

**فاعلية برنامج ارشادي لخفض حدة الإصابة بالعدوى الانفعالية لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة****أربيل****ID No. 620**

(PP 250 - 267)

<https://doi.org/10.21271/zjhs.27.3.17>**مؤيد إسماعيل جرجيس****حسين عبدالرحمن حسين**

قسم الإرشاد التربوي والنفسي، كلية التربية، جامعة صلاح الدين-أربيل

moaid.jarjis@su.edu.krd

husenabdulrahmanhusen@gmail.com

**الاستلام : 2022/06/22****القبول : 2022/11/13****النشر : 2023/07/25****ملخص**

استهدف البحث الحالي بناء وتطبيق برنامج الإرشادي بأسلوب الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض حدة الإصابة بالعدوى الانفعالية لدى طالبات المرحلة الاعدادية من خلال التحقق من الفرضيات الآتية :-  
لا توجد فروق دالة إحصائية في خفض العدوى الانفعالية عند مستوى دلالة (0.05) لدى المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس العدوى الانفعالية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

لا توجد فروق دالة إحصائية في خفض مستوى العدوى الانفعالية عند مستوى دلالة (0.05) لدى المجموعة التجريبية وفق المتغير التخصص (العلمي والادبي). حيث قام الباحث ببناء البرنامج الإرشادي وفق نظرية العلاج العقلاني الانفعالي سلوكي و اعد الباحث مقياس العدوى الانفعالية متعمد على مقياسي كل من (هاتفيلد، 1994) (معرب من قبل (شمري، 2013) و (حسين و صادق، 2018) وقد بلغت عدد فقرات المقياس (20) فقرة موزعة على ثلاث ابعاد (الخوف، الغضب، الحزن). وجرى عرضها على مجموع من الخبراء والمحكمين المختصين في التربية وعلم النفس الذين اجمعوا على استعماله. ثم قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عددها (200) طلبة لعام الدراسي (2021-2022) منها بطريقة عشوائية بسيطة تم استخلاص الخواص السيكومترية (صدق وثبات) بمقياس ثبات قدره (0.82) طريقة إعادة الاختبار و (0.87) بطريقة الفا كرونباخ يعتبر هذه المئشرات عالية للثبات واعتمد الباحث المنهج التجريبي للتحقيق من فرضيات بحثه حيث قام الباحث بتطبيق مقياس العدوى الانفعالية على العينة بلغة (118) طلبة المرحلة الاعدادية للأجل التعرف على الطالبات التي لديهن مستوى عالي من العدوى الانفعالية و تم تقسيم العينة الى المجموعتين (التجريبية والضابطة) بواقع (12) طالبة في كل المجموعة. واعتمد الباحث في بناء البرنامج الارشادي على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (البيرت اليس) حيث تعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج الارشادي ولم تعرض المجموعة الضابطة على البرنامج وبلغ عدد الجسات الارشادية (16) جلسة. وبعد انتهاء الجلسات البرنامج الارشادية واستخدام الوسائل الاحصائية مناسبة اظهرت النتائج مايلي:-

يوجد فرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية.

لا توجد فروق دالة الاحصائية بين مجموعتين طالبات في التخصص العلمي والادبي

وبناء على نتائج البحث الحالي وضع الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات.

**الكلمات المفتاحية:** البرنامج الارشادي ، العدوى الانفعالية ، طلبة المرحلة الاعدادية.

**مقدمة****1 مشكلة البحث: Research Problem**

يعتقد الباحث أن من خصائص مرحلة المراهقة هي ظهور التغيرات السريعة للنمو. بالإضافة الى ظهور بعض الازمان والمشكلات التي قد تعترض نمو الفرد في جميع جوانبها (الجسدية . الانفعالية . الاجتماعية . العقلية .....). وبما أن طلبة المرحلة الاعدادية هم في مرحلة عمرية تسمى المراهقة يجعلهم في مواجهة العديد من المشكلات المرتبطة بمرحلة المراهقة بالتحديد الازمات والتوترات المرتبطة بالانفعالات وبعد الارشاد التربوي النفسي طريقة ملائمة لخفض الآثار السلبية لتلك الازمات والمشكلات . ان ظاهرة العدوى الانفعالية من المظاهر التي تزداد حجمها ووضوح خطرهما على افراد المجتمع عامة والمراهقين خاصة من خلال وجود استعداد او ميل عام لدى بعض الافراد لسرعة العدوى انفعالياً من الآخرين ( النماذج السيئة ) بصورة ينعدم معها التفكير



النقد والتبصر . لذا تأتي ردود افعال انفعالية غير منطقية في اغلب الاحيان وهؤلاء غالباً ما يكونوا ضحية لافكار ومعتقدات وتوجيهات غير عقلانية وما يترتب عليها من آثار سلبية . كما أن ظاهرة العدوى الانفعالية وانتشارها بين الشباب قد يساعد على تبني ثقافات وافكار مدمرة بغية افساد الشباب وضياع القيم وتشتت الایدولوجيا وعدم وضوح الهوية وتشتتها (محمد، 2019، ص، 129)

يلعب الإرشاد النفسي وبناء برامج الإرشاد النفسي والتربوي دوراً كبيراً في الحد من المشكلات ومساعدة الطلاب على فهم أنفسهم وحل مشكلاتهم وتلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية والاقتصادية ومساعدتهم على تحديد أهداف واضحة وتشجيعهم على اتخاذ القرارات المناسبة. (خنجر و الجبوري، 2005، ص، 203).

في هذا المنطلق يريد الباحث للوصول للجواب هذا السؤال ان هل إعداد البرنامج إرشادي وسائل المؤثرة لخفض حدة الإصابة بالعدوى الانفعالية واحد من خصوصاً لدى طلبة المرحلة الإعدادية ؟

## 2 أهمية البحث:

تعد المرحلة الإعدادية ميداناً لتطوير شخصية الطالب إذا توافرت فيها مقومات هذا التطور ، فالمرحلة الإعدادية تمثل أحد مراحل البناء المعرفي لدى الطلبة بكل جوانبه فهي محصلة تأثيرات متغيرات تربوية واجتماعية وفكرية يعيشها الطالب وفرديته وأسلوب حياته واستجابة لأي متغير أو تبديل في تبيئات البيئة المؤثرة فيه ، فهي مرحلة انعطاف قد يتهيأ فيها في رحاها ما يؤكد ذاته ويجسد لها الدور الفعال أو أن يظل في شباكها ويهدر فرص الحياة التي تقود إلى النجاح والابتكار (التميمي، 2011، ص، 40) .

و يعتبر الجانب الانفعالي جزءاً مهماً في شخصية الإنسان . فهي تعمل على توجيه سلوكه وتلعب دوراً كبيراً في سلامته النفسية . حيث يعد الانفعال احد العوامل المهمة في عملية النمو الشاملة لأنه يعد احد الأسس التي تسهم في بناء الشخصية السوية للفرد بكل ما تحمله من أفكار وعواطف وما تحققه من الأنماط المختلفة للسلوك (عبدالهادي ، 2017، ص، 14). قد اشارت (هاتفيلد) ان العدوى الانفعالية هي ميل الفرد لتقليد الآخرين ، متأثراً انفعالياً بهم دون ادراك او ضبط انفعالي " فالافراد في بعض المواقف يتسمون بسهولة الاستتارة والاندفاع الانفعالي ، وبفعل قوة العدوى يفقد الفرد استقلالته الذاتية ، فيندمجون انفعالياً مع الآخر ، وتتم العدوى الانفعالية بالنقص النسبي في التنظيم (المبرقع، 2018، ص، 478) . فقد إشار باندورا Bandura على العدوى الانفعالية لها بعض الجوانب السلبية ، نتيجة التقليد الانفعالي لبعض النماذج والمخاطر ، التي تولدها هذه العدوى وهو تقليد النماذج السيئة انفعالياً (المبرقع، 2018، ص، 478) .و يؤكد (Barsade، 2002) العدوى الانفعالية الجماعية وانتقال الحالة المزاجية بين أفراد المجموعة وتأثيرها على العمل (Barsade، 2002، p. 3)

يؤكد (آرون بيك) أن المشاكل النفسية يمكن حلها من خلال فهم وتصحيح المفاهيم الخاطئة وتعلم المزيد من التوجيهات المناسبة لأنها مكتسبة أساساً من خلال المعرفة غير الكافية ، والتي غالباً ما تكون خاطئة وما يعتقدده وكيف يفسر الأحداث من حوله كلها عوامل مهمة في بداية الاضطراب العاطفي ( جاسم ، 2014، ص، 4-5). ويشير (احمد ، 1972) أن الإرشاد التربوي والنفسى يشكل أحد جوانب العملية التربوية التي تقدمها المدرسة لجميع الطلبة بما فيهم الاسوياء والمضطربين انفعالياً وسلوكياً لتحقيق الصحة النفسية والنمو المتوازن لهم ، كما يهتم الارشاد بالجوانب الإيجابية في تنمية الطالب من حيث قدراته و امكاناته و ذلك توفير الظروف المناسبة التي تساعد على تفتح كل مادية من طاقات و قدرات ، ويحتاج الافراد في جميع مجالات حياتهم الى انسان لديه الكفاءة و الخيرة ليرشدهم حتى يتطور تفكيرهم و يرتفع مستوى ادائهم مما يساعدهم على رسم السبيل القويمة للحياة في عصرنا الذي تتزايد مشكلاته يوماً بعد آخر(الساعدي و الشمري ، 2012، ص، 1).

ويرى (الاميري ، 2001) ان البرنامج الإرشادي عنصراً هاماً وأساسياً في العملية التربوية ، ومن الوسائل الضرورية لتشكيل مجموعة مألوفة ومهتمة ومحترمة ، بالإضافة إلى مساعدة المجموعة الاستشارية على الخروج من المتاعب. والمشاكل التي واجهتها في إعداد هذه البرنامج. (حميد، 2008، ص، 7). يعتمد العلاج العقلاني الانفعالي سلوكي على علاج التفكير اللاعقلاني الذي يؤدي إلى اختلالات الانفعالية وسلوك غير طبيعي واستبداله بالتفكير العقلاني والمنطقي الذي يؤدي إلى التحكم العاطفي والسلوك الطبيعي. يشعر الأشخاص المصابون باضطرابات عقلية بالتهديد وعدم الأمان. ويرجع هذا الامر الى المنظرون المعرفيون يرجع هذا الامر إلى التفكير غير العقلاني (زيدو و فالج، 2016، ص، 214-215).

ويتبنى كثير من الطلبة أفكار غير منطقية وغير عقلانية و يستخدمون اساليب مواجهة غير مناسبة فيقعون تحت وطأة ضغوط أحداث الحياة. ويؤدي بهم الامر الى الكثير من الاضطرابات الانفعالية والمشكلات النفسية والصحية. وبالتالي إذا تم تعديل تلك الافكار اللاعقلانية التي يتبناها الطلاب ويعتقدون أنها صواب إلى أفكار اكثر عقلانية و أكثر منطقية وذلك من خلال برنامج يعتمد على الارشاد العقلاني الانفعالي لخفض العدوى الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية قد يستطيعون مواجهة المواقف



الانفعالية والعاطفية بطريقة أكثر منطقية وعقلانية (دردير ، 2010 ، ص، 3-4). ويرى الباحث أن أهمية البحث الحالي تأتي في تناول فئة مهمة داخل المجتمع وهم طلبة المرحلة الاعدادية الذين يمرون بمرحلة عمرية حساسة، والتي تعتبر المحطة الأخيرة لاعدادهم لدخول الحياة الجامعية بطريقة يجب أن يتحملوا بها المسؤولية مستقبلاً عن أنفسهم وسلوكهم كل ذلك يبين لنا أهمية ودور عملية الارشاد التربوي النفسي في داخل المدارس ومنها البرنامج الارشادي لخفض حدة الاصابة بالعدوى الانفعالية لدى هذا الشريحة .

### 3 أهداف البحث و فرضياته : The Objective Of Research Hypotheses

يهدف البحث إلى التعريف على اعداد مقياس العدوى الانفعالية لدى طلبة المرحلة الاعدادية و تصميم برنامج إرشادي لخفض حدة الاصابة بالعدوى الانفعالية لدى طلبة المرحلة الاعدادية من خلال التحقق من صحة الفرضية الصفرية الآتية:-

- لا توجد فروق دالة إحصائية في خفض مستوى العدوى الانفعالية عند مستوى دلالة (0.05) بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس العدوى الانفعالية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في خفض مستوى العدوى الانفعالية عند مستوى دلالة (0.05) لدى المجموعة التجريبية وفق المتغير التخصص (العلمي والادبي).

### 4 حدود البحث : Research Limitation

- الحدود البشرية : تحدد البحث بعينة من طلبة المرحلة الاعدادية في مدارس الاعدادية في حدود مديرية التربية سهل أربيل
- الحدود الموضوعية : تناول البحث دراسة فعالية برنامج ارشادي لخفض حدة الاصابة بالعدوى الانفعالية لدى عينة من طلاب مدارس الاعدادية. من خلال الأدوات التي استخدمت في البحث . كما تتمثل الحدود الموضوعية باستخدام المنهج التجريبي . والأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل بيانات البحث ومعالجته.
- الحدود المكانية : تشمل مدارس حدود المديرية التربية سهل اربيل
- الحدود الزمانية : العام الدراسي (2021-2022)

5 تحديد المصطلحات

6 اولاً.فاعلية البرنامج الارشادي.

7 الفاعلية:

تعريف بدوي (1982)

هي تزيد القدرة على تحقيق النتيجة المرجوة وفقاً لمعايير محددة مسبقاً الكفاءة أو الفعالية كلما أمكن تحقيق النتيجة بالكامل (النجمة ، 2008 ، ص، 8)

### 8 . الإرشاد النفسي :

تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس ( A.P.A ) 2008.

هو عملية تهدف إلى مساعدة الأفراد على التغلب على عقبات النمو الشخصي التي يواجهونها ، وكذلك مساعدتهم على تحقيق أفضل نمو لمواردهم الشخصية. (أبو زعيزع، 2009، ص، 21)

### 9 البرنامج الارشادي :

تعريف الدوسري(1985)

برنامج مخطط ومنظم على أسس علمية سليمة يتكون من مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة ، تقدم الخدمات لجميع من تضمهم المدرسة وذلك لتحقيق النمو السوي والتوافق الاجتماعي والمهني ويقوم بتخطيط هذا البرنامج وينفذه فريق عمل من المتخصصين والمؤهلين . (البجاري ، 2010 ، ص، 41-42)

4. التعريف النظري :يقوم الباحث بتبني تعريف (الدوسري 1985) لأنه ينسجم مع أهداف البحث الحالي كذلك يعتمد نموذجه لبناء و تصميم البرنامجي الارشادي .

5. التعريف الإجرائي : هو برنامج مخطط منظم يشمل علي مجموعة من الفعاليات و الفنيات الارشادية التي يتبني على وفق حاجات الطلبة الاعدادية.

### 10 ثانياً:العدوى الانفعالية:

تعريف هاتفيلد وزملاؤها (1994)

هي الميل نحو التقليد وتزامن تعابير الوجه والأصوات والمواقف والحركات مع تلك الخاصة بشخص آخر وبالتالي التقارب عاطفياً (Hatfield., Bensmana, Thorntona, & Rapsona, 2014, p. 160)

التعريف النظري: يقوم الباحث بتبني تعريف هاتفيلد وزملائها (1994) للعدوى الانفعالية و فضلاً عن نظريتها .  
التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها (الطلبة المرحلة الاعدادية) خلال إجابتهم علي فقرات مقياس العدوى الانفعالية .

### 11 ثالثاً: المرحلة الاعدادية :

تعريف وزارة التربية (1988):

المرحلة الإعدادية ( Preparatory stag ) هي مرحلة دراسية تقع في المرحلة الثانوية بعد مرحلة المتوسطة (تشير إلى أن المرحلة المتوسطة تكمل المرحلة الابتدائية تحت اسم المرحلة الاساسية) لمدة ثلاث سنوات بهدف تعزيز القدرات والمويل الموجودة في تنويع الطلاب وتعميقهم. بعض المجالات الفكرية والتطبيقية تمهيداً لمواصلة تعليمهم وتهيئتهم لحياة منتجة (صبيح، 2013، ص، 24).

12 الإطار النظري:

### 13 اولاً: البرنامج الارشادي

- مفهوم الارشاد النفسي

الارشاد النفسي أو علم النفس الإرشادي Counseling Psychology فرع هام من فروع علم النفس التطبيقي يحتاج إلى التخصص العميق لممارسته . وقد تطور هذا الفرع من فروع علم النفس تطوراً سريعاً منذ بدايات القرن العشرين . ووضعت له النظريات وتشعبت مجالاته لتغطي حياة الإنسان في كافة مراحلها من الطفولة إلى الشيخوخة وفي كافة ظروفها في الصحة والمرض. ومع كافة جوانبها في العمل وفي المدرسة وفي الزواج. وأصبح اصطلاح الإرشاد مرتبطاً بصفة أو إضافة فنجد الإرشاد الطلابي . والإرشاد المهني . والإرشاد الديني . والإرشاد الزواجي . وإرشاد الاطفال . وإرشاد الشباب . وإرشاد الجانحين . وإرشاد المجتمعات المحلية . والإرشاد في مجال الصحة النفسية . إلى غير ذلك من المسميات. يعتبر الإرشاد النفسي أحد قنوات الخدمة النفسية . التي تقدم للأفراد أو الجماعات بهدف التغلب على بعض الصعوبات التي تعترض سبيل الفرد أو الجماعة وتعوق توافقهم وإنتاجيتهم . والإرشاد النفسي خدمة توجه إلى الأفراد والجماعات الذين ما زالوا قائمين في المجال السوي ولم يتحولوا بعد إلى المجال غير السوي . ولكنهم - مع ذلك يواجهون مشكلات لها صبغة انفعالية حادة . أو تتصف بدرجة من التعقيد والشدة بحيث يعجزون عن مواجهة هذه المشكلات بدون عون أو مساعدة من الخارج (كفاي، 1999، ص، 11)

الارشاد الجماعي: يستند الإرشاد الجماعي إلى فلسفة أن الإنسان كائن اجتماعي لا يمكنه العيش بمفرده أو بمعزل عن الآخرين. لديه احتياجات ومشاكل نفسية واجتماعية. الاستشارة الجماعية لها تفسيرات عديدة. يعرف بعض الباحثين الاستشارة الجماعية على أنها: علاقة شخصية ومهنية يقودها مستشار محترف. يعتمد على عملية ديناميكية. وهي مصممة لتحقيق أهداف إرشادية محددة من خلال التفاعلات بين أعضاء المجموعة الذين يواجهون صعوبات أو مشاكل مختلفة. (ملحم 2014، ص، 177)

شروط المجموعة الارشادية

وضع الباحثون شروطاً محددة لكل شخص يشارك في الإرشاد الجماعي. تمكينهم من تحقيق أهدافهم بكل سهولة ووضوح:

فرص المشاركة: يجب أن تتاح لأعضاء المجموعة التوجيهية الفرصة لبدء الأنشطة التي يضطلع بها أعضاء المجموعة التوجيهية والمشاركة فيها واتخاذ القرارات. يجب على الموجهين تشجيع أعضاء المجموعة على تطوير قدراتهم + تفاعلهم مع المجموعة. هذا شرط أساسي للنمو ، والشعور بأن مصدر تهديدهم قد تم القضاء عليه.

**حرية الاتصال:** يجب السماح لأعضاء المجموعة التوجيهية بالتواصل بحرية. ودعهم يتواصلون مع بعضهم البعض للمساعدة في خلق تفاعل إيجابي بينهم. وتنمية التفاهم المتبادل بين الأعضاء. تمكينهم من التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم الحقيقية ، وما إذا كانت هناك حواجز تمنع أعضاء المجموعة من التواصل بحرية. هذا يمنع حل النزاعات الشخصية. يميلون إلى أن يكونوا معادين الاهتمام المشترك: من أنجح العوامل في توجيه المجموعة هو وجود مصلحة مشتركة بين أعضاء المجموعة وحقيقة أن كل فرد في المجموعة يعتقد أن أفكار ومواقف ومشاعر أي منهم لها علاقة بمشاعره. ، أفكار أو مشاكل. عندما يجد أعضاء المجموعة أن لديهم مصلحة مشتركة ، فإنهم يولون المزيد من الاهتمام لموقف المجموعة. يأخذون الوضع بجدية أكبر. سوف يسعون جاهدين لتطوير علاقة أفضل مع بعضهم البعض



بيئه مفيدة: يجد أعضاء الفريق بيئه آمنة وغير مهددة. بغض النظر عن طبيعة مشاعرهم أو أفعالهم ، يشعرون بالقبول. بيئه حيث يمكن لكل عضو أن يجد من يشاركه مشاعره ومشاكله. ادعاه نفسيا واجتماعيا. وتوفر له الظروف المناسبة ليقول ما يريد قوله. يعبر عما يريد دون خوف من أن يعاقبه أحد أو يلومه (ملحم 2014، ص، 179-178).

#### - البرنامج الإرشادي Counseling Program

هو مشروع مخطط منظم على أساس علمي لتقديم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة لجميع الأشخاص (مثل المدارس) المشمولين في المؤسسات بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو الطبيعي وتحقيق درجات جيدة. اختيار بوعي وعقلاني ، لتحقيق التكيف النفسي داخل وخارج المنظمة. يتم تخطيطه وتنفيذه وتقييمه من قبل لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين (واكد 2016، ص، 4-5).

#### 14 نظرية الإرشاد العقلاني والانفعالي. (A,B,C)

تعتبر محاولة إيس أكبر محاولة لإدخال العقل والمنطق في عملية الإرشاد والعلاج النفسي . وقد سميت هذه الطريقة أولا بالعلاج العقلاني ثم بالعلاج العقلاني الانفعالي . وأخيرا سميت نظريته بالعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي Rational Fmotive Behavior Therapy وهذه الصيغة هي آخر التعديلات التي أدخلها إيس Ellis منذ عام ١٩٦٢ حتى عام 1995 . فبعد أن كان يؤكد على الطابع المنطقي والمعرفي لأسلوبه العلاجي مما أدى إلى سوء فهم طريقته العلاجية حيث اعتقد الكثيرون أنذاك أنها نهتم فقط بالمعارف Cognitions إلا أن إيس ومنذ البداية كان يرى أن الأفكار والانفعالات والسلوك في عمليات نفسية مترابطة ومتفاعله ومتداخلة . وأن أسلوبه في العلاج يهتم بها جميعاً . ولكي يواجه الانتقادات التي تهمة بإهمال الانتقال أعاد تسمية أسلوبه العلاجي عام 1961 باسم العلاج العقلاني الانفعالي Rational Lmotive Therapy ( RET ) وحديثا ذهب البس إلى أن أسلوبه ومنهجه في العلاج يمكن أن نطلق عليه العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي (REBT) يذكر إيس في هذا الإطار إلى أو التفكير الانفعال والسلوك لدى الانسار جوالب لا تفصل عن بعضها البعض . بل أنها جوانب التفاعل جميعها بصورة ذات دلالة (نصار 2015، ص، 73)

#### - تعريف الإرشاد العقلاني إنفعالي سلوكي.

هو طريقة أو نظرية من النظريات الإرشاد تستخدم الأساليب المعرفية والعاطفية لمساعدة العملاء على التغلب على الأفكار والمعتقدات الخاطئة وغير المنطقية التي تصاحب الاضطرابات في السلوك الشخصي والشخصية ، واستخدام أفكار ومعتقدات منطقية أكثر وعقلانية بدلاً من ذلك ساعدة على التكيف مع معتقدات المجتمع (حسين 2004، ص، 86)

#### - نموذج(ABC):

توضح النظرية العلاقة بين الأحداث المثيرة والأفكار اللاعقلانية . وسوء التكيف الاجتماعي الناتج عن ضعف المهارات الاجتماعية عند البشر . وهو يفسر سوء التكيف لدى الأفراد عندما يخبرون أحداثا منشطة Activating events غير المرغوبة . ويليه معتقدات Beliefs إما عقلانية أو غير العقلانية عن تلك المثيرات . ثم يصيغون بمعتقداتهم نتائج Consequences انفعالية سلوكية . أما أن تكون مناسبة أو غير المناسبة . وذلك وفقا للمعتقدات أن كانت عقلانية أو غير العقلانية (أبو حجر، 2015، ص، 78)

عملية العلاج العقلاني الإنفعالي : هي عملية تعليم المسترشد التفكير العقلاني وتتضمن العملية علاج اللاعقل بالعقل . واللامنطقي بالمنطق . والخرافة بالعلم . ولابد أن يكون المعالج ذو ثقافة واسعة ولديه طلاقة لفظية وقدرة على الإقناع والشرح والتفسير - تمر عملية العلاج العقلاني الإنفعالي في ( 5 ) خطوات :-

- الخطوة الأولى: هي التعرف على أفكار المسترشد. تعريف غير منطقي (غير معقول). والخرافات منهم.
- الخطوة الثانية: حدد المبدأ التوجيهي بأن هذه الأفكار غير منطقية. وكانت هي التي تسببت في إكراهه العاطفي ، المتمثل في سلوكه الفوضوي.
- الخطوة الثالثة: حذر المسترشد من التفكير بطريقة غير عقلانية (أي أن تفكيره مسؤول عن وضعه وليس استمرار الأحداث).
- **الخطوة الرابعة:** تغيير تفكير القائد وإلغاء التفكير اللاعقلاني.
- **الخطوة الخامسة:** وضع أسس فلسفة عقلانية جديدة للحياة.(ظاهر 2019، ص، 74-75)

الأساليب والتقنيات المستخدمة في الإرشاد العقلاني الانفعالي.

يستخدم المرشد النفسي في الإرشاد العقلاني الانفعالي مجموعة من الأساليب المعرفية والانفعالية والسلوكية.

الأساليب المعرفية Cognitive Techniques .



- تعد تقنية دحض الأفكار غير العقلانية ( Disputing of Irrational Beliefs ) من التقنيات الأكثر شيوعاً وتطبيقاً من قبل معالجي RET ومع الأغلبية من مرضاهم . ويوجد هناك ثلاثة أصناف فرعية للدحض
- الاكتشاف : Detecting: ويتألف من البحث والاستقصاء عن الأفكار والمعتقدات غير العقلانية وخاصة الحتميات ( Musts ) يجب . ينبغي . ومن المفروض ( التي تقود إلى هدم الذات
  - المناقشة أو التفكير : Debating : وتتألف من عدد من الأسئلة يوجهها المعالج للعميل بحيث تساعده على التخلص من أفكاره غير العقلانية . ومثالاً على هذه الأسئلة : أين الإثبات على ..... ؟ بأي طريقة يمكن معرفة صحة أو زيف هذا المعتقد ؟ وما الذي يجعله كذلك ؟ يستمر المعالج بطرح مثل هذه الأسئلة حتى يسلم العميل يزيّف معتقده غير العقلاني . ويعترف بصحة بديله العقلاني
  - التمييز : Discriminating : ويتضمن مساعدة المعالج للعميل ليكون قادراً علي التمييز بوضوح بين أفكاره أو تقييماته غير المطلقة النسبية ( رغباته وتفضيلاته . وأمانيه ..... ) وتقييماته المطلقة الحتمية ( حاجات . ومطالب وأوامر ..... ) (العاسمي 2014، ص، 110-111)

الأساليب الانفعالية.

1. أسلوب التقبل غير المشروط للمسترشد2. أسلوب تمثيل الأدوار 3. لعب الدور والدور المضاد 4. أسلوب النمذجة. 5. أسلوب المرح. 6. أسلوب مهاجمة الشعور بالدونية 6. وغير ذلك من أساليب المواجهة (بلان، 2014، ص، 248)
- اساليب السلوكية

- الواجبات المنزلية ، على سبيل المثال ، عملية التنشيط الحسي من خلال مواجهة المواقف التي يخشاها الفرد. يتضمن الواجب المنزلي أيضاً جوانب نفسية مثل تشخيص الأفكار غير المنطقية وتدوينها.
- أساليب الاشراف الإجرائي مثل التعزيز والعقاب.
- أسلوب الاسترخاء وغيره من أساليب الراحة البدنية.
- أسلوب التخيل . وهي طريقة المعرفي الانفعالي سلوكي تطلب من المستشار أن يتخيل نفسه في الموقف انفعالي الذي قاده إلى الاستشارة ، ثم يطلب منه توضيح الأفكار غير المنطقية التي تسبب اضطرابه انفعالي. ثم تخيل نفسه. ثم ناقش هذه المواقف السلبية بالنسبة له. ثم تم اكتشاف أنه اضطر إلى تغيير عواطفه إلى أفكار غير عقلانية للعواطف أقل من المستويات انفعالية السابقة. ثم أسأله عن مشاعره في كل مرة وتحدث مع نفسه بطريقة أقل انفعالية. هذا يساعده على اكتساب الاستبصار (بلان، 2014، ص، 249)

## 15 ثانياً: العدوى الانفعالية Emotional Contagion

يعود مفهوم العدوى الإنفعالية إلى عام (400) قبل الميلاد. عندما لاحظ أبقراط "Hippocrates مؤسس الطب. أن بعض النساء يبدو أنهن ينقلن الهستيريا "Hysteria إلى بعضهن البعض. بحلول القرن الثامن عشر. بدأ الباحثون يكتشفون أن الناس يعكسون الإبتسامات والعبوس الذي يرونه على وجه شخص آخر. في وقت مبكر من (1759) لاحظ العلماء والكتاب أن الناس يميلون إلى تقلب التعبيرات الإنفعالية للآخرين. فلقد أدرك آدم سميث "Adam Smith أنه عندما يتخيل الناس أنفسهم في موقف آخر. فإنهم يعرضون التقليد المتحرك "Motor mimicry . فعندما نرى سكتة دماغية موجهة ومستعدة للسقوط على ساق أو ذراع شخص آخر. فإننا نتقلص بشكل طبيعي وتنسحب على ساقنا فراعنا. ولذلك أشار إلى أن التعاطف أمر أساسي. حيث يقول. كيف يمكن أن نكون أنانيين "Selfish". مهما كان لدينا مصلحة في الآخرين. من خلال الخيال تتصور عواطف اشخاص آخرين. أو بالأحرى. تتخيل ما نشعر به نحن أنفسنا في وضع الأشخاص الآخرين.

في أواخر القرن التاسع عشر. أخذ عالم النفس الألماني ثيودر ليس Theodor Lipps . الفكرة إلى الأمام مشيراً إلى أن هذا التقليد اللاواعي كان أصل التعاطف. وأن التقليد الواعي يعزى إلى التقليد الحركي الغريزي لتعبيرات شخص آخر. وأنه يحول الإيماءات المحسوسة إلى تعبيرات عن الحياة (عبدة و عثمان 2020، ص، 39).

آلية العدوى الإنفعالية Mechanism of Emotional Contagion

وفقاً لنظرية العدوى الإنفعالية. فإن الوعي بالمعلومات الإنفعالية يكون مصحوباً بالتقليد "Mimicry. وهناك تفاعل متزامن بين المدرك "Perceiver. والمحفز . Inducer كان لهذا النوع من آلية ردود الفعل المقلدة مع الأنفعال. تأثير على الخبرة الإنفعالية وجعلها تنتج إنفعال مدرك. وبالتالي يصيب الإدراك بالإنفعال الذي كان قد فهم من قبل. يمكن التعبير عن هذه العملية علي النحو التالي كما هو موضح في الشكل (1) (عبدة و عثمان 2020، ص، 40)



شكل (1) آلية العدوى الإنفعالية Mechanism of Emotional Contagion

### 16 نظرية الين هاتفيلد. 1994 ( Elaine Halfield Theory )

كان عالم النفس الاجتماعي الأمريكي هاتفيلد أول من تناول مفهوم العدوى الانفعالية باستخدام التقنيات العلمية لدراسة تأثير تعبيرات الوجه واللغة والجسد على الآخرين في العديد من الأوساط الاجتماعية. وقد أجرت منذ ذلك الحين دراسات متعددة مع العديد من العلماء والباحثين من مختلف التخصصات العلمية لتحديد تأثير العدوى الانفعالية على مختلف جوانب الحياة. يرسل الأشخاص تلقائياً رسائل انفعالية إلى الآخرين حول تفاعلاتهم اليومية في المنزل والعمل والمجتمع ، ويتلقون رسائل انفعالية من الآخرين في المقابل تؤثر هذه المعلومات أو الإشارات العاطفية والسلوكية على الحالة انفعالية للفرد ومشاعره ، والتي بدورها تؤثر على أدائه (freedman, 2007, p. 6) وهذا بدأ بحثه في موضوع العدوى الانفعالية عندما لاحظ ذلك في نهاية جلسات العلاج النفسي لمرضاة. شعر وعبر عن نفس المشاعر التي يشعر بها المريض. حدد (هاتفيلد) وزملاؤه (1994) العدوى الانفعالية الميل إلى محاكاة وتزامن تعابير الوجه والأصوات والمواقف والإيماءات تلقائياً مع العناصر الأولية التي تنتمي إلى شخص آخر. (محمود 2020، ص، 60)

### القابلية للعدوى الانفعالية Susceptibility to Emotional Contagion

يجب أن يكون علم الوراثة والجنس والخبرة المبكرة وخصائص الشخصية تساهم في الفروق الفردية في القابلية للإصابة بالعدوى العاطفية. عناصر المزاج مثل النهج أو ميول الانسحاب. مدى التشتت والانتباه. وعتبة الاستجابة وشدتها يجب أن تؤثر جميعها على القابلية للإصابة. وان الافراد الذين هم اكثر تأثراً بردود فعل عاطفية عالية الشدة يكونون عرضة بشكل خاص استجابة عاطفية غير مباشرة (Doherty, 1998, p. 133) بحسب هاتفيلد وآخرون. (1992 . 1994) . الأشخاص المعرضون بشكل خاص هم أولئك الذين (أ) انتبه جيداً للآخرين وتكون قادراً على قراءة العروض العاطفية للآخرين (ب) يفسرون أنفسهم على أنهم مترابطون مع الآخرين بدلاً من أن يكونوا مستقلين وفريدين (ج) يميلون إلى تقليد تجارب الوجه والصوت و (د) الذين تأثرت تجربتهم العاطفية الواعية بقوة والوضعية الذين تأثرت تجربتهم العاطفية الواعية بقوة ردود الفعل المحيطية. للتخلص . يمكن أن يسبب إدراك التعبير العاطفي يقوم المشاهد بتقليد عناصر هذا التعبير وبالتالي تجربته حالة الشعور المرتبطة. العدوى العاطفية مضاعفة عائلة محددة من نفسية نفسية . معرفية . سلوكية . واجتماعية الظواهر التي تنشأ فيها المنبهات من فعل فرد واحد على واحد أو أكثر . وتنتج استجابات عاطفية متطابقة (على سبيل المثال . استجابة الابتسامة للابتسامات) أو مكملة (مثل الانسحاب من ضربة مهددة) إلى المنبهات المثيرة. الردود قد تشمل خصائص التغيرات التجريبية والفسيولوجية أو السلوكية من التعبير العاطفي الذي يتم تقليده. القابلية للعاطفة لذلك . يمكن قياس العدوى بالتردد الذي تثير المنبهات العاطفية خاصة التعبير العاطفي التي تميز استباط المشاعر. يمكن التعبير عن الاستجابة العاطفية معرفياً (الحالات الواقعية. والتقييمات . والتقديرات . والخيال . وأخذ وجهات النظر) . من الناحية الفسيولوجية (الاستثارة العصبية الفسيولوجية ونشاط ANS المنمق) . وسلوكياً (السلوكيات التعبيرية والفعالة) (Doherty 1998,p, 134)



### مراحل العدوى الإنفعالية Stages of Emotional Contagion

حسب نظرية (هاتفيلد، 1994) عملية العدوى الانفعالية تتكون نظرياً من ثلاث مراحل الآتية:-

#### 1. المحاكاة: simulation

تحدث المحاكاة أثناء عملية التفاعل بين مجموعة من الأفراد . حيث يقوم الشخص تلقائياً بمحاكاة تعبيرات الوجه والتعبيرات اللفظية ووضعية الجسم للشخص المقابل ومزامنة حركاته أثناء المحادثة بينهما. حيث أشار سميث (Smith) إلى أن هذا التقليد هو (شبه انعكاس). بينما أشار (Limps) إلى أن المحاكاة الحركية للتعبيرات العاطفية للشخص الآخر تؤدي إلى تناسخ انفعالي واعى. (عبدالهادي 2017، ص، 56).

#### 2. التغذية الراجعة Feedback

يعتبر بتأثر الخبرة الإنفعالية للمشاركين. لحظة بلحظة من خلال التنشيط Activation أو التغذية الراجعة من محاكاة الوجه والصوت والموقف والحركة ( Hatfield & Rapson, 1998, p. 7 )

#### 3. العدوى Contagion

نتيجة لذلك يميل الناس من لحظة إلى أخرى . إلى "التقاط" مشاعر الآخرين. أخيراً . هناك أدلة من الباحثين في مجال الحيوانات . والمتخصصين في التنمية (المهتمين بالعدوى الانفعالية . والتعاطف . والتقمص العاطفي ) . والباحثين الإكلينيكيين (استكشاف التحويل والتحويل المضاد وتأثير القلق والاكتئاب والغضب على الآخرين) وعلماء النفس الاجتماعي وعلماء الاجتماع . والمؤرخون (مؤخراً) . الذين يقترحون أن الناس غالباً ما يمسون بمشاعر الآخرين (Hatfield Cacioppo and Rapson 1993,p, 10).

17 منهجية البحث وإجراءاته (Research Method and Procedures)

يتناول الإجراءات المتعلقة بمناهج البحث الحالي كذلك وصف مجتمع الدراسة والعينة المطبقة عليها الدراسة . والأدوات التي تم استخدامها بالإضافة إلى شرح للخطوات الإجرائية التي تم تطبيقها.

#### 18 منهجية البحث

قام الباحث باستخدام منهج البحث التجريبي يتناسب مع طبيعة البحث وذلك يعتبر المنهج التجريبي هو أنسب المناهج الدراسية بما يتماشى مع مشكلة الدراسة وأهدافها .

#### 19 التصميم التجريبي. (Experimental design)

يشير التصميم إلى الهيكل المنطقي الذي يوجهنا أثناء قيامنا بجمع البيانات للدراسة. يتم تناول العديد من الموضوعات ، بما في ذلك العينات ، وطرق اختيارها وتوزيعها ، والطرق المستخدمة للتحكم في المتغير المستقل ، وقياس المتغير التابع ، والتحكم في المتغيرات الخارجية. بالإضافة إلى تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من صحة الفرضيات . (عبدالصادق 2014، ص" 63)

الجدول (1)التصميم التجريبي للمجموعتين والأسلوب الإرشادي (العقلاني-الانفعالي-سلوكي)

إختبار بعدي	متغير مستقل برنامج إرشادي	إختبار قبلي	التكافؤ	المجموعات	عينة البحث
✓	✓	✓	✓	التجريبية	
✓	X	✓	✓	الضابطة	

#### 20 مجتمع البحث :يشير معنى مجتمع البحث إلى "المجموعة الكلية للعناصر التي يحاول الباحث من خلالها تعميم

النتائج المتعلقة بالمشكلة المدروسة (النوح 2004، ص" 92)

شمل مجتمع البحث الحالي طلاب المدارس الثانوية في سهل أربيل للعام الدراسي (2021-2022). وبحسب الكتيب الصادر عن مديرية التربية والتعليم في أربيل فقد حصل الباحث على قائمة 65 مدرسة ثانوية في سهل أربيل وعدد الطلاب (10426) بواقع (13678) طالباً و (18599) طالبة.

#### 21 عينة البحث

هي جزء من المجتمع يتم اختيارها لغرض دراستها للوصول إلى بعض الاستنتاجات عن المجتمع.(العزاوي ،2008، ص،182)

## 22 عينة التحليل الإحصائي:-

لغرض إجراء التحليل الإحصائي لمقياس العدوى الانفعالية اعتمد الباحث على ما أكده (Nanelli 1978) أن نسبة عدد أفراد العينة إلى عدد بنود المقياس يجب أن تكون بين (5-10). لكل عنصر فيما يتعلق بهذا مطروحاً منه صدفه الخطأ في عملية التحليل الإحصائي (سنجاوي، 2020، ص: 58) لذلك تم اختيار أفراد العينة عشوائياً. وتم اختيار ستة مدارس ثانوية مختلطة في تربية سهل أبريل. بحيث بلغ حجم العينة المبنية على المقياس (200) طالب وطالبة عينة التطبيق النهائي للمقياس: اختار الباحث مدرستين عن قصد للأسباب التالية:-

- قرب المدرستين من سكن الباحث مما يساعده على الالتزام بمواعيد الجلسات الإرشادية.
  - تبنى إدارات المدرسة المختارة استعدادها للتعاون مع الباحث.
  - وجود عدد مناسب من الطالبات ذوات مستويات عالية من العدوى الانفعالية السالبة. بعد تحديدهن باستخدام المقياس.
  - استعداد الطالبات للمشاركة في البرنامج ورغبتهم في المشاركة.
- ولتحديد العينة النهائية للبحث طبق الباحث مقياس العدوى الانفعالية على عينة قوامها 118 طالبة مقسمة إلى الصفوف العاشرة والحادي عشر والثاني عشر في مدرستين ثانويتين مختلطتين كما هو موضح في الجدول (2).

الجدول(2)عينة التطبيق النهائي للمقياس

اسم المدرسة	اعداد طلبة
مردسة كانيبزة المختلطة	54
مدرسة بيستانة المختلطة	64
المجموع	118

## 23 عينة تطبيق البرنامج الإرشادي:-

تكونت عينة تطبيق البرنامج الإرشادي من 24 طالبة في الصفين العاشر والحادي عشر تم اختيارهن عن قصد من بين 118 طالب و طالبة في كل من مدارس (كانيبزا المختلطة ومدرسة بستاني المختلطة). والذين سجلوا درجات عالية في مقياس العدوى الانفعالية. (أولئك الذين حصلوا على درجة أعلى من 60 بعد تطبيق المقياس الحالي عليهم) ثم تم تقسيم الطالبات بشكل عشوائي إلى مجموعتين. مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة (باستخدام عينة عشوائية بسيطة) كما هو موضح في الجدول (3).

جدول(3) عدد الافراد المجموعة التجريبية والضابطة

م	مجموعة الدراسة	الصفوف الدراسية		المجموع الكلي
		الصف العاشر	الصف الحادي عشر	
1	المجموعة التجريبية	6	6	12
2	المجموعة الضابطة	6	6	12
	المجموع الكلي	12	12	24

## 24 التكافؤ بين المجموعتين:

قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ بين أفراد المجموعتين (التجريبية. والضابطة). في المتغيرات التي يمكن أن تكون ذات أثر على نتائج البحث لو تركت من دون ضبط. وهي كما يأتي:-

## 25 التكافؤ في درجة العدوى الانفعالية قبل البدء بالتجربة:

وللتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير. تم استخدام اختبار T لعينتين مستقلتين. وكان المتوسط الحسابي لدرجات مقياس العدوى الانفعالية للمجموعة الضابطة (66.50) درجة وللمجموعة التجريبية (66.58). والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة كان (4.316) درجة وللمجموعة التجريبية كانت القيمة (4.425) درجة ولإيجاد دلالة الفرق لمتوسط درجات المجموعتين في هذا المتغير وجد أن قيمة t المحسوبة تساوي (0.576) وهي أقل من قيمة t الجدولية التي تساوي (2.74). عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (22) مما يدل على أن الاختلاف ليست ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث في مقياس العدوى الانفعالية. وهذا يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير. انظر الجدول (4).



الجدول (4) نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتكافؤ في متغير درجات مقياس العدوى الانفعالية لأفراد المجموعتين

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
				المحسوبة	الجدولية		
الضابطة	66.50	4.316	22	0.576	2.74	0.05	غير دال
التجريبية	66.58	4.425					

## 26 التكافؤ في التحصيل الدراسي:

لإثبات التكافؤ في هذا المتغير . تم ترتيب المستويات التعليمية من الأدنى إلى الأعلى . على النحو التالي: (الصف العاشر الاعداي و الصف الحادي عشر الاعداي ) ولإيجاد الفرق ولمعرفة الفرق إستخدمت الباحث مربع كاي. فتبين أن قيمة مربع كاي المحسوبة تساوي (0.00) أقل من قيمة مربع كاي الجدولية والتي تساوي (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05). ودرجة الحرية (1) مما يدل على أن الاختلاف ليس ذا دلالة إحصائية . وهذا يدل على أن المجموعتين متساويتان في هذا المتغير . والجدول رقم (5) يدل علي.

الجدول رقم (5) قيمة مربع كاي لتكافؤ حسب المتغير التحصيل الدراسي

المجموعة	الصف 10	الصف 11	المجموع	قيمة مربع كاي		درجة الحرية	مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية		
الضابطة	6	6	12	0.00	3.84	1	غيردالة
التجريبية	6	6	12				
المجموع	12	12	24				

## 27 أدوات البحث:

### 28 إعداد المقياس العدوى الانفعالية :

قام الباحث بإعداد مقياسا للعدوى الانفعالية من خلال الاطلاع على عدة ادبيات ودراسات سابقة من اجل قياس مستوى العدوى الانفعالية لدى طالبات المرحلة الاعداية في مدارس تربية سهل اربيل ولهذا الغرض قام بالاعتماد على نظرية هاتفيلد، 1994 ومقياس (صادق وحسين . 2019) في اعداد فقرات مقياس العدوى الانفعالية. وجد الباحث أن الجزء من الفقرات في كل من هذه المقاييس لا تتطابق مع عينة الدراسة . لذلك استخدم الباحث عدداً من الفقرات من المقاييس بما يتناسب مع بحثه الحالي. حيث صاغت الباحث فقرات المقياس في صورتها الأولية التي يتكون من الفقرات السلبية وتكون المقياس من (20) فقرة موزع الي ثلاث أبعاد كل من (الخوف، الغضب، الحزن) تمثل مقياس العدوى الانفعالية. ووضعت الباحث خمسة بدائل للإستجابة (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) لكل فقرة من فقرات المقياس الخصائص السايكومترية

تعد الخصائص السايكومترية للاختبار من أهم المفاهيم المتداولة في مجال القياس النفسي. وتتكون من مجموعة مؤشرات وقيم تعبر عن إمكانية الثقة في نتائج الاختبار واستقرار النتائج و اتساقها كذلك الأسس التي يعتمد عليها الاختبار في تفسير نتائجه. وفي الغالب تتكون هذه الخصائص من ثلاث مؤشرات رئيسية هي الثبات. الصدق والمعايير وتأتي مرحلة استخراج الخصائص السايكومترية للاختبار بعد تطبيقه على عينة التقنين. وتختلف الخصائص السايكومترية للاختبار باختلاف البيئة وعينة التقنين مما يطرأ أهمية التأكد منها بشكل دوري (حميدة 2020، ص، 3)

### 29 الصدق : Validity

لتحقق من صدق مقياس العدوى الانفعالية اعتمدت الباحث على حساب الصدق الظاهري وصدق البناء .

الصدق الظاهري (Face Validity)

تعتبر هذه الطريقة من أبسط الطرق في تقدير صدق الاختبار . وهي تحقق المثل القائل الكتاب بيان من عنوانه " حيث يقوم الباحث في هذه الطريقة بفحص العلاقة بين محتوى ما يتضمنه المقياس من فقرات وعنوان المقياس . فالمقياس الذي تم تصميمه لقياس " القدرة على التفكير الابتكاري " يجب أن تهدف كل فقرة من فقراته إلى قياس التفكير الابتكاري ' وبالتالي فإن الباحث عند فحصه لمحتوى الفقرات يجب أن يستبعد أو يعدل في الفقرات التي لا تحقق الهدف من المقياس (غنيم 2004، ص، 88).



لغرض تحقيق كذا نوع من الصدق قام الباحث بعرض مقياس العدوى الانفعالية المتمثل بثلاثة أبعاد وهي المجالات (الخوف، الغضب، الحزن) تشمل فقرات بعد الخوف (1.2.3.4.5.6.7) وتشمل فقرات بعد الغضب (8.9.10.11.12.13.14) اما فقرات بعد الحزن (15.16.17.18.19.20) ثم قام الباحث بعرض المقياس على (23) من الخبراء والمحكمين وافق جميع الخبراء والمحكمين على جميع الفقرات التي بلغت نسبة الاتفاق (95).المئويًا

### 30 صدق الترجمة (translation Validity)

بعد الحصول على الصدق الظاهري، قام الباحث بترجمة مقياس (العدوى الانفعالية) من اللغة العربية إلى اللغة الكردية. وقدم الفقرات المترجمة مع نصها العربي في شكلها الأصلي إلى خبير في اللغة الكردية. للتأكد من صحة صياغة البنود بعد الاخذ بأراء الخبراء المقترحة تم تعديل الصياغة وبعض الفقرات الكردية. بعد ذلك عرضت الباحث المقياس باللغة الكردية على خبير في اللغة العربية لترجمته إلى اللغة العربية مرة أخرى وبعد التدقيق أجرى الخبير التعديلات اللازمة. ثم عرضت الباحث المقياسين الاصيله والمترجمة باللغة العربية لخبير متخصص في العلوم التربوية والنفسية للتأكد من صدق الترجمة

### 31 صدق البناء (Construct Validity)

لتحقق هذا الصدق في تطوير البنود التي تقيس هذا المفهوم. وقد تحقق ذلك من خلال المؤشرات التالية:-

اولاً: القوة التمييزية للفقرات (Item-Discrimination)

بعد تطبيق المقياس على عينة البحث قوامها (200) طالب و طالبة حددت الدرجات الكلية لكل استمارة بعد ترتيب درجات الاستمارات تنازلياً حسب درجتها الكلية من الدرجات العليا إلى الدرجات الدنيا وتحديد نسبة المئوية الـ(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا. ونسبة المئوية الـ(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا. وقد بلغ عدد أفراد المجموعة العليا (54) استمارة أما عدد افراد المجموعة الدنيا فبلغ (54) استمارة ايضاً بعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات المقياس. ثم تعرف القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي للعينتين المستقلتين. لمعرفة دلالة الفرق تمثل القوة التمييزية للفقرة وتبين أن كل الفقرات الـ(20) الدلالة الاحصائياً.

ثانياً: علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس العدوى الانفعالية

إذ جرى استخدام معامل ارتباط "بيرسون" (Person Correlation) لإستخراج العلاقة الإرتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بإستخدام عينة التحليل ذاتها للفقرات والبالغة (200) طالبة. فتبين جميعها ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) وفي هذا الصدد يشير (Guilford) إلى أن الفقرة التي ترتبط ارتباطاً ضعيفاً جداً مع المحك تعد غالباً فقرة تقيس سمة تختلف عن تلك التي تقيسها فقرات المقياس الأخرى يجب استبعادها (علي 2019، ص، 67) وبذلك يكون عدد فقرات المقياس (20) فقرة كما هو الموضوع في الملحق (أ). والجدول (6)

جدول (6) قيمة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس العدوى الانفعالية

رقم الفقرة	معاما الارتباط	رقم الفقرة	معاما الارتباط	رقم الفقرة	معاما الارتباط
1	.426**	9	.648**	17	.575**
2	.639**	10	.511**	18	.564**
3	.573**	11	.179*	19	.539**
4	.649**	12	.270**	20	.491**
5	.628**	13	.528**		
6	.388**	14	.313**		

### 32 الثبات: Reliability

لأجل التأكد من ثبات المقياس. استخدم الباحث كل من طريقة الاعادة الاختبار بإستخدام المعامل الارتباط بيرسون التي بلغت قيمة معامل الثبات (0.82) وطريقة المعادلة الفا كرونباخ من الاتساق الداخلي للمقياس بعد استعمال هذا المعادلة بلغ قيمة معامل الثبات (0.87) وتعتبر هذه القيمة على درجة جيدة من الثبات والاتساق المقياس. أصبح مقياس العدوى الانفعالية بصورته النهائية جاهزة للتطبيق الذي اعده الباحث مكوناً من (20) فقرة ونحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها كل فقرة من فقرات المقياس فأن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (100) درجة وأقل درجة هي (20) والوسط الفرضي للمقياس (60) درجة، علماً أن جميع فقرات المقياس بالاتجاه السلبي.



### 33 بناء البرنامج الإرشادي

إن أول عمل في البرنامج الإرشادي هو التخطيط لبناء برنامج واقعي وفي حدود الامكانيات المتاحة، (ملحم 2014، ص، 212) ويرى الدوسري أن برنامج الإرشاد المنظم يمكن المرشد من تخصيص الوقت الكافي لإرشاد الطلاب وتوجيههم واستخدام الأساليب العلمية في جمع المعلومات من الطلاب ومساعدة المعلمين على القيام بمهامهم الإرشادية، كما أنها تمكن الطالب من تلقي خفية وكافية. خدمات إرشادية. (النعمي 2013)

لتحقيق هدف البحث وهو التعرف على فاعلية برنامج الإرشادي لخفض حدة الإصابة بالعدوى الانفعالية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. قامت الباحثة ببناء برنامج إرشادي يتضمن طريقة إرشادية عقلانية والانفعالية تتناسب مع طبيعة المجتمع. البحث وأغراضه في الإرشاد. وذلك وفق الخطوات التالية:-

- دراسة الأدبيات حول أسس وأساليب ونماذج برامج إرشاد المباني.
- نتائج مقياس العدوى الانفعالية الذي تم تطبيقه على العينة و استخراج معامل الحدة لكل فقرة المقياس
- عرض البرنامج الإرشادي على عدد من الخبراء في مجال الإرشاد التربوي والنفسي ملحق (4). للتأكد من ملاءمة الاحتياجات والأهداف والأنشطة المستخدمة والوقت اللازم لتحقيق تلك الأهداف وأي تعديلات أخرى.

### 34 تخطيط البرنامج الإرشادي النفسي :

يعتمد الباحث في إعداد البرنامج الإرشادي (عقلاني والانفعالي سلوكي). على أنموذج (التخطيط. البرمجة. الميزانية) لدوسري وتتلخص خطواته بشكل الآتي :-

1. تقييم وتحديد الاحتياجات. 2. تحديد الأولويات. 3. تحديد الأهداف. 4. اختبار الأنشطة لتطبيق البرنامج. 4. تقييم فاعلية البرنامج

### 35 الاسلوب الإرشاد العقلاني والانفعالي . (A,B,C)

يجادل أليس في نظريته بأن الأحداث التي تحدث للبشر تشمل العوامل الخارجية التي تمثل الأسباب، ولكن البشر لا تتم إدارتهم بشكل كامل، يمكنهم التغلب على أوجه القصور الاجتماعية وصعوبات التفكير والتصرف بطرق ومهارات تغير وتحكم في المستقبل، وهذا الاعتراف إن قدرة الفرد على تحديد الجوانب الجيدة لها آثار على سلوكه الشخصي والاجتماعي وتجربته الاجتماعية والعاطفية (أبو حجر، 2015، ص، 78).

استخدام الباحث عد من الفنيات والاستراتيجيات لتنفيذ الاسلوب الارشاد العقلاني الانفعالي سلوكي ومن اهمها:-

- إعطاء التعليمات
- يقوم الباحث بتوضيح كيفية الاتصال والتفاعل مع الآخرين، والتي تتضمن المبادرة بالتحية، وكيفية إعطاء عبارات المديح وتقبلها والابتسام وهز الرأس والاتصال بالعين والإشارة باليد، وتعليم أفراد المجموعة التحدث بأفكار وموضوعات تثير انتباه الآخرين والتعليق على أحاديثهم. (النعمي، 2013، ص، 90)
- الفنية المحاضرات.

تعتبر طريقة المحاضرة من أهم الأساليب الفنية للإرشاد النفسي الجماعي وأسلوب تعليمي هادف. تم تصميم هذه المحاضرات بناءً على توقع أنهم سيخضعون لتعديل السلوك، أو التعليم وإعادة التثقيف، لمساعدتهم على تغيير مواقفهم حول مواضيع معينة، ومناقشة العميل في المحاضرة، والتي قد تكون شفوية أو يمكن كتابتها، حيث يناقش العميل للمدرب بعض النقاط. (الفحل، 2014، صفحة 92)

- فنية التخيل والتصور.
- يساعد التخيل المبرسدة في التغيير انفعالاته غير المناسبة إلى الانفعالات مناسبة يطلب من الطلاب أن يخيل والديه يحدان من حريته والذي يسبب له الانزعاج والقلق، يطلب منه أن يتخيل ذلك ولكن دون قلق أو انزعاج، يفضل استخدام هذا الاسلوب يةميا ولعدة أسابيع. (إليس 2004، ص، 12)

- العصف الذهني

هو أحد اساليبي المناقشة الجماعية التي يشجع بمقتضاه أفراد المجموعة على توليد أكبر ممكن من الافكار المتنوعة والمبتكرة بشكل عفوي تلقائي حر و في مناخ مفتوح غير نقدي لا يحد من إطلاق هذه الافكار التي تخص حلولاً للمشكلة معينة، ومن ثم غربلة هذه الافكار وأختيار المناسب منها. (إيمان، 2016، ص، 27)

### 36 الصدق الظاهري للبرنامج:

عرض البرنامج على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في الإرشاد النفسي والصحة النفسية البالغ عددهم (8) خبراء والمحكم لمعرفة مدى مناسبة الأنشطة والفعاليات المستخدمة لتحقيق الأهداف وأخذت الباحثة بالملاحظات والتعديلات التي قدمها الخبراء من أجل الوصول إلى المستوى المطلوب للبرنامج

### 37 تطبيق البرنامج الإرشاديا لإرشادي:

بعد اختيار عينة البحث. وتحديد التصميم التجريبي لها. قام الباحث بالإجراءات الآتية لتحقيق أهداف البحث.

- اختيار (24) طالبة قسدياً ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس العدوى الانفعالية. وتم تقسيمهم على مجموعتين هما: المجموعة التجريبية وعددها (12) طالبة. والمجموعة الضابطة وعددها (12) طالبة.
- عقد لقاء مع طالبات المجموعة التجريبية. للتعرف عليهم وتعريفهم بما مطلوب منهم. عدد الجلسات الإرشادية بـ (16) جلسة بواقع 3 الجلسات أسبوعياً. كما هو الموضوع في الجدول (7)

الجدول(7) الجلسات الإرشادية وتاريخ انعقادها والمواضيع التي تضمنتها

تسلسل الأسبوع	تسلسل الجلسة	اليوم	التاريخ	عنوان الجلسة
الأول	1	الاحد	3/27	بناء العلاقة الإرشادية
	2	الثلاثاء	3/29	أنماط التفكير ودورها في إحداث الانفعالات
	3	الخميس	3/31	التمييز بين الانفعالات
الثاني	4	الاحد	4/3	العدوى الانفعالية
	5	الثلاثاء	4/5	إعادة التقييم المعرفي
	6	الخميس	4/7	الوعي بالذات والآخرين
الثالث	7	لاحد	4/10	الضبط الوجداني
	8	الثلاثاء	4/12	التسامح الانفعالي
	9	الخميس	4/14	إدارة الانفعالات
الرابع	10	لاحد	4/17	التعايش مع الضغوط
	11	الثلاثاء	4/19	تنظيم المزاج
	12	الخميس	4/21	التنظيم الانفعالي
الخامس	13	لاحد	4/24	المهارات الاجتماعية
	14	الثلاثاء	4/26	الاتزان الانفعالي
	15	الخميس	4/28	القدرة على المواجهة
السادس	16	لاحد	5/1	الجلسة الختامية

- حدد مكان الجلسات الإرشادية على قاعة النشاطات الطلابية. في الساعة (9) أيام الاحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع.
- تعريف أفراد المجموعة الإرشادية على طبيعة العمل الإرشادي وأخلاقياته. وضرورة المحافظة على سرية ما يدور خلال الجلسات الإرشادية.
- اعتمدت الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين ( التجريبية. والضابطة ). على مقياس العدوى الانفعالية . قبل البدء في تطبيق البرنامج الإرشادي.
- تم تحديد موعد الجلسة الأولى. وموعدا لإنهاء البرنامج الإرشادي. وموعدا لتطبيق الاختبار البعدي لمقياس العدوى الانفعالية.

### 38 عرض نتائج البحث والتفسيرها

للأجل تحقيق هدف البحث الحالي (فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض حدة الإصابة بالعدوى الانفعالية لدى طلبة المرحلة الإعدادية بمحافظة أربيل) من خلال التحقيق من صحة الفرضيات الآتية:-



اولاً: لا توجد فروق دالة إحصائية في خفض العدوى الانفعالية عند مستوى دلالة (0.05) لدى المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس العدوى الانفعالية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

لاختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث طريقة إحصائية غير بارامترية مناسبة وهو اختبار (مان ويتني) لمعرفة دلالة الاختلاف بين المجموعتين التجريبية والضابطة. أظهرت النتائج أن متوسط قيمة الرتب للمجموعة التجريبية (6.67) مقارنة بمتوسط قيمة الرتب للمجموعة الضابطة والتي تساوي (18.33) ، ومجموع الرتب للمجموعة التجريبية يساوي (80) ، وقيمة مجموع الرتب للمجموعة الضابطة تساوي (220) ، في حين أن قيمة Mann و Teni المحسوبة تساوي (2) وهي أقل من قيمة Mann والمتوسط الجدولي الذي يساوي إلى (37) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (12). هذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. أي توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي ولصالح المجموعة التجريبية. الجدول رقم (8) يوضح ذلك

جدول (8) درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي و قيمة (U) المحسوبة والجدولية

المتغير	المقارنة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان - وتني	
					المحسوبة	الجدولية
العدوى الانفعالية	التجريبية	12	80	6.67	2	37
	الضابطة	12	220	18.33		

و حسب المعطيات العددية الموضحة في الجدول (8) يرى الباحث أن الفروق بين درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية ترجع إلى تأثير وفعالية برنامج الإرشاد العقلاني الانفعالي. السلوكي في خفض مستوى العدوى الانفعالية لدى طلاب المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة مما يدل على أن مستوى درجاتهم مرتفع في العدوى الانفعالية لأن هذه المجموعة لن تعامل بالمتغير المستقل وهو برنامج إرشادي. الثانية: لا توجد فروق دالة إحصائية في خفض مستوى العدوى الانفعالية عند مستوى دلالة (0.05) لدى المجموعة التجريبية وفق المتغير التخصص (العلمي والادبي).

ولغرض التحقق من صحة هذه الفرضية استخدمت الباحثة طريقة إحصائية مناسبة مع طبيعة الفرض وهو اختبار (مان ويتني) اللابارامترى. أما مجموع رتب مجموعة الطالبات في التخصص العلمي فهو يساوي (27) مقارنة بقيمة مجموع رتب الطالبات في التخصص الأدبي والتي تساوي (51) وكذلك. القيمة المحسوبة لـ Mann و Teni هي (6) أمام القيمة المجدولة لـ Mann و Teni ، والتي تساوي (5) عند مستوى الأهمية (0.05) ودرجة الحرية (12). في ضوء هذه النتيجة نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي الطلاب في (التخصص العلمي والادبي) كما هو مبين في الجدول (9)

جدول (9) درجات المجموعة الطالبات المجموعة التجريبية في التخصص العلمي والادبي في الاختبار البعدي و قيمة

(U) المحسوبة والجدولية

المتغير	المقارنة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان وتني	
					المحسوبة	الجدولية
التخصص	العلمي	6	27	4.50	6	5
	الادبي	6	51	8.50		

وبناء على المعطيات الموضحة في الجدول (26) يكمن تفسير هذه النتيجة في عدم وجود تأثير لمتغير التخصص (علمي ، أدبي) على مستوى العدوى الانفعالية لدى الطالبات.

### 39 التوصيات

وبناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:

1. تلتزم المدارس من قبل وزارة التربية والتعليم بأنشطة اجتماعية وترفيهية تهدف إلى تنمية المهارات الاجتماعية للطالبات



2. تخصص وزارة التربية والتعليم وقتاً أسبوعياً للمرشدة التربوية النفسية للقيام بأنشطة نفسية وتربوية من أجل تنمية القدرات الإيجابية للطالبات.

#### 40 المقترحات

1. إعادة استخدام برنامج الإرشاد مع المستويات والمراحل الأخرى في المدارس ، مثل المرحلتين الابتدائية والثانوية
2. إجراء البحوث الأخرى في المؤسسات التعليمية الأخرى مثل المعاهد والجامعات.

#### 41 المصادر

- أبو حجر، لمعان محمد احمد". 2015. فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي لتنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية ". IUGSpace 84.
- أبو زعيزع، عبدالله 2009. *اساسيات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق*. عمان: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
- الفحل، نبيل محمد 2014. دليلك لبرنامج الارشاد النفسي من التصميم الى التطبيق في البحوث والارشاد الطلابي، القاهرة: دار العلوم للنشر والتوزيع، صفحة، 92،
- إيمان، مليكي". 2016. أهمية العصف الذهني في تنمية التفكير الابداعي . دراسة التجريبية مركز النداء الجزائر للتكوين الصناعي والتأهيل المؤسساتي والتدريب القيادي وتطوير الموارد البشرية بسكرة. *Google scoolar* 27.
- البحاري، حمد يونس محمود. 2010. "أثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية. " *مجلة أبحاث كلية التربية الاساسية . المجلد 11 41-42*.
- بلان، كمال بوسف. 2014. *نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. عمان. الاردن: دار الاصدار العلمي للنشر والتوزيع.
- جاسم. اسر هيمني. 2014. "اثر برنامج ارشادي في خفض الشعور باليأس لدى طلاب المرحلة الاعدادية." *مجلة الكلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى 4-5*.
- حسين، طه عبدالعظيم. 2004. *الإرشاد النفسي النظرية التطبيق التكنولوجيا*. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- حميدة، إبراهيم عبد الرحيم". 2020. مدى اختلاف الخصائص السايكومترية لأداة المقياس في ضوء تباين عدد بدائل الاستجابة حالة مقياس القلق الرقمي ". *المجلة العربية لعلم النفس /مجلد 5 3*.
- خنجر، اشرف فرحان و الجبوري ،عباس رمضان رمح. 2005. "بناء برنامج ارشادي لتخفيف المشكلات الدراسية لدى الطلبة المرحلة الاعدادية." *مجلة القادسية لعلوم الانسانية 203*.
- دردير ،شوة كرم عمار ابوبكر. 2010. "فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة الاحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة." *دار المنظومة 3-4*.
- زيدي ، ناصر الدين و فالح. يمينة 2016. "فعالية برنامج الصحة النفسية للراشدين في تحقيق الأمن النفسي." *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية 214-215*.
- الساعدي ، فاضل شاكر حسين و الشمري . كريم عبد ساجر خلف 2012. "دور الارشاد التربوي في المؤسسات التعليمية." *مجلة العلوم النفسية. الجامعة بغداد 1*.
- سنجاوي، ثانياة وصفي عبدالله". 2020. أثر الاسلووين الارشاديين (الهندسة النفسية وفعالية الذات) في تنمية الروح الوطنية لدى طلبة مرحلة الاعدادية في مركز مدينة أربيل ". *الاطروحة دكتورا. 94-93 1: 5* ,
- صبيح، نماضر كاظم". 2013. تأثير الارشاد بإيقاف التفكير في خفض العدائية لدى طالبات المرحلة الاعدادية ". *مجلة كلية التربية الاساسية جامعة ديالى 24*.
- ظاهر، إهاب نزار". 2019. فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين ". *فاعلية برنامج إرشادي عقلائي إنفعالي في خفض قلق المستقبل لدى الطلبة الجامعيين. 74: 13 3* ,
- العاطي، يوسف رياض. 2018. "فاعلية برنامج معرفي سلوكي قائم على ما وراء الانفعال لتنمية التسامح لدى تلامذ المرحلة الاعدادية. " *مجلة كلية التربية جامعة مدينة السادات*. صفحة. 8.
- عبدالصادق، فانت صلاح. 2014. *التجريب في علم النفس*. عمان: دار الفكر ناشرون و موزعون.
- عبدالهادي. دعاء معن. 2017. "الاتجاه نحو الشائعة و علاقتها بالعدوى الانفعالي والعوامل الخمسة الكرى للشخصية لدى المرشدين. " *اطروحة دكتوراه ، 53*.
- عبدة، عبدالهادي سيد و عثمان ، فاروق سيد . 2020. "عدوى الانفعال و علاقتها بالتعاطف لدى طلاب الجامعة (دراسة عاملية)." *مجلة الدراسات التربوية والانسانية .كلية التربية .جامعة دمنهور المجلد الثاني عشر 38*.
- العزاوي ، رحيم يونس كرو، 2008، مقدمة في منهج البحث العلمي ، دار دجلة ناشرون وموزعون، عمان ، الاردن
- غنيم، محمد عبدالسلام. 2004. *مبادئ القياس والتقويم النفسي والتربوي*. القاهرة: دار النشر غير منشور.
- القيسي، عبدالغفار عبدالجبار 2011. "التفكير الابتكاري عند الطلبة المتميزين والاعتيادين في المرحلة الاعدادية." *مجلة علوم النفسية ، جامعة بغداد 40*.
- كفاقي، علاء الدين 1999. *الارشاد النفسي والعلاج النفسي الاسري المنظور النسقي الاتصالي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- لعاسمي، رياض نايل. 2014. *العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي*. بين النظرية والممارسة. عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع.

- لمبرقع، حوراء محمد علي. "2018. العدوى الانفعالية وعلاقتها بالوعي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة" <https://scholar.google.com/schhp?hl=ar> 477.
- محمد، عباس محمد. "2019. العدوى الانفعالية و علاقتها بالشخصية الاستعراضية لدى طلبة المرحلة الاعدادية". مركز بحوث التربية والنفسية /جامعة البغداد، 127.
- محمد، هدى جمال. "2020. "فتعلية البرنامج إرشادي لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من المراهقين من ذوي الاكسيثيما". مجلة الخدمة النفسية، صفحہ 176.
- محمود، لمياء قيس. "2020. الشعور بالتماسك النفسي والحدود الشخصية وعلاقتها بالعدوى الانفعالية لدى طلبة جامعة ديالى". مجلة كلية تربية الاساسية جامعة ديالى، 56.
- ملحم، سامي محمد. "2014. الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر". عمان: دار العصار العلمي للنشر والتوزيع
- النجمة، علاء الدين إبراهيم يوسف. "2008. "مدى الفاعلية البرنامج الإرشادي النفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية". رسالة الماجستير، 10: 6، 8.
- نصار، سالي حسين. "2015. فاعلية برنامج إرشادي عقلائي نفعالي سلوكي لتنمية مرونة النفسية في تحسين جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية". مجلة عرب سايكولوجي، 71.
- النعيمي، هادي صالح رمضان. "2013. أثر البرنامج إرشادي في تعديل الافكار غير العقلانية". طباعة- العراق- كركوك- أرابخا للطباعة، 90.
- النوح، بن عبدالله. "2004. مبادئ البحث التربوي". الرياض: م حفوظة ل طبعة ا لو ل.
- واكد، رابع. "2016. مطبوعه في بناء البرنامج الارشادية. لمدينة دار النشر غير مكتوب.
- اليس، البيرت. "2004 شعور افضل نفسية افضل حياة افضل". بيروت: دار العربية للعلوم.

#### المصادر الاجنبية

- Barsade, Sigal G. 2002. "The Ripple Effect: Emotional Contagion and Its Influence on." *Wharton Faculty Research* 3.
- Doherty, R W. 1998. "Emotional contagion and Social Judgment." <https://link.springer.com/>1
- Hatfield, Elaine, and Richard L Rapson. 1998. "Emotional Contagion and the Communication of Emotion." *citeseerx* 7.
- Hatfield, Elaine, John T. Cacioppo, and Richard L. Rapson. 1993. "EMOTIONAL CONTAGION." *researchgate* 10.
- Hatfield, Elaine, Lisamarie Bensmana, Paul D Thorntona, and Richard L Rapsona. 2014. "New Perspectives on Emotional Contagion: A Review of Classic and Recent Research on Facial Mimicry and Contagion." *ResearchGate* 160.

#### الملحق (1) انموذج واحدة من جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب العقلاني الانفعالي سلوكي

الجلسة : الثامنة

مدة الجلسة: (50) دقيقة

عنوان الجلسة : التسامح الانفعالي

الموضوع	التسامح الانفعالي
الحاجات الارشادية	تعلم الالهية دور التسامح الانفعالي في توفيق الفرد في مواجهة المواقف الانفعالية المتوترة
الهدف العام	تعلم الافراد المجموعة الارشادية علي مفهوم التسامح
لاهداف الخاصة	تبصير أفراد المجموعة الارشادية على:- - أهمية دور التسامح في جوانب النفسية والتربوية والدينية - كيفية استخدام المهارة التسامح في الحياة المدرسية واليومية
الفيئات	الحوار والمناقشة
الانشطة المقدمة	- بعد ترحيب الافراد المجموعة الارشادية يقوم الباحث بمناقشة التدريب البيئي للجلسة السابقة - عرض الباحث مفهوم التسامح الانفعالي للأفراد المجموعة الارشادية . - يعرض الباحث مقطع الفيديو التي يعبر علي التسامح الانفعالي
التقويم البنائي	ما هي مفهوم التسامح الانفعالي لديك؟.
التدريب البيئي	ما هي الأسباب التي تجعلك ان تكون لديك فكرة إنتقامية؟.

إدارة الجلسة الثامنة.

1. في بداية الجلسة يرحب الباحث بأفراد المجموعة الإرشادية . ويشكر حضورهم والتزامهم بمواعيد الجلسات . ثم يناقشهم بالواجب البيئي . والإجابة عن استفساراتهم .
2. يعرف الباحث مفهوم التسامح لأعضاء الجلسة الإرشادية بأنه " اتجاه إيجابي لدى الفرد يمثل الجوانب المعرفية . والوجدانية . والسلوكية التي تمثل : مجموعة من المعارف والمعتقدات والمشاعر الذاتية والتي تنعكس على سلوكه وتصرفاته مع الآخرين في المواقف المختلفة لتحقيق التوازن لقبول الفرد للآخر والالتزام السلوكي نحو التنوع . والتعددية . ونبذ التعصب والعدوان (العاطي،2018،ص،8)



3. ثم يوضع الباحث مفهوم التسامح الانفعالي (Emotional Tolerance) بأنه هي التصرف بأسلوب يقود إلى تحقيق الأهداف ومنع السلوكيات المندفعة . والتسامح نفس الوقت (محمد، 2020، ص، 176)
4. يعرض الباحث مقطع فيديو التي يعبر علي التسامح الانفعالي و بعد يناقش محتوى المقطع مع اعضاء المجموعة التجريبية .
- 5 يوضع الباحث أنواع التسامح للأعضاء الجلسة التي يتكون من:-  
التسامح الفكري : أقرت منظمة الأمم المتحدة في مؤتمرها العام الثامن والعشرين عام 1955 م مبادئ التسامح الفكري موقفا يقوم على الاعتراف بالحقوق العالمية للشخص الإنساني . والحريات الأساسية  
**لتسامح الاجتماعي** : ركز إعلان مبادئ التسامح الصادر عن منظمة يونسكو في الدورة الثامنة والعشرين المنعقدة في ١٢ نوفمبر ١٩٩٥ م على الأبعاد الاجتماعية للتسامح الذي يبدو ضروريا بين الأفراد وعلى صعيد الأسرة والمجتمع المحلي . بحيث يعزز التسامح من خلال الأسرة والمؤسسات التعليمية ووسائل الاعلان للقضاء على التعصب والتحيز العنصري الذي تعاني منه المجتمعات . وأكد الإعلان على ضرورة ايلاء فئات المهمشين والمستضعفين بالمجتمعات التي تعاني من الحرمان الاجتماعي أو الاقتصادي أهمية خاصة  
**التسامح الديني** : التسامح الديني يعني تقبل الآخر . والاعتراف بحقه في الاعتقاد وممارسة الشعائر الدينية موقف منفتح يدعو إلى التحوار بين الديانات المختلفة ليحل التسامح محل التعصب الديني . والتسامح الديني مع الآخر يتمثل في احترام معتقدات الآخر وأماكن عبادته . الإقرار بحريه الآخر في اعتناق الدين . والمذهب الذي يختاره لنفسه دون إكراه . والعمل على دعوته على أساس مبدأ المحبة والولاء وإنما على مبدأ الأخوة الإنسانية وأرضية المصالح المشتركة التي تجمع مختلف الأديان والشعوب من أجل تحقيق حياة آمنة ومستقرة على مستوى المجتمع الدولي والإقليمي . والمحلي.  
التسامح السياسي : يرى الباحث أن التسامح الديني يعني الاعتراف بحق الآخر في التعبير عن رأيه بحرية . وممارسة الديمقراطية . والبعد عن العنف . والتعصب . والعنصرية (العاطي ، 2018، ص، 10)
- 6 التدريب البيئي : ما هي الأسباب التي تجعلك ان تكون لديك فكرة إنتقامية.؟

### كاراي پروگرامي رينمايي بۇ كه مكردنه وهى توندى پيكان به توشبوني هه لچووني له لاي قوتاياني قوناغى نامادهيي له پاريزگاى هه ولير

مؤيد إسماعيل جرجيس

حسين عبدالرحمن حسين

بهشى رينمايي پهروه ردهيي و دهروني، كۆليزى پهروه رده، زانكۆ سه لآهدين، هه ولير، هه ريمى كوردستان، عيراق

moaid.jarjis@su.edu.krd

husenabdulrahmanhusen@gmail.com

#### بوخته

توژينه وهى ئيستا نامانجى بنياتنان و به كارهينانى پروگرامي رينمايي له شتوازيكى رينمايي عهقلانى، هه لچووني، په فتار له كه مكردنه وهى توندى توشبوني سۆزدارى له نيوان قوتاياني قوناغى نامادهيي به ليكۆلينه وه له م گريمانانهى خواره وه:

-هيچ جياوازيه كى نامارى گرنگ نيه له كه مكردنه وهى توشبوني سۆزدارى له ناستى به لگه دارى نامارى (0.05) له گروهى كۆنترۆل و تاقيكارى له سه ر پيوه ركانى توشبوني هه لچووني دواى به كارهينانى پروگرامي ناماژه پيكرى.

-هيچ جياوازيه كى نامارى گرنگ نيه له كه مكردنه وهى ناستى توشبوني هه لچووني له ناستى به لگه دارى نامارى (0.05) بۇ گروهى تاقيكارى به پيى گؤراه تايه تمه نده كه (زانستى و ئەدهى). كه تييدا توژهر دوو نامراى توژينه وهى ناماده كرد بۇ بنياتنانى پروگرامي رينمايي به پيى تيؤرى چاره سه رى عهقلانى هه لچووني په فتارى و ناماده كردنى پيوه ريكى توشبوني هه لچووني به به پشت به ستن به پيوه ركانى (Hatfield, 1994) كه كراوته عربى له لايه ن (شه مەرى، 2013) و (حوسين و سديق، ٢٠١٨)، كه ژماره ي برگه كانى پيوه ركه بره يته له (٢٠) برگه به سه ر سح په رهنددا دابه شكراوه (ترس، تورپه ي، و دلته نكى). پيشكه شه به كۆمه ليك پسوپ و هه لسه نكيه رى تايه تمه نده له پهروه رده و دهر و ناسى كرا، كه به كۆى دهنگ له سه ر به كارهينانى كۆك بوون. پاشان توژهر پيوه ركه ي به كارهيناو ه بۇ نمونه يه ك له (200) قوتايى بۇ سالى خويندنى (2021-2022) كه به شتوازي هه رمه كى ساده هه لپژدردان، و تايه تمه ندييه دهر و نيه كان (راستگۆي و جينگيرى) يان بۇ دهره يتر، ئەم نيشانده رانه له به رچاو ده گيرين به رزه بۇ سه قامگيرى، و توژهر شتوازي توژينه وهى ئەزموونى گرته به ر بۇ ليكۆلينه وه له گريمانه كانى توژينه وه كه ي، كه تييدا توژهر پيوه رى توشبوني هه لچووني بۇ نمونه يه ك به كارهينا كه پيكه اتوون له (118) قوتايى قوناغى ئ به مبه ستنى ناسينى ئەو خويندكارانه ي كه له ناستيكي به رزى توشبوني به هه لچونه كاندان و دابه شبون به سه ر دوو گروهى تاقيكردنه وه و كۆنترۆل (12) قوتايى كچ له هه ر گروهى تاقيكارى وه توژهر له بنياتنانى پروگرامي رينمايي كه ي پشتى به تيؤرى چاره سه رى ئاقلانى هه لچووني په فتارى (ئه لپيرت ئە ليس) به سته كه گروهى تاقيكارى... به ركه وهى پروگرامي رينمايي بوو و گروهى كۆنترۆل به ركه وهى پروگرامه كه نه بوون نه بوو ژماره ي دانيشته كانى پروگرام بره يتيبوو له (16) دانيشتن دواى كوتايى هاتنى دانيشته كان و به كارهينانى هونه ركانى پروگرامي رينمايي ئاقلانى هه لچووني په فتارى توژهر به پشت به ستن به به كارهينانى نامراى نامارى گونجاو له گه ل سرووشى گريمانه كانى توژينه وه كه يشته ئەو نه نجامانه ي خواره وه.

- 1 -جياوازي هه يه له نيوان گروهى تاقيكارى و كۆنترۆل دواى جيه جيكردنى پروگرامي رينمايي له به رزه وه ندى گروهى تاقيكارى.
- 2 -هيچ جياوازيه كى نامارى به رچاو له نيوان دوو گروهى خويندكارى كچ له پسوپى زانستى و ئەده ييدا نيه به پشتبه ستن به نه نجامى توژينه وه كانى ئيستا، توژهر كۆمه ليك راسپارده و پيشنيارى خته روو.

وشه ي سه ره كى: پروگرامي رينمايي، توشبوني هه لچووني، قوتاياني قوناغى نامادهيي.



## The effectiveness of the counseling program to reduce the severity of emotional Contagion among high school students in Erbil governorate

**Hussain Abdulrahman Hussain**

Department of Educational and Psychological Counseling, College of Education, Salahaddin University-Erbil  
husenabdulrahmanhusen@gmail.com

**Moaid Ismail Jarjis**

moaid.jarjis@su.edu.krd

### Abstract

The current research aimed at building and applying the counseling program in a rational, emotional, behavioral counseling method in reducing the severity of emotional Contagion among high school students by investigating the following hypotheses:

- There are no statistically significant differences in reducing emotional contagion at the level of significance (0.05) in the control and experimental group on the emotional contagion scale after applying the indicative program.

- There are no statistically significant differences in reducing the level of emotional Contagion at the level of significance (0.05) for the experimental group according to the specialized variable (scientific and literary). Where the researcher prepared two research tools to build the counseling program according to the theory of rational emotive behavioral therapy and the preparation of a deliberate emotional Contagion scale on the two scales, each of (Hatfield, 1994) terrifying by (Shamry, 2013) and (Hussain and Sadiq, 2018), which reached the number of paragraphs The scale (20) is divided into three dimensions (fear, anger, and sadness). It was presented to a group of experts and arbitrators specialized in education and psychology, who unanimously agreed on its use. Then the researcher applied the scale to a sample of (200) students for the academic year (2021-2022), who were chosen by the simple random method, and the psychometric properties (honesty and stability) were extracted for them. (by the Alpha Cronbach method, and considers these indicators as high for stability. The researcher adopted the experimental research method to investigate the hypotheses of his research, where the researcher applied the emotional Contagion scale to the sample in the language of (118) high school students for the purpose of knowing the students who have a high level of emotional Contagion and dividing into the two groups (experimental). And the control group (with (12) students in each group. The researcher relied in building the program on the theory of rational emotive-behavioral therapy (Albert Ellis), where the experimental group was exposed to the counseling program and the control group was not exposed to the program, and the number of counseling sessions reached (16) sessions. After the sessions ended the indicative program and the use of appropriate statistical methods showed two hundred results:

1. There are differences between the experimental and control groups after applying the extension program and in favor of the experimental group.
2. There are no statistically significant differences between two groups of female students in the scientific and literary majors

Based on the results of the current research, the researcher developed a set of recommendations and suggestions.

**Keywords:** counseling program, emotional Contagion, High school students.