

أثر الارشاد البناء الذاتي في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

قصي شنان مزيد

أ.د. حامد قاسم ريشان

كلية التربية للعلوم الإنسانية/ جامعة البصرة / قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

خلاصة البحث:

يستهدف هذا البحث الحالي (التعرف على أثر الارشاد البناء الذاتي في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية) ولتحقيق هدف البحث واختبار فرضياته أُستعمل المنهج التجريبي ذو التصميم (الذي يتكون من مجموعة تجريبية واحدة ومجموعة ضابطة) مع الاختبار القبلي – والبعدي وكذا تم بناء مقياس للتنظيم الانفعالي المكون من (٣٦) فقرة وبناء برنامج ارشادي قائم على فنيات الارشاد البناء الذاتي المكون من (١٢) جلسة، وبواقع جلستان في كل اسبوع مع مراعاة الخطوات العلمية في بناء كل من المقياس والبرنامج الارشادي، وبعد التطبيق النهائي لأداة البحث على العينة البالغة (٢٠٠) طالب و أختيرت عينة تجريبية بمقدار عشرون طالباً ممن حصلوا على أقل الدرجات على وفق مقياس التنظيم الانفعالي، وقد اظهرت النتائج أن للبرنامج الارشادي اثراً في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية.

الكلمات المفتاحية: الارشاد البناء الذاتي , التنظيم الانفعالي

The Impact of Self-Constructive Counseling on Emotional Regulation Development among Preparatory School Students

Qusay Shanan Mazid

Prof. Dr. Hamed Qasim Rishan

University of Basrah , College of Education for Human Sciences,
Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

Abstract

The current research aims to investigate the impact of self-constructive counseling on emotional regulation development among preparatory school students. To achieve the research objective and test its hypotheses, an experimental method with a single experimental group and a control group was employed, along with pre- and post-tests. A scale for emotional regulation consisting of 36 items was constructed, and a counseling program based on self-constructive counseling techniques was developed, comprising 12 sessions conducted twice a week. Scientific steps were followed in constructing both the scale and the counseling program. After the final application of the research tool to a sample of 200 students, an experimental sample of 20 students who obtained the lowest scores on the emotional regulation scale was selected. The results showed that the counseling program had an impact on the development of emotional regulation among preparatory school students.

Keywords: Self-Constructive Counseling, Emotional Regulation.

التعريف بالبحث:

- مشكلة البحث:

يواجه الأفراد الكثير من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الانسانية التي تتطلب أنماطاً مختلفة من الانفعالات التي تؤثر في تكيّفه وصحته النفسية, الأمر الذي يستلزم منه التصرف معها وتنظيمها وضبطها وتكوين الكثير من العادات والاستراتيجيات الانفعالية الصحيحة التي تصبح بمرور الوقت تصبح جزءاً من سلوكياته وحياته اليومية وتتنوع الانفعالات التي يخبرها الفرد تبعاً لكل موقف الأمر الذي يستلزمه مرونة وقدرة على تغيير تلك الاستجابات تبعاً للمواقف التي يتعرض لها في أثناء تفاعله مع الآخرين (Eisenberg&Fabes,1992,p.133).

وكما أنّ شعور الطلبة بعدم القدرة على تنظيم انفعالاتهم بسبب ضغوط الحياة التي يواجهونها يكون له تأثير كبير في الجوانب الشخصية , وقد يؤدي الى اختلال التوازن في أسلوب التنظيم الانفعالي (Gross&Thompson,2007:p499)

إذ يعاني الأفراد الذين لديهم سوء التنظيم الانفعالي من ضعف في كبح الانفعالات السلبية, وفقدان المهارات التي تساعدهم على إدارة انفعالاتهم بصورة جيدة مثل تهدئة الذات , واستذكار الخبرات الايجابية , وتثبيط المزاج السلبي, لذلك نجدهم سرعان ما يشعرون بالقلق والخوف والحزن (Lane, A. M. et.a

ويواجه طلبة المدارس الكثير من المشكلات, ولعل مشكلة نقص المهارات الاجتماعية المتمثلة في العزلة, وعدم التواصل الاجتماعي بين الزملاء أبرز هذه المشكلات, لأنها تعد شكلاً متطرفاً من الاضطرابات في العلاقات مع الزملاء, وغالباً ما يطور الطلبة المنسحبون اجتماعياً سلوكاً منحرفاً في التعاملات اليومية , ما يتطلب من المرشد التربوي العناية بهم, وتشجيعهم على التواصل الاجتماعي, هذا يأتي عن طريق فهمه لانفعالاتهم وقدرته على تنظيمها (شعبان وآخرون, ١٩٩٩: ٢١٦).

وبناء على ذلك تتلخص مشكلة هذا البحث الحالي في التساؤل الآتي:

هل هناك أثر للإرشاد البناء الذاتي في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية .

- أهمية البحث:

يعد الإرشاد النفسي ضرورة ملحة تقتضيها الظروف الحالية, والعصر المتسارع الذي نعيش فيه, والثورة المعرفية الهائلة التي نشهدها, والتحديات التي نواجهها في القرن الحالي في شتى مجالات وجوانب الحياة, نفسياً واجتماعياً واسرياً ومهنياً, ما يدفعنا الى البحث عن تحقيق التكيف مع هذه التحديات والتعايش معها, ولعل الارشاد النفسي من أهم الاساليب التي يحتاجها الأفراد للوصول الى التوافق مع الذات ومع المجتمع ومع البيئة المحيطة (المشاقبة, ٢٠٠٨ : ٣٣),

ويعد الارشاد البنائي الذاتي أحد الطرق الحديثة في الارشاد والعلاج النفسي, ويستخدم في تنمية الكثير من الايجابيات وعلاج أشكال متنوعة من الاضطرابات النفسية, إذ تعتمد النظرية البنائية لجورج كيلي التي هي أساس الارشاد البنائي الذاتي على أنّ الفرد هو من يقوم بصناعة واقعه وليس اكتشافه فقط, ويعتمد ذلك على ادراكه للخبرات(علي, ٢٠٢١, ٣)

ويرى كيلي أنّ الانسان عالم مبتدئ, والعالم والانسان لديهم دافع لكي يصبح كلاً منهما قادراً على التنبؤ بالوقائع, ويترتب على ذلك أن التوقع عند كيلي هو الواقع الاساس عند الانسان, وسلوك الانسان سواء كان بسيطاً أو معقداً يتضمن ما يترتب عليه من نتائج, ولذلك فإنّ توقع الاحداث مسالة مركزية في سيكولوجية كيلي عن التكوينات الشخصية(ابو اسعد وعريبات, ٢٠١٥, ٢٣٤)

ويرى شلتز أنّ نظرية الارشاد والعلاج البنائي الذاتي تعتمد على البناء الذاتي أو الشخصي, وهذه البناءات هي المسؤولية عن تفسير السلوك الصادر عن الفرد, ويقصد بالبناء الاسلوب الذي يستخدمه الفرد في النظر الى الأحداث وتفسيرها, وكل فرد يستطيع أن يرى العالم من خلال عدسته الخاصة, ومن خلال هذه العدسة الخاصة وجهة نظره يجد الفرد تفسيراً للعالم المحيط به وما ينطوي عليه من أحداث أو الوقائع ويستند هذا التفسير الى ما يراه الفرد ويجده في اثناء تفاعله مع البيئة المحيطة(شلتز, ١٩٨٣, ٣١٧-٣١٨)

ولما كان التنظيم الانفعالي واحداً من أهم الجوانب التي تهتم حياة الأفراد, إذ إنه من العوامل المهمة التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية و تحقق التوازن النفسي و تأجيل إشباع الحاجات,(العيساوي, ٢٠١٨: ٦) ..

فالأفراد الذين يتمتعون بقدرة جيدة على تنظيم انفعالاتهم يكونون ناجحين في حياتهم, ويتمتعون بصداقات غنية وفعالة, ونجدهم غالباً ناجحين في العمليات التواصلية التي تحتاج الى تفاوض وحوار وليس ذلك فقط بل إنّ من يملك هذه القدرة يشعر بالسعادة والبهجة, لأنّه يملك أدوات واستراتيجيات نفسية تساعد في التخلص من مشاعر القلق والاكتئاب والتخلص من ضغوطات الحياة ومشاعر الضغط بسهولة (العابدي, ٢٠١٦, ١٢)

ومن المهام الأخرى التي يقوم بها التنظيم الانفعالي هو تحديد الاستراتيجيات المسؤولة عن عمليات تغيير مسار الانفعال, هذه العمليات قد تكون صريحة أو ضمنية, فالكثير من عمليات تنميط التنظيم الانفعالي صريحة وواعية, كمحاولة الفرد البقاء هادئاً بالرغم من أنّه كان قلقاً جداً قبل الحديث (Gross,2014:7)

وتتضح أهمية هذا البحث من خلال:

الأهمية النظرية :

١ _ يتزامن البحث مع أهمية المرحلة الاعدادية بوصفها مرحلة دراسية مهمة ، إذ تقوم بإعداد الطلبة لمواصلة دراستهم مستقبلا ، كما يتزامن مع أهمية المرحلة العمرية (المراهقة) ، فالطالب في هذه المرحلة يمر بأدق مراحل الحياة ، إذ تحدث فيها معظم التغيرات : الجسمية ، والعقلية ، والانفعالية ، والاجتماعية.

٢ _ تقديم دراسة تجريبية حديثة تتعلق بالتنظيم الانفعالي وما له من دور في جميع مجالات الحياة المختلفة فهو يساعد الأفراد على مواجهة ضغوط الحياة اليومية والتوافق مع الآخرين والحفاظ على الصحة النفسية فالأفراد الذين يتمتعون بتنظيم انفعالي قادرين على تخطي واجتياز العديد من الصعوبات والعقبات فضلاً عن الاضطرابات النفسية.

٣ _ اثراء الجانب النظري والمعرفي عن الارشاد البنائي الذاتي (لجورج كيلى) فضلاً عن تقدم اطار نظري موضح فيه مفاهيمه وفنياته ومراحله.

الأهمية التطبيقية :

_ يقدم فائدة من خلال تقديم مقياس للتنظيم الانفعالي الذي يمكن للمرشدين من استعماله في المدارس) للتعرف على طبيعة التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية)

٢ _ بناء برنامج ارشادي عن الارشاد البناء الذاتي مع متغير التنظيم الانفعالي وإعداده وتطبيقه, وتطبيق هذه البرامج في المستقبل من قبل الباحثين على عينات أخرى.

٣ _ بيان دور التدخل الارشادي في تنمية التنظيم الانفعالي وإعادة ضبط وتنظيم الانفعالات من خلال فنيات الارشاد البناء الذاتي.

- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:

_ معرفة أثر الارشاد البناء الذاتي في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب مرحلة الدراسة الاعدادية .

وقد انبثقت من الأهداف الفرضيات الآتية :-

ويتم التحقق من ذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية :

١ :- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الارشاد البناء الذاتي) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي .

٢ :- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية (الارشاد البناء الذاتي) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي.

٣ :- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الارشاد البنائي الذاتي) في الاختبار (البعدي_ المرجأ المؤجل) على مقياس التنظيم الانفعالي.

- حدود البحث :

يتحدد هذا البحث بطلاب مرحلة الدراسة الاعدادية (الصف الخامس العلمي والادبي) في المدارس التابعة لمديرية تربية ذي قار في قسم (قسم تربية الناصرية) الدراسة الصباحية في المدارس الحكومية للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤)

- تحديد المصطلحات :

أولاً : الارشاد البنائي الذاتي (pcc) (personal Construct Counseling)

عرفه الارشاد البنائي الذاتي بانه:

١- اندرسون (Anderson,1993)

ويسمى بالإرشاد القائم على التركيبات الشخصية, ويعتمد على ايجاد طرق بديلة ايجابية, تساعد الفرد على رؤية نفسه والخبرات المختلفة في الحياة الايجابية والسلبية والتحديات والعقبات من خلال اختبار تركيبات شخصية جديدة وإعادة صياغة حياته وبناء النظام التركيبي الذي يتضمن المشاعر والأفكار, ويهدف الى تشجيع الفرد على فهم ومعالجة الصعوبات الخاصة به والتركيز على تحمل المسؤولية (Anderson,2009 ,127)

٢- الرابطة الامريكية لعلم النفس (APA) (American Psychological Association)

الإرشاد الذي من خلاله يبني الناس إدراكهم للعالم بفاعلية, ويسهم في صنع المعاني المختلفة في الحياة وتفسير الأشياء والأحداث اعتماداً على المعرفة الجديدة المكتسبة لدى الفرد

(American Psychological Association, 2009,107)

٣- الشريف (٢٠١٦):

هو الإرشاد الذي يجمع بين الاتجاه المعرفي والاتجاه السلوكي والاتجاه التحليلي في استخدام بعض فنياتهم الا انه يتميز بأنه يعتمد على أنّ عمليات الشخص المعرفية توجه من خلال الطريقة التي يتوقع بها الأحداث من خلال النظام البنائي المعرفي الخاص ويعتمد على جوانب القوة لدى المسترشد في لكي يفهم عالمه الخاص بصورة تتلاءم مع المجتمع و الأحداث المحيطة لكي يكون قادراً على التطور

والتغير ومواجهة المشكلات المحيطة ومحاولة حلها وعدم الاستسلام لها والتعرف على سلوكياته ومشاعره ومعارفه وخبراته التي يمر بها . (الشريف, ٢٠١٦, ١٠-١١).

٤- التعريف الإجرائي:-

مجموعة من الفنيات والأنشطة والفعاليات والإجراءات الارشادية التي تقدم من خلال عدد من الجلسات الارشادية لتنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

ثانيا : التنظيم الانفعالي Emotion Regulation: عرفه كل من :

١- لازاروس وفلكمان (1984):Lazarus&Folkman

هي العمليات الداخلية والخارجية، الواعية وغير الواعية، المستخدمة استخداماً مقصوداً من أجل تنظيم الانفعالات الإيجابية والسلبية ووضعها في اتجاه معين باستخدام ما يراه مناسب من استراتيجيات، الذي يشير الى أنه يتضمن أربع مجالات (حل المشكلات، إعادة التقييم الايجابي السعي وراء الدعم الاجتماعي، الإنكار)(Lazarus&Folkman,1984:p.14)

٢- تومبسون (1994):Thompson

"العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن رصد وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية، لتحقيق اهداف الفرد"(Thompson,1994:27).

٣- كرانفسكي وآخرون(2001):Garnefski,etal

العمليات المعرفية التي تساعد الفرد على إدارة الانفعالات والمشاعر وتنظيمها، فضلاً عن المحافظة على السيطرة الانفعالية وعدم الانغمار بمستوى عال فيها كما في المشاعر السلبية (Garnefski,etal,2001,p,1313)

إطار نظري ودراسات سابقة:

أولاً: التنظيم الانفعالي:

النظريات والنماذج التي فسرت التنظيم الانفعالي:-

أولاً:- نظرية لفولكمان ولازاروس (1984):Folkman & Lazarus

Theory of stress and compatibility

تقترح نظرية الاجهاد والتوافق إمكانية أن يستخدم الفرد طرقاً واعية لتنظيم استجاباته أمام التحديات التي يواجهها في المواقف المجهدة وذلك تحت تأثير البيئة الضاغطة، وأكدت هذه النظرية على أهمية العمليات المعرفية اللازمة للتعامل مع الحدث الخارجي في سبيل تحقيق التوافق للفرد(عفانة, ٢٠١٨: ٢٥) وأنَّ الفرد يبذل جهوداً معرفية وسلوكية لإدارة علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة وذلك من خلال استعماله لنوعين من استراتيجيات التعامل وهما: الاستراتيجية المتركزة على المشكلة التي تهدف الى البحث عن أي معلومة خاصة بالمشكلة وحلها، واستراتيجية التعامل المتركزة

على الانفعال التي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية السلبية وتهتم بعملية ادارة وتنظيم الانفعالات (Lazarus&Folkman,1984:p152)

اعتمدت هذه النظرية على نوعين من الاستراتيجيات من أجل تحقيق التوافق في المجال الذي يستخدمه الفرد وهي استراتيجيات الإجهاد المتركزة على المشكلة واستراتيجيات الإجهاد المتركزة على الانفعال, وهناك وظيفتان للاستراتيجية المواجهة تتمثل في تنظيم الانفعالات (الإجهاد المتركز على الانفعالات) وتتناول المشكلة (الإجهاد المتركز على المشكلة) وأن الأفراد يستخدمون النوعين معا في التعامل مع المواقف إلا أن هناك اختلافاً في النسبة لكل منهما استناداً للكيفية التي تقدر بها المواجهة (فائق, ٢٠١٦: ٧٢).

وصف لازروس عملية التنظيم الانفعالي أنها مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية التي يقدمها الفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة التي يصطدم بها من خلال التركيز على المشكلة: يكون التركيز فيها على معرفة مصدر المشكلة ووضع الخطط والبدائل لمواجهتها وتجاوز الآثار الناتجة عنها, والتركيز على الانفعال: وهي استراتيجية التي تعني بالانفعال المرافق للمشكلة في محاولة لتخفيف المعاناة, فيستخدم الفرد عدة أساليب مثل التجنب, أو الإنكار أو اللجوء الى المهدئات أو الاسترخاء (خليل, ٢٠٢٢: ١٧) ولقد ميز سيللي (Selye) بين نوعين من الاستراتيجيات وهما: الاستراتيجية المتمركزة على الانفعال التي تهدف إلى التقليل من خبرات الانفعال السلبي, التي يكون لها دورٌ فعال بدراسة التنظيم الانفعالي, أما الاستراتيجية المتمركزة على المشكلة تهدف إلى تحديد طبيعة المشكلة (Gross,1999:p554). وأن الإجهاد الذي يكون له تركيز على المشكلة له تأثير في الخبرات الانفعالية من خلال طرائق حل المشكلة, بمعنى أنه من خلال توجه الأفراد نحوه تحقيق أهدافهم, ومن ثم تقل الانفعالات المرتبطة بعدم تحقيق الأهداف (Carver&Sheier,1990:p20). لذلك لابد من توضيح كلتا الإستراتيجيتين اللتان تستند عليهما نظرية التوافق والإجهاد وهما إستراتيجية المواجهة المستندة على المشكلة وإستراتيجية المواجهة المستندة على الانفعال.

أولاً: استراتيجية المواجهة المستندة على المشكلة Strategy based confrontation of the problem:

تقوم هذه الإستراتيجية على جمع المعلومات مع وضع خطة للاستجابة على وفق متطلبات المشكلة وتغيير حقيقة الوضع المدرك على اعتبار أنه ضاغط من أجل إيقافها والتحرر منها (Folkma&Lazarus,2000:P 650). والتي تتضمن:

حل المشكلات: Problem Solving

ثانياً: إستراتيجية المواجهة المستندة على الانفعال Strategy of confrontation based on emotion

تعرف هذه الإستراتيجية بأنها تنظيم الانفعالات في المواقف المختلفة التي يتعرض لها الفرد من خلال الأفكار والأفعال التي تم تصميمها من أجل التخفيف من التأثير الانفعالي والتي تشمل العمليات المعرفية المكرسة لتخفيض الضغط الانفعالي والتي تتمثل في:

١- إعادة التقييم الايجابي Positive reassessment

٢- السعي وراء الدعم الاجتماعي The pursuit of social support

٣- الإنكار Denial

ثانياً :- نموذج كروس للتنظيم الانفعالي (Gross Model Of Emotional Regulation 2003)

يعد التنظيم الانفعالي أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس، ويركز على فكرة أن الأفراد يفضلون العواطف السارة على العواطف غير السارة، وينظمونها على وفق ذلك عن طريق تنظيم العمليات الداخلية (العواطف الخاصة بالتنظيم في الذات)، وتنظيم العمليات الخارجية (العواطف التي تكون استجابة للأحداث التي يمر بها الأفراد)، وبذلك فالتنظيم الانفعالي يضم العواطف الداخلية والخارجية فعندما نقوم بمساعدة الفرد لتنظيم غضبه يكون التنظيم العاطفي خارجياً من أجل تهدئة نفسه فيكون تنظيماً عاطفياً داخلياً (Gross & Thompson, 2007: 4, 6).

درس كروس وبعناية الكيفية التي يخبر بها الفرد انفعالاته وإمكانية التحكم بها وكيف يسيطر عليها وينفذها ويظهرها على وفق نظرية تنظيم الانفعال، فقد افترض أن التنظيم الانفعالي يتمثل بجميع الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية والتي يستخدمها الفرد لحفظ أو خفض أو زيادة واحدة أو أكثر من نزعات الاستجابة الانفعالية، وتتكون كل نزعة من ثلاثة مكونات وهي:

المكون التجريبي (الشعور الذاتي بالانفعال)

المكون السلوكي (الاستجابات السلوكية)

المكون الفسيولوجي (الاستجابات الجسمية)

وبين كروس أن أغلب الدراسات والابحاث اهتمت بعمليات الانفعال الداخلية وأن الضرورة اقتضت أن نركز على العمليات الخارجية وتسلط الانظار عليها (Gross, 1998, 226).

إذ تعتبر الوظيفة الرئيسة للانفعال هي تنظيم الاستجابات الانفعالية المتنوعة، لذلك يتضمن التنظيم العاطفي كلاً من زيادة العواطف الايجابية، وتقليل العواطف السلبية، فعندما يكون لدى الافراد نقص في تحقيق أهداف الاستجابة العاطفية وذلك لرغبة الافراد باستبدال عاطفة معينة بأخرى، أما التنظيم العاطفي الذي يتضمن تقليل العواطف فيحدث عندما تحفز العواطف استجابة سلوكية لم يعد لها فائدة،

أو قد تتعارض أهداف الاستجابة العاطفية مع بعض الأهداف الأخرى المهمة لدى الفرد (Gross,1999:557-559).

وتقوم العمليات الانفعالية بثلاثة جوانب هامة:

- ١- مساعدة الفرد في التقليل من المشاعر السلبية مقابل زيادة المشاعر الايجابية والحفاظ عليها
- ٢- محاولة السيطرة على العمليات الانفعالية غير الشعورية التي نقوم بها وتحويلها الى عمليات انفعالية واعية
- ٣- استخدام استراتيجيات انفعالية جيدة والتي تسمح لان نكون ناجحين في مواجهة المواقف الخارجية أو الضاغطة والمهددة (الموسوي, ٢٠٢٢, ٦٠).

يتضمن التنظيم الانفعالي وجود هدف معين يسعى الفرد لتحقيقه من خلال عملية تعديل العواطف المستخرجة، سواء كانت عمليات التنظيم العاطفي الداخلية التي تتم بواسطة الأفراد أنفسهم أو عمليات التنظيم الانفعالي الخارجية التي تتم بواسطة الآخرين من خلال مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية والنفسية الشعورية واللاشعورية والتي تستخدم في تقليل أو زيادة العاطفة (Gross, 2011:8).

ثالثاً:- إنموذج جيورست, (Jurist, 2005) : عرف جيورست التنظيم الانفعالي بأنه مصطلح واسع النطاق يصف العمليات الصريحة والضمنية , التي تتضمن مراقبة , و تقييم, و تغيير, و تعديل الإنفعالات, و المراقبة تتضمن قدرة معرفية و عاطفية على فهم أفكار و مشاعر أنفسنا و الآخرين وبما أن التنظيم الانفعالي مفهوم معقد من حيث محاولة تعريفه بأنه آلية بيولوجية تلقائية, أو أنه انجاز انمائي مكتسب, و أيضا من ناحية خضوعه الإرادي الواعي أم أنه استراتيجية تعمل من دون وعي (Jurist, .. 2010:296).

و على وفق ذلك فإنّ عملية التنظيم الانفعالي تستلزم إعادة تقييم التأثيرات الإنفعالية و ليس تعديلها فقط, بما يؤدي الى تنظيم انفعالي أكثر فعالية , و أكثر تأثيراً لدى الأفراد من خلال التفكير في التجربة الانفعالية, (Jurist,2010: 297).

و إقترح جيورست ثلاثة جوانب محددة, تشكل جزءا من عملية متحدة المركز للتنظيم الانفعالي , و هي

١- **تحديد المشاعر, Define Feelings :**

٢- **المعالجة, Processing:**

٣- **التعبير, Expression :**

(Jurist,et.al, 2017:3).

ثانياً: الإرشاد البناء الذاتي:

قدم جورج كيلي نظرية شاملة في الشخصية، وتهدف الى التعرف على البناء النفسي الذاتي المتفرد لدى الفرد، ودور هذا البناء النفسي في توقع معاني الحياة، والفرد في نظرية الارشاد البنائي الذاتي يبني نظرية ذاتية لذاته، تسهم في تكوين علاقات اجتماعية وثقافية متنوعة، وتزود الفرد بخريطة ذاتية للعالم وموقع الفرد من هذا العالم (Neimeyeer, R, 2009:8).

تعد نظرية (Kelly) أحدث النظريات وأكثرها أصالة في دراسة الشخصية، فهو يقدم نظرية معرفية ذات توجه عقلي للشخصية لقضايا تؤثر في حياة الناس، ويفترض بأن كل شخص ينظر إلى عالمه وينظمه بالأسلوب نفسه الذي يقوم به العلماء، وذلك بصياغة الفرضيات المتعددة عن العالم واختبارها إزاء الواقع من خبرته، والتبوء بالأحداث الحاصلة في بيئته ومن ثم السيطرة عليها، وتعطي النظرية أهمية كبيرة للمشاعر الذاتية والخبرات الشخصية وتركز على المستقبل بدلاً من الماضي كما تركز على الأفراد في رؤية الواقع والتفكير في ما يتصل بهم وأنهم أحرار في اختياراتهم ويهتمون بما يضيف على الحياة من معنى وأن كل شخص هو الذي يخلق تركيباته للتعامل مع العالم وأن لدى كل البشر هدفاً عاماً هو التحقق من المستقبل، (Kelly, 1955, p.86-495).

والواقع أن نظرية كيلي هي أول نظرية بنائية للشخصية، كما تعد النظرية الأولى في الربط بين الشخصية والارشاد النفسي في إطار البنائية، وتنطلق هذه النظرية من مبدأ أن كل التأويلات الحالية يمكن أن تخضع جميعها للمراجعة والاستبدال والتغيير، وأن المعرفة التي يكونها فرد يمكن أن تكون مختلفة بأية صورة عن تلك التي يكونها غيره في تلك المواقف نفسها، وهذا ما يطلق عليه كيلي مصطلح البدائل البنائية، أي أن هناك أبنية مختلفة يمكن أن يكونها كل فرد (عبد المنعم، ٢٠١٢: ٣٤).

أكد جورج كيلي من خلال كتابه (The psychology of personal constructs) عن سايكلوجية البناء الذاتي على البديل البنائي فنظريته تؤكد على أن البناء الشخصي قائم على مبدأ الامكانية والانماط في تنظيم الذات والافتراض الاساس مواده أن السلوك الانساني يمكن رؤيته بأنه سلوك متوقع أكثر منه مجرد رد فعل، وأن هناك مجموعة من السلوكيات يمكن أن تنتج حينما يعيد الانسان ترتيب وبناء الاحداث المحيطة به، لذا يؤكد كيلي على أن الانسان المفكر ليس محكوماً بشكل مطلق ببيئته وأنه ليس ضحية ماضيه، ويركز على الاختيار والدينامية والتغيير كمبدأ انساني ولعل إسهاماته قد أدت الى بزوغ اتجاه جديد في الارشاد النفسي يكون دور المرشد فيه هو ان يحدد بمهارة أساليب المسترشد في تنظيم ذاته وعلاقته بالآخرين والعالم من حوله (Mahoney, 2003:216-219).

ويرى (Kelly) أن عمليات الفرد ووظائفه يمكن تحديدها سيكولوجياً من خلال أساليبه في توقع الأحداث، ولتحقيق طموحاته فإنه يضع افتراضاته في اختبار الواقع، وهناك بدائل متاحة يختار منها ما

يلائمه للتعامل مع هذا العالم, وحياة الفرد تتأثر بشدة بخبراته , فبعض الناس لديهم اعتقادات ثابتة عن العالم ويصبحون عبيداً لها وتسير حياتهم على وفق أنماط روتينية وعادات ثابتة لا تتغير, بينما هناك آخرون لديهم آفاق أوسع وهم أشخاص منفتحين على الخبرة , وهناك آخرون ينظرون لموقف ما بإيجابية وآخرون ينظرون للموقف نفسه نظرة سلبية, (عبد الرحمن، ١٩٩٨، ص ٣٧٠-٣٧١).

وتعد المشكلات النفسية ما هي إلا بناء شخصي يستخدم بشكل مكرر على الرغم من فشله, وأن الأفراد يقيسون مقدار نجاحهم أو فشلهم من خلال تفاعلهم الذي يتم داخل البيئة, ولكن في حالة حدوث أي خلل في هذا التفاعل, فإن هذا يعني وجود مشكلات يعاني منها الفرد, ويرى كيلى أن نجاح العملية الإرشادية لا بد وأن يظهر المرشد قبوله فيه للمسترشد من حيث تفهم الظروف التي يمر بها المسترشد وأن يبحث في داخله عن وجود أمر مشترك بينه وبين المسترشد حتى يسهل التواصل بينهم, ويعرف كيلى فكرة القبول من خلال استعداد المرشد على رؤية العالم من خلال رؤية المسترشد & Nuzzo (Chirari, 2010: 26).

فنيات الإرشاد البنائي الذاتي:

١- صعود السلم (التدرج):

تساعد هذه الفنية العميل على استكشاف العلاقات بين البناءات في مستويات أعلى وأكثر تجريداً, وتعتمد هذه الفنية على إلقاء مجموعة من الاسئلة التي تتوالى تدريجياً وتباعاً الى أن يصل التفسير الى أعلى مستوى راسي, وهو المكان الذي لا يوجد بعده مكان آخر, وتمكن هذه الفنية المرشد من الاطلاع على كل ما هو مفيد بالنسبة للمسترشد وتهدف الى تمكين من تحقيق الاستبصار لمعتقداتهم وقيمهم تجاه الذات والآخرين والعالم

فعلى سبيل المثال: اذا استخدم العميل بناء مسيطر مقابل خاضع يمكن أن تسير هذه الفنية كما يلي:

المعالج: ايهما تفضل ان تكون؟

العميل: الاجابة خاضع.

المعالج لماذا تفضل ذلك؟ وما هي المكاسب من أن تكون شخصاً خاضعاً بدلاً من ان تكون شخصياً مسيطراً؟

العميل: يجيب بانه ربما أن الشخص الخاضع لا يهاجم, اما المسيطر فيهاجم.

المعالج : يسأل ثانية ولماذا تريد ألا يهاجمك أحد؟ وماذا تفعل لو هاجمك أحد؟(محمد, وآخرون, ٢٠١٩, ٨٥).

١- وصف (تصوير) الذات:

وهي من الفنيات الأساسية التي طورها كيلى إذ يُطلب المعالج من العميل أن يكتب وصفاً أو تصويراً لذاته ومشكلاته، كما لو كان يكتب لشخص آخر واصفاً نفسه، وهذا الرسم التخطيطي للشخصية يمكن كتابته من خلال ما سيكون عليه العميل في غضون الايام والشهور القادمة وما سيكون عليه عندما تختفي مشكلته (Deborah, T & Linda, L, 2008:3) (محمد, وآخرون, ٢٠١٠: ٢٤٤).

٢- تثبيت الدور:

أشار فرانسيل ودالتون (Fransell & Dalton, 1996) الى أنّ هذه الفنية قد طوّرها كيلى اعتماداً على الفنية السابقة وفنية السيكو دراما لمورينو وتبدأ هذه الفنية بأن يقوم المسترشد بعمل رسم تخطيطي للشخصية الأكثر ميلاً لها ويشعر بها، ثم يقوم المعالج بتعديله مع العميل ويطلب من العميل أن يعيش حياة هذا الشخص التي رسمها لعدة أسابيع قليلة إذ يأكل ما تأكله الشخصية الجديدة ويلبس ما تلبسه الشخصية المرسومة ويتعامل بتعاملها، وفي اثناء هذه المدة من تمثيل تثبيت الدور يقوم المعالج برؤية متكررة للعميل إذ تركز الجلسات على يراه العميل شيئاً مستمراً وما هي المغامرات الناجحة وغير الناجحة وما هي الرسائل التي تلقاها العميل من الآخرين ومناقشة شعوره ازاء ذلك و ردود فعل الآخرين، ويكمن هدف تمثيل تثبيت الدور في تاكيد فكرة اننا نستطيع بالفعل تغيير انفسنا حتى العميل يمكن ان يتغير ولذلك يبدو متطابقا مع الشخصية المرسومة في هذه اللحظات، كما يتعلم العميل ماذا يحدث حينما يغير جزءاً معين في السلوك، ويتعلم ايضاً كيفية ابتكارية الذات، وما اذا كان يجب أن يجرب شيئاً آخر، كما يكتشف الطريقة التي نترجم بها تصرفات الآخرين وتصرفاتنا معهم وتأثيرهم في تصرفاتنا.

ويعتقد (Kelly) أن أحد الأساليب التي تؤدي بالمسترشدين إلى استكشاف الطرائق المختلفة لتفسير الأشياء أن نطلب منهم أن يتظاهروا بأنهم أناس مختلفون ويتم ذلك باختيار المسترشد لشخصية يرغب لو يكون هو ذلك الشخص، وتبدأ هذه الخطوة مع الإيعاز إلى المسترشد بأن يحاول أن يسلك ويعمل ويفكر ويتكلم ويكون بصفة عامة مثل الشخص المقصود، أي أن يتقمص الشخصية تماماً، (ابواسعد وعربيات، ٢٠٠٩، ص ٢٤٣). ويعامل المعالج المسترشد على أنه الشخص الآخر ويجب أن تكون الخبرة واقعية مع محاولة تقمص هذا الدور في مواقف مختلفة خارج المقابلة الإرشادية، ويبقى المسترشد ثابتاً على هذا الدور طيلة مدة الجلسات الإرشادية، وفي الجلسة الأخيرة يسحب الدور وينشط المسترشد بينما المعالج يستمع، ولا يحثه على اختيار دور جديد، (باترسون، ١٩٩٠، ص ٢٧٠).

٣- الحديث الذاتي الايجابي: تقوم هذه الفنية على أساس أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف السلبية التي تسبب له الالم والقلق والاحباط، عندما يستطيع الفرد التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية والانهمازية التي

تسبب قلقاً و ضعيفاً، وتفترض هذه الفنية أن الفرد يمكن أن يواجه المواقف والمشكلات الصعبة والصراعات والعقبات التي تواجهه في الحياة، عندما يستطيع التخلص من الأفكار والاحاديث السلبية والمقلقة، ويبدل الأفكار السلبية بغيرها من الأفكار الايجابية من خلال استخدام فنية الحديث الذاتي الايجابي(زكي، وآخرون، ٢٠١٩، ٨٩).

٤- الواجبات المنزلية: تؤدي الواجبات المنزلية دوراً مهماً في كل التدخلات النفسية ولها دور خاص في زيادة فعالية الارشاد السلوكي، اذا يكلف الفرد في كل جلسة بواجب منزلي مثل تطبيق سلوك محدد بغرض مساعدته على تغيير سلوكه وممارسة المهارات المتعلمة في جلسات البرنامج، ويحدد في كل جلسة واجب منزلي بتغيير اهدافه حسب موضوع وهدف جلسة، ويتم تعزيزه على أدائه في كل مرة، وتمثل الواجبات المنزلية الجانب لما يتم في الجلسات، وتهدف الى تشجيع المسترشدين على الممارسة التطبيقية العملية لما تم تعلمه في مواقف الحياة،

دراسات سابقة تناولت الارشاد البناء الذاتي:

- دراسة (الشريف، ٢٠١٦).

عنوان الدراسة: فعالية العلاج البنائي الذاتي في خفض بعض الأفكار الوسواسية القهرية لدى عينة من الصم بالمينا.

هدفت الدراسة الى التعرف على فعالية برنامج العلاج البنائي الذاتي في خفض الأفكار الوسواسية القهرية لدى عينة من الصم، وتكونت عينة الدراسة من (١١) من المراهقين الصم بمدرسة الامل(٥ ذكور + ٦ اناث) تبدأ اعمارهم من (١٥ - ٢٠) سنة، واستخدام مقياس تشخيص بعض الأفكار الوسواسية القهرية للصم مترجم بلغة الاشارة، استمارة دراسة الحالة المراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة، اختبار تفهم الموضوع، وبُني برنامج العلاج البنائي الذاتي للمراهقين الصم، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة العلاجية بشكل دال في القياس البعدي على مقياس تشخيص بعض الافكار الوسواسية القهرية وابعاده(الشريف، ٢٠١٦، ز).

- دراسة (عبد المنعم، ٢٠١٢)

عنوان الدراسة: فاعلية استراتيجيات العلاج البنائي في تنمية القوى الشخصية لدى عينة من الشباب الجامعي.

هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية استراتيجيات العلاج البنائي في تنمية القوى الشخصية لدى عينة من الشباب الجامعي، واستخدمت الدراسة عدد من الادوات : مقياس القوى الشخصية وتم اعداد برنامج ارشادي وبلغت عينة الدراسة (٢٦) طالب وطالبة مقسمين على مجموعتين مجموعة تجريبية مكونة من ١٣ طالب وعينة ضابطة مكونة من ١٣ طالب ومن كليتي التربية والهندسة، واستخدام عدد

من الاساليب الاحصائية مثل الاختبارات اللابارامترية اختبار(مان ويتني) واختبار(ويلكوكسون) واسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج ومتوسط رتب درجات افراد المجموعة نفسها بعد التطبيق البرنامج الارشادي في أبعاد مقياس القوى الشخصية والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي, وكذا وجود بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج ما يدل على فاعلية العلاج البنائي في تنمية القوى الشخصية لدى عينة الدراسة(عبد المنعم, ٢٠١٦, ٤).

• دراسة السراي,(٢٠٢٣)

عنوان الدراسة: فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب الارشاد (بالواقع والبناء الذاتي) في تنمية الاقتدار الانساني لدى طلبة المرحلة الاعدادية

استهدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب (الارشاد بالواقع والبناء الذاتي) في تنمية الاقتدار الانساني لدى طلاب المرحلة الاعدادية, ولتحقيق أهداف الدراسة بُني برنامجان ارشاديان لكل اسلوب, وأختبر خمس فرضيات صفرية, ولغرض التعرف على مستوى الاقتدار الانساني لدى طلاب المرحلة الاعدادية وتُبنى مقياس مارتن سيلجمان وتكون المقياس من ٤٨ فقرة بصيغته النهائية, واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة بقياس قبلي وبعدي وإجراء التكافؤات ببعض المتغيرات وبلغ عدد الجلسات الارشادية(٢٦) جلسة ارشادية لكل اسلوب, وأظهرت النتائج فاعلية وتأثير للبرنامج الارشادي على وفق أسلوب البناء الذاتي في تنمية الاقتدار الانساني لدى طلاب المرحلة الاعدادية(السراي, ٢٠٢٣, س-ص).

منهجية البحث واجراءاته

أولاً_ منهج البحث: إنّ المنهج المستخدم في البحث هو المنهج التجريبي, ويعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث لحل المشكلات بالطريقة العلمية, والتجريب من الطرق التي نستطيع بواسطتها اكتشاف وتطوير المعرفة عن طريق التنبؤ والتحكم في الاحداث(ملحم, ٢٠٠٢: ٣٨٨)

ثانياً_ مجتمع البحث :

نعني بمجتمع البحث: جميع مفردات الظاهرة التي سيقوم الباحث بدراستها(ملحم, ٢٠١٧: ١٧٩). ويتمثل مجتمع البحث بطلبة المرحلة الإعدادية (الصف الخامس الاعدادي) في المدارس الصباحية الحكومية في المديرية العامة لتربية محافظة ذي قار(المركز), البالغ عددهم الصف الخامس الإعدادي (٣٤٥٥) طالباً, موزعين على (٣٠٢٩) طالباً بالاختصاص العلمي و (٤٢٦) طالباً بالاختصاص الأدبي للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤, والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول (١)

يوضح مجتمع البحث الكلي في المدارس الإعدادية في مركز تربية محافظة ذي قار (المركز).

عدد طلاب الخامس الاعدادي		عدد مدارس المركز
الادبي	العلمي	
٤٢٦	٣٠٢٩	١٨
٣٤٥٥		المجموع

ثالثاً_ عينة البحث Sample of the Research:

أُختيرت عينة من المدارس الإعدادية في مركز محافظة ذي قار واقع (١٨) مدرسة بما يمثل نسبة (٧٠٪) من مدارس المركز, وبلغت عينة البحث الكلية (٧٥٠) طالب من الصف الخامس الاعدادي وبما يمثل نسبة (٢١٪) من المجموع الكلي للطلبة , وفيما يلي عرض للعينات المستخدمة في البحث:

عينة التحليل الاحصائي:

تضمنت عينة التحليل الاحصائي (٤٩٠) طالب من الصف الخامس الاعدادي وفيما يلي عرض لعينات التحليل الاحصائي:

العينة الاستطلاعية:

لغرض التعرف على مقدار وضوح الفقرات وتعليمات المقياس من حيث الصياغة والمعنى, واحتساب الوقت المستغرق لها, لذلك طبق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (٣٠) طالب من افراد العينة.

١_ عينة التمييز:

اختار الباحث عينة عشوائية بلغ عددها (٤٠٠) طالب من عينة البحث الإحصائية, لتمييز فقرات مقياس التنظيم الانفعالي الذي بُني للتحقق من قدرة الفقرة على قياس ظاهرة الدراسة

٢_ عينة الثبات:

طبق المقياس على عينة بلغ عددها (٦٠) طالباً بطريقة عشوائية من من طلاب المرحلة الاعدادية في مديرية التربية في محافظة ذي قار (المركز), لإيجاد ثبات اداة البحث.

عينة التطبيق النهائي:

للكشف على طبيعة التنظيم الانفعالي لدى طلبة الصف الخامس الاعدادي، وطُبق المقياس بصيغته النهائية على عينة مقدارها (٢٠٠) طالب ولاختيار عينة تجريبية للمجموعتين.

رابعاً_ أدوات البحث:

لغرض تحقق أهداف هذا البحث تم القيام بالخطوات التالية :

١ . بناء مقياس التنظيم الانفعالي لطلاب المرحلة الاعدادية.

٢ بناء برنامج ارشادي (الارشاد البناء الذاتي) لـ (جورج كيلي ، ١٩٩٠) . وفيما يلي توضيح لتلك الإجراءات:

١ _ مقياس التنظيم الانفعالي :

لما كان هذا البحث يهدف الى التعرف على أثر برنامج (الارشاد البناء الذاتي) في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية كان من الضروري بناء مقياس للكشف عن طبيعة التنظيم الانفعالي، وبُنيت اداة لقياس التنظيم الانفعالي وتطبيقه على عينة عددها (٢٠٠) طالب للعام الدراسي (٢٠٢٣/٢٠٢٤) وتم استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس و(الصدق الظاهري) بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين في مجال علم النفس والارشاد النفسي من داخل العراق وخارجه، وبلغ عدد فقرات مقياس التنظيم الانفعالي في صورته النهائية (٣٦) فقرة، تقابلها أربعة بدائل للإجابة هي : (دائماً، احياناً، قليلاً، نادراً)، تكون الدرجات على التوالي على وفق ترتيب البدائل (٤، ٣، ٢، ١)، لفقرات المقياس ايجابية ويعكس المتدرج للفقرات السلبية، وكانت أعلى درجة للمقياس يحصل عليها المستجيب (١٤٤) درجة وأقل درجة (٣٦). والوسط الفرضي (٩٠).

خامساً: التصميم التجريبي:

يعد التصميم التجريبي الهيكل العام للتجربة أو البناء الخاص للتجربة، فلا يمكن للباحث أن يصمم تجربة معينة أن لم يحدد طبيعة التصميم الخاص بها والذي يمكن من خلاله أن يحقق أهدافه وفرضياته، فلكل تجربة تصميمها الخاص (النعيمي , ٢٠١٤ : ٣٨٢).

ويقصد بالتصميم التجريبي بأنه بحث يقوم على التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات وذلك في ضوء ضبط كل لعوامل المؤثرة التابعة أو المتغيرات التابعة ما عدا عاملاً يتحكم فيه الباحث ويغيره لغرض قياس تأثيره في المتغير أو المتغيرات التابعة (الحمداي وآخرون، ٢٠٠٦ : ١٤٤). وتبعاً لطبيعة البحث تم الاعتماد على التصميم التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة والمجموعة الضابطة، إذ وُزَّع أفراد المجموعتين عشوائياً لمجموعة ضابطة

ومجموعة تجريبية، وفي نهاية التجربة يحقق الاختبار البعدي للمجموعتين، ثم تُجرى عملية المقارنة بين المجموعتين، باتباع الخطوات التالية :

١. اختار الباحث عينة مكونة من (٢٠) طالباً كعينة للبرنامج الارشادي بعد إجراء الاختبار القبلي للطلاب الذين حصلوا على أقل الدرجات على مقياس التنظيم الانفعالي.
٢. وُزّع أفراد العينة بالطريقة العشوائية البسيطة الى مجموعتين ، مجموعة ضابطة و مجموعة تجريبية بواقع (١٠) طالب لكل مجموعة.
٣. إجراء التكافؤ للمجموعات الثلاث في متغيرات (درجات مقياس التنظيم الانفعالي (الاختبار القبلي) ، العمر الزمني، التحصيل الدراسي للأب، التحصيل الدراسي للأم، الترتيب الولادي، المستوى الاقتصادي). ٤. تطبيق البرنامج الارشادي على المجموعة التجريبية باستعمال (الارشاد البناء الذاتي) ، في حين تركت المجموعة الضابطة من دون تطبيق برنامج ارشادي عليها.
٥. إجراء اختبار بعدي للمجموعتين على مقياس التنظيم الانفعالي لمعرفة دلالة الفروق الثلاث وأثر البرنامج الارشادي في تنمية التنظيم الانفعالي لدى افراد المجموعة التجريبية.

سادساً : التكافؤ بين المجموعات:

إنّ وجود التكافؤ الاحصائي بين مجموعات البحث أمر ضروري لتصميم البحث، حتى يمكن تفسير النتائج في ضوء التجربة من دون تدخل أي عامل خارجي، وبمعنى آخر فإنّ الباحث يسعى الى أن تكون مجموعات بحثه متكافئة حتى لا تكون الفروق في أداء أفرادها راجعة الى الفروق بين المجموعات في متغيرات أخرى غير المتغيرات التي يدرس أثرها (ابو علام، ٢٠٠٦: ٢٠٥).

وأجري التكافؤ بين أفراد المجموعتين (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة) في

المتغيرات التالية :

١ . درجات العينة التجريبية على مقياس التنظيم الانفعالي .

٢ . العمر الزمني.

٣ . الترتيب الولادي.

٤ . تحصيل الأب .

٥ . تحصيل الأم.

٦ . المستوى الاقتصادي.

٢- البرنامج الإرشادي: عبارة عن مجموعة الاستراتيجيات الارشادية المباشرة وغير المباشرة

المخططة والمنظمة على أسس علمية تقدم بطريقة بناءة من قبل مختصين في مجال الإرشاد النفسي للأفراد (المسترشدين) الذين يعانون من مشكلات أكاديمية أو نفسية أو اجتماعية في مكان وزمان محدد، بهدف مساعدتهم في التعرف على مشكلاتهم وحاجاتهم وتنمية إمكاناتهم وقدراتهم للتغلب على

ما يواجههم من صعوبات أو مشكلات, والمساعدة على اتخاذ القرارات السليمة في حياتهم وتحقيق التوافق النفسي لهم في اثناء التفاعل مع مواقف الحياة الضاغطة(العاسمي, ٢٠١٥ : ٢٧).

إنّ جميع البرامج الإرشادية تحتوي على خطوات متسلسلة و متتابعة بصورة منطقية لإرشاد مشكلة معينة, وتُبنى على أهداف معينة و تسير عليها لإرشاد المشكلة موضع البحث , والاختلاف الذي بينها يعود الى تسلسل خطوات التعديل, و كذلك الاختلاف في درجة الكفاءة , لذلك أُعتمد في اعداد البرنامج الارشادي على أنموذج بوردرز – دروري (Borders & Drury , 1992).

٤ . أنموذج بوردرز – دروري (Borders & Drury , 1992) : وتتلخص خطواته بالتالي :

- ١ . تحديد احتياجات المسترشدين وتقديرها.
 - ٢ . صياغة الأهداف في ضوء احتياجات المسترشدين.
 - ٣ . اختيار الأولويات.
 - ٤ . تحديد الأنشطة التي يقوم عليها البرنامج الارشادي.
 - ٥ . تحديد الأشخاص المنفذون للبرنامج الارشادي.
 - ٦ . تحديد الخطوات المستخدمة من أجل تطبيق البرنامج.
 - ٧ . تقويم مقدار كفاءة البرنامج الارشادي وتقديرها (Borders & Drury , 1992 , p 487).
- إنّ الاعتماد على هذا النموذج كان لعدة مبررات منها:
- الوضوح والتسلسل المنطقي في خطواته.
 - إمكانية تطبيقه في المؤسسات التعليمية والتربوية.
 - لا يحتاج في تطبيقه الى فريق عمل إرشادي ذي عدد كبير.
 - الاعتماد على جميع مواقف المقياس في اشتقاق عناوين جلسات البرنامج الإرشادي ومن تحليل الإطار النظري المتبنى في تفسير الظاهرة المراد دراستها.
 - الاقتصاد في الوقت والجهد والمال.

سابعاً : الخطوات التي يقوم عليها البرنامج الارشادي :

تم أتباع عدد من الخطوات في سير البرنامج الارشادي:

- ١ . الاطلاع على عدد من التصاميم التجريبية تم اختيار التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ذات الاختبارين القبلي و البعدي.
- ٢ . الاعتماد على فنيات (الإرشاد البناء الذاتي) في تطبيق الجلسات الإرشادية.
- ٣ . الاطلاع على كيفية بناء البرنامج الارشادي و الأدبيات الخاصة به و نماذجها .
- ٤ . طبق مقياس (التنظيم الانفعالي) على عينة قدرها (٢٠٠) طالب من الخامس (الادبي و العلمي) و اعتماد نتائج المقياس في اختيار المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة إذ أُختير (٢٠) طالب

أثر الارشاد البناء الذاتي في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية

حصلوا على أقل الدرجات على مقياس التنظيم الانفعالي و وزعوا عشوائياً على مجموعة تجريبية و أخرى ضابطة بواقع (١٠) طلاب في المجموعة الواحدة.

٥ . أُجري التكافؤ بين المجموعتين عن طريق تحديد عدد من المتغيرات التي لها التأثير و هي من الشروط الرئيسة عند تشكيل المجموعات و تجانسها.

٦ . عرضت عناوين الجلسات الإرشادية و مخطط جلسات البرنامج مجموعة من المحكمين المختصين في قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي للتأكد من مقدار مناسبة الأهداف و الحاجات و عناوين الجلسات و الفنيات و الإجراءات المستخدمة و الوقت الذي تستغرقه كل جلسة إرشادية

٧ . تحديد عدد جلسات البرنامج الارشادي بواقع (١٢) جلسة لبرنامج الارشاد البناء الذاتي بواقع جلستين في الاسبوع و الوقت المستغرق لكل جلسة إرشادية هو (٤٥) دقيقة كما موضح في جدول(٢).

جدول (٢) يوضح الجلسات الإرشادية و مواعيد انعقادها حسب (الارشاد البناء الذاتي)

ت	عنوان الجلسة	تاريخ انعقادها	الوقت المحدد
١	الافتتاحية	الاثنين ٢٠٢٤/٣/٤	٤٥ دقيقة
٢	فهم المشاعر	الخميس ٢٠٢٤/٣/٧	٤٥ دقيقة
٣	القمع الانفعالي	الاثنين ٢٠٢٤/٣/١١	٤٥ دقيقة
٤	تناقضات التعبير الانفعالي	الخميس ٢٠٢٤/٣/١٤	٤٥ دقيقة
٥	الثقة الذاتية والانفتاح على الآخر	الاثنين ٢٠٢٤/٣/١٨	٤٥ دقيقة
تأجل موعد جلسة الخامسة من يوم الخميس (٣/٢١) الى يوم الثلاثاء (٣/٢٦) عطلة اعياد النيروز			
٦	ادارة الانفعالات	الثلاثاء ٢٠٢٤/٣/٢٦	٤٥ دقيقة
٧	التحليل المعرفي للانفعالات	الخميس ٢٠٢٤/٣/٢٨	٤٥ دقيقة
تأجل موعد الجلسة الثامنة من يوم الاثنين (٤/١) الى يوم الثلاثاء (٤/٢) عطلة شهادة الامام علي(ع)			
٨	الاتزان الانفعالي	الثلاثاء ٢٠٢٤/٤/٢	٤٥ دقيقة
٩	المرونة	الخميس ٢٠٢٤/٤/٤	٤٥ دقيقة
١٠	الوعي الانفعالي	الاثنين ٢٠٢٤/٤/٨	٤٥ دقيقة
تأجل موعد الجلسة الحادية عشرة من يوم الخميس (٤/١٠) الى يوم الاثنين (٤/١٥) عطلة عيد الفطر			
١١	الضبط الانفعالي	الاثنين ٢٠٢٤/٤/١٥	٤٥ دقيقة
١٢	الختامية	الخميس ٢٠٢٤/٤/١٨	٤٥ دقيقة

ثامناً: الوسائل الاحصائية :

استُعملت الوسائل الاحصائية الملائمة في هذا البحث بالاستعانة بالبرنامج الاحصائي (spss).

١ . مربع كاي : لمعرفة نسبة الاتفاق لدى المحكمين على صلاحية فقرات مقياس التنظيم الانفعالي

٢. اختبار مان وتني : للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في متغير درجات الطلاب على مقياس (التنظيم الانفعالي) ، و لغرض اختبار دلالة الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعة التجريبية و الضابطة.

٣. اختبار ولكوكسن : لغرض التعرف على النتائج النهائية بين افراد المجموعتين (الضابطة، التجريبيتين) في القياس القبلي و البعدي لمقياس البحث.

تاسعاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

سوف تعرض النتائج وتفسير وتناقش للبحث على وفق أهداف البحث، لمعرفة أثر (الإرشاد البناء الذاتي) في تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية، وللتحقق من صحة فرضياته وبالصيغة الآتية:

١:- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الإرشاد البناء الذاتي) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي

ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار (ويلكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ ظهر أن القيمة المحسوبة والتي تساوي (-٢,٨٠٩) وهي دالة إحصائياً لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تشير الى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية (الإرشاد البناء الذاتي) قبل تطبيق البرنامج وبعده ولصالح الاختبار البعدي، الجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

القيم الإحصائية لاختبار ويلكوكسن لمتوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (البناء الذاتي)

على مقياس التنظيم الانفعالي في الاختبارين القبلي والبعدي

المجموعة	الاختبار	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ويلكوكسن		مستوى الدلالة
							المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	القبلي	١٠	٨٩,٩٠	٧,٢٦	صفر	صفر	-٢,٨٠٩	٨	دالة
	البعدي	١٠	١٠٣,٢٠	٦,٥١	٥٥,٠٠	٥,٥٠			

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الإرشاد البناء الذاتي الذي طُبّق على المجموعة التجريبية بجلساته الاثنتي عشرة جلسة، قد ساعد بشكل فاعل في تنمية التنظيم الانفعالي، وذلك عن طريق تقديم الفنيات والنشاطات المستخدمة في هذا الأسلوب ومن ثم أدت الى تعديل درجات الطلاب بعد تطبيق البرنامج الإرشادي والى تنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب مرحلة الدراسة الإعدادية للمجموعة التجريبية.

وهذه النتيجة تتفق مع ما أكد عليه (كيلي) إذ يعطي أهمية كبيرة للمشاعر الذاتية والخبرات الشخصية ويركز على المستقبل بدلاً من الماضي كما يركز على الأفراد في رؤية الواقع والتفكير في ما يتصل بهم وأنهم أحرار في اختياراتهم ويهتمون بما يضيفي على الحياة من معنى وأن كل شخص هو الذي يخلق تركيباته للتعامل مع العالم (Kelly, 1955, p.86-495). وهذه النتائج تتفق مع ما توصلت إليه بعض نتائج الدراسات والبحوث السابقة كدراسة دراسة (الشريف، ٢٠١٦)، دراسة (عبد المنعم، ٢٠١٢)، دراسة السراي، (٢٠٢٣).

٢:- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية (الإرشاد البناء الذاتي) والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التنظيم الانفعالي.

حُسبت درجات الطلاب للمجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة على مقياس التنظيم الانفعالي الذي طبق بعد الانتهاء من البرنامج الإرشادي، ثم رتبت درجات الطلاب للمجموعتين وحسبت قيمة مان وتني (U) المحسوبة والبالغة (٢,٥٠) وهي دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وتشير النتيجة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية التي استخدمت (البناء الذاتي) والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

نتائج اختبار مان – وتني في الاختبار البعدي لمقياس التنظيم الانفعالي بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)

المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان ويتني U		الحكم
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	١٥,٢٥	١٥٢,٥٠	٢,٥٠	٢٣	دالة لصالح المجموعة التجريبية
الضابطة	١٠	٥,٧٥	٥٧,٥٠			

وهذا مؤشر على تأثير الإرشاد البناء الذاتي الذي ساعد في تنمية التنظيم الانفعالي لدى أفراد المجموعة التجريبية ويرجع السبب في ذلك الى استعمال الفنيات والنشاطات المعرفية المستخدمة وأن الإرشاد البناء الذاتي كان له أثر واضح في مساعدة افراد المجموعة الارشادية على التعبير الايجابي عن انفعالاتهم من دون تردد أو خوف فضلا عن استخدام الانشطة والفنيات بدقة وكانت مناسبة لعمر الطلاب في المرحلة الاعدادية، وان هدف الارشاد البنائي الذاتي يدرب الناس كي يصبحوا علماء على نحو افضل (جابر، ١٩٩٠: ٥٠٧-٥١٨) والارشاد البناء الذاتي ينظر الى الفرد بانه عارف ونشط في فهم عالمه وكذلك فان العملية الارشادية وفق هذا الارشاد تتبع بعد تنموي لتنمية القدرات الفرد في فهم

عالمه الذي يتوقع الاحداث من خلاله, في حين لم يحصل تحسن على طلاب المجموعة الضابطة الذين لم يخضعوا للبرنامج .

٣:- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية(الارشاد البنائي الذاتي) في الاختبار(البعدي_ المرجأ المؤجل) على مقياس التنظيم الانفعالي.

لاختبار صحة هذه الفرضية تم استعمال اختبار (ويلكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين البعدي –المرجأ للمجموعة التجريبية وتبين أن القيمة المحسوبة التي تساوي (١٢), وبمقارنة تلك القيمة بالقيمة الجدولية التي تساوي (٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، تبين ان القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية الأمر الذي يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياس البعدي والقياس المرجأ للمجموعة التجريبية(الارشاد البناء الذاتي), لذا تم قبول الفرضية الصفرية, كما موضح في الجدول (٥).

جدول (٥)

القيم الإحصائية لاختبار ويلكوكسن لمتوسط رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الارشاد البناء الذاتي) على مقياس التنظيم الانفعالي في الاختبارين والبعدي والمرجأ

المجموعة	الاختبار	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الترتب	قيمة ويلكوكسن		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولي	
التجريبية	البعدي	١٠	١٠٠,١٥	٣,١٩	٥,٣٥	١٢	٨	غير دالة
	المرجأ	١٠	٩٩,٨٥	٣,٢٥	٣			

بملاحظة نتائج الفرضية الاخيرة التي دلت على وجود تأثير طويل الامد في تطبيق مقياس التنظيم الانفعالي(المرجأ) بعد مرور مدة زمنية محدد(٢٠) يوم على تطبيق الاختبار البعدي, واتضح أن أفراد المجموعة التجريبية حافظوا على ذات المستوى في التنظيم الانفعالي . وهذا يدل على استمرار تأثير وفاعلية الارشاد البناء الذاتي والفنيات والانشطة المستخدمة, إذ أحدث تغيرات ايجابية في التعبير عن الانفعالات, وقد تكون هذه النتيجة بسبب أن البرنامج الإرشادي جعل المسترشدين يشعرون بأنهم أصبحوا أشخاص مختلفين, وأنهم قد تمكنوا من التخلص من المشكلات التي كانوا يعانون منها, لأن فروضهم القديمة قد استبدلت بفروض جديدة , وأنهم أصبحوا أشخاص آخرين ولا يريدون العودة إلى ما كانوا عليه, فضلا عن تدريبهم على اليقظة الذهنية وممارسة الاسترخاء والتخلي عن الانماط الجامدة في التفكير والتخلص من الافكار السلبية واهمية استبدالها بأفكار منطقية.

ثانياً: الاستنتاجات:

في ضوء ما توصل اليه البحث من نتائج يمكن أن نستنتج ما يأتي:

١ _ اتضح من النتائج أن البرنامج الإرشادي الذي تم إعداده له أثر واضح في تنمية التنظيم الانفعالي لدى أفراد المجموعة التجريبية إذ أظهرت الفروق ذات دلالة احصائية واضحة وفروق ذات دلالة احصائية مع المجموعة الضابطة التي لم تتلق البرنامج الإرشادي من جهة اخرى.

٢- إن تفاعل أفراد المجموعة الإرشادية مع البرنامج الإرشادي له المساهمة في انجاح جلسات البرنامج الإرشادي.

٣_ إن للعلاقة الإرشادية دوراً فاعلاً ومهماً بين المرشد وأفراد المجموعتين الإرشادية التي يسودها التقبل والتفاعل والاحترام المتبادل وإعطاء الفرصة لهم في التعبير عن انفعالهم وافكارهم وآرائهم بكل صراحة وحرية، لإشاعة روح التعاون والثقة المتبادلة، وقد أدى ذلك الى تنمية التنظيم الانفعالي وظهور سلوكيات ايجابية.

ثالثاً: التوصيات:

في ضوء نتائج هذا البحث ، يمكن أن نوصي بالآتي:

- ٢- الاستفادة من البرنامج الإرشادي وتطبيق الجلسات من قبل المرشدين التربويين في المدارس الاعدادية لتنمية التنظيم الانفعالي وتحسينهم ضد بعض الاضطرابات والصعوبات الانفعالية والنفسية.
- ٣-تنظيم دورات خاصة للمرشدين التربويين في الارشاد النفسي والتربوي وتبصيرهم بأهمية الاساليب العلاجية المعرفية في معالجة الاضطرابات الانفعالية والنفسية التي يتعرض لها طلاب مرحلة الدراسة الاعدادية نتيجة التقلبات الانفعالية وعدم الاستقرار الانفعالي والمعتقدات والافكار غير المنطقية.
- ٣-إن طلاب مرحلة الدراسة الاعدادية بحاجة الى برامج ارشادية نفسية تقوم على اساس الدراسة العلمية لحاجاتهم ومشكلاتهم التي يعانونها ومن ثم ان البرنامج الإرشادي الذي أُعد هو اداة مناسبة للتقليل من المشكلات التي تواجه طلاب الاعدادية.

رابعاً: المقترحات:

بناءً على ما أوضحت هذه الدراسة من نتائج يقترح الباحث إجراء عدد من الدراسات و البحوث استكمالاً للدراسة الحالية وهي كالآتي:

- ١_ إجراء دراسة للتعرف على أثر الارشاد البناء الذاتي في خفض التفكير السلبي لدى عينة من المراهقين.
- ٢_ إجراء دراسة للتعرف على فاعلية الارشاد البناء الذاتي في خفض الحساسية الانفعالية السلبية والقمع الانفعالي لطلاب المرحلة الاعدادية الذين يعانون من اساءة معاملة الوالدين.
- ٣_ إجراء دراسات تجريبية حول تنمية التنظيم الانفعالي باستخدام أساليب ارشادية على وفق اساليب معرفية أخرى كأسلوب التنشيط السلوكي والارشاد المرتكز على التعاطف والارشاد المعرفي التحليلي ل(انطوني رايل).

المصادر

- ابو اسعد , احمد عبد اللطيف , وعربيات , احمد عبد الحليم (٢٠١٥) : نظريات الارشاد النفسي والتربوي , ط٣, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة , عمان , الاردن .
- أبو علام, رجاء محمود (٢٠٠٦): **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**, دار النشر للجامعات, مصر, ط٥.
- باترسون, س.هـ., (١٩٩٠): **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**, ترجمة حامد عبد العزيز الفقي, ج٢, دار القلم للنشر والتوزيع, الكويت.
- حمد, ليث كريم(٢٠١٣): **الارشاد النفسي في التربية والتعليم _ ادبيات _ برامج _ دراسات**, جامعة ديالى, المكتبة المركزية.
- الحمداني, موفق, الجادري, عدنان, قنديلجي, عامر, بني هاني, عبد الرزاق, ابو زينه, فريد(٢٠٠٦): **مناهج البحث العلمي(الكتاب الاول اساسيات البحث العلمي)**, ط١, مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع, عمان- الاردن.
- خليل, منال ناجي(٢٠٢٢): **فاعلية برنامج جمعي مستند الى النظرية الانتقائية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي لدى امهات المراهقين في الاردن**, المجلة العربية للعلوم ونشر الابحاث, المجلد الثامن-العدد الثالث.
- زكي, حسام محمود, الشافعي, نهلة فرج, محمود مصطفى خليل, الشريف, احمد جمال, صديق, احمد سمير(٢٠١٩): **المرجع الحديث في الارشاد والعلاج النفسي "الجشطلتي _ البنائي الذاتي _ المعرفي التحليلي _ الواقعي _ القبول والالتزام**, دار التعليم الجامعي, مصر.
- السراي, علي هلال علي,(٢٠٢٣): **فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب الارشاد بالواقع والبناء الذاتي في تنمية الاقتدار الانساني لدى طلبة المرحلة الاعدادية**, اطروحة دكتوراه غير منشوره, جامعة ديالى, كلية التربية للعلوم الانسانية.
- الشريف, احمد جمال طه, ٢٠١٦: **فاعلية العلاج البنائي الذاتي في خفض بعض الافكار الوسواسية القهرية لدى عينة من الصم بالمينا**, اطروحة دكتوراه غير منشوره, جامعة المينا, كلية التربية.
- شعبان ,كاملة الفرّح, تيم, عبد الجبار . (١٩٩٩). **مبادئ التوجيه والارشاد النفسي** , عمان :دار صفاء للنشر والتوزيع.
- شلتز, داون, (١٩٨٣): **نظريات الشخصية**. ترجمة حمد الكربولي, وعبد الرحمن القيسي, جامعة بغداد, العراق.
- العابدي, عادل خضير, ٢٠١٦(**التنظيم الانفعالي المعرفي وتشنت الهوية وعلاقتها بالاضطراب الانفجاري المتقطع لدى المراهقين**) اطروحة دكتوراه غير منشوره, جامعة بغداد, كلية الآداب.

- العاسمي, رياض نايل(٢٠١٥): التصميم الناجح لبرامج الارشاد النفسي المدرسية الشاملة, دار الاصدار العلمي للنشر والتوزيع, ط١.
- عبد الرحمن, محمد السيد, ١٩٩٨: (نظريات الشخصية) دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع, القاهرة.
- عبد المنعم, احمد السيد(٢٠١٢): فاعلية استراتيجيات العلاج البنائي في تنمية قوى الشخصية لدى عينة من الشباب الجامعي, اطروحة دكتوراه غير منشورة, جامعة عين الشمس, كلية التربية.
- علي, حسام محمود زكي(٢٠٢١): فاعلية الارشاد البنائي الذاتي في تنمية المناعة النفسية لطلاب الجامعة, مجلة الارشاد النفسي, العدد ٦٨, ج٢.
- العيساوي , هاشم حمزة جبر (٢٠١٨): علاقة الإرهاق بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة القادسية , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم , جامعة بغداد.
- فائق, صبا دريد .(٢٠١٦). التنظيم الانفعالي و علاقته بالتفكير السلبي و الايجابي لدى طلبة الجامعة , رسالة ماجستير , كلية التربية , ابن الهيثم.
- محمد, سيد عبد العظيم, عبد الصمد, فضل ابراهيم, ابو النور, محمد عبد التواب, ٢٠١٠: (فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها), دار الفكر العربي, القاهرة, ط١.
- المشاقبة, محمد احمد(٢٠٠٨): مبادئ الارشاد النفسي للمرشدين والاختصاصيين النفسيين, دار المناهج للنشر والتوزيع , عمان.
- ملحم, سامي محمد,(٢٠٠٢): مناهج البحث في التربية وعلم النفس, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, ط٢, عمان , الاردن.
- الموسوي, زهره حيدر,(٢٠٢١) : علاقة القلق الاكاديمي بتوقعات النجاح والفشل وتنظيم الانفعال المعرفي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة واسط , اطروحة دكتوراه غير منشورة, الجامعة المستنصرية , كلية التربية.
- النعيمي, مهذب محمد(٢٠١٤): القياس النفسي في التربية وعلم النفس, المطبعة المركزية/ جامعة ديالى, ط١.

- American Psychological Association (APA). (2009). APA concise Dictionary of psychology. Washington: American Psychological Association Press.
- Anderson, RH. (1993). an application of Kelly's Personal Construct Theory to PH.D. Massey University.
- Carver,C.S.,&Scheier,M.F(1990):Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. Psychological Review, 97,p. 19-35.
- Eisenberg, N., &Fabes, R. A. (1992). Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. Motivation and Emotion, 14(2), 131-149.

- Folkman ,S.& Lazarus ,R.S.(1988):**The social and scientific medicine**, J. of personality and social psychology, 26,P315.
- Folkman, S. &Lazarus, R.(2000). Positive affect & other side of coping American psychologist, 55,p. 647-654.
- Garnefski, N., Kraaij, V (2007): **The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults**, European Journal of Psychological Assessment; Vol. 23(3):141–149.
- Groos ,James &Thompson, Ross A.(2007):**Emotional Regulation: conceptual Foundations**, from handbook of emotion regulation, Guilford press, NY, U.S.A
- Gross , J.J. (1998): The Emerging field of emotion regulation , An integrative review , review of general psychology , Vol (2) , No (3)
- Gross ,J.J|(1999).Emotional Regulation: Past , present future . Cognitive and Emotion, vol.13,pp.551-573.
- Gross ,J.J|(1999).Emotional Regulation: Past , present future . Cognitive and Emotion, vol.13,pp.551-573
- Gross .j. (2014): Emotion regulation conceptual and empirical foundations. this is a chapter excerpt from Guilford publications, Handbook of Emotion regulation, second Edition.
- Jurist , Elliot, L. (2005): **Mentalized affectivity , the educational publishing foundation** , Vol (22) , No (3), New York.
- Jurist , Elliot, L. (2010): **Mentalizing Minds** Atypical journal for mental health professionals , Vol (30) , No (4) , London , UK.
- Kelly, L (1955): **The psychology of personal Constructs** ,Vols1, 2, New York, Norton.
- Lane ,A M. et.al (2011). Validity of the Emotion Regulation of Self Scale among Runners. Psychology. Vol.2, No.6, 633-637
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984):Stress, appraisal and coping. New York: Springer.
- Mahoney, M (2003). Constructivist Psychotherapy: Theory and practice. New York: Guilford Press.
- Nuzzo, M. & Chirari, G (2010). Constructivist Psychotherapy: annarrative hermeneutic approach. New York: Routledge.
* Neimeyer ,R(2009).Constructivist Psychotherapy. New York: Routledge.
- Thompson, R. A. (1990) **Emotion regulation and Emotional development**. Educational psychology Review, vol.3, pp.269-307.