



جامعة السادات

كلية تربية

قسم علم نفس

# فعالية برنامج تدريبي قائم على أبعاد الذكاء الانفعالي لخفض الحساسية الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

بحث مشتق من رسالة ماجستير  
تخصص الصحة النفسية

إعداد

إيمان سعيد نصر الدين

إشراف

أ.د / احمد ثابت فضل

استاذ و رئيس قسم علم النفس  
بكلية التربية جامعة مدينة السادات

## مقدمة:

لقد أصبح الاهتمام بتلاميذ المرحلة الابتدائية مركز اهتمام العلماء والباحثين فهم نواة المجتمع لذا يجب مراعاتهم والاهتمام بمشاعرهم حيث أن تلك المرحلة تعد أهم وأطول مراحل التعليم حيث تمتد من السادسة حتى الثانية عشر من عمر الطفل، فهي تمثل أول عهد تعليمي رسمي لأبنائنا، فهي مرحلة فارقة في حياتهم يتأثرون فيها بالمثيرات الخارجية بدرجة عالية حتى وصلت ببعضهم إلى حساسية انفعالية تجعل الفرد يتأثر أكثر من اللازم بالعوامل الخارجية ويفسر الكلمة على أكثر مما تحمل من معاني فضلا عن أن تلك المشاعر لا تؤثر على مشاعر الفرد الداخلية- النفسية فقط بل تؤثر على كافة أعضاء الجسد وتعتبر الحساسية الانفعالية أمرا في غاية الخطورة نظرا لما يحدث من أوجه قصور عديدة في مقدمتها التوازن- النضج الانفعالي والجانب الاجتماعي بما تتضمنه من سلوكيات نفسية، واجتماعية، وأخلاقية، وبصورة عامة تعد الحساسية الانفعالية هي التأثير الشديد للمواقف، وترجمة المواقف والمؤثرات على شكل أكثر مما يحمل ( أبو منصور، ٢٠١١، ص٥).

حيث نجد أن الذكاء الانفعالي من المتغيرات الحديثة إلا أنه حظي باهتمام بالغ من قبل الباحثين، وفي هذا الصدد ترى ( أندي حجازي، ٢٠١٣، ٦٦) أن الذكاء هو القدرة على التوفيق بين التفكير والانفعال والتعامل بنجاح مع مشاعرنا وانفعالاتنا ومع مشاعر الآخرين.

لقد قدم " جولمان" ( ١٠، ١٩٩٥ Goleman) توسيع معنى الذكاء الانفعالي من خلال نموذج الذكاء الانفعالي " ل سالوفي" وأضاف إليه عامل "الدافعية".

وفي ضوء ما تقدم يتضح لنا أهمية التركيز على خفض الحساسية الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية مما يحقق الفائدة لهم وللجميع والمجتمع حيث هم نشئ المجتمعات وكوادره حيث يتم حل تلك المشكلة بواسطة برنامج تدريبي قائم على أبعاد الذكاء الانفعالي باستخدام البرامج التدريبية المناسبة وفي هذا السياق تأتي الدراسة الحالية في محاولة لاختبار برنامج تدريبي قائم على أبعاد الذكاء الانفعالي لخفض الحساسية الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

مشكلة الدراسة:

الشخص الحساس انفعاليا هو الذي يتأثر أكثر من اللازم بالعوامل الخارجية فقد يفسر الكلمة والحركة والنظرة على نحو مختلف بالنسبة عن الآخرين فيأخذ الأشياء بصورة مندفعة سريعة الأحكام السلبية.

فالشخص مرتفع الحساسية الانفعالية أكثر عرضة للشعور بالحزن والاستثارة وتقليب المزاج مما يجعله متهورا أو يميل إلى العنف وأحيانا إلى العزلة مما يدخل في مشاكل نفسية تؤثر على حياته السلوكية والتفاعلية وتؤثر على مستواه الأكاديمي.

إن الشخص الحساس انفعاليا يحتاج لمعاملة خاصة من الآخرين وهنا يكمن دور الدراسة الحالية في الكيفية التي نتعامل بها مع هؤلاء الأشخاص وكيفية تدريبهم على تخطي تلك المشكلة التي تواجههم الآن والاستفادة من الانفعال في عملية النمو الشاملة فالانفعال أساس التعلم حيث هو الاستجابة لمنبهات داخلية أو خارجية معينة من أجل حدوث التعلم و التعامل الفعال، ويتكون الانفعال من تغير عضوي وانفعال لشعور ما.

تساؤلات الدراسة :

تركز الدراسة علي الإجابة عن تساؤل رئيسي وهو : ما فعالية برنامج تدريبي قائم علي أبعاد الذكاء الانفعالي في خفض الحساسية الانفعالية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية ؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الراهنة إلى إكساب أبعاد الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الذين يعانون من الحساسية الانفعالية لحدوث التفاعل الاجتماعي والتفوق الأكاديمي والتفوق المعرفي والإدراكي وذلك عن طريق إعداد وتطبيق برنامج تدريبي قائم على أبعاد الذكاء الانفعالي واختبار فعالية هذا البرنامج في تحقيق أهدافه المنشودة وإمكانية استمرار أثره خلال فترة التطبيق وبعد انتهاءه وفترة المتابعة ويكون سلوك دائم في حياتهم.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراسة الذكاء الانفعالي ودوره في خفض الحساسية الانفعالية. حيث أنه يشير التراث النفسي أن الذكاء الانفعالي يساهم في النجاح بالحياة بشكل عام بمستوى يفوق نظيره الذكاء العقلي (Bar- on, 2007, p215).

مصطلحات الدراسة:

١-المرحلة الابتدائية:

هي الفترة العمرية ما بين السادسة إلي الثانية عشر من عمر الطفل ،فهي مرحلة فارقة بين مرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة وتكمن أهميتها في تكوين الانفعالات

والعواطف وسلوك أفرادها حيث تبدأ الانفعالات المتخبطة والمتضاربة في الاستثارة بالظهور لتفاجئ الفرد نفسه والمعلمين والوالدين وهنا تكمن أهمية برامج التدريب لفهم العواطف والانفعالات وتنمية مهارات أبعاد الذكاء الانفعالي ككل لوصول النجاح العام.

## ٢- الذكاء الانفعالي:

- يعرف الذكاء الانفعالي بأنه القدرة على الانتباه والإدراك للمشاعر الذاتية وفهمها وتوظيفها لإدراك مشاعر الآخرين لتساعدنا على إقامة علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية (فاروق عثمان, ٢٠٠١, ١٧٤).

- توضح هذه الدراسة تعريف جولمان (Goleman, 1995, 10) الذكاء الانفعالي ويعرفه بأنه قدرة الفرد على فهم المشاعر وتحديدتها والتمييز بينها والقدرة على التحكم فيها وضبطها والتعامل معها بإيجابية.

## ٣- الحساسية الانفعالية

- تتبنى هذه الدراسة تعريف (Leticio, Feldman, 2005) الحساسية الانفعالية أنها التأثير الشديد لمواقف عادية قد لا يعباؤها الآخرون فقد يفسر الكلمة والنظرات بشكل مبالغ فيه ( أبو منصور, ٢٠٠١, ٤).

تعريف الحساسية الانفعالية إجرائياً:

هي شدة التأثير للمؤثرات الخارجية وردة الفعل والحكم المتهور المندفع عليها كما ستقيسه الأداة التي تستخدمها الباحثة ( مقياس الحساسية الانفعالية).

## ٤- البرنامج التدريبي:

- يعرف البرنامج بأنه أنشطة تدريبية تهدف إلى إحداث تغييرات سلوكية ومعرفية لدى الفرد (Goleman, 1995).

## ٥- الفعالية :

تعرف الفعالية إجرائياً بأنها مقدار وحجم التغير الذي يحدثه المتغير المستقل البرنامج التدريبي المقترح في المتغير التابع الحساسية الانفعالية كما يقاس باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

محددات الدراسة:

تقتصر هذه الدراسة على تلك الحدود:

- ١- الحدود البشرية والمكانية: مجموعة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في جمهورية مصر العربية- محافظة المنوفية ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٠- ١٢ عام.
- ٢- الحدود الزمنية : يتم تنفيذ هذه الدراسة خلال عامي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ م .
- ٣- الحدود الموضوعية:

- برنامج تدريبي لأبعاد الذكاء الانفعالي يتلائم مع أعمارهم.
- تلتزم الدراسة بأبعاد الذكاء الانفعالي وفقا لنموذج " جولمان" وهما الوعي بالذات - الدافعية الذاتية - إدارة الانفعالات - التعرف على انفعالات الآخرين - التعامل مع الآخرين- المهارات الاجتماعية.
- يستند بناء البرنامج الحالي إلى نموذج " جولمان" المضاف إليه مبدأ " الدافعية" .
- يتم قياس الحساسية الانفعالية وفقا ل( قياسات التقرير الذاتية- قياسات تقارير الآخرين- قياسات القدرة ) .
- تم استخدام مقياس دراسة أبو منصور (٢٠١١)، ودراسة عبد الله (٢٠١٨)، ويتكون من (٢١)فقرة، وهو مقياس خماسي وفق تصنيف (ليكرت).
- يتم قياس الحساسية الانفعالية وفقاً : للأبعاد التالية : الحساسية الفردية السالبة، الحساسية الموجبة للآخرين ، الابتعاد العاطفي .

## الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة

### المحور الأول: البرامج التدريبية :

هي برامج مصممة لتدريب التلاميذ، والموظفين، والعمال، وجميع الفئات المقصودة من التدريب علي مهارات معينة ، وغالباً ما تحتوي علي أنشطة تدريبية وتتكون من مجموعة من الجلسات محددة الأهداف ومنظمة وفقاً لنماذج معينة، وتساعد البرامج التدريبية علي التطوير والتنمية وتحقيق هدف البرنامج،

ويتم الاستناد في تلك الدراسة الحالية إلي برنامج تدريبي قائم علي أبعاد الذكاء الانفعالي في خفض الحساسية الانفعالية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية .

المحور الثاني: الحساسية الانفعالية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية: تتميز المرحلة الابتدائية بالأهمية القصوى لدي التلاميذ فضلا عن باقي المراحل العمرية المختلفة حيث أن فيها يواجه التلاميذ مثيرات خارجية كثيرة عند حدوث الاندماج وهنا يأتي تفعيل المؤثرات الأولية وما لديه من مهارات وقدرات ومعارف من مرحلة ما قبل

المدرسة التي تكون محورها الأساسي الوالدين فهما مصدر الدعم النفسي والشعور بالاهتمام والتقدير وتعزيز مهارة الثقة بالنفس لدي أبناءهم وهنا نجد أنفسنا أمام تساؤل إلي أي مدى تم التفاعل داخل الأسرة وهل كانت مرحلة موفقة أم لا؟

ألفت "إلين إن- أرون" كتاب

(psychotherapy and the highly sensitive person,2011,p11)

اختصاره "DOES" لمساعدة المعالجين علي معرفة الكثير عن تلك السمات الهامة لأصحاب الحساسية الانفعالية وهما أربعة صفات:

أولاً: معالجة الأمور بتعمق.

ثانياً: سرعة الإثارة.

ثالثاً: الاستجابة العاطفية.

رابعاً: استشعار التفاصيل الدقيقة.

تلك الصفات تعد مبدأ توجيه عام لفهم سمة الحساسية الانفعالية ولكنها ليست جامعة مانعة. يري سوء الأوضاع العاطفية له أثر سلبي كبير علي المستوي الشخصي والاجتماعي ويعمل علي زيادة درجة العنف والأنانية وفشل العلاقات مع الآخرين والميل والوحدة النفسية والتهميش والعزلة

( Goleman, 2007: 14-15)

المظاهر السلوكية للحساسية الانفعالية:

- ١- الخوف.
- ٢- الخجل.
- ٣- الغضب.
- ٤- العزلة.
- ٥- الانفعال المستمر.
- ٦- كشف البواعث الخفية عند الناس.

طرق العلاج/ طرق التعامل مع الشخصية الحساسة انفعاليا:

- ١- لا يمكن البوح بمشاعرهم أو عواطفهم لكنهم يعبرون عن الحب والتفاهم بطرق مختلفة مثل الاهتمام العملي بالآخرين.

- ٢- من الأفضل الاستماع إليهم والتعامل معهم بالحسني، فإذا توجهت إليهم انتقاد يردون الهجوم بالهجوم والدفاع عن النفس.
- ٣- هم بحاجة إلي احترام الآخرين لهم، وقرارتهم مستقلة، مبدأ الثقة عندهم كبير إذا وثقوا في شخص ما يخلصوا له.
- ٤- احترام ذاتهم ومعالجة الحساسية التي لديهم وتحديد أهم القضايا مهما كان عمر الشخصية ومساعدتهم بشعورنا بالسعادة والنجاح في المواقف من أهم مفاتيح التعامل معهم (Elaine N Aron, 2010).

أدوات الدراسة:

مقياس الحساسية الانفعالية

وصف المقياس:

تم بناء فقرات مقياس الحساسية الانفعالية من خلال الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة، دراسة أبو منصور (٢٠١١)، ودراسة عبد الله (٢٠١٨) وتكون المقياس بصورته الأولى من (٢١) فقرة، وهو مقياس خماسي الاستجابة وفق (تصنيف ليكرت)، على النحو الآتي:

موافق: بدرجة كبيرة جدا (٥) درجات، بدرجة كبيرة (٤) درجات، بدرجة متوسطة (٣) درجات، بدرجة قليلة درجتين، وبدرجة قليلة جدا درجة واحدة.

جدول (١): نتائج معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لمصفوفة ارتباط كل فقرة من فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال

رقم الفقرة	الفقرات	معامل ارتباط بيرسون (ر)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
مجال الحساسية الفردية السالبة: إلى أي درجة تعبر الفقرات التالية عن حساسيتك الانفعالية			
١	أشعر أنني سريع الاستثارة	0.71**	0.00
٢	أسيء الظن بالآخرين	0.76**	0.00

رقم الفقرة	الفقرات	معامل ارتباط بيرسون (ر)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
٣	أنفعل السلوك الطلبة السلبي بسرعة	0.82**	0.00
٤	أتجنب الاختلاط بالطلبة قدر الإمكان	0.81**	0.00
٥	أعتقد أن الطلبة يتعمدون مضايقتي	0.85**	0.00
٦	أشعر بأنني الأفضل بين الطلبة.	0.76**	0.00
٧	اشعر بخيبة أمل عند وقوعي في خطأ ولو كان بسيطاً.	0.71**	0.00
مجال الحساسية الموجبة للآخرين: إلى أي درجة تعبر الفقرات التالية عن حساسيتك الانفعالية			
٨	أنزعج حين أرى أحدا يكرهني	0.62**	0.00
٩	أشعر بالإهانة لو تجاهلني أحد الطلبة.	0.65**	0.00
١٠	أحمل الموقف أكثر مما يحتمل.	0.73**	0.00
١١	أفضل التعامل بصدق مع الطلبة.	0.62**	0.00
١٢	أشعر أن روحي المعنوية عالية.	0.63**	0.00
١٣	أشعر أنني سريع التأثر عاطفياً	0.73**	0.00
١٤	أندوق كل ما هو جميل عند رؤيته	0.68**	0.00
مجال الابتعاد العاطفي: إلى أي درجة تعبر الفقرات التالية عن حساسيتك الانفعالية			
١٥	أفضل عدم مشاركة الطلبة بأفراحي وأحزاني.	0.64**	0.00
١٦	أبتعد عن التعبير عن مشاعري أمام الطلبة.	0.72**	0.00
١٧	أكبت انفعالاتي عند حدوث شيء أمامي	0.65**	0.00
١٨	مشاهدتي لطالب يعاني لا تزعجني.	0.72**	0.00
١٩	أفضل الابتعاد عن الطلبة في المدرسة.	0.81**	0.00



رقم الفقرة	الفقرات	معامل ارتباط بيرسون (ر)	القيمة الاحتمالية (Sig.)
٢٠	أفضل عدم مشاركة الطلبة في مشاكلي	0.75**	0.00
٢١	أشعر بالتعاسة لو لم أحصل على رضى زملائي	0.79**	0.00

تشير المعطيات الواردة في الجدول (١) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المجال مع الدرجة الكلية للمجال دالة إحصائية، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وهذا بالتالي يعبر عن صدق فقرات الأداة في قياس ما صيغت من أجل قياسه.

الجدول (٢): معاملات الثبات لمقياس الحساسية الانفعالية

المقياس	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	
		معامل الثبات	معامل الارتباط التجزئة النصفية
مجال الحساسية الفردية السالبة	7	0.91	0.65
مجال الحساسية الموجبة للآخرين	7	0.90	0.72
مجال الابتعاد العاطفي	7	0.94	0.76
الدرجة الكلية للمقياس	21	0.96	0.81

(\*): يتم اعتماد معامل جثمان في حال عدم تساوي نصفي المقياس

يتضح من الجدول (٢) أن المقياس يتمتع بدرجات ثبات، تسمح باستخدامه في الدراسة، حيث بلغت قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٦)، كما أمكن التحقق من ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية، وبلغ معامل الثبات وفق معادلة (جثمان) العامة (٠,٩٣)، مما يشير إلى أن الأداة تتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، وهذا يشير إلى أن المقياس صالح للتطبيق وتحقيق أهداف الدراسة.

### المحور الثالث: الذكاء الانفعالي

من أكثر المفاهيم التي حظيت باهتمام علماء النفس والباحثين منذ ظهوره هو مفهوم الذكاء حيث قاموا بدراسته من جوانب كثيرة/ عديدة، وقدموا العديد من النظريات التي تفسر طبيعته وكيفية قياسه وأبعاده حيث توصل العلماء والباحثين إلى أنواع متعددة من الذكاء مثل الذكاء اللغوي والذكاء الوجداني والذكاء الحركي والرياضي والمكاني وغيرهم وكل هذه المحاولات مهدت الطريق إلى ظهور نوع جديد من الذكاءات المتعددة، يجمع بين العقل والوجدان، التفكير والمشاعر، وهو ما يعرف بالذكاء الوجداني (وفاء شلح، ٢٠١٥، ٢).

وقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة مفهوم الذكاء الوجداني وأثبتوا أن له دور كبير وفعال في نجاح الفرد في حياته، فيرى "جولمان" أن الذكاء الانفعالي يسهم ب (٨٠٪) في نجاح الحياة وأكد ان معامل الذكاء IQ يسهم ب (٢٠٪) من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة.

### أهمية الذكاء الانفعالي :

لم يعد الاهتمام بالذكاء قاصرا على المنظور المعرفي فقط، حيث وجد علماء النفس أهمية المنظور الوجداني للإنسان حيث أنه لا ينفصل عن التفكير وأصبحت وجهان لعملة واحدة وكل منهما يكمل الآخر، تبدو أهمية الذكاء الانفعالي في الكيفية التي تجعل الفرد يواجه مشاكله الاجتماعية سواء كانت بالمجال الاقتصادي والسياسي والثقافي حيث تأتي الحلول لمعظم المشكلات التي تسبب القلق الاجتماعي هو أن يمتلك الفرد القدرة والمهارة الاجتماعية والوجدانية معا والمهارة الفكرية لحل تلك المشكلات (علي قويدري، ٢٠١٥، ١٩١).

### خصائص الأذكيا انفعاليا:

يتميز الأشخاص الذين نجحوا في حياتهم العلمية والاقتصادية والسياسية والاجتماعية وغيرها بخصائص وسمات وجدانية مثل التحمل والمثابرة والتفؤل والإصرار والحماس والحفاظ على مواصلة الاتجاه أو الاستمرارية نحو تحقيق

الهدف ولم يكن يتميزوا بذكاء معرفي فقط ( فاطمة منصور, شادية عبد الخالق, نبيلة أبو زيد, ٢٠١٢, ٤٩).

ويصنف الذكاء الانفعالي من خلال الأدبيات البحثية إلى ثلاث فئات وهما:

(١) نماذج القدرات Ability Moods

(٢) النماذج المختلطة Mixed Moods

(٣) نماذج السمات Traits Moods

مكونات الذكاء الانفعالي من مفهوم " جولمان " والذي تبنته الدراسة الحالية :

(أ) الوعي بالذات Self-Awareness

(ب) إدارة الانفعالات Managing emotions

(ج) الدافعية الذاتية Self-Motivation

(د) التعرف على انفعالات الآخرين Recognizing emotions in others

(هـ) المهارات الاجتماعية (التعامل في العلاقات) Handling emotion in

others (Goleman, 1995: 43)

فمن خلال ذلك التعديل البسيط استحدث جولمان نظريته الجديدة في الذكاء الانفعالي من حيث الخلط بين الدافعية والتعامل مع الآخرين بالإضافة إلى القدرة على الوعي بالذات وإدارة ومعالجة الانفعالات, وقدم لنا نموذج المختلط الذي يحمل خمسا وعشرين مهارة وقدرة من خلال نفس الابعاد الخمسة السابقة (مزروع, ٢٠٠٧ : ٢٣).

تنمية الذكاء الانفعالي ودور البرامج التدريبية فيها:

تعمل البرامج التدريبية الهادفة على تنمية الذكاء الانفعالي لتنمية وعي وإدراك الفرد بما لديه من قدرات يستطيع استخدامها بطرق وأساليب متنوعة تمكنه من إدارة ومراقبة انفعالاته والتحكم فيها في المواقف المختلفة وبالتالي يعود ذلك بالنفع والاستفادة لكل من الفرد والمجتمع في إطار تطوير الذات وتحسين البيئات المختلفة سواء التعليمية, والثقافية, والعملية, والسياسية, وغيرها .

يتضمن البرنامج أربعة أبعاد ومراحل رئيسية وهما:

١-الإعداد Preparation

٢-التدريب Training

٣- النقل والتعميم Transfer and maintenance

٤- التقويم Evaluation

الفصل الثالث: دراسات سابقة

دراسات ركزت على الذكاء الانفعالي

أحمد ثابت فضل

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض أبعاد الذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة على تحسين أساليب مواجهة الضغوط وخفض حدة العجز المتعلم لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (٤٤) طالبا من طلاب الجامعة , (٢٢) مجموعة تجريبية , و (٢٢) مجموعة ضابطة, وقد استخدم الباحث مقياس أساليب مواجهة الضغوط ( إعداد/ عادل البناء و سعيد سرور) , ومقياس العجز المتعلم (إعداد الباحث) , وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس العجز المتعلم وأبعاده الفرعية لصالح القياس البعدي, ووجود أثر دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) للبرنامج التدريبي في تحسين أساليب مواجهة الضغوط , وخفض حدة العجز المتعلم لدى طلاب المجموعة التجريبية, كذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس العجز المتعلم وأبعاده الفرعية, مما يشير إلى فعالية البرنامج التدريبي وبينما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي ( بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج) على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس العجز المتعلم وأبعاده الفرعية مما يشير إلى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تحسين أساليب مواجهة الضغوط وخفض حدة العجز المتعلم.

أقروفة صفية (٢٠١٤)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية, وتأثيرها على بعض المتغيرات ( الجنس والتخصص الدراسي) لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي, تكونت من (٩٤) فردا, للعام الدراسي (٢٠١٣-٢٠١٤) تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة استخدم فيها المنهج الوصفي الارتباطي طبق عليها مقياس الذكاء الانفعالي لإبراهيم الخولي (٢٠١٠).

ومقياس الصحة النفسية للباحث دياب عبد الله مروان (٢٠١٥) توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية.

وجود فروق ذات دلالة احصائية في الدرجة الكلية للصحة النفسية حسب الجنس لصالح الإناث, وجود فروق ذات دلالة احصائية في الدرجة الكلية للصحة النفسية تعزي للتخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي, وجود فروق ذات دلالة احصائية في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي حسب الجنس لصالح الذكور, وجود فروق ذات دلالة احصائية في الدرجة الكلية مقياس الذكاء الانفعالي تعزي للتخصص الدراسي لصالح التخصص الأدبي .

دراسات سابقة ركزت على الحساسية الانفعالية

هدفت دراسة ( ياسين ٢٠١٩ ) إلى الكشف عن مستوى الحساسية الانفعالية السلبية لدى الطالبات المتفوقات في كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة البصرة من العام الدراسي ( ٢٠١٨ - ٢٠١٩ ), والتعرف ما إذا كان هناك فروق ذات دلالة احصائية وفقا لمتغير المرحلة الدراسية ( ثانية, ثالثة ) , استخدم الباحث مقياس ( حمزة, ٢٠١٤ ), تكونت عينة الدراسة من (٥٨) طالبة موزعين على المرحلتين الثانية والثالثة وعلى سبع أقسام علمية من كلية التربية للعلوم الإنسانية, وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

أن مستوى الحساسية الانفعالية لدى الطالبات المتفوقات أعلى من المتوسط, مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير المرحلة الدراسية لصالح المرحلة الثانية.

هدفت دراسة حنان أبو منصور ( ٢٠١١ ) التعرف إلى الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا في محافظات غزة, ومعرفة ما إذا كان مستوى الحساسية الانفعالية ومستوى المهارات الاجتماعية لدى المعاق سمعيا يتأثر ببعض المتغيرات الآتية: الجنس, الحالة الاجتماعية, المستوى التعليمي, العمل, نوع الأسرة, منطقة السكن , وتكونت عينة الدراسة من ( ١٥٥ ) معاق سمعيا

موزعين على جمعيات محافظة غزة, استخدمت الباحثة الإستببانية لجمع البيانات من خلال مقياس الحساسية الانفعالية ومقياس المهارات الاجتماعية, وأسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: مستوى الحساسية الانفعالية لدى المعاقين سمعياً في قطاع غزة متوسطاً, ومستوى المهارات الاجتماعية جيد جداً, لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحساسية الانفعالية والمهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً, لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحساسية الانفعالية وفي المهارات الاجتماعية نعزي لمتغيرات (الجنس, الحالة الاجتماعية, المستوى التعليمي, العمل), توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية, تبعا لمتغير السكن لصالح محافظات غزة وجنوب غزة.

دراسات ركزت على الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي

هدي جواد جاسم (٢٠١٥)

يهدف البحث التعريف إلى:

١- الحساسية الانفعالية لدى طلبة الجامعة

٢- الذكاء الانفعالي/ الوجداني لدى طلبة الجامعة

٣- إيجاد العلاقة بين الحساسية الانفعالية والذكاء الوجداني لدى خلية الجامعة

٤- معرفة الفرق في العلاقة بين الحساسية الانفعالية والذكاء الوجداني لدى طلبة

الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور/ إناث)

٥- معرفة الفرق في العلاقة بين الحساسية الانفعالية والذكاء الوجداني لدى طلبة

الجامعة تبعا لمتغير التخصص (علمي وإنساني)

فرضيات البحث:

١- لا توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الحساسية الانفعالية

والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة.

٢- لا توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في العلاقة بين الحساسية

الانفعالية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور

وإناث).

٣- لا توجد علاقة دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فى العلاقة بين الحساسية الانفعالية والذكاء الوجدانى لدى طلبة الجامعة تبعًا لمتغير التخصص (علمى وإنسانى).

ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة باختيار (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة بواقع (١٥٠) طالبًا و (١٥٠) طالبة وللتخصص العلمى والإنسانى وقد بينت الباحثة مقياس (دابروفسكى) للحساسية الانفعالية والمترجم من (أبو منصور (٢٠١١) والمتكون من (٣٠) فقرة، ومقياس (بارأون) والمترجم من (الجندى، ٢٠٠٥) للذكاء الوجدانى المتكون من (٤١) فقرة، وبعد تطبيقه على عينة البحث أظهرت النتائج وجود (حساسية انفعالية لدى طلبة الجامعة) كما يوجد لديهم ذكاء وجدانى، وهناك علاقة طردية إيجابية بين الحساسية الانفعالية والذكاء الوجدانى، بحيث كلما ارتفع مستوى الحساسية الانفعالية للعينة ازداد مستوى الذكاء الوجدانى لديهم، ولا توجد فروق فى العلاقة بين الحساسية الانفعالية والذكاء الوجدانى تبعًا لمتغير الجنس (ذكور وإناث) أو التخصص (علمى وإنسانى).

مدحت سمير إبراهيم

لقد انتشرت فى الآونة الأخيرة ظاهرة التسرب الدراسى التى ارتبطت بصعوبة تعلم بعض المواد الدراسية التى مما يعرقل تحصيل تلاميذ المرحلة الابتدائية خلال مشوارهم التعليمى حتى أصبحت ظاهرة فى التعليم الأزهرى مما دفع رئيس الإدارة المركزية بمنطقة القاهرة التعليمية إلى إرسال منشورا يحث فيه شيوخ المعاهد الابتدائية والإعدادية على حصر الطلبة والطالبات الغير مجيدين للقراءة والكتابة بجميع الصفوف واختيار أفضل العناصر من السادة المدرسين والمدرسات وتكليفهم بحصص إضافية فى غير أوقات الدراسة للقيام بتدريب وتعليم الطلاب الغير مجيدين للقراءة والكتابة. وأوضحت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيق القبلى والبعدى على المجموعة التدريبية لصالح البعدى عند مستوي دلالة (٠,٠١) كما أوضحت وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات تلاميذ المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بعد التطبيق على أفراد المجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

## فروض الدراسة:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الحساسية الانفعالية لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي علي مقياس الحساسية الانفعالية لصالح المجموعة التجريبية.
٣. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في المقياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج) علي مقياس الحساسية الانفعالية.
٤. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الحساسية الانفعالية لصالح البعدي
٥. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي علي مقياس الحساسية الانفعالية لصالح المجموعة التجريبية.
٦. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي (بعد شهر من انتهاء تطبيق البرنامج) علي مقياس الحساسية الانفعالية.

## الفصل الرابع: إجراءات الدراسة

### منهج الدراسة ومتغيراتها

لتحقيق أهداف هذه الدراسة تم استخدام المنهج التجريبي وذلك لاختبار فعالية البرنامج التدريبي القائم علي أبعاد الذكاء الانفعالي لخفض الحساسية الانفعالية، ويتم الاستناد إلي التصميم التجريبي من نوعية المجموعتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي.



وتشتمل الدراسة علي المتغيرات الاتية :

\* المتغير المستقل :ويتمثل في البرنامج المقترح القائم علي أبعاد الذكاء الانفعالي.

\*المتغير التابع :ويتمثل في مستوى الحساسية الانفعالية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية.

أدوات الدراسة

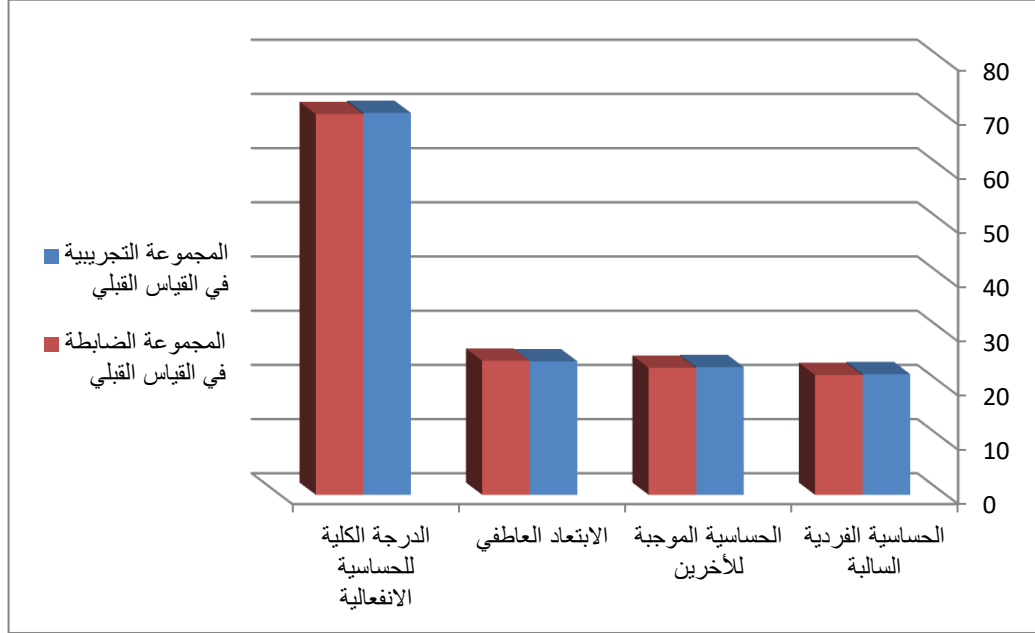
يتم جمع البيانات باستخدام مقياس الحساسية الانفعالية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية.

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمقياس الحساسية الانفعالية

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة في القياس القبلي (ن=٣٠)		المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٣٠)		مقياس الحساسية الانفعالية
		ع	م	ع	م	
غير دالة	٠,٢٥٩	٢,٤٨٢	٢٢,١٠٠	٢,٥٠٤	٢٢,٢٦٧	الحساسية الفردية السالبة
غير دالة	٠,١٩٩	٢,٥٨٢	٢٣,٤٣٣	٢,٦٠٨	٢٣,٥٦٧	الحساسية الموجبة للآخرين
غير دالة	٠,١٥٩	٢,٣٤٨	٢٤,٧٣٣	٢,٥٢٦	٢٤,٦٣٣	الابتعاد العاطفي
غير دالة	٠,١٠٥	٧,٢٥٨	٧٠,٢٦٧	٧,٥٣٣	٧٠,٤٦٧	الدرجة الكلية

ويمكن تمثيل هذه البيانات بالشكل (أ-١) التالي:



شكل (أ-١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمقياس الحساسية الانفعالية

يتضح من جدول (١) وشكل (أ-١) السابقين عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي في جميع أبعاد مقياس الحساسية الانفعالية والدرجة الكلية للمقياس.

الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الحساسية الانفعالية (ن = ٧٥)

معامل الارتباط	البُعد
**٠,٨٠٤	الحساسية الفردية السالبة
**٠,٧٩٨	الحساسية الموجبة للآخرين
**٠,٧٥١	الإبتعاد العاطفي

## الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

### عرض نتائج الدراسة :

تتناول الباحثة عرضاً لنتائج الدراسة الحالية، في ضوء فروض الدراسة والأساس النظري والتصميم التجريبي وحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم "ت" لمجموعتين مرتبطتين للكشف عن الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي درجات التلاميذ المشاركين في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الحساسية الانفعالية من حيث الدرجة الإجمالية والأبعاد الفرعية (الحساسية الفردية السالبة - الحساسية الانفعالية الموجبة للآخرين - الابتعاد العاطفي).

### فوجد الفرض الأول ونتائجه :

ينص الفرض الأول علي أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الحساسية الانفعالية وفي كل بعد من أبعاده .

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة النسبة التائية للعينات المرتبطة ،

وجاءت نتيجة هذا الإجراء ، كما تتضح في الجدول التالي :

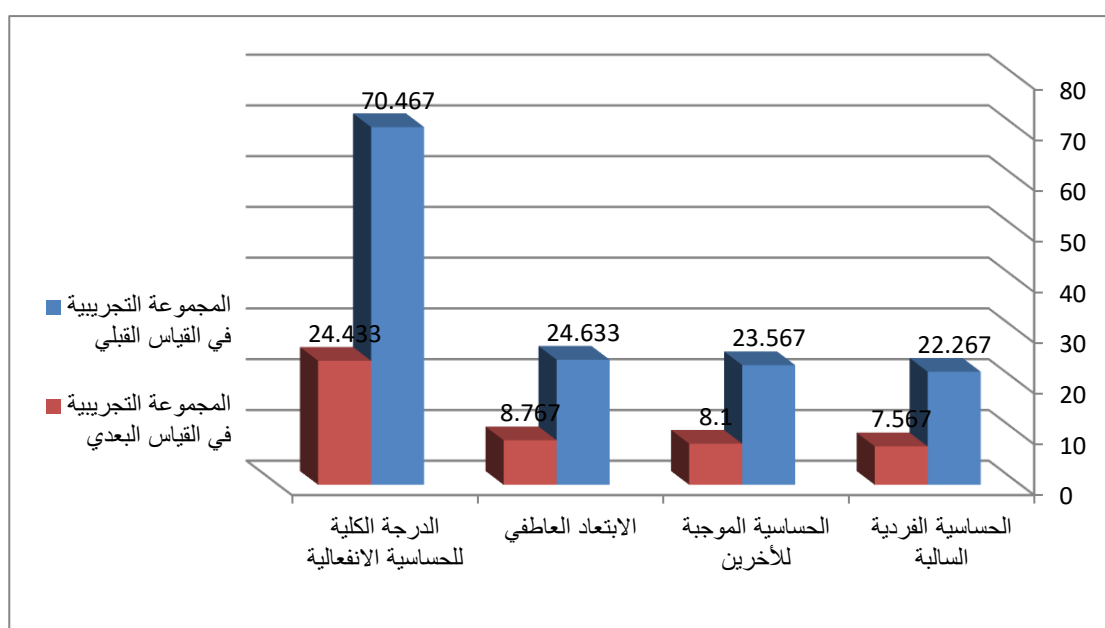
### جدول (٣)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطي درجات المشاركين في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي لمقياس الحساسية الانفعالية

مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٣٠)		مقياس الحساسية الانفعالية
				ع	م	ع	م	
مرتفع	٠,٨٤٢	٠,٠١	٣٣,٨٢٧	٠,٨١٧	٧,٥٦٧	٢,٥٠٤	٢٢,٢٦٧	الحساسية الفردية السالبة

مرتفع	٠,٨٠٩	٠,٠١	٣٠,٧٩٤	١,٠٢٩	٨,١٠٠	٢,٦٠٨	٢٣,٥٦٧	الحساسية الموجبة للآخرين
مرتفع	٠,٨٢٢	٠,٠١	٣١,١٦٨	١,٢٧٨	٨,٧٦٧	٢,٥٢٦	٢٤,٦٣٣	الابتعاد العاطفي
مرتفع	٠,٨٣٩	٠,٠١	٣٢,٧٦٨	٢,٨٨٥	٢٤,٤٣٣	٧,٥٣٣	٧٠,٤٦٧	الدرجة الكلية

ويمكن تمثيل هذه البيانات بالشكل (٣- أ) التالي :



يتضح من جدول (٣) وشكل (٣- أ) السابقين وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين متوسطى درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس الحساسية الانفعالية والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس القبلي ، كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج علي الحساسية الانفعالية ، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين

(٠,٨٠٩ - ٠,٨٤٢) ، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض الحساسية الانفعالية ذو كفاءة معقولة .

- الفرض الثاني ونتائجه :١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الدرجة لمقياس الحساسية الانفعالية وفي كل بعد من أبعاده.

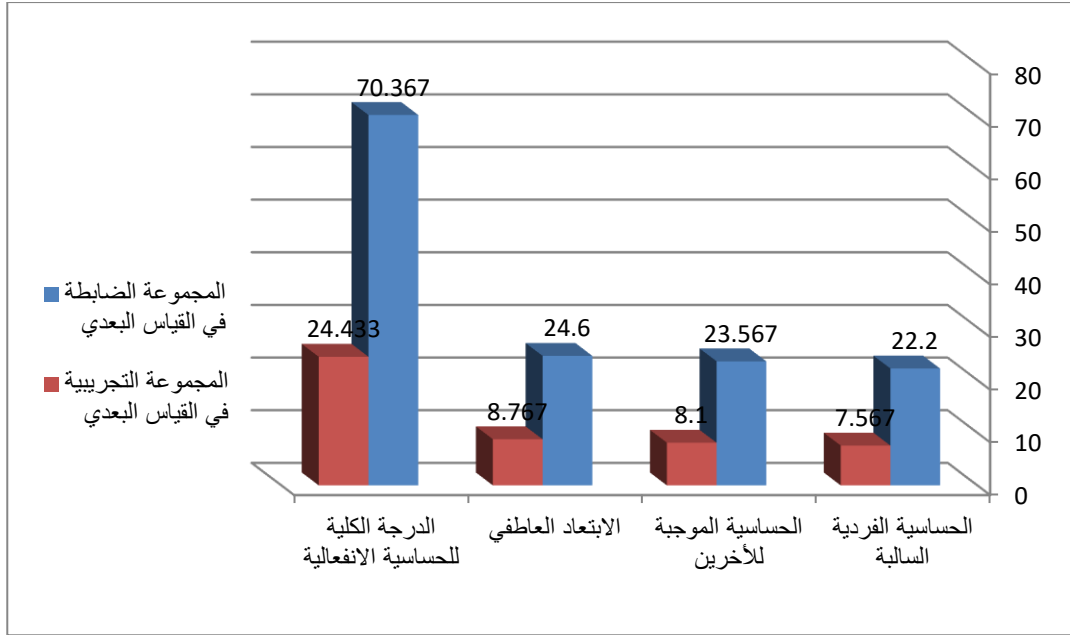
ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار النسبة التائية للعينات المستقلة ، ويوضح جدول (٤) نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس الحساسية الانفعالية

مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة في القياس البعدي (ن=٣٠)		المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		مقياس الحساسية الانفعالية
				ع	م	ع	م	
مرتفع	٠,٨٣٤	٠,٠٠٠	٣٢,٧٠٥	٢,٣١٠	٢٢,٢٠٠	٠,٨١٧	٧٥٦٧	الحساسية الفردية
مرتفع	٠,٨١٠	٠,٠٠١	٣١,٩٣٥	٢,٤٤٥	٢٣,٥٦٧	١,٠٢٩	٨,١٠٠	الحساسية الموجبة
مرتفع	٠,٨٣١	٠,٠٠١	٣٢,٣٣٨	٢,٣٥٨	٢٤,٦٠٠	١,٢٧٨	٨٧٦٧	الابتعاد العاطفي
مرتفع	٠,٨٤٢	٠,٠٠١	٣٣,٣٩١	٦,٩٦٠	٧٠,٣٦٧	٢,٨٨٥	٢٤,٤٣٣	الدرجة الكلية

ويمكن تمثيل هذه البيانات بالشكل (٤-أ) التالي:



يتضح من جدول (٤) وشكل (٤-أ) السابقين وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في جميع أبعاد مقياس الحساسية الانفعالية والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج على مقياس الحساسية الانفعالية، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠,٨١٠ - ٠,٨٤٢) ، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض الحساسية الانفعالية ذو كفاءة معقولة.

٣- الفرض الثالث ونتائجه :

ينص الفرض الثالث على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الحساسية الانفعالية وفي كل بعد من أبعاده".

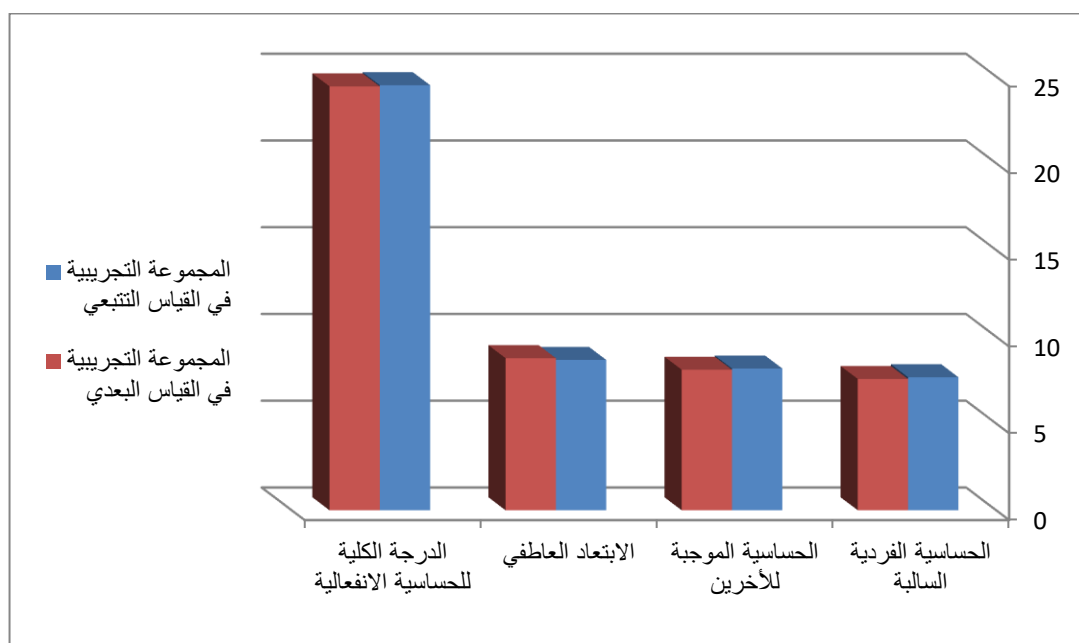
ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة ، وجدول (٥) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٥-أ)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

مستوى الدلالة	قيمة ت	المجموعة التجريبية في القياس التتبعي (ن=٣٠)		المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		مقياس الانفعالية الحساسية
		ع	م	ع	م	
غير دالة	١,٧٩٥	٠,٩٢٢	٧,٦٦٧	٠,٨١٧	٧,٥٦٧	الحساسية الفردية
غير دالة	١,٤٣٩	١,٠٥٣	٨,١٦٧	١,٠٢٩	٨,١٠٠	الحساسية الموجبة
غير دالة	١,٧٩٥	١,١٨٤	٨,٦٦٧	١,٢٧٨	٨,٧٦٧	الابتعاد العاطفي
غير دالة	١,٠٠	٢,٨٧٤	٢٤,٥٠٠	٢,٨٨٥	٢٤,٤٣٣	الدرجة الكلية

ويمكن تمثيل هذه البيانات بالشكل (٥-أ) التالي:



يتضح من جدول (٥) وشكل (٥-أ) السابقين عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس الحساسية الانفعالية. مما يدل علي انخفاض الحساسية الانفعالية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية .

مناقشة وتفسير نتائج الدراسة :

أوضحت نتائج الدراسة الحالية أن البرنامج التدريبي القائم علي أبعاد الذكاء الانفعالي يتسم بالفعالية في خفض الحساسية الانفعالية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية ، من حيث الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية :

(الحساسية الفردية السالبة – الحساسية الموجبة للآخرين – الابتعاد العاطفي ) . وهو ما جدير بالذكر أن تطبيق هذا البرنامج التدريبي علي التلاميذ بالمرحلة الابتدائية قد ساهم في خفض الحساسية الانفعالية لديهم سواء علي المستوي الفردي وعلي المستوي بالآخرين ،بالدرجة التي يمكن باعتبارها البرنامج التدريبي ذي دلالة عملية وتربوية وليست دلالة إحصائية فقط .

توصيات الدراسة :

في ضوء نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم التوصيات التالية :

١- الاستناد إلي أبعاد الذكاء الانفعالي في البرامج التدريبية والإرشادية المقدمة للتلاميذ لما ثبت من فاعليتها في إطار البرنامج التدريبي المطبق في الدراسة الحالية .

٢- الاستعانة بأبعاد الذكاء الانفعالي المقدمة للبرامج التدريبية لتلاميذ المرحلة الابتدائية لزيادة قدراتهم ومهاراتهم علي إدراك مشاعرهم وانفعالاتهم وإدارتهم لها والتعامل معها بشكل مناسب .

٣- أن تستند البرامج التدريبية والإرشادية القائمة علي أبعاد الذكاء الانفعالي علي نموذج "جولمان " للذكاء الانفعالي مما ثبت من فعاليته في الدراسة الحالية .

البحوث المقترحة :

تقترح الباحثة استكمالاً لما تم البدء فيه بالدراسة الحالية إجراء البحوث والدراسات التالية:

١- فعالية برنامج تدريبي مستند إلي الذكاء الانفعالي – وفقاً لنماذج أخرى مثل

"بار – أون " و " سالوفي " في خفض الحساسية الانفعالية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية في جمهورية مصر العربية .

٢- إعادة إجراء الدراسة الحالية علي عينات من المراحل الإعدادية والثانوية والجامعية.



- ٣- فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الذكاء الانفعالي في تنمية مهارات إدارة الانفعالات لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في جمهورية مصر العربية.
- ٤- فعالية برنامج تدريبي مستند إلى الذكاء الانفعالي في خفض الحساسية الانفعالية وتنمية الدافعية الذاتية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية في جمهورية مصر العربية.
- ٥- فعالية برنامج تدريبي مستند إلى نموذج جولمان في تنمية التعامل في العلاقات لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٦- فعالية برنامج تدريبي مستند إلى نموذج جولمان على عينة من أولياء الأمور في جمهورية مصر .
- ٧- فعالية برنامج تدريبي مستند إلى أبعاد الذكاء الانفعالي علي من الأساتذة بالتربوية والتعليم في جمهورية مصر العربية.