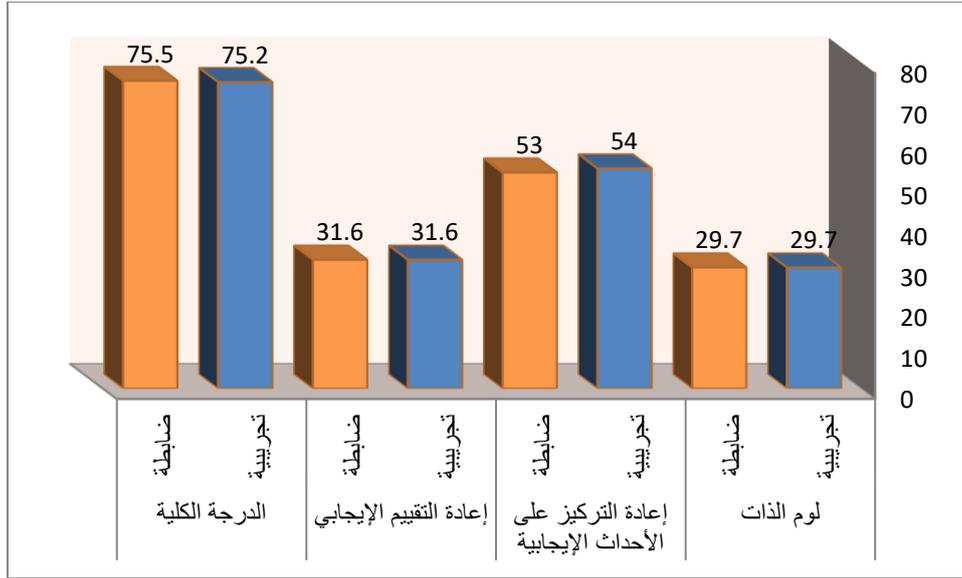
**أولاً: الإحصاء الوصفي لنتائج الدراسة.**

استطاع الباحث عرض نتائج الإحصاء الوصفي Statistics Descriptive لنتائج الدراسة منفصلة عن نتائج الاختبارات لدرجات الأفراد المصابين في القياسات (القبلي - البعدي) على الاستبانة الخاصة بقياس المتغيرات الأساسية للدراسة الحالية، مع التمثيل البياني الذي يترتب على المتوسطات المحسوبة، والجدول التالي يوضح ذلك:

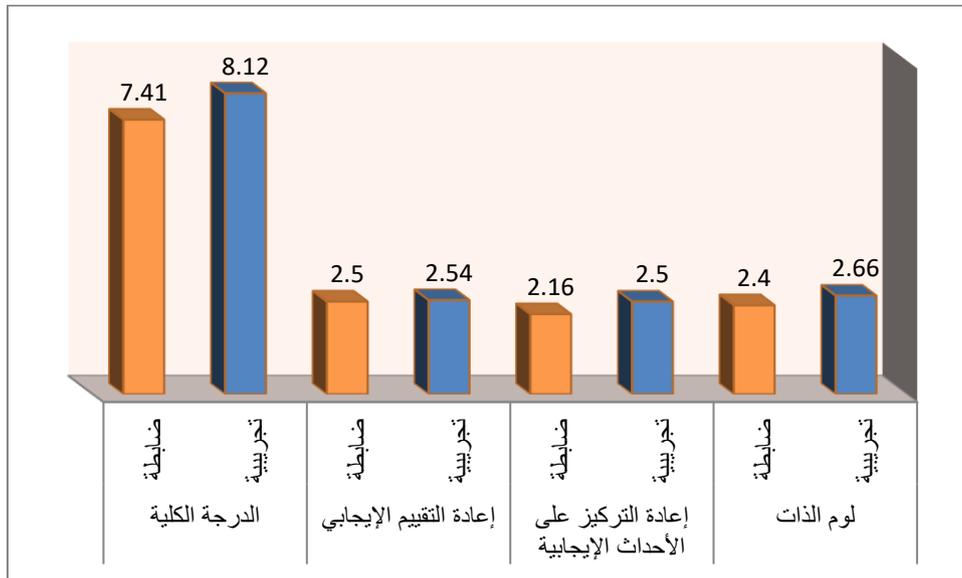
**جدول (9) المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد الاستبانة المستخدمة لمتغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة**

الاستبانة	المتغيرات التابعة	المجموعات	ن	قبلي		بعدي	
				ع	م	ع	م
التنظيم المعرفي	لوم الذات	تجريبية	30	2.66	29.70	1.42	21.60
		ضابطة	30	2.40	29.70	2,66	30
	إعادة التركيز على الأحداث الإيجابية	تجريبية	30	2.5	54	3.37	44.60
		ضابطة	30	2.16	53	2,01	53,60
	إعادة التقييم الإيجابي	تجريبية	30	2.54	31.60	2.79	23.30
		ضابطة	30	2.50	31.60	2,67	31,60
	الدرجة الكلية	تجريبية	30	8,12	75.20	7.22	91.60
		ضابطة	30	7.41	75.50	6,96	75,30
خلل الانفعالات	خلل في التوجه نحو الهدف	تجريبية	30	2.59	29.40	2.07	22.90
		ضابطة	30	2.84	29.90	2,58	30
	خلل المعالجة الانفعالية	تجريبية	30	2.10	53.40	3.17	43.50
		ضابطة	30	1.89	53.00	2,02	53,10
	خلل في توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي	تجريبية	30	2.93	31.20	1.75	23.50
		ضابطة	30	2.92	31.90	3,01	32
	الدرجة الكلية	تجريبية	30	8.94	55.90	7.52	85.80
		ضابطة	30	8.55	55.40	8,70	56,60

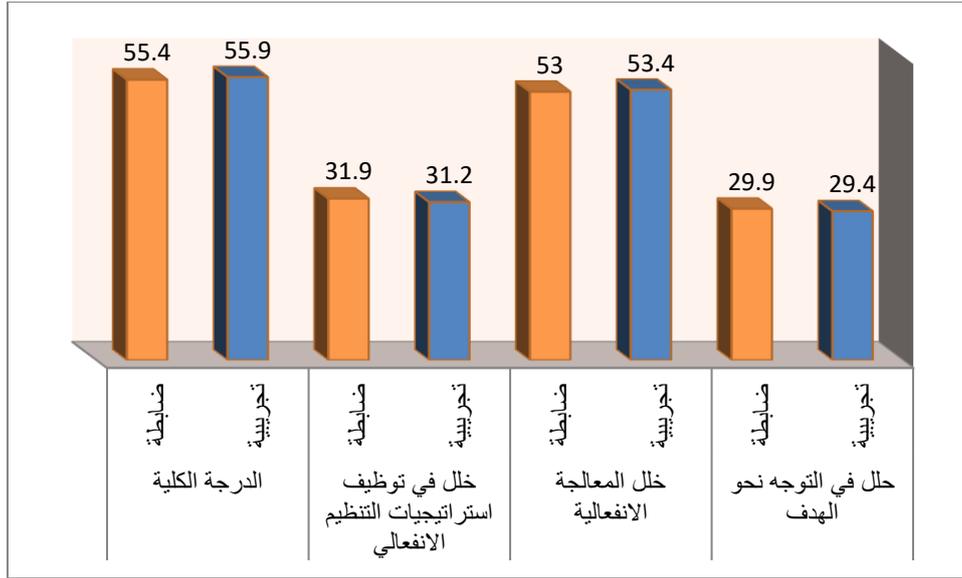
الجدول يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد الاستبانة في القياسات (القبلي - البعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة.



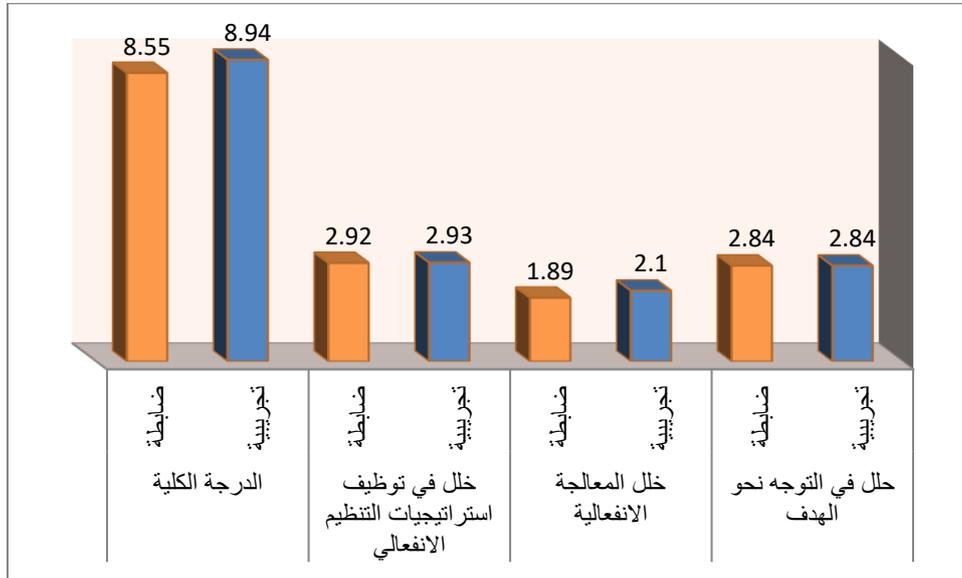
شكل (1) التمثيل البياني لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي في أبعاد التنظيم المعرفي



شكل (2) التمثيل البياني لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي في أبعاد التنظيم المعرفي



شكل (3) التمثيل البياني لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي في أبعاد خلل تنظيم الانفعالات



شكل (4) التمثيل البياني لمتوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي في أبعاد خلل تنظيم الانفعالات

المجموعة التجريبية والضابطة، وذلك يكون نتيجة أثر البرنامج المستخدم من قبل الباحث على المجموعة التجريبية.

يتضح من التمثيل البياني في شكل (1)، (3) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج، وذلك يدل على تكافؤ عينة الدراسة من حيث مستوى التنظيم المعرفي، وخلل الانفعالات، حيث إن التغيرات التي تنتج بعد تطبيق البرنامج تكون نتيجة البرنامج الإرشادي التكاملي، وجاء الشكل (2)، (4) ليوضح وجود فروق دالة إحصائية بين

## ثانياً: نتائج الدراسة:

نتائج التحقق من الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد استبانة التنظيم المعرفي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية"

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار Independent sample T-Test لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية، وذلك على أبعاد استبانة التنظيم المعرفي. والجدول (10) يوضح ذلك:

جدول (10) دلالة الفروق بين رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد استبانة التنظيم المعرفي باستخدام اختبار ت.

مستوى الدلالة	قيمة (t)	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	عدد العينة	المجموعات	أبعاد استبانة التنظيم المعرفي	أبعاد استبانة التنظيم المعرفي
0.05	2,51	1.42	21.60	30	تجريبية	لوم الذات	
		2,66	30	30	ضابطة		
0.05	1,57	3.37	44.60	30	تجريبية	إعادة التركيز على الأحداث الإيجابية	
		2,01	53,60	30	ضابطة		
0.01	2,62	2.79	23.30	30	تجريبية	إعادة التقييم	
		2,67	31,60	30	ضابطة		
0.01	2,84	7.22	91.60	30	تجريبية	الدرجة الكلية	
		6,96	75,30	30	ضابطة		

مستوى الدلالة عند (0.01) = 2.58، ومستوى الدلالة عند (0.05) = 1.96

بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على أبعاد استبانة خلل الانفعالات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية" وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار Independent sample T-Test لتحديد دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية، وذلك على أبعاد استبانة التنظيم المعرفي. والجدول (11) يوضح ذلك:

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، على جميع أبعاد استبانة التنظيم المعرفي والدرجة الكلية للاستبانة، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، والجدول يوضح قيم (t) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلبة على أبعاد استبانة (التنظيم المعرفي) بعد تطبيق البرنامج.

نتائج التحقق من الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق دالة إحصائية

جدول (11) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على أبعاد استبانة خلل الانفعالات

مستوى الدلالة	قيمة (t)	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	عدد العينة	المجموعات	أبعاد استبانة التنظيم المعرفي	أبعاد استبانة خلل الانفعالات
0.05	2,43	2.07	22.90	30	تجريبية	خلل في التوجه نحو الهدف	
		2,58	30	30	ضابطة		
0.05	1,65	3.17	43.50	30	تجريبية	خلل المعالجة الانفعالية	
		2,02	53,10	30	ضابطة		
0.05	2,43	1.75	23.50	30	تجريبية	خلل في توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي الايجابي	
		3,01	32	30	ضابطة		
0.01	2,87	7.52	85.80	30	تجريبية	الدرجة الكلية	
		8,70	56,60	30	ضابطة		

مستوى الدلالة عند (0.01) = 2.58، ومستوى الدلالة عند (0.05) = 1.96.

طلبة من الجنسين (ذكور/إناث) بعد تطبيق البرنامج. وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار Independent sample T- Test التحديد دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية للنوع (ذكور/ إناث)، بعد تطبيق البرنامج على أفراد المجموعة التجريبية، وذلك على أبعاد استبانة التنظيم المعرفي، وأبعاد استبانة خلل الانفعالات. والجدول (12) يوضح ذلك:

يتضح من جدول(11) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى(0,01) بين متوسطات درجات الطلبة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج، وكذلك الدرجة الكلية على أبعاد خلل الانفعالات، وهذا يدل على معالجة خلل الانفعالات لدى الطلبة.

نتائج التحقق من الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تنظيم خلل الانفعالات، والتنظيم المعرفي لدى

جدول (12) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي وفقاً للنوع على أبعاد استبانة خلل الانفعالات والتنظيم المعرفي باستخدام اختبار - ت

الأبعاد	النوع	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (t)	مستوى الدلالة
أبعاد استبانة خلل الانفعالات	خلل في التوجه نحو الهدف	ذكور	29.70	2.66	0.871	غير دالة
	إناث	29.70	2.40			
	خلل المعالجة الانفعالية	ذكور	54	2.5	0.231	غير دالة
		إناث	53	2.16		
	خلل في توظيف استراتيجيات التنظيم الانفعالي الإيجابي	ذكور	31.60	2.54	0.543	غير دالة
		إناث	31.60	2.50		
الدرجة الكلية	ذكور	75.20	8,12	0.342	غير دالة	
	إناث	75.50	7.41			
أبعاد استبانة التنظيم المعرفي	لوم الذات	ذكور	29.40	2.59	0.321	غير دالة
	إعادة التركيز على الأحداث الإيجابية	إناث	29.90	2.84	0.321	غير دالة
	إعادة التقييم	ذكور	53.40	2.10	0.243	غير دالة
	الدرجة الكلية	إناث	53.00	1.89	0.623	غير دالة

مستوى الدلالة عند (0.01) = 2.58، ومستوى الدلالة عند (0.05) = 1.96.

متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج، على جميع أبعاد استبانة التنظيم المعرفي والدرجة الكلية للاستبانة، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، والجدول يوضح قيم (t) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الطلبة على أبعاد استبانة (التنظيم المعرفي) بعد تطبيق البرنامج.

ينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة على أبعاد استبانة خلل الانفعالات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

وكانت أبرز النتائج، كالتالي: وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطات درجات الطلبة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج، وكذلك الدرجة الكلية على أبعاد خلل الانفعالات، وهذا يدل على معالجة خلل الانفعالات لدى الطلبة.

يتضح من جدول (12) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطات درجات الطلبة (ذكور/ إناث) في مستوى التنظيم المعرفي وخلل الانفعالات لديهم في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج، وكذلك الدرجة الكلية على أبعاد خلل الانفعالات، وهذا يدل على فعالية البرنامج المستخدم مع الذكور والإناث في فعالية البرنامج الإرشادي التكاملي في التنظيم الانفعالي ومعالجة خلل الانفعالات لكليهما.

#### مناقشة النتائج:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد استبانة التنظيم المعرفي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية".

وكانت أبرز النتائج، كالتالي: وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين

### مقترحات الدراسة:

1. دراسة مقارنة لطلبة الجامعة في خصائصهم الانفعالية وقدرتهم المعرفية لمواجهة الضجر الأكاديمي.
2. أثر استخدام فنيات الإرشاد الأكاديمي في معالجة خلل الانفعالات الأكاديمية، وأثرها في الثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة.
3. فعالية الإرشاد التكاملي في تحسين خلل التوجه نحو الهدف لدى طلبة الجامعة بالمدينة المنورة.

ينص الفرض الثالث على أنه "توجد فروق دالة إحصائية في مستوى تنظيم خلل الانفعالات، والتنظيم المعرفي لدى طلبة من الجنسين (ذكور/إناث) بعد تطبيق البرنامج.

كانت أبرز النتائج، كالتالي:

لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطات درجات الطلبة (ذكور/ إناث) في مستوى التنظيم المعرفي وخلل الانفعالات لديهم في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج، وكذلك الدرجة الكلية على أبعاد خلل الانفعالات، وهذا يدل على فعالية البرنامج المستخدم مع الذكور والإناث في فعالية البرنامج الإرشادي التكاملي في التنظيم الانفعالي ومعالجة خلل الانفعالات لكليهما.

### توصيات الدراسة:

بناء على نتائج الدراسة خلص الباحث إلى عدد من التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بالطلبة، وخاصة بالمراحل الجامعية بتقديم الدعم النفسي والإرشادي لتحسين حالاتهم الانفعالية التي تساعدهم على تجنب مشكلات ومعوقات الدراسة.
2. اختيار أنسب فنيات الإرشاد التكاملي في تقديم الدعم الإرشادي لعدم تعرض الطلبة إلى انتكاسة الفشل الدراسي بعد رسوب في مواد سابقة.
3. إعادة تقييم مستويات الطلبة من حيث قدرتهم على مواجهة الأحداث السلبية واستخدامهم لاستراتيجيات إيجابية لمواجهة انفعالاتهم.

## المراجع العربية:

1. أبو زيد، أحمد جاد الرب (2017م). فاعلية التدريب على اليقظة العقلية كمدخل سلوكي جدلي في خفض صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الطالبات ذوات اضطراب الشخصية الجدية وأثره على أعراض هذا الاضطراب، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 51-67.
  2. أبو عياد، صالح ونيادي (2001). الإرشاد النفسي والاجتماعي، الرياض، مكتبة العبيكان.
  3. السيد، هدى جمال (2020). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوي الألكسيثيميا، مجلة الخدمة النفسية، (167)، 13-216.
  4. الكواز، سناء عبد الكريم (2019م). تطور استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال لدى طلبة الجامعة، مجلة آداب المستنصرية، (85)، 388-445.
  5. المري، سلوى فهاد (2017م). الدور الوسيط للتنظيم الانفعالي ونوع المرض في العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
  6. حسن، رمضان علي (2020م). برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي في خفض الضجر الأكاديمي لدى طلاب كلية التربية، مجلة كلية التربية، 95(17). 119-167.
  7. دميرجي، إسماعيل صدري (2019م). المقارنة بين التنظيم المعرفي والتنظيم الانفعالي مصدر التحكم والبحث عن المعنى بين الطلاب المحليين وغير المحليين، مجلة البحث في الدين والصحة، 4(5)، 5-16.
  8. زهران، حامد عبد السلام (2010م). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات
- الجامعة المتأخرات دراسياً، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، 2(48)، 46-242.
9. عزب، حسام الدين (1981م). العلاج السلوكي الحديث، تعديل السلوك، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
10. عليوة، سهام علي (2020م). فعالية برنامج إرشادي معرفي لتنظيم الانفعالات لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
11. غانم، ستار جبار، ونوري، خديجة حيدر (2013م). التنظيم المعرفي للانفعال: استراتيجياته وصعوباته، مجلة العلوم التربوية والنفسية، الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، (103)، 233-355.
12. مصطفى، محمد مصطفى (2019م). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين، المجلة التربوية جامعة سوهاج، (62)، 363-464.
13. ملحم، سامي محمد (2007م). مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي، عمان، دار المسيرة.

- alexithymia–health relationship: An overview."
8. Eisenberg, N. and T. L. Spinrad (2004). "Emotion-related regulation: Sharpening the definition." *Child development* 75(2): 334–339.
9. Garnefski, N. and V. Kraaij (2007). "The cognitive emotion regulation questionnaire." *European journal of psychological assessment* 23(3): 141–149.
10. Garnefski, N., et al. (2001). "Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems." *Personality and individual differences* 30(8): 1311–1327.
11. Sroufe, L. A., et al. (2000). Relationships, development, and psychopathology. *Handbook of developmental psychopathology*, Springer: 75–91.
12. Zeidner, M. (1995). Personality trait correlates of intelligence. *International handbook of personality and intelligence*, Springer: 299–319.
13. Zhang, L., Kong, M. & Li, Z. (2017). Emotion regulation difficulties and moral judgment in different domains: The mediation of emotional valence and arousal, *Personality and Individual Differences*, **109**, 56–60.
- المراجع الأجنبية:**
1. Allen, L. B. (2008). Effects of emotion regulation skills on clinically relevant and irrelevant emotional cues in obsessive –compulsive disorder. *Ann Arbor, Boston University*. 3295995: 267.
  2. Block, D. (2009). *Second language identities*, Bloomsbury Publishing.
  3. Cole, P. M., et al. (2004). "Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research." *Child development* 75(2): 317–333.
  4. Cole, P. M., et al. (2004). "Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research." *Child development* 75(2): 317–333.
  5. Compars, J, frankel, C.& camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation, *child development*, 75,377–394.
  6. Cross, D., et al. (2007). "The effect of herbs and their associated essential oils on performance, dietary digestibility and gut microflora in chickens from 7 to 28 days of age." *British poultry science* 48(4): 496–506.
  7. Dubey, A. (2010). "Role of emotion regulation difficulties and positive/negative affectivity in explaining