«العوامل المسهمة في إدارة الانفعالات لدي طلاب المرحلة الإعدادية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية»

الباحثة

إيمان نجدي عيد مراد

إشراف

أ.د وفاء محمد عبد الجواد

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية– جامعة حلوان

ا.م.د وهمإن همام

أستاذ مساعد الصحة النفسية

كلية التربية – جامعة حلوان

الملخص

هدفت الباحثة من خلال البحث الحالي إلي الكشف عن انتظام بنية مقياس إدارة الانفعالات لدي طلاب المرحلة الإعدادية في عدة عوامل، الكشف عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب علي مقياس إدارة الإنفعالات وعوامله الفرعية تعزي لإختلاف النوع(ذكور/ إناث)، الكشف عن عدم وجود فروق دالة إحصائالفرعية تعزي لإختلاف نوع التعليم (خاص / أزهري).

العينة: تكونت عينة الدراسة من (399) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية وقد تراوحت أعمارهم بين (15–12عاماً) بمتوسط عمري قدره (13.03)، وانحراف معياري قدره (.896) في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2021، وأعدت الباحثة مقياس إدارة الانفعالات، وتوصل البحث الحالي إلي عدد من النتائج تتلخص في وجود خمسة عوامل أساسية تسهم في قياس إدارة الانفعالات وهي التنظيم الذاتي، المعرفة الذاتية الدافعية الذاتية، التعاطف، المهارات الإجتماعية، كما أظهرت نتائج البحث وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لنوع الطالب (ذكر/ أنثى) على مقياس ادارة الانفعالات على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية، وكانت الفروق لصالح الإناث، أى إن الإناث (من طلاب المرحلة الإعدادية) أكثر قدرة على إدارة إنفعالاتهن من الذكور.

الكلمات المفتاحية: إدارة الانفعالات – المرحلة الإعدادية – المتغيرات الديموجرافية.

Summary of the research

Research tittle: Contributing factors to managing emotions among preparatory school students due to some demographic variables.

The researcher aimed to reveal in this research the regularity of structure of the emotion management scale among preparatory school students in several factors، Detecting the absence of statistically significant differences between the average grades of students on the Emotion Management Scale and its Sub-factors due to gender difference (males – females)،Revealing that there are no substatistical differences due to the difference in the type of education (general – Azhari) .The Sample: The study sample consisted of (399) male and female students of the preparatory stage، their ages ranged between (12-15 years) with an average age of (13،03) and a standard deviation of (0،896) in the first term of 2021 school year.

The researcher made Emotion Management Scale، The current research reached a number of results، which are summarized in five basic factors that contribute to the measurement of emotion management، which are self-regulation، self-knowledge، self-motivation، empathy، social skills، The results of the research also showed that there were statistically significant differences due to the gender of student (male- female) on the Emotion Management Scale at the level of all factors and the total degree، and the differences were in favor of females (from preparatory school students) more able to manage their emotions than males.

Key words: Emotion Management – Preparatory Stage – Demographic variables.

المقدمة:

إن الانفعالات تتصل بحياة الفرد اتصالا مباشرا ولها أهمية ودور كبير فيها . فالانفعالات عندما تكون في حالاتها الطبيعية المتزنة تستثير و تدفع الإنسان إلى العمل ومواصلته، وتعطي السلوك قوة وزخما . كما أنها تساعده في تنظيم خبراته وتساعده في زيادة خصوبة خياله وتنشيط تفكيره، وتشكيل إدراكه لذاته وللآخرين . والانفعالات تساعد على تحديد وتوجيه السلوك الذي يسهم في استمرارية الإنسان في الحياة (Balltaci&Demir، 2012:p350).

تتضمن إدارة الانفعالات القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية، والانفتاح على مشاعر الآخرين ومشاركتهم في هذه المشاعر مما يؤدي إلى التوازن الانفعالي، تمثل قدرة الفرد على التكيف ومواجهة الحياة بنجاح وتعتمد على التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية، وأن النجاح في العلاقات الشخصية يعتمد على قدرة الفرد على التفكير في خبراته الانفعالية، والاستجابة بوسائل متوافقة انفعاليا.

وتشير دراسة بيل (1990) إلي أن هناك فروقاً بين الذكور والإناث في التعبير عن انفعالاتهم وعواطفهم حيث تسألت الدراسة عن كيفية التعبير عن الانفعال عند الذكور والإناث في ضوء المحيطين بهم، كما حاولت الدراسة فحص تأثير الحضور من الاشخاص علي الذكور والإناث وما يتعلق بالتعبير عن الانفعال

ومما تقدم نري الباحثة أنن هناك حالة المراهق الانفعالية سواء حزن أو فرح أو غضب أو خجل تؤثر في مسار حياته أو أسلوبه في الحياة.

وتشير الدراسات إلي أن هناك اختلافاً بين الذكور والإناث في التعبيرعن الانفعالات حيث كان الذكور أكثر تعبيراً عن انفعال الغضب وأكثر غضباً من الإناث، وقد أظهرت دراسة (عبد السلام، 2001: 96-50) أن الذكور كانواً أكثر غضباً وأكثر تعبيراً عن مشاعر الغضب من الإناث.

من خلال ما سبق يتضح لنا أن إدارة الإنفعالات قدرة يعبر عنها الفرد من خلال مجموعة من المهارات التي تدفع المرء لصياغة أهدافه الخاصة بعيدة المدي في ضوء تقديره لذاته وإمكاناته الحالية ويدرك ذاته بشكب مختلف يسهل عليه تقديرها وتحقيقها ويبذل قصار الجهد في مواجهة الفشل ويجعل تقديره وحكمه للأمور التي يواجهها تكون شخصية ومزودة بالعديد من الخبرات الانفعالية التي تجعله يتجنب الخجل والاحباط في المواقف المختلفة، حيث أشارت دراسة ليندلي(Lindleey،2011) إلي وجود علاقة دالة بين إدارة الانفعالات وسمات الشخصية الانبساطية والعصابية، كفاية الذات وتقدير الذات، التفاؤل ووجهة الضبط والقدرة علي التكيف.

مشكلة البحث:

يعد الجانب الانفعالي نهجاً كان له الدور الفعال في تفسير الشخصية منذ الستيات كما يري باندورا(Bandura،1986:76) الذي أكد علي دور الإتزان الانفعالي في إزالة غبار الخوف والتردد والحيرة علي أداء مهام معينة لدي الفرد، فالأفراد بإمكانهم قراءة أنفسهم من خلال إداراكهم لأفكارهم وحالتهم الانفعالية التي خلقوها لأنفسهم وكذلك أسفرت أبحاث (peter،salovey&mayer،1990) عن أن سيطرة الفرد علي انفعالاته وتقييمها والتعبير عنها بدقة الأمر الذي يسهل عملية التفكير والنمو المعرفي، غير أن الانفعالات تشكل جزءاَ مهما وأساسياً في البناء النفسي للإنسان وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته علي التفكير والتوجه نحو هدف ما، وتخديد مستوي قدراته وطاقاته والأسلوب الذي يسير عليه حياته (tucker،2000:110)

وتنبع مشكلة البحث الحالي من حقيقة معايشة الباحثة لواقع لطلاب في مرحلة الإعدادية تتميز المراهق بسرعة الغضب كوسيلة للتنفيس كما يشعر الطلاب بالعديد من اضطرابات وعدم توافق بينه وبين محيط مجتمعه وأسرته الذين يمنعونه غالباً من ممارسة استقلاله ومراقبته على الدوام وتوجيه اللوم له والمضايقات الكثيرة لسلوكياته، وهو ما يدفعه للثورة واستخدام وسائل متعددة في التعبير عن هذا الغضب ـكما تنمو لدى

المراهق مشاعر الخوف من المستقبل بالإضافة إلى مخاوف اجتماعية كسوء التوافق الاجتماعي والرفض من قبل الآخرين.

وبناءاً علي ما سبق تسعي الباحثة للإجابة علي التساؤلات التالية:

- هل تنتظم إدارة الإنفعالات لدي طلاب المرحلة الإعدادية في عدة عوامل؟
- هل تختلف إدارة الإنفعالات وعواملها لدي الذكور عنه لدي الإناث ؟
- هل تختلف إدارة الإنفعالات لدي طلاب المرحلة الإعدادية بإختلاف نوع التعليم (عام / أزهري)؟

أهمية البحث:

تكمن الأهمية النظرية للبحث في:

- التركيز علي أحد المتغيرات الإيجابية «إدارة الأنفعالات»، وهو من المتغيرات الحديثة التي ينبغي الاهتمام به والكشف عن طبيعته لما له من إرتباط كبير علي تمتع الفرد بالصحة النفسية.
- إلقاء الضوء علي مرحلة إنتقالية هامة وهي مرحلة المراهقة والتي تعد من أهم الفئات المجتمعية المنوط بها، وكذلك دراسة بعض المتغيرات الديموجرافية التي قد تلعب دوراً هاماً في قدرة الفردعلي إدارة إنفعالاته .
- ندرة الراسات السابقة في حدود علم الباحثة – التي تناولت العوامل المسهمة في إدارة الإنفعالات لدي طلاب المرحلة الإعدادية.

أما عن الأهمية التطبيقية للبحث فتتخلص في

- تزويد المكتبة العربية بمقياس حديث علي مستوي البيئة العربية « مقياس إدارة الإنفعالات» لدي عينة البحث.
- يمكن الإستفادة من نتائج البحث الحالي في إعداد برامج إرشادية لتنمية إدارة الإنفعالات لدي طلاب المرحلة الإعدادية الذين يتسمون بعدم القدرة علي ضبط إنفعالاتهم.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي علي طلاب المرحلة الإعدادية الملتحقين بالتعليم الأزهري والتعليم العام من كلاً من الجنسين (ذكور / إناث)، تكونت العينة من (399) طالباً وطالبة تتروح عمر العينة من (15-12) سنة بمتوسط عمرى (13.03) وانحراف معيارى (.896)

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي إلي:

- معرفة العوامل المسهمة في إدارة الانفعالات.
- التعرف علي دلالة الفروق في إدارة الانفعالات وعواملها لدي طلاب المرحلة الإعدادية تعزي للنوع (ذكور / إناث).
- التعرف علي دلالة الفروق في إدارة الانفعالات وعواملها تعزي لنوع التعليم (عام / أزهري).

الإطار النظري والدراسات السابقة

إدارة الانفعالات management of emotions

إن أول استعمال لمصطلح إدارة الانفعالات (management of emotions) كان في أمريكا عام (1995) عندما قام أحد الباحثين بتضمين هدا المصطلح في عنون بحثه، وبعد ذلك ظهرت سلسلة من البحوث العلمية لسالوفي وماير (salovay،mayer) حول مفهوم إدارة الانفعالات ونشر أول تعريف لهما بعد أن قاما بمحاولة لتطوير عملية قياس الفروق بين الأفراد في القدرة العاطفية، وكشف هذا القياس أن هناك أناس لديهم القدرة أعلى من غيرهم في تحديد مشاعرهم الخاصة ومشاعر الآخرين وكل المشكلات المتعلقة بالقضايا الوجدانية وأحدثا تغييرا بهذا المفهوم، وحاولا وضع أدوات قياس له، وقد نشرا أول اختبار لقياس إدارة الانفعالات بالاشتراك مع ديبابولو (dipabolo) في نفس العام(زكار، 2000، ص20).

إن مهارة إدارة الانفعالات تشير إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية، وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات ايجابية، وخفض القلق والاكتئاب، وممارسة الحياة اليومية بفاعلية، فقدرة الإنسان على التحكم بمشاعره تعطي ضبط المشاعر وليس منعها، وذلك لأن كل شعور له قيمته ومعناه، فالحياة بدون مشاعر تصبح بلا روح وليس لها معنى، فمراقبتنا لمشاعرنا السلبية مفتاح الصحة الوجدانية. (عثمان ورزق، 1998، ص10).

ويفيد الشرقاوي (1983) بأن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية والذي يمتلك اتزانا انفعاليا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته وإدارتها بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد على المواجهة لظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوطات والصعوبات التي تواجهه، كما إن مهارة إدارة الانفعالات تنعكس على كل ميادين الحياة سواء في العمل أو على التعامل بلباقة في الشارع، فقدرة الفرد على التعامل بنجاح مع الآخرين على اختلاف مشاعرهم وبيئاتهم الاجتماعية والتعامل بنجاح مع ضغوط تلك العلاقات في التأثير الايجابي عليهم، ويكونوا هم بوجه عام سعداء بتلك العلاقات.

وقد وجد علماء النفس أهمية إدارة الانفعالات للإنسان نظرا لزيادة تأثيرها في حياته، فعند النظر لكتابات كل من جاردنر gardner وسالوفي وماير (salovey،mayer) وجولمان (goleman) نجد أنهم اجمعوا على انه لا يمكن التنبؤ بنجاح الفرد في المستقبل وكذلك في حياته إلا من خلال الربط بين الجانبين الانفعالي والمعرفي، فقد نجد شخصا متفوقا من الناحية المعرفية إلا أنه غير ناجح في حياته الانفعالية والوجدانية، وقد نجد أيضا مجموعة أشخاص متساوين من الناحية المعرفية ولكن معدلات أدائهم غير متساوية. (gardner،1996، p397).

لقد دارت النقاشات حول إدارة الانفعالات منذ بداية القرن العشرين وقد بدأت المنشورات بالظهور، بداية بأعمال ثورندايك(thorndike)، ففي عام (1920) توصل إلى وجود الذكاء الاجتماعي الذي يتمثل في القدرة على التواصل مع الآخرين، وتشكيل العلاقات الاجتماعية. (الزغلول الهنداوي، 2004، ص309).

وقد توصل كل من (سالوفي وماير) بأن إدارة الانفعالات لها جذورها التاريخية المتصلة بالذكاء الاجتماعي، ويمكن اعتبارها فرعا منه، فهناك بعض من التداخل بينهما خاصة في مفهومي الإدراك والتعاطف الوجداني . (العيتي ياسر،2003، ص132).

ويؤكد الباحثان بان إدارة الانفعالات التي قدماها بأنها جزء من الذكاء الوجداني (العاطفي)، عادة ما تصنف ضمن الذكاء الاجتماعي، فهما يجمعان بين الانفعالات الشخصية (الذاتية) والانفعالات الاجتماعية (من خلال التفاعل مع الآخرين) كما أنه أكثر تحديدا مع المكون الانفعالي. (خليل ميخائيل، 2004، ص11).

وتعد إدارة الانفعالات جزءا لا يتجزأ من الذكاء الانفعالي، حيث أنها مهارة من مهارات هذا الذكاء، فيعرف الذكاء الانفعالي على أنه مجموعة من القدرات والمهارات المتنوعة التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة، والتي يمكن تعلمها وتحسنها، وتشمل إدارة الانفعالات المثابرة والحماس والمعرفة الانفعالية وإدراك العلاقات الاجتماعية. (goleman،1995،p9).

أما أشكال إدارة الانفعالات فهي متعددة قد تكون هروبيا كشرب الكحول وتعاطي المخدرات وتشتت الانتباه، وبعضها الآخر أكثر ايجابية كممارسة الرياضة وطلب الدعم الاجتماعي، والتفريغ الوجداني من خلال ممارسة النشاطات اليومية، ولا تعني إدارة الانفعالات كبت هذه الانفعالات وإنما ترشيدها بصورة تساعد الفرد على التوافق السليم مع الموقف، فقد تشمل الإفصاح عن الانفعالات الذي يشعر به الفرد للآخرين سواء من أجل طلب الدعم الاجتماعي أو محاولة التنفيس الاجتماعي (الخولي، 2011، ص36).

* **مفهوم إدارة الانفعالات management of Emotion**

– عرفها أونيل 1995: بأنها مهارات اجتماعية تتواجد مع الناس الآخرين في حالة من السيطرة على العواطف. (عجوة، 2003، ص255).

– عرفها سالوفي 1998: بأنها قدرة الفرد على مراقبة مشاعره الشخصية والتمييز بين هذه الانفعالات، واستعمال هذه المعلومات لتوجيه فكره. (سالوفي، 1998، ص54).

- عرفها Weisinger 1998: بأنها استعمال الفرد لانفعالاته بنجاح لتساعده في توجيه سلوكه وفكره بطرائق تعزز من نتائجه. (Weisinger، 1998، p239).

- عرفها بار أون Baron، 2000: بأنها كيفية تفاعل الفرد من خلال استعمال معرفته في المواقف الحياتية، وفهم الفرد لذاته والآخرين وعلاقته معهم والتوافق مع مطالب البيئة. (Baron، 2000، p239)

- عرفها عثمان (2001): بأنها الإدراك الجيد للانفعالات الذاتية وفهمها وتنظيمها، والتحكم فيها، وذلك من خلال مراقبة مشاعر الآخرين وانفعالاتهم والتعاطف والتواصل معهم. (عثمان، 2001، ص144).

- عرفها مايرز وسالوفي 2001: بأنها القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية، والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين، ومشاركتهم لهذه المشاعر مما يؤدي إلى التوازن الانفعالي. (Mayer، Salovey، 2001، p433).

- **العوامل المسهمة في إدارة الانفعالات**

التنظيم الذاتي: تتمثل في قدرة الطالب علي التعامل مع انفعالاته وتنظيمها والتحكم فيها.

التعاطف Empathy: تتمثل في القدرة علي إدارك انفعالات الآخرين والتوحد معهم إنفعالياً

المهارات الاجتماعية Social Skills: تتمثل في قدرة الطلاب علي التعامل مع الآخرين بفاعلية وكسب الحب، والتقدير.

الدافعية Motivation: قدرة الطالب علي الإصرار وحث النفس علي التقدم والسعي ومواجهة الإحباطات والتفاؤل والشعور بالأمل عند مواجهة العقبات.

الوعي بالذات Self-Awareness: يتمثل في وعي الفرد بمشاعره وانفعالاته وكذلك الوعي باالحلة المزاجية.(Goleman، 1999)،(ايمان عباس، 2013)

* **سمات الشخصية المتزنة انفعاليا:**

- قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته و ضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب حيال الأزمات والشدائد.

– أن تكون حياته الانفعالية ثابتة لا تتذبذب آو تتقلب لأسباب آو مثيرات تافهة.

– القدرة على كبح جماح شهواته والسيطرة على نزواته، فهو قادر على تأجيل لذته العاجلة.

– القدرة على المشاركة في الخبرات الانفعالية والمشاعر مع الآخرين.

– المهارة في استعمال المفردات الانفعالية و المصطلحات التعبيرية الشائعة و هي جزء من الثقافة التي تربط الانفعال بالأدوار الاجتماعية.

– المهارة في فهم الحالة الانفعالية الداخلية لا تكون مطابقة للتعبير الخارجي لكل من الشخص ذاته والآخرين. (ماير، 2003، ص210)

– ألا يميل الفرد إلى العدوان، وأن يكون قادرا على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه، والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.

– توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.

– قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضفي عليه شعورا بالرضا والسعادة. (أبو زيد، 1987، ص227)

الدراسات السابقة

1. دراسة عبد العزيز ناصر 2021

عنوان الدراسة: إدارة الانفعالات وعلاقتها بمهارات ما وراء الانفعالات لدي طلبة صعوبات التعلم في ضوء بعض المتغيرات بدولة الكويت.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلي معرفة مستوي إدارة الانفعالات لدي طلبة صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية، والتعرف علي مهارات ما وراء المعرفة لديهم.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (407) طالباً وطالبة من طلاب صعوبات التعلم.

أدوات الدراسة: استخدام مقياس إدارة الانفعالات ومقياس ما وراء الانفعالات من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: أظهرت نتائج الدراسة أن مستوي إدارة الانفعالات ومهارات ما وراء الانفعالات لدي طلبة صعوبات التعلم كان بدرجة متوسطة، وأظهرت النتائج بأن مهارات ما وراء الانفعالات لا يختلف بإختلاف الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية لدي طلاب صعوبات التعلم بالمرحلة الثانوية بدولة الكويت

2. **دراسة هند أحمد سليمان 2016**

عنوان الدراسة: إدارة الانفعالات لدي النازحين من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة خانقين.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلي قياس إدارة الانفعالات لدي الطلبة النازحين تبعاً لمتغير النوع (ذكور-إناث)

عينة البحث: تكونت عينة البحث من 300 طالباً وطالبة من النازحين في المدارس الإعدادية في مدينة خانقين للعام الدراسي (2015-2014)

أدوات الدراسة: تبنت الباحثة مقياس الزبيدي لإدارة الانفعالات.

نتائج الدراسة: تتصف عينة الدراسة بإدارة الانفعالات ووجود فروق فردية لمتغير النوع لصالح الذكور.

3. **دراسة هيثم أحمد الزبيدي 2013**

عنوان الرسالة: فاعلية الذات وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدي طلبة المرحلة الإعدادية، مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية.

هدف الرسالة: هدفت الرسالة إلي قياس فاعلية الذات وإدارة الانفعالات لدي الطلبة المتميزين من المرحلة الإعدادية، ومعرفة العلاقة ما بين ادارة الانفعالات وفعالية الذات.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 200

نتائج البحث: أظهرت نتائج الدراسة أن عينة البحث يتمتعتن بمستوي عال من إدارة الانفعالات وفاعلية الذات، وجود علاقة ارتباطية ما بين المتغيرين.

4. دراسة محمد بن عليثة الأحمدي 2010

عنوان الدراسة:الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدي عينة من الطلاب بجامعة طيبة.

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلي الكشف عن طبيعة العلاقة بين إدارة الانفعالات وكل من الذكاء والتحصيل الدراسي لدي طلاب جامعة طيبة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (126) طالباً وطالبة بجامعة طيبة بالمدينه المنورة

أدوات الدراسة: تم استخدام مقياس الذكاء الوجداني واختبار الذكاء المصور واستمارة تقدير الوضع الاجتماعي والثقافي في البيئة السعودية.

نتائج الدراسة: كشفت النتائج بوجه عام عن وجود فروق دالة إحصائياً تعزي لمتغيرات (الجنس، العمر، الوضع الاجتماعي الثقافي للأسرة)

الدراسات الاجنبية

كوريان (Kurian، 2014)

عنوان الدراسة العلاج المتمركزعلي الانفعالات في علاج مستويات الحزن العادية عند المرهقين الناتجة عن الغضب والاكتئاب والقلق والشعور بالرفض وعدم القيمة.

هدف الدراسة: مساعدة عينة الدراسة ووالدايهم علي تعلم كيفية التواصل بنجاح.

عينة الدراسة: تكونت العينة من (5 مراهقين) بلغت أعمارهم ما بين (9- 15) .

نتائج الدراسة: أشارت نتائج الدراسة إلي دور العلاج المتكركز حول الانفعالات كأداه علمية ومفيدة في مساعدة المراهقين علي التغلب علي مستوي الحزن الناتج عن الغضب الزائد والاكتئاب والقلق والشعو بالرفض وعدم القيمة

دراسة أسلان وتونغان- سيفينقلر (Aslan & Tongan- Sevingler،)

تناولت هذه الدراسة موضوع إدارة الانفعالات ومقياس الغضب عند المراهقين

هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلي بناء أداة تقييس أحد أهم الانفعالات الأساسية (الغضب) عند المراهقين من ثقافات مختلفة بسبب الارتباط القوي بين أنشطة الفرد وقدراته في التواصل مع الآخرين .

نتائج الدراسة: كشفت نتائج الدراسة عن أهمية أبعاد الذكاء العاطفي المتمثل في الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي في مساعدة المراهق علي ضبط انفعالاته وخاصة شعور الغضب وتواصله مع الآخرين والقدرة علي التعاطف معهم في المواقف المختلفة.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (569) مراهقاً من بينهم (263) مراهقاً و (306) مراهقة من ثقافات مختلفة تراوحت أعمارهم بين (12- 23)

محددات البحث

وتمثلت تلك المحددات فيما يلي:

1 -المحددات الموضوعية: تمثلت في المتغيرات التي يتناولها البحث: إدارة الانفعالات، طلاب المرحلة الإعدادية،الجنس(ذكور/ إناث)، نوع التعليم (عام / أزهري)

- المحددات البشرية: تم تطبيق أدوات الدراسة علي طلاب المرحلة الإعدادية بالمدارس الأزهرية والمدارس الحكومية.
- المحددات الزمنية: طبق البحث في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2021.
- المحددات المكانية: المدارس الحكومية والأزهرية التابعة لإدارة (حلوان) التعليمية بمحافظة القاهرة.

إجرءات البحث:

تمثلت إجراءات البحث في العناصر التالية:

- **أولاً مناهج البحث**

اقتضت طبيعة البح الحالي استخدام المنهج الوصفي (السببي –المقارن) لملائمته لمشكلة البحث حيث استخدم هذا المنهج للكشف عن طبيعة الفروق علي مقياس إدارة الإنفعالات وعوامله الفرعية تبعاً للجنس(ذكور/ إناث)، نوع التعليم (عام / أزهري).

عينة البحث

انقسمت عينة البحث الحالي في العناصر التالية:

- أ) عينة التحقق من الخصائص السيكونرية لأدوات البحث: تحدد الهف من استخدامها في التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البح، ووضوح المفردات والتعليمات وتقدير الزمن اللازم لتطبيق المقياس وتكونت العينة من (399) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية الملتحقين بالتعليم العام والتعليم الازهري وقد تراوحت أعمارهم الزمنية بين (12–15) بمتوسط عمرى (13.03) وانحراف معيارى (.896)

أدوات البحث

اشتملت أدوات البحث علي مقياس إدارة الإنفعالات لدي طلاب المرحلة الإعدادية إعداد الباحثة وفيما يلي عرض موجز لخطوات إعداد تلك الأداه وخصاصها السيكومترية.

أولاً: صدق المقياس

تم التحقق من صدق مقياس إدارة الانفعالات بعدة طرق هي

١- الأدوات الخاصة بالجانب الوصفي من البحث: مقياس ادارة الانفعالات (إعداد: الباحثة)

وجدت الباحثة ضرورة إعداد مقياس إدارة الانفعالات لعدة أسباب منهاعدم وجود مقياس لإدارة النفعلات يتناول أبعاد إلا أن الباحثة تري أنه لم يتناول أبعاد إدارة الانفعالات الخمسة والتي تم تحديدها من قبل نماذج ونظريات الذكاء العاطفي، ولإعداد المقياس

قامت الباحثة بالإطلاع علي الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت المفهوم بالدراسة والبحث وكذلك مقياس إدارة الانفعالات،

وقد قامت بإعداده في ضوء أيضاً خصائص العينة (طلاب المرحلة الإعدادية)، وقد تكونت الصورة الأولية للمقياس من (50) مفردة موزعة علي خمسة أبعاد وهي الأبعاد التي تم ذكرها في الإطار النظري

ثم قامت الباحثة بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس كما هو موضح الأتي

أولاً: صدق المقياس:

يعد الصدق من أهم الخصائص السيكومترية للاختبارات النفسية، ذلك لأنه يتعلق بما يقيسه الاختبار، و يقصد بصدق الاختبار « أن الاختبار يقيس ما أعد لقياسه « (على ماهر خطاب، 2004، ص 329)

وقد استخدمت الباحثة عدة طرق للتحقق من صدق المقياس كما هو موضح كالآتى:

أ: صدق المقياس

- 1) صدق المحتوي (باستخدام العرض علي المحكمين): عرض المقياس في صورته الأولية علي(15) محكماً من أساتذة الصحة النفسية لإبداء الرأي حول ارتباط المفردات بأبعاد المقياس والمقياس ككل، وللتأكد من سلامة اللغة وإجراء أية تعديلات أو إضافة للمقياس، وقد تم الاتفاق علي محاورالمقياس الخمسة التي سبق وتم تحديدها- وتم حذف بعض المفردات وتعديل صياغة البعض الآخر بناءاً علي توجيهات السادة المحكمين فأصبح المقياس يتكون من (50 مفردة) بعد حذف المفردات التي اتفق المحكمين علي عدم صلاحيتها.

ب) صدق التحليل العاملى: Factor Analysis Validity

هو أسلوب إحصائى يهدف إلى تحديد الحد الأدنى من العوامل التحتية أو التكوينات الفرضية اللازمة لتفسير الارتباطات البينية بين مجموعة من الاختبارات أو الفقرات أو المتغيرات، ومن ثم فهو يعد من أهم الأساليب الإحصائية التى تستخدم فى تقدير صدق

التكوين الفرضى للاختبارات النفسية، بالإضافة إلى أنه يحدد درجة تشبع عباراته بكل عامل من العوامل، وهذه التشبعات تمثل معاملات الارتباط بين مفردات الاختبار والعوامل، ويطلق على هذه المعاملات الصدق العاملى (على ماهر خطاب، 2004، ص ص 343 – 344) .

وقد قامت الباحثة بالتحقق من تماسك المقياس (من خلال حساب الارتباط بين المفردات والمقياس ككل) كخطوة استباقية قبل إجراء التحليل العاملى للتأكد من ارتباط جميع المفردات بالمقياس ككل، وقد ثبت عدم ارتباط المفردات (-40-34-27-25-22 43) بالدرجة الكلية للمقياس، لذلك يتم حذفهم من المقياس قبل اجراء التحليل العاملى.

إجراء التحليل العاملي الاستكشافي:

أجرت الباحثة أسلوب التحليل العاملى الاستكشافى باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principle Component، والتي وضعها «هويتلنج» Hottelling حيث أنها تؤدي إلى تشبعات دقيقة، وقد تم إجراء التحليل العاملى باستخدام البرنامج الإحصائى SPSS على عينة قوامها (399) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الإعدادية، حيث تم التحقق من مدى كفاية العينة لإجراء التحليل العاملى للمقياس من خلال اختبار كفاية العينة ل Kaiser-Meyer-Olkin ((KMOحيث بلغت قيمته (751 (.،وهى قيمة أكبر من (5،0) مما يدل على مدى كفاية العينة . كما تم استخدام محك كايزر فى تقدير العامل المستخلص كمؤشر للتوقف أو الاستمرار فى استخلاص العوامل التى تمثل البناء الأساسى، حيث تم الابقاء على العوامل التى تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح والتى تتضمن ثلاثة تشبعات إحصائياً على الأقل، ويرى (كاتل) أن هذا المحك يتميز بالاستقرار والثبات فى حالة المصفوفات التى يزداد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح، كما استخدم محك جيلفورد الذى يعتبر محك التشبع الجوهرى للعبارة على العامل الذى يعتبر دالاً احصائياً وهو(+ 3،0، – 3،0) أو أكثر، وقد تم استخدام طريقة الفاريماكس Varimax للتدوير المتعامد للمصفوفات الارتباطية لفقرات المحاور الخاصة لمقياس الذكاء الثقافى للوصول إلى صورة مقبولة للمقياس يمكن تفسير العوامل وفقاً لها (فؤاد أبو حطب، وآمال صادق، 2010، ص ص603 –

622)، وبناءً على هذا المحك تم استبعاد المفردات التى يقل تشبعها عن (3،0) وعددها (3 مفردات) هى المفردات رقم (35-14-11)، ومن ثم أصبح المقياس يتكون من (41) مفردة .

وأسفر التحليل العاملى عن تشبع عباراته عن خمسة عوامل جوهرية، وقد بلغت نسبة التباين العاملى الكلى ٪31.705 وتوضح الجداول التالية (5-4-3-2-1) تشبعات المفردات على كل عامل من العوامل مرتبة تنازلياً (من التشبع الأعلى إلى الأدنى) .

العامل الأول: تنظيم الانفعالات

استحوذ هذا العامل على (8.029 ٪) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (3.533) وقد تشبعت عليه جوهريا 11 مفردة تراوحت قيم تشبعاتها ما بين .658، .330وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (1) .

جدول (1):

معاملات تشبع مفردات العامل الاول

رقم المفردة[1]	المفردة	معامل التشبع
6	أتحكم في انفعالاتي عند اتخاذ قراراتي.	.658
12	استطيع ضبط مشاعري عندما يستلزم الأمر	.650
16	استطيع أن أحدد مصدر انفعالاتي.	.592
31	لا أستطيع أن أحدد أأدافي.	.588
18	لا أستطيع أن أحدد مستقبلي.	.446
2	*أشعر بالغضب عندما يقاطعنى أحد أثناء حديثي.	.428
32	عندما أغضب لا تظهر علي انفعالات الغضب.	.414
49	*لا أستطيع أن أتعامل مع انفعالات الآخرين.	.395
33	اشعر دائما بأنني سعيد	.375
1	أستطيع أن أصف مشاعري بسهولة.	.333
37	أستطيع أن أغير من انفعالاتي بسرعة عندما يتغير الموقف	.330
الجذر الكامن		3.533
النسبة المئوية للتباين		٪ 8.029

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى قدرة الطلاب المراهقين علي توجيه انفعالاتهم ومشاعرهم نحو نحقيق الإنجاز والتفوق واستخدام انفعالاتهم في إتخاذ أفضل القرارات.

العامل الثانى: التعاطف

استحوذ هذا العامل على (6.784 ٪) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (2.985) وقد تشبعت عليه جوهريا 9 مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين .562، .305وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (2) .

جدول (2):

معاملات تشبع مفردات العامل الثانى

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع
4	أتعاطف مع الآخرين في مواقف الشدة.	.562
23	أنظر لمستقبلي بتفاؤل واخطط له.	.549
24	*لا أتفاعل مع أصحابي في أي موقف.	.524
3	أنهي أعمالي اليومية دون تأجيل	.487
19	*لاأشعر بالضيق إذا رأيت صديق أي حزين.	.453
38	*إذا واجهتني صعوبات في تحقيق أدفي أتخلى عنه.	.381
20	أعمل بشكل أفضل مع الآخرين.	.351
45	*لا أستطيع أن أتواجد في المواقف الصعبة.	.319
46	*لا أستطيع أن أحدد نقاط ضعفي.	.305
الجذر الكامن		2.985
النسبة المئوية للتباين		٪ 6.784

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى القدرة علي الاحساس بمشاعر الآخرين والقدرة علي فهمها وإدارة نزاعات الآخرين بشكل إيجابي أفضل للوصول إلي الهدف المحدد.

العامل الثالث: المهارات الاجتماعية

استحوذ هذا العامل على (6.649٪) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (2.926) وقد تشبعت عليه جوهريا 9 مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين .571، .343 وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (3) .

جدول (3):

معاملات تشبع مفردات العامل الثالث

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع
44	أتأثر بالحالة المزاجية لأصدقائي	.571
7	ألجأ الي ممارسة الاسترخاء للتغلب علي انفعالاتي.	.501
48	تزداد دافعتي عندما أشعر بنجاحي.	.474
42	*ينتابني حالات من البكاء دون سبب.	.438
13	إذا لم أصل إلى هدفي استمر في بذل قصارى جهدي حتى أصل إليه	.421
50	أحترم آراء الآخرين وأتجنب جرح مشاعرهم	.413
30	استطيع أن أخرج أفضل أفكاري وأنا أتحدث مع الآخرين.	.410
39	أتفاعل مع أصدقائي واندمج في مشكلاتهم و اسعي إلي حلها.	.408
15	*أتهرب من الحضور والمشاركة في المناسبات الاجتماعية.	.343
الجذر الكامن		2.926
النسبة المئوية للتباين		6.649٪

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى القدرة علي ادارة انفعالات الآخرين من خلال علاقتهم به والاهتمام به واستخدام مهارات الإقناع والتفاوض وبناء الثقة وتكوين شبكة علاقات ناجحة والعمل في فريق بصورة إيجابية فعالة.

العامل الرابع: المعرفة الإنفعالية

استحوذ هذا العامل على (5.624٪) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (2.474) وقد تشبعت عليه جوهريا 5 مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين .640، .390 وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (4) .

جدول (4):

معاملات تشبع مفردات العامل الرابع

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع
28	أسعي دائما إلى التميز.	.640
41	أثق بإمكانياتي في تحقيق أهدافي.	.606
29	*لا ارعى مشاعر الآخرين عند غضبي.	.453
17	*أتسرع في ردود أفعالي وأندم بعد ذلك.	.451
26	أعبر عن انفعالاتي وفقا للموقف.	.390
الجذر الكامن		2.474
النسبة المئوية للتباين		5.624٪

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى قدرة الطلاب المراهقين علي الاتنباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية والوعي بالعلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك.

العامل الخامس: الدافعية

استحوذ هذا العامل على (4.619٪) من التباين العاملى الكلى (بعد التدوير) وبلغ الجذر الكامن لهذا العامل (2.033) وقد تشبعت عليه جوهريا 7 مفردات تراوحت قيم تشبعاتها ما بين .484، .312 وذلك كما هو موضح بالجدول رقم (5) .

جدول (5):

معاملات تشبع مفردات العامل الخامس

رقم المفردة	المفردة	معامل التشبع
5	أساعد الآخرين في انجاز أعمالهم.	.484
47	*أغضب عندما لا أصل إلى هدفي.	.448
21	أعرف إمكانياتي وأحاول تطويرها.	.435
36	أري نفسي مسئولا عن انفعالاتي وما يترتب عليها.	.403
10	*ليس لدي القدرة علي التأثير في الآخرين.	.322

8	عندما أريد شيء لا أفكر في أي أمور أخرى حتى احصل عليه	.317
9	*ليس لدي القدرة علي التأثير في الآخرين.	.312
الجذر الكامن		2.033
النسبة المئوية للتباين		٪4.619

ومن خلال فحص مفردات هذا العامل نجد أن مضمونها يشير إلى قدرة المراهق علي توجيه انفعالات تجاه تحقيق الهدف ومساعدة الآخرين في لإنجاز أعمالهم والاحتفاظ بالتفاؤل والاعتماد علي التركيز والبعد عن الاندفاع.

ثالثاً: الاتساق الداخلى: تم التحقق من الاتساق الداخلى لمقياس ادارة الانفعالات على عينة قوامها(399) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الاعدادية، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للعامل الذى تنتمى إليه س، وكذلك معاملات الارتباط بين العوامل والدرجة الكلية للمقياس، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (01، 0) كما هو موضح بالجدوال الآتية:

أ: حساب معامل الارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للعامل.

جدول (6):

معاملات الارتباط بين مفردات كل عامل والدرجة الكلية لهذا العامل

رقم المفردة [2]	معامل الارتباط بالعامل الأول	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الأول
1	.430**	31	.640**
2	.457**	32	.409**
6	.672**	33	.430**
12	.579**	37	.439**
16	.555**	49	.449**
18	.460**		
رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الثانى	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الثانى
3	.654**	24	.547**
4	.358**	38	.597**
19	.324**	45	.249**

20	.151**	46	.464**
23	.618**		
رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الثالث	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الثالث
7	.583**	42	.414**
13	.371**	44	.453**
15	.543**	48	.348**
30	.473**	50	.517**
39	.375**		
رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الرابع	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الرابع
17	.605**	29	.587**
26	.509**	41	.209**
28	.124*		
رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الخامس	رقم المفردة	معامل الارتباط بالعامل الخامس
5	.420**	21	.503**
8	.451**	36	.359**
9	.470**	47	.304**
10	.421**		

*: مستوى الدلالة عند 0،05 **: مستوى الدلالة عند 0،01

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند 0،05، 0،01

ب: حساب معاملات الارتباطات بين العوامل والدرجة الكلية للمقياس

جدول (7):

معاملات الارتباطات بين العوامل والدرجة الكلية للمقياس

العامل	الدرجة الكلية
الاول	.794**
الثانى	.591**
الثالث	.560**
الرابع	.375**
الخامس	.631**

**: مستوى الدلالة عند 0،01

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عن 0،01

يتضح من الجداول السابقة أن معاملات الارتباطات بين مفردات كل عامل والدرجة الكلية للعامل، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عامل والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة(0،05) (0،01) وهذا يشير إلى ترابط وتماسك مفردات المقياس وعوامله مما يدل على أن المقياس يتمتع باتساق داخلى .

ثانياً: ثبات المقياس:

يقصد بثبات المقياس وفقاً لجيلفورد النسبة بين التباين الحقيقى إلى التباين المشاهد (الكلى) لدرجات الاختبار، وهو من أهم الشروط السيكومترية للاختبار بعد الصدق لأنه يتعلق بمدى دقة الاختبار فى قياس مايدعى قياسه (على ماهر خطاب، 2004، ص 363).

وقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتان هما طريقة والتجزئة النصفية، والفا كرونباخ، وفيما يلى توضيح كلاً منهما:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة قوامها (399 طالب وطالبة)، ثم تم حساب معامل الارتباط (معامل ثبات التجزئة النصفية) بين نصفى المقياس ككل، باستخدام معادلة جوتمان وبلغت قيمته .663، و معادلة تصحيح الطول لسبيرمان براون وبلغت قيمته .705 وتم حساب معامل ألفا للمقياس وبلغت قيمته .697، ويتضح أن معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات والاستقرار، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بحذف المفردات التى لم تثبت صدقها أو ثباتها مما ترتب على ذلك إعادة ترقيم المفردات، وفيما يلى توضيح للصورة النهائية للمقياس.

- **الصورة النهائية لمقياس ادارة الانفعالات وكيفية تصحيح المقياس .**

يتكون المقياس فى صورته النهائية من (5 أبعاد) تشتمل على (41 مفردة) تهدف إلى قياس ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الإعدادية، ويتعين على المفحوص

داخل المقياس أن يختار إجابة واحدة لكل مفردة من المفردات وذلك وفقاً للتدريج الخماسي (تنطبق تماماً – تنطبق– أحياناً– لا تنطبق– لا تنطبق أبدا)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (205–41)، حيث تشير الدرجة العليا إلى تمتع الطالب بالقدرة على ادارة الانفعالات، ويوضح الجدول التالى أرقام مفردات كل عامل من العوامل كما وردت بالصورة النهائية للمقياس .

جدول (8):

مفردات المقياس موزعة على العوامل الخمسة لمقياس ادارة الانفعالات (الصورة النهائية)

عومل المقياس	أرقام المفردات	عدد المفردات
التنظيم الذاتي	11–16–21–26–30–34–37–40–41 1–6–	11
التعاطف	31–35–38 –12–17–22–27– 2–7	9
المهارات الاجتماعية	28–32–36–39 3–8–13–18–23–	9
الوعي الذاتي	4–9–14–19–24	5
الدافعية الذاتية	5–10–15–20–25–29–33	7

خطوات إجراء البحث:

اتبعت الباحثة عدة خطوات لإعداد البحث الحالي، تمثلت فيما يلي:

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- المتوسطات االحسابية والانحرافات المعيارية
- النسب المئوية
- اختبار"ت" لدلالة الفروق بين متوسطات المجموعات المستقلة
- تحليل التباين الأحادي
- معامل الارتباط الخطي لبيرسون
- التحليل العاملي الكشفي

نتائج البحث ومناقشتها:

تناولت الباحثة في هذا الجزء النتائج التي تم التوصل إليها، وتفسرها في ضوء الدراسات والأدبيات النظرية التني تناولت متغير إدارة الأنفعالات لدي طلاب المرحلة الإعدادية، وفيما يلي النتائج بفروض البحث.

نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض هلي أنه" تنتظم إدارة الانفعالات في عدة عوامل" تم التحقق من هذا الفرض من خلال إجراء التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس إدارة الانفعالات كما هو موضح في الجداول أرقام (5-4-3-2-1)، فقد دلت النتائج علي وجود خمسة عوامل أساسية تسهم في قياس متغير إدارة الإنفعالات وهي: التنظيم الذاتي للإنفعالات، المعرفة الذاتية، الدافعية، التعاطف، المهارات الإجتماعية.

وهذا ما أكدت عليه دراسة سوزان صدقة(2012) فورنهام وآخرون (Furnhan at.al،2004) سامية خليل (2008)، دراسة ميماس كمور(2012) ودراسة محمد محمود (2016) وجود عوامل أساسية مسهمة في قياس متغير إدارة الإنفعالات وهي تنظيم الانفعالات،التعاطف، التواصل الاجتماعي، الدافعية ؛ تحفيز الذات) التعاطف.

تري الباحثة أن تنمية عوامل إدارة الانفعالات لدي الطلاب يساعدهم علي تحسين أساليب تقديم الذات بالوعي بالذات، وربط الأفكار بالانفعالات، كذلك التخطيط لأهدافهم و التعبير عن مشاعرهم بوضوح، كما يساعدهم علي التعاطف مع الآخرين ومهارة إقامة علاقات إجتماعية ناجحة داخل المدرسة وخارجها. كما أكدت دراسة جانسيدو(Gancedo،2004)، ودراسة مارثا ايدي (Martham، Eddym 2005) إلي أن تنمية مهارات إدارة الانفعالات لدي المراهقين يساعد علي الوصول إلي مستوي التفكير الخلقي كما أنه ينشط إستجابات الطلاب تجاه المواد التربوية بالإضافة إلي ارتفاع مستوي الاستجابات الايجابية لدي الطلاب المراهقين من حيث القدرة علي التعاطف وتطوير المهارات الاجتماعية.

2- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها

ينص هذا الفرض علي أنه "توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطى درجات طلاب المرحلة الإعداية الذكور والإناث على مقياس إدارة الانفعالات . ولاختبار صحة هذ الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت (T- Test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (الذكور / الإناث) على مقياس ادارة الانفعالات (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) كما هو موضح بالجدول التالى

جدول (9):

الفروق التى تعزى للنوع فى إدارة الانفعالات

المتـــغيـــر		المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
ادارة الانفعالات	التنظيم الذاتي	ذكور	224	30.2545	6.78448	397	19.241	0.01
		إناث	175	41.8971	4.80430			
	التعاطف	ذكور	224	35.5000	5.01030	397	11.064	0.01
		إناث	175	40.2000	2.87678			
	المهارات الاجتماعية	ذكور	224	35.3661	4.50310	397	7.229	0.01
		إناث	175	38.2457	3.09471			
	المعرفة الانفعالية	ذكور	224	18.9241	3.06851	397	5.493	0.01
		إناث	175	20.5257	2.64318			
	الدافعية	ذكور	224	24.3795	3.68292	397	9.930	0.01
		إناث	175	27.7600	2.93211			
	الدرجة الكلية لإدارة الانفعالات	ذكور	224	144.4241	10.45655	397	25.358	0.01
		إناث	175	168.6286	8.00605			

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض كليًا حيث تبين وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لنوع الطلاب (ذكر/ أنثى) على مقياس ادارة الانفعالات على مستوى جميع العوامل والدرجة الكلية، وكانت الفروق لصالح الإناث، أى إن الإناث (من طلاب المرحلة الإعدادية) أكثر قدرة على إدارة إنفعالاتهن من الذكور تتفق هذه النتيجة مع

دراسة هند أحمد (2016)، دراسة سارة تامر(2014)، ودراسة هيام صابر(2013)، ودراسة هيثم الزبيدي(2013)،ودراسة أحلام الشمري (2010) ودراسة أمال محمد (2018) حيت أظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين تعزي للذكور وترجع الباحثة عدم قدرة المراهق علي ادارة انفعالاته في هذه المرحلة الانتقالية الصعبة التي يمر بهابالاضافة إلي التغيرات الجسمية التي تزيد من حدة الغضب وعدم قدرة الوالدين علي الاحتواء وتفهم ما يمر بها المراهق كل هذه العوامل تؤدي إلي عدم قدرة المراهق علي إدارة انفعالاته وافتقادة التوجيه الخارجي المناسب للمرحلة العمرية التي يمر بها، كما تتفق هذه النتيجة مع أسار اليه جولمان من أن إدارة الانفعالات يمكن اكتسابها

نتائج الفرض الثالث ومناقشتها

ينص الفرض الثالث علي أنه" توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطى درجات طلاب المرحلة الإعداية الملتحقين بالتعليم الأزهرى والتعليم العام على مقياس إدارة الانفعالات»

ولاختبار صحة هذ الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ت (T- Test) لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين (طلاب التعليم الأزهرى/ طلاب التعليم العام) على مقياس ادارة الانفعالات (على مستوى العوامل والدرجة الكلية) كما هو موضح بالجدول التالى

جدول (10):

الفروق التى تعزى لنوع التعليم فى إدارة الانفعالات

المتغير		المجموعة	العدد	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
ادارة الانفعالات	التنظيم الذاتي	تعليم أزهرى	249	34.2811	9.25279	397	3.381	0.01
		تعليم عام	150	37.1533	6.12700			
	التعاطف	تعليم أزهرى	249	37.7751	4.67207	397	1.144	غير دالة
		تعليم عام	150	37.2067	5.02650			
	المهارات الاجتماعية	تعليم أزهرى	249	35.6345	4.25201	397	6.401	0.01
		تعليم عام	150	38.2800	3.53719			
	المعرفة الانفعالية	تعليم أزهرى	249	19.4739	3.00005	397	1.314	غير دالة
		تعليم عام	150	19.8800	2.97624			
	الدافعية	تعليم أزهرى	249	25.7068	3.67621	397	1.062	غير دالة
		تعليم عام	150	26.1200	3.90821			
	الدرجة الكلية لإدارة الانفعالات	تعليم أزهرى	249	152.8715	15.31917	397	3.707	0.01
		تعليم عام	150	158.6400	14.60407			

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض جزئيًا حيث تبين

أ) وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لنوع التعليم (أزهرى / عام) على مقياس ادارة الانفعالات على مستوى بعض العوامل (تنظيم الانفعالات، المهارات الاجتماعية) والدرجة الكلية، وكانت الفروق لصالح طلاب التعليم العام، أى إن طلاب التعليم العام (من طلاب المرحلة الإعدادية) أكثر قدرة على إدارة إنفعالاتهن من طلاب التعليم الأزهرى.

تري الباحثة أن طلاب التعليم الازهري يشعرون دائماً بوجود ضغط داخلي وخارجي الموجه من قبل الوالدين فتجدهم يلزموهم بمشاهده برامج معينه والاستماع لاشخاص محدين ويصداقون اشخاص محددين بلاضافة الي ثقل دراستهم والالتزام الشديد بالقيم

والمبادي الدينية علي عكس طلاب التعليم العام الذين يشعرون بجانب من الترفيه سواء علي المستوي الاكاديمي أوعلي المستوي العملي فجدهم يتنبنون أفكار مختلفة علي عكس طلاب التعليم الأزهري

ب) عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لنوع التعليم (أزهرى / عام على مستوى بعض العوامل (التعاطف، المعرفة الانفعالية، الدافعية) . كما تتفق هذه النتيجة مع أشار اليه جولمان من أن إدارة الانفعالات يمكن اكتسابها وتعلمها وتطويرها بفعل الخيرة الحياتية من خلال التفاعل والانسجام مع المواقف الانفعالية التي يمر بها المراهق، فنشاط الفرد العقلي والمعرفي يعكس الإثارة الانفعالية الإيجابية علي حالة الفرد الانفعالية كما تري الباحثة ان الطلاب هي هذه المرحبة يحتاجون إلي التعرف علي مشاعرهم بصورة أكثر دقه حتي ينثني لهم توجيهها بالشكل الصحيح مما يؤثر بشكل مباشر علي طريقة تفكيرهم وسلوكياتهم تجاه أنفسهم والاخر

وتري الباحثة أن هذه النتيجة منطقية ومعقولة، فمن الطبيعي أن يكون طلاب المرحلة الإعدادية ليس لديهم القدرة علي إدارة انفعالاتهم، وتعزي الباحثة هذه النتيجة من وجهة نظرها إلي المرحلة التي ينتمي إليها هؤلاء الطلاب كما اثبتت دراسة زيميرمان ولوانسكي (Zimmermann &lwanski،2014)(حيدر يعقوب، 2011)، دوميس وأخرون (Scott،2019))،(Domes et al ،. 2010حيث هدفت كل منهما الي التعرف علي الفروق بين الجنسين في تنظيم وادارة الانفعال وتوثلت النتائج الي أن أدارة الانفعالات غير مختصة بجنس معين أو نوع تعليم محدد وإنما بقدرة الجنسين علي التوافق مع ذواتهم ومع البيئة المحيطة، وفهم وإدراك مشاعرهم الداخلية والتعبير عنها بشكل تلقائي حتي يتمكن كل منهما من الوصول ألي إدارة انفعالية جيدة.

كما تري الباحثة أن حالة الفرد الانفعالية سواء حزن أو فرح أو غضب تؤثر علي حياته لذلك نجد أن الحالة الإنفعالية تؤثر علي قدراته المتمثلة في العوامل الاساسية لإدارة الإنفعالات.

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يمكن الخروج بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة تتلخص في الأتي

أ- توصيات البحث

- عمل ندوات وورش عمل للطلاب لتوعيتهم بأهمية إدارة الانفعالات وأهميتها لتمتع الفرد بصحة نفسية سوية وشعور الفرد بالتوافق والتكيف والإتزان النفسي.
- توفير الإرشاد الأكاديمي والتربوي للطلاب لمساعدتهم علي التغلب علي الضغوط التي تواجههم والتي قد تقلل من دافعيتهم وحماسهم .
- خلق مواقف تعليمية إيجابية تحث الطلاب والطالبات علي استكمال دراستهم بشغف ودافعية وحماس / وتشجيعهم علي خوض تجارب جديدة دون خوف أو تردد.
- العمل علي مسادنة الطلاب اجتماعياً ومشاركتهم وجدانياً وتشجيهم علي تكوين علاقات اجتناعية إيجابية كجزء اساسي من مفهوم إدارة الانفعالات
- وضع برامج إرشادية تربوية في كيفية إدارة الانفعالات وكفيفة التعبير عن المشاعر بطريقة سليمة.
- تشجيع المراهقين من الجنسين علي تنمية مهارتهم في القدرة علي التعبير عن مشاعرهم وإنفعالاتهم بصورة إيجابية.
- توعية الأباء والأمهات بمشكلات المراهقة وضرورة تقبل حدة التوترات التي تؤثر بدورها علي التوازن الانفعالي للأبنناء.

ب - بحوث مقترحة

- دراسة إدارة الانفعالات في ضوء بعض علاقتها ببعض المتغيرات (التدفق النفسي، معني الحياة، ....) لدي طلاب المرحلة الإعدادية
- الاستقلالية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدي عينة من طلاب التعليم العام / الازهري/ الانترناشينول.
- إدارة الانفعالات وعلاقتها بالخجل الاجتماعي لدي المراهقين من طلاب المرحلة الإعدادية

المراجع

- أمال محمد جمال (2018): إدارة الانفعالات وعلاقتها بالتكيف النفسي الاجتماعي لدي طلبة الثانوية في محافظة أربد،رسالة ماجيستير، كلية التربية، جامعة اليرموك
- إيمان عباس الخفاف(2013): الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعالياً،ط1، عمان، الاردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- جابر عبد الحميد(2003): الذكاءات المتعددة والفهم (تنمية وتعميق)، القاهرة: دار الفكر العربي.
- خليل ميخائيل (1994): سيكولوجية نمو الطفولة والمراهقة، القاهرة: دار الفكر العربي.
- روبنز سكوت (1998): الذكاء الوجداني ترجمة صفاء الأعسر وعلاء الدين كفافي(2003)، القاهرة: دار قباء العربي،.
- زكار زاهـر(2000): القدرات العقلية وعلاقتها بالتفكير العلمي،ط1، عمان، الاردن:دار الوفاء للطباعة.
- سالوفي بيتر(1998):الذكاء الانفعالي، ترجمة صفاء الأعسر،الأردن،دار الأمل.
- سوزان صدقة (2012): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي وبعض المتغيرات النفسية لدي طالبات جامعة أم القري، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد 24.
- عبد العال حامد عجوة(2003): قائمة- باار أون للذكاء الوجداني، كراسة الاسئلة والتعليمات، الاسكندرية، مصر: المكتبة المصرية .
- عماد عبد الرحيم الزغلول،علي الهنداوي(2004): مدخل إلي علم النفس، ط2، الإمارات: دار الكتاب الجامعي.
- فاروق السيد عثمان، محمد رزق عبد السميع(1998): الذكاء الإنفعالي مفهومه وقياسه، مجلة علم النفس، العدد15، ص 32،القاهرة، مصر.
- فتحي الزيات(1996): سيكولوجية التعلم من المنظور والارتباط المعرفي، القاهرة:دار النشر للجامعات.

- لورانس شابيرو(2002): كيف تنشئ طفلاً يتمتع بذكاء عاطفي.دليل الأباء للذكاء العاطفي، مكتبة جرير، الرياض.
- محمد بن عليثة الأحمدي (2010): الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدي عينة من الطلاب جامعة طيبة المدينة المنورة، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- محمد محمود عيسي(2016): مستوي الغضب والذكاء العاطفي لدي المراهقين وفاعلية برنامج مرتكز علي الانفعالات في تنمية مهارات الذكاء العاطفي وإدارة الغضب، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا،الجامعة الأردنية.
- محمود سعيد الخولي(2011):الذكاء الوجداني ما بين النشأة والتطبيق، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- هند أحمد سليمان (2016): إدارة الانفعالات لدي النازحين من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة خانقين، مجلة كلية التربية الأساسية،المجلد 22، العدد 96.
- هيثم أحمد الزبيدي(2013): فاعلية الذات وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدي طلبة المرحلة الإعدادية .مجلة كلية التربية الإسلامية، الجامعة المستنصرية. بغداد.
- ياسر العيتي(2003): الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة،دمشق، سوريا: دار الفكر.
- Aslan،A.E. & Sevenglar -Togan،S.(2019): A Service for Emotion Management Turkish Version of the Adolescent Anger Rating Scale (AARS).Educational Sciences: Theory& practice، 9(2)، 391-400.
- Baron R(2000) Emotional and social intelligence insights from the emotional guesting inventory، Francisco California jossy Bass.
- Gancedo،A.(2004):Emotional awareness and moral development: Design and evaluation of an education program for emotional intelligence and growing. Dissertation Abstracts International .vol .66،No 1C، p .14.

- Kurian، G. (2014): Emotionally – Focused Therapy in Adolescents Grief Work:What helps Healthy Grieving? Annals of the American Psychotherapy Association Journal.
- Lindley، L.D(2011): Personality، other dispositional variables، and human adaptability .Unabolished Ph.D. thesis، university of lowa state available
- Martha، Eddy(2005): The role of Physical Activity prevention programs foe Youth: Educational Middle Schools and High School .Dissertation Abstracts Vol.59،No 10A p 371
- Morton، W .(2012): Everything You Need to Know About Emotional Intelligence & Leadership. A Brain Mass Electronic Book: Book Collection (EBESCO host).
- Salovey p، Mayer j (1998): Emotional intelligence imagination Cognition and personality y، s، a.
- Scott، J.S. (2019): Exploring sex differences in Alexithymia: Does sex moderate the relationship between alexithymia and management of emotional? Doctoral dissertation، Long Island University، The Brooklyn Center.
- Tucker، L،. (2009): Witness Clients' Emotional Transformation: An Emotion- Focused Therapist's Experience of Providing Therapy. Journal Of Clinical Psychology، 70(8)741752-.
- Weisinger.H.(1998): Emotional intelligence at works، San Francisco، Jussey .Bass.

(**setontooF**)

1- أرقام المفردات التى وردت بجداول التحليل العاملى هى نفسها التى وردت بصورة المقياس التى تم استخدامه للتحقق من الخصائص السيكومترية .

2- أرقام المفردات التى وردت بجداول الاتساق الداخلى هى نفسها التى وردت بصورة المقياس التى تم استخدامه للتحقق من الخصائص السيكومترية .

Efficacité de l'enseignement explicite à