

## The Effectiveness of a Group Counseling Program Based on the Elective Theory in Reducing Emotional Regulation Problems and Among Mothers of Adolescents in Jordan

Manal Naji Khaleel

College of Educational Sciences || International University of Islamic Sciences || Jordan

**Abstract:** The current study aimed to examining the effectiveness of a group counseling program, based on eclectic theory on Reducing Emotional Regulation Problems and Improving Parental Competence Among Mothers of Adolescents in Jordan. A sample of (30) mothers were intentionally selected and then assigned to either the experimental or control group with (15) participants in each group. To achieve the goal of the study, emotion regulation difficulties scale (Bjurberg,2016) Codified by)Abadi, Sufyan and Amin,2019). The study was conducted using a Quazi experimental design, Psychometric properties of instrument was evaluated before administering it. Data analysis was completed using (ANCOVA) and (MANCOVA). Results showed statistically significant differences between the experimental and control groups in regards to the post test findings of the emotion regulation difficulties scale.

Based on these findings, the principal investigator recommends the importance of building and providing psychological counseling programs based on other theories related to the category of adolescents, which contribute to helping them overcome this difficult developmental stage with their children. The study also recommended the application of the counseling program to the category fathers&teachers of adolescent

**Keywords:** Group Counseling Program, Eclectic Theory, Emotional Regulation Problems, Mothers of Adolescents.

### فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند إلى النظرية الانتقائية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي لدى عينة من أمهات المراهقين في الأردن

منال ناجي خليل

كلية العلوم التربوية || جامعة العلوم الإسلامية العالمية || الأردن

**المستخلص:** هدفت الدراسة الحالية إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشاد جمعي مستند إلى النظرية الانتقائية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي لدى عينة من أمهات المراهقين في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (30) أمًا، تم اختيارهن بالطريقة القصدية، وتقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة، وقد تم تعيين أفراد المجموعتين عشوائيًا بواقع (15) أمًا لكل مجموعة. اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة باستخدام مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي بيجوربيرغ (Bujerberg,2016) المقنن من قبل (عبادي، سفيان، امين، 2019)، وقامت بالتحقق من من كفاءته السيكومترية قبل التطبيق، وحللت البيانات باستخدام تحليل التباين المصاحب الثنائي (ANCOVA)، وتحليل التباين المصاحب متعدد المتغيرات (MANCOVA). وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي البعدي، حيث تعزى هذه الفروق للبرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية، ولم تظهر النتائج فروقا بدلالة إحصائية بين متوسطي أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة، على مقياس

صعوبات التنظيم الانفعالي التبعي، مما يشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي، وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الباحثة بأهمية وضرورة بناء وتقديم برامج إرشادية نفسية مستندة إلى نظريات الإرشاد النفسي الأخرى تختص بفئة ذوي المراهقين وتساهم في مساعدتهم لتخطي هذه المرحلة النمائية الصعبة مع ابنائهم، كما أوصت الدراسة بتطبيق البرنامج الإرشادي على فئة آباء ومعلمي المراهقين.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي جمعي، النظرية الانتقائية، مشكلات التنظيم الانفعالي، أمهات المراهقين.

## مقدمة.

تقضي الطبيعة البيولوجية لدور الأم بقاءها لفترات أطول مع الأبناء، فترافقهم في مختلف مراحلهم العمرية، وتتصدر خط المواجهة لعدد كبير من المواقف التربوية التي تفرضها التغيرات النمائية عبر المراحل العمرية المتتالية للأبناء، والتي تعد مرحلة المراهقة من أبرزها نظراً لما يعتمها من تغيرات هائلة تشمل معظم جوانب الشخصية الجسمية والمعرفية والانفعالية، التي تلقي بظلالها على سلوك الأبناء، وقد تُفضي إلى عدد من المشكلات السلوكية الانفعالية التي تتسبب في حدوث مواقف المواجهة بين المراهقين وأمهم، تتطلب من الأمهات إصدار استجابة انفعالية تتلاءم مع تلك المواقف لاحتوائها.

ترتبط الاستجابة الانفعالية بتكاتف مجموعة من العناصر لتكون ما يعرف بعملية التنظيم الانفعالي والتي تبدأ من فهم وإدراك وقبول الانفعالات، وإصدار سلوك موجه نحو تحقيق هدف ما، وإن أي غياب في أحد أو جميع هذه المكونات يقود إلى حالة من العجز وقصور الوعي الانفعالي وصعوبة الاندماج في سلوك هادف موجه، ويعطي مؤشراً لوجود مشكلات التنظيم الانفعالي لدى الأم، والتي تحدث خللاً في معالجة المواقف التربوية، وتؤثر في طبيعة العلاقة مع الأبناء المراهقين.

وتشير بعض الدراسات مثل (Telzer,Qu,Goldenberg,Fuligni,Galvan,&Lieberman,2014)، (زهرا، 2015)، (الطماوي، 2017)، (الحملوي، 2021) إلى دور العلاقة بين المراهق والوالدين، بشكل عام والأمهات بشكل خاص في إكساب المراهق الكفاءة الانفعالية والتي ترتبط بقدرة المراهق في التعرف على مشاعره وتمييزها وتمييز مشاعر الآخرين، وفهم تلك المشاعر، وتحديد درجتها، وكما اتقن هذه المهارة كلما تمتع بالاستقرار والتوازن الانفعالي وشعر بالرفاه النفسي، وعبر عن حاجاته بطريقة متوازنة، وظهر الانتماء والقدرة على تكوين الصداقات، ومارس التواصل الانفعالي السليم مع الآخرين.

## مشكلة الدراسة:

يشير دليل الرعاية الوالدية في الأردن (2019) الصادر عن مؤسسة الملكة رانيا، في آخر تقاريره المنجزة لعام (2015)، إلى وجود بعض الدراسات التي استنتجت أن الأمهات الأردنيات يمتلكن معرفة أكبر بمهارات السلامة البدنية مقارنة بالمهارات الإدراكية، والعاطفية، ومهارات التفاعل بين الوالدين والأطفال.

وتتفق الباحثة مع تأكيد (Eisenberg,et al,2001) على أن الأداء الانفعالي للأمهات يشكل جانبا مهما في العلاقة الوالدية مع الابناء المراهقين، عن طريق تأديتها لدور النموذج الأول للأبناء، بحيث تساهم القدرة على معرفة وتحديد وفهم الأم لمشاعرها، كعامل مهما في التعرف والفهم والقبول لمشاعر وانفعالات الابناء، وهو جوهر عملية التنظيم الانفعالي في السياقات الوالدية وأساسها.

وتعد العلاقات الاجتماعية مصدراً لتكوين الأحداث الانفعالية الضاغطة، فكثرة الخلافات الزوجية، أو الأسرية، أو مشاكل الطلاق، والإزعاجات التي تتعرض لها الأمهات في حياتها اليومية، كلها مصادر لتكوين أحداث انفعالية ضاغطة تتطلب التعامل معها وإنتاج استجابة انفعالية للرد (عفانة، 2018).

وتشير عدد من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين صعوبات التنظيم الانفعالي لدى الأمهات، والاستجابة لحدث الحياة الضاغطة والشعور بالتعب المزمن، مثل دراسة جادو (2021)، (MC.Cordy,2020) التي تشير إلى ارتباط قصور التنظيم الانفعالي بأعراض القلق والسلوك الوالدي.

ويؤكد موريس وآخرون (Morris, et al., 2007) على قوة تأثير العوامل الفردية، والوالدية في عملية تنظيم الانفعال لدى الأبناء، وذلك من خلال التعلم بالملاحظة والنمذجة، والممارسات الوالدية، والمناخ الأسري والتعرض إلى التدريب على استراتيجيات تنظيم الانفعال، وردود أفعال الآباء تجاه انفعالات الأبناء وسلوكهم، وتدعم دراسة (Alati, Malikini and Montreuil,2020) الاعتقاد بوجود ارتباط بين سلوكيات التنشئة الاجتماعية الانفعالية للأطفال والتنظيم الانفعالي لدى الأمهات.

ويشير كل من (Cheung , Chan & Chung, 2020) إلى وجود تأثيرات أحادية الاتجاه لخلل عاطفة الأمهات على عدم انتظام عاطفة الآباء والمراهقين بمرور الوقت، واثار ذلك على المشكلات السلوكية التي تظهر لدى المراهقين لاحقاً.

وجدت الباحثة أن مشكلات التنظيم الانفعالي وصعوباته قد ظهرت في عدد من الدراسات والأبحاث، إلا ان غالبيتها كانت دراسات وصفية في طبيعتها، اهتمت بجمع المعلومات أو عمل برامج تدريبية للمراهقين أنفسهم، مع ندرة في الدراسات التجريبية العربية التي تناولت متغير الدراسة الحالية والفئة المستهدفة من أمهات المراهقين، ولذا جاءت هذه الدراسة البحثية شبه التجريبية لتحاول الإجابة على السؤال الرئيس الآتي:

ما فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية الانتقائية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي لدى عينة من أمهات المراهقين في الأردن؟

والذي ستم الإجابة عليه من خلال ايجاد الاجابة على الأسئلة الفرعية التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha= 0.05$ ) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تعزى إلى البرنامج الإرشادي؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha= 0.05$ ) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تعزى إلى المستوى التعليمي للأمهات؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha= 0.05$ ) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي في التطبيق البعدي والقياس التبعي؟

#### أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية الى:

التحقق من فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى النظرية الانتقائية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي لدى عينة من أمهات المراهقين في الأردن.

#### أهمية الدراسة

تبرز أهمية الدراسة في جانبها النظري والتطبيقي فيما يأتي :

• الأهمية النظرية:

من المتوقع لهذه الدراسة ان يكون لها أثر فاعل في توضيح بعض فنيات الإرشاد الانتقائي في بناء البرامج التدريبية، وتقديم نتائج ايجابية في مجال نشر التوعية النفسية التربوية لدى امهات المراهقين حول التنظيم الانفعالي، وتزودهم بالمعرفة والمهارات اللازمة التي تساعدهم في حل المشكلات وإدارة الصراع مع الأبناء المراهقين .

• الأهمية التطبيقية

- من المتوقع للدراسة الحالية أن تقدم برنامج إرشادي قابل للاستفادة وللتطبيق من قبل المرشدين النفسيين والعاملين في مجال الإرشاد النفسي التربوي مع فئة المراهقين وذوهم تساعدهم في اجتياز مرحلة المراهقة بطريقة فاعلة سليمة.
- قد تشكل الدراسة المطروحة بنتائجها وأدواتها وتوصياتها نواة لمزيد من الأبحاث التطبيقية على فئة ذوي المراهقين، ومعلمهم.

حدود الدراسة

- الحدود البشرية: اقتصرت على أمهات المراهقين (الذكور) ضمن الفئة العمرية (12-16) سنة.
- الحدود الزمانية: طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام (2021/2022).
- الحدود المكانية: طبقت الدراسة في إحدى المدارس الخاصة التابعة لتربية عمان الخاصة / لواء الجامعة في مدينة عمان

مصطلحات الدراسة المفاهيمية والإجرائية

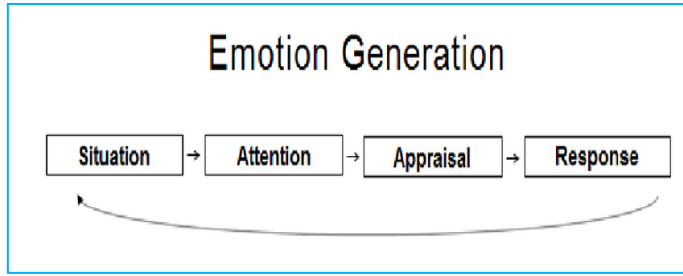
- البرنامج الإرشادي الجمعي: هو مجموعة من الإجراءات المخططة والمنظمة التي تستند إلى أسس نظرية وقواعد علمية، بهدف تقديم الخدمات الإرشادية على المستويات: العلاجية والوقائية والنمائية، ويتسم بأنه دراسة للواقع، وتحديد للمشاكل والأهداف والحلول، وأنه ثابت نسبياً، ولكنه يحتاج إلى مراجعة مستمرة، وهو قاعدة نظرية أساسية لبناء الخطط الإرشادية (عبد الله وخوجا، 2014).
- ويعرف إجرائياً: بالبرنامج الإرشادي المخطط والمنظم الذي ستبناه الدراسة الحالية، والمكون من عدد من الجلسات الإرشادية تستند استراتيجياتها إلى نظرية الإرشاد الانتقائي، لمساعدة الفئة المسترشدة وهي (أمهات المراهقين) في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي.
- الإرشاد الانتقائي: هو بناء نظري منظم، وهي الاختيار والدمج بين النظريات المختلفة، وهي الجهد المبذول للعثور على عناصر صادقة في جميع التعاليم، والنظريات ودمجها بطريقة متناغمة، وما ينتج عنها يشكل نظام مفتوح لإعادة المراجعة وبشكل مستمر باترسون (1990).
- ويعرف إجرائياً: بمجموعة لاستراتيجيات والفنيات في ضوء النظرية الانتقائية التي تم توظيفها في بناء البرنامج الإرشادي المطبق على عينة افراد الدراسة لمساعدتهم في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي.
- مشكلات التنظيم الانفعالي: حالة من عجز القدرة على الفهم والإدراك للمواقف الانفعالية، وقصور الاندماج في سلوكيات هادفة أثناء حدوث الانفعالات السلبية وعدم القدرة على تعديل الاستجابات الانفعالية السلوكية المناسبة للمواقف (Gratz & Roemer, 2004).
- ويعرف إجرائياً: بالدرجة التي ستحصل عليها المستجيبة على مقياس مشكلات التنظيم الانفعالي (Bjurberg, et.al, 2016) ترجمة (عبادي، سفيان، أمين، 2019)، الذي تتبناه الدراسة الحالية.

- أمهات المراهقين: هي فئة الأمهات التي تتعامل مع الأبناء في مرحلة المراهقة وهي مرحلة تتسم بمجموعة من التغيرات الجسدية والمعرفية والانفعالية والتي تقع بين عمر (12-18) (ابوجادو، 2014).
- وتعرف إجرائياً: فئة الأمهات المستهدفات في الدراسة الحالية، اللواتي لديهن أبناء في مرحلة المراهقة، ضمن الفئة العمرية (12-16) سنة.

## 2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

يتحقق الفهم الواضح لمعنى مشكلات التنظيم الانفعالي، بالتعرف إلى طبيعة الانفعالات وكيفية حدوثها، ويشير مفهوم الانفعال إلى وجود حالة من التوتر يعيشها الفرد، ترافقها جملة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية، تنعكس من خلال مظاهر ومؤشرات خارجية سلوكية أو لفظية، وترتبط تلك التغيرات بطبيعة، ونوع وشدة وسرعة حدوث الموقف أو الخبرة الانفعالية، واستعداد الفرد لها (عفانة، 2018).

يوضح جروس (Gross,1999) من خلال النموذج الشكلي للانفعالات والذي اعتمده في شرح الملامح الرئيسية لعملية الانفعال، وتتفق عليه غالبية التوجهات المفسرة لعملية الانفعال، حيث أطلق على هذا النموذج مسمى يتمثل في (نموذج النموذج الانفعالي)، وهو نموذج يشير إلى أن الانفعالات تحدث في السياق الذي يعيشه الفرد، ويتعامل فيه، فينتبه اليه، ويعطيه معنى، وهذا المعنى هو المسؤول عن اصدار الاستجابات المتعددة النظم، والتي يفترض ان تتصف بالمرونة، لتمكن الفرد من التعامل مع ذلك السياق، حيث يفكر الفرد فيشعر فيستجيب بسلوك موجه.



The modal model of emotion (Gross & Thompson, 2007)

أوضح جروس وجود فرقا بين الانفعال، والمزاج والأحداث الانفعالية، والوجدان، حيث اشار إلى الانفعال كنمط استجابة وجداني موجهة نحو موضوع معين يستمر لفترة قصيرة، فيما يعد المزاج انفعال ثابت يسيطر على حياة الأفراد ويكون أكثر شمول وعمومية، اما الأحداث الانفعالية، فهي تمتد لتشمل حيزاً زمنياً ومكانياً أكبر، فيما يعد الوجدان أشمل وأعم، فهو يضم كل من الانفعال، والمزاج، والأحداث الانفعالية، والضغط النفسية لدى الفرد (Goldenberg & Halperin & Zomeren , Gross,2015).

يشير (Cole,2009) الى عملية التنظيم الانفعالي بمجموعة من الاستراتيجيات التي يقدمها الفرد في سبيل إعادة توجيه التدفق التلقائي لانفعالاته، وهي أيضا مجموعة التدابير المتفاعلة التي تهدف إلى ضبط الانفعال، باستخدام عمليات داخلية وخارجية، شعورية ولا شعورية، تظهر من خلال قدرة الفرد على تقديم ردود انفعالية موجهة نحو تحقيق هدف ما.

ويعرف (Babkirk,Roise&Dennis,2015) التنظيم الانفعالي بالقدرة على مراقبة وتقويم وتعديل الاستجابات الانفعالية الصادرة عن الفرد خلال المواقف الانفعالية لتحقيق هدف ما، وهي استراتيجية معرفية تتضمن مقدرة الفرد على تعديل الادراك للموقف الانفعالي المحفز، واتباعه باستجابة ملائمة، والقدرة على تحويل الخبرات الانفعالية السلبية إلى خبرات ايجابية، تعطي انعكاساتها على الصحة النفسية للأفراد.

يوضح جروس وجون (Gross&Johan,2003) ان قدرة الفرد على تنظيم الانفعالات تظهر واضحة من خلال القدرة على اعادة تقييم الموقف الاجتماعي المثير، وعكس هذا التقييم على السلوك الناتج عن الفرد، بحيث يقدم استجابة انفعالية سلوكية ايجابية تحقق الهدف.

ويرى (Gratz&Romer,2004) عملية تنظيم الانفعالات على اعتبارها العملية التي تتضمن اربع ابعاد مهمة تكونت من الوعي الانفعالي، الفهم والقبول القدة على السيطرة، والتحكم في السلوك الاندفاعي واصدار سلوك هادف، يمارسها الفرد خلال تعرضه لحادث أو موقف ذو طابع انفعالي سلبي ويضيف لها القدرة على استخدام استراتيجيات ملائمة، تمكنه من تنظيم الانفعالات بطريقه مرنة وتغيير الاستجابة الانفعالية، لتصبح مرغوبة قادرة على تحقيق الأهداف ومتطلبات الموقف المثير، وارتباط تلك الاستراتيجيات بالأساليب الهادفة إلى تغيير الاستجابة الانفعالية، تؤدي دورها الفاعل في مساعدة الفرد على مواجهه احداث الحياة وضغوطها والوصول إلى مرحلة الرضا والسعادة عن أدائه (عطا الله، 2019).

وقد أشار (Walle&campos,2012) إلى عملية التنظيم الانفعالي بخبرة تُعبر عن تفاعل ديناميكي تبادلي يتم فيه استخدام مجموعة من استراتيجيات تنظيم الانفعال بطريقة مرنة تهدف لحل المشكلات وإعادة التقييم المعرفي واستخدام أساليب التهدئة الذاتية، بحيث تساند هذه الاستراتيجيات الفرد في تعديل استجابته الانفعالية السلوكية، وترويض أهدافه بشكل يتوافق مع الأهداف السلوكية للآخرين ضمن إطار تبادلي اجتماعي. يعتبر النموذج الذي قدمه العالم (Gross,1998) لتنظيم الانفعال أحد أهم النماذج المفسرة لتلك العملية، والذي اشار فيه إلى خمس عمليات ترتبط بالتنظيم الانفعالي وهي :

- اختيار الموقف الانفعالي وفيه اشارة إلى قدرة الفرد على تحديد المواقف التي تسبب الانفعالات والتعرف اليها واختيار الانخراط فيها أو التجنب.
- تعديل الموقف وفيه يشير إلى التعديل المباشر في الموقف لتغيير أثره الانفعالي كأن يستعد الفرد لزيارة أحد ما بترتيب نفسه وبيته ومكانه، بمعنى أنه يقدم مجهودات لتغيير وتعديل الموقف وهو يرتبط بالتغيير أو التعديل الخارجي.
- تعديل الانتباه ويرتبط بما يفعله الفرد لتوجيه الانتباه إلى حالة معينة بدلا من تركيزه على موقف الانفعال، وهي استجابة نمائية تظهر خلال نمو الفرد، يستخدمها بشكل دائم، خاصة إذا تعذر عليه تعديل موقف الانفعال، فينقل الانتباه بعيدا عن الموقف ويمكن ان يتخذ الإلهاء شكلا خارجيا أو شكلا داخليا، كأن يستحضر الفرد ذكرياته أو افكاره التي تساعد في الوصول إلى حالة انفعالية مشابهة للموقف الحاصل.
- التقييم المعرفي: ويمارسه الفرد لتقييم الموقف الانفعالي، بحيث يؤثر في اهميته الانفعالية، ويشمل اسلوبين، اما عن طريق تغيير طريقة التفكير حول الموقف، أو تغيير تفكير الفرد حول قدرته في التعامل مع الموقف وادارته، وهي طريقة مساعدة للتقليل من المشاعر السلبية، وتحفيز المشاعر الايجابية، مثل أن يركز الفرد على التغيير الداخلي خلال مواجهة موقف قلق ما، بأن يطمئن نفسه قائلا: لا مشكلة، أستطيع المواجهة، أو يعمل على التغيير الخارجي بأن ينظر إلى تجربة القلق كمحفز للعمل.
- تعديل الاستجابة وتأتي في وقت متأخر بعد تولد الانفعال وتشير إلى تأثير المكونات الانفعالية على المظاهر الجسمية والسلوكية، أو ردود الفعل الفسيولوجية المرتبطة بالاستجابة الانفعالية مثل: ممارسة الرياضة، والمشي وممارسة بعض أساليب الاسترخاء، كالتنفس العميق، أو الاسترخاء العضلي، حيث تقلل تلك الممارسات من التأثيرات الفسيولوجية، وقد تساهم في تعديل الخبرة الانفعالية (Gross,2014).

واضاف جروس وthumbسون وجون (Gross,Thampson& Johan,2003)، تحديثا للنموذج الأساسي الذي وضعه جروس (1998) بزيادة نوعين آخرين من استراتيجيات التنظيم الانفعالي هما:

أ- قمع الانفعال وهي استراتيجية تهدف إلى تقديم استجابة مباشرة تمنع ظهور التعبير الانفعالي وتأتي متأخرة بعد تولد الانفعالات، تسهم هذه الاستراتيجية في تعديل السلوك فقط، وتؤثر بشكل سلبي جدا على الفرد حيث تختفي وراءها الذات الحقيقية وتكبت المشاعر الداخلية ومعها تقل قدرة الفرد على التحكم بمزاجه، ويحدث ان تظهر تلك المشاعر التي كبتها الفرد في موقف انفعالي اخر غير مناسب ولا يحتاجها كاستجابة.

ب- إعادة التقييم المعرفي: تركز على ما قبل الحدث فتعمل على الأفكار المرتبطة بالموقف لتعديل الانفعال المقابل له، وهي استراتيجية ايجابية تساعد على تعزيز مشاعر الرضا والتفاؤل والحكمة ورفع التقدير الذاتي كما ان الأفراد الذين يمارسونها لديهم القدرة على التعبير السلوكي (Gross& Jazaieri,2014)

يشير(Koole,2009) إلى أن الفرد القادر على ممارسة التنظيم الانفعالي هو فرد قادر على التحكم في تصرفاته بطريقة أكثر فاعلية ومرونة، في السياقات المختلفة، ولديه القدرة والاستعداد دائما لمواجهة مواقف الانفعال، وهو قادر على تعديل الانتباه، وحل المشكلات وتقديم استجابة سلوكية مناسبة لمواقف الضغط والتحديات المتنوعة.

تشكل الضغوط (Stressors) التي يتعرض لها الفرد سببا لبيدل مزيدا من المجهودات للتغلب عليها، فتصبح تلك المجهودات عبئا اضافيا، قد تؤدي زيادتها إلى الاستجابة بسلوك منفعل غير تكيفي مع الحدث الموجود (راف الله، عطا، 2021).

وضعت عدة نماذج لتفسير عملية التنظيم الانفعالي نستعرض منها الاتي:

#### نموذج لازاروس (Lazarus model,2000)

وصف لازاروس عملية التنظيم الانفعالي على 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 اثارها، والتركيز على الانفعال: وهي الاستراتيجية التي تُعنى بالانفعال المرافق للمشكلة في محاولة لتخفيف المعاناة، فيستخدم الفرد عدة أساليب مثل التجنب، أو الإنكار، أو اللجوء إلى المهدئات أو الاسترخاء.

#### نموذج جارنفسكي وآخرون (Garnefski,et.ai,2001)

يتعامل هذا النموذج مع التنظيم الانفعالي على أنه مجموعة عمليات عقلية واعية يستخدمها الأفراد مع المثيرات الانفعالية لتعديل التعبير الانفعالي عن تلك الخبرات سواء كانت ايجابية أو سلبية بطريقة تتناسب مع مواقف الحياة المختلفة حيث تتكون عملية التنظيم الانفعالي من بعدين أساسيين يتبع كل منهما عدداً من الاستراتيجيات التنظيمية المعرفية على النحو الاتي:

- البعد الأول وهو استجابة ايجابية/توافقية ويشمل الاستراتيجيات التالية:
- التقبل (Acceptance) حيث يفكر الفرد بطريقة تساعد على التسليم بما حدث.
- إعادة التركيز الإيجابي (Positive Refocusing) ينظر إلى الجوانب الإيجابية من الخبرة ويركز عليها.
- التركيز على التخطيط (Refocusing on planning) يتخذ الفرد خطوات عملية لمواجهة الخبرات السلبية.
- إعادة التقييم الإيجابي (Positive Reappraisal) بحيث يكتشف المعنى من الخبرة الضاغطة

- رؤية الموقف بمنظار آخر (Putting into Perspective) فلا يتمسك بوجهة نظر أحادية.
- البعد الثاني وهو الاستجابة السلبية /اللا توافقية وتشمل الاستراتيجيات التالية:
- لوم الذات (Self-Blame) يرجع الفرد الاحداث الضاغطة إلى أسباب تتعلق به.
- الاجترار (Rumination) يركز على السلبية دائما.
- التفكير الكارثي (Catastrophizing) تتعلق بتضخيم وتهويل الموقف، والمبالغة في تصور الحدث الضاغط.
- لوم الاخرين (Others-Blame) وضع اللوم على البيئة الخارجية والأشخاص الآخرين.

#### نموذج ثمبسون وجروس (Gross&Thompson,2007)

يطرح هذا النموذج مجموعة من الأساليب المتعلقة بتنظيم الانفعالات تبدأ باختيار موقف الانفعال، ومن ثم تعديلا للموقف، وتحويل الانتباه، واحداث تغيير معرفي، وتعديل الاستجابة الانفعالية، الا أن هذه الأساليب قد لا تحقق فعالية لعملية التنظيم الانفعالي، كونها لا تهتم بالجانب العاطفي الداخلي والشعور، حيث تركز فقط على البيئة الخارجية في الموقف الانفعالي، وتعديل الأفكار فقط، كما أنها تحتاج إلى فترة طويلة لإعطاء نتائج. ويظهر هنا اتفاق بعض النماذج على أن التنظيم الانفعالي يعتمد على الخبرات الانفعالية السابقة التي يتعرض لها الفرد، مما يشير إلى أهمية تعديل مدخلات التنظيم الانفعالي، وهو ما أوضحه (Compare,et.al,2014) من خلال عملية الربط بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وقدرة الفرد على مواجهه الضغط النفسي، فالضغوط النفسية عوامل مثيرة لحدوث اضطرابات التنظيم الانفعالي، وتقود الفرد إلى مخرجات نفسية سلبية مثل: الشعور بالاكتئاب والاحباط، والاعراض الجسدية الواضحة من ارهاق وتعب (الجبيلي، 2021).

يؤكد جروس (Gross,2014) بأن عمليه التنظيم الانفعالي تؤثر على الاستجابة الانفعالية منذ نشأتها وكيفية التعبير عنها، وعمليه التنظيم الانفعالي تحتوي على مجموعة من الأنشطة التي تمكن الفرد من الاستجابة للتجارب الضاغطة، بطريقه تكون مقبولة اجتماعياً وفيها مرونة وتلقائية وتشمل القدرة على التحكم بها وتأخيرها عند الحاجة إلى ذلك، ويشار إلى عملية التنظيم الانفعالي، على اعتبار أنها تفاعل ديناميكي تبادلي، فيما استخدامات مرنة من مجموعة استراتيجيات تنظيمية انفعالية، تشمل حل المشكلات والتقييم المعرفي للموقف، والتهدة الذاتية، والتقبل والوعي وفهم الانفعالات، والوصول إلى معلومة صحيحة وطلب المساعدة، التي تمكن الفرد من تعديل أهدافه، أو سلوكه بطريقة تناسب سلوك الاخرين حوله (Walle,Campose,2012)

تناولت العديد من النظريات النفسية تفسير عملية التنظيم الانفعالي من خلال ما اوضحته عن تكون الانفعالات وطرق الاستجابة لها، مثل النظرية التحليلية والنظريات الإنسانية والنظريات البيولوجية العصبية، ونظرية جولمان في الانفعال، ومن تلك النظريات نذكر:

#### النظرية التحليلية:

اهتم فرويد بتفسير مشاعر القلق، على اعتبار انه انفعال سلبي ناتج عن تجاهل طاقة الليبيدو، حيث أرجع نشأة القلق إلى الأنا، حيث ينشأ القلق نتيجة ارتباط الانا بالواقع والانا الأعلى، وان القلق الواقعي يظهر إذا ارتبطت الأنا على التوالي بالهو أو الأنا الاعل، فيظهر الفرد استجابة تجنبية للانفعال ويعمل على كبح الشعور والسلوك المرافق له، وتشير النظرية إلى ان الاستجابات الانفعالية غير الواعية يمكننا اعادة توظيفها لتسوية الخبرات السلبية (Gross,1998).



### نظرية جولمان (Goleman,1998) في الانفعال

حيث اهتم جولمان (Goleman,1998) بالعلاقة بين الانفعال والتفكير من خلال تفسيره لطبيعة الذكاء الوجداني والذي يربطه بقدرة الفرد على اكتشاف مشاعره والتعرف إليها، والتعرف على مشاعر الآخرين، ليتمكن من إدارة المواقف الانفعالية الداخلية والخارجية، فيشير جولمان إلى المهارات الانفعالية الشخصية الاجتماعية والتي تشمل (الوعي بالذات، إدارة الانفعالات، تحفيز النفس، التعاطف، المهارات الاجتماعية) على انها مكونات للذكاء الوجداني والتي تساعد الفرد على تعديل وتغيير الحالة المزاجية تبعاً للأحوال والظروف، بحيث تساهم في تقديم استجابات انفعالية تكيفية تساعد في إدارة مواقف الحياة المختلفة.

### النظرية العصبية البيولوجية

تتعامل هذه النظرية مع الانفعالات كنتاج بيولوجي مرافق لعملية النمو والتطور، بحيث تظهر الانفعالات السلبية كرد فعل على وجود أو ظهور حاجة معينة لدى الفرد تعمل كمثير محفز يوجه طاقة الفرد لاتخاذ الإجراءات اللازمة لإشباع تلك الحاجة، فاذا توافقت النتيجة مع حاجة الفرد تحقق التوازن الانفعالي، فيما إذا اختلفت النتائج المتوقعة للسلوك الاستجابي الذي اصدره الفرد لتلبية الحاجة ادى ذلك إلى خلل نظام التوازن الانفعالي (Koole,1999).

يرى علماء البيولوجيا بأن الاستجابات الانفعالية تتوطن في المراكز العصبية التي تقع تحت قشرة المخ، حيث ترتبط بالدور للدماغ اللمبي (Limbic Brain) وخاصة منطقة اللوزة (Amygdala) حيث تنظم الاستجابات الانفعالية، وهذه المنطقة هي المسؤولة عن عملية التعلم الانفعالي، والتي تنشط الجهاز العصبي الذاتي، وجهاز الافراز الداخلي، وهذا يعني ان أي تلف في منطقة اللوزة سيؤثر ويؤدي إلى فقدان الحساسية الانفعالية (عليوة، 2018).

### نظرية الضغط والمواجهة (The stress and coping tradition)

يشير لازاروس (1991) إلى اتباع الفرد طرقاً واعية لتنظيم استجاباته تبعاً لنوع التحديات والمواجهات التي يتعرض لها، وان هذه الاستجابات ترتبط بنوع العمليات المعرفية المفسرة لتلك المواقف. حيث يحاول الانسان بذل الجهود المعرفية والسلوكية ليتعامل مع المواقف الضاغطة المختلفة من خلال تقديم نوعين من الاستراتيجيات: الأولى تهتم بالتركيز على المشكلة وإيجاد الحلول، والثانية هي استراتيجية التركيز على الانفعال المرافق للموقف، التي تهتم بعملية إدارة وتنظيم الانفعالات (Gross,1998)

يتفق الباحثون جميعاً على وجود عدد من الآثار السلبية تنتج عن الانفعالات وتؤثر في حياة الأفراد في جوانب متعددة، بداية من نفس الفرد، ومنتبهة بالأثر في علاقاته وتفاعله مع البيئة الاجتماعية التي تحيط به (حمد الله، 2020)

ويشير كل من (Lopes, Extremera ,Hertel,Fernández, Schütz,2011) بأن حدوث الخلل في عملية التنظيم الانفعالي، يتسبب بمشكلات واضحة تتداخل مع قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين، وهي تؤثر بذلك على أداء الفرد لوظائفه الاجتماعية بالشكل الميسر.

ترتبط مشكلات التنظيم الانفعالي بخبرات الطفولة، وبعض العوامل والظروف ذات الطابع السلبي التي قد تعرض لها الفرد سابقاً، وقد تنتج مشكلات التنظيم الانفعالي عن حالة من العزلة الاجتماعية، أو رفض الآخرين له، وتزيد من احتمالية وقوعه تحت مستوى عال من الضغط النفسي، وبالتالي ينشأ لديه استراتيجيات غير سليمة وظيفياً لتنظيم انفعالاته، يستخدمها لمواجهة الأحداث الضاغطة، ومصادر التوتر بشكل عام، تمتاز بغياب بعض أو كل العناصر المكونة للتنظيم الانفعالي، فيصبح الفرد عاجزاً عن تقديم الاستجابات الانفعالية المناسبة مع الأحداث

من حوله، وترتبط مشكلات التنظيم الانفعالي مع عدة حالات من الاضطرابات النفسية مثل: اضطرابات الاكل، الإندفاعية، الاكتئاب، والقلق والاضطرابات الشخصية وتقلب المزاج (Gross, Thompson, 2007).  
يؤثر خلل التنظيم الانفعالي على حياة الفرد بشكل كامل وفي مختلف الجوانب الشخصية ويزعزع توافقه النفسي الاجتماعي ويجعله عرضة للخضوع لتأثير المواقف الانفعالية السلبية والخبرات غير السارة التي يجاهاها في حياته الاجتماعية، حيث يظهر كحالة يعاني منها الفرد الأقل استعداداً في قدرته على تحمل العجز الانفعالي وقصور القدرة على توجيه السلوك الهادف (Brenning, Soenens, Petegem, Vansteenkiste, 2015).  
يرى (Ronald & shipromoto, 2010) ان مشكلات التنظيم الانفعالي ما هي إلا صعوبة واضحة في قدرة الفرد على تحمل المشاعر السلبية وتعديلها وترتبط أيضاً بصعوبة الوعي الانفعالي وقصور الفهم والتقبل للانفعالات، وترافقها حالة من عجز القدرة على التحكم في العاطفة عند التعرض لمواجهة مواقف مثيرة تحمل تهديداً ما، وتؤدي إلى قصور انتاج السلوك الهادف وفقدان القدرة على الوصول إلى استراتيجيات التنظيم الانفعالي.  
تظهر مشكلات التنظيم الانفعالي من خلال مجموعه من الانفعالات السلبية كالفضب والخوف والحزن وانخفاض واضح في قدرة الفرد على ممارسة التهدئة الذاتية، او امتلاك القدرة على التكيف مع البيئة من حوله (Saxe & Ellis, 2007).

يعتقد بيدشارت وأزغاري (Besharat & Azghary, 2014) أن الأشخاص الذين أُجبروا على كبت انفعالاتهم في الطفولة ولم يتم التعامل مع انفعالاتهم بشكل جيد يعانون من مشكلات التنظيم الانفعالي عندما يكبرون، فكل إنسان في كبره يحمل في طياته نفسه رواسب طفولته، وعادة ما تكون هذه الرواسب قوية وراسخة في الأعماق خاصة إذا ما كانت تتعلق بمصيره.

وبشير عراقي (2012) إلى أن النماذج التعبيرية للوالدين التي تتضمن قمع أو تقليل أو عدم البوح بالانفعالات المختلفة قد تشجع الطفل ضمناً على الإعتماد على طرق قمع الانفعال، الأمر الذي يؤدي إلى مشكلات التنظيم الانفعالي لديهم، ويجعلهم عرضة على نحو متزايد لخبرات واضطرابات نفسية لاحقة.

تقوم عملية التنظيم الانفعالي بدور القائد الموجه للسلوك الوالدي، بحيث تسهل القدرة على اختيار الاستراتيجيات الوالدية الفعالة ذات الطابع الإيجابي، والتي تحقق الأهداف التربوية المتوقعة، حيث تمتلك الأم الوعي الانفعالي الكافي لتوجيه سلوك هادف يحقق تلك التوقعات عبر اساليب واستراتيجيات ترتبط بالكفاءة الوالدية (Reeb, Conger & Wu, 2010)، وعلى النقيض فإن غياب استراتيجيات التنظيم الانفعالي كلها أو بعضها يؤدي إلى حالة من قصور الوعي بالمشاعر والعجز عن فهمها والتعبير عنها، أو الوعي بانفعالات الأبناء، وفهمها، وتعاني من خلل التقييم المعرفي لمواقف المواجهة معهم، فتصدر انفعالات لا توافقية تؤثر في قرارات اختيارها للاستراتيجيات والأساليب الوالدية اللازمة لاحتواء الخبرات الانفعالية مع الأبناء، وتفقد القدرة على توجيه السلوك الوالدي الهادف، وتصبح غير قادرة على تحديد وفهم مشكلاتهم، وتلبية احتياجاتهم النمائية تبعاً للمرحلة القائمة، فتشعر بفقدان السيطرة والتحكم، والذي ينعكس عليها بالإحساس بمشاعر غير سارة، كالقلق والخوف، والترقب، والاكتئاب، والإحباط واليأس، وتنتهي بمشاعر من عدم الرضا عن أدائها لدور الأمومة، ويؤثر ذلك على احساسها بالكفاءة الوالدية (Reeb, Conger, & Wu, 2010).

### الإرشاد الانتقائي (Eclectic Theory)

يعتبر الإرشاد الانتقائي أحد أهم الاتجاهات الحديثة في الإرشاد والعلاج النفسي، حيث طور العالم ثورن (Thorne, 1950) العلاج الانتقائي (Eclectic Therapy) الذي تقوم فكرته على تحديد استراتيجيات اساسية فعالة

منتقاة من الأساليب والعلاجات النفسية الأخرى، والتي اكتسبها العالم ثورن من دخوله في كلية الطب، فأعجب بالعلوم الطبية وتكاملها ونظامها الانتقائي القائم على الممارسة العلمية مقارنة مع الفوضى الفكرية للعلوم الإنسانية، فدفعه ذلك إلى التفكير في جمع وتوحيد مناهج الإرشاد والعلاج النفسي بأسلوب انتقائي تكاملي، بحيث يختار منها العلاجات التي اثبتت فعاليتها في معالجه المشكلات بطريقه تناسب حاجه العملاء ويعتبر العلاج الانتقائي حلقة وصل بين العلاج السلوكي والوجودي والتحليلي والإنساني والعلاج المعرفي (ابو النور، عبد العظيم، عبد الصمد، 2010). يتطلب العمل في نظرية الإرشاد الانتقائي الفهم العميق لمبدأ الإرشاد المرتكز على هذه النظرية، حيث يعتبر النموذج التكاملي في الإرشاد الانتقائي إرشاداً يرتكز على ارضية بحوث عامة، تهدف تدخلاته الإرشادية إلى إكساب المسترشد عدداً من المهارات ذات الطابع الإيجابي والتي تستند إلى مهارة التعاطف، وبناء علاقة إرشادية علاجية قوية، واستخدام اساليب التفرغ الانفعالي، والتوضيح والتفسير، والتعزيز، وحل المشكلات واعطاء المعلومات (اليوسفي، سباق، عبد الظاهر، عبد الجابر، مفضل، ابو المجد، 2015).

### ثانياً- الدراسات السابقة

نعرض فيما يلي الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة وهي كالآتي:

تناولت عدة دراسات متغير التنظيم الانفعالي، وحاولت ربطه بمتغير العلاقات الأسرية والسلوك الوالدي، والاثري في المعالجات النفسية والإرشادية وبطرق مختلفة ومع فئات مختلفة في دراسات وصفية وأخرى تجريبية، ومن هذه الدراسات نورد:

- دراسة (Schultheis, Mayes, Rutherford, 2019) التي هدفت التحقق من العلاقة الارتباطية بين تنظيم العاطفة، وعدم تنظيم العاطفة، والأداء الأبوي الانعكاسي في عينة من الأمهات تكونت من (97) اما في اميركا، حيث وجدت أن الأمهات ذوات الميول الأعلى لقمع عواطفهن والذين واجهوا المزيد من الصعوبات في تنظيم العواطف ينخرطون في مستويات أعلى من التفكير المسبق (أي الوضع غير العقلي)، فيما أظهرت الأمهات ذوات الوعي العاطفي الضعيف أيضاً اهتماماً أقل وفضولاً أقل في الحالات العقلية لأطفالهن، أما الأمهات اللواتي أبلغن عن صعوبة أكبر في تحديد الأهداف أيضاً فقد اظهرن انخفاض القدرة على إدراك أن الحالات العقلية لأطفالهن لا يمكن ملاحظتها بشكل مباشر. مما يشير إلى وجود علاقة بين الجوانب المختلفة لتنظيم العاطفة والأداء الانعكاسي للأم، واوصت الدراسة بالعمل على دمج تنظيم العاطفة في العمل التجريبي والتدخل الذي يستهدف عقلية الأم

- وقد قام كل من (Cheung , Chan & Chung , 2020) بعمل دراسة طولية بهدف التعرف على العلاقة بين قصور التنظيم الانفعالي لدى الأمهات والآباء والمراهقين ومشاكل استيعاب المراهقين، ولتحقيق هدف الدراسة تم عمل اختبار الارتباطات بين عدم انتظام المشاعر لدى أفراد الأسرة ومشاكل استيعاب المراهقين بمرور الوقت على مدى 12 شهراً، أكملت 386 أسرة صينية من هونغ كونغ تضم أمهات وآباء وأطفالاً مراهقين (الأطفال في سن 12-17 عامًا ؛ الأولاد = 185، البنات = 201) مجموعة من الاستبيانات مرتين، حيث أظهرت النتائج وجود تأثيرات أحادية الاتجاه لخلل عاطفة الأمهات على عدم انتظام عاطفة الآباء والمراهقين بمرور الوقت، كما ارتبط خلل عاطفة المراهقين بمشاكلهم الداخلية اللاحقة، حيث أوصت الدراسة بزيادة الانتباه وبذل الجهود للوقاية والتدخل في تعزيز تنظيم العاطفة كأصل عائلي مرتبط بعدد أقل من مشاكل المراهقين الداخلية.

- وتناولت دراسة (Alati, Malikini and Montreuil, 2020) هدفت إلى الكشف عن دور التنظيم الانفعالي والشخصية كمتنبئين لممارسات التنشئة الاجتماعية الانفعالية لدى الاطفال، والتي طبقت على عينة مكونة من

(104) أمهات لأطفال من عمر (8-12) سنة، في مدينة مونتريال في كندا، وباستخدام مقياس التنظيم الانفعالي (Gratz&Romer,2004) حيث أظهرت النتائج أن الأمهات اللواتي أبلغن عن مستويات أعلى من مهارات التنظي الانفعالي، والاستخدام المتكرر لإعادة التقييم المعرفي كن أكثر عرضة للإبلاغ عن الانخراط في سلوكيات الاستجابة الداعمة عند التحكم في الشخصية، حيث تدعم هذه النتائج الارتباط بين سلوكيات التنشئة الاجتماعية الانفعالية للأطفال والتنظيم الانفعالي لدى الأمهات.

- وأجرى (MC.Cordy,2020) , دراسة هدفت إلى التعرف على دور التنظيم الانفعالي كعامل وسيط بين وجود أعراض القلق لدى الوالدين والسلوك الوالدي السلبي، في مقاطعة آيوا الأمريكية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث طبقت لدراسة على عينة تكونت من (80) من الأمهات والآباء، وباستخدام طريقة القياس الفسيولوجي لأعراض القلق، في حالة الاجهاد والراحة، ومقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ( DERS) (Gratz & Roemer, 2004). وقد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائية بين مؤشرات أعراض القلق والسلوك الوالدي السلبي، وصور التنظيم الانفعالي

- وأجرى كل من (Larsson , Andersson, , Stern, & Zetterqvist 2020)دراسة بهدف الكشف عن فاعلية برنامج تدريبي على مهارات التنظيم العاطفي للمراهقين واولياء الأمور كمدخل إضافي ممكنًا في العيادات الخارجية للأطفال وعبادة نفسية للمراهقين وباستخدام المنهج التجريبي على عينة من (20) مراهقا و (21) بالغا، توزعت على ست مجموعات تدريبية، وتم تطبيق برنامج تدريبي من خمس جلسات، ومراقبة التغيرات على مدى ثلاث سنوات، في الختام ولتحقيق اغراض الدراسة تم استخدام مقياس قصور التنظيم الانفعالي (Gratez&Romer,2004)، وأظهرت نتائج هذه الدراسة التجريبية أن التثقيف النفسي الموجز والتدريب على المهارات حول العواطف، ادى إلى تحسن ملحوظ بعد العلاج. للمراهقين، حيث تم تخفيض تدابير اللكسيثيميا بشكل ملحوظ، وارتفاع في الوعي العاطفي بشكل ملحوظ ايضا، وقد أبلغ الآباء أيضاً عن صعوبات أقل بشكل ملحوظ في تنظيم العاطفة بعد العلاج، وقد اوصت الدراسة بإجراء مزيدا من الابحاث على هذا الموضوع

- وحاولت دراسة (Behmanesh ,Kheramine, Ramezan,2021) الكشف عن فاعلية برنامج ارشاد جمعي يستند إلى النظرية الواقعية في تحسين التنظيم الانفعالي المعرفي والعلاقة الوالدية مع المراهقين في ايران، على عينة مكونة من (30) مراهقا أعمارهم بين (13-17) سنة، تم توزيعهم عشوائيا في مجموعتين، مجموعة تجريبية من (15)مراهق، وضابطة (15) مراهق وباستخدام مقياسي التنظيم الانفعالي المعرفي والعلاقة الوالدية مع الأبناء وتطبيق برنامج إرشادي من عشر جلسات بواقع (90)دقيقة للجلسة الواحدة، حيث أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تحسين التنظيم الانفعالي المعرفي والعلاقة الوالدية مع المراهقين بدلالة إحصائية (p=0.0001) ، واوصت الدراسة بتطبيق البرنامج الإرشادي على الآباء والمراهقين، كما اوصت بإجراء دراسة مماثلة لتشمل الفتيات واعماراخرى.

- وأظهرت دراسة جادو (2021) التي هدفت إلى قياس مستوى صعوبات التنظيم الانفعالي، وأحداث الحياة الضاغطة، ومتلازمة التعب المزمن لدى عينة من الأمهات المغتربات في السعودية، عددها (112) أما ومن جنسيات عربية مختلفة، وباستخدام مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ( Gratez&Romer,2004)، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحث، ومقياس متلازمة التعب المزمن (مصطفى، 2019)، حيث أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعات صعوبات التنظيم الانفعالي من الأمهات المغتربات وبين منخفضات صعوبات التنظيم الانفعالي، في كل من احداث الحياة الضاغطة ومتلازمة التعب المزمن ولصالح مرتفعات صعوبات التنظيم الانفعالي.

- وتظهر دراسة (الحملاوي، 2021) التي هدفت إلى البحث في العلاقة السببية بين صعوبات تنظيم الانفعال للأمهات واستراتيجيات إدارة انفعالات الأبناء كمتغير وسيط والكفاءة الانفعالية الاجتماعية للأبناء المراهقين، والتي تكونت عينة الدراسة فيها من (265) أما، وابنائهن المراهقين. في القاهرة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثين مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي للأمهات كما تدركه الأمهات، ومقياس استراتيجيات إدارة الانفعالات للأبناء كما يدركها الأبناء، ومقياس الكفاءة الانفعالية الاجتماعية كما يدركها الأبناء / ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي، وقد كشفت نتائج الدراسة أن استراتيجيات إدارة الانفعالات للأبناء تتوسط العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي للأمهات والكفاءة الانفعالية الاجتماعية للأبناء، وقد قدمت الدراسة عدد من التوصيات، كان من أهمها التوصية بعمل برامج إرشادية للآباء والأمهات لتحسين التنظيم الانفعالي، والاهتمام بالورش التدريبية لإدارة الانفعالات عند المراهقين.
- وهدفت دراسة كل من توز، أريكان، وبوداك (Töz, Arıkan & Budak, 2021) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي في عجز الأمهات عن تقديم الرعاية في مرحلة الطفولة المبكرة، وقد طبقت الدراسة على عينة تكونت من (552) أما لأطفال من عمر (1-4) سنوات في مدينة اسطنبول، واستخدمت استبان التنظيم الانفعالي (Gross&Johan, 2003) وقائمة الأعراض المختصرة (BSI, Deragotis, 1992) لجمع البيانات حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين القمع والكبت الانفعالي والعجز في تقديم الرعاية في مرحلة الطفولة المبكرة، وقد أوصت الدراسة بضرورة اتخاذ التدابير لتحسين التنظيم الانفعالي لدى الأمهات.

#### ب- دراسات متعلقة بالإرشاد الانتقائي

- سعت دراسة كل من احمدي، وآخرون (Ahmadi, Mustafa, Haghdoost&Syed, 2017) إلى الكشف عن اثر برنامج إرشادي انتقائي في خفض القلق لدى عينة من الاطفال في مرحلة الطفولة المتوسطة، في ايران، حيث تكونت العينة من (61) طفلا ضمن الاعمار (9-12) سنة، ممن طبق عليهم مقياس سبس لقلق الاطفال، وحصلوا على مستويات مرتفعة من القلق، وباستخدام المنهج شبه التجريبي بتصميم الثلاث مجموعات، حيث احتوت المجموعة التجريبية الأولى على (20) طفل طبق عليهم العلاج المعرفي السلوكي والعلاج بالفن، والمجموعة الثانية تكونت من (20) طفل مع امهاتهم طبق عليهم البرنامج الإرشادي مع اضافة جلسات توجيه جمعي للأمهات، والمجموعة الضابطة تكونت من (21)، لم تخضع لاي معالجة، وقد وجدت النتائج فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية والضابطة لصالح التجريبية، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي الانتقائي.
- وأظهرت دراسة عسل (2021) التي أجراها بهدف التحقق من فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المثيرة للغضب لدى المعلمات في مراحل تربوية مختلفة، باستخدام تصميم المجموعة الواحدة، حيث طبقت الدراسة على عينة تكونت من (12) معلمة في مصر من مختلف قطاعات التعليم ولتحقيق هدف الدراسة استعان الباحث بمقياس الأفكار اللاعقلانية للغضب من اعداد الباحث، وبناء برنامج إرشادي انتقائي تكون من 13 جلسة إرشادية، وقد اظهرت النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية في درجات مقياس الافكار اللاعقلانية للغضب بين المجموعتين التجريبية والضابطة، لصالح المجموعة التجريبية، ولم توجد فروق بدلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية على درجات المقياس البعدي والتبعي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي واستمراريتها.

### 3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

#### منهج الدراسة:

استخدام المنهج شبه التجريبي، وهو المنهج الأنسب لهذه الدراسة، ويقوم على مبدأ التعيين العشوائي لمجموعتين هما المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، وبتطبيق إجراءات القياس القبلي والبعدي لمتغيرات الدراسة والقياس التبعي.

#### أفراد الدراسة:

تم اختيار عينة قصدية، تكونت من (30) اما ممن حصلن على الدرجات الأعلى في مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، وبعد اخذ موافقتهم للمشاركة في البرنامج الإرشادي، جرى توزيعهن عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، في كل مجموعة (15) أما.

#### أدوات الدراسة

##### مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

استخدمت الباحثة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (Bjurberg.et.al,2016) المقنن على البيئة العربية من قبل كل من (عبادي، سفيان، وامين، 2019)، وهو مقياس تم اعداده بصورة مختصرة عن مقياس (Gratz&Romer,2004)، حيث اصبح المقياس يتكون من (15) فقرة تم توزيعها على خمسة أبعاد رئيسية تشمل: البعد الأول وهو رفض الاستجابة الانفعالية، ويتكون من ثلاث فقرات، والبعد الثاني وهو صعوبة الاندماج في سلوك هادف ويتكون من ثلاث فقرات، والبعد الثالث وهو الاندفاعية ويتكون من ثلاث عبارات ايضا، والبعد الرابع هو الاستراتيجيات، والذي يشير إلى وصول محدد لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي ويتكون من ثلاث عبارات، والبعد الخامس والاخير وهو وضوح الاستجابة الانفعالية، والذي يعبر عن عدم قبول الاستجابة الانفعالية ويتكون من عبارتين فقط، وتم حذف البعد السادس الذي يشير إلى نقص الوعي الانفعالي.

وقد قامت الباحثة بالتحقق من خصائص صدق مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي عن طريق إجراء ما

يلي:

#### أولاً: الصدق الظاهري (المحتوى)

لاستخراج دلالات الصدق الظاهري لفقرات المقياس ثم عرضه على (10) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال علم النفس، والإرشاد النفسي وعلم النفس التربوي في الجامعات الاردنية حيث طلب منهم إبداء رأيهم وملاحظاتهم حول مناسبة الفقرات، ومدى انتمائها للمجالات، وإجراء التعديلات التي يرونها مناسبة لهذه الفقرات، وبناءً على اقتراحات لجنة التحكيم وآرائهم واتفق 80% منهم، ولم تبد الآراء أي ملاحظات لتعديل الفقرات أو التغيير فيها، حيث يتكون المقياس في صورته النهائية من (15) فقرة تغطي خمسة ابعاد رئيسية هي:

- 1- عدم القبول للانفعالات، ويعبر عنه في ثلاث فقرات
- 2- غياب السلوك الهادف خلال الموقف الانفعالي، ويعبر عنه في ثلاث عبارات.
- 3- الإندفاع (صعوبة ضبط الإندفاع) وله ثلاث فقرات.
- 4- وصول محدد لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ويعبر عنه في اربع فقرات.
- 5- الوضوح (عدم قبول الاستجابة الانفعالية) ويخصص له عبارتين.

### تصحيح المقياس

يتم التصحيح تبعاً لخمسة مستويات يوضحها الجدول رقم (1) هي دائماً (1)، معظم الوقت (2)، أحياناً (3)، نادراً (4)، أبداً (5)، على التوالي.

جدول (1) احتساب الدرجات حسب معايير مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (بيجوربيرغ، 2016)

الدرجات الخام	التائيات	مستوى التنظيم الانفعالي
أقل من 50	أقل من 45	منخفض
50-62	45-58	متوسط
أكثر من 62	أكثر من 58	مرتفع

### صدق البناء الداخلي

تم استخراج صدق البناء الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل ارتباط فقرات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) معاملات ارتباط فقرات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي مع الدرجة الكلية

Pearson Correlation	
.577**	1- شعوري بالضيق يجعلني اخجل من نفسي
.744**	2- شعوري بالضيق يجعلني اشعر بالضعف
.545**	3- شعوري بالضيق يجعلني غير راض عن نفسي
.647**	4- عندما اكون متضايقا اجد صعوبة في انجاز العمل بصورة صحيحة
.571**	5- عندما اكون متضايقا اجد صعوبة في التركيز على اشياء اخرى
.575**	6- عندما اكون متضايقا اجد صعوبة في التفكير في أي شيء اخر
.661**	7- عندما اكون متضايقا اشعر بأنني فاقد السيطرة على اعصابي
.506**	8- عندما اكون متضايقا اجد صعوبة في السيطرة على تصرفاتي
.62**	9- عندما اكون متضايقا أعتقد أنني سأظل على هذه الحالة لفترة من الزمن
.642**	10- عندما اكون متضايقا اعتقد ان الامر سينتهي بي إلى المزاج المكتئب
.565**	11- عندما اكون متضايقا اعجز عن القيام بأي شيء لتحسين حالتي
.567**	12- عندما أكون متضايقا، أشعر بالسوء تجاه نفسي
.623**	13- عندما اكون متضايقا، تكون انفعالاتي لا تطاق
.537**	14- لدي صعوبة في فهم مشاعري
.773**	15- انا مشوش حول شعوري

\*\* ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01

يشير الجدول أعلاه إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فقرات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي مع الدرجة الكلية وتراوح قيمتها ما بين (0.506-0.773) وبما يعكس صدق المقياس.

## ثبات المقياس

تم استخراج معاملات ثبات المقياس باستخدام طريقتي الاتساق الداخلي (معادلة كرونباخ ألفا)، وطريقة التجزئة النصفية، وذلك بتقسيم المقياس إلى عبارات زوجية مقابل عبارات فردية وحساب معامل الارتباط بينهم. وأشارت البيانات إلى أن قيم معاملات ثبات المقياس بطريقة كرونباخ ألفا للأبعاد تراوحت ما بين (0.722-0.856)، وللمقياس الكلي (0.861)، أما معاملات ثبات التجزئة النصفية فقد تراوحت للأبعاد بين (0.741-0.859)، وللمقياس ككل (0.842) حيث تمتعت معاملات ثبات مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي للأبعاد والمقياس الكلي بمستويات مرتفعة من ثبات الاتساق الداخلي، وهي مناسبة لاستخدامها في الدراسة الحالية وصالحة للتطبيق الميداني.

## ثانيا: البرنامج الإرشادي

تم إعداد برنامج إرشادي مستند إلى النظرية الانتقائية والمعتمد على طريقة الإرشاد الجمعي، ليكون الأداة الرئيسية التي صممت خصيصا لتحقيق نوعين من الأهداف وهي:

### اهداف عامة وشملت:

التحقق من فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية الانتقائية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين الكفاءة الوالدية لدى أمهات المراهقين، وذلك من خلال معالجة عدة مواقف تتعرض لها المشاركات مع الأبناء المراهقين، تتعلق بقصور التنظيم الانفعالي لديهن وتؤثر في شعورهن بالكفاءة الوالدية.

### الأهداف الخاصة

- اكساب أمهات المراهقين المعارف اللازمة حول مفهوم مشكلات التنظيم الانفعالي ومصادرها وابعادها واثارها السلبية.
- تنمية وعي الأمهات باستراتيجيات التكيف مع المواقف التربوية الضاغطة في تربية المراهقين.
- تدريب الأمهات على مهارات الوعي الذاتي الانفعالي.
- تدريب الأمهات على استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي وفك الاندماج الانفعالي.
- تدريب الأمهات على تحديد السلوك الانفعالي غير الهادف وضبطه وتعديله.
- تعليم الأمهات مهارة المواجهة وحل المشكلات واتخاذ القرار.
- تدريب الأمهات على مهارات التهئة الذاتية والاسترخاء.
- تدريب الأمهات على تحديد القيم والتركيز على الأهداف.
- عمل التقييم النهائي والتغذية الراجعة.

## تحكيم البرنامج الإرشادي

للتحقق من صدق البرنامج الإرشادي الجمعي، تم عرضه في صورته الأولية على (10) محكمين من ذوي الاختصاص والخبرة في مجال الإرشاد النفسي وعلم النفس وعلم النفس التربوي في الجامعات الأردنية، حيث طلب منهم إبداء رأيهم وملاحظاتهم حول مناسبة البرنامج للأهداف التي وضع من أجلها، ومن ثم التمكن من تطبيقه على المجموعة التجريبية، ثم الأخذ بمجموعة الملاحظات التي قدمها السادة المحكمون.



### آلية تنفيذ البرنامج وموقع تنفيذ الجلسات الإرشادية

يتضمن البرنامج مجموعة من الجلسات الإرشادية التدريبية، المنظمة زمنياً، والمعدة نظرياً وعملياً والتي تستند إلى النظرية الانتقائية، وعددها (12) جلسة إرشادية، طبقت خلال الفترة الزمنية ما بين (2021/10/16 ولغاية 2022/1/8)، وبواقع جلسة واحدة في الأسبوع، مدة كل جلسة 120 دقيقة، حيث بلغت جلسات البرنامج الإرشادي (12) جلسة تتضمن تطبيق القياسين القبلي والبعدي على عينة الدّراسة، وتم إضافة جلسة أخيرة مدتها (90) د. طبقت بعد انتهاء تطبيق البرنامج بثلاثة أسابيع، للتقييم وتطبيق القياس التتبعي للبرنامج يوضحها الجدول التالي:

جدول (3) ملخص لجلسات البرنامج الإرشادي المستند إلى النظرية الانتقائية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين الكفاءة الوالدية لدى أمهات المراهقين في الأردن من حيث الأهداف والفنيات وزمن التطبيق

رقم الجلسة	الجلسة الأولى
عنوان الجلسة	تمهيد وتعارف
الهدف العام	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية
أهداف خاصة	التعرف على أعضاء المجموعة الإرشادية ضمن جو من الاحترام والألفة بناء علاقة إرشادية فعالة قائمة على الثقة المتبادلة التعريف بالبرنامج الإرشادي وأهدافه ومحاوره وفنياته توضيح قواعد الجلسات الإرشادية ومكانها ووقتها الكشف عن توقعات أعضاء المجموعة تطبيق المقياس القبلي وتوقيع العقد الإرشادي
الفنيات والاستراتيجيات	العلاقة الإرشادية، المحاضرة، المناقشة وطرح الاسئلة والتوضيح التعزيز اللفظي، التفرغ الانفعالي، العقد الإرشادي، الواجب المنزلي
الزمن	120د.
رقم الجلسة	الجلسة الثانية
عنوان الجلسة	مفهوم مشكلات التنظيم الانفعالي
الهدف العام	تنمية وعي المشاركات بمفهوم مشكلات التنظيم الانفعالي ودورها في العلاقة ومواقف المواجهة مع الابناء المراهقين
أهداف خاصة	شرح مفهوم الانفعال ومكوناته الاساسية. التعريف بعملية التنظيم الانفعالي واستراتيجياتها. تشجيع أعضاء المجموعة على التفرغ الانفعالي والتعبير عن المشاعر تمكين المشاركات من التعرف إلى اعراض صعوبة التنظيم الانفعالي واثاره.
الفنيات والاستراتيجيات	المحاضرة والمناقشة، التفرغ الانفعالي، الواجب المنزلي، التعزيز اللفظي.
الزمن	120د.
رقم الجلسة	الجلسة الثالثة
عنوان الجلسة	مصادر الأزمات الانفعالية
الهدف العام	الكشف عن أثر مشكلات التنظيم الانفعالي للأمهات على مواقف المواجهة مع المراهقين
أهداف خاصة	رفع مستوى وعي الأمهات بمرحلة المراهقة وطبيعتها تحديد مصادر الأزمات الناجمة عن مرحلة المراهقة توضيح العلاقة بين مشكلات التنظيم الانفعالي ومواجهة الأزمات التربوية مع المراهقين.
الفنيات والاستراتيجيات	المحاضرة، المناقشة والحوار، الاصغاء، التعزيز، التفرغ الانفعالي، التلخيص، الواجب المنزلي.

رقم الجلسة	الجلسة الأولى
الزمن	120د.
رقم الجلسة	الجلسة الرابعة
عنوان الجلسة	الوعي الانفعالي
الهدف العام	اكتساب المشاركات المعارف والمهارات اللازمة لتنظيم الانفعالات والتعامل معها
أهداف خاصة	توضيح مهارة تحديد الشعور وتسميته. تدريب الأمهات على تحديد الأعراض الانفعالية وانعكاسها في الجسد ووصفها تحديد درجة الانفعال
الفتيات والاستراتيجيات	الحوار والمناقشة، الاستبصار، التفرغ الانفعالي، التخيل، التلخيص، الواجب المنزلي
الزمن	120د.
رقم الجلسة	الجلسة الخامسة
عنوان الجلسة	الرسالة الانفعالية
الهدف العام	التدريب على فهم الرسالة الانفعالية والتعامل معها
أهداف خاصة	توضيح مفهوم الرسالة الانفعالية تدريب المشاركات على فهم الرسالة الانفعالية تمكين المشاركات من الربط بين الرسالة الانفعالية والسلوك الاستجابي تجاه مواقف المواجهة.
الفتيات	الحوار والمناقشة، الاستبصار، التفرغ الانفعالي، التخيل، لعب الدور، التلخيص، الواجب المنزلي
الزمن	120د.
رقم الجلسة	الجلسة السادسة
عنوان الجلسة	خط التوازن الانفعالي (نافذة التسامح)
الهدف العام	تزويد الأمهات المشاركات بالمعارف والمهارات اللازمة لتحديد الموقع من خط التوازن الانفعالي، ونافذة التسامح
أهداف خاصة	التعرف على المظاهر الداخلية والخارجية للانفعال ومراقبة مؤشراتهما توضيح مفهوم خط التوازن الانفعالي وأهميته. التعريف بمفهوم نافذة التسامح واستراتيجيات المحافظة عليها. تدريب الأمهات على نموذج مراقبة الانفعال وتحديد الموقع على خط التوازن ونافذة التسامح. التدريب على الاسترخاء
الفتيات والاستراتيجيات	المحاضرة، مناقشة وحوار، طرح الأسئلة، التفرغ الانفعالي، التخيل، الاسترخاء
الزمن	120د.
رقم الجلسة	الجلسة السابعة
عنوان الجلسة	اعادة التقييم المعرفي للموقف
الهدف العام	اكتساب الأمهات المعرف اللازمة لمهارة اعادة التقييم المعرفي وفك الاندماج في مواقف المواجهة.
أهداف خاصة	توضيح معنى التقييم المعرفي للمواقف الانفعالية. شرح الية عمل مثلث الانفعال وعلاقته بالتقييم المعرفي. توضيح مفهوم الاندماج المعرفي وكيف يحدث. تدريب الأمهات على مهارة فك التشابك بين الأفكار والمشاعر والتحرر من الاندماج المعرفي
الفتيات والاستراتيجيات	المناقشة والحوار، تنفيذ واقناع، لعب ادوار، التخيل، التعزيز اللفظي، الواجب المنزلي.
الزمن	120د.

رقم الجلسة	الجلسة الأولى
رقم الجلسة	الجلسة الثامنة
عنوان الجلسة	الأفكار اللاعقلانية واثراها
الهدف العام	الكشف عن الأفكار اللاعقلانية والتحقق منها
أهداف خاصة	توضيح مفهوم الأفكار اللاعقلانية وخصائصها تدريب المشاركات على التمييز بين الأفكار العقلانية والأفكار اللاعقلانية. تدريب المشاركات على مهارة التحقق من الأفكار اللاعقلانية وتفنيدها والعمل على استبدالها. الكشف عن أثر الأفكار اللاعقلانية في الحديث الذاتي.
الفنيات والاستراتيجيات	المناقشة والحوار، تفنيد واقتناع، لعب ادوار، التخيل، التعزيز اللفظي، الواجب المتزلي.
الزمن	120
رقم الجلسة	الجلسة التاسعة
عنوان الجلسة	تعديل الحوار الذاتي
الهدف العام	تدريب الأمهات على الكشف عن الحوار الذاتي السلي وتعديله
أهداف خاصة	توضيح مفهوم الحديث الذاتي وانواعه الكشف عن العلاقة بين الحديث الذاتي السلي والشعور الكشف عن العلاقة بين الحديث الذاتي السلي والسلوك تدريب الأمهات على تعديل الحديث الذاتي السلي إلى حديث ايجابي
الفنيات والاستراتيجيات	المناقشة والحوار، تفنيد واقتناع، لعب ادوار، التخيل، التعزيز اللفظي، الواجب المتزلي.
الزمن	120.
رقم الجلسة	الجلسة العاشرة
عنوان الجلسة	حل المشكلات
الهدف العام	اكتساب الأمهات مهارة حل المشكلات
أهداف خاصة	توضيح مفهوم استراتيجية حل المشكلات وخطواتها تدريب الأمهات على مهارة حل المشكلات تمكين الأمهات من الربط بين مهارة حل المشكلات واختواء مواقف المواجهة مع الأبناء
الفنيات والاستراتيجيات	المناقشة والحوار، العصف الذهني، لعب ادوار، التخيل، التعزيز اللفظي، الواجب المتزلي.
الزمن	120د.
رقم الجلسة	الجلسة الحادية عشر
عنوان الجلسة	التهدئة الذاتية
الهدف العام	إكساب الأمهات عدد من أساليب التهدئة الذاتية
أهداف خاصة	توضيح مفهوم التهدئة الذاتية الربط بين مهارات التهدئة الذاتية والقدرة على احتواء مواقف المواجهة الانفعالية مع الأبناء المراهقين تعريف الأمهات بعدد من مهارات التهدئة الذاتية والتدريب عليها التدريب على الاسترخاء ومهارة توقف (STOP) التهيئة لأنهاء البرنامج الإرشادي.
الفنيات والاستراتيجيات	المناقشة والحوار، العصف الذهني، لعب ادوار، التخيل، التعزيز اللفظي، استرخاء، فنيات التهدئة الذاتية، الواجب المتزلي.

رقم الجلسة	الجلسة الأولى
الزمن	120د.
رقم الجلسة	الجلسة الثانية عشر
عنوان الجلسة	التقييم النهائي والختام
الهدف العام	انهاء البرنامج الإرشادي وتقييم فاعليته
أهداف خاصة	عمل التغذية الراجعة على جلسات البرنامج التعرف إلى انطباعات الأمهات حول جلسات البرنامج الإرشادي تطبيق القياس البعدي تطبيق مهارة الاسترخاء بالتنفس تحديد موعد جلسة القياس التتبعي انهاء العلاقة الإرشادية بطريقة آمنة
الفنيات والاستراتيجيات	المناقشة والحوار، الاصفاء، التغذية الراجعة، الاسترخاء.
الزمن	120د.
رقم الجلسة	الجلسة الثالثة عشر
عنوان الجلسة	القياس التتبعي
الهدف العام	التحقق من استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي بعد انتهاء تطبيقه
اهداف خاصة	عمل تغذية راجعة حول البرنامج التحقق من قدرة الأمهات على تطبيق المهارات التي تم تعلمها خلال جلسات البرنامج تطبيق القياس التتبعي للتحقق من أثر البرنامج.
الفنيات	مناقشة وحوار، تغذية راجعة، تفرغ انفعالي، استرخاء.
الزمن	90 د

#### متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي.
- المتغير التابع: مشكلات التنظيم الانفعالي.
- المتغير الوسيط: مستوى التعليم

#### تصميم الدراسة

الجدول (4) تصميم الدراسة شبه التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المجموعة (G)	التعيين	القياس القبلي	المعالجة	القياس البعدي
المجموعة التجريبية (G1)	R	O1	X	O2
المجموعة الضابطة (G2)	R	O1	-	O2

توزيع أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم (30) أما من أمهات المراهقين إلى مجموعتين تجريبية تعرضت للبرنامج الإرشادي وضابطة لم تتعرض إلى أي تدخل إرشادي، والجدول (5) يبين نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطات الأداء القبلي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

جدول (5) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطات الأداء القبلي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي

المتغير	المجموعة العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
صعوبات التنظيم الانفعالي	التجريبية	34.2000	2.67795	.69144	28	1.057	0.299
	الضابطة	32.9333	3.78845	.97817			

يتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات الأداء القبلي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي، مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

- تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي المستند للنظرية الانتقائية خفض مشكلات التنظيم الانفعالي لدى عينة من أمهات المراهقين في الأردن.
- تطبيق أدوات الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي واستخراج النتائج.

#### المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية، والنسب المئوية، والانحرافات المعيارية.
- اختبار (ت) للعينات المستقلة، وتحليل التباين المصاحب (ANCOVA)، وتحليل التباين المصاحب نتا
- متعدد المتغيرات التابعة (MANCOVA)

#### 4- نتائج الدراسة ومناقشتها.

- إجابة السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس مشكلات التنظيم الانفعالي تعزى إلى البرنامج الإرشادي؟

وللإجابة عن السؤال الأول تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد الدراسة في المجموعتين التجريبية (التي تلقت البرنامج الإرشادي) والضابطة (التي لم تتلقى أي معالجة) على مقياس التنظيم الانفعالي وعلاماتهم البعدي يوضحها الجدول التالي

جدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (عدم القبول) البعدي

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	15	13.9333	1.03280
الضابطة	15	7.2000	1.61245
المجموع	30	10.5667	3.67361

يشير الجدول (6) أنّ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج إرشادي على القياس البعدي كان الأكبر إذ بلغ (13.9333)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي لم تستخدم اية برنامج (7.200)، ولتحديد فيما إذا كان الفرق بين متوسطي مجموعتي الدراسة ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  تم تطبيق تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)، وجاءت نتائج التحليل على النحو الذي يوضحه الجدول (7)

الجدول رقم (7) تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
البعد الأول	15.502	1	15.502	11.681	.002
المجموعة	312.835	1	312.835	235.730	.000
الخطأ	35.832	27	1.327		
الكلية	3741.000	30			
الكلية المعدل	391.367	29			

يشير الجدول رقم (7) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية (التي خضعت للبرنامج الإرشادي) والمجموعة الضابطة (التي لم تخضع للبرنامج) في مستوى التنظيم الانفعالي (للبعد الأول) حيث كانت قيمة (F) (235.730)، وهي دالة إحصائية عند مستوى  $\alpha = 0.05$  ولقد كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (13.9333)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.2000) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي أداء مجموعتي الدراسة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (عدم القبول) البعدي مما يدل على أن البرنامج الإرشادي الذي خضعت له المجموعة التجريبية ساهم في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي.

الجدول رقم (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (غياب الهدف) البعدي

المجموعة	العدد	القياس	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	15	13.2000	1.56753
الضابطة	15	7.1333	1.72654
المجموع	30	10.1667	3.48478

يشير الجدول (8) أنّ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج إرشادي على القياس البعدي كان الأكبر إذ بلغ (13.2000)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي لم تستخدم اية برنامج (7.1333)، ولتحديد فيما إذا كان الفرق بين متوسطي مجموعتي الدراسة ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  تم تطبيق تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)، وجاءت نتائج التحليل على النحو التالي

الجدول رقم (9) تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
البعد الثاني	5.349	1	5.349	2.041	.165

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
المجموعة	281.375	1	281.375	107.329	.000
الخطأ	70.784	27	2.622		
الكلي	3453.000	30			
الكلي المعدل	352.167	29			

يشير الجدول (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية (التي خضعت للبرنامج الإرشادي) والمجموعة الضابطة (التي لم تخضع للبرنامج) في مستوى التنظيم الانفعالي (للبعد الثاني) حيث كانت ان قيمة (F) (107.329)، وهي دالة إحصائية عند مستوى  $\alpha = 0.05$  ولقد كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (13.2000)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.1333) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي أداء مجموعتي الدراسة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (البعد الثاني) البعدي مما يدل على ان البرنامج الإرشادي الذي خضعت له المجموعة التجريبية ساهم في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي.

الجدول رقم (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (الاندفاعية) البعدي

المجموعة	العدد	القياس	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
التجريبية	15	.45774	13.2667
الضابطة	15	.51640	7.1333
المجموع	30	3.15573	10.2000

يشير الجدول رقم (10) أنّ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج إرشادي على القياس البعدي كان الأكبر إذ بلغ (13.2667). في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي لم تستخدم اية برنامج (7.1333)، ولتحديد فيما إذا كان الفرق بين متوسطي مجموعتي الدراسة ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \geq 0.05)$  تم تطبيق تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)، وجاءت نتائج التحليل على النحو الذي يوضحه الجدول التالي

جدول رقم (11) تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
البعد الثالث	.004	1	.004	.014	.905
المجموعة	267.721	1	267.721	1084.848	.000
الخطأ	6.663	27	.247		
الكلي	3410.000	30			
الكلي المعدل	288.800	29			

يشير الجدول رقم (11) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية (التي خضعت للبرنامج الإرشادي) والمجموعة الضابطة (التي لم تخضع للبرنامج) في مستوى التنظيم الانفعالي (الاندفاعية) حيث كانت ان

قيمة (F) (1084.848)، وهي دالة إحصائية عند مستوى  $\alpha = 0.05$  ولقد كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (13.2667)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.1333) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي أداء مجموعتي الدراسة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (الاندفاعية) البعدي مما يدل على ان البرنامج الإرشادي الذي خضعت له المجموعة التجريبية ساهم في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي.

الجدول رقم (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (وصول محدد لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات) البعدي

المجموعة		العدد	القياس
التجريبية	الضابطة	المجموع	الانحراف المعياري
15	15	30	المتوسط الحسابي
18.4000	8.8000	13.6000	الانحراف المعياري
.73679	1.37321	5.00069	

يشير الجدول رقم (12) أنّ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج إرشادي على القياس البعدي كان الأكبر إذ بلغ (18.4000)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي لم تستخدم اية برنامج (8.8000)، ولتحديد فيما إذا كان الفرق بين متوسطي مجموعتي الدراسة ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) تم تطبيق تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)، وجاءت نتائج التحليل على النحو الذي يوضحه الجدول (13)

الجدول (13) تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
البعدي الرابع	11.288	1	11.288	13.419	.001
المجموعة	662.727	1	662.727	787.840	.000
الخطأ	22.712	27	.841		
الكلي	6274.000	30			
الكلي المعدل	725.200	29			

يشير الجدول (13) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية (التي خضعت للبرنامج الإرشادي) والمجموعة الضابطة (التي لم تخضع للبرنامج) في مستوى التنظيم الانفعالي (وصول محدد لاستراتيجيات تنظيم الانفعالات) حيث كانت ان قيمة (F) (787.840)، وهي دالة إحصائية عند مستوى  $\alpha = 0.05$  ولقد كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (13.2667)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.1333) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي أداء مجموعتي الدراسة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (البعدي الثالث) البعدي مما يدل على ان البرنامج الإرشادي الذي خضعت له المجموعة التجريبية ساهم في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي.



الجدول رقم (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (الوضوح)

المجموعة		العدد	القياس	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التجريبية	15	9.0667	1.03280	
الضابطة	15	3.4000	.82808	
المجموع	30	6.2333	3.02499	

يشير الجدول رقم (14) أنّ المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج إرشادي على القياس البعدي كان الأكبر إذ بلغ (9.0667)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي لم تستخدم اية برنامج (3.400)، ولتحديد فيما إذا كان الفرق بين متوسطي مجموعتي الدراسة ذي دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(0.05 \geq \alpha)$  تم تطبيق تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)، وجاءت نتائج التحليل على النحو الذي يوضحه الجدول رقم (15)

الجدول رقم (15) تحليل التباين المصاحب (ANCOVA)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
البعد الخامس	5.200	1	5.200	7.262	.012
المجموعة	229.197	1	229.197	320.089	.000
الخطأ	19.333	27	.716		
الكلية	1431.000	30			
الكلية المعدل	265.367	29			

يشير الجدول رقم (15) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية (التي خضعت للبرنامج الإرشادي) والمجموعة الضابطة (التي لم تخضع للبرنامج) في مستوى التنظيم الانفعالي (الوضوح) حيث كانت ان قيمة (F) (320.089)، وهي دالة إحصائية عند مستوى  $\alpha = 0.05$  ولقد كان المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (3.400)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.1333) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي أداء مجموعتي الدراسة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي (البعد الخامس) البعدي مما يدل على ان البرنامج الإرشادي الذي خضعت له المجموعة التجريبية ساهم في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي.

- إجابة السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة  $(\alpha = 0.05)$  بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تعزى إلى المستوى التعليمي للأمهات؟
- جدول (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأفراد الدراسة على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير مستوى التعليم

المتغير	الاختبار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
التنظيم الانفعالي (الكلية)	قبلي	32.9333	3.78845	15
	بعدي	67.8667	2.79966	15

العدد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاختبار	المتغير
15	2.46306	67.9333	تبعي	البعد الأول
45	16.93726	56.2444	الكلي	
15	1.30201	5.4667	قبلي	
15	1.03280	13.9333	بعدي	
15	1.00000	14.0000	تبعي	
45	4.19740	11.1333	الكلي	البعد الثاني
15	1.55226	7.1333	قبلي	
15	1.56753	13.2000	بعدي	
15	1.56753	13.2000	تبعي	
45	3.27031	11.1778	الكلي	
15	1.40408	7.6000	قبلي	البعد الثالث
15	.45774	13.2667	بعدي	
15	.45774	13.2667	تبعي	
45	2.83876	11.3778	الكلي	
15	1.20712	9.2000	قبلي	
15	.73679	18.4000	بعدي	البعد الرابع
15	.73679	18.4000	تبعي	
45	4.47722	15.3333	الكلي	
15	.83381	3.5333	قبلي	
15	1.03280	9.0667	بعدي	
15	1.03280	9.0667	تبعي	البعد الخامس
45	2.80332	7.2222	الكلي	

من خلال النتائج الموضحة في الجدول وعند أخذ أي من الاختبارات الأربعة نلاحظ أن مستوى الدلالة لمتغير المستوى التعليمي للأم أكبر من مستوى المعنوية 5% مما يعني عدم وجود تأثير على واحد أو أكثر من المتغيرات التابعة. جدول (17) اختبارات المتغيرات المتعددة (MANCOVA) على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير مستوى التعليم

	الأثر	القيمة	F	درجة الحرية	الخطأ في درجة الحرية	Sig.
/	Pillai's Trace	.928	94.986 <sup>b</sup>	5.000	37.000	.000
	Wilks' Lambda	.072	94.986 <sup>b</sup>	5.000	37.000	.000
	Hotelling's Trace	12.836	94.986 <sup>b</sup>	5.000	37.000	.000
	Roy's Largest Root	12.836	94.986 <sup>b</sup>	5.000	37.000	.000
المستوى التعليمي للأم	Pillai's Trace	.134	1.141 <sup>b</sup>	5.000	37.000	.356
	Wilks' Lambda	.866	1.141 <sup>b</sup>	5.000	37.000	.356
	Hotelling's Trace	.154	1.141 <sup>b</sup>	5.000	37.000	.356

	الأثر	القيمة	F	درجة الحرية	الخطأ في درجة الحرية	Sig.
	Roy's Largest Root	.154	1.141 <sup>b</sup>	5.000	37.000	.356
Test	Pillai's Trace	.978	7.273	10.000	76.000	.000
	Wilks' Lambda	.023	41.888 <sup>b</sup>	10.000	74.000	.000
	Hotelling's Trace	43.338	156.015	10.000	72.000	.000
	Roy's Largest Root	43.337	329.361 <sup>c</sup>	5.000	38.000	.000

من خلال النتائج الموضحة في الجدول وعند أخذ أي من الاختبارات الأربعة نلاحظ أن مستوى الدلالة لمتغير المستوى التعليمي للأمر أكبر من مستوى المعنوية 5% مما يعني عدم وجود تأثير على واحد أو أكثر من المتغيرات التابعة. جدول (18) تحليل التباين المصاحب المشترك (MANCOVA) على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير مستوى التعليم

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
النموذج المصحح	التنظيم الانفعالي	12232.265 <sup>a</sup>	3	4077.422	428.602	.000
	البعد الأول	723.841 <sup>b</sup>	3	241.280	192.616	.000
	البعد الثاني	369.199 <sup>c</sup>	3	123.066	49.771	.000
	البعد الثالث	321.126 <sup>d</sup>	3	107.042	131.195	.000
	البعد الرابع	846.670 <sup>e</sup>	3	282.223	327.519	.000
	البعد الخامس	308.888 <sup>f</sup>	3	102.963	114.435	.000
التقاطع	التنظيم الانفعالي	3958.771	1	3958.771	416.130	.000
	البعد الأول	138.944	1	138.944	110.921	.000
	البعد الثاني	196.665	1	196.665	79.536	.000
	البعد الثالث	171.035	1	171.035	209.627	.000
	البعد الرابع	298.379	1	298.379	346.268	.000
	البعد الخامس	45.642	1	45.642	50.727	.000
المستوى التعليمي للام	التنظيم الانفعالي	5.554	1	5.554	.584	.449
	البعد الأول	1.308	1	1.308	1.044	.313
	البعد الثاني	1.154	1	1.154	.467	.498
	البعد الثالث	.015	1	.015	.018	.894
	البعد الرابع	.270	1	.270	.314	.578
	البعد الخامس	2.710	1	2.710	3.012	.090
المجموعة	التنظيم الانفعالي	12226.711	2	6113.356	642.611	.000
	البعد الأول	722.533	2	361.267	288.402	.000
	البعد الثاني	368.044	2	184.022	74.423	.000
	البعد الثالث	321.111	2	160.556	196.783	.000
	البعد الرابع	846.400	2	423.200	491.122	.000
	البعد الخامس	306.178	2	153.089	170.146	.000

مصدر التباين	المتغيرات التابعة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
الخطأ	التنظيم الانفعالي	390.046	41	9.513		
	البعد الأول	51.359	41	1.253		
	البعد الثاني	101.379	41	2.473		
	البعد الثالث	33.452	41	.816		
	البعد الرابع	35.330	41	.862		
الكلية	البعد الخامس	36.890	41	.900		
	التنظيم الانفعالي	154977.000	45			
	البعد الأول	6353.000	45			
	البعد الثاني	6093.000	45			
	البعد الثالث	6180.000	45			
الكلية المعدل	البعد الرابع	11462.000	45			
	البعد الخامس	2693.000	45			
	التنظيم الانفعالي	12622.311	44			
	البعد الأول	775.200	44			
	البعد الثاني	470.578	44			
الكلية المعدل	البعد الثالث	354.578	44			
	البعد الرابع	882.000	44			
	البعد الخامس	345.778	44			

يشير الجدول رقم (18) أن قيم (F) بالنسبة للبرنامج قد بلغت أكثر من 0.05 مما يدل على عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي أداء مجموعتي الدراسة مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ومحاورة يعزى إلى المستوى التعليمي للأمم.

- إجابة السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي في القياس التبعي؟  
للإجابة على هذا السؤال نم استخدام تحليل التباين (ANOVA) والجدول (19) يبين النتائج

جدول رقم (17) تحليل التباين الاحادي ANOVA

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
الكلية التنظيم الانفعالي	بين المجموعات	12226.711	2	6113.356	649.042	.000
	ضمن المجموعات	395.600	42	9.419		
	الاجمالي	12622.311	44			
البعد الأول	بين المجموعات	722.533	2	361.267	288.099	.000
	ضمن المجموعات	52.667	42	1.254		
	الاجمالي	775.200	44			
البعد الثاني	بين المجموعات	368.044	2	184.022	75.380	.000
	ضمن المجموعات	102.533	42	2.441		

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
البعد الثالث	الاجمالي	470.578	44			
	بين المجموعات	321.111	2	160.556	201.494	.000
	ضمن المجموعات	33.467	42	.797		
البعد الرابع	الاجمالي	354.578	44			
	بين المجموعات	846.400	2	423.200	499.281	.000
	ضمن المجموعات	35.600	42	.848		
البعد الخامس	الاجمالي	882.000	44			
	بين المجموعات	306.178	2	153.089	162.367	.000
	ضمن المجموعات	39.600	42	.943		
	الاجمالي	345.778	44			

يبين جدول رقم (19) اختبار (ANOVA) ان مستوى الدلالة بالنسبة لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي وابعاده الخمسة اقل من مستوى 0.05 مما يعني وجود فروق معنوية في مقياس التنظيم الانفعالي وابعاده الخمسة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى 0.000 (تم إجراء المقارنات البعدية Post Hoc بطريقة شيفيه مع العلم أنه لا يتم إجراء المقارنات البعدية إلا إذا تبين من الجدول السابق وجود فروق معنوية).

جدول رقم (20) المقارنات المتعددة؛ المتغير التابع: التنظيم الانفعالي فترة القة 95%

الفوج (i)	الفوج (j)	الفرق في المتوسط (i-j)	الخطأ المعياري	الدلالة	الح الأدنى	الح الأعلى
قبلي	بعدي	-34.93333*	1.12066	.000	-37.7772	-32.0894
	تبعي	-35.00000*	1.12066	.000	-37.8439	-32.1561
بعدي	قبلي	34.93333*	1.12066	.000	32.0894	37.7772
	تبعي	-.06667	1.12066	.998	-2.9106	2.7772
تبعي	قبلي	35.00000*	1.12066	.000	32.1561	37.8439
	بعدي	.06667	1.12066	.998	-2.7772	2.9106
البعد الأول						
قبلي	بعدي	-8.46667*	.40890	.000	-9.5043	-7.4290
	تبعي	-8.53333*	.40890	.000	-9.5710	-7.4957
بعدي	قبلي	8.46667*	.40890	.000	7.4290	9.5043
	تبعي	-.06667	.40890	.987	-1.1043	.9710
تبعي	قبلي	8.53333*	.40890	.000	7.4957	9.5710
	بعدي	.06667	.40890	.987	-9.710	1.1043
البعد الثاني						
قبلي	بعدي	-6.06667*	.57053	.000	-7.5145	-4.6188
	تبعي	-6.06667*	.57053	.000	-7.5145	-4.6188
بعدي	قبلي	6.06667*	.57053	.000	4.6188	7.5145
	تبعي	.00000	.57053	1.000	-1.4478	1.4478
تبعي	قبلي	6.06667*	.57053	.000	4.6188	7.5145
	بعدي	.00000	.57053	1.000	-1.4478	1.4478

الحد الاعلى	الح الادنى	الدلالة	الخطأ المعياري	الفرق في المتوسط (i-j)	الفوج (j)	الفوج (i)
						البعد الثالث
-4.8395	-6.4938	.000	.32595	-5.66667*	بعدي	قبلي
-4.8395	-6.4938	.000	.32595	-5.66667*	تتبعي	
6.4938	4.8395	.000	.32595	5.66667*	قبلي	بعدي
.8272	-.8272	1.000	.32595	.00000	تتبعي	
6.4938	4.8395	.000	.32595	5.66667*	قبلي	تتبعي
.8272	-.8272	1.000	.32595	.00000	بعدي	
						البعد الرابع
-8.3469	-10.0531	.000	.33618	-9.20000*	بعدي	قبلي
-8.3469	-10.0531	.000	.33618	-9.20000*	تتبعي	
10.0531	8.3469	.000	.33618	9.20000*	قبلي	بعدي
.8531	-.8531	1.000	.33618	.00000	تتبعي	
10.0531	8.3469	.000	.33618	9.20000*	قبلي	تتبعي
.8531	-.8531	1.000	.33618	.00000	بعدي	
						البعد الخامس
-4.6336	-6.4331	.000	.35456	-5.53333*	بعدي	قبلي
-4.6336	-6.4331	.000	.35456	-5.53333*	تتبعي	
6.4331	4.6336	.000	.35456	5.53333*	قبلي	بعدي
.8998	-.8998	1.000	.35456	.00000	تتبعي	
6.4331	4.6336	.000	.35456	5.53333*	قبلي	تتبعي
.8998	-.8998	1.000	.35456	.00000	بعدي	

جدول رقم (21) اختبار شيفيه لصعوبات التنظيم الانفعالي

الاختبار	العدد	1	2
قبلي	15	32.933	
بعدي	15		67.8667
تتبعي	15		67.9333
الدلالة الإحصائية		1	0.998

يشير الجدول (20) ان هناك فروقا في الاختبار القبلي والبعدي والتتبعي على مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي ويتبين ان نتيجة الاختبار جاء لصالح الاختبار التتبعي

#### تفسير النتائج

توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha=0.05$ ) بين متوسطات أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي البعدي ولصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي لدى الفئة المستهدفة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات التي استخدمت البرامج الإرشادية في التعامل مع مشكلات مختلفة ومن ضمنها بعض الدراسات التي قدمت برامج إرشادية للتعامل مع مشكلات التنظيم الانفعالي لدى الأفراد ومثل دراسة (

هذه النتيجة أيضا إلى فنيات البرنامج الإرشادي الانتقائي المتنوعة والمرنة والتي راعت الحاجات الإرشادية للمجموعة وطبيعة مشكلتهم، وهو أشارت إليه معظم برامج الإرشاد الانتقائي التي استخدمت لعدد من المشكلات التي يعاني منها الأفراد مثل دراسة (Ahmadi, Mustafa, Haghdooost&Syed, 2017)، ودراسة عسل (2021)، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha=0.05$ )، بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأمهات، وتزي الباحثة هذه النتائج إلى ان دور الوالدي الذي تقوم به وطبيعة الضغوط النفسية التي تتعرض لها بسبب التعامل مع الابناء المراهقين تتشابه غالبا بسبب خصوصية هذه المرحلة النمائية وبغض النظر عن المستوى التعليمي للأمهات، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى ( $\alpha=0.05$ ) بين المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس صعوبات التنظيم الانفعالي البعدي والتبعية، مما يشير إلى استمرارية أثر البرنامج بعد فترة من التطبيق.

### التوصيات والمقترحات:

- في ضوء ما توصلت إليه نتائج البحث توصي الباحثة وتقدم بما يلي:
- 1- تكثيف الاهتمام بتقديم التثقيف النفسي للمراهقين وذوهم حول مفهوم مشكلات التنظيم الانفعالي واثره على الشعور بالاستقرار والتوازن النفسي.
  - 2- تطبيق مزيد من البرامج الإرشادية التي تستند إلى نظريات إرشادية أخرى لخفض مشكلات التنظيم الانفعالي لدى الأمهات.
  - 3- تطبيق البرنامج الحالي على فئات أخرى تتعامل مع المراهقين وهم اولياء الأمور من الآباء، وأيضا المعلمين.

### قائمة المصادر والمراجع

#### أولاً- المراجع باللغة العربية:

- 1- أبو النور، محمد، وعبد العظيم، سيد، وعبد الصمد، فضل (2010)، فنيات العلاج النفسي وتطبيقاتها، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة.
- 2- أبو جادو، صالح (2014)، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- 3- باترسون، س (1990)، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة: حامد الفقي، الكويت، دار القلم.
- 4- بكار، عبد الكريم (2010)، المراهق: كيف نفهمه ونوجهه، دار السلام للطباعة والنشر، مصر
- 5- بنات، سهيلة، علاوين، خديجة، ومقدادي، محمد، والظاهر حنان، وغيث، سعاد (2015)، فاعلية برنامج تدريبي لتحسين الكفاءة الوالدية المدركة لدى الآباء والأمهات في الأسر الحاضنة، المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية، الجامعة الأردنية، الأردن، مجلد (8) عدد (1)، ص 109-125.
- 6- جادو، جمال عبد الحميد (2021)، صعوبات التنظيم الانفعالي كمتغير وسيط بين إحداث الحياة الضاغطة ومتلازمة التعب المزمن لدى الأمهات المغتربات، مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، مجلد (6)، عدد (15)، ص 1-13
- 7- الجبيلي، محمد عبد الله (2020)، صعوبات التنظيم الانفعالي كمنبئ بالتفكير الانتحاري لدى نساء دار الملاحظة الاجتماعية، المجلة العربية للأبحاث والدراسات الإنسانية، مجلد (4) عدد (14) ص 167-228

- 8- حمد الله، ولاء (2020)، التنظيم الانفعالي لدى مديري المدارس الخاصة في عمان وعلاقته بدرجة ممارسة السلوك الإداري غير المرغوب من وجهة نظر المعلمين، رسالة ماجستير، جامعة الشرق الأوسط، الأردن
- 9- الحمالوي، منال منصور (2021) استراتيجيات إدارة انفعالات الابناء كمتغير وسيط بين صعوبات التنظيم الانفعالي للأهيات والكفاءة الانفعالية الاجتماعية للمراهقين، مجلة البحث العلمي في التربية، مجلد (22)، عدد (2)، مصر
- 10- راف الله، عائشة علي، وعطا، سالي نبيل (2021)، تحليل مسار العلاقات السببية بين الضغوط النفسية والتنظيم المعرفي الانفعالي ودافعية الإنجاز والانخراط في التعلم عن بعد لدى طلاب
- 11- زهران، سناء (2015)، فعالية البرنامج إرشادي الجماعي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض القلق وتحسين مستوى التوافق لدى الأمهات الأطفال المتوحدين، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 25، العدد 88، الصفحة 33-94
- 12- الطماوي، عماد الدين (2017)، تباين اضطراب الهوية والاتزان الانفعالي باختلاف أساليب المعاملة الوالدية لدى المراهقين من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي في التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، 9 (18)، 547-558
- 13- عبادي، عادل، وسفيان، نبيل، وأمين، عبد الحليم (2019)، تقنين مقياس صعوبات التنظيم الانفعالي لـ"بجوريبيرج وآخرون" على طلبة الجامعة، مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد (6) عدد (21)، ص 176-198
- 14- عبد الله، هشام؛ وخوجا، خديجة (2014)، الإرشاد النفسي الجماعي "الأسس، النظريات، البرامج"، ط1، خوارزم العلمية، جدة، المملكة العربية السعودية.
- 15- عراقي، صلاح الدين (2014)، الحساسية للقلق وعلاقتها بكل من تنظيم الانفعال وأعراض القلق لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مجلد (25)، عدد (100)، ص 231-268
- 16- عسل، خالد محمد (2020)، فعالية برنامج إرشادي انتقائي في تعديل الأفكار اللاعقلانية المسببة لانفعال الغضب لدى عينة من المعلمات بمراحل التعليم المختلفة، مجلة البحوث التربوية النفسية، مجلد (18)، عدد (69) ص 62-100
- 17- عطا الله، مصطفى خليل (2019)، اليقظة العقلية كمتغير وسيطين صعوبات التنظيم الانفعالي وخداع الذات لدى طلاب الجامعات، مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، مجلد (35) عدد (2)، ص 1-39
- 18- عفانه، شريهان (2017). الحرمان الوالدي وعلاقته بالتحمل النفسي والضبط الذاتي لدى المراهقين الأيتام في محافظات غزة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- 19- مؤسسة الملكة رانيا (2019) دليل الرعاية الوالدية في الأردن، <https://www.qrf.org/ar>
- 20- اليوسفي، مشيرة عبد الحميد، وسباق، أسماء، وعبد الظاهر، مفضل، ومصطفى سليمان (2015)، الإرشاد الانتقائي: التعريف - النظرية - المبادئ، مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي، المجلد (25)، عدد (24)، ص 310 – 268.



ثانياً- المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Ahmadi, Atefeh, Mustaffa, Mohamed Sharif, Haghdoost, Ali Akbar & Syed, Mohamed & Shafeq Mansor, Eclectic approach to anxiety disorders among rural children, • Trends Psychiatry Psychother. 39 (2) • Apr-Jun 2017
- 2- Alati, C., Malikin, H. and Montreuil, T.C. (2020), Emotion Regulation and Personality as Predictors of Mothers' Emotion Socialization Practices. Fam Relat, 69: 1055-1072.
- 3- Babkirk, S., Rios, V., & Dennis, T. A. (2015). The late positive potential predicts emotion regulation strategy use in school-aged children concurrently and two years later. Developmental science, 18 (5), 832–841. <https://doi.org/10.1111/desc.12258>.
- 4- Behmanesh Z, Kheramine S, Ramezani K. The Effect of Choice Theory-Based Group Training on Cognitive Emotion Regulation and Parent-Child Relationship in Male Adolescents. Iran J Health Sci. 2021; 9 (1): 12-21
- 5- Berking, M., and Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. Curr. Opin. Psychiatry 25, 128–134.
- 6- Besharat, Mohammad Ali & Asghari, Mahsa. (2011). the relation of perceived parenting with emotional intelligence. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 30. 231–235.
- 7- Bjureberg J, Ljótsson B, Tull MT, Hedman E, Sahlin H, Lundh LG, Bjärehed J, DiLillo D, Messman-Moore T, Gumpert CH, Gratz KL. Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. J Psychopathol Behav Assess. 2016 Jun; 38 (2): 284-296.
- 8- Brenning, K., Soenens, B., Petegem, S., Vansteenkiste, M. (2015). Perceived Maternal Autonomy Support and Early Adolescent Emotion Regulation: A Longitudinal Study. Social development, 24 (3), 561-578
- 9- Cheung RYM, Chan LY, Chung KKH. Emotion dysregulation between mothers, fathers, and adolescents: Implications for adolescents' internalizing problems. J Adolesc. 2020 Aug; 83: 62-71
- 10- Cole, P.M. and Deater-Deckard, K. (2009), Emotion regulation, risk, and psychopathology. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 50: 1327-1330.
- 11- Compare A, Zarbo C, Shonin E, and Van Gordon W, Marconi C. (2014) Emotional Regulation and Depression: A Potential Mediator between Heart and Mind. Cardiovasc Psychiatry Neurol.; 2014: 324374.
- 12- Eisenberg N, Cumberland A, Spinrad TL, Fabes RA, Shepard SA, Reiser M, et al (2001) The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. Child Development 2001; 72: 1112–1134.
- 13- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. Personality and Individual Differences, 30, 1311–1327.

- 14- Gartz, K. L., & Roemer, L. (2004). Dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the differences in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1), 41–55
- 15- Goldenberg A, Halperin E, van Zomeren M, Gross JJ. (2016) The Process Model of Group-Based Emotion: Integrating Intergroup Emotion and Emotion Regulation Perspectives. *Personality and Social Psychology Review.*; 20 (2): 118-141.
- 16- Goleman, D. (1998). *Working With Emotional Intelligence*. Bantam Books, New York.
- 17- Gross, J. (1999): Emotion regulation: Past, present, future cognition and emotion, 1999, 13 (5), 551-573
- 18- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.
- 19- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd Ed.). New York: Guilford.
- 20- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- 21- Gross, J. J., and Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clin. Psychol. Sci.* 2, 387–401.
- 22- Gross, J.J. & Thompson, Ross. (2007). *Handbook of emotion regulation*. Emotion regulation: Conceptual foundations. 3-26.
- 23- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 23 (1), 4-41
- 24- Larsson, Kristina H, Andersson, Gerhard, Stern, Heléne & Zetterqvist, Maria (2020) Emotion regulation group skills training for adolescents and parents: A pilot study of an add-on treatment in a clinical setting, *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 2020, Vol. 25 (1) 141–155.
- 25- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834
- 26- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55 (6), 665–673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>
- 27- Lopes PN, Nezlek JB, Extremera N, Hertel J, Fernández-Berrocal P, Schütz A, Salovey P. (2011) Emotion regulation and the quality of social interaction: does the ability to evaluate emotional situations and identify effective responses matter? *J Pers.* 2011 Apr; 79 (2): 429-67.
- 28- McCurdy, Bethany Hope, (2020). "The effect of parent anxiety and emotion regulation on parenting behaviors" *Graduate Theses and Dissertations*. 18183.
- 29- Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houtberg, B.J. (2017), the Impact of Parenting on Emotion Regulation During Childhood and Adolescence. *Child Dev Perspect*, 11: 233-238.

- 30- Ronald M., & Shipromoto, F. (2010). The Encyclopedia of trauma and traumatic stress disorders. USA: New York
- 31- Saxe, G, Ellis, H & Kaplow, J. (2007). Collaborative treatment of traumatized children and teens (the trauma systems therapy approach). The Guilford press, New York
- 32- Schulte's, A.M., Mayes, L.C. & Rutherford, H.J.V. (2019). Associations between Emotion Regulation and Parental Reflective Functioning. J Child Fam Stud 28, 1094–1104
- 33- Telzer EH, Qu Y, Goldenberg D, Fuligni AJ, Galván A and Lieberman MD (2014) Adolescents' emotional competence is associated with parents' neural sensitivity to emotions. Front. Hum. Neurosci. 8: 558.
- 34- Töz, Naz & Arıkan, Gizem & Budak, Meltem. (2021). the role of emotion regulation and maternal symptoms in Turkish mothers' caregiving helplessness during toddlerhood. Current Psychology. 1-11.
- 35- Walle, E. A., Campos, J. J. (2012). Interpersonal responding to discrete emotions: A functionalist approach to the development of affect specificity. Emotion Review, 4, 413–422.