

فعالية برنامج إرشادي في تحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت

إعداد

حياة بدر حاجي الحداد

باحثة ماجستير - قسم علم النفس كلية الآداب - جامعة المنصورة

إشراف

الأستاذ الدكتور

محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ ورئيس قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة المنصورة

DOI: 10.21608/psyb.2025.465238

مجلة المنهج العلمي والسلوك م ٦، ع (١٢) ديسمبر ٢٠٢٥

رابط المجلة على بنك المعرفة المصري هو: <https://psyb.journals.ekb.eg>

والترقيم الدولي الموحد للطباعة (ISSN): 2682-4205

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني (ESSN): 2786-0248

المجلة حاصلة على ٧ / ٧ درجات في تقييم المجلس الأعلى للجامعات تقييم يوليو

٢٠٢٢، ٢٠٢٣، ٢٠٢٤، ٢٠٢٥

المجلة مدرجة في معامل التأثير والاستشهاد العربي (Arcif) وحاصلة على معامل تأثير قدره ٠,٤٢٨٦

فعالية برنامج إرشادي في تحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت

إعداد

حياة بدر حاجي الحداد

باحثة ماجستير - قسم علم النفس كلية الآداب - جامعة المنصورة

إشراف

الأستاذ الدكتور

محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ ورئيس قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة المنصورة

المستخلص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي في تحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) معلمات، تراوحت أعمارهم بين (٣٥ - ٤٥) سنوات بمتوسط عمر زمني قدره (٣٧.٦١) سنوات وانحراف معياري قدره (٠,٦٢٤)، لهم واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس تنظيم الانفعال (إعداد/ الباحثة)، برنامج إرشادي (إعداد/ الباحثة)، وقد أسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة الدراسة في تنظيم الانفعال قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس تنظيم الانفعال في القياسين البعدي والتتبعي.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي - تنظيم الانفعال - المعلمات بدولة الكويت.

The effectiveness of a guidance program in improving emotion regulation among a sample of female teachers in the State of Kuwait

Abstract

The study aimed to determine the effectiveness of a guidance program in improving emotion regulation among a sample of female teachers in the State of Kuwait. The study sample consisted of (10) female teachers, ranging in age from (35-45) years, with a mean age of (37.61) years and a standard deviation of (0.624). The study used the following tools: an emotional regulation scale (prepared by the researcher), a cognitive-behavioral program (prepared by the researcher). The study revealed statistically significant differences between the average ranks of the experimental group's scores on emotional regulation before and after the program's implementation, in favor of the post-test. However, there were no statistically significant differences between the average ranks of the experimental group's scores on the emotional regulation scale in the post-test and follow-up tests.

Keywords: Guidance program - emotional regulation - female teachers in the State of Kuwait.

مقدمة:

يُعد المعلم الركيزة الأساسية في العملية التعليمية وأهم عناصرها؛ لما لدوره من أثر بارز في تعليم الأطفال وإكسابهم المهارات والسلوكيات ونموهم معرفيًا ونفسيًا واجتماعيًا، وهذا التأثير يمتد إلى مراحل تعليمية مختلفة؛ مما يتطلب الأمر إلى أن تتمتع معلمات بالتوازن النفسي وتنظيم الانفعال والرضا والراحة أثناء العمل مع ذوي الإعاقة إلا أن ما يحدث هو عكس ذلك؛ نظرًا لما يتعرض له من ضغوط نفسية وإنهاك وشعور بعدم القدرة على العطاء.

والمعلمات لديهنَّ ضعف في مواجهة المحن والصدمات والضغوط النفسية، وتوصلت إلى أن معلمات لديهنَّ انخفاض في مستوى تنظيم الانفعال "Resilience" وتعرفه بأنه هو أحد البناءات الكبرى في علم النفس الإيجابي حيث إنَّ هذا العلم هو المنحنى الذي يعظم القوى الإنسانية باعتبارها قوى أصلية في الإنسان مقابل المناحي السائدة والشائعة والتي تعظم القصور وأوجه الضعف الإنساني وهذا الاختلاف في الرؤى لا يتعارض مع وحدة الهدف وهو تحقيق جودة الحياة. (صبحي عبد الفتاح الكفوري، ٢٠٢٤).

وعلى ذلك قد تختلف المعلمات في قدرتهنَّ على مواجهة الآثار الناتجة عن الضغوط باختلاف السمات الإيجابية كتنظيم الانفعال، أي أن خصائص الشخصية- لا الحالة العضوية- هي التي تجعل الإنسان قادرًا على مقاومة أحداث الحياة الشاقة (أحمد محمد الدبور، ٢٠٠٧: ٣٣).

تعتبر الانفعالات Emotions أحد مكونات الشخصية، وترتبط بحياتنا ارتباطاً وثيقاً من خلال ما نواجه من أحداث ومواقف يومية تتنوع على إثرها انفعالاتنا وتتابين؛ فشدّة الغضب التي نتابنا، وشعور الفرح الذي نبالغ فيه والحزن الذي يسيطر علينا؛ كل هذا يحتاج منا لضبط وتنظيم، ويستخدم لتنظيم الانفعال مجموعة واسعة من الاستراتيجيات Emotion Regulation Strategies والتي تُعد حجر الزاوية لمفهوم التنظيم الانفعالي (هناء عباس سلوم، ٢٠١٥: ١٥).

ومن هذه الاستراتيجيات ما يعرف بـ استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً Cognitive Emotion Regulation Strategies والتي تبرز أهميتها كونها تركز على الجانبين النفسي والعقلي، وأنها أول ما يستخدمه الفرد عند تعرضه لموقف ما من

خلال ما يقوم به من تقييم للموقف كاعتباره مصدر تهديد أو لا، كما تعتبر استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً بمثابة عامل وقائي ضد المشكلات النفسية الناتجة عن التعرض للضغوط والضعف (Garnefski, et al, 2002). والتي لا يمتلك الفرد أمامها حصانة تمنعه منها، وذلك مصداقاً لقولة تعالى وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ. ﴿٤﴾ سورة البلد. إذ أن تصور الحياة بأنها سهلة وميسره دائماً أمراً يجانبه الصواب.

ويعتبر تنظيم الانفعال من العوامل المؤثرة على قدرة الفرد على التواصل الاجتماعي والمشاركة في المواقف الاجتماعية والاهتمام بالعلاقات الاجتماعية والتوافق الاجتماعي والانفعالي في مختلف المراحل النمائية وخاصة مرحلة المراهقة والتي تعتبر إحدى المراحل الحرجة في النمو الإنساني، وترتبط استراتيجيتي التصور الكارثي للأحداث السلبية والتعايش باعتبارهما من الاستراتيجيات المعرفية اللا تكيفية في تنظيم الانفعال بالمشكلات في العلاقات مع الأقران، والكفاءة الاجتماعية، والتوافق الاجتماعي الانفعالي لدى المعلمات (Mihalca, & Tanavska. 2013:576).

وينظر لاستراتيجيات تنظيم الانفعال على أنها: استخدام استراتيجيات محددة بشكل موقفي لتنظيم الانفعالات بمرونة، وتعديل الاستجابات للانفعالات المرغوب فيها، من أجل تحقيق الأهداف الفردية والمطالب الظرفية، وتشمل وعى الفرد بخبراته الانفعالية، وقدرته على المواجهة الإيجابية للتأقلم. مع السياقات الضاغطة، ومواجهة الانفعالات المكروه، وفهم وقبول الانفعالات والتعبير عنها، والقدرة على التحكم في السلوكيات الاندفاعية، والتصرف وفقاً للأهداف المرغوبة عندما يعاني الفرد من المشاعر السلبية (عادل سيد عباد، ٢٠١٥: ٣٦٢).

وتأتي الدراسة الراهنة في محاولة من الباحثة لإلقاء الضوء على ظاهرة تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت، وانعكاساتها النفسية على مجتمع المعلمات بالحقول العلمي، عبر دراسة فعالية برنامج إرشادي في تحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت، وذلك بهدف تصميم برنامج إرشادي مستند إلى نظرية العلاج المعرفي السلوكي، لتحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت.

مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثة كمعلمة وجدت أن المعلمات خلال فترة التدريس والعمل يشعرن بالإحباط وعدم الثقة بالنفس وانخفاض مستوى تنظيم الانفعال وعدم القدرة على مواجهة الضغوط؛ مما قد يؤثر على المعلمات اللاتي هن ثروة المجتمع؛ وبالتالي يؤثرن سلباً على المعلمات فجاءت دراسة معاذ أحمد محمد قايد مقران (٢٠١٤) تشير إلى أهمية عمل إرشادي معرفي سلوكي لتحسين تنظيم الانفعال لديهن؛ مما يزيدهن ثباتاً وقدرةً على مواجهة الضغوط النفسية.

وتعتبر انفعالات المعلمين مهمة جداً لجودة التدريس؛ فتبرز أهميتها في الفصول الدراسية في أن لها دوراً أساسياً في السلوك التعليمي للمعلمين، مما ينعكس على انفعالات الطلبة وتعلمهم ونتائجهم.

وتؤكد دراسة دي روتر وآخرين ٢٠١٩ (De Ruiter et al.) على عينة بلغت (٢١٨) من معلمي المرحلة الابتدائية، تأثير خصائص الطلبة في الفصول الدراسية في انفعالات المعلمين؛ إذ إن السلوك الاجتماعي الإيجابي يرتبط بعلاقة إيجابية مع الاستمتاع، ويرتبط بعلاقة سلبية مع الغضب والقلق لدى المعلمين، كما أن عدم الانتباه المفرط لدى الطلبة يرتبط بعلاقة سلبية مع استمتاع المعلمين، وعلاقة موجبة مع انفعال الغضب لديهم، وأن العداء والعدوان لدى الطلبة يتنبأ بقوة بالاستمتاع والغضب والقلق لدى المعلمين.

بناءً على ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

١. هل توجد فروق بين متوسط رتب درجات القياس القبلي والبعدي للبرنامج الارشادي في التنظيم الانفعالي لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت؟
٢. هل توجد فروق بين متوسط رتب درجات القياس البعدي والتتبعي للبرنامج الارشادي في التنظيم الانفعالي لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت؟

أهداف الدراسة:

تسعي الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

١. تحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت.
٢. الكشف عن استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في تحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت وذلك بعد فترة شهرين من التطبيق.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في الأهمية النظرية والتطبيقية وذلك على النحو الآتي:

أ. الأهمية النظرية

- تتناول الدراسة شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم المعلمات، وهم من الشرائح التي لم تلقَ اهتمامًا كافيًا لتناولها في الدراسات التجريبية
- قلة الدراسات والبحوث - حسب حدود علم الباحثة - التي تناولت برامج تحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت.
- إثراء المكتبة النفسية بدراسة جديدة - حسب حدود علم الباحثة - تقع في صميم تخصص علم النفس الإكلينيكي، تبحث في تحسين تنظيم الانفعال لدى المعلمات وذلك باستخدام أساليب وفنيات العلاج المعرفي السلوكي.

ب. الأهمية التطبيقية:

تكمن الأهمية التطبيقية للدراسة فيما يأتي:

- إعداد وتطبيق برنامج إرشادي لتحسين تنظيم الانفعال قد يساعد المعلمة على التركيز على جوانب القوة والنواحي الإيجابية في شخصياتهم، وتجنب جوانب الضعف والقصور.
- إمكانية استفادة أفراد عينة الدراسة من معرفة بعض الخبرات السلوكية وتدعيمها، التي من شأنها العمل على تحسين تنظيم الانفعال لديهم.

مصطلحات الدراسة والمفاهيم الاجرائية:

البرنامج الإرشادي:

يُعرّف البرنامج الإرشادي بأنه: عملية منظمة ومخططة لتحسين تنظيم الانفعال لدي عينة من المعلمات بدولة الكويت في مجموعة أفراد عينة الدراسة الخاصة بالدراسة الحالية في ضوء النظرية المعرفية السلوكية، وذلك باستخدام مجموعة من الفنيات والأساليب المتنوعة التي تم اختيارها في ضوء الأطر النظرية المرتبطة بالعلاج المعرفي السلوكي.

تنظيم الانفعال:

يعرفه (صلاح عراقي) بأنه: عملية تعديل وتأثير الفرد في نوع الانفعالات وشدتها واستمراريتها والتعبير عنها وكيفية معاشتها ويتضمن تنظيم الانفعال استراتيجيتين هما: إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير الانفعالي (مصطفى مظلوم، ٢٠١٧: ١٤٨).

وتعرفه الباحثة اجرائياً بأنها: استجابة الفرد الانفعالية بطريقة غير مناسبة في المواقف المختلفة، وتتحدد بالدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس صعوبات التنظيم الذاتي الانفعالي.

حدود الدراسة:

الحدود البشرية: تكون عينة الدراسة من (١٠) معلمات ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس التنظيم الانفعالي، تراوحت أعمارهن ما بين (٣٥ - ٤٥) عام، بمتوسط عمر زمني قدره (٣٧.٦١) عام، وانحراف معياري قدره (٠,٦٢٤).

الحدود المكانية: تمت الدراسة بمدرسة محمد إسماعيل الغانم الابتدائية بنين بدولة الكويت.

الحدود المنهجية: استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي ذات تصميم المجموعة

الواحدة القصدية، باعتماد القياسات التكرارية: القياس القبلي، والبعدي، والتتبعي.

الحدود الزمانية: نُفذ البرنامج على مدار (٢٤) جلسة خلال ٣ شهور من العام ٢٠٢٤/٢٠٢٥ بمعدل ثلاث جلسات أسبوعياً؛ حيث استغرقت الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة.

أدوات الدراسة: استخدم الباحثة في هذه الدراسة مجموعة من الأدوات منها:

١. مقياس تنظيم الانفعال إعداد (Gratz, & Roemer, 2004) تعريب منتصر

صلاح فتحي (٢٠١٩).

٢. البرنامج الإرشادي (إعداد: الباحثة).

الأساليب الإحصائية: قامت الباحثة برصد درجات أفراد عينة الدراسة وتفرغها، وإدخال البيانات باستخدام حزمة التحليل الإحصائي في العلوم الإنسانية SPSS. واستخدم الباحثة اختبار ولكوكسن Wilcoxon وقيمة (Z) لدلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين.

الإطار النظري:

المحور الأول: المعلومات بدولة الكويت:

تُعد مهنة التدريس من المهن الاجتماعية الضاغطة؛ نظراً لكثرة مسئوليتها ومتطلباتها وزيادة أعبائها التي تجعل بعض المدرسين غير راضين عن مهنتهم، وغير مطمئنين على حياتهم ومستقبلهم المهني؛ ممّا يكون له آثار سلبية على عطائهم وكفاءاتهم في الأداء (إيهاب عبد العزيز الببلاوي والسيد علي أحمد، ٢٠٠٨: ٢٤٩).

ويختلف دور المعلم عن دور المعلم العادي، فعلى معلم أن يتعامل مع فئة من الطلبة على أساس فهم تام لخصائصهم النفسية، واحتياجاتهم، وسلوكياتهم، وميولهم، واهتماماتهم، كما عليه أن يسعى إلى تقديم ما يناسبهم بالأساليب والطرق والأنشطة التي تتماشى معهم وتتناسب مع مستوياتهم، وتناسب ظروفهم المختلفة (محمد السفاسفة، وأحمد عربيات، ٢٠١٤: ٣٢٠).

صفات وخصائص المعلمة:

إنَّ نجاح عملية التعليم يتوقف على كثير من العوامل المختلفة والمتنوعة، إلا أن وجود معلم كفء يُعد حجر الزاوية لهذا النجاح. فأفضل الكتب والمقررات الدراسية والوسائل التعليمية والأنشطة والمباني المدرسية لا تحقق الأهداف التربوية المنشودة ما لم يكن هناك معلم ذا كفايات تعليمية وسمات شخصية متميزة، يستطيع بها إكساب الطلاب الخبرات المتنوعة ويعمل على تهذيبهم وتوسيع مفاهيمهم ومداركهم، وينمي أساليب تفكيرهم وقدراتهم العقلية.

ونذكر (إبراهيم عباس الزهيري) بعض صفات الشخصية التي لا بدَّ أن يتحلَّى بها معلم بغضِّ النظر عن نوع الإعاقة التي يتعامل معها، ومن أهم ذلك:

- أ. **القدرة على التفسير:** حيث لا بدَّ للمعلم أن يكون قادرًا على تفسير الحقائق فهو ليس مفسرًا لخبرات الطلاب فحسب، ولكن أيضًا للمجتمع الذي يعيش فيه ماضيه وحاضره على حد سواء؛ لذلك فإنَّ التفسير وظيفة عامة لكل المعلمين.
- ب. **اتساع الخبرات وتنوعها:** هي صفة لازمة للمعلم حيث تلقى عليه مسؤولية مساعدة الأطفال بصفة عامة **والمعاقين** بصفة خاصة لتحقيق حياة أكثر خصوبة وتنوعًا ولا يتوفر له ذلك إلا إذا كانت خبراته تتصف بالضيق والرتابة فهو لا يستطيع أن يعوض ذلك بالتركيز على الكتب والمواد المكتوبة فقط.
- ت. **القدرة على تحديث المعلومات التربوية والنفسية وتجديدها:** نجد ذلك في ضرورة تجديد معلوماته باستمرار و**ربطها** بكل ما هو مستحدث في المجال التربوي والتعليمي بصفة عامة وفي مجال رعاية المعاقين بصفة خاصة.
- ث. **القدرة على التفكير العلمي:** حيث إنَّه في ضوء التفكير العلمي يستطيع المعلم أن يفكر بنفسه وأن يواجه المشكلات التي تواجهه بصورة إيجابية، كما يمكنه من حسن التصرف في المواقف والاختيار المناسب.
- ج. **القدرة على تعليم الآخرين:** حيث يجب على المعلم أن يكون خبيرًا في الوسائل التي يستخدمها ويستغل فيها الخبرات الإنسانية في توجيه حياة الآخرين؛ لهذا

يجب أن يتمرس أثناء إعداده على تنمية هذه القدرة (إبراهيم عباس الزهيري، ٢٠٠٣: ٣٩).

وقد أشار (إيهاب عبد العزيز الببلاوي) إلى بعض الضغوط النفسية التي تواجه معلم وهي كالتالي:

١. صراع الأدوار: عادة ما يواجه معلم في مدرسته مجموعة من التوقعات تأتي إليه من تعدد الأدوار التي يتعين عليه القيام بها، وكثيراً ما تكون هذه التوقعات متضاربة، فتخلق صراعاً نفسياً يفضي به إلى الشعور المتزايد بالضغوط النفسية.

٢. الأعباء المالية: يشعر المعلمون عادة بأن الرواتب الشهرية التي يحصلون عليها لا تصل إلى مستوى كمية العطاء الذي يقدمونه؛ ممّا يسهم في زيادة معاناتهم وتوترهم، فانخفاض مستوى الأجر يؤثر على نفسية المعلم، وقد كشفت نتائج دراسة سينجر (Singer, 1992) أن معلمي الذين يتقاضون مرتبات مرتفعة هم أكثر تمسكاً بوظائفهم واستمرارهم فيها بمقارنتهم بمن يتقاضون رواتب منخفضة.

٣. مكانة المهنة: تُعد الوظيفة ذاتها مصدراً آخر من مصادر الرضا والضغوط في العمل لدى الفرد، سواء كان ذلك فيما يتعلق بالفئة التي تصنف فيها هذه الوظيفة، أو المكانة التي تتيحها، والوظائف ليست في درجة واحدة من الأهمية والمكانة، حيث تختلف فيما بينها، وهذا الاختلاف يُعد سبباً من أسباب الضغوط لدى الأفراد في العمل (إيهاب عبد العزيز الببلاوي، ٢٠٠٦: ٢٤).

المحور الثاني: تنظيم الانفعال:

غالباً ما تشير صعوبة تنظيم الانفعال إلى أن المستويات المرتفعة من الانفعالات (السلبية في كثير من الأحيان لا يتم تنظيمها عن طريق الإدراك) (McRae & Zarolia, 2020: 39).

ويمكن تعريف صعوبة تنظيم الانفعال على أنها أنماط من التجربة الانفعالية والتعبير مرتفع الشدة، أو غير المستقر، أو المتزمت أو الممتد أو الذي يتعارض مع السلوك الموجه نحو الهدف أو السلوك الشخصي (Beauchaine, 2015: 875).

أنماط السلوكيات الدالة على صعوبة تنظيم الانفعال:

هناك ثلاثة أنماط من السلوك الملحوظ الذي يشير إلى صعوبة تنظيم الانفعال والتي تنحصر ضمن ما يلي:

(١) الانفعالات غير الملائمة للسياق:

غالبًا ما تعوق الانفعالات غير الملائمة للسياق وظيفة الفرد البينشخصية أو حل المشكلات. على سبيل المثال، يعبر بعض الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين (٤-١٤) عامًا عن سعادتهم أثناء مشاهدة مقاطع من أفلام الرعب، بينما يُظهر معظم الأطفال الخوف. الأطفال الذين يعبرون عن السعادة يصنفهم آبائهم على أنهم قاسون وغير عاطفيين، هناك دليل ملاحظ على أن الانفعالات غير الملائمة للسياق هي شكل من أشكال صعوبة تنظيم الانفعال. إما بالانفعالات الإيجابية غير المناسبة للسياق أو نقص الانفعالات التي يمكن ملاحظتها. القليل من الدراسات يتناول الانفعالات السلبية غير الملائمة للسياق.

(٢) الانفعالات التي تتغير فجأة:

الانفعالات التي تتغير بشكل مفاجئ للغاية تشكل نمطا ذا صلة من صعوبة تنظيم الانفعال. توثق العديد من الدراسات العلاقات بين الإعاقة السلوكية والبدائية الأقصر من المعتاد للتعبير الانفعالي - وخاصة الغضب.

(٣) الانفعالات التي تدوم لأن الاستراتيجيات غير فعالة:

الانفعالات التي تقاوم التغيير، أو التي لا تُحل بسهولة، تشير أيضًا إلى وجود صعوبة التنظيم، خاصة عندما تتعارض مع وظيفة الفرد ورفاهيته. ويشير هذا إلى أن الاستراتيجيات، حتى تلك التي يجب أن تتجح، ليست دائمًا فعالة

(Hasking, et al., 2017)

دور الأسرة في حدوث صعوبة تنظيم الانفعال لدى الأبناء:

تتمثل المهمة الرئيسية للوالدية الناجحة في إدارة وتوجيه انفعالات الأبناء. قد يحدث هذا من خلال التدخل المباشر لتخفيف الضيق والخوف والإحباط والانفعالات السلبية الأخرى، كما قد يحدث أيضًا من خلال النمذجة والتعزيز الانتقائي للتعبير الانفعالي الإيجابي، والتحريض المباشر للانفعالات من خلال عمليات مثل التعاطف والتوضيحات الشفهية حول الانفعالات، واستراتيجيات تنظيم الانفعال، والتحكم في فرص الإثارة الانفعالية من خلال تنظيم متطلبات تقديم الرعاية وبيئة النمو المبكر. بهذه الطرق والعديد من الطرق الأخرى، يدير مقدمو الرعاية تجربة الانفعالات خارجيًا من خلال المطالب الانفعالية التي يفرضونها على الأطفال الصغار والدعم الشخصي الذي يقدمونه لاحتواء الإثارة الانفعالية ضمن حدود يمكن التحكم فيها (Thompson, 1994: 41).

يؤدي مقدمو الرعاية دورًا أساسيًا في تطوير صعوبة تنظيم الانفعال لدى المعلمات؛ حيث إنّ الطريقة التي يستجيب بها مقدمو الرعاية بشكل عَرَضي لتعبير الطلاب عن انفعالاتهم تؤثر على صعوبة تنظيم الانفعال لدى المعلمات (Martin, et al., 2020: 115).

صعوبة تنظيم الانفعال وسمات شخصية المعلمة:

تقترح Linehan (1993) أن صعوبة تنظيم الانفعال تُعدّ إحدى السمات المركزية لاضطراب الشخصية الحدية، وتكمن وراء العديد من السلوكيات المرتبطة بهذا الاضطراب، بما ذلك إيذاء الذات غير الانتحاري سلوك يُعتقد أنه يخدم وظيفة تنظيم الانفعال). كل من الأدبيات التجريبية والنظرية حول وظيفة سلوك إيذاء الذات غير الانتحاري تدعم التصور الذي قدمته لإيذاء الذات غير الانتحاري كاستراتيجية لتنظيم الانفعال. (Roemer & Gratz, 2004, 41)

تستخلص الباحثة مما سبق:

(١) أنّ صعوبة تنظيم الانفعال تعوق الفرد عن بلوغ أهدافه وتسبّب له العديد من المشكلات والصعوبات في حياته.

(٢) أنَّ صعوبة تنظيم الانفعال لكي يتم تحديد آثارها على الفرد ينبغي النظر إلى السياق الذي تحدث فيه الانفعالات، والأخذ بعين الاعتبار إلى أي مدى تتسق أو لا تتسق هذه الانفعالات مع ذلك السياق.

(٣) أنَّ صعوبة تنظيم الانفعال تشير ضمناً إلى السلوك الانفعالي الذي يؤثر سلباً على الوظائف التكيفية للفرد، ومن أمثلة ذلك الاستجابات الانفعالية غير الملائمة للسياق كالخوف غير المبرر في موقف لا يستدعي الخوف بهذه الطريقة.

(٤) أنَّ صعوبة تنظيم الانفعال يمكن تحديدها من خلال عجز الفرد عن إدارة انفعالاته، أو من خلال إدارته لها بطريقة مختلة؛ ومن ثم يفشل الفرد في كلا الحالتين في تنظيم انفعالاته أو التعبير عنها تعبيراً ملائماً لأهدافه.

(٥) أنَّ صعوبة تنظيم الانفعال تُعدّ آلية محتملة في الاضطرابات النفسية، كما أنها تتخطى حدود التأثير على تكيف الفرد فقط ليتسع تأثيرها فيشمل العلاقات مع الآخرين.

(٦) أنَّ هناك مؤشرات سلوكية تدل على صعوبة تنظيم الانفعال، وملاحظة مثل هذه المؤشرات تعطي إشارات تحذيرية للقائمين على رعاية أو تنشئة الطفل أو المراهق وتستوجب التوقف عندها والتفكير فيما يلزم اتخاذه من التدابير والإجراءات اللازمة حيال ذلك.

(٧) أنَّ الأسرة قد تُسهم في حدوث صعوبة تنظيم الانفعال لدى الأبناء، ويتوقف هذا على أساليب المعاملة التي تتبناها الأسرة في التعاطي مع سلوكيات الأبناء وانفعالاتهم، كما أن نماذج السلوك الانفعالي التي يقدمها أفراد الأسرة للأبناء توفر لهم فرصاً لمحاكاة هذه النماذج السلوكية والتصرف على نحو مشابه لها.

المحور الثالث: العلاج المعرفي السلوكي:

يُعد الإرشاد المعرفي السلوكي أحد التيارات الإرشادية، والتي تهتم بصفة أساسية بالمدخل المعرفي للاضطرابات النفسية، ويهدف هذا الأسلوب من الإرشاد إلى إقناع العميل أن معتقداته غير المنطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية، وعباراته الذاتية هي

التي تحدث ردود الأفعال الدالة على سوء التكيف، ويهدف ذلك على تعديل إدراكات المسترشد المشوهة، ويعمل على مساعدة الفرد على استخدام طرق أكثر ملاءمة للتفكير؛ وذلك من أجل إحداث تغيرات معرفية وسلوكية وانفعالية لدى المسترشد (سهير محمود أمين، ٢٠١٠: ٧٩).

أسس ومبادئ الإرشاد المعرفي-السلوكي

يستمد هذا الأسلوب الإرشادي جذوره من أعمال أرون بيك A. Beck في الستينيات على مرض الاكتئاب (١٩٦٧) وأعمال ألبرت إليس Ellis منذ الخمسينيات. ومنذ ذلك الوقت والإرشاد المعرفي-السلوكي يلقي تأييدًا إمبريقياً لجوانب النظرية التي قدمها بيك وتطبيقاتها المتعددة وذلك على مدى واسع من التشخيصات الإكلينيكية، وعينات مختلفة من المرضى. ويشير (عادل عبد الله محمد) إلى أن الإرشاد المعرفي-السلوكي يقوم على مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تشترك في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر في السلوك، وأن هذه العمليات تتغير من خلال الفنيات المعرفية السلوكية. ومن أهم هذه المبادئ أن:

١. العميل والمرشد يعملان معاً في تقييم المشكلات والتوصل إلى الحلول.
 ٢. المعرفة لها دور أساسي في معظم التعلم الإنساني.
 ٣. المعرفة والوجدان والسلوك تربطهم علاقة متبادلة على نحو سوي.
 ٤. الاتجاهات والتوقعات والعزو والأنشطة المعرفية لها دور أساسي في إنتاج وفهم كل من السلوك وتأثيرات الإرشاد والتنبؤ بهما.
 ٥. العمليات المعرفية تندمج معاً في نماذج سلوكية.
- (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠: ٢٣).

أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

يذكر (رشاد علي موسى، ومديحة الدسوقي، ٢٠١٣) أن هناك عدة أهداف وضعها علماء النفس للإرشاد المعرفي السلوكي؛ بغية الوصول الي النتائج المرجوة من الإرشاد المعرفي السلوكي، ويمكن عرض بعض هذه الأهداف على النحو التالي:

١. التقليل من القلق وخفض الكراهية، والغضب إذ يهيئ للفرد طريقة تساعد على التقليل من لوم الذات، ولوم الآخرين، والظروف وذلك من خلال التحليل المنطقي لمشكلاته.
٢. إيجاد الوسائل التي تساعد عملاءه في التغلب بنجاح على ما يواجههم من مشكلات، والتغير نحو الأفضل، وتحقيق السلام مع الذات، ومع الآخرين، وتحقيق الحياة التي يرغبونها.
٣. نمو وتطوير مهارات التحكم الذاتي.
٤. تغيير التصورات الخاطئة لدى المسترشد، وتصحيحها أو تعديلها، أو تغييرها؛ ممّا قد يؤدي إلى زوال جوانب سوء التوافق لديه.
٥. التدريب على الملاحظة المستمرة للذات، وتفعيل دور المراقبة الذاتية للسلوكيات غير التكيفية، والتدريب على خطوات حلّ المشكلات، واتخاذ القرار.
٦. وعي الفرد بما يفكر فيه، وأن يميز بين الأفكار السليمة والأفكار المشوهة، ويستبدل الأحكام المختلة بأحكام دقيقة، وصحيحة.
٧. التعرف على الأفكار الأوتوماتيكية غير المتكافئة، والاتجاهات المختلة وظيفياً، ويساعد الفرد على تصحيح التصورات، والإدراكات الخاطئة، واستئصال الأفكار غير الملائمة، وتعزيز التفكير الواقعي.
٨. تأكيد فعالية تعديل السلوك أثناء دمج الأنشطة المعرفية للسلوك.
٩. اطلاع المسترشد على قراءات معرفية لها علاقة بمشكلاته شريطة أن تحتوي هذه القراءات على أفكار علمية، وعقلانية للتعامل مع المشكلات، مثال ذلك توجيه المسترشد إلى كتاب امتلك حياتك وغيرها من الكتب وهذا ما يعرف الإرشاد بالقراءة.

دور الإرشاد المعرفي - السلوكي في تحسين تنظيم الانفعال:

يعتبر الإرشاد المعرفي - السلوكي من أكثر الأساليب الإرشادية استخداماً في مجال التربية الخاصة عامة وفي مجال الاضطرابات السلوكية خاصة. حيث يتضمن مجموعة كبيرة من الأساليب والاستراتيجيات التي يتمّ توظيفها في تحليل السلوك

والأفكار وتعديلهم. فوضع هذا الإرشاد ميكنوم (١٩٧٧) وتبعًا لميكنوم فإن الحديث والمعتقدات الذاتية تؤثر على سلوك المعلمات؛ وبالتالي ظهور الاضطرابات لديهن. فالإرشاد المعرفي- السلوكي يركز على تعديل التعليمات والأفكار التي يواجهونها لأنفسهم باستخدام الاشراف الإجرائي.

وقد اتجه (ميكنوم) إلى تعديل سلوك المعلمات اللاتي يُعانين من اضطرابات السلوك، مثل، الخوف من الحديث أمام الآخرين، الانسحاب والعزلة من خلال التركيز على إكسابهنّ مهارات استخدام التعليمات الذاتية instructions وقد أدى استخدام هذه الطريقة مع استخدام أسلوب الاشراف الإجرائي إلى إعطاء نتائج أفضل. ويقترح ميكنوم أن السلوك يتغير نتيجة سلسلة من العمليات التأملية التي تتضمن تفاعل الحديث الذاتي والبنية المعرفية والسلوكيات والنتائج الناتجة عنها. ويتغير السلوك من خلال ثلاث مراحل تتضمن:

١. مراقبة الذات وذلك من خلال تدريب المضطرب على مراقبة حديثه الذاتي.
٢. اكتساب المضطربين بنية سلوكية معرفية جديدة من خلال تدريبهم على البدء بحوار داخلي جديد.
٣. تعليم المضطربين مهارات تكيف فعّالة، من خلال تعليمهم كيف يعدلوا من بنائهم المعرفي ومن الأفكار اللاعقلانية التي تتبناها المعلمات اللاتي يُعانين من مشكلة ضعف تنظيم الانفعال

(مصطفى القمش، و خليل عبد الرحمن، ٢٠٠٧: ٢٤٥)

ويرى بيك أن الإرشاد المعرفي السلوكي يعالج جميع الآلام النفسية عن طريق حصرها للمفاهيم الخاطئة والإرشادات الذاتية، وبالنسبة لتغيير الاضطراب الوظيفي للانفعالات والسلوكيات فأفضل أسلوب لذلك هو (تعديل الاضطراب الوظيفي في التفكير) (عادل عبد الله محمد، ٢٠٠٠: ٢٣).

وبناءً على ما سبق؛ ركزت الباحثة في الدراسة الحالية على النقاط الآتية:

اختارت الباحثة فئة معلمات التربية الخاصة؛ نظراً لحاجتهنّ الشديدة لمثل هذه البرامج والتي يمكن أن تقدم الفائدة لهنّ، كما تحاول الدراسة الحالية توظيف الإرشاد

المعرفي السلوكي مع معلمة التربية الخاصة بطريقة مباشرة ويمثل ذلك إضافة جديدة للدراسة الحالية عن الدراسات السابقة من خلال المحاور الآتية:

١. إنَّ كل سلوك سوي يمكن إكسابه لمعلمة التربية الخاصة لا بدَّ أن يتمَّ تعزيزه، حتى يمكن أن يعمم هذا التعزيز على جميع السلوكيات المقبولة اجتماعيًا.
٢. إنَّ معظم العوامل الكامنة خلف الضغوط النفسية لدى معلمات التربية الخاصة نفسية واجتماعية، ناجمة عن أفكار مضطربة تظهر في صورة سلوكيات غير مقبولة اجتماعيًا ونتيجة لتعرضهنَّ لمواقف محبطة، ومن ثمَّ يجب تغيير هذه السلوكيات وإحلال سلوكيات اجتماعية مناسبة.
٣. الإقناع الجدلي التعليمي، ويقصد به العمل على التخلص من مجموعة الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى قصور الفرد في تأدية بعض المهام.
٤. القائم بالإرشاد ينبغي أن يعطي القدوة الحسنة في القول والفعل لمن يسترشد به وضرورة وجود علاقة إيجابية بينه وبين معلمة التربية الخاصة.
٥. إنَّ التغذية الراجعة للسلوك هي بمثابة خطوة إيجابية لتعديل السلوك وهي أساس الإرشاد المعرفي السلوكي.

دراسات سابقة:

هدفت دراسة **لبنى شعبان أحمد (٢٠٢٠)**. إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات الروضة الدامجة للأطفال ضعاف السمع بمحافظة مطروح، واستمرارية تلك الفعالية أثناء فترة المتابعة، بالإضافة إلى بيان الفرق في مستوى الاحتراق النفسي طبقاً لمتغيري سنوات الخبرة (أقل من الخمس سنوات، أكثر من الخمس سنوات)، وخبرة التدريب (مدرب، غير مدرب)، وانقسم المشاركات بالدراسة إلى: المشاركات بالدراسة الاستطلاعية، بلغن ٦٤ معلمة روضة دامجة؛ للتحقق من كفاءة أداة الدراسة، وبلغ قوام المشاركات بالدراسة الأساسية ٨٢ معلمة من معلمات الروضات الدامجة، أخير منهن المشاركات بالدراسة الإرشادية واللاتي بلغ قوامهن ٦ معلمات بناءً على ارتفاع درجاتهن عن درجة القطع، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الاحتراق النفسي لمعلمات الروضة الدامجة للأطفال ضعاف

السمع، والبرنامج الإرشاد بالمسرحيات النفسية بالمعنى Logo Drama لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات الروضة الدامجة للأطفال ضعاف السمع بمحافظة مطروح، وأظهرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق بين سنوات الخبرة وخبرات التدريب لمعلمات الروضات الدامجة للأطفال ضعاف السمع بمحافظة مطروح في الاحتراق النفسي، وفعالية البرنامج الإرشادي للمسرحيات النفسية بالمعنى Logo Drama لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات الروضة الدامجة للأطفال ضعاف السمع بمحافظة مطروح، واستمرارية تلك الفعالية أثناء فترة المتابعة

هدفت دراسة **هالة محمد كمال (٢٠٢٠)**. إلى التحقق من فعالية التدخل السيكولوجي من خلال تقديم برنامج إرشادي تكاملي في تنمية المهارات الحياتية وقياس أثره في تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجياً، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) معلمة من المتأخرات زواجياً، تم تقسيمهن إلى مجموعتين؛ أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، قوام كل منهما (٣٠) معلمة، وبتطبيق مجموعة الأدوات والتي اشتملت على: استمارة مقابلة شخصية للمعلمات المتأخرات زواجياً، ومقياسي المهارات الحياتية، ومهارات التعامل مع الضغوط، إضافة إلى البرنامج الإرشادي التكاملي المستخدم في الدراسة الحالية وجميعها من إعداد الباحثة، توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى فعالية البرنامج الإرشادي التكاملي في تنمية المهارات الحياتية، واستمرارية هذه الفعالية، إضافة إلى الأثر الإيجابي لتنمية المهارات الحياتية في تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى أفراد عينة الدراسة من المعلومات المتأخرات زواجياً، واستمرارية هذا الأثر الإيجابي.

هدفت دراسة **عبير احسان نافع (٢٠٢٠)**. إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي في تنمية الوعي الجمالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية وللتحقق من هدف البحث وضعت الباحثة الفرضيات الآتية: ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الوعي الجمالي. ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الجمالي.

واستخدمت الباحثة التصميم التجريبي وتكونت عينة البحث الأساس من (١٨) معلمة وزعن بطريقة عشوائية إلى مجموعتين، وقامت الباحثة بناء مقياس الوعي الجمالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية ويتكون من (٣٠) فقرة، وتوصلت نتائج البحث إلى الآتي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي. ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي.

هدفت دراسة **جوخة محمد سليم (٢٠٢١)**. إلى التعرف علي درجة ممارسة معلمات رياض الأطفال للكفايات الأساسية، ومعرفة الفروق في درجة توافر الكفايات تبعاً للمتغيرات (المؤهل الدراسي، سنوات الخبرة، الدورات التدريبية)، كما تهدف لقياس فاعلية البرنامج الإرشادي في تطوير كفايات المعلمات، استخدمت الباحثة منهجين الوصفي، التجريبي، وتم تطبيق أداتين هما بطاقة الملاحظة، والبرنامج الإرشادي، تم تطبيق بطاقة الملاحظة علي عينة قوامها (١٢٠) معلمة، و(٦٠) معلمة للبرنامج الإرشادي، توصلت الدراسة إلي أن المعلمات يمارسن كفايات (التخطيط، التقويم، تنفيذ الموقف التعليمي، إدارة الصف والتفاعل مع الأطفال، استخدام الوسائل التعليمية بدرجة (متوسطة)، بينما يمارسن كفايات (تنظيم البيئة التعليمية، والكفايات الشخصية) بدرجة (عالية)، كما أن النتائج أوضحت أن درجة توافر الكفايات تختلف باختلاف المؤهل الدراسي، ولكنها لا تختلف باختلاف عدد سنوات الخبرة، كما أن درجة توافر الكفايات لدي المعلمات في ستة مجالات تختلف باختلاف عدد الدورات التدريبية باستثناء مجال تنظيم البيئة التعليمية، كما أنه توجد فروق في درجة ممارسة الكفايات في القياس البعدي تعزي للبرنامج.

هدفت دراسة **قطب عبده خليل (٢٠٢١)**. إلى التعرف علي مدي فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية التسامح لدي المعلمات المتزوجات، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) معلمة متزوجة ممن لديهن انخفاض التسامح بالمدارس الحكومية بمحافظة كفر الشيخ، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين بطريقة عشوائية بناء على مقياس تشخيص التسامح (إعداد/ زينب محمود شقير ٢٠١٠)، وتتراوح أعمارهم من (٣٠-٤٥) عاما بمتوسط عمري مقداره ٣٥.٣٨٨٩، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن

فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تنمية التسامح لدى المعلمات المتزوجات واستمرارية فعاليته لما بعد فترة المتابعة.

هدفت دراسة **مصطفى السعيد جبريل (٢٠٢١)**. إلى التأكد من مدى فعالية أثر البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي في خفض ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لدى معلمات المرحلة الابتدائية. استعرضت الدراسة إطاراً مفاهيمياً تضمن تعريف الإرشاد التكاملي الانتقائي، وضغوط ما بعد صدمة الطلاق. واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي. وتمثلت أدوات الدراسة في البرنامج الإرشادي التكاملي الانتقائي، وتم تطبيقه على عينة قوامها (٢٠) معلمة من المطلقات من معلمات المرحلة الابتدائية بمحافظة كفر الشيخ إدارة شرق وغرب كفر الشيخ. وجاءت نتائج الدراسة مؤكدة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب القياس البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق، والدرجة الكلية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على أبعاد مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق، والدرجة الكلية لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس ضغوط ما بعد صدمة الطلاق. وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالرعاية اللاحقة للمطلقات بهدف تأهيلهن نفسياً واجتماعياً؛ بما يساعد في رفع كفاءتهن الاجتماعية من خلال تدريبهن على مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات والتدريب على مهارات التفاعل الاجتماعي الكفاء وبصفة خاصة مع الأبناء.

هدفت دراسة **نعيمه جمال شمس (٢٠١١)**. إلى التحقق من فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض سلوك إيذاء الذات وفي تنظيم الانفعالات لدى عينة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة المنوفية، وتم اختيار (٣٠) طالبة بناء على استمارة مقابلة لتحديد سلوك إيذاء الذات، وقد تراوحت الأعمار الزمنية للعينة ما بين (١٨ : ٢٤) عاماً، وقسمت العينة إلى مجموعة تجريبية قوامها (١٥) طالبة شاركن في البرنامج، وأخرى ضابطة قوامها (١٥) طالبة. وتوصلت نتائج البحث إلى ما يلي: ١.

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية، ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياسي إيذاء الذات في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة. ٢. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياسي الألكثيما وصعوبة تنظيم الانفعالات في القياس البعدي لصالح المجموعة الضابطة. ٣. استمرار فاعلية البرنامج في خفض سلوك إيذاء الذات وفي تنظيم الانفعالات بعد شهرين من انتهاء البرنامج في اختبار المتابعة.

هدفت دراسة عبد المنعم عبدالله حسيب (٢٠١٢). إلى معرفة الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال الشائعة لدى المراهقين والراشدين، ودراسة الفروق بين المراهقين والراشدين في الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال. والكشف عن طبيعة العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات وبين حالة القلق، وسمة القلق، والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين. ومعرفة القدرة التنبؤية للاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال بحالة، وسمة القلق، والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين. ودراسة الفروق بين الجنسين في الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال العينة. تكونت عينة الدراسة من ٣٢٢ طالبا وطالبة بالفرقة الثانية بكلية التربية بالعريش - جامعة قناة السويس (٦٤ طالبا، ٢٥٨ طالبة)، (٢٠٢) من المعلمين والمعلمات (١٠٢ ذكور، ١٠٠ إناث) من الملتحقين بالدبلوم العام في التربية نظام العام الواحد في العام الجامعي ٢٠١٢-٢٠١٣. وشملت الأدوات: استخدم الباحث الأدوات التالية: استبيان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال إعداد (Garnefski, et al., 2001) تعريب الباحث، واختبار حالة وسمة القلق للكبار إعداد (عبد الرقيب البحيري)، وقائمة بيك للاكتئاب تعريب (غريب عبد الفتاح غريب، ٢٠٠٢). وقد أشارت النتائج إلى أن استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي تحتل الترتيب الأول في الاستخدام لدى المراهقين، واستراتيجية التقليل من أهمية الأحداث السلبية الترتيب الثاني، واستراتيجية الاجترار الترتيب الثالث، واستراتيجية التعايش الترتيب الرابع، واستراتيجية التخطيط الترتيب الخامس، واستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي الترتيب السادس، بينما تحتل استراتيجيات لوم الذات، ولوم الآخرين، والتصور الكارثي للموقف الضاغظ الترتيب السابع والثامن

والتاسع على التوالي. وتحتل استراتيجية التخطيط الترتيب الأول في الاستخدام لدى الراشدين، واستراتيجية التقليل من أهمية الأحداث السلبية الترتيب الثاني، واستراتيجية التعايش الترتيب الثالث، واستراتيجية الاجترار الترتيب الرابع، واستراتيجية التركيز الإيجابي الترتيب الخامس، وإعادة التقييم الإيجابي الترتيب السادس، بينما تحتل استراتيجيات لوم الذات، والتصور الكارثي للأحداث السلبية، ولوم الآخرين الترتيب السابع والثامن والتاسع على التوالي. كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين المراهقين والراشدين لصالح المراهقين في استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي، ولصالح الراشدين في استراتيجية التخطيط. والكشف عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات لوم الذات، والاجترار، والتصور الكارثي للأحداث السلبية، ولوم الآخرين وبين حالة القلق، وسمة القلق، والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين. ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي، والتخطيط، وإعادة التقييم الإيجابي، والتقليل من أهمية الأحداث السلبية وبين كل من حالة القلق، وسمة القلق، والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين. وعدم وجود علاقة دالة بين استراتيجية التعايش وبين كل من حالة القلق، وسمة القلق، والاكتئاب لدى المراهقين والراشدين. وتتبنى الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال - باستثناء القبول أو التعايش - بحالة القلق وسمة القلق والاكتئاب لدى كل من المراهقين والراشدين. ووجود فروق بين الذكور والإناث من المراهقين والراشدين (العينة الكلية) لصالح الإناث في استراتيجية الاجترار، بينما كانت الفروق لصالح الذكور في استراتيجية التخطيط.

هدفت دراسة **قطب عبده خليل (٢٠٢٠)**. إلى خفض الشعور بالضغط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية عن طريق استخدام برنامج تدريبي قائم على تنظيم الانفعال وذلك بعد تطبيق مقياس الضغوط النفسية لمعلمات المرحلة الابتدائية والتأكد من أنهن يعانين من الشعور بالضغط النفسية. تكونت العينة من (٥٠) معلمة للمرحلة الابتدائية تراوحت أعمارهن الزمنية بين (٣٠-٥٥) سنة، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتم تطبيق مقياس الضغوط النفسية لمعلمات المرحلة الابتدائية عليهن وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية: ١- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المعلمات في كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس

البعدي لجميع محاور مقياس الضغوط النفسية ومجموعها الكلي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية تبعاً لفعالية البرنامج القائم على تنظيم الانفعال في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية مما يدل على فعالية البرنامج القائم على تنظيم الانفعال في خفض الشعور بالضغوط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية عينة الدراسة وذلك كما أشارت إليها نتيجة المعالجة الإحصائية، والتي أشارت إلى ارتفاع درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياسي الضغوط النفسية، وبهذا تشير النتائج إلى أن البرنامج المعد للدراسة والذي تم تطبيقه على معلمات المرحلة الابتدائية كان فعالاً في خفض الشعور بالضغوط النفسية. ٢- التأكيد على فعالية تنظيم الانفعال في خفض الضغوط النفسية. ٣- عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية من معلمات المرحلة الابتدائية، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة، وعدم حدوث انتكاسة بعد انتهائه.

استهدفت الدراسة إبراهيم السيد إسماعيل (٢٠٢١). الكشف عن العلاقة بين قلق التحدث أمام الآخرين وكل من كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية، والكشف عن دور كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية في التنبؤ بقلق التحدث أمام الآخرين، بالإضافة إلى التعرف على الاختلاف في قلق التحدث أمام الآخرين باختلاف التخصص الدراسي، وذلك على عينة قوامها (١٠٧) طالبة بالفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنصورة، طبق عليهن مقياس كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات، ومقياس استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية، ومقياس قلق التحدث أمام الآخرين، وهم من إعداد الباحث الحالي، وباستخدام اختبار "ت"، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل الارتباط الجزئي، وتحليل الانحدار المتعدد، توصلت الدراسة إلى: ١- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات في أبعاد قلق التحدث أمام الآخرين ودرجته الكلية ترجع إلى التخصص الدراسي (علمي/أدبي). ٢- وجود ارتباطات سالبة دالة إحصائياً بين درجات الطالبات في أبعاد كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات ودرجته الكلية ودرجاتهن في قلق التحدث أمام الآخرين. ٣- وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين درجات الطالبات في بعض استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية (لوم

الذات، الاجترار، التهويل، لوم الآخرين) ودرجاتهن في قلق التحدث أمام الآخرين، في حين لا توجد ارتباطات دالة إحصائية بين باقي استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وقلق التحدث أمام الآخرين. ٤- إمكانية التنبؤ بقلق التحدث أمام الآخرين من خلال كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات واستراتيجية تنظيم الانفعال المعرفية (لوم الذات).

هدفت دراسة زينب منصور محمد (٢٠٢١). إلى تعرف طبيعة العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويق الأكاديمي لدى عينة الدراسة، الفروق بين الذكور والإناث في صعوبات تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة، مدى إسهام صعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى عينة الدراسة. تكونت عينة الدراسة من ((٦٤٨ طالباً جامعياً، تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٤) عام، من كليات جامعة المنيا، في العام الدراسي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م، واستخدمت في الدراسة الأدوات الآتية: مقياس صعوبات تنظيم الانفعال (إعداد الباحثة) (مقياس التسويق الأكاديمي إعداد (معاوية أبو غزالة) (توصل البحث إلى وجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتسويق الأكاديمي لدى عينة الدراسة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في كل من بعد صعوبة التوجه نحو الهدف وصعوبة استخدام الاستراتيجيات الإيجابية لتنظيم الانفعال والدرجة الكلية لصعوبات تنظيم الانفعال لصالح الإناث، في حين إنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في بعد كل من صعوبة المعالجة الانفعالية والانفلات الانفعالي والغموض الانفعالي، إسهام صعوبات التنظيم الانفعالي في التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى عينة الدراسة.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

من حيث الهدف:

قد اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أهمية العلاج المعرفي السلوكي في تحسين تنظيم الانفعال، وهو ما تسعى الدراسة الحالية لتحقيقه من خلال تصميم وتطبيق برنامج معرفي سلوكي لدى معلمة لتحسين تنظيم الانفعال، وهو ما تسعى الدراسة الحالية لتحقيقه.

من حيث العينة:

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات التي كانت عدد أفراد العينة فيها صغيراً، حيث تناولت الدراسة الحالية عينة مكونة من (١٠) من معلمة.

فئة العينة:

يتضح من العرض السابق اتفاق الدراسات على فئة العينة وهم معلمة، وهو ما تتفق الدراسة الحالية معه، حيث تناولت الباحثة في دراسته الحالية فئة معلمة.

من حيث المنهج:

يتضح من العرض السابق لتلك البحوث والدراسات أن غالبية الدراسات استخدمت المنهج شبه التجريبي وهو المنهج الذي تتناوله الدراسة الحالية.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

يمكن تلخيص أوجه إفادة الباحثة في دراسته الحالية من الدراسات السابقة فيما يلي:

١. تحديد مشكلة الدراسة الحالية وبلورتها، وتحديد أهدافها.
٢. اختيار عينة الدراسة، وتحديد حجمها والمرحلة العمرية وخصائصها.
٣. تحديد المتغير المستقل للدراسة الحالية (العلاج المعرفي السلوكي).
٤. صياغة فروض الدراسة الحالية بناء على ما توصلت إليه الدراسات السابقة وهذا ما جعل الفروض موجهة.
٥. تحديد منهجية البحث المناسبة، والقائمة على المنهج شبه التجريبي.

فروض الدراسة:

في ضوء عرض الدراسات السابقة يتم صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والبعدي للبرنامج الإرشادي في تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس البعدي

والتتبعي للبرنامج الارشادي في تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة:

لتحقيق الهدف الأساسي للدراسة والمتمثل في تحسين تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت اعتمد الباحثة على المنهج شبه تجريبي والذي يسمح بدراسة تأثير متغير مستقل (برنامج معرفي سلوكي) على متغير تابع (تنظيم الانفعال). تم استخدام المنهج شبه التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة، وقد اعتمدت الدراسة الحالية على التصميم "قبلي - بعدى - تتبعي" للمجموعة الواحدة.

ثانياً: عينة الدراسة:

تتكون من قسمين كما يلي:

(١) عينة الكفاءة السيكمترية: قامت الباحثة باختيار عينة التقنين قوامها (١٢٠) معلمة بمدرسة محمد إسماعيل الغانم الابتدائية بنين بدولة الكويت، بغرض التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة عليها للتحقق من صلاحيتها للاستخدام على عينة الدراسة.

(٢) عينة الدراسة الأساسية: اختيار عينة الدراسة (١٠) معلمات بمدرسة محمد إسماعيل الغانم الابتدائية بنين بدولة الكويت، والذين يتراوح أعمارهم من (٣٥-٤٥) سنة.

مواصفات اختيار العينة:

هناك بعض الشروط التي حرص عليها الباحثة لاختيار عينة الدراسة الحالية، التي من أهمها:

- عينة الدراسة من معلمة.
- تتراوح أعمار معلمة العينة بين (٣٥ - ٤٥) سنة.
- يحصلون على درجات منخفضة على مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد/

الباحثة).

- أن يكون أفراد العينة من المنتظمين في الحضور إلى المدرسة، ولا يتغيرون لفترات طويلة.

ثالثاً: أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مجموعة من الأدوات التالية:

(Gratz & Roemer., 2004)

١. مقياس تنظيم الانفعال: إعداد (Gratz & Roemer., 2004) تعريب منتصر صلاح فتحي (٢٠١٩).

يتكون المقياس الأصلي من (٣٦) فقرة أما الصورة المترجمة والمقننة في البيئة المصرية فتشمل (٣٠) فقرة فقط، وينتج عن هذا المقياس درجة كلية بالإضافة إلى درجة ل (٦) أبعاد فرعية كما يلي:

أ. عدم قبول الاستجابات، أو الاستجابات الانفعالية (عدم القبول): وتمثله الفقرات أرقام (٩، ١٧، ٢٠، ٢٤) ويعبر عن ميل الفرد لتكوين انفعال سالب تجاه الخبرة الانفعالية، أو عدم الرغبة في معايشة الخبرة الانفعالية.

ب. صعوبة المشاركة في السلوك الموجه نحو الهدف (الأهداف): وتمثله الفقرات أرقام (١٠، ١٤، ١٦ مفردة عكسية، ٢١) تعبر عن صعوبة التركيز أو إتمام المهام عند المرور بخبرة الانفعال السالب.

ج. صعوبة التحكم في الاندفاعية (السلوك الاندفاعي): وتمثله الفقرات أرقام (٣، ١١، ١٥، ١٩ مفردة عكسية، ٢٢، ٢٧) تعبر عن صعوبة تحكم الفرد في سلوكه نتيجة الانفعال السالب

د. نقص الوعي الانفعالي (الوعي): وتمثله الفقرات أرقام (٢، ٦، ٨، ١٣، ٢٨) وجميعها مفردات عكسية، تعبر عن صعوبة الانتباه والتعرف على الانفعالات.

هـ. صعوبة الوصول إلى خطط محددة للتنظيم الانفعالي وتمثله الفقرات أرقام (١٢، ١٨ مفردة عكسية، ٢٣، ٢٥، ٢٦، ٢٩، ٣٠) تعبر عن قلة الفاعلية في تنظيم الانفعالات.

و. الغموض، أو نقص الوضوح الانفعالي: وتمثله الفقرات أرقام (١ مفردة عكسية، ٤، ٥، ٧)، والدرجة الكلية للمقياس تساوي مجموع الأبعاد الستة الفرعية، تعبر عن مدى وضوح انفعالات الفرد.

هدف المقياس:

يهدف مقياس الصعوبات في التنظيم الانفعالي لقياس عمليات وطرق تنظيم، وإدارة الفرد لانفعالاته، وهو من مقاييس التقرير الذاتي.

الخصائص السيكومترية لمقياس تنظيم الانفعال:

أ. صدق المقياس:

• صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على السادة المحكمين وذلك كمؤشر لصدق المضمون، وتم قبول نسب الاتفاق التي تتراوح بين (٧٥ % إلى ١٠٠ %)، وعلى هذا الأساس تم حذف (٦) مفردات ليصبح عدد المفردات (٣٠) مفردة.

• صدق المحك الخارجي:

حيث تم حساب معامل الارتباط بين الأداء على مقياس الصعوبات في التنظيم الانفعالي ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي (إعداد هناء عباس، ٢٠١٥) وتراوح معامل الارتباط بين (٠.٧٢ - ٠.٨٦)؛ مما يشير إلى صلاحية مقياس الصعوبات في التنظيم الانفعالي لقياس عمليات وطرق تنظيم وإدارة الفرد لانفعالاته. للمقياس.

ب. الثبات:

قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس، وذلك بعد تطبيق المقياس على (١٢٠) معلمة، وكان معامل الثبات لكل بعد من أبعاد مقياس الصعوبات في التنظيم الذاتي الانفعالي دالة ما بين (٠.٠٥ - ٠.٠١).

٢. البرنامج الإرشادي: (إعداد/الباحثة)

البرنامج الحالي يمثل جزء من الجانب التطبيقي المنوط بالباحثة إجرائه لنيل درجة الماجستير وقد أعد خصيصاً بهدف تحسين تنظيم الانفعال لدى معلمات بدولة الكويت ، ويعتمد هذا البرنامج على استخدام أساليب وفنيات الإرشاد المعرفي -السلوكي ، و تسعى الباحثة من خلال هذا البرنامج للتعرف على التشوهات المعرفية والأفكار التلقائية السالبة وتحديد الأخطاء المعرفية المترتبة عليها ، ومحاولة تصحيح هذه التصورات والادراكات الخاطئة واستبدال الأفكار التلقائية السالبة بأفكار أخرى إيجابية عن طريق إعادة البناء المعرفي والذي يعتمد على تغيير المخططات المعرفية المضطربة ومن أجل ذلك تراعى الباحثة عند اختيار محتوى الجلسات مجموعة من المعايير التي تناسب الفئة التي تنتمي لها عينة البحث الحالي (معلمات بدولة الكويت) وميولهن واتجاهاتهن أو تلك التي تتعلق بتنظيم الانفعال التي يحاول البرنامج تحسين ورفع مستواها.

تعريف البرنامج:

هو مجموعة الإجراءات التي يحكمها مجموعة من الأسس والمبادئ ومحاكات معينة تساعد على النقيّم وتحتوي على مجموعة من الأنشطة والخبرات و المواقف المترابطة والمتكاملة المناسبة لطبيعة وخصائص العينة، وتتم من خلال مجموعة من الفنيات والأساليب العملية المحددة، وذلك بهدف تنمية واكساب معلمات بدولة الكويت مجموعة من المهارات الايجابية التي تساعد في تحسين تنظيم الانفعال لديهن .

الهدف العام من البرنامج:

يهدف البرنامج الحالي إلى تحسين تنظيم الانفعال لدى معلمات بدولة الكويت.

الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- أن تمارس المعلمة الصبر والاصرار لتحقيق الهدف.
- أن تمارس المعلمة مواجهة الصعوبات والمشكلات بثبات وصبر وتحد.
- أن تمارس المعلمة تغيير وتعديل الافكار.
- أن تحدد المعلمة كيفية التعايش مع الأشخاص والأماكن.

- أن تمارس المعلمة مهارات حل المشكلات دون التخلي عن الاهداف.

رابعاً: الأساليب الاحصائية:

استخدم الباحثة برنامج حزم التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، حيث تم استخدام الأساليب الآتية:

- معامل ارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة.
- معامل ألفا لكرونباخ.
- اختبار ويلكوكسون Wilcoxon

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على "أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والبعدي للبرنامج الارشادي في تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت".

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون Wilcoxon وقيمة (Z) كأحد الأساليب اللابارامترية للتعرف على دلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والبعدي للبرنامج الارشادي في تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي.

جدول (١)

قيم دلالة الفرق بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والبعدي في مقياس تنظيم الانفعال لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت

الأبعاد	القياس القبلي/ البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	معامل التأثير	مستوى التأثير
عدم قبول الاستجابات الانفعالية	الرتب السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٢,٨١	٠,٠١	١	كبير جدا
	الرتب الموجبة	٠	٠٠	٠٠				
	التساوي	٠						

الأبعاد	القياس القبلي/ البعدي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة	معامل التأثير	مستوى التأثير
صعوبة المشاركة في السلوك الموجه	الرتب السالبة	٩	٥,٥٠	٤٩,٥	٢,٨٢	٠,٠١	٠.٨	كبير
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠				
	التساوي	٠						
صعوبة التحكم في الاندفاعية	الرتب السالبة	٨	٦,٥	٥٢	٢,٨٣	٠,٠١	٠.٨٩	كبير
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠				
	التساوي	١						
نقص الوعي الانفعالي	الرتب السالبة	٨	٦.٨٧٥	٥٥	٢,٨٤	٠,٠١	١	كبير جدا
	الرتب الموجبة	١	٢.٥	٢.٥				
	التساوي	١						
صعوبة الوصول إلى خطط محددة	الرتب السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٢,٨١	٠,٠١	١	كبير جدا
	الرتب الموجبة	٠	٠٠	٠٠				
	التساوي	٠						
الغموض الانفعالي	الرتب السالبة	١٠	٥,٥٠	٥٥	٢,٨٢	٠,٠١	١	كبير جدا
	الرتب الموجبة	٠	٠٠	٠٠				
	التساوي	٠						
الدرجة الكلية	الرتب السالبة	٨	٦,٥	٥٢	٢,٨١	٠,٠١	٠.٨٩	كبير
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠				
	التساوي	١						

يتضح من جدول (١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات القياس القبلي والبعدي في مقياس تنظيم الانفعال في الدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعال وكانت الدلالة عند (٠,٠١)، وذلك وأن هذا الفرق لصالح القياس البعدي، مما يعني انخفاض درجة تنظيم الانفعال في القياس البعدي، ومما يشير إلى تحقق نتائج الفرض الأول من فروض الدراسة.

إنَّ حجم الأثر^(١) للفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مقياس تنظيم الانفعال يتراوح بين (٨-١)؛ أي إن التحسن يتراوح بين كبير وكبير جدا، وهذا يدلُّ على أن نسبة كبيرة من "الانخفاض" في تنظيم الانفعال يمكن أن يُعزى للمتغير المستقل

(البرنامج)؛ وهذا يدلُّ على حجم أثر كبير للبرنامج؛ وبذلك يتحقق الفرض الأول من فروض الدراسة.

تفسير نتائج الفرض الأول:

قد أسفرت نتائج الفرض الأول عن فعالية البرنامج في تحسين تنظيم الانفعال المعلومات بدولة الكويت، والتي أشارت إلى تحسن تنظيم الانفعال في القياس البعدي على مقياس تنظيم الانفعال مقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي، وهذا يدل على أن البرنامج المستخدم قد ساهم في تحسين تنظيم الانفعال لدى عينة الدراسة الأساسية، وتفسر الباحثة وجود الفروق بين القياس القبلي والبعدي على مقياس تنظيم الانفعال حيث أن البرنامج أثبت فعاليته في تعديل الأفكار السلبية إلى إيجابية لدى عينة الدراسة الأساسية فقد تحسن تنظيم الانفعال.

وجاءت هذه النتائج متسقة مع ما أشار إليه (*Bnouskeli Kaltsi., & Loumakou.,2018*) من أن الأفراد ذوي الأفكار الإيجابية يظهرون مستويات عالية من تنظيم الانفعال والرفاهية النفسية في أوقات الضغوط النفسية. وقد أشار رولا مجدي الصفدي (٢٠١٣) إلى أن متغير تنظيم الانفعال طريقة تكيفية التعامل الفرد مع ذاته عند نظره إلى ما به من أوجه قصور ونقص، وعند مواجهته لظروف الحياة العصبية، وهو يعد من أهم العوامل المرتبطة بتنظيم الانفعال والذي يعكس القدرة على التكيف مع المواقف الضاغطة التي تواجهه.

كما أشارت دراسة ماريلين (Maryellen, 2013) أن الأفراد منخفضي تنظيم الانفعال يعانون من الضغوط النفسية والاكتئاب وقلة السعادة، وكان تنظيم الانفعال لديهم منخفضاً، بينما مرتفعوا تنظيم الانفعال لا يعانون من هذه الجوانب السلبية وكان تنظيم الانفعال لديهم مرتفعاً

وافقت نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات التي أثبتت فعالية التدخل باستخدام البرنامج الإرشادي في تحسين تنظيم الانفعال، مثل دراسة ميشيل، اونجار (2013) *Michael , & Ungar* والتي أشارت جميعها إلى فعالية البرامج المعرفية السلوكية بما تتضمنه من فنيات متعددة في تحسين تنظيم الانفعال ، واستمرار فعالية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة نوهه على محمد عبدو البجباح (٢٠١٩) التي توصلت الى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طالبات المجموعة التجريبية في القياسين (القبلي، البعدي) في تنظيم الانفعال لصالح القياس البعدي.

مما سبق يتضح لنا أن الدراسات السابقة قد أكدت على فعالية الإرشاد المعرفي - السلوكي في تحسين تنظيم الانفعال، وهذا ما دلت عليه نتيجة الفرض والتي أشارت إلى فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الذي يستند على مبادئ وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي والتي كان لها أثر كبير في تعديل صورة الذات السلبية لدى المعلمات بدولة الكويت، وتطوير مهاراتهم الاجتماعية.

وقد كان للأسلوب الإرشادي المتبع (الإرشاد الجمعي) أثر كبير في تصحيح ردود الأفعال في مواقف التواصل الاجتماعي وقد يعود ذلك لكون أن الإرشاد الجمعي له فائدة كبيرة ، فوجود المعلمة في بيئتها مع زملائها لديهن نفس المشكلة التي يعاني منها يساعد على تفهم الصعوبات الشخصية له، وفي نفس الوقت يتعلم من الآخرين أساليب جديدة التكيف عن طريق نقل الخبرة، و طرح المشكلات التي يعاني منها الجميع ومحاولة إيجاد حلول لها، فضلا عن أن تحدث الفرد عن مشكلته بشكل علني وطرح نفسه أمام الآخرين ، كذلك كان لفنية التخيل التي تم تضمينها للفنيات الإرشادية المستخدمة في البرنامج دور كبيرا في تدريب المعلمات على تخطي مخاوفهم تجاه مسئولية الاطفال مما يسهم في زيادة قدرتهم على المواجهة الحية بعد ذلك في الواقع الخارجي، وأخيرا فإن تعديل الصورة السلبية للذات.

وأشارت الأطر النظرية المعنية بتحسين تنظيم الانفعال أنها سمة قابلة للتعديل، ويمكن تنميتها وتعزيزها من خلال التعلم لدى المعلمات كما أشارت دراسة (أحمد محمد على إسماعيل، ٢٠١٧). كما يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء أنشطة البرنامج المختلفة التي أتاحت للمعلمات تعلم مفاهيم جديدة، وتغير أفكارهم.

وتضمنت الجلسات العديد من الأنشطة خلال جلسات البرنامج مثل الاسترخاء، وهو أحد الأنشطة التي تساعد الفرد على الشعور بالهدوء والأمان وتهديء القلب مما يشعره بالراحة التي أوضحها المعلمات أنفسهم خلال البرنامج، واتفق هذا مع ما أثبتته

دراسة (عبد الله عادل شراب، ٢٠١٨) من فعالية التخيّل والاسترخاء في تحسين تنظيم الانفعال.

واشتمل البرنامج على نشاط سلوكي أن تكتب المعلمة سجل الأفكار المختلفة وظيفياً والتي تتضمن الموقف والمشاعر والأفكار وتعديل الفكرة، وهي بمثابة سجل يوميّات تسجل فيها المعلمة أحداث اليوم، وتكتب فيها أي موقف شعرت فيها بالسوء أو حكم على نفسها فيها بالنقصير أو قامت بلوم ذاتها وانتقادها، وأية تجربة صعبة سببت لها ألماً، وتلبس قبعة الصديق الحميم، وتختار العبارات التي تهدئ من نفسها، وتحاول ألا تنتقد ذاتها وتحملها أكثر من قدراتها. إن ممارسة هذا النشاط بشكل مستمر ساعد المعلمات على تنظيم أفكارهم وعواطفهم، وقد ساعدهم على تحسين تنظيم الانفعال.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه "لا توجد فروق بين متوسط رتب درجات القياس البعدي والتتبعي للبرنامج الإرشادي في التنظيم الانفعالي لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت". ولاختبار هذا الفرض استخدم الباحثة اختبار ويلكوكسون wilcoxon لعينتين مرتبطتين وقيمة (Z) والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) نتائج اختبار ويلكوكسون Wilcoxon بين القياسين البعدي والتتبعي للبرنامج الإرشادي في التنظيم الانفعالي لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت

الأبعاد	القياس البعدي / التتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدالة
عدم قبول الاستجابات الانفعالية	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	١,٣٤	غير دالة
	الرتب الموجبة	٢	١,٥٠	٣		
	التساوي	٨				
صعوبة المشاركة في السلوك الموجه نحو الهدف	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٠,٧٦٨	غير دالة
	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	التساوي	٩				
صعوبة التحكم في الاندفاعية	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٠,٧٥٨	غير دالة
	الرتب	١	١,٥٠	١,٥٠		

الأبعاد	القياس البعدي / المتبعي	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدالة
	الموجبة					
	التساوي	٩				
	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٠,٦٠٣	غير دالة
نقص الوعي الانفعالي	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	التساوي	٩				
	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٠,٨٠٩	غير دالة
صعوبة الوصول إلى خطط محددة	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	التساوي	٩				
	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	٠,٦٠٨	غير دالة
الغموض الانفعالي	الرتب الموجبة	١	١,٥٠	١,٥٠		
	التساوي	٩				
	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠	١,٠٦	غير دالة
الدرجة الكلية	الرتب الموجبة	٢	١,٥٠	٣		
	التساوي	٨				
	الرتب السالبة	٠	٠٠	٠٠		

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والمتبعي .

تفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٢) تحقق صحة الفرض الثاني، حيث إنه لا توجد فروق بين متوسط رتب درجات القياس البعدي والمتبعي للبرنامج الارشادي في التنظيم الانفعالي لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت.

أسفرت نتائج الفرض الثاني عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والمتبعي لدى عينة الدراسة الأساسية، وهذا يشير إلى استمرار فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة، وعدم حدوث انتكاسة بعد انتهائه، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما اكتسبته المعلمات من مهارات تنظيم الانفعال ، والاستمرار في ممارسة الأنشطة التي تضمنها البرنامج وهذا مكنهم من التعامل برحمة مع ذاتهم عند التعرض

لأية خبرة سلبية، والنظر إليها على أنها جزء من الخبرة الإنسانية العامة التي يعاني منها معظم الناس، فقد أصبحوا أكثر وعياً بها وتقبلاً لها دون إصدار أي أحكام سلبية عليها.

وقد ساهم البرنامج الإرشادي في توفير مادة علمية وأنشطة قدمت لهم تغذية مرتدة، ومرشداً يمكنهم الرجوع إليه وقتما شاءوا، وهذا ساعدهم على تحقيق المزيد من الاستفادة ومزيد من الاستمرارية كما أن الفنيات الإرشادية المتنوعة من التأمل والاسترخاء وتعديل المعتقدات واليقظة العقلية والحوار الذاتي بالإضافة إلى الواجب المنزلي في جلسات البرنامج قد ساعدت معلمات المجموعة التجريبية على استخدام تلك الفنيات في المواقف الحياتية من خلال انتقال أثر التدريب مما قلل حدوث الانتكاسة بعد انتهاء تطبيق البرنامج.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة **يسري طاهر عكاشة محمد (٢٠١٩)** التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس تنظيم الانفعال.

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة **نوهه على محمد عبدو الجباح (٢٠١٩)** التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس تنظيم الانفعال.

كما تتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة (Einar & Sidsel, 2015) التي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس تنظيم الانفعال.

كما ساهم التدريب على بعض الأنشطة، والتي استمرت لأسبوع أو أكثر، على بقاء أثر البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة، مثل الخطاب الحاني وسجل الأفكار المختلفة وظيفياً، وهذه الأنشطة أستمّر التدريب عليها لمدة أسبوع وأكثر مما ساعد المعلمات في توجيه مشاعر اللطف والفهم نحو الذات بدلاً من نقدتها بشدة، وإدراك أن أية معاناة بأنها جزء من المعاناة التي يعاني منها معظم البشر، وإدراك الخبرات المؤلمة بعقلية متزنة بدلاً من الإفراط في الشعور بالألم.

وتعزو الباحثة بقاء أثر البرنامج بعد فترة المتابعة إلى عدم اعتماده في التدريب على شرح المفاهيم النظرية فقط وإنما اعتمد البرنامج على الجانب العملي والتطبيقي والسلوكي، فلم يكتف البرنامج بالتعرض لفلسفة تنظيم الانفعال والمعرفة النظرية لها، وإنما أثبت أن تنظيم الانفعال كان العامل الأساسي للنتائج الملحوظة على المعلمات بدولة الكويت، حيث ركز على التطبيق العملي التمارين والأنشطة المتعلقة بتنظيم الانفعال، واستخدم أدوات ووسائل مختلفة ومتنوعة، وهذا ما زاد دافعية المعلمات نحو هذه الأنشطة ورغبتهم في ممارستها والذي أسهمت بشكل كبير في بقاء أثر التدريب لديهن بعد فترة المتابعة.

التوصيات والبحوث المقترحة.

أولاً: توصيات الدراسة.

في ضوء ما انتهت إليه هذه الدراسة من نتائج يوصي الباحثة بما يأتي:

١. عمل ندوات ومحاضرات ودورات تثقيفية للمعلمات حول الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها مثل، المرونة النفسية، حل المشكلات، المثابرة، مواجهة الضغوط.
٢. تطبيق البرنامج المستخدم في هذه الدراسة على كافة معلمين في مدارس ليتم الاستفادة منه في تحسين تنظيم الانفعال لدى المعلمات بدولة الكويت رياض الأطفال.
٣. تقديم الدعم والمساعدة المستمرة من قبل مديري المدارس لدي المعلمات بدولة الكويت لما يبذلون من جهد مع هذه الفئة.
٤. ضرورة الأخذ في الاعتبار عند تدريب المعلمين توعيتهم بأهمية الانفعالات الإيجابية، واستراتيجيات تنظيم الانفعال؛ لما لها من تأثير في اتخاذ قرارات أكثر فاعلية لمواجهة التحديات مع الطلبة في الفصول الدراسية، مما يسهم في تحقيق الأهداف التعليمية.
٥. توعية المعلمين بأهمية استراتيجيات إعادة التقييم وأنها من أقوى وأفضل الاستراتيجيات لتنظيم الانفعالات

٦. عمل برامج تدريبية تأهيلية للمعلمات من أجل اكتساب المهارات والخبرات اللازمة في عملهم مع الأطفال.
٧. الاهتمام بتنمية المتغيرات الإيجابية لدى المعلمات بدولة الكويت والتي من شأنها أن تساعدهم على تحمل ما تعانيهم من ضغوط وإحباطات ناتجة عن التدريس
٨. تحسين ظروف العمل وتوفير بيئة عمل داعمة لهن.
٩. عقد دورات لتنمية المهارات الاجتماعية عند المعلمات بدولة الكويت.
١٠. ضرورة العمل على تحسين الظروف الاجتماعية والاقتصادية والصحية والبيئية
١١. ضرورة تقديم الخدمات النفسية والدعم النفسي في أماكن العمل للمعلمات

ثانياً: البحوث المقترحة:

- في ضوء ما انتهت إليه الدراسة من نتائج يمكن إجراء البحوث الآتية مستقبلاً:
١. فعالية برنامج قائم على الإرشاد العقلاني الانفعالي لتحسين تنظيم الانفعال وأثره على تحسين الكفاءة الانفعالية لدى المعلمات بدولة الكويت.
 ٢. تنظيم الانفعال لدى المعلمات بدولة الكويت وعلاقتها بالسلوك التوافقي
 ٣. فعالية برنامج إرشادي جمعي في التخفيف من الضغوط النفسية والاكتئاب لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت وأثرهما على تنظيم الانفعال لديهن.
 ٤. فعالية برنامج إرشادي لتحسين تنظيم الانفعال وأثره على تأكيد الذات لدى المعلمات بدولة الكويت
 ٥. تنظيم الانفعال وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت.
 ٦. تنظيم الانفعال وعلاقته بالشعور بالاغتراب لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت.
 ٧. تنظيم الانفعال وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى عينة من المعلمات بدولة الكويت.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم السيد إسماعيل (٢٠٢١). كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وعلاقتها بقلق التحدث أمام الآخرين لدى طالبات كلية التربية. مجلة البحث العلمي في التربية كلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس، ٣ (٢٢)، ٢٦١ - ٣٢٠
- إبراهيم عباس الزهيري (٢٠٠٣) تربية المعاقين والموهوبين ونظم المعلومات إطار فلسفي وخبرات عالميه، القاهرة، دار الفكر العربي.
- أحمد محمد الدبور (٢٠٠٧). مستويات الصلابة النفسية ومدى فعالية برنامج لتنميتها لدى المعاقين بصريا، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة المنوفية.
- أحمد محمد على إسماعيل (٢٠١٧). تنمية الصلابة النفسية لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- إيهاب عبد العزيز الببلاوي (٢٠٠٦). مقياس ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة، دار الزهراء للنشر والتوزيع، الرياض.
- إيهاب عبد العزيز الببلاوي والسيد علي أحمد (٢٠٠٨). قضايا معاصرة في التربية الخاصة، دار الزهراء، الرياض.
- جوخة محمد سليم (٢٠٢١). قياس فاعلية برنامج إرشادي لتطوير كفايات معلمات رياض الأطفال. مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، جامعة وهران ٢ محمد بن أحمد، ١٠ (١)، ٢٨٥ - ٣٠٧
- رشاد على عبد العزيز موسى، ومديحة منصور الدسوقي (٢٠١٣). علم النفس الإرشادي، القاهرة، عالم الكتب.
- رولا مجدي الصفي (٢٠١٣) علاقة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعه الازهر.

زينب رجب علي (٢٠٢١). برنامج إرشادي قائم على إستراتيجيات المواجهة في خفض حدة الإنهاك النفسي لدى معلمات التربية الخاصة. مجلة بحوث ودراسات الطفولة كلية التربية للطفولة

المبكرة جامعة بني سويف، ٣ (٥)، ١٣٢٩ - ١٣٨٨

سهير محمود أمين عبد الله (٢٠١٠). الإرشاد النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة، دار الفكر العربي.

صبحي عبدالفتاح الكفوري (٢٠٢٤). فعالية برنامج إرشادي قائم على مهارة مراقبة الذات في خفض ما بعد الصدمة لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، (١١٤)،

٢٦١ - ٢٨٠

عادل سيد عبادي (٢٠١٥). استراتيجيات تنظيم الانفعال واضطراب الأكل لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية جامعة أسوان، العدد (٣٠)، ص ٣٥٩ - ٣٩٥.

عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠). الإرشاد المعرفي السلوكي أسس وتطبيقات، القاهرة، دار الرشاد.
عبد الله عادل شراب (٢٠١٨) علاقة الصمود النفسي بضغط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظات غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٧ (٢١)،

١٠٢ - ١١٥

عبد المنعم عبدالله حسيب (٢٠١٢). الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال و علاقتها بأعراض القلق و الاكتئاب لدى المراهقين و الراشدين رؤية نقدية . مجلة التربية جامعة الأزهر ، ٣

(١٥١)، ٦٥٩ - ٦٩٣

عبير احسان نافع (٢٠٢٠). أثر برنامج إرشادي لتنمية الوعي الجمالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية . مجلة آداب المستنصرية الجامعة المستنصرية، (٩١)، ١ - ١٨

قطب عبده خليل (٢٠٢٠). فعالية برنامج تدريبي قائم على تنظيم الانفعال لخفض الشعور بالضغط النفسية لدى معلمات المرحلة الابتدائية . مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، ٢٠ (٤)، ١٨٥

- ٢١٠

قطب عبده خليل (٢٠٢١) . فعالية برنامج إرشادي سلوكي جدلي لتحسين الصلابة النفسية لدى المعلمات المطلقات . مجلة كلية التربية جامعة كفر الشيخ، (١٠١)، ٣٣٥ - ٣٥٨

لبنى شعبان أحمد (٢٠٢٠). برنامج إرشادي لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات الروضة الدامجة للأطفال ضعاف السمع بمحافظة مطروح. مجلة الطفولة والتربية كلية رياض الأطفال جامعة

الإسكندرية، ١٢ (٤١)، ٢١٤ - ٢٧٦

محمد السفاسفة وأحمد عربيات (٢٠١٤). مبادئ الصحة النفسية والمدرسية، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، عمان.

مصطفى السعيد جبريل (٢٠٢١). برنامج إرشادي تكاملي انتقائي لمواجهة ضغوط ما بعد صدمة الطلاق لدى معلمات المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية بدمياط، (٧٩)، ١ - ٧٣

مصطفى مظلوم (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ع ٨٢، ١٤٣-٢١٢.

مصطفى نوري القمش و خليل عبد الرحمن المعاينة (٢٠٠٧). الاضطرابات السلوكية والانفعالية، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع.

معاذ احمد محمد فايد مقران (٢٠١٤). فعالية برنامج معرفي سلوكي في الصمود النفسي لتخفيف الاكتئاب لدي المراهقين اليمنيين، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنوفية.

نعيمة جمال شمس (٢٠١١). فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على إنعكاس الذات في تنظيم الإنفعالات وخفض سلوك إيذاء الذات لدى عينة من طالبات الجامعة. المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي: الإرشاد النفسي وإرادة التغيير. مصر بعد ثورة ٢٥ يناير مركز الارشاد النفسي جامعة عين شمس، ١، ٧٩ - ١٥٢

نوهه على محمد عبده البجباح (٢٠١٩) فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لتنمية الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة، رسالة الدكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.

هالة محمد كمال (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المهارات الحياتية وأثره في تحسين مهارات التعامل مع الضغوط لدى عينة من المعلمات المتأخرات زواجيا. مجلة كلية التربية جامعة أسيوط، ٣٦ (١)، ٢٥٧ - ٣٠٠

هناء عباس سلوم (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات "دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق". رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق.

يسري طاهر عكاشة محمد (٢٠١٩). فعالية برنامج لتنمية الصمود الانفعالي وأثره علي جودة الحياة لدي الأيتام المراهقين بمحافظة قنا، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

ثانياً: المراجع الإنجليزية:

- Beauchaine, T. P. (2015). Future directions in emotion dysregulation and youth psychopathology. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 44(5), 875-896.
- Bnouskeli, V., Kaltsi, V., & Loumakou, M., (2018). Resilience and occupational well-being of secondary Education teachers. *Educational - Research*. 28. (1).43- 60.
- Einar M. & Sidsel, F (2015). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession—What Do Teachers Say? *International Education Studies*; 8 (3), 16 - 36.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European journal of personality*, 16(5), 403-420.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion.
- Hasking, P., Whitlock, J., Voon, D., & Rose, A. (2017). A cognitive-emotional model of NSSI: Using emotion regulation and cognitive processes to explain why people self-injure. *Cognition and Emotion*,
- Martin, C. G., Zalewski, M., Binion, G., & O'Brien, J. (2020). Operant Reinforcement and Development of Emotion Dysregulation. *The Oxford Handbook of Emotion Dysregulation*, 115 .
- Maryellen, B., (2013) *Group Therapy Research With Urban Adolescent Girls*, Smith College School For Social Work .
- McRae, K., & Zanolia, P. (2020). Cognition and Emotion in Emotion Dysregulation. *The Oxford Handbook of Emotion Dysregulation*,
- Michael , G & Ungar, B (2013). Resilience, Trauma, Context, and Culture. *Journal of advanced nursing*, 71(6),22-35.

- Mihalca, A. & Tanavska, Y. (2013). Cognitive emotion regulation strategies and social functioning in adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Vol. 82, pp. 574- 579.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.