

كَلِيبَةُ التَّرْبِيَةِ لِلبَنَاتِ

مَجَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ مُحْكَمَةٌ

دورية فصلية

تصدر عن كلية التربية للبنات

Iraqi University
COLLEGE OF EDUCATION
FOR WOMEN JOURNAL

جهة الإصدار: كلية التربية للبنات / الجامعة العراقية اختصاص المجلة:

العلوم الإنسانية والتربوية

ISSN 2708-1354 (Print)

ISSN 2708-1362 (Electronic)

رقم الاعتماد في دار الكتب والوثائق العراقية 2138 لسنة 2016م نوع الإصدار:

(فصلي) كل ثلاثة أشهر.

نطاق التوزيع: داخل العراق البريد الإلكتروني:-

wom.mag.uni@aliraqia.edu.iq

هاتف سكرتارية التحرير: 07747936814 (الهاتف الأرضي) داخلي: (2028)

مجلة كلية التربية للبنات - الجامعة العراقية ، المجلات الأكاديمية المحكمة:

<https://www.iasj.net/iasj/journal/349/issues>

- حقوق النشر محفوظة.
- الحقوق محفوظة للمجلة.
- الحقوق محفوظة للباحث من تاريخ تسليم البحث إلا في حالة تنازله الخطي.

ما ينشر في المجلة من بحوث ووجهات نظر تعبر عن أصحابها
ولا تعبر بالضرورة عن آراء هيئة التحرير أو وجهة نظر الكلية.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة العراقية

كلية التربية للبنات

مَجَلَّة

كَلِيَّةُ التَّرْبِيَةِ لِلبَنَاتِ

مَجَلَّةٌ عِلْمِيَّةٌ مُحْكَمَةٌ

تَصَدَّرُ عَنْ كَلِيَّةِ التَّرْبِيَةِ لِلبَنَاتِ

فصلية دورية

العدد الحادي والثلاثون (31) الجزء الثاني (2)

الصادر بتاريخ: 15/كانون الأول/2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الرَّحْمَنِ ۝ ١ ۝ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۝ ٢ ۝ خَلَقَ

الْإِنْسَانَ ۝ ٣ ۝ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ۝

سورة الرحمن: الآيات ١ - ٤

أولاً : المشرف العام

الأستاذ الدكتور هدى محمد صالح عبد الجبار / اللغة العربية / قسم اللغة العربية / عميدة الكلية

ثانياً : رئيس هيئة التحرير:

الأستاذ الدكتور رنا صميم صديق / فلسفة إسلامية / أصول الفقه / معاونة العميد للشؤون العلمية

ثالثاً : مدير التحرير:

الأستاذ الدكتور أحمد عبد الجبار فاضل/ اللغة العربية / البلاغة والنقد/ قسم اللغة العربية

رابعاً : أعضاء هيئة التحرير:

١. أ.د. مولود عويمر: تخصص التاريخ / جامعة الجزائر / كلية العلوم الانسانيةعضواً خارجياً.
٢. أ.د. ابراهيم عبد الرحيم أحمد ربابعة: تخصص أصول فقه / جامعة الوصل / كلية الدراسات الاسلامية/ الإمارات العربية عضواً خارجياً.
٣. أ.د. بو منجل عبد الملك : تخصص اللغة العربية/ النقد الحديث/جامعة سطيف، الجزائر/ كلية الآداب واللغات عضواً خارجياً.
٤. أ.م.د. نجاة موسى الفيتوري / تخصص: تربية وعلم نفس/علم نفس تعليمي/ الجامعة الأسمرية الإسلامية / كلية التربية / ليبيا عضواً خارجياً
٥. أ.م.د. نجاح عبدالله احمد البياع / تخصص: الدراسات الإسلامية / الدعوة والثقافة الإسلامية/ جامعة الأزهر / كلية أصول الدين / مصر عضواً خارجياً.
٦. أ.د. سوسن صالح عبدالله : تخصص: اللغة الانكليزية/الترجمةعضواً ومدققاً للغة الإنكليزية
٧. أ.د. بشرى غازي علوان / تخصص: اللغة العربية / اللغة.....عضواً
٨. أ.د. نهلة عاشور منسي / تخصص: فلسفة إسلامية / الفقه الإسلاميعضواً
٩. أ.د. محمود دهام نايف / تخصص: أصول الدين / الحديث النبويعضواً
١٠. أ.د. ليث خليل خلف / تخصص: تاريخ / التاريخ القديمعضواً
١١. أ.م.د. وصال كاظم حسين : تخصص: اللغة العربية / البلاغة والأدبعضواً
١٢. أ.م.د. أسيل عبد الحميد عبد الجبار / تخصص: علم النفس التربوي.....عضواً
١٣. أ.م.د. جنان عبدالله شفيق / تخصص: اللغة الإنكليزية / الأدبعضواً
١٤. أ.م.د. ذكرى فاضل محل / تخصص: طرائق التدريس / التاريخعضواً

١٥. أ.م.د سماح ثائر خيري / تخصص: رياض اطفال عضواً
١٦. أ.د. يونس يحيى عبدالله / تخصص: اللغة العربية / اللسانيات النصية..... عضواً ومدققاً لغوياً.
١٧. أ.م. سيناء احمد جار الله / تخصص: دراسات مالية / ادارة مالية عضواً ومحاسباً مالياً.

خامساً : موظفو المجلة

١. م.م. مروة مرزا حمزة / تخصص : تاريخ / مسؤولة وحدة المجلة .
٢. براء إبراهيم سالم / سكرتيرة المجلة .

قائمة المحتويات - العدد (٣١) الجزء الثاني 15/ كانون الأول/2025- البحوث المحكمة

ت	اسم البحث	الباحث	الصفحة
.٣٣	هذه رسالة الحذيفة لأبي سعيد محمد الخادمي (ت ١١٧٦هـ) - دراسة وتحقيق -	أ.د. بشرى أحمد محمد أمين	٧١٢-٦٦٤
.٣٤	الارهاق المهني وعلاقته بالتفكير التعاطفي لدى المرشدين التربويين	ا.م.د. محمد خضير محمود	٧٣٨-٧١٣
.٣٥	الرواية النوبية في ضوء النقد البيئي رواية (دنقلا) لعلي إدريس أنموذجا	م .د. غادة جمال مكّي	٧٥٩-٧٣٩
.٣٦	أثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي	م.د. اسراء كريم خليفة	٧٨٦-٧٦٠
.٣٧	نَتَاجُ الشُّعْرَاءِ مِنْ سَبْرَتِهِمْ (العَصْرُ العَبَاسِيّ) مِثَالاً	م. د. صلاح راهي إبراهيم	٨١٦-٧٨٧
.٣٨	اثر استراتيجية سكامبر في تنمية التحصيل الدراسي لدى طلبة قسم معلم الصفوف الأولى بمادة التربية الفنية	م.د. علي جبار محمد	٨٤٣-٨١٧
.٣٩	رؤية موجزة للدولة الخوارزمية في كتاب عفاف سيد صبرة التاريخ السياسي للدولة الخوارزمية	م.م اسراء محسن عبد الواحد	٨٦٢-٨٤٤
.٤٠	قراءة في كتاب: مصرع الخلافة العثمانية لفهمي الشناوي	م.م اسيل هشام محمد	٨٨٥-٨٦٣
.٤١	آية الإذن بالقتال دراسة تفسيرية وتحليلية	م . م . آلاء صباح شكر	٩٠٩-٨٨٦
.٤٢	موقف عصابة الأمم من لواء الاسكندرونة	م.م. إيمان نعيم عرد	٩٢٦-٩١٠
.٤٣	واقع استخدام تكنولوجيا المعلومات وعلاقتها بمهارات التدريس لدى المعلمين	م.م ايناس اسماعيل شحاذه المشهداني	٩٤٩-٩٢٧
.٤٤	المستشرق وليم موننجومري وات وكتابه فضل الاسلام على الحضارة الغربية (العلوم العقلية انموذجا)	م.م. تغريد عبد الجواد عبد حاشوش	٩٧٤-٩٥٠
.٤٥	مجلة الزراعة العراقية عام (١٩٤٦ - ١٩٥٨م) دراسة تاريخية	م.م. حسين علي حسين خليل	١٠٠٢-٩٧٥
.٤٦	الدرس الصوتي في الثلث الأخير من القرآن الكريم : دراسة لغوية دلالية سورة الحشر أنموذجا	م.م. زينب صالح مهدي هاشم	١٠٢٤-١٠٠٣
.٤٧	دراسة تحليلية مقارنة في تفسير سورة المائدة(من الآية (٢٤ إلى ٣١) انموذجا)	م.م سعدة طعمة محسن علي	١٠٤٦-١٠٢٥
.٤٨	((أثر طريقة السياق المجتمعي في تحصيل طلاب الصف الاول الاسلامي في مادة العلوم))	م.م. عادل عبد اللطيف احمد القيسي	١٠٥٧-١٠٤٧
.٤٩	الإحالة وأثرها في تماسك النص القرآني، دراسة تحليلية في سورة غافر (قصة مؤمن آل فرعون أنموذجا)	م.م. عمر منذر خضير	١٠٨٤-١٠٥٨

١١٠٥-١١٠٠	م.م. فاطمه الزهراء خليل ناصر أ.م.د. رافد جهاد عبدالله	٥٠. دلالة الشمس والقمر في شعر ابن خفاجة الأندلسي
١١٠١-١١٢٢	م.م. فرح عبد الصاحب سلمان	٥١. الآراء العقيدية للرازي في تفسيره الكبير
١١٢٣-١١٤٣	م.م. عمار ثامر هزبر ديمي	٥٢. ما نُسب إلى المبرد وفي المقتضب ما يُعارضه
١١٤٤-١١٧٣	سحى فوزي كاظم أ.د. إيمان عبد الكريم ذيب	٥٣. قياس التفكير البصري لدى تلامذة المرحلة الابتدائية
١١٧٤-١٢٠١	غفران قاسم سايط أ.د. سرى طه ياسين	٥٤. الفنون البلاغية في كتابي المرزباني (ت ٣٨٤هـ) والسيوطي (ت ٩١١هـ)
١٢٠٢-١٢٢٥	عُلا حسين عبدالله أ.د. صالح احمد رشيد	٥٥. نسق الفحولة والأنوثة والزمكان في شعر قبيلة مذحج
١٢٢٦-١٢٤٠	محمد أمير عباس أ.د. علي زيدان خلف	٥٦. النسق القرابي لمجتمع الاميش دراسة انثروبولوجية في ولاية اوهايو الامريكية
١٢٤١-١٢٥٤	فريال عزيز عليوي أ.د. علي زيدان خلف	٥٧. النظام الاقتصادي وتأثيره على السياسة المالية دراسة في الانثروبولوجيا الاقتصادية
١٢٥٥-١٢٧٢	مريم عبدالناصر طلال أ.د. ضياء مزهر خريبط	٥٨. The Correlation between Iraqi EFL University Students' Writing Self-Regulated Strategies and Performance
١٢٧٣-١٢٩٨	كواكب محمد كحيط عبد الله أ.م.د. هدى هشام اسماعيل	٥٩. أبنية الأفعال من حيث التجرد والزيادة في شعر المرّار الفقعسي (ت ٧٥ هجرية)
١٢٩٩-١٣٢٣	د. اسامة عبد حمدي	٦٠. Exploring Themes, Characters, and Social Criticism in Arthur Miller's All My Sons: A Comprehensive, In-Depth Analysis
١٣٢٤-١٣٤٨	د. آدم عبد الشافع سليمان بخت د. جمال الدين إبراهيم عبدالرحمن أحمد أ.د. محمد أحمد الأمين أحمد	٦١. ظاهرة زيادة حروف المعاني في شعر شعراء المعلقات السبع
١٣٤٩-١٣٨٢	م. عماد إبراهيم فزع الجميلي	٦٢. الشخصية الإيجابية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة
١٣٨٣-١٤٠١	د. اسامه ماجد سلمان صالح	٦٣. رمز الخمر في شعر الحارث بن بدر الغُداني
١٤٠٢-١٤٢٩	رئيس أبحاث أقدم: وفاء ضياء محمد	٦٤. التصوف ورجالاته وأبرز مراكزه في العراق من القرن الثالث الهجري الى القرن السادس الهجري - دراسة تاريخية

التعريف:

مجلة علمية دورية محكمة فصلية تصدر عن كلية التربية للبنات الجامعة العراقية

تحمل الرقم الدولي:

ISSN (print): 2708 – 1354 ISSN (online): 2708 – 1362

مجلة معتمدة في دار الكتب والوثائق العراقية بالرقم: (2138) لسنة 2016م

وتقوم بنشر البحوث العلمية القيمة والأصيلة

في مجالات العلوم الإنسانية المختلفة باللغتين العربية والإنجليزية.

دعوة:

ترحب هيئة تحرير المجلة بإسهامات الباحثين، وأصحاب الأقلام من الكتاب والمتقنين في أقسام الفكر الإسلامي، والعلوم الإنسانية، والاجتماعية، والتعليمية والتربوية، وكل ما له صلة بشؤون المرأة والمجتمع، وقضايا الإنماء التربوي والتعليمي، والبرامج التطويرية المعاصرة على وجه العموم ، على وفق قواعد النشر المعتمدة من هيئة تحرير المجلة ، على وفق تعليمات وضوابط النشر في المجالات العلمية الصادرة من دائرة البحث والتطوير في وزارة التعليم والبحث العلمي الموقرة.

ضوابط النشر في المجلة

١. تتخصص المجلة بنشر الحوث العلمية القيمة والأصيلة في المجالات الإنسانية، والتي لم يسبق نشرها أو تقديمها إلى أي جهة أخرى (بتعهد خطي من صاحب البحث) ضمن المحاور المشار إليها في التعريف أعلاه، شرط الالتزام بمنهجية البحث العلمي وخطوات المتعارف عليها محلياً وعالمياً، وتقبل البحوث بإحدى اللغتين العربية أو الانجليزية بنسبة محددة.
٢. تخضع البحوث المرسلة إلى المجلة جميعها لفحص أولي من هيئة التحرير لتقرير مناسبتها لتخصص المجلة، ثم لبيان أهليتها للتحكيم، ويحق لهيئة التحرير أن تعتذر عن قبول البحث بالكامل، أو تشترط على الباحث تعديله بما يتناسب وسياسة المجلة قبل إرساله إلى المحكمين.
٣. ضرورة تحقق السلامة اللغوية مع مراعاة علامات الترقيم، ومتانة الأسلوب ووضوح الفكرة علل أن يكون الباحث مسؤولاً عن السلامة اللغوية للبحث المقدم باللغتين العربية والإنجليزية.
٤. ترسل البحوث المقبولة للتحكيم العلمي السري إلى خبراء من ذوي الاختصاص قبل نشرها، للتأكد من الرصانة العلمية والموضوعية والجدة والتوثيق على وفق استمارة معتمدة ولا تلتزم هيئة التحرير بالكشف عن أسماء محكميها، وترفض البحوث المتضمنة في خلالها إشارات تكشف عن هوية الباحث.
٥. لضمان السرية الكاملة لعملية التحكيم تكون المعلومات الخاصة بهوية الباحث أو الباحثين في الصفحة الأولى من البحث فحسب.
٦. يلتزم الباحث بإجراء التعديلات الجوهرية المقترحة من المحكمين للبحث.
٧. يحق لهيئة تحرير المجلة رفض البحث واتخاذ القرار وعدم التعامل مع الباحث مستقبلاً عند اكتشافها ما يتنافى والأمانة العلمية المطلوبة بعد التثبت من ذلك.
٨. تنتقل حقوق طبع البحث ونشره إلى المجلة عند إخطار صاحب البحث بقبول للنشر، ولا يجوز النقل أي عن البحث إلا بالإشارة إلى مجلتنا، ولا يجوز لصاحب البحث أو لأي جهة أخرى إعادة نشره في كتاب أو صحيفة أو دورية إلا بعد أن يحصل على موافقة خطية من رئيس التحرير.
٩. لا تدفع مكافأة للباحثين عن البحوث المحكمة التي تقبل للنشر في المجلة وتقدم رئاسة هيئة التحرير مكافأة خاصة للمحكمين.
١٠. تعتمد المجلة آلية التوثيق المتنوعة فتقبل البحوث بآلية التوثيق بالهوامش سواء أكان في نفس الصحيفة، أم في نهاية البحث، كما تقبل البحوث بآلية التوثيق في المتن بالطريقة

المتعارف عليها عالمياً بـ APA.

١١. تقبل المجلة كذلك البحوث الميدانية أو العملية، شرط أن يورد الباحث مقدمة يبين فيها طبيعة البحث ومدى الحاجة اليه ، ومن ثم يحدد مشكلة البحث في هيئة مساءلات أو فرضيات، ويعرف المفاهيم والمصطلحات، ويقدم ،عندها قسماً خاصاً بالإجراءات يتناول فيه خطة البحث ومجتمع والعينات والادوات ، فضلا عن قسم خاص بالنتائج ومناقشتها، ويورد أخيراً قائمة المراجع.
١٢. لا يجوز نشر أكثر من بحث للباحث في العدد الواحد من المجلة سواء أكان بحث منفرداً أم مشتركاً مع باحث آخر.
١٣. يزود صاحب البحث- عند نشره- بنسخة واحدة مستلة مختومة من البحث المنشور في العدد.
١٤. تحتفظ هيئة التحرير بحقها في أولوية النشر في كل ما يرد إليها من مطبوعات، تأخذ بنظر الاعتبار توازن المجلة، والأسبقية في تسليم البحث معدلاً بعد التقويم، واعتبارات أخرى، ويخضع ترتيب البحوث في العدد الواحد للمعايير الفنية المعتمدة في خطة التحرير.
١٥. البحوث المنشورة في المجلة تعبر عن آراء أصحابها، ولا تعبر بالضرورة عن رأي هيئة التحرير أو رأي الكلية.
١٦. جميع المراسلات المتعلقة بالمجلة كافة تكون باسم رئيس التحرير، أو مدير التحرير عبر العنوان البريدي: wom.Mag.uni@aliraqia.edu.iq ، أو رقم هاتف المجلة.
١٧. أخيراً تؤكد هيئة التحرير على ضرورة الالتزام بالبحث الموضوعي الحر والهادئ والبعيد عن كل أشكال التهجم أو المساس بالرموز والشخصيات، وتتنأى عن نشر الموضوعات التي تمس المقدسات، أو تلك التي تدعو إلى العصبية الفئوية والطائفية، وكل ما يوجب الفرقة ويهدد السلم المجتمعي.

دليل المؤلف Author Guidelines

١. يقدم الباحث طلب خطي (استمارة رقم 1 المرفقة) مختوم بالختم الرسمي لجهة الانتساب .
٢. يقدم الباحث ثلاث نسخ ورقية مطبوعة مكبوسة على ورق (A4) وعلى وجه واحد، وتكون إعدادات حواشي الصفحة 5.2 سم من كل جانب بخط (Simplified Arabic) بحجم 14 للمتن و 12 للمهامش، و16 غامق للعنوان الرئيسي و 15 غامق للعنوان الفرعي. وإذا كان البحث باللغة الانجليزية فيكون بخط (Times New Roman) .
٣. لا يزيد البحث عن خمس وعشرين صفحة ، ويكون من ضمنها المراجع والحواشي والجداول والأشكال والملاحق. ويتحمل الباحث ما قيمته ثلاثة آلاف دينار عن كل صحيفة زائدة.
٤. يوقع الباحث التعهد الخاص بكون البحث لم يسبق نشره، ولم يقدم للنشر الى جهات أخرى، ولن يقدم للنشر في الوقت نفسه حتى انتهاء إجراءات التحكيم (استمارة رقم 2).
٥. يلتزم الباحث بتقديم نسخة من كتاب الاستلال الإلكتروني للبحث وبخلافه يتعذر النشر.
٦. يتعهد الباحث بجلب نسخة إلكترونية من البحث على قرص حاسوب (CD) بعد إجراء جميع التعديلات المطلوبة وقبول البحث للنشر في المجلة.
٧. يرفق مع البحث خلاصة دقيقة باللغتين العربية والانجليزية على ألا تزيد على صحيفتين مع السيرة الذاتية.
٨. يسدد الباحث أجور النشر والخبراء بحسب مقدارها بكل لقب علمي على وفق المنصوص عليه في الكتب الرسمية ، ويتم تسليم الاجور الى الجهة الرسمية في القسم المالي للكلية بوصولات رسمية تحفظ حق الباحث وادارة المجلة ، ولا تسترد الاجور في حالة رفض رئيس التحرير او المقيمين للبحث المقدم لأسباب علمية او لسلامة الفكرية او غيرها.
٩. يستلم الباحث إيصالاً خطياً بتاريخ تسليم البحث. ثم يُعلم بالإجراءات التي تمت.
١٠. إذا استخدم الباحث واحدة من أدوات البحث في الاختبارات أو جمع البيانات فعليه أن يقدم نسخة كاملة من تلك الأداة اذا لم تنشر في صلب البحث أو ملاحق .
١١. تلتزم المجلة بإرسال البحث الى مقومين بخطاب تأليف، استمارة رقم 3 المرفقة ، على أن يتم تقويم البحث في مدة أقصاها ١٠ أيام، وبخلافه يقدم الخبير اعتذاره في أسبوع، وعندما يكون التقويم العلمي ايجابياً باتفاق اثنين من المقومين يحال البحث إلى المقوم اللغوي لتدقيقه لغوياً.

دليل المقوم Reviewer Guidelines

أدناه الشروط والمتطلبات الواجب مراعاتها من قبل المقوم للبحوث المرسلة:

١. يقوم البحث على وفق استمارة معتمدة للتقويم (استمارة رقم 4) تتضمن الآتي:

أ- فقرة تتعلق بموضوع البحث هل سبقت دراسته من قبل بحسب علمكم؟ وهل يوجد اقتباس حرفي؟ (الإشارة إلى الاقتباس إن وجد) أو استلال مع تحديد مكان الاستلال.

ب - جدول تقويمي فني تفصيلي يعبر عنه بـ (24) فقرة محددة صيغت على وفق مقياس ليكرت الثلاثي: جيد (3)، مقبول (2)، ضعيف (1) ويقوم الخبير بالتأشير على اختيار واحد منها تبعاً لقناعاته بمحتوى الفقرة وعدم ترك أي فقرة بدون إجابة.

ت - مكان محدد لملاحظات الخبير الخاصة بتفاصيل البحث، أو أساسيات العامة (علمية أو منهجية) كي يستفيد منها الباحث.

ث - خلاصة التقويم المتعلقة بصلاحية النشر على وفق ثلاث خيارات (صالح للنشر أو صالح بعد إجراء التعديلات، أو غير صالح للنشر) على وفق المعايير المحددة في الاستمارة.

ج - مكان محدد لتثبيت مسوغات عدم الصلاحية للنشر إذا حكم بذلك.

٢. على المقوم التأكد من تطابق وتوافق عنوان الخلاصتين العربية والإنجليزية لغوياً.

٣. أن يبين المقوم هل أن الجداول والأشكال التخطيطية الموجودة واضحة ومعبرة.

٤. أن يبين المقوم هل أن الباحث اتبع الأسلوب الإحصائي الصحيح.

٥. أن يوضح المقوم هل أن مناقشة النتائج كانت كافية ومنطقية.

٦. على المقوم تحديد مدى استخدام الباحث المراجع العلمية.

٧. يمكن للمقوم أن يوضح بورقة منفصلة التعديلات الأساسية لغرض قبول البحث.

٨. توقيع الخبير على الاستمارة تمثل تعهداً خطياً بأنه قام بتقويم البحث علمياً على

وفق المعايير الموضوعية، وأن البحث يستحق التقويم الحاصل عليه ومطلوب تسجيل

اسمه على وفق ما مثبت في الاستمارة.

افتتاحية العدد...

الحمدُ لله ربِّ العالمين ، والصلاة والسلامُ على نبيِّنا محمدٍ ، وعلى آله
وصحبه تسليماً كثيراً...
أما بعد...

يولّد عدد جديد من مجلة (كلية التربية للبنات / الجامعة العراقية)
يحمل الرقم 31 ، الواحد والثلاثين ، بتاريخ 2025/12/15 ، يحوي بحوثاً
متنوعة بين لغوية وأدبية وتربوية ونفسية وتاريخية واجتماعية ، وبحوث اللغة
الإنكليزية ، ليكون العدد منهداً للباحثين والدارسين والقراء عموماً ، يروي
عطش المعرفة وحب العلم والتميز .

وفي هذا الإطار تؤكد إدارة المجلة حرصها على أن تكون البحوث
المنتخبة في المجلة مثمرة للمجتمع والإنسان العراقيين ، وأن تلتزم بمبادئ
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وتعليماتها ، في نوعية الموضوعات التي
تعالجها ، واسهامها المباشر في تنمية المجتمع العراقي والارتقاء به في سلم
العلم والمعرفة .

نسأل الله السداد والتوفيق للباحثين والقراء ، ونسأله تعالى السداد لنا
في عمل تحرير المجلة ، وأن يكون العمل خالصاً لوجهه الكريم ، ويكون لبنة
في البناء المعرفي والعلمي لكليتنا الرصينة ، وخطوة نحو التقدم والازدهار
العلمي لعراقنا الحبيب ، ومن الله التوفيق ، وصلى الله على سيدنا محمد وآله
وصحبه وسلم تسليماً كثيراً.



مدير تحرير المجلة

أ.د. أحمد عبد الجبار فاضل

شتاء 2025/12/15

**أثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في
خفض القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع
الاعدادي**

**The Effect of a Counseling Program Using the Acceptance and Commitment
Therapy Approach in Reducing Emotional Suppression Among Fourth-Grade
Preparatory School Female Students**

م.د. اسراء كريم خليفة

Dr.Esraa Kareem Khaleefah

كلية التربية للبنات/ الجامعة العراقية

University of Iraq, College of Education for Girls

Esraa.k.khaleefah@aliraqia.edu.iq

[07752491149](tel:07752491149)

أثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي

المخلص

استهدف البحث الحالي التعرف على اثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي، ولتحقيق ذلك تم ترجمة مقياس القمع العاطفي وفقا (Gross,2003) المكون من (10) فقرة موزعا على نوعين من الاستراتيجيات، ثم تم بناء برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام Hayes et al., 2011 موزعه على (١٢) جلسة تقدم جلستين اسبوعيا، وأظهرت النتائج ان للبرنامج الارشادي اثر في خفض القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات القمع العاطفي لدى المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي.

الكلمات المفتاحية (البرنامج الارشادي، العلاج بالقبول والالتزام، القمع العاطفي، الرابع الاعدادي).

Abstract

The present research aimed to identify the effect of a counseling program using the Acceptance and Commitment Therapy (ACT) approach in reducing emotional suppression among fourth-grade preparatory school female students. To achieve this, the Emotional Suppression scale (Gross, 2003; 2020), consisting of (10) items distributed across two types of strategies, was translated. Subsequently, a counseling program based on the Acceptance and Commitment Therapy approach Hayes et al., 2011 was developed, consisting of (12) sessions delivered at a rate of two sessions per week. The results showed that the counseling program had a significant effect in reducing emotional suppression among the students in favor of the post-test for the experimental group. Furthermore, no statistically significant differences were found between the pre-test and post-test scores of emotional suppression in the control group.

Keywords: Counseling Program, Acceptance and Commitment Therapy, Emotional Suppression, Fourth-Grade Preparatory.

مشكلة البحث:

يمر الفرد عبر مراحل عمره المختلفة بالعديد من العواطف التي تعبر عن شخصيته، تكشف هذه العواطف عن ردود أفعاله تجاه المواقف والأشخاص والتحديات التي يواجهها، ونظرًا لأن العواطف تشكل جزءًا رئيسيًا من عمليات التفكير ولا تتسم بالثبات الكامل بقدر ما تميل إلى الاستقرار النسبي، فإنها تحتاج إلى آليات لتنظيمها وإدارتها مما يمكنه من التفاعل بفعالية ووعي في المواقف المختلفة (عبد، ٢٠٢١: 26).

اذ ان كثيرًا ما يسعى الأفراد إلى كظم المشاعر السلبية باستمرار وعدم التعبير عنها مما يؤدي إلى ظهور أعراض نفسية وجسدية ضارة التوتر والضييق النفسي وزيادة حدة الضغوط النفسية القلق والاكتئاب واضطرابات المزاج، وقد يمتد إلى أعراض جسدية تؤثر على الأداء الاجتماعي والمهني للفرد، وقد أيدت عدة دراسات مثل دراسة (الحري وسلمان، ٢٠١٩) و(محمد، ٢٠٢٠) و(الكلابي، ٢٠٢١) عن معاناة طلبة المرحلة الإعدادية من القمع العاطفي وما يصاحبه من القلق اتجاه المستقبل، وما توصلت إليه دراسة (Preece et al, 2021) و (Sun et al, 2022) و (Taha et al, 2022) وجود علاقة إيجابية بين القمع الانفعالي والشدة النفسية.

وللتحقق من القمع العاطفي لدى الطالبات أجرت الباحثة دراسة استطلاعية على عينة مكونة من ٥٠ طالبة من الصف الرابع الإعدادي، أظهرت النتيجة معاناة الطالبات من القمع العاطفي مما دفع الباحثة إلى طرح السؤال البحثي التالي ما أثر استخدام أسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض مستوى القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي؟

اهمية البحث:

تعد المدرسة ركيزة أساسية في تشكيل شخصية الفرد وبلورة اتجاهاته وعلاقاته الاجتماعية لما لها من دور بالغ الأثر في النواحي النفسية والتربوية والسلوكية، وفي ضوء التغيرات المتسارعة الناتجة عن التقدم التكنولوجي والتحول الاجتماعي تبرز الحاجة إلى تعزيز خدمات الإرشاد النفسي في المدارس اذ تسهم البرامج الإرشادية الحديثة في تمكين الطلبة من اكتساب المهارات النفسية والاجتماعية التي تعزز توافقهم النفسي وصحتهم النفسية العامة بما يتلاءم مع احتياجات كل فرد وفق أولوياته (بوالشرش، 2020:257).

اذ يهدف البرنامج الارشادي في مساعدة الأفراد على الوعي وإدارة مشاعرهم بحكمة وتقبل معاناتهم لذا وجد ان أسلوب العلاج بالقبول والالتزام يتميز عن غيره من المناهج بأنه لا يركز على مقاومة المشاعر السلبية أو تجنبها بل على تقبلها كجزء من التجربة الإنسانية لتحديد قيمهم الأساسية والسير نحو حياة أكثر اشباعًا ورضا، يؤكد هاينز Hans ان الهدف من أسلوب القبول والالتزام هو تحقيق المرونة النفسية Psychological Flexibility مما يحد من هيمنة الأفكار

أثر برنامج إرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي

والمشاعر السلبية على السلوك (إيمان، 2020: ٦٤)، وهذا ما أكدته دراسة كل من Renshaw و steeves 2016 التي توصلت ان أسلوب العلاج بالقبول والالتزام أدى إلى انخفاض أعراض القلق وتحسن في الأداء الأكاديمي والسلوكي لدى الطلاب ، وما توصلت اليه دراسة شحاته وعبد العظيم (٢٠١٩) الى فعالية علاج القبول والالتزام في تنمية المرونة النفسية وخفض اضطراب قلق المستقبل لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية، وما أكدته دراسة عبد الرحيم والسيد (٢٠٢٠) ان أسلوب العلاج بالقبول والالتزام كان فعالاً في خفض التمر وزيادة المرونة النفسية لدى الطلاب وكان ذات تأثيرات إيجابية ومستمرة.

وبذلك يمثل العلاج بالقبول والالتزام (ACT) تطوراً بارزاً في مجال العلاج السلوكي المعرفي ان القيام بهذه البرامج في المراحل المبكرة استثمار فعال في الصحة النفسية يقلل من احتمالية تطور هذه الاضطرابات لاحقاً وبناءً عليه تتجلى الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالي في النقاط التالية:

١. يقدم البحث أداة تطبيقية علمية قائمة على ACT أسلوب العلاج بالقبول والالتزام يمكن للمرشدات التربويات تطبيقه في المدارس مع الطالبات في سن مبكرة لبناء شخصيات أكثر مرونة وقدرة على مواجهة تحديات المستقبل والمساهمة في بناء مجتمع أكثر صحة نفسياً.
٢. دراسة مفهوم القمع العاطفي لتعزيز التركيز والتحصيل الدراسي والمرونة النفسية القدرة على مواجهة ضغوط امتحانات الثانوية العامة بعقل أكثر صفاءً وقلق أقل لدى الطالبات نتيجة ما يقوم به القمع العاطفي من استنزاف الطاقة الذهنية.
٣. تتبع أهمية البحث من أهمية مرحلة الرابع الإعدادي لما تمثل من أكثر المراحل ضغطاً في حياة الطالبات وكيفية تشكيل هذه المرحلة الحرجة للأنماط النفسية للفتيات وكيف يمكن أن يؤثر القمع العاطفي على مسارهن الأكاديمي والمهني في المستقبل.
٤. يسهم هذا البحث الى رفع مستوى الوعي المجتمعي لدى إدارات المدارس وأولياء الأمور حول أهمية الصحة النفسية للطالبات وضرورة توفير الدعم المناسب لهن مع التأكيد على أن المشاعر السلبية هي جزء طبيعي من التجربة الإنسانية وليست شيئاً يجب قمعه أو الخجل منه.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على إثر البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي من خلال اختبار الفرضيات الآتية:

1- لا توجد فروق داله إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية في

الاختبار القبلي والبعدي على مقياس القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي.

2- لا توجد فروق داله إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي.

3- لا توجد فروق داله إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي.

حدود البحث:

تم تحديد البحث الحالي على طالبات الصف الرابع الاعدادي في المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد الرصافة الثانية مركز محافظة بغداد للعام الدراسي (2024-2025).

تحديد المصطلحات:

البرنامج الارشادي **Counseling Program** هو مجموع من الانشطة والفنيات التي يقوم بها المرشد للتعرف على امكانيات المسترشدين لتحقيق اهدافهم مع ما يتوافق مع ميولهم وحاجاتهم واستعداداتهم في جو من التفاعل والتعاون والثقة والطمأنينة (Borders& Drury,1992: 462).

أسلوب العلاج بالقبول والالتزام **Acceptance and Commitment Therapy (ACT)** هو نموذج علاجي سلوكي معرفي يركز على تطوير المرونة النفسية لمساعدة الافراد على قبول السماح بالأفكار والمشاعر الصعبة أن تكون موجودة دون مقاومتها والالتزام باتخاذ إجراءات فعالة تتوافق مع القيم الشخصية التي يختارها الفرد لنفسه لبناء حياة هادفة (Hayes et al., 2011, p. 6).

التعريف الاجرائي: هو مجموع الفنيات التي يستخدمها المرشد في البرنامج الارشادي وتتمثل (القبول، الفصل المعرفي، الاتصال باللحظة الحالية، الذات كسياق، القيم، الالتزام، التعزيز، الواجب المنزلي).

القمع العاطفي **Emotion Suppression** هي محاولة الفرد المتعمدة وقف أو إخفاء ردود أفعاله وسلوكياته التعبيرية الناجمة عن مشاعر سلبية يشعر بها فعلياً عند التعرض لاستثارة انفعالية (Gross, 2003: 283).

التعريف النظري تبنت الباحثة تعريف (Gross, 2003) تعريف نظري لمفهوم القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة من خلال الإجابة عن فقرات كل استراتيجية من الاستراتيجيات الثنائية لمقياس القمع العاطفي حسب (Gross,2003).

المرحلة الإعدادية: هي مرحلة قبول الطلبة بعد اجتياز امتحانات الثالث متوسط تستمر ثلاث سنوات تتراوح أعمارهم (١٥ - ١٧) ليتم تأهيلهم لدخول الجامعة بمستوى اعلى من المعرفة والمهارة (وزارة التربية، ١٩٨١: ٤).

إطار نظري

طور أسلوب العلاج بالقبول والالتزام Acceptance and Commitment Therapy ACT ستيفن هايز (Steven C. Hayes) في أواخر الثمانينيات وفقا الى الأساس العلمي والنظري نظرية إطارات العلاقة (Relational Frame Theory - RFT)، توضح نظرية إطار العلاقة كيف يطور الفرد القدرة على اللغة والإدراك من خلال تعلم ربط المفاهيم ببعضها البعض في شبكات معقدة من المعنى تسمى الأطر العلاقية تمثل سلاح ذو حدين إذ تمكن الفرد من حل المشكلات والتخطيط للمستقبل وفي الوقت نفسه تمثل مصدر معاناته النفسية، ويوضح هايز Hayes مختصر أسلوب العلاج بالقبول والالتزام ACT الى، تدل A على قبول الأفكار والمشاعر كوسيلة للقضاء على التحديات المرتبطة بتقليل أو تعديل أو رفض التأثيرات المعرفية أو العاطفية ، تدل C على اختيار الاتجاهات المستقبلية التي تتماشى مع اهداف الفرد والقيم الأساسية ، تدل T على الالتزام باتخاذ الإجراءات والافعال التي تخدم القيم لذلك يهدف هذا العلاج الى قبول الأفكار والعواطف والاندماج المعرفي الذي ينطوي على تنمية الوعي الدقيق للعواطف من خلال مراقبة الذات (Larmar et al, 2014: 217) .

وحتى يتم الهدف من استخدام أسلوب العلاج بالقبول والالتزام (ACT) سيتم شرح مفصل لفنيات التي تم التأكيد عليها من قبل هانز وفقا لهذا الأسلوب وهي:

١. القبول Acceptance يدل مفهوم القبول عن نهجٍ بديلٍ لتجنب المشاعر والخبرات المؤلمة، يعمل المرشد على تشجيع المسترشد لتقبلها دون مقاومة أو محاولة لتغييرها لتحرير الطاقة الذهنية وتحفيز السلوكيات المتناغمة مع قيم المسترشد وأهدافه باستخدام استعارات مثل تخيل المشاعر المؤلمة على شكل سحب عابرة في السماء أو أوراق تطفو على نهر لتثبيت فكرة أن هذه المشاعر مؤقتة ستزول وأن محاولة محاربتها فقط تزيد من استمرارها ومعاناتها، كما يوضح المرشد أن المشاعر الصعبة هي جزء طبيعي من التجربة الإنسانية وليست خطيرة في حد ذاتها مما يوفّر تظميماً طبيعياً للمسترشد وهو التعايش الواعي والنشط مع كل ما يرتبط بحياته من أفكار ومشاعر وأحاسيس جسدية مرتبطة بماضيه ، لذلك فإن تقبل الأمر كما هو يُعد خطوة حكيمة نحو الحفاظ على الصحة النفسية والتوجه نحو حياة أكثر توازناً (Hayes et al, 2012: 96).

٢. الفصل المعرفي Cognitive Defusion هو أسلوب علاجي يهدف إلى مساعدة المسترشد على الفصل بين هويته وأفكاره السلبية بدلاً من الاندماج مع الفكرة والتصديق المطلق لها التي تمثل

أحداث عقلية يتعلم مشاهدتها كأشياء منفصلة عنه، مجرد "أصوات وكلمات عابرة" تظهر في العقل وتمرّ بعيداً في الذهن بهدف تقليل حدة تأثير هذه الأفكار التلقائية على المشاعر والسلوك، دور المرشد هنا مساعدة المسترشد على تمييز أفكاره والتحول من الاعتقاد أنا فاشل إلى الملاحظة الموضوعية لدي فكرة فاشله من خلال التلاعب بالصوت في نطق الفكرة المزعجة بصوت مضحك أو بطيء أو سريع، أو حتى غنائها، مما يقلل من جديتها هذه الأساليب تُضعف قوة الفكرة وسيطرتها، مما يمنح الفرد حرية اختيار سلوكه بدلاً من الخضوع لأفكاره (Hayes et al., 2012).

٣. الاتصال باللحظة الحالية Mindfulness تمثل هذه الفنية مهارة نفسية يعمل المرشد على تطويرها لدى المسترشد من خلالها توجيه الانتباه بشكل كامل وطوعي إلى كل ما يحدث في اللحظة الحالية (هنا والآن)، المشاعر، والأحاسيس الجسدية، والأفكار العابرة والفضول لاستكشاف ما يحدث دون توقع مسبق وملاحظة التجربة دون تصنيفها على أنها "جيدة" أو "سيئة" يعمل المرشد على مساعدة العميل من خلال توجيه انتباه المسترشد بملاحظة تجربته خلال الجلسة ما الذي يشعر به الآن في جسدك؟ ما الأفكار التي ترادك في هذه اللحظة؟، مساعدة المسترشد على ان يعيش الحاضر بدلاً من الانغماس في الماضي أو القلق من المستقبل، وأن تكون استجاباته واعية ومرنة وأن تكون أفعاله وأقواله متوافقة مع قيمه ومبادئه الحقيقية، مما يقوده إلى حياة أكثر اتصالاً بالواقع وصدقاً مع الذات (Harris,2019:133).

٤. الذات كمسرح أو المراقب Self as Context تعبر هذه الفنية عن فكرة أن هناك جزءاً من الفرد هو الملاحظ يبقى ثابتاً وشاهدًا على تغير تجاربنا أفكارنا، مشاعرنا، أدارنا عبر الوقت ، يعمل المرشد على استخدام استعارات لتوضيح الفرق بين "الذات المُفكّر فيها محتوى الأفكار والذات المُفكّرة الوعي نفسه مثل استعارة "السماء والطقس"، اذ يكون المسترشد هو السماء الثابتة (الذات الملاحظة)، بينما أفكاره ومشاعره هي حالات الطقس المتقلبة (المحتوى) التي تمر عبر السماء دون أن تُغيّر من طبيعتها، قيادة توجيه المسترشد لملاحظة أفكاره ومشاعره من منظور الملاحظ لمساعدته على تطوير هوية أكثر مرونة واتساعاً لتوفير منصة آمنة ثابتة يمكن من خلالها المسترشد أن يشاهد الألم والصعوبات والعواطف الصعبة دون الخوف من التعمق فيها Hayes (et al,2012:200).

٥. القيم Values تعد فنية القيم من المعتقدات الأساسية التي تُشكّل هوية الفرد وتحدد أولوياته في الحياة، إنها ليست أهدافاً محددة قابلة للإنجاز وإنما اتجاهات مستمرة للحياة ومن أهم خصائص القيم أنها يجب أن تنبع من فناعة الفرد ذاته، وليس من ضغوط أو توقعات المجتمع أو العائلة، لا يمكن امتلاكها كشيء ملموس ولكن يمكن تفعيلها والتعبير عنها لحظة بلحظة من خلال السلوكيات اليومية الفعل نفسه كأن أكون صادقاً الآن وليس الشيء الذي سأحصل عليه لاحقاً، لمساعدة

المسترشد على تحديد ما هو مهم حقًا بالنسبة له ليعيش حياة مليئة بالمعنى والاتساق مع ذاته، دور المرشد في هذه الفنية هو مساعدة المسترشد على استكشاف وتوضيح قيمه الأساسية من خلال استخدام أسئلة استكشافية قوية لتحفيز التفكير العميق، مثل ما هو الأكثر أهمية بالنسبة لك في الحياة حقًا؟ كيف تريد أن يتذكرك أhabاؤك؟ ماذا تريد أن تمثل في حياة أطفالك؟ استخدام أدوات مساعدة مثل بطاقات القيم حيث يقوم المسترشد بترتيب وتصنيف القيم حسب أولوياته الشخصية، التأكد من أن القيم التي تم التوصل إليها حقيقية وأصلية وتعبر عن رغبات المسترشد نفسه . (Harris, 2019 :171)

٦. **الفعل الملتزم Committed Action** هو عملية اتخاذ إجراءات فعالة ومستمرة مدفوعة بالقيم الشخصية التي يختارها الفرد، حتى في وجود العقبات والعواطف غير المريحة أو المؤلمة اذ يبني الالتزام بالسلوك بناء أنماط سلوكية فعالة وذات معنى تتماشى مع القيم المختارة دور المرشد مساعدة المسترشد على تحديد أهداف صغيرة ومحددة وقابلة للتحقق تتماشى مع قيمه والتخطيط للمشاعر والأفكار الصعبة التي قد تعترض طريق تحقيق الهدف وتطوير استراتيجيات المواجهة لاستخدام المهارات والتقنيات السابقة في العلاج مثل التقبل، التفكك، اللحظة الحاضرة للتعامل مع تلك العقبات مع تقديم الدعم التحفيزي وتعزيز التقدم والاحتفاء بالنجاحات الصغيرة لتحفيز الاستمرارية، لذا يمثل العمل الملتزم الجانب العملي والسلوكي في العلاج اذ يتحول القبول والتواجد في اللحظة الحالية والقيم إلى أفعال ملموسة تخلق التغيير المنشود في حياة الفرد ، Hayes et al., (2012: 283) .

7. **التعزيز Reinforcement** مفهوم التعزيز في إطار العلاج بالقبول والالتزام ACT لا يركز على مكافأة النتائج المرئية للسلوك ولا يهدف إلى تعزيز السلوكيات المرغوبة بمعزل عن سياقها، بل يركز على تعزيز المرونة النفسية ومثابرة المسترشد والتزامه بالتصرف وفقاً لقيمه بغض النظر عن النتيجة المباشرة دور المرشد في التعزيز داخل جلسات ACT هو أن يكون شاهداً داعماً ومعززاً للجهود الموجهة بالقيم، وليس حكماً على النتائج من خلال الاعتراف ومدح جهد المسترشد وشجاعته في اتخاذ خطوة ملتزمة، حتى لو لم تنجح كما هو مخطط لها والاعتراف بصعوبة ما يمر به المسترشد واعتبار الخطوات الملتزمة بمثابة تجارب استكشاف بدلاً من اختبارات للنجاح أو الفشل لبناء حياة ذات معنى والالتزام بما يمكن التحكم فيه (Harris, 2019:245) .

8. **الواجب المنزلي** في إطار علاج القبول والالتزام ACT الهدف الجوهرى من فنية الواجب المنزلي هو نقل المهارات والتجارب من نطاق الجلسة العلاجية إلى واقع حياة المسترشد واختبار فعالية الأساليب الجديدة وجدواها في بناء حياة غنية ذات معنى تُبنى من خلال سلسلة من الخيارات والتصرفات الصغيرة التي يتم تنفيذها بوجود المشاعر والأفكار الصعبة وليس في غيابها ، دور

المرشد محوري ويتمحور حول طرح المرشد أسئلة تقوم على ربط المهمة بالقيم، توقع المرشد مع المرشد المعوقات التي قد تظهر خاصة الأفكار والمشاعر الصعبة وكيف يمكننا استخدام تقنيات القبول أو التفكير للتعامل معها (Harris, 2019: ٢٥٩).

القمع العاطفي Emotion Repression

يُعد القمع العاطفي أحد الآليات غير المتكيفة التي تعوق قدرة الفرد على ضبط انفعالاته، إذ يمثل جهداً معرفياً وانفعالياً يبذله الفرد لتجاهل أو صرف انتباهه عن المثيرات المهددة سواءً كانت داخلية من داخل الذات أو خارجية من البيئة المحيطة (Southam & Kendallb, 2002:22).

ويمثل هذا القمع نمطاً من أنماط التجنب الاجتماعي يهدف إلى كبح الاستجابات الانفعالية بعد ظهورها، بهدف الهروب من المواقف التي تثير القلق عبر تطوير استجابات انفعالية مبالغ فيها قد تؤدي إلى اضطرابات مثل الرهاب والوسواس القهري وتغييرات فسيولوجية وسلوكية ملحوظة مثل انخفاض معدل ضربات القلب ومنع التعبير الخارجي عن الانفعالات كإشارات اليد وتعبيرات الوجه، إلا أنه لا يمحو الانفعال بل يؤثر سلباً على العمليات العقلية العليا كالتفكير والانتباه والتذكر، ويترتب عليه عواقب نفسية واجتماعية هذه العواقب تتمثل بتجنب التواصل مع الآخرين، وضعف المشاركة الاجتماعية، وانخفاض مستوى الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد، واللجوء إلى صداقات غير مناسبة ورغم هذه الآثار السلبية فإن بعض الافراد الذين يعانون من القمع العاطفي غالباً ما يشعرون بالرضا والتصور الخاطئ بالتكيف (Gross,2003:283).

يفترض Gross ان القمع العاطفي يعمل على تعديل الاستجابة من خلال قمع المظاهر السلوكية للتعبير عن المشاعر بشكل متعمد غير أن هذا القمع على الرغم من نجاحه في تقليل التعبيرات الجسدية المرئية وتخفيف حدة الانفعال في بعض المواقف كآلية تنظيم مؤقتة إلا أنه لا يقلل من التجربة الشعورية الداخلية بل على العكس تؤدي الى استمرار بذل الجهد لتثبيط المشاعر مما يؤدي إلى زيادة حدتها على المدى الطويل ويتسبب في تقادم الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لها (Gross ,2003:283).

نموذج جروس ٢٠٠٣ للقمع العاطفي Model of Emotional Suppression Cross's (2003)

قدم كروس في مراجعته النظرية المؤثرة ٢٠٠٣، نموذجاً أساسياً يفيد بأن المشاعر تنشأ عبر عملية متعددة المراحل، المبدأ الرئيسي لهذا النموذج هو إمكانية تنظيم هذه المشاعر في أي مرحلة من مراحل تكونها إذ يتم تمييز نوعين من الاستراتيجيات وهي:

١. استراتيجية التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal هي استراتيجية قبل استجابة تحدث في مرحلة مبكرة من العملية العاطفية مثل تغيير طريقة تفكيرك في الموقف لتغيير تأثيره العاطفي تتضمن تفسير موقف محتمل إثارة المشاعر بطريقة تغير من تأثيره العاطفي ببساطة هو عملية

تغيير طريقة تفكيرك في موقف ما لتغيير المشاعر التي ستشعر بها تجاهه إنها لا تحاول منع أو كبت الاستجابة العاطفية بعد ظهورها، بل تعيد صياغة الموقف نفسه من البداية، مما يؤدي إلى استجابة عاطفية مخففة أو مختلفة جذرياً مثال رؤية الامتحان تحدياً وفرصة للتعلم إعادة تقييم بدلاً من رؤيته على أنه تهديد رهيب التقييم التلقائي الأول، هذا التغيير في التفكير سيعمل على تخفيف حدة المشاعر السلبية (مثل القلق، الحزن، الغضب)، تحويلها إلى مشاعر أكثر إيجابية أو تحفيزية، تعزيز المشاعر الإيجابية حتى في المواقف الصعبة (Gross, 2003: ٢٨٣).

طبقاً لكروس ٢٠٠٣ فإن لإعادة التقييم المعرفي تأثيرات إيجابية على عدة مجالات:

١. التجربة الذاتية Subjective Experience للمشاعر تقلل بشكل فعال من شدة المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد (أي أنك لا تشعر بالسوء بنفس القوة).
٢. الاستجابة الفسيولوجية Physiological Response تخفف من الاستثارة الجسدية المصاحبة للعاطفة (مثل ارتفاع معدل ضربات القلب والتعرق)، لأنها تهدئ الاستجابة من جذورها.
٣. الذاكرة Memory تساعد على تذكر تفاصيل الموقف بشكل أكثر إيجابية لاحقاً، كما أنها لا تستنزف الطاقة الذهنية لأنها لا تعتمد على كبت المشاعر.
٤. التأثير الاجتماعي Social Consequences تأثيرها محايداً أو إيجابياً على التفاعل الاجتماعي، أنها عملية داخلية لا تتضمن كبتاً للتعبيرات العاطفية، مما يجعل التعبيرات تبدو طبيعية وتلقائية (Gross, 2003, ٢٨٤-٢٨٦).

٢. **القمع التعبيري Expressive Suppression** هي استراتيجية تُطبق بعد أن تكون الاستجابة العاطفية قد بدأت بالفعل وولدت مشاعر وتغيرات فسيولوجية داخلية الهدف الوحيد لها هو كبح أو إخفاء التعبير الخارجي المرئي لتلك المشاعر مثل منع تعابير الوجه البكاء، إخفاء الابتسامة، الحفاظ على وجه جامد، كبح لغة الجسد منع ارتعاش اليدين، كبح حركات القلق، السيطرة على نبرة الصوت محاولة التحدث بطريقة محايدة رغم الغضب أو الخوف إذ يدل على ان الفرد لا يغير ما يشعر به داخلياً، بل يخفي فقط علامات ذلك الشعور عن الآخرين (Gross, 2003:282) ..

أهداف القمع التعبيري يُعتبر القمع التعبيري استراتيجية فعالة من منظور جروس في محاولة للتكيف لدى الافراد لها أهداف محدودة هي:

1. الهدف الأساسي التنظيم الاجتماعي Social Regulation الذي يدل على تجنب العواقب الاجتماعية السلبية المتوقعة من إظهار المشاعر الحقيقية إخفاء الغضب خوفاً من الصراع، إخفاء الحزن لحماية الآخرين أو لتجنب نظرة الشفقة، إخفاء الخوف للحفاظ على صورة الشخص القوي في موقف اجتماعي أو مهني.
2. الهدف الثانوي الامتثال للمعايير Norm Compliance الالتزام بقواعد أو توقعات ثقافية أو

أسرية أو مهنية تمنع التعبير العاطفي الصريح ثقافة العمل التي تطلب الاحترافية والتي تُفسر أحياناً على أنها إخفاء أي عاطفة.

3 . الهدف المباشر وقف التعبير السلوكي Behavioral Stopping من خلال إيقاف التعبير الملاحظ عن العاطفة في لحظة معينة، بغض النظر عن العواقب الداخلية منع نوبة بكاء في مكان عام، حتى لو كان ذلك على حساب زيادة التوتر الداخلي (Gross, 2003:282) .

منهجية البحث

تعد البحوث التجريبية من أكثر المنهجيات العلمية موثوقةً في مجال الدراسات التربوية والنفسية، وذلك لقدرتها على تحديد العلاقات السببية بين المتغيرات عبر التحكم الدقيق في العوامل الخارجية وتطبيق المعالجات بشكل مضبوط ومنهجي (السرطاوي، ٢٠٢٠: ١٧٧)، واستناداً إلى هذه الميزات اعتمدت الدراسة الحالية المنهج التجريبي لبناء برنامج إرشادي وتقويم فاعليته، إذ تم تصميم مجموعتين (ضابطة وتجريبية) مع تحقيق التكافؤ بينهما، بالإضافة إلى قياس المتغير التابع في مرحلتين القياس القبلي والبعدي وذلك لضمان دقة النتائج ومصداقيتها.

إجراءات البحث

أولاً: مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث من جميع طالبات الصف الرابع الإعدادي في المدارس التابعة لمديرية تربية بغداد/الرصافة الثانية للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥)، والبالغ عددهن (١٢٧٦٤) طالبة، موزعات على (١١٨) مدرسة ضمن منطقتي الرصافة الثانية (بغداد الجديدة والبلديات).

ثانياً: عينات البحث

أ. عينة البحث التحليل الإحصائي:

يعد اختيار العينة إجراءً منهجياً بالغ الأهمية في البحث العلمي لما له من أهمية في تحديد مصداقية تمثيلها لمجتمع الدراسة وإمكانية تعميم النتائج بناءً على مدى احتفاظها بخصائص المجتمع الأصلي وتركيبته (Cochran, 1977:75) وانطلاقاً من ذلك قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية تألفت من (٢٥٠) طالبة من طالبات الصف الرابع الإعدادي، طبقت الدراسة على ست مدارس في محافظة بغداد/الرصافة الثانية، لضمان تحقيق تمثيل مناسب ويوضح الجدول (١) توزيع العينة وفقاً لهذا التصميم.

جدول (١) توزيع عينة التحليل الإحصائي

أثر برنامج إرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات
الصف الرابع الاعدادي

ت	اسم المدرسة	الصف الاعدادي
١	اعداديه الكرامة للبنات	٦٠
٢	ثانوية زينة العلم	٢٠
٣	اعدادية عائشة للبنات	٤٥
٤	اعدادية التسامح للبنات	٥٥
٥	اعدادية بلقيس للبنات	٣٠
٦	ثانوية الخنساء للبنات	٤٠
	المجموع	٢٥٠

ب- عينة تطبيق البحث

لتحقيق أهداف الدراسة طُبق مقياس القمع العاطفي على عينة مؤلفة من (١٠٠) طالبة، تم اختيارهن من مدرسة إعدادية الكرامة للبنات وإعدادية التسامح للبنات، إذ شملت العينة (٥٠) طالبة من كل مدرسة بعد تحليل النتائج تم تحديد (٢٠) طالبة حصلن على أعلى الدرجات مقارنة بالمتوسط الفرضي للمقياس، ثم تم توزيع هذه المجموعة (٢٠ طالبة) عشوائياً إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية وتكونت من (١٠) طالبات من إعدادية الكرامة للبنات، والمجموعة الضابطة وتكونت من (١٠) طالبات من إعدادية التسامح للبنات. يهدف هذا التصميم إلى ضمان تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي يوضح الجدول (٢) التوزيع التفصيلي للمجموعتين.

الجدول (٢) عينة تطبيق البحث موزعة الى مجموعتين (التجريبية والضابطة)

المجموعة	طالبات الصف الرابع الاعدادي	المجموع
المجموعة التجريبية	١٠	١٠
المجموعة الضابطة	١٠	١٠
المجموع	٢٠	٢٠

التصميم التجريبي

استخدمت الدراسة الحالية المنهج التجريبي من خلال تطبيق تصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذي القياس القبلي والبعدي، يعد هذا التصميم من التصاميم التجريبية القوية التي توفر سيطرة عالية على المتغيرات الدخيلة، مما يعزز الصدق الداخلي للدراسة من خلال قياس التغيرات

الناتجة عن المعالجة التجريبية بعد التحكم في القياسات القبليّة (Creswell & Creswell, 2023:162) كما يسهم هذا التصميم في تعزيز الصدق الخارجي عبر تقليل تهديدات التعميم على السياقات المماثلة ويوضح الجدول (٣).

جدول (٣) التصميم التجريبي

المجموعة التجريبية	اختبار قبلي	البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالتقبل والالتزام	اختبار بعدي
المجموعة الضابطة	اختبار قبلي	—————	اختبار بعدي

رابعاً: تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في البرنامج الإرشادي:

سعيًا لضمان دقة التصميم التجريبي وموثوقية النتائج حرصت الباحثة على تحقيق تكافؤ بين أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مجموعة من المتغيرات الرئيسية التي يتوقع أن يكون لها تأثير على المتغيرات التابعة قيد الدراسة ويعد هذا التكافؤ شرطاً منهجياً أساسياً يهدف إلى عزل الأثر الناتج عن المعالجة التجريبية والتحكم في تأثير المتغيرات الدخيلة أو الخارجية وهي:

١. الاختبار القبلي لمقياس القمع العاطفي لطالبات الصف الرابع الإعدادي:

للتأكد من تحقق مبدأ التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأداء على الاختبار القبلي، استخدمت الباحثة اختبار كروسكال-واليس (Kruskal-Wallis H Test)، وهو أحد الأساليب الإحصائية غير المعلمية، وقد كشفت نتائج التحليل أن القيمة المحسوبة للإحصاء الاختباري بلغت (٠.٥٢١) وهي أقل من قيمته الجدولية الحرجة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1)، والتي تبلغ (3.841)، ونتيجة لذلك لم يظهر أي فرق ذي دلالة إحصائية مما استدعى قبول الفرضية الصفرية يؤكد هذا الاستنتاج على تجانس أداء المجموعتين وعدم وجود فروق بينهما في الاختبار القبلي، وهو ما يعد مؤشراً على تحقق التكافؤ المطلوب قبل تطبيق المعالجة التجريبية يبين الجدول (٤) هذه النتائج بشكل تفصيلي

(4) نتائج اختبار تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبار القبلي لمقياس

القمع العاطفي

أثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات

الصف الرابع الاعدادي

مستوى الدلالة ٠,٠٥	قيمة كا ٢		درجة الحرية	متوسط الرتب	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	٣.٨٤١	.٥٢١	١	٩.٥٥	١٠	التجريبية
				١١.٤٥	١٠	الضابطة

٢. تكافؤ المجموعتين في متغير ترتيب الطالبة في الأسرة:

لضمان تكافؤ المجموعات قيد الدراسة تم تصنيف الترتيب الولادي الى ثلاث مستويات لأفراد العينة هي: الاول، الثاني، الثالث، وتم توزيع عينة البحث مكونة من (١٠) طالبات بشكل متساوٍ على كل فئة تعليمية، ولاختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية في توزيع هذا المتغير بين المجموعات استخدمت الباحثة اختبار مربع كاي (Chi-square test) وأظهرت نتائج التحليل أن القيمة المحسوبة للإحصاء الاختباري بلغت (0.952)، بينما بلغت القيمة الجدولية الحرجة (5.991) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (٢)، وعند مقارنة القيمتين تبين أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية مما يستدعي قبول الفرضية الصفرية التي تفيد بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في الترتيب الولادي للطالبات وتؤكد هذه النتيجة تحقيق تكافؤ المجموعات في هذا المتغير قبل البدء بالتجربة يعرض الجدول (٥) هذه النتائج بتفصيل أكبر.

الجدول (5) تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في توزيع ترتيب الطالبات في الأسرة

مستوى الدلالة	قيمة كا ٢		درجة الحرية	ترتيب الطالبات			العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة		الاول	الثاني	الثالث		
غير داله	٥.٩٩١	.٩٥٢	٢	٣	٣	٤	١٠	التجريبية
				٤	٤	٢	١٠	الضابطة

٣. التحصيل العلمي للأب:

لضمان تكافؤ المجموعات قيد الدراسة تم تصنيف المستوى التعليمي لأباء أفراد العينة إلى أربع فئات هي (الابتدائية، والمتوسطة، والإعدادية، والبيكالوريوس) فما فوق، وتم توزيع عينة البحث مكونة من (١٠) طالبات بشكل متساوٍ على كل فئة تعليمية ولاختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية في توزيع هذا المتغير بين المجموعات استخدمت الباحثة اختبار مربع كاي (Chi-square test) وأظهرت نتائج التحليل أن القيمة المحسوبة للإحصاء الاختباري بلغت (0.400)، بينما بلغت القيمة الجدولية الحرجة (7.815) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (٣) وعند مقارنة القيمتين تبين أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية مما يستدعي قبول الفرضية الصفرية التي تفيد بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في المستوى التعليمي للأباء وتؤكد هذه النتيجة تحقيق تكافؤ المجموعات في هذا المتغير قبل البدء بالتجربة يوضح

الجدول (6).

الجدول (6) نتائج اختبار تكافؤ المجموعات في متغير المستوى التعليمي لآباء الطالبات

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		التحصيل الدراسي للأب				العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	إعدادي	متوسط	ابتدائي		
غير دالة	٧.٨١٥	٠.٤٠٠	٣	٣	٢	٢	١٠	التجريبية
			٣	٢	3	٢	١٠	الضابطة

٤. التحصيل العلمي للأم:

لضمان تكافؤ المجموعات قيد الدراسة تم تصنيف المستوى التعليمي لأمهات أفراد العينة إلى أربع فئات هي: الابتدائية، والمتوسطة، والإعدادية، والبكالوريوس فما فوق وتم توزيع عينة البحث مكونة من (١٠) طالبات بشكل متساوٍ على كل فئة تعليمية، ولاختبار وجود فروق ذات دلالة إحصائية في توزيع هذا المتغير بين المجموعات استخدمت الباحثة اختبار مربع كاي (Chi-square test) أظهرت نتائج التحليل أن القيمة المحسوبة للإحصاء الاختباري بلغت (1.400)، بينما بلغت القيمة الجدولية الحرجة (7.815) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجه الحرية (٣) وبمقارنة القيمتين تبين أن القيمة المحسوبة أقل من القيمة الجدولية مما يستدعي قبول الفرضية الصفرية التي تفيد بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات في المستوى التعليمي للأمهات وتؤكد هذه النتيجة تحقيق تكافؤ المجموعات في هذا المتغير قبل البدء بالتجربة يوضح الجدول (٨).

مستوى الدلالة	قيمة مربع كاي		التحصيل الدراسي للأم				العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	بكالوريوس	إعدادي	متوسط	ابتدائية		
غير دالة	٧.٨١٥	١.٤٠٠	٣	٣	١	٣	١٠	التجريبية
			٣	٣	٢	٢	١٠	الضابطة

جدول (٨) نتائج اختبار تكافؤ المجموعات في متغير المستوى التعليمي لأمهات الطالبات

أداة البحث: مقياس القمع العاطفي:

لتحقيق هدف البحث الحالي اعتمدت الباحثة مقياس القمع العاطفي لـ (Gross,2003) ، يتكون المقياس من (10) فقرات تتوزع على استراتيجيات كل من (التقييم المعرفي، القمع التعبيري) يتضمن التقييم المعرفي من (٦) فقرات اما القمع التعبيري يتضمن (٤) فقرات، تمت صياغة العبارات بأسلوب تقريرى موضوعي وأمام كل عبارة (٧) بدائل للإجابة متدرجة حسب مقياس ليكرت السباعي وهي (عارض بشدة ١ ، عارض غالباً ٢، عارض نادراً ٣، عارض احياناً ٤، وأوافق ٥،

أثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي

أوافق دائماً ٦، أوافق بشدة ٧)، ويتم عكس التقييم تلقائياً للعبارة ذات الصياغة السلبية أثناء عملية التصحيح لضمان الاتساق في القياس.

اجراءات اعداد مقياس القمع العاطفي Emotional Suppression

قامت الباحثة بترجمة مقياس القمع العاطفي (Emotional Suppression) على وفق نموذج كروس واعداده للبيئة العراقية، ولضمان دقة وملاءمة المقياس للبيئة المستهدفة اتبعت الباحثة الإجراءات التالية:

١. **التعريب والترجمة العكسية:** تمت ترجمة المقياس أولاً من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية ثم عرض على متخصصين في اللغة العربية للتأكد من سلامته اللغوية ووضوحه وبعد ذلك عُرضت النسخة العربية على خبراء في اللغة الإنجليزية لإجراء الترجمة العكسية (إعادة ترجمته إلى الإنجليزية) للتحقق من مدى التطابق بين النسخة المعربة والنص الأصلي، مما يضمن الحفاظ على المعنى الدقيق للمفاهيم.

٢. **التحقق من الصدق الظاهري (Face Validity)** لضمان ملاءمة المقياس ووضوحه، عُرضت النسخة المعربة (بفقراتها وتعليماتها) على مجموعة من (10) محكمين متخصصين في مجالات الإرشاد النفسي، وعلم النفس، والقياس النفسي، وأشارت نتائج التحكيم إلى موافقة بنسبة ٨٠% (٨ محكمين) على مناسبة الفقرات، إذ لم يتم استبعاد أي فقرة ولكن تمت إعادة صياغة فقرة واحدة فقط لتحسين وضوحها وقد أظهر التحليل الإحصائي أن الفروق بين القيم المحسوبة والجدولية كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)

٣. **التطبيق الاستطلاعي:** للتأكد من وضوح بنود المقياس، وتعليماته، والوقت اللازم للتطبيق، طُبِّقت الباحثة المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من طالبات الصف الرابع الاعدادي في مدرستي (الكرامة والتسامح)، بواقع (١٥) طالبة من كل مدرسة، وأظهرت النتائج أن بنود المقياس وتعليماته كانت واضحة تماماً لأفراد العينة والوقت اللازم للإجابة على المقياس تراوح بين (10-12) دقيقة.

الخصائص السيكومترية للمقياس

يتمثل الهدف الرئيسي من تحليل الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس وتقييمها، إذ يمكن من خلال هذا التحليل تحديد الفقرات التي تحقق معايير الصدق والثبات والتمييز واستبعاد تلك التي تنفقر إلى الخصائص السيكومترية المناسبة، مما يؤدي في النهاية إلى تحسين جودة المقياس وزيادة مصداقيته وقدرته على قياس السمة النفسية المستهدفة بدقة (عبدالله، ٢٠١٠: ٨٧).

صدق المقياس الصدق الظاهري:

تم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجالات الإرشاد النفسي، وعلم النفس، والقياس النفسي، بهدف الحكم على مدى ملاءمة فقراته لقياس السمة أو المفهوم المستهدف (Allen & Yen, 1979: 96)، وتكونت لجنة التحكيم من (١٠) محكمين وأشارت نتائج التحكيم إلى موافقة بنسبة ٨٠% إذ لم يتم استبعاد أي فقرة ولكن تمت إعادة صياغة فقرتين فقط لتحسين وضوحها ودقتها وقد أظهر التحليل الإحصائي أن الفروق بين القيم المحسوبة والجدولية كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

١. صدق البناء Construct Validity

يُعد صدق البناء أحد أهم أنواع الصدق إذ يعكس قدرة المقياس على قياس البنية أو السمة النفسية المجردة التي صُمم من أجلها ولغرض التحقق من صدق البناء، تم إجراء تحليل إحصائي لفقرات المقياس (مقياس القمع العاطفي) بهدف تقييم مدى تمثيلها للبناء النظري المفترض واتساقها الداخلي (Kline, 2015:112).

٢. القوة التمييزية للفقرات (Item Discriminatory Power) لمقياس القمع العاطفي

تمثل القوة التمييزية للفقرات أحد المؤشرات الجوهرية لتحقيق صدق البناء في الأدوات القياسية، إذ تعكس قدرة كل فقرة على التفريق بين الأفراد ذوي الأداء المرتفع والمنخفض في السمة النفسية موضوع القياس ويشير معامل تمييز مرتفع إلى كفاءة الفقرة في كشف الفروق الفردية، مما يعزز مصداقية المقياس وموثوقيته الإجمالية (ابو حطب & عدس، ٢٠١٧: ٢١٢).

لقياس القوة التمييزية لفقرات مقياس القمع العاطفي، اتبعت الباحثة المنهجية الكلاسيكية لتحليل الاستجابات للمجموعات المتطرفة (DeVellis, 2016:98) طُبِّق المقياس على عينة مكونة من (250) طالبة، ثم رتب الدرجات الكلية تنازلياً تم تحديد مجموعتين متطرفتين المجموعة العليا (أعلى ٢٧%) عدد الأفراد (٦٨) طالبة، تراوحت درجاتهن بين (51-63)، المجموعة الدنيا أدنى (٢٧%) عدد الأفراد (٦٨) طالبة، تراوحت درجاتهن بين (42 - 20) لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي استجابات المجموعتين على كل فقرة استخدمت الباحثة اختبار (t) للعينات المستقلة (Independent Samples t-test) أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (134)، مما يؤكد دلالة القوة التمييزية لجميع الفقرات إحصائياً وقدرتها على قياس القمع العاطفي بشكل فعال يعرض الجدول (٩) النتائج.

جدول (٩) القوة التمييزية لفقرات مقياس القمع العاطفي

رقم	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	القيمة	مستوى
-----	-----------------	-----------------	--------	-------

أثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات
الصف الرابع الاعدادي

الفقرة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	الدلالة
١	6.5882	.91807	5.2941	1.77931	5.330	.٠٠١
٢	6.2059	1.07285	4.6618	1.70697	6.316	.٠٠١
٣	5.9265	1.26156	4.1618	1.38876	7.756	.٠٠١
٤	6.3088	.86830	5.0882	1.60907	5.505	.٠٠١
٥	5.7794	1.00514	5.0588	1.49509	3.298	.٠٠١
٦	5.7647	1.02386	3.8824	1.54078	8.391	.٠٠١
٧	6.2206	.72987	3.1912	1.85486	12.533	.٠٠١
٨	5.6324	1.06371	3.5588	1.74820	8.356	.٠٠١
٩	6.2941	.79286	3.5294	1.96591	10.755	.٠٠١
١٠	5.5588	1.25046	3.0000	1.91615	9.222	.٠٠١

٣. علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يُعد تحليل الاتساق الداخلي للفقرات من خلال حساب علاقة ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس منهجية أساسية لتقييم تجانس المقياس والتحقق من صدق بنائه Construct Validity إذ يشير معامل ارتباط مرتفع وذو دلالة إحصائية إلى أن جميع فقرات المقياس تقيس بُعدًا واحدًا متماسكًا، مما يعزز مصداقيته في قياس السمة النفسية المستهدفة (Bernstein,1994:265)&Nunnally).

لتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحليل العلاقة بين درجة كل فقرة على حدة والدرجة الكلية لمقياس القمع العاطفي أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (248) تؤكد هذه النتيجة وجود علاقة قوية وذات دلالة بين كل فقرة والمفهوم الكلي الذي يقيسه المقياس مما يدعم تجانس فقراته ويُحقق صدق البناء الخاص به (السيد، ٢٠١٩:١٧٦) والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (١٠) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس القمع العاطفي

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى دلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى دلالة
١	.512	.001	٦	.535	.001
٢	.525	.001	٧	.658	.001
٣	.500	.001	٨	.500	.001
٤	.450	.001	٩	.613	.001
٥	.270	.001	١٠	.532	.001

ج- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للاستراتيجية:

للتأكد من سلامة البناء الداخلي للمقياس ودرجة اتساقه الداخلي قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقراته والدرجة الكلية للمجال الذي تتبعه، وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) وظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، إذ فاقت قيمتها القيمة الجدولية الحرجة البالغة (0.098) والمقابلة لدرجة حرية (248)، وتبرز هذه النتائج قوة العلاقة الإيجابية ودرجة التجانس العالي بين كل فقرة والمجال الخاص بها مما يؤكد الصلاحية الداخلية للمقياس وقدرة فقراته على قياس ما صُممت لقياسه بدقة (Gregory, 2014:321) والجدول (11) يعرض قيم المعاملات.

جدول (١١) معاملات ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال لمقياس التوازن النفسي

استراتيجية	أرقام الفقرات	معامل الارتباط	استراتيجية	أرقام الفقرات	معامل الارتباط
التقييم المعرفي	١	.509	القمع التعبيري	٢	.686
	٣	.531		٤	.583
	٥	.234		٦	.637
	٧	.691		٩	.616
	٨	.584			
	٩	.632			

ثبات المقياس

يمثل الثبات أحد المؤشرات الأساسية التي تدل على دقة الأداة القياسية واتساقها الداخلي في قياس السمة أو البناء النفسي المستهدف بشكل موثوق عبر التطبيقات المتعددة (Tavakol & Dennick, 2011:53-55).

وللتأكد من تحقيق هذا المعيار تحققت الباحثة من ثبات مقياس القمع العاطفي

أثر برنامج ارشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات

الصف الرابع الاعدادي

باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) ، وذلك على بيانات استجابات عينة استطلاعية تكونت من (250) طالبة أظهرت نتائج التحليل الإحصائي موثوقية عالية للمقياس، إذ بلغت قيم معامل الثبات المقياس الكلي للقمع العاطفي بلغ (0.87) اما استراتيجية التقييم العاطفي فقد بلغ (0.817) اما استراتيجية القمع التعبيري فقد بلغ (0.815) تُعد هذه القيم جيدة ومقبولة وفقاً للمعايير الإحصائية السائدة في البحوث النفسية والتربوية، إذ تشير القيم التي تتجاوز (٠.٧٠) إلى ثبات مرتفع تؤكد هذه النتائج على اتساق فقرات المقياس داخليا وملاءمته للتطبيق في السياق البحثي (Nunnally&Bernstein,1994: 245).

المقياس بصيغته النهائية:

تألف المقياس في صيغته النهائية من (١٠) فقرة، موزعة على استراتيجيتين رئيسيتين تمثل أبعاد القمع العاطفي، وهي التقييم المعرفي، القمع التعبيري، وقد خصص لاستراتيجية التقييم المعرفي (٦) فقرات ولأستراتيجية القمع التعبيري (٤) فقرات، وضعت لكل فقرة من فقرات المقياس استجابة ضمن مقياس ليكرت سباعي تتدرج بدائلها من (اعارض بشدة، اعارض غالباً ، اعارض نادراً، اعارض احياناً ، أوافق، أوافق دائماً، أوافق بشدة)، إذ تمنح الاستجابة اعراض بشدة درجة (١) أوافق بشدة درجة (٧)، فإن الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين حد أدنى مقداره (١٠) درجة وحد أعلى مقداره (٧٠) درجة مما يعكس مستوى القمع العاطفي لدى المستجيب.

البرنامج الارشادي Counseling Program

يمثل البرنامج الإرشادي خطة مُنظمة ومُحددة زمنياً تُصمم لتحقيق أهداف إرشادية معينة لفئة محددة ، وهو يتكون من سلسلة من الجلسات أو الأنشطة المتتابعة والمتربطة التي تهدف إلى معالجة قضية أو تطوير مهارة أو تقديم معلومات ضرورية للمستفيدين وذلك من خلال أساليب إرشادية جماعية (مجيد، ٢٠١٠: ٢١٩) .

وبذلك تم بناء البرنامج الارشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي من خلال الاطلاع على الادبيات السابقة والاعتماد على نتائج المقياس الذي تم تطبيقه على عينة من طالبات الصف الرابع الاعدادي والبالغة (٢٥٠) طالبة، إذ تبين ان طالبات الصف الرابع الاعدادي يعانون من القمع العاطفي.

بناء البرنامج الارشادي

تم بناء البرنامج الإرشادي بالاعتماد على خطوات (Borders & Drury, 1992)، الذي تم اختياره لما يتسم به من قلة التكاليف والجهد وسهولة التطبيق الجماعي داخل المؤسسات التربوية، وتم تنفيذ البرنامج وفق الخطوات التالية:

١ . تقييم الاحتياجات: تم تطبيق مقياس القمع العاطفي على عينة مكونة من (١٠٠) طالبة من

طالبات الصف الرابع الإعدادي، بهدف تحديد احتياجاتهن ثم تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لاستجاباتهن على فقرات المقياس لتحديد المجالات التي تتطلب تدخلاً إرشادياً.

٢ . صياغة عناوين الجلسات: بناءً على نتائج التقييم، تم تحديد (١٢) عنواناً للجلسات الإرشادية، بحيث تغطي هذه العناوين الفقرات الرئيسية في المقياس ثم تم عرض هذه العناوين على مجموعة من المحكمين للتأكد من ملاءمتها للاحتياجات المحددة، وأجريت بعض التعديلات بناءً على آرائهم كما هو موضح في الجدول (12) .

جدول (١٢) عناوين جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام

ت	تسلسل الجلسة	موضوع الجلسة	اليوم	التاريخ
١	الافتتاحية	تهيئة البرنامج الإرشادي عن العمليات الأساسية في العلاج بالقبول والالتزام	الخميس	2025/2 /13
٢	الجلسة الاولى	أنماط التفكير	الاحد	2025/2 /16
٣	الجلسة الثانية	التنظيم العاطفي	الخميس	2025/2 /20
٤	الجلسة الثالثة	اليقظة الذهنية	الاحد	2025/2 /23
٥	الجلسة الرابعة	قاموس المشاعر	الخميس	2025/2 /27
٦	الجلسة الخامسة	حب الذات وتعزيزها	الاحد	2025/3 /2
٧	الجلسة السادسة	حل المشكلات	الخميس	2025/3 /6
٨	الجلسة السابعة	المرونة النفسية	الاحد	2025/3 /9
٩	الجلسة الثامنة	تعزيز الذات الرحيمة	الخميس	2025/3 /13
١٠	الجلسة التاسعة	التجنب التجريبي	الاحد	2025/3 /16
١١	الجلسة العاشرة	التواصل الواعي	الخميس	2025/3 /20
١٢	الجلسة الاخيرة	الختامية	الاحد	2025/3 /23

٣. تحديد وكتابة الأهداف: كي تتم اهداف البرنامج الإرشادي يجب ان تكون اهداف البحث قابلة للقياس يمكن تحقيقها بالحياة الواقعية خلال مدة زمنية للوصول الى تغير في المجموعة التجريبية، لذا تم تحديد الهدف العام للبرنامج ومن ثم مجموعة من الاهداف السلوكية التي يسعى البرنامج إلى تحقيقها.

٤. تحديد الانشطة والفنيات: اعتمد في البحث الحالي مجموعة فنيات لأسلوب العلاج بالقبول والالتزام هي (القبول، الفصل المعرفي، الاتصال باللحظة الحالية، الذات كسياق، القيم، الالتزام، التعزيز، الواجب المنزلي) لقياس إثر تطبيق البرنامج الإرشادي على طالبات الصف الرابع الإعدادي في المجموعة التجريبية .

أثر برنامج إرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات

الصف الرابع الإعدادي

٥. **تقويم البرنامج:** يُعد تقويم البرنامج الإرشادي أداة تخطيطية هامة، تهدف إلى تنظيم وتنفيذ الأنشطة الإرشادية وفقاً للأهداف المحددة ضمن الإطار الزمني المطلوب. كما يُمكن التقويم من تصحيح أو تعديل مسار البرنامج أثناء التنفيذ لضمان فعاليته وتحقيق التقدم المنشود، وذلك من خلال عملية التقويم النهائي التي تقيس مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه.

تطبيق البرنامج الإرشادي

تم تطبيق البرنامج الإرشادي قائماً على وفق فنيات العلاج بالقبول والالتزام على عينة مكونة من (١٠٠) طالبة من الصف الرابع الإعدادي، واختيار (٢٠) طالبة حصلن أدنى الدرجات في مقياس القمع العاطفي، ثم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين مجموعته تجريبية (١٠ طالبات) خضعت للبرنامج الإرشادي، ومجموعة ضابطة (١٠ طالبات) لم تتلق أي تدخل، تكوّن البرنامج من (١٢) جلسة إرشادية وبمعدل جلستين أسبوعياً يومي الخميس والاحد، اذ حدد يوم الخميس 2025/2/13 موعداً لانطلاق الجلسة الأولى للمجموعة التجريبية.

نموذج جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام

الجلسة الرابعة

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

الموضوع: قاموس المشاعر

تاريخ الجلسة: 2025/2/13

الموضوع	قاموس المشاعر
الحاجات المرتبطة بالموضوع	ان يفهم المسترشد المشاعر وتقبلها كخطوة أولى نحو تنظيمها.
الهدف العام	تمكين المشاركين من تطوير "قاموس شخصي" للمشاعر يهدف إلى زيادة الوعي العاطفي والدقة التوصيفية لمشاعرهم، كأساس لتعزيز المرونة النفسية بدلاً من الاندماج أو التجنب.
الهدف الخاص	١. تعريف مفهوم التسمية الانفعالية Emotional Labeling وأهميتها في تنظيم المشاعر. ٢. تمييز بين ٣-٥ مشاعر أساسية ومتشابهة) مثل: القلق vs. الخوف vs. التوتر؛ الحزن vs. الإحباط vs. خيبة الأمل ٣. ربط كل شعور بالإحساس الجسدي المصاحب له (مثل: القلق → تسارع

<p>ضربات القلب، الغضب → حرارة في الوجه). ٤. الالتزام بتطبيق تمرين عملي (واجب منزلي) لمراقبة المشاعر .</p>	
<p>١. مراجعة الواجب المنزلي للجلسة السابقة. ٢. تعريف المجموعة الإرشادية مفهوم قاموس المشاعر وأهميته في الحياة اليومية. ٣. استخدام فنية الانفصال ال معرفي Cognitive Defusion ليتم تغيير علاقة الفرد مع أفكاره. ٤. استخدام فنية القبول Acceptance ليتم السماح للمشاعر والاحاسيس بان تكون مقبولة . ٥. تقديم التعزيز ٦. تلخيص النقاط الرئيسية لكل ما تم تناوله بالجلسة ثم تقديم الواجب المنزلي.</p>	<p>الفنيات والانشطة</p>
<p>يطرح المرشد على المسترشدين أسئلة هل يمكنك اخباري بكلمات أكثر تحديداً لوصف شعورك الآن؟ هل يمكنك ان تلاحظ مشاعرك بدلا من ان تكون غارقا فيها؟</p>	<p>التقويم</p>
<p>١. يطلب من المسترشدين في المجموعة الإرشادية ٢. ملاحظة خلال الأسبوع مرة واحدة يوميا عندما تشعر بمشكلة غير مريحة انني اشعر ب اسم الشعور .</p>	<p>الواجب المنزلي</p>

عرض النتائج ومناقشتها

تم تحليل نتائج البحث وتفسيرها في ضوء الأهداف المحددة للدراسة، وذلك بهدف الكشف عن مدى تأثير برنامج إرشادي قائم على علاج القبول والالتزام في خفض مستوى القمع العاطفي لدى عينة البحث من طالبات الصف الرابع الإعدادي كما خصص جزء من النقاش للتحقق من مدى صحة الفرضيات التي تم طرحها واختبارها إحصائياً لتحقيق اهداف الدراسة.

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعه التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي على مقياس القمع العاطفي

للتحقق من صحة فرضية الدراسة استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) لقياس دلالة الفروق بين رتب درجات أفراد العينة في القياسين القبلي والبعدي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي، إذ بلغت قيمة الاختبار المحسوبة (٢.٨١٨)، وهي أقل من القيمة الجدولية الحرجة والبالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبناء على هذه النتائج تم رفض الفرضية الصفرية التي تنفي وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وقبول الفرضية

أثر برنامج إرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات
الصف الرابع الاعدادي

البديلة التي تؤكد وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي، وهذا يشير إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية للبرنامج الإرشادي في تحسين المتغير التابع القمع العاطفي بعد تطبيق البرنامج يوضح الجدول (١٣) هذه النتائج.

الجدول (13) متوسط الرتب لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي باستخدام اختبار ولكوكسون

مستوى الدلالة ٠.٠٥	قيمة W		رتب الاشارة السالبه	رتب الاشارة الموجبة	الفروق بين قبلي و البعدي	درجات الاختبار		ت
	الجدولية	المحسوبة				البعدي	القبلي	
داله	٨	2.818-	٠	٧	٣٤	31	65	١
				٩	٣٦	30	66	٢
				١	٢٧	34	61	٣
				١٠	٣٧	27	64	٤
				٣	٣١	28	59	٥
				٣	٣١	37	68	٦
				٥	٣٣	25	58	٧
				٧	٣٤	26	60	٨
				٧	٣٤	24	58	٩
				٣	٣١	32	63	١٠

الفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على مقياس القمع العاطفي.

لتحليل دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في التطبيقين القبلي والبعدي استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للعينات المرتبطة وكشفت نتائج التحليل الإحصائي أن قيمة المحسوبة بلغت (-٠.٨٧٩) وهي أقل من القيمة الجدولية الحرجة البالغة (٨) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجات الحرية المحددة ونظرا لأن القيمة المحسوبة لم تصل إلى مستوى الدلالة الإحصائية المطلوب، تم قبول الفرضية الصفرية (H0) التي تنفي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الأداء في القياسين القبلي والبعدي ورفض الفرضية البديلة (H1) التي تقترض وجود مثل هذه الفروق يوضح الجدول (١٤).

جدول (١٤) متوسط الرتب لدرجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي

مستوى الدلالة ...٥	قيمة W		رتب الاشارة السالبه	رتب الاشارة الموجبة	الفروق	درجات الاختبار		ت
	الجدولية	المحسوبة				القبلي	البعدي	
غير دالة	٨	.٨٧٩	-٣.٥		-١	62	61	١
					٧	62	62	٢
					٧	66	66	٣
					٩	67	68	٤
			-٣.٥		-١	68	67	٥
			-٣.٥		-١	59	58	٦
			-١		-٢	57	59	٧
			-٣.٥		-١	64	65	٨
					٧	66	66	٩
					١٠	58	60	١٠

الفرضية الثالثة:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات افراد المجموعة (الضابطة والتجريبية) في الاختبار البعدي على مقياس القمع العاطفي.

لاختبار صحة الفرضية استخدمت الباحثة اختبار مان-ويتني (Mann-Whitney U) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في التطبيق البعدي، وأظهرت النتائج أن قيمة الاختبار المحسوبة بلغت (٠.٠٠٠) وهي قيمة أقل من القيمة الجدولية الحرجة البالغة (٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وتشير هذه النتيجة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أداء المجموعتين ويفحص اتجاه هذه الفروق تبين أنها كانت لصالح المجموعة التجريبية، اذ تفوق أداؤها في القياس البعدي بشكل ذي دلالة إحصائية على أداء المجموعة الضابطة يوضح الجدول (١٥).

جدول (١٥) نتيجة اختبار (مان- وتني) لدرجات افراد المجموعه (التجريبية والضابطة) على مقياس القمع العاطفي بعد تطبيق البرنامج

أثر برنامج إرشادي بأسلوب العلاج بالقبول والالتزام في خفض القمع العاطفي لدى طالبات
الصف الرابع الإعدادي

مستوى الدلالة ٠.٠٥	قيمة W		الضابطة		التجريبية		ت
	الجدولية	المحسوبة	الرتب	البعدي	الرتب	البعدي	
داله	٢٣	.000	-٣.٥	62	٧	31	١
			٧	62	٩	30	٢
			٧	66	١	34	٣
			٩	67	١٠	27	٤
			-٣.٥	68	٣	28	٥
			-٣.٥	59	٣	37	٦
			-١	57	٥	25	٧
			-٣.٥	64	٧	26	٨
			٧	66	٧	24	٩
			١٠	58	٣	32	١٠

تفسير النتائج

توصلت الدراسة الحالية إلى أن استخدام أسلوب العلاج بالقبول والالتزام أسهم بشكل فعال في خفض مستوى القمع العاطفي لدى طالبات الصف الرابع الإعدادي، إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الأداء في الاختبار البعدي لدى المجموعة التجريبية هذه النتائج تؤكد أن الإرشاد الجمعي القائم على هذا الأسلوب العلاجي يساهم في تعزيز تنظيم العواطف لدى الأفراد، وتمكينهم من مواجهة المواقف والظروف الضاغطة بفاعلية أكبر واختيار استجابات أكثر تكيفاً مع التحديات المختلفة، مما يدل على نجاح أسلوب العلاج بالقبول والالتزام في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وتتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من Renshaw & steeves 2016 ودراسة شحاته وعبد العظيم (٢٠١٩) وما أكدته دراسة عبد الرحيم والسيد (٢٠٢٠) .

التوصيات

١. تعميم تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالقبول والالتزام ضمن خطط الإرشاد المدرسي، لا سيما للفئات العمرية في مرحلة المراهقة التي تواجه تحديات في التنظيم العاطفي.

٢. عقد ورش عمل ودورات تدريبية لأخصائي الإرشاد التربوي والنفسي في المدارس على كيفية تطبيق تقنيات العلاج بالقبول والالتزام) ، والتواصل مع القيم الشخصية لتعزيز وعي الطالبات العاطفي وتقبلهن لمشاعرهن.
٣. اقتراح إدماج مفاهيم ومهارات العلاج بالقبول والالتزام المبسطة ضمن أنشطة التربية النفسية والاجتماعية المدرسية، لتعميم الفائدة على أكبر عدد ممكن من الطالبات.
٤. تنظيم محاضرات وندوات لأولياء الأمور لتوعيتهم بأهمية هذا الأسلوب العلاجي وكيفية دعم بناتهم في تطبيق استراتيجيات القبول والالتزام في المواقف الحياتية اليومية داخل المنزل.

المقترحات

١. الاستفادة من البرنامج الإرشادي بأسلوب العلاج بالتقبل والالتزام لخفض القمع العاطفي لدى مكونات اجتماعية اخرى للاستفادة من نتائج الدراسة وتعميمها.
٢. التحقق من تأثير أسلوب العلاج بالقبول والالتزام على متغيرات نفسية أخرى مرتبطة بالقمع العاطفي، مثل القلق، الاكتئاب، تقدير الذات، والمرونة النفسية.
٣. إجراء دراسة مقارنة بين فاعلية العلاج بالقبول والالتزام وأساليب إرشادية أخرى مثل العلاج المعرفي السلوكي في خفض القمع العاطفي لدى نفس الفئة لتحديد الأكثر فاعلية.
٤. اقتراح تصميم وتطبيق برنامج إرشادي إلكتروني قائم على تقنيات العلاج بالقبول والالتزام وتقييم فاعليته، لمواكبة متطلبات العصر وزيادة قابلية الوصول للخدمات الإرشادية.