

برنامج إرشادي مقترح بأسلوب العلاج الواقعي لتنمية الانتباه الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية

م.م. دعاء خالد تقي

Duaakhalid740@gmail.com

المديرية العامة لتربية بغداد/ الرصافة الاولى

الملخص

استهدف البحث الحالي الى بناء برنامج إرشادي مقترح بأسلوب العلاج الواقعي لتنمية الانتباه الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية في بغداد ولتحقيق هذا الهدف تم اختيار عينة البحث المتكونة من (٣٧٠) معلمة من المدارس الابتدائية ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بإعداد مقياس الانتباه الانفعالي الذي تكون من (٢٠) فقرة ، وطبق مقياس الانتباه الانفعالي وتم تطبيق المقياس بعد التحقق من خصائصه السيكمترية من حيث الصدق والثبات. وفي ضوء النتائج التي تم الحصول عليها بعد التطبيق تم بناء البرنامج الإرشادي بالعلاج الواقعي باستخدام تقنياته الإرشادية وفقا لفقرات المقياس، حيث تألف البرنامج من (١٠) جلسات إرشادية. وتم التحقق من صدق البرنامج بعرضه على مجموعة من المحكمين. واختتم البحث بنتائج الدراسة والتوصيات، مع اقتراح عقد ورشة تدريبية لتوعية المعلمات بأهمية الانتباه الانفعالي و كيفية تطبيقه مع الطلاب، بالإضافة الى اجراء دراسات مماثلة تشمل فئات اخرى (المدرسين الذكور، طلاب الجامعة، رياض الاطفال).

كلمات المفتاح: العلاج الواقعي، الانتباه الانفعالي، معلمات المرحلة الابتدائية.

proposed Guidance Program Using the Reality therapy Approach To Develop emotional attention Among Primary school Teachers

Doaa Khalid Taqi

General Directorate of Education of Baghdad/ First Al-Rusafa

Abstract

The current research aimed to build a proposed guidance program using the reality therapy method to develop emotional attention among primary school teachers in Baghdad. To achieve this goal, a research sample consisting of (370) primary school teachers was selected. To achieve the research objectives, the researcher prepared an emotional attention scale consisting of (20) items. The emotional attention scale

adopted in this research was applied after extracting the psychometric properties of the scale in terms of validity and reliability. In light of the results that appeared after application, the guidance program for reality therapy was built with its guidance techniques according to the scale's domains. It consisted of (10) guidance sessions, and validity was extracted by presenting it to a group of arbitrators, The program is the final result of the research. The research concluded with a set of recommendations and proposals, including holding a training workshop to raise teachers' awareness of the importance of emotional attention and how to apply it with students, in addition to conducting similar studies that include other categories: male teachers, university students, and kindergartens.

Keywords: Reality therapy–Emotional attention–primary school Teachers

مشكلة البحث

ان ضعف الانتباه الانفعالي لدى الفرد يؤدي الى الشعور بالنقص وضعف الافكار المتولدة عند الاستجابة على المشكلات الانفعالية ذات المنفعة الاجتماعية والفردية (Hodzic et al.,2016:23)

وهذا يجعلهم غير قادرين على مواكبة التطورات الحاصلة في المجتمعات والتغير السريع في جوانب الحياة جميعها وخاصة في الجوانب الانفعالية مما قد يؤثر على مشاعرهم واحاسيسهم ومدى تحقيقهم للأهداف والانجازات التي يسعون الى تحقيقها (يوسف , ٢٠٠٩: ٩٤).

يرى إيزارد (Izard, 2011) ان العمليات المعرفية الانفعالية تختلف باختلاف الثقافات في الاستجابات الانفعالية بين الافراد داخل المجتمع الواحد او بين المجتمعات المختلفة. وتتشكل هذه الاستجابات من التفاعل المنطق و الخبرات الشخصية، حيث تعتمد درجة التكامل في هذا التفاعل على الاختلافات في الشخصية و المستويات الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية. كما أشار الى وجود علاقة بين ضعف الانتباه الانفعالي و بعض المهارات المعرفية مثل القدرة على الكتابة الإبداعية ، حيث ان الافراد الذين يعانون من صعوبات في الكتابة غالبا ما يكونون ضعيفي القدرات (شعلان , ٢٠٢١: ١٠).

وتوصل كل من سونج ومنج (Song & Meng, 2009) في دراستهما إلى ان ضعف مستوى الانتباه الانفعالي عند الافراد يؤدي إلى عدم الفهم الكامل او الاستبصار بالذات، وسرعة في

اتخاذ القرارات، وتكوين اتجاهات سلبية نحو الآخرين والتفكير برؤية ضيقة، وتبني استراتيجيات ومخططات غير معرفية، وانعدام رؤية العلاقات الداخلية بين الأشياء وربطها مع بعضها البعض وإعطائها معنى (Song & Meng , 2009 : 42).

وتوصل كل من هودزيك وكوستا في دراستهما الى ان ضعف الانتباه الانفعالي عند الافراد يجعلهم يعانون من المشكلات والاضطرابات الاجتماعية وترتفع لديهم مستويات القلق والتوتر وضعف الصحة النفسية وعدم الرضا عن حياتهم (Hodzic, & Costa , 2016:253).

اهمية البحث

الانتباه الانفعالي احد العمليات العقلية المستحدثة من داخل الفرد ذاته او المستدخلة من البيئة الخارجية ، والتي تركز على مؤثرات انفعالية معينة وتتجاهل اخرى وفقا لمتطلبات الموقف (Suzanne, 1986:43)، ويعد الانتباه الانفعالي من المفاهيم الانفعالية المهمة في شخصية الانسان والتي تساهم في تكوين قدرة جيدة للفرد تمكنه من التمييز بين الانفعالات، (Gasper & Clore, 2001, 123).

يشكل الانتباه الانفعالي حلقة وصل بين العمليات العقلية واليات عمل الدماغ ،وهو نتاج التفاعل بين كفاءة العمليات المعرفية و الحالة الانفعالية للفرد . كما يلعب دوراً محورياً في الوعي و الإدراك ، حيث يسعد الفرد على فهم وتفسير المثيرات ذات الطبيعة الانفعالية وإدراك ذاته وما يحيط به بشكل صحيح من احداث (Russell, 2002 :111).

كشفت العديد من الدراسات والأبحاث التي أجريت في مختلف الدول ان الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عال من الانتباه الانفعالي يتميزون بقدرة أفضل على معالجة المعلومات الانفعالية . كما أظهرت النتائج ان هؤلاء الأفراد اكثر قدرة على استرجاع وتذكر المعلومات الانفعالية ، واكثر مهارة في استخدام المفاهيم الانفعالية و التعبير عنها (Gasper & Clore, 2000, 69).

وان الاهداف المهمة التي يقوم بها الفرد، وطبيعة الموقف الذي يحدث فيه المثير، وفهم وتفسير الفرد للأحداث تعد اهم وقد اشار العالم سالوفي (١٩٩٩) ان الانتباه الانفعالي يعد بمثابة القوة الرقابية التي تراقب الحالة المزاجية للفرد وما يصدر عنها من سلوكيات نتيجة لمثيرات معينة (Lee et al , 2013 : 4). ويرى بورتويس وآخرون (el , Pourtois at : 2013) بينما يرى باحثون اخرون ان الانتباه الانفعالي ليس عملية بسيطة أو محددة ، بل هو مجموعة معقدة من العمليات العقلية التي تشمل الإدراك الحسي ، وتقييم الحالات الانفعالية ، ومهارات التعامل مع الظواهر العاطفية المختلفة (Pourtois et ., el 2013, 3).

يهدف العلاج والإرشاد الواقعي بشكل أساسي إلى تمكين الأفراد من تطوير مهاراتهم لتحقيق اهدافهم في الحياة . يؤكد هذا الاسلوب على قدرة الأفراد على التغيير و اتخاذ خيارات سلوكية تحقق تطلعاتهم (أبو أسعد، ٢٠٠٩ : ٣٠٠) ووفقاً لنظرية جلاسر ، يولد الانسان مزوداً بخمسة

حاجات اساسية وهي : البقاء ، الانتماء ، القوة ، و الحرية ، وليس كصفحة بيضاء تتشكل بالكامل من خلال المؤثرات الخارجية (أبو أسعد، ٢٠٠٩ : ٣٠٥) .

هدف البحث

يهدف البحث الحالي الى تصميم برنامج إرشادي باستخدام اسلوب العلاج الواقعي لتنمية الانتباه الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية .

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على معلمات المرحلة الابتدائية في مدارس محافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٥)

تحديد المصطلحات :

• البرنامج الارشادي

- عرفه بوردرز وداري (Borders & Dreary ,1992) بأنه مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة و غير مباشرة المبنية على اسس علمية ،والتى تقدم الى جميع افراد المؤسسة (Borders& Dreary ,1992,p:461).

- التعريف النظري : اعتمد البحث تعريف بوردرز وداري (1992)

• اسلوب العلاج الواقعي Realistic Therapy

- عرفه العالم وليم جلاسر عام (1965) وهو اسلوب ارشادي مباشر يساعد المسترشدين في فهم الواقع الذي يعيشون فيه، واشباع حاجاتهم لما يتلاءم مع الواقع وتحقيقهم للتوافق مع انفسهم والمجتمع. (Glasser ,1965, P: 4)

- التعريف النظري : اعتمد البحث الحالي تعريف جلاسر(1965) لأسلوب العلاج الواقعي كتعريف نظري.

- التعريف الإجرائي : سلسلة من الجلسات الإرشادية تتضمن أنشطة و تقنيات العلاج الواقعي المضمنة في البرنامج .

• الانتباه الانفعالي: Emotional Attention

عرفه كل من :

- سالوفي وآخرون (١٩٩٥): انه القدرة على ملاحظة المشاعر وتنظيمها وتقييم واختبار الحالات الانفعالية الخاصة وزيادة التركيز على التجربة الانفعالية (Salovey et al . , 1995 : 183).

- بوسادا (٢٠١٣): بانه عملية معالجة انتقائية للمعلومات الانفعالية ، حيث يتم إعطاء أولوية معالجة للمثيرات ذات الأهمية الانفعالية (Posada, 2013, 12).

- التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف سالوفي وآخرون (١٩٩٥) تعريفاً نظرياً للبحث الحالي.
- التعريف اجرائياً: بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص عند الاجابة على مقياس الانتباه الانفعالي.

الفصل الثاني

الإطار النظري

مفهوم الانتباه الانفعالي

يعد مفهوم الانتباه الانفعالي من المفاهيم المركبة التي تجمع بين العمليات المعرفية و الآليات عمل الجهاز العصبي و وظائف القشرة الدماغية ، وينشأ الانتباه الانفعالي من تفاعل بين كفاءة العمليات العقلية و الحالة الانفعالية للفرد و القدرة على الإدراك السليم للذات و البيئة المحيطة ، حدد وكتر (٢٠١٦) نوعين اساسيين هما: الوعي الأولي : وهو يتعلق بالخبرات الحسية المباشرة و يشمل الانفعالات الأساسية و التجارب الأولية ، والوعي الثانوي : وهو يشمل العمليات المعرفية الأعقد و يتعامل مع معالجة الخبرات الانفعالية و ايضا يساهم في اتخاذ القرارات الانفعالية ، ان الانتباه الانفعالي يعد شرطاً أساسياً لتحقيق أي نوع من الوعي (العتابي، ٢٠١٩: ٣٧)

أوضح جيمس (James , ٢٠٠٠) أن الانفعالات ليست مرتبطة بالذكاء فقط بل أنها تخضع للتغيير الانتباهي، وجود نظام ثلاثي متكامل يتكون من (الإدراك) (الذكاء) ، الانفعال ، الانتباه) حيث تتفاعل هذه المكونات من خلال تكوين علاقات ثنائية وهي: العلاقة بين الإدراك و الانفعال ، و العلاقة بين الإدراك و الانتباه ، أو العلاقة بين الانفعال و الانتباه لذلك فقد اهتم الباحثين بالانتباه الانفعالي لما يمثل العلاقة بين الخلفية المعرفية و التعبير الانفعالي لدى الفرد، كذلك يتأثر الانتباه الانفعالي بعدة عوامل أهمها الخلفية الاجتماعية و الفروق الفردية في المعالجة الانفعالية و القدرة على الابداع الانفعالي و المهارات البلاغية و العلمية في التعبير عن الانفعالات وان دور هذه العوامل في تشكيل الفروق الفردية في الانتباه الانفعالي (شعلان ، ٢٠٢١: ١١).

نظرية العلاج الواقعي لـ (ويليام جلاسر , 1965) وتفسيرها للانتباه الانفعالي

يعد العلاج الواقعي أحد الاتجاهات الحديثة في الإرشاد و العلاج النفسي ، و الذي يركز على الإدراك و التفكير الواعي و الربط بين الاضطرابات النفسية و السلوك غير السوي و مسؤولية الفرد عن سلوكه و قراراته (عبد الرزاق ، ٢٠٠٥: ٩).

يعتمد العلاج الواقعي على ثلاثة مفاهيم أساسية وهي: (المسؤولية، والواقع الصحيح) (الصواب والخطأ) ويرمز جلاسر له (3RS) والمأخوذة من الحروف للكلمات (Responsibility, Reality, Right) والتي في ضوئها تشعب الحاجات (الطيب، ١٩٨٩: ٨٥) .

وتؤيد نظرية العلاج الواقعي فكرة أن للسلوك الإنساني هدفي، ولدى الإنسان القدرة الكاملة على الإبداع، وعلى الرغم من أن العوامل البيئية تؤثر في إحكامنا وسلوكنا، لكنها ليست المسبب الرئيس، وكل شخص منا يطور هوية مميزة له، بحيث تحقق أحترامه لذاته، وتطور سلوكيات نقوم بها حتى نشعر بنحو جيد، وعلى الرغم من أن كل منا يملك خمسة حاجات، فإن كل واحد منا يحقق هذه الحاجات بطرائق مميزة وفريدة، ولكل منا عالَمه الخاص به، ويحتوي على التخييلات الدقيقة حول كيف يجب أن يكون أفضل ويحقق حاجاته (أبو أسعد وعربيات، ٢٠٠٩: ٣٠٢).

ويعمل المرشد وفق هذه النظرية على مساعدة المسترشد على الوعي بسلوكه غير السوي و تعليم تقييم السلوك بشكل واضح و تطوير سلوكيات بديلة لإشباع الاحتياجات و كذلك تبسيط الأساليب لتمكين غي المتخصصين من تطبيقه ، ويمكن ان يتدرب عليه الفرد ويطبقه على نفسه اعتماداً على خطة للتنظيم أو الدعم الذاتي (علوان، ٢٠٢٤: ٤٢٣) .

ويرى (جلاسر) ان الانتباه الانفعالي هو قدرة الفرد على ربط المشاعر بالاحتياجات النفسية غير الملباة وفهم كيفية تأثير الاختيارات السلوكية على الحالة الانفعالية (Glasser, 2001: 78).

ان في النظرية الواقعية يستخدم الانتباه الانفعالي لمساعدة الافراد على اولا: تحديد المشاعر المرتبطة بسلوكياتهم مثل (الغضب او القلق) ثانيا: ربط المشاعر بالاختيارات الشخصية ثالثا : تحويل الانتباه الى الحلول الشخصية (wubbling, 2017: 58) .

استراتيجيات أو فنيات العلاج الواقعي

١- تقديم الموضوع: تقديم المعلومات الأساسية للمجموعة التجريبية بهدف معرفة موضوع الجلسة الإرشادية وأساليبها وأهميتها بالنسبة للمجموعة التجريبية وأيضاً الاستفادة منها في الحياة الواقعية.

٢- الخطوات الواقعية لتعلم السلوك : مساعدة الافراد على تحديد الاحتياجات الذاتية أو تحديدها بطريقة أكثر واقعية .

٣- المسؤولية: ويقصد بهذه الخطوة أن الإنسان يستطيع أن يتعلم السلوك الواقعي والصحيح ويكون ذلك من خلال إدراك الإنسان للعالم أو البيئة التي يعيش بها .

٤- سؤال من الواقع : والمقصود به هو أن يقوم المرشد بطرح عدد من الأفكار ويصوغ هذه الأفكار على شكل أمثلة وأسئلة يمكن إعطائها من الواقع وتكون ذات علاقة جدية بموضوع المناقشة والجلسة .

٥- الفعالية والمرح : والمقصود بهذه الخطوة هو أن يجعل المرشد الجلسات أكثر مرونة ومبسطة بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية .

٦- إعادة التعلم: ويقوم المرشد في هذه الخطوة بإعادة ما تم تعلمه من خلال الجلسة الإرشادية من معلومات وخبرات وأفكار التي تم تناولها في الجلسة السابقة ويتم بعدها مناقشة هذه الخبرات والأفكار .

٧- التدريب البيتي: ويكون هذا من خلال إعطاء واجبات بيتية لأفراد المجموعة التجريبية التي سبق وأن تم تعلمها في الجلسة السابقة بهدف استخدامها في الحياة اليومية ومن أجل معرفة مدى التزامهم بالسلوك الصحيح الذي تم تعلمه في الجلسة السابقة .

٨- التقويم : والمقصود به هو أن يقوم كل فرد من أفراد المجموعة التجريبية بإصدار حكم شخصي على سلوكه، وأن يبين مدى استفادته من الجلسة الإرشادية في الحياة اليومية من خلال ما يتم طرحه من قبل المرشد على شكل سؤال من الواقع (الاسودي، ٢٠١٩: ٣٧-٣٩) .

نظرية سالوفي (١٩٩٩) للانتباه الانفعالي

أكد سالوفي ز زملاؤه أن الانتباه الانفعالي يمثل قدرة الافراد على إدراك مشاعرهم و انفعالاتهم بوضوح و تعديل المزاج السلبي إطالة فترة المزاج الإيجابي ويعتبر "ما وراء المعرفية الانفعالية " عاملاً أساسياً في

إدراك الحالات الانفعالية و تقييمها و تنظيمها بشكل مستمر (Salovey et al, 1999: 145)، وان الانتباه الانفعالي يشير الى القدرة على التعرف على معاني الانفعالات وعلاقاتها والاستدلال وحل المشكلات بالاعتماد على الانفعالات، لذلك يستلزم الانتباه الانفعالي توظيف الانفعالات لتعزيز الفعاليات المعرفية (عبد الحسن، ٢٠١٨: ٧) .

الدراسات السابقة

١-دراسة عن مفهوم الانتباه الانفعالي

• دراسة العتابي (٢٠١٩)

يهدف البحث الى التعرف على مستوى الابداع الانفعالي وعلاقته بالطلاقة التصورية و الانتباه الانفعالي والعلاقة الارتباطية بينها وتكونت العينة من (٤٠٠) طالب وطالبة جامعة واسط تم اعداد المقياس وتوصل البحث الى نتائج يتمتع الطلبة بمستوى جيد من الابداع الانفعالي والطلاقة التصورية والانتباه الانفعالي وتوجد علاقة ارتباطية بينهم (العتابي، ٢٠١٩: ي).

٢-دراسة عن اسلوب العلاج الواقعي

• دراسة الاسودي (٢٠١٩)

هدف البحث التعرف على فاعلية برنامج ارشادي باسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحرية الذاتية لدى طلاب المرحلة الاعدادية وتكونت العينة من (٢٠) طالباً في المرحلة الاعدادية وبناء مقياس للحرية الذاتية وقد اظهرت النتائج ان لبرنامج الارشادي باسلوب العلاج الواقعي فاعلية في تنمية الحرية الذاتية لدى طلبة المرحلة الاعدادية (الاسودي، ٢٠١٩: ط).

الفصل الثالث

منهج البحث وجراءته

لتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي، الذي يكون احد أدق أنواع البحوث العلمية، وهو يؤثر في المتغير، ولديه القدرة على اختبار الفرضيات من خلال الفحص والضبط، اذ يعتمد المنهج التجريبي على عامل اساسي وهو التجريب (المنيزل والتوم، ٢٠١٠: ٢١٨).

تحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة بالإجراءات الاتية:

اولاً: منهجية البحث: Research Methodology

لقد تبنت الباحثة المنهج شبه التجريبي، اذ تحاول البحوث شبه التجريبية للوصول الى أعلى مستويات اهداف العلم وهو التحكم، وان عمله التركيز على معالجة المتغير المستقل (البرنامج الارشادي) و ملاحظة التغيرات في المتغير التابع (الانتباه الانفعالي) و ضبط عملية الملاحظة للتغيرات

أحد المتغيرات الذي يشار إليه بالمتغير المستقل او المتغير التجريبي، وملاحظة أثره المحتمل في المتغير التابع، اذ يتحقق ذلك من خلال ضبط عملية الملاحظة للتغيرات (الكيلاني والشريفي، ٢٠١٦: ٣١) وقد اتبعت مجموعة من الخطوات المتتابعة من حيث تحديد المجتمع واختيار عينة مماثلة واتباع الجرارات اللازمة لأعداد مقياس الانتباه الانفعالي وبناء البرنامج الارشادي بهدف معرفة تأثير البرنامج الارشادي على عينة البحث .

ثانياً: التصميم التجريبي: Experimental Design

هو ذلك الجزء الذي يلخص التركيب المنطقي للتجربة، كما يشمل توضيحاً للمتغيرات موضوع الدراسة، وعدد من عينات البحث وكيفية الحاق عينات البحث بالمجموعات، وكيفية ضبط المتغيرات كافة ووضع خطة للعمل محددة الجوانب يمكن للباحث من اختبار الفروض اختباراً دقيقاً (رؤوف، ٢٠٠١، ص ١٥٢)، حيث قامت الباحثة باستخدام تصميم الضبط الجزئي لمجموعتين تجريبية وضابطة واحدة ذات الاختبار القبلي- البعدي ، والتصميم رقم (١) يوضح ذلك.

الجدول (١) التصميم التجريبي للبحث

عينة البحث	المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	اسلوب العلاج	اختبار بعدي
	المجموعة الضابطة		الواقعي	

ثالثاً: مجتمع البحث: Research community:

تألف مجمع البحث الحالي من المعلومات المرحلة الابتدائية في (مديرية تربية الرصافة الاولى) محافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٤/٢٠٢٥)، اذ بلغ عددهم (٩٠٦٦) حصلت الباحثة على الاعداد من مديرية التربية الرصافة الاولى / شعبة الاحصاء ، وقد اخذت الباحثة مجموعة من مدارس هي(العلامة الحلي للبنات، مدرسة المتنبي ، مدرسة جنين ، مدرسة المختار الثقفي، مدرسة خولة بنت الحسن (ع) ،مدرسة الامجاد ،مدرسة الفطنة ،مدرسة البلاغ المبين،مدرسة مصطفى جمال الدين ،مدرسة حاتم الطائي ، مدرسة الدهاليك، مدرسة الامل .

رابعاً: عينات البحث: Research samples:

• عينة التحليل الإحصائي:

لأجراء تحليل الاحصائي للمقياس الانتباه الانفعالي عملت الباحثة على بتطبيق مقياس الانتباه الانفعالي الذي اعدته الباحثة على عينة مكونة من (٢٠) فقرة ، واختارت العينة بالطريقة العشوائية من المدارس المحددة ، وهي العينة التي استطاعت الباحثة الحصول عليها من مجتمع البحث، إذ حدد كريجسي،(Krejci 1970) ، ان حجم عينة من خلال حجم المجتمع، اذ وضع جدول يحدد فيه حجم العينة من خلال حجم المجتمع (Krejcie, 1970:607)، ووضع أستيفن ثيمسون (٢٠١٢)، معادلة لاستخراج حجم العينة من خلال حجم المجتمع في كتابه حجم العينة (sample size)، اذ بلغ حجم العينة باستعمال المعادلة (٣٧٠).

- عينة التشخيص :

لتشخيص المعلومات اللواتي ليس لديهن انتباه انفعالي من المدارس التي ذكرت سابقا تم اختيارهن بالطريقة العشوائية .

وقامت الباحثة في اختيار (مدرسة العلامة الحلي للبنات) بصورة القصدية لأجراء تطبيق للبرنامج حيث ان الباحثة تعمل فيها بصفة مرشدة تربوية .

- عينة التطبيق: تشتمل عينة التطبيق على:

قامت الباحثة باختيار (١٢) مدارس بشكل قصدي التابعة لمديرية الرصافة الاولى، وذلك للأسباب الاتية:وجود أعداد مناسبة من المعلومات الراغبات في الاشتراك في البرنامج الارشادي تعاون إدارة المدارس مع الباحثة .

- عينة التجربة:

تم اختيار عينة البرنامج من الحاصلين على درجات تقع في الربع الأول على مقياس الانتباه الانفعالي وبلغ عددهم (٢٠) تم تقسيمهم على مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع (١٠)، لكل مجموعة تم توزيعها بصورة عشوائية، من اللواتي درجتهن اعلى من المتوسط الفرضي البالغ (٣١,٥) درجة والذي تقع تحته ٢٥% من الدرجات (البياتي واثناسيوس، ١٩٧٧: ١٢٢).

خامسا: أداة البحث: search tool

من اجل تحقيق اهداف البحث تطلب توفير ادوات البحث الرئيسية وهي : ١- اعداد مقياس الانتباه الانفعالي ٢- بناء برنامج ارشادي مبني على اسلوب العلاج الواقعي و المصمم لتنمية الانتباه الانفعالي، لأجل ذلك قامت الباحثة بالاتي :

تصحيح المقياس:

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات والادبيات التي لها علاقة بمتغير البحث والتي تتمثل بدراسة (العاببي) و(شعلان) حيث عملت الباحثة على اعداد مقياس الانتباه الانفعالي وانه يتكون من (٢٠) فقره ، ولكل فقره (٥) بدائل وهي (أوافق بقوة، أوافق، غير متأكد، ارفض، ارفض بقوة)، ويتم إعطاء اعلى درجة للفقره الإيجابية (٥) وادنى فقره (١) والفقره السلبية تعكس الدرجة.

التحليل المنطقي لفقرات مقياس الانتباه الانفعالي:

تتعرف على صلاحية لفقرات المقياس ولقياس الصدق الظاهري لها، عرضت الباحثة مقياس الانتباه الانفعالي بصورته الأولى تكون من (٢٠) فقره ،على (١٠) خبراء مختصين في مجال العلوم النفسية و التربوية و القياس و التقويم والإرشاد النفسي وذوي خبرة فيها ، وذلك لأخذ ملاحظاتهم وآرائهم حول اعداد المقياس والحكم على مدى ملائمة فقرات المقياس للغرض الذي وضع من اجله، وعلى ضوء ما قرره المحكمين وتم تعديل الفقرات بناء على ملاحظات المحكمين ،اعتمدت على نسبة مئوية مقدارها ٨٠% فأعلى من آراء المحكمين بوصفها نسبة موافقة على المقياس، والاحتفاظ ب(٢٠) فقره بعد التحكيم .

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الانتباه الانفعالي:

جرى تطبيق المقياس على عينة مكونة من (٣٧٠) معلمة اختيرت عشوائيا من المدارس، وحللت الاجابات وتم جمع الدرجات لتحسب القوة التمييزية للفقرات من خلال الخطوات التالية:
أولاً: القوة التمييزية:

وقد تم التحقق من القوة التمييزية للفقرات باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين إذ قامت الباحثة بالخطوات الآتية في حساب القوة التمييزية لفقرات كالآتي:

اختارت الباحثة عينة عشوائية من المعلمات والبالغ عددهن (٣٧٠) من مجتمع البحث، ورتبت الدرجات التي حصل عليها العينة من اعلى درجة الى أدنى درجة، واختارت الباحثة نسبة

الـ(٢٥%) العليا و(٢٥%) الدنيا ، اذ بلغ العدد في كل مجموعة (٩٢)، فقرات المقياس لاختبار قوة تمييزها، واستعملت الباحثة معامل ارتباط فاي لاستخراج قيمة كاي المحسوبة، وذلك لاختبار دلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، لكل فقرة من الفقرات وبالمعنى عددها (٢٠) فقرة، على أساس أن القيمة كاي للقيمة المحسوبة وهي القوة التمييزية للفقرة، ومن خلاله لهذا الاجراء قد تبين ان جميع الفقرات مميزة لأنها دالة احصائياً، ولأن قيمت المحسوبه أكبر من القيمة التائية الجدولية بلغت (١,٩٦) ،بدرجة حرية (٢١٤) ،وعند مستوى الدلالة (٠.٠٥) . وان الجدول (٢) يبين النتائج لحساب القوة التمييزية للفقرات.

جدول رقم (٢) القوة التمييزية لفقرات مقياس الانتباه الانفعالي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة المتوسط الحسابي
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	١,١٧٥	٠,٦٥٣	٠,٦٥٧	٠,٤٧٦	٦,٦٦٣
٢	١,٦٢٠	١,٠١١	٠,٢٢٢	٠,٤٣٩	١٣,١٧٧
٣	١,٣٤٢	٠,٨٤٤	٠,٣٤٢	٠,٥٨٢	١٠,١٢٨
٤	١,٦٤٨	٠,٨٣٥	٠,٦٣٨	٠,٨٤٧	٨,٨١٣
٥	١,٦٤٨	٠,٨٥٧	٠,٦٠١	٠,٧٢٢	٩,٦٩٨
٦	١,٥٤٦	١,٠١٧	٠,٣٤٢	٠,٦٧٢	١٠,٢٥٩
٧	١,٢٤٠	١,٠٤٨	٠,١٣٨	٠,٥١٩	٩,٧٨١
٨	١,٨١٤	١,٠٤٢	٠,٢١٣	٠,٥٩٦	١٣,٨٥٨
٩	١,١١١	٠,٩٩٨	٠,١٣٨	٠,٤٤٢	٩,٢٥٣
١٠	٢,١٩٤	١,١١٤	٠,٤٣٥	٠,٨٨٨	١٢,٨٢٥
١١	١,٤٧٢	٠,٩٨٠	٠,٣٦١	٠,٦١٨	٩,٩٥٩
١٢	١,٨١٤	٠,٩٦٨	٠,٤٤٤	٠,٦٦٠	١٢,١٥٢
١٣	١,٨٢٤	١,٠٣٩	١,٤٠٧	٠,٧٨٥	١١,٢٩٧
١٤	١,٣٣٣	١,١١٠	٠,٤٨١	٠,٥٤٣	٩,٩٦٠
١٥	١,٥٢٧	١,٠٤٥	٠,٣٦١	٠,٦٦٢	٩,٧٩٨
١٦	١,٧٨٧	٠,٨٣٢	٠,٩٠٧	٠,٩٤٢	٧,٢٧٠
١٧	١,٣٩٨	١,٠٩٣	٠,٣٧٠	٠,٦٤٩	٨,٣٩٨
١٨	١,٧٨٧	٠,٩٥٧	٠,٥٦٤	٠,٦٧٣	١٠,٨٥٠
١٩	١,٤٦٣	٠,٩٠٠	٠,٣٠٥	٠,٥١٩	١١,٥٦٤
٢٠	١,٢٧٧	٠,٧٩٥	٠,٢٧٧	٠,٥٤٤	١٠,٧٨٦

(الاتساق الداخلي) صدق الفقرات : تم حساب (الاتساق الداخلي) كالآتي:

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية :

اعتمدت الباحثة في حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط " بيرسون " بين درجات الفقرة كلها والدرجة الكلية، لان درجات الفقرة متصلة ومتدرجة في البحث الحالي والجدول (٣) يبين ذلك.

جدول (٣) معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الانتباه الانفعالي

رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون
١	٠,٣٨٤	١١	٠,٤٩١
٢	٠,٦٣٥	١٢	٠,٥٥٢
٣	٠,٤٩٩	١٣	٠,٥٠٤
٤	٠,٤١٩	١٤	٠,٥٨٥
٥	٠,٤٧٧	١٥	٠,٤٩٠
٦	٠,٥١٩	١٦	٠,٣٢٤
٧	٠,٥٢٧	١٧	٠,٤١٤
٨	٠,٥٢٢	١٨	٠,٤٦٠
٩	٠,٥٣٣	١٩	٠,٥٦٠
١٠	٠,٥١٢	٢٠	٠,٤٥٤

قيمة معامل الارتباط الحرجة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨) تساوي (٠,٠٩٨)

حساب الخصائص السايكومترية للمقياس:

• **صدق المقياس:** لقد استخرج للمقياس الحالي مؤشرا للصدق هما صدق الظاهري وصدق البناء الصدق الظاهري.

- الصدق الظاهري : وقد تحققت الباحثة من الصدق الظاهري لمقياس الانتباه الانفعالي عندما عرضت فقرات مقياس الانتباه الانفعالي المتكون من (٢٠) فقرة بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء المختصين في علم الإرشاد النفسي والقياس والتقويم وعددهم (١٠) محكما والأخذ بأرائهم وللتثبت من صلاحية ودقة كل المجال والفقرات كلها في تمثيل الانتباه الانفعالي عند معلمات المرحلة الابتدائية، وكانت النتيجة قبول جميع الفقرات وهي (٢٠) فقرة، حيث حظيت بموافقة الخبراء بنسبة (٨٠ %) إذ اعتمدت الباحثة هذه النسبة من موافقة الخبراء معياراً لصلاحية الفقرات.

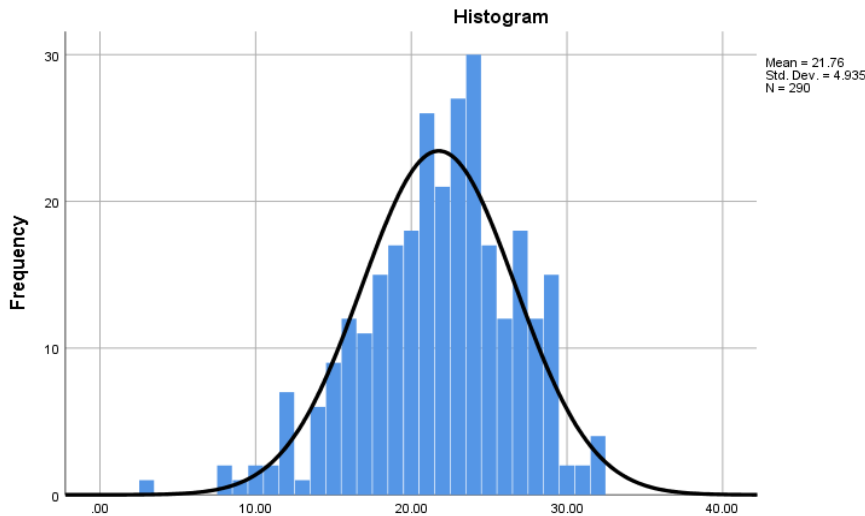
- صدق البناء: لتحقيق هذا النوع من الصدق يجب ان تتوفر بعض المؤشرات منها، ان فقرات المقياس تقيس معاً ، لذا فإن قدرة الفقرات على التمييز بين المجيبين، ومعاملات صدقها (ارتباطها الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس) (Stanley & Hopkins, 1972 : 111).

• **ثبات المقياس:** ولتحقيق من ثبات المقياس الحالي تم حساب الثبات بطريقتين هما:

أ- طريقة الاختبار- إعادة الاختبار Test-Retest: تم تطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (٢٠) معلمة ضمن عينة التحليل الاحصائي، أعيد التطبيق بعد (١٤) يوما من التطبيق الأول، حيث بين المتخصصين بأن إعادة تطبيق المقياس لغرض التعرف على ثباته من التطبيق الأولي ثم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني (حسن، ٢٠١٦: ٥١٦) ، وبلغ معامل الارتباط (0.793) ، وان هذه القيمة تعد مؤشرا جيدا على استقرار الاجابات على المقياس عبر الزمن.

ب- معادلة ألفا كرونباخ: لاستخراج الثبات وفقا لمعادلة على عينة الثبات من درجات استمارات العينة الاساسيه التي بلغت (270) معلمة، وباستعمال معادلة كرونباخ بلغ معامل الثبات (0.876) يعتبر هذا المؤشر دليلاً على الاتساق المقياس الداخلي .

المؤشرات الإحصائية لمقياس الانتباه الانفعالي: قامت الباحثة بحساب المؤشرات باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Science) (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية، اذ ان درجة ألوسط الحسابي (١٩,١٣)، والوسيط (١٨) ،والمنوال (١٣) ، وكانت درجة الالتواء والتفرطح قريبة من الصفر وهذا يدل على ان التوزيع اعتدالي.



الوصف النهائية لمقياس الانتباه الانفعالي:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الانتباه الانفعالي، الذي اعدته الباحثة مكوناً من (٢٠) فقرة، أما بدائل الاستجابة على فقرات المقياس، اذ تكونت البدائل من (أوافق بقوة- أوافق - غير متأكد - أرفض - أرفض بقوة) وبذلك تكون أعلى درجة يحصل عليها المستجيب هي (٥) درجات ، وأقل درجة يحصل عليها هي (١) درجة.

ولتحقيق هدف البحث بناء برنامج ارشادي بأسلوب العلاج الواقعي لتنمية الانتباه الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية: من خلال اختبار الفرضيات الصفرية التالية:

- لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس الانتباه الانفعالي : لاختبار صحة هذا الافتراض تم استخدام اختبار ولكوكسون Wilcoxon النتائج موضحة في الجدول (٤).

جدول (٤) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات رتب القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية على مقياس الانتباه الانفعالي

المجموعة	نوع الاختبار	اتجاه الرتب	عدد الحالات	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ويلوكسون		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	القبلي	السالبة	١٠	٩١	٧	صفر	١٧	دال
	البعدي	الموجبه	صفر	صفر	صفر			

قيمة ولكوكسون الجدولية (١٧) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ .

- لا توجد فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة الضابطة على مقياس الانتباه الانفعالي في الاختبار البعدي .
- استخدمت الباحثة اختبار ويلوكسون للعينات المترابطة لاختبار صحة الفرضية و معرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات الافراد في الاختبارين القبلي والبعدي، واتضح أن قيمة المحسوبة (٣٩,٥٠) ، والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥) نتائج اختبار ويلوكسون للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الانتباه الانفعالي

المجموعة	نوع الاختبار	اتجاه الرتب	عدد الحالات	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ويلوكسون		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
الضابطة	القبلي	السالبة	٦	٥١,٥٠	٦,٤٤	٣٩,٥٠	١٧	دال
	البعدي	الموجبه	٤	٣٩,٥٠	٧,٩٠			

قيمة ويلوكسون الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (١٧)

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسطي رتب درجات الافراد المجموعة درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الانتباه الانفعالي في الاختبار البعدي .

للتحقق من صحة الفرضية استعملت الباحثة اختبار مان وتني للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفرق بين درجات الافراد مجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي كما موضح في الجدول (٦) .

جدول (٦) متوسط رتب و مان - وتني المحسوبة والجدولية لدرجات الانتباه الانفعالي في القياس البعدي

المتغير	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة مان - وتني	
					المحسوبة	الجدولية
الانتباه الانفعالي	التجريبية	١٠	٩١	٧	صفر	٥١
	الضابطة	١٠	٢٦٠	٢٠		

- تعرف الاثر الذي أحدثه المتغير المستقل (البرنامج الارشادي) في المتغير التابع (الانتباه الانفعالي) لدى معلمات المرحلة الابتدائية وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبارين القبلي و البعدي

المجموعة	الاختبار	المتوسط الحسابي	العدد	الانحراف المعياري	قيمة الاثر	الاثر
التجريبية	القبلي	٣٧,٠٧٦	١٠	٣,٧٢٨	٤,٧٢٢	كبير
	البعدي	١٩,٤٦١				

ولهذا يعد حجم الأثر للبرنامج الارشادي في تنمية الانتباه الانفعالي البعدي ذو اثر كبير للمجموعة التجريبية

تفسير النتائج: ظهر تحسن ذو دلالة احصائية في درجات المجموعة التجريبية وان قيمة ولكوكسون تشير الى فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي ويؤكد هذا فعالية البرنامج الارشادي في تنمية الانتباه الانفعالي وان التحسن ملحوظ في درجات المجموعة التجريبية .
الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات في:
التحقق من الخصائص السيكومترية ، واستخراج النتائج الاحصائية للمتغيرات المدروسة.

الفصل الرابع

البرنامج الارشادي

البرنامج الارشادي هو خطة منظمة تشمل محاضرات والنشاطات التعليمية والتدريبية (المناقشات والاسئلة والنماذج ووسائل الايضاح والتدريب والتغذية الراجعة) التي يستعملها الباحث على نحو منظم ومخطط (العكيلي، ٢٠١٣: ٥)، وتتضمن البرامج الارشادية جهودا منظمة للتاثير في الافراد وتعديل سلوكهم وبيان العلاقة التعاونية بين المرشد والمسترشد بهدف مساعدة المسترشد على ادراك ذاته من جهة وفهم ما يحيط به من مؤثرات بيئية واجتماعية من جهة اخرى، وتحديد الاهداف التي تتفق مع امكانياته امام الفرص المتاحة ضمن البيئة التي يعيش فيها بعد فهمه لذاته وبيئته، كما يعطى المسترشد الفرصة لان يختار الطرائق والوسائل اللازمة لتحقيق هذه الاهداف فيصبح قادرا على حل مشاكله وتجاوزها عمليا والتكيف من نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ليصل الى اقصى درجة من النمو والتكامل في شخصيته وتحقيق ذاته (عربيات، ٢٠١١: ١٦).

وقد ظهرت نماذج متعددة لتخطيط البرامج الإرشادية تعتمد على أسس منهجية وعلمية منظمة، ومن بينها نموذج بوردرزوداري (١٩٩٢) وفي هذا البحث تم الاعتماد على هذا النموذج، الذي يتضمن مجموعة من الخطوات الأساسية لتخطيط البرنامج الإرشادي ، وهي كما يلي :

١. التعرف على احتياجات الفرد.
 ٢. صياغة الاهداف بناء على هذه الاحتياجات .
 ٣. ترتيب الأولويات.
 ٤. تحديد المكونات الرئيسية التي يستند عليها البرنامج الإرشادي.
 ٥. تصميم الأنشطة التي يشملها البرنامج الإرشادي.
 ٦. منفذون البرنامج الإرشادي.
 ٧. تنفيذ البرنامج الإرشادي.
 ٨. تقييم البرنامج الإرشادي بعد تنفيذه (Bordes&Drury ,1992:487-495).
- **تحديد الاولويات :**

ان تحديد الاولويات تتم وفق طبيعة المشكلات التي تتم تشخيصها من مقياس بناء على فقراته ويتم ترتيب وتنظيم فقرات المقياس من اجل وضعها في جلسات البرنامج الإرشادي . وفي البحث الحالي تم تحديد اولويات البرنامج الإرشادي وفق اهميتها لتحديد الاهداف.

- **كتابة واعداد اهداف البرنامج الإرشادي :**

تعد هذه الخطوة من اهم الخطوات في الإعداد للبرنامج، اذ تساعد في تصميم البرنامج الإرشادي ، وتحدد مدى فاعليته ، وتوضح الاساليب المستعملة ومساعدتها في الكشف عن المشكلات وتحقيق النجاح مع إتاحة المجال لأجراء التعديلات اللازمة، بعد تحديد الحاجات، وتم تحديد الهدف العام ، وصياغته بناء على الأهداف المتوقعة من البرنامج ، ويتضمن ذلك فيما يلي :

الهدف الهام : تنمية الانتباه الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية .

- **الاهداف السلوكية :** المشتق من الهدف العام للدراسة تكون الاهداف السلوكية الخاصة بكل جلسة إرشادية والتي تؤدي الى تحقيق الهدف العام للبرنامج الإرشادي لتنمية الانتباه الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية .

- تم تحديد فقرات المقياس وفق اهمية كل جلسة ووفق حاجات افراد المجموعة التجريبية ، تم تطبيق المقياس على العينة التجريبية ، حيث تم تفرغ البيانات واستخراج (الوساط الحسابية والانحرافات المعيارية)، لتحديد الأولويات كما موضح في الجدول (٨) :

جدول رقم (٨)

ت	الجلسة الارشادية	عنوان الجلسة	تاريخ انعقاد الجلسة باسلوب العلاج الواقعي
١	الاولى	الافتتاحية	٢٠٢٤/١١/١٧
٢	الثانية	الوعي الذاتي	٢٠٢٤/١١/٢٤
٣	الثالثة	الوعي الذاتي	٢٠٢٤/١٢/١
٤	الرابعة	ادارة الانفعالات	٢٠٢٤/١٢/٨
٥	الخامسة	التعاطف و التفاعل مع الاخرين	٢٠٢٤/١٢/١٥
٦	السادسة	التعلم من التجارب السابقة	٢٠٢٤/١٢/٢٢
٧	السابعة	التعبير عن المشاعر	٢٠٢٤/١٢/٢٩
٨	الثامنة	الاتزان الانفعالي	٢٠٢٥/١/٥
٩	التاسعة	لغة الجسد و المشاعر الخفية	٢٠٢٥/١/٩
١٠	العاشر	الخاتمة	٢٠٢٥/١/١٢

نموذج الجلسة الارشادية

الجلسة الثانية	عنوان الجلسة : الوعي الذاتي اليوم : الاحد التاريخ : ٢٠٢٤/١١/٢٤	المدة (٦٠ دقيقة)
الموضوع	الوعي الذاتي	
اهداف الجلسة	ان يتعرفن المعلومات على مفهوم الوعي الذاتي .	
الفنيات	المناقشة - المسؤولية.	
الانشطة المقدمة	لقاء التحية والسلام على المعلومات والسؤال عن احواله. تقدم موضوع الجلسة "الوعي الذاتي" وتعرفه المعلومات بانه قدرة الفرد على الانتباه الى ذاته و مراقبة افكاره و مشاعره و سلوكياته ومعرفة نقاط القوة و الضعف لديه . تناقش الباحثة مع المعلومات اهمية واهداف الوعي الذاتي. تقوم الباحثة بتوضيح كيفية التعرف على مشاعر و الافكار المعلومات. تقديم مواقف سلوكية على شكل امثلة المعلومات	
التقويم البنائي	- توجه الباحثة الاسئلة الاتية للمعلومات:- س/ ما هو الوعي الذاتي؟ س/كيف يمكن الانتباه للأفكار؟	
التدريب البيتي	- تطلب الباحثة من المعلومات كتابة سلوكياتهم عند تعرض الى مواقف خلال اليوم .	

ثالثاً: الاستنتاجات :

في ضوء ما توصلت اليه الباحثة من نتائج يمكن استنتاج ما يأتي :

١- يعد البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج الواقعي فعالية في تنمية الانتباه الانفعالي لدى معلمات المرحلة الابتدائية .

٢- كشف البحث ان المعلمات بحاجة الى برامج ارشادية لتعزيز الجوانب الانفعالية وانعكاسه على الاداء المهني .

٣- ان تنمية الانتباه الانفعالي يسهم في تحسين الصحة النفسية للمعلمات .

رابعاً: التوصيات :

يوصي البحث الحالي في ضوء النتائج التي توصل اليها ما يلي :

١- تدريب المرشدين التربويين على استخدام اسلوب العلاج الواقعي و فنياته الارشادية .

٢- عقد ورشة تدريبية لتوعية المعلمات بأهمية الانتباه الانفعالي و كيفية تطبيقه مع الطلاب .

خامساً: المقترحات :

استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له تقترح الباحثة اجراء ما يلي :

١- اجراء دراسات مماثلة تشمل فئات اخرى (المدرسين الذكور، طلاب الجامعة، رياض الاطفال).

٢- اجراء دراسة مقارنة اسلوب العلاج الواقعي مع العلاج المعرفي السلوكي في تنمية الانتباه الانفعالي .

المصادر

• ابو اسعد، احمد عبد اللطيف (٢٠٠٩) ، نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، ط١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

• الاسوي، علي عباس عبد عبيد (٢٠١٩) ،فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب العلاج الواقعي في تنمية الحرية الذاتية لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، العراق.

• شعلان، فاطمة عبد الهادي (٢٠٢١) ،التفكير النظامي وعلاقته بالانتباه الانفعالي لدى طلبة الجامعة ،رسالة ماجستير ،جامعة بابل ، العراق .

• عبد الرزاق ،محمود شاكر(٢٠٠٥) ،اثر اسلوب العلاج الواقعي في تعديل موقع ضبط الخارجي لدى طلاب المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجستير ، الجامعة المستنصرية ، العراق .

• العتابي ،حازم عبد الكاظم حسين (٢٠١٩) ،الابداع الانفعالي و علاقته بالطلاقة التصويرية و الانتباه الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، العراق .

• علوان ،زينة سبتي عبد اللطيف (٢٠٢٤) اثر برنامج تدريبي بأسلوب العلاج الواقعي في خفض التقويض الاجتماعي ، مركز البحوث النفسية ، المجلد (٣٥) ، العدد (٢) ، الجزء (٥) ،

بغداد ، العراق .

- Border & drury L.D.Sander,MD(1992):Comprehend save school counseling programs,Arevieew for policy markers-Journal counseling and Development.
- Gasper, K., & Clore, G. L. (2000). Do you have to pay attention to your feelings to be influenced by them?. Personality and Social Psychology Bulletin, 26(6), 698-711.
- Glasser ,w.(2001) .counseling with choice theory . harper Collins.
- Russell,D.W.(2002). In search of underlying dimension: the use (and abuse) of factor analysis in personality and social psychology Bulletin. Personality and social psychology Bulletin,28,1629-1646
- Hodzic, S., Ripoll, P., Costa, H., & Zenasni, F. (2016). Are emotionally intelligent students more resilient to stress? The moderating effect of emotional attention, clarity and repair. Psicología Conductual, 24(2), 253.
- Lee, S. M., Jang, M., No, S. H., Kim, M. K., Lee, Y. J., & Kang, K. S. (2013). Effects of Sandplay Therapy on the Emotional Clarity and Brain Indexes Related to Self-Regulation of Female Delinquent Juveniles. Journal of symbols & sandplay therapy, 4(1), 1-8.
- Posada, C. (2013). Emotional Attention Processing among HIV-Infected Persons with Co-occurring Bipolar Disorder.
- Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J.B., & Mayer, J. (1995). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C.R. Snyder (Ed.), Coping: The psychology of what works (pp.32-33). New York: Oxford University Press.
- Salovey, P., Bedell, B., Detweiler, J.B., & Mayer, J. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C.R. Snyder (Ed.), Coping: The psychology of what works (pp.141-164). New York: Oxford University Press.

ملحق (١)

مقياس الانتباه الانفعالي

عزیزتی المعلمة

تحية طيبة :

بين يديك مجموعة من العبارات الرجاء قراءة كل عبارة بعناية ، ثم وضع علامة (✓) في الخانة التي تعبر عن مدى موافقتك على العبارة وفقاً لمشاعرك الحقيقية ، علماً أن إجابتك لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة، وسوف تستعمل لأغراض البحث العلمي فقط، وذلك لا داعي لذكر الاسم، والرجاء التأكد من الإجابة على كل الفقرات قبل تسليم الاستمارة.

ت	الفقرات	وافق بشدة	وافق	محايد	لا وافق	لا وافق بشدة
١	أستطيع التمييز إذا كان الشخص غير سعيد من نظرات عينه حتى لو لم يبتسم					
٢	لدي القدرة على إدراك انفعالات الآخرين					
٣	ألاحظ تغييرات طفيفة في تعابير وجه الآخرين عند تغير مزاجهم					
٤	أنتبه جيداً للأحاسيس الجسدية المرتبطة بمشاعري					
٥	أستطيع أن أخرج الأفكار السلبية في تفكيري وأصل إلى مراقبة المشاعر بوضوح					
٦	حينما أكون متضايقاً، أتذكر نفسي بجميع الأمور السعيدة في حياتي					
٧	وضوح مشاعر الناس يجعل الحياة أكثر استقراراً					
٨	يساعدني الانتباه للمشاعر على التوافق مع الآخرين					
٩	تجارب الماضي تساعدني على مواجهة المشاكل الانفعالية الحالية					
١٠	عندما تكون استجابتي مبالغاً بها أبحث عن أسباب ذلك					
١١	أتعامل مع الآخرين بموضوعية حتى في حالات الحزن					
١٢	أستطيع أن أنتبه لمشاعري و مزاجي					

١٣	استطيع تفسير تعابير الوجه جيداً				
١٤	أواجه صعوبة في فهم مشاعر الآخرين من خلال لغة جسدهم				
١٥	أعجز عن وصف ما يشعر به الآخرون بدقة				
١٦	أخفي انفعالاتي عن الآخرين				
١٧	أعاني من صعوبة في معرفة مشاعر الآخرين وتمييزها				
١٨	استجابتي الانفعالية تخطئ أحياناً في وصف ما يشعر به الآخرون				
١٩	نادراً ما أدرك تأثير أفكاري على مشاعري				
٢٠	لا أستطيع التحكم في مشاعري دائماً				