اثر برنـــــــامج تربوي مستند الى نموذج (جونـــــمان) في تنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة

أ.د. شاكر محمد احمد
قسم العلوم التربوية والنفسية
كلية التربية للعلوم الانسانية
جامعة تكريت

م. ياسر احمد ميكائيل
قسم التربية الخاصة
كلية التربية الاساسية
جامعة الموصل

استلام البحث: ٢٠٢٢/٢/١٣ قبول النشر: ٢٠٢٢/٣/١٤ تاريخ النشر : ٢٠٢٢/١٠/٢
https://doi.org/10.52839/0111-000-075-011

ملخص البحث

هدف البحث التعرف على مستوى الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة ، التعرف على اثر البرنامج التربوي المستند الى أنموذج (جوتمان) لتنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الاتية ..

أ. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

ب. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

ج. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط رتب المجموعة التجريبية ومتوسط رتب المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

وقد قام الباحثان ببناء اداة لقياس مهارات الوعي والخبرة الانفعالية من خلال السؤال المطروح في كيفية يكون الرد في المواقف الانفعالية وقدرة الفرد على الضبط الانفعالي أثناء وبعد الموقف الانفعالي ، وقد استخدم الباحثان الخصائص السايكومترية للأداة للاختبارين كالصدق والثبات حيث بلغ معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار مهارات الوعي والخبرة الانفعالية (٠,٨٥)، وقد قام الباحثان ببناء برنامج تربوي مستند الى أنموذج جوتمان والمتكون من (١٦) درساً ولمدة (٥٠) دقيقة لكل درس ، وكانت الدروس عبارة عن مواقف وشرح وعروض لمهارات عُرِضت على طلبة المجموعة التجريبية لمدة (٨) اسابيع بواقع درسين لكل اسبوع ، وعُرِضت الادوات على خبراء ومحكمين في الاختصاص لتوضيح ما يتم تعديله فيهم وحصل الباحثان على نسبة اتفاق (٩٠%) وقد تكونت عينة الدراسة التجريبية من (٤٠) طالباً وطالبة بواقع (٢٠) من الذكور و(٢٠) من الاناث اختيروا بطريقة قصدية من طلبة الصف الاول لكلية التربية الاساسية اجري لهم اختباراً قبلياً لمعرفة مهارات الوعي والخبرة الانفعالية واختير التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي كونه يتناسب وعينة البحث.

وقد عولجت البيانات احصائياً باستخدام حقيبة التحليل الاحصائي للعلوم الانسانية (SPSS) وقد اظهرت النتائج ما يأتي:

١. يوجد فرق دال احصائياً في مستوى مهارات الوعي والخبرة الانفعالية بعد التعرض للبرنامج.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية مهارات الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة بين متوسط رتب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.
٣. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في تنمية مهارات مهارات الوعي والخبرة الانفعالية ولصالح المجموعة التجريبية ، وقد توصل الباحثان بعدها الى بعض التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية: برنامج تربوي ، نموذج جوتمان ، الوعي ، الخبرة الانفعالية

The Effect of Educational Program Based on the (Guttmann) Model for Developing Awareness and Emotional Experience among University Students

yaseralabbase@uomosul.edu.iq
Instructor: Yasser Ahmed Michael Al-Abbasi
University of Mosul
College of Basic Education/Department of Special Education

shaker.m.ahmed@tu.edu.iq
Dr.Shaker Mohammed Ahmed Albeshrawoy.
Department of Educational and psychological Sciences,
College of Educational for Human sciences, University of Tikrit, Tikrit, Iraq

Abstract

The aim of the research is to identify the level of awareness and emotional experience among university students and to identify the effect of the educational program based on (Guttmann) model for developing awareness and emotional experience among university students by verifying the validity of the following zero hypotheses: 1) There are no statistically significant differences in the development of awareness and emotional experience among university students at the level of (0.05) between the mean scores of the experimental group in the pre and post-tests. 2) There are no statistically significant differences in the development of awareness and emotional experience among university students at the level of (0.05) between the mean scores of the control group in the pre and post-tests. 3) There are no statistically significant differences in the development of awareness and emotional experience among university students at the level of (0.05) between the mean scores of the experimental group and the mean scores of the control group in the post-test. The researchers developed an instrument for measuring awareness skills and emotional experience through a question posed about how to respond to emotional situations and the individual's ability to emotionally control through and after the emotional situation. The two researchers developed an educational program based on the Guttmann model, which consisted of (16) lessons that continue for (50) minutes of each lesson. The experimental group consisted of (40) students: (20) males, and (20) females selected intentionally from the first class at the College of Basic Education. A pre-test was conducted to find out awareness skills and emotional experience. The experimental pre-posttest design with a single group was chosen as it fits the research sample. The findings of the research revealed there is a statistically significant difference in the level of awareness skills and emotional experience after exposure to the program. There are no statistically significant differences in the development of awareness skills and emotional experience among university students, as well as between the mean scores of the control group in the pre and post-tests. There are statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group in the post-test in developing awareness skills and emotional experience in favor of the experimental group. The researchers presented a set of recommendations and suggestions.

Keyword: educational program, Guttmann model, awareness, emotional experience

١. مشكلة البحث

تمثل الجامعة مرحلة دراسية مهمة وجديدة في حياة الطلبة من خلال انظمتها وقوانينها وطبيعة تركيبها خصوصاً في السنوات الاولى لها ، مما قد تشكل صعوبات وتحديات علمية واجتماعية وانفعالية تضع الطلبة امام ضغوط نفسية ومشكلات قد تتزامن مع التغييرات النفسية والاجتماعية والانفعالية والعقلية السريعة والواضحة المعالم لديهم ، وفي حالة تفاقمها وزيادة حدّتها عن قدراتهم التحملية لها قد تجعلهم يتصرفون بطرق وسلوكيات غير مناسبة للحياة الجامعية متمثلة بالانفعالات الحادة لأسباب بسيطة وعدم القدرة على حل مشاكلهم بأساليب مناسبة او قد تقودهم الى الانسحاب وعدم التواصل مع الاقران والشعور بالاغتراب والوحدة النفسية وتأثير ذلك على حياتهم وبناء شخصيتهم وتمتعهم بالصحة النفسية ، ولعل اهم مفاتيح الحياة الناجحة هو القدرة على مواجهة تلك التحديات بنجاح خصوصاً تلك المشكلات المثيرة للأنفعالات من خلال جعلهم على وعي بانفعالاتهم وكيفية السيطرة عليها وتوجيهها بشكل سليم يحفظ لهم توازنهم وصحتهم، غير ان هناك مشكلات كثيرة تواجه الشباب الجامعي لا يستطيعون مواجهتها ومالها من تأثير سلبي على المستوى الاكاديمي والمهني، وان هذه المشكلات لا تعرض الشباب الجامعي الى التدني في المستوى العلمي فقط وانما تهدد أمنهم النفسي وتولد الصراع والتوتر وتفقدهم شعور الثقة بالنفس ، وإن الازمات النفسية الشديدة او الصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الافراد تعد من المشكلات والصعوبات التي يجابهها في حياته على مستوى البيت او المدرسة والتي ربما تدفع به الى حالة من الضيق والتوتر والقلق والضغوط النفسية(عبد الخالق ، ٢٠٠٠ : ٥٦) لذا تمثلت مشكلة هذا البحث بالتساؤلات الاتية :

١. ما مدى امتلاك طلبة الجامعة طرق ومهارات الوعي والخبرة الانفعالية؟ .

وبناءاً على ذلك سيقوم الباحثان بأجراءات لتنمية مهارات الوعي والخبرة الانفعالية (الميتا انفعالية) لدى الطلبة من خلال دروس معدّة بشكل علمي يضمها البرنامج التربوي .

٢. اهمية البحث

يعد التطور العلمي الذي نعاصره من سمات عالمنا الذي سمي بعالم الانفجار المعرفي، إذ أن العلوم تتقدم بشكل ملفت للنظر ، ويتضح ذلك من خلال ظهور آفاق جديدة للتقدم التكنولوجي والتقني والانجازات العلمية المتلاحقة في حياة البشر مع وجود الفيض الغزير من المعرفة الذي يخرج الى الوجود نتيجة لانطلاقة البحث العلمي المستمر الذي جعل الحياة في كل لحظة من لحظاتها تتوقف على ما يشاء الله تبارك وتعالى من الاكتشافات المتعددة في تطبيق اسس مهمة للتقنية الحديثة .(النعيمي ، ٢٠٠٩ : ٣)

واكد (Martin,1995) ان بناء البرامج التربوية داخل المؤسس التعليمية اصبح من المهمات الاساسية لان بناءها قد استند الى الفاعلية المطلوبة لهذه المهمات التربوية المقدمة وان ممارسة هذه البرامج واساليبها تساعد في حل المشكلات التي تواجه العملية التعليمية الجامعية ، وقد تنوعت وتعددت الاساليب

التربوية وذلك بحسب المعايير المختلفة المعتمدة فيها ومنها ما يتعلق بأعضاء المجموعة التربوية ومشكلاتهم وطريقة تكوينها ومدى التركيز للدور الذي تقدمه .

(العبيدي ، ٢٠١٩: ١٨) لذلك يتميز عصرنا الحالي بسمات عدة ولعل أهمها التطور الهائل في الثورة المعلوماتية التي شملت جميع جوانب الحياة حيث أدى إلى ظهور بعض المشكلات من خلال الفوارق الواضحة في التقدم بين البلدان . (الزبيدي ، ٢٠١٢: ٣)

ولأجل مواكبة هذا التطور السريع ، فانه من الاهمية تطوير البرامج التعليمية والاهتمام بالمحتوى الذي يدرس واساليب تدريسه لكي ينمو ذهن الفرد لمواجهة تحديات العصر الحديث ، لذلك :" اصبح الشغل الشاغل للمعنيين والمهتمين بشؤون التربية والتعليم في معظم البلدان هو تطوير شامل وهادف لجميع جوانب العملية التربوية والتعليمية ، من حيث الادارة والمناهج والكتب وطرائق التدريس بما يتوافق ومتطلبات العصر الحديث ، وهذا يعني الاهتمام بكافة فروع المعرفة ، فالحاجة اصبحت ماسة وملحة الى تعليم يهدف الى تنمية الطالب واعداده للحياة العملية عن طريق تزويده بالمعارف والمهارات التي تتناسب وكفاءته العلمية وقدراته واستعداداته وميوله". (دروزه ، ١٩٩٩، ١٢)

ولذلك نجد أن الوعي الانفعالي من المهارات الاساسية التي تعكس وعي طلبة الجامعة بتجاربهم الحياتية المختلفة و معرفته بالمثيرات التي يواجهها و ادراكها من حيث كونها مثيرات أيجابية أم سلبية على الحياة النفسية و هو ما يؤكده (Lane et.al ,1996) الذي أشار: إلى ان الفرد الذي يكون لديه مستوى عالٍ من الوعي الانفعالي يتمتع بالقدرة على تصنيف المثيرات الانفعالية ، كما يكون أكثر تسامحا و اعتدالاً في مشاعره من ذوي الوعي الانفعالي الواطئ . حيث وجد

(لين و زملاءه) أن الافراد من ذوي الوعي الانفعالي الواطئ غالبا ما يكونون متطرفين و سريعي الاندفاع و متهورين في احكامهم .(Lane et.al , 1996 :213)

ويعد الجانب الانفعالي نهجا كان له الدور الفعال في تفسير الشخصية منذ الستينات الذي أكد ان للاتزان الانفعالي دورا في إزالة غبار الخوف والتردد من عدم قدرة الافراد على أداء مهام معينة ، فالإفراد بإمكانهم قراءة أنفسهم من خلال إدراكهم لأفكارهم وحالتهم الانفعالية التي خلقوها لأنفسهم و كذلك اثارت أبحاث (peter,salovey & mayeres 1990). عن ان سيطرة الفرد على انفعالاته وتقييمها والتعبير عنها بدقة الامر الذي يسهل عملية التفكير والنمو المعرفي وما اعتمدته بعض نظريات عن أدارة الانفعالات حيث عدها أساس الوعي والخبرة الانفعالية والتواصل مع الآخرين وأساس النجاح في حياة الافراد، فهي كفاءات ومهارات قابلة للتطوير وضرورية لتكامل فريق العمل . (Coleman , 2001 : 33)

وبطبيعة الحال فإن اساس ما نتمتع به من قدرات في الوعي والضبط والتحكم تعود الى الجهاز العصبي وسلامته لأنه دائم التعلم ، وان هذه القدرات هي في الاساس مجموعة عادات واستجابات متعلمة وخير ما يؤكد ذلك البحوث التي اجريت في فترات مختلفة حول هذا الموضوع ، فقد اكدت دراسات إيديلمان (Edelman 1987) و (شابيرو ١٩٩٧Shapiro) و
(ديفيدسون، وجاكسون ، وكالين (Davidson Jackson & Kalin (2000) امكانية إحداث تغيير في مرونة المراكز العصبية المشاركة في الكفاءات الانفعالية مثل الاميجدلا Amygdala والحصين Hippocampus والقشرة المخية قبل الامامية من خلال تنظيم ستراتيجيات الذات في الانفعالات السلبية والايجابية وتقوية الوصلات العصبية التي تستثار في السلوكيات المتكررة للخبرات الايجابية ويكون هذا في مرحلتي الطفولة والمراهقة ، وان تعليم الافراد مهارات السيطرة والادارة الانفعالية بشكل ايجابي يجعلهم اكثر انضباطاً وتحكماً واكثر سعادة وتكيّف في حياتهم . (زغير ، ٢٠١٣ : ٦٦٥)

فالعجز في التعبير عن الانفعالات مشكلة كبيرة تواجه الفرد غير القادر على ادراك انفعالاته والوعي بها وبأنفعالات الاخرين وضبطها وتوجيهها في الوقت المناسب والتعبير عنها بردود افعال مناسبة لتلك الاثارة الانفعالية وبسياق مناسب يؤدي الى تجنب الاضطرابات والمشاكل النفسية .
(Meany , 2001 : 1161)

كما ويرى بالمير وآخرون (2003) أنّه من الضروري تكريس بعض الاهتمام بالجوانب الانفعالية وتوجيهه بمراقبة الحالة الانفعالية للطلبة وتنمية وعيهم بمسبباتها وفهمها بما يساعدهم في تقييمها، وتحديد الاستجابات المناسبة للمثيرات المسببة لها، واختيار الأداء الإيجابي المناسب للتوافق معها في حياتهم الجامعية اليومية، ويمنحهم الوعي المتنامي بحالتهم الانفعالية والقدرة على تجاوز الأزمات والتعامل الإيجابي مع انفعالاتهم وانفعالات الاخرين .(Palmer et al,2003:155)

والى ذلك فإن ما يميز الطالب في المرحلة الجامعية أنه اكثر استثارة للانفعالات ولأقل الأسباب , ذلك بسبب التكوين الجسمي الآخذ بالتغير السريع , ومع وجود التغير الجسمي فهو يواجه تحديات فكرية وقيمية تجعلهُ في مواقف تتطلب أتخاذ قرارات سريعة حولها .وقد يجد نفسه أمام تناقضات يصعب عليه حلها .ولا شك أن في مثل هذه المرحلة تأخذ الأمور مجرىً آخر يجعل الفرد يسير باتجاهات قد تكون جديدة مفيدة أو غير ذلك , باتجاه أيجاد ما يمكنه من التعاطف مع الآخر, وترقب المعاملة بالمثل ,فيما يتعلق بحياته الاجتماعية الأسرية أو الدراسية ,وفي قدرته على التحكم في انفعالاته وبالوعي الذي يمكن أن يكتسبه من خلال خبراته المتعلمة , وزيادة معرفته بما بعد الانفعال, مما قد يجعله أنساناً أكثر تكيفاً في حياته في ظل تلك المتغيرات ، ويواجه طلبة الجامعة أثناء العملية التعليمية مواقف ومثيرات تدفعهم لاستجابات انفعالية إيجابية وسلبية مصاحبة لعملية التعلم أو أثناء تواجدهم في البيئة التعليمية الجامعية

بكل مكوناتها، ويمكن أن تنشأ الانفعالات في الحياة الجامعية اليومية ضمن مجموعة من السياقات والتي تؤثر في عملية التعلم وأداء الطلبة أنفسهم وبخاصة الانفعالات السلبية ، وقد اكد على ذلك كاروش (Ciarrochi, 2008) على ان الافراد يختلفون في قدراتهم على تحديد وصف انفعالاتهم وان انخفاض القدرة على تحديد الانفعالات والتعبير عنها يرتبط بمشكلات في العلاقات الاجتماعية في حين ان قدرة الفرد على فهم انفعالاته وتنظيمها تحتاج الى مهارات خاصة بسلوك الوعي والخبرة الانفعالية .
(مطر، ٢٠١٥ : ٨١)

- اهداف البحث :

١. بناء برنامج تربوي مستند الى نموذج (جوتمان) لتنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة .
٢. التعرف على اثر البرنامج التربوي المستند الى أنموذج (جوتمان) لتنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية الاتية ..

د. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة عند مستوى (٠،٠٥) بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي .

ه. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة عند مستوى (٠،٠٥) بين متوسط رتب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي .

و. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة عند مستوى (٠،٠٥) بين متوسط رتب المجموعة التجريبية ومتوسط رتب المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

- حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة جامعة الموصل من الذكور والاناث ومن الدراسة الصباحية للعام الدراسي ٢٠٢٠-٢٠٢١ .

- تحديد المصطلحات

اولاً :الوعي الانفعالي

عرفها كلاً من :

١. عبد المجيد والنجيري (٢٠٢١)

" قدره الفرد على تحديد ووصف انفعالاته الداخلية وادراكها بدقة والقدرة على معرفة كيفية الاستجابة لها وايضاً قدرته على التمييز بين المشاعر بالأخرين . (عبد المجيد والنجيري ، ٢٠٢١ : ٤)

٢. جولمان (٢٠٠١)

"هو القدرة علي رؤية وتفهم الارتباط بين ما يشعر به المرء والطريقة التي يتصرف بها تجاوبًا مع هذه الانفعالات والمشاعر ، وفي ذلك يسمح الوعي الانفعالي للمرء بالتحدث عن نفسه والإفصاح عن نفسه للآخرين بسبب الارتياح أثناء التواصل أوالتعبير الانفعالي".(Goleman،2001:285)

التعريف النظري : "هي قدرة الفرد على معرفة انفعالاته وانفعالات الاخرين" .

التعريف الاجرائي :هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على فقرات المقياس المستخدم في البحث الحالي.

ثانياً: الخبرة الانفعالية : عرفها كلاً من :

١. جلبي (٢٠١٥)

"مصدر من مصادر تكيف الفرد مع البيئة كنتيجة تعلمه لمثيرات انفعالية سابقة داخلية في الجانب الفسيولوجي او خارجية مثل التعبيرات اللفظية وغير اللفظية والاستفادة منها اثناء تعرضه لمثيرات انفعالية جديدة والتحكم فيها وضبطها طبقاً لمعايير المجتمع والبيئة المحيطة بالفرد" .

(جلبي ، ٢٠١٥ :١٢١)

التعريف النظري : هي المعلومات التي يدركها الفرد عن اي نوع من الانفعالات والطريقة التي تناسبها لأتخاذ القرار في الوقت نفسه ، ومعرفة انفعالات الفرد وانفعالات الاخرين .

التعريف الاجرائي :هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على فقرات المقياس المستخدم في البحث الحالي.

- الاطار النظري

ان الفرد يمر في حياته بخبرات عديدة والخبرة هي كل موقف يعيشه الفرد في زمان ومكان معين و يتفاعل الفرد معها وينفعل بها و يؤثر فيها ويتأثر بها ، وان الوعي والخبرة الانفعالية تتضمن الوجدان السلبي والوجدان الايجابي في الوجدان السلبي يعد مزاجي يتصف بانه مؤلم ويسبب نظره سلبية للشخص عن ذاته والوجدان الايجابي يتصف انه مفرح ويكسب الفرد نظرة ايجابية عن ذاته ، وان مكونات الخبرة الانفعالية ثلاثة هي

(المعرفة ، الوجدان ، النزوع او الدافع) . (جلبي ، ٢٠١٥ :١٢٢)

ويتمثل الوعي بالانفعال في القدرة علي تحمل المسئولية عن التصرفات المرتبطة بالانفعالات والمشاعر والتعامل الإيجابي مع الانفعالات والمشاعر والسعادة الشخصية. والأشخاص ذوي المستوي المرتفع من معامل الذكاء الانفعالي لا يضعون فقط أهدافًا واقعية لأنفسهم ولكنهم قادرون في نفس الوقت علي إحداث نوعٍ من التوازن بين الانفعال والعقل عند اتخاذ القرارات.وباختصار هم قادرون علي ممارسة ما يعرف بضبط الذات. ويشير العلماء إلي أننا مفطورون على الإحساس بالانفعالات والمشاعر قبل أن نفكر. ومن ناحية ثانية عندما يدرك المرء ما يشعر به تزداد لديه احتمالات التعامل الناجح مع مشاعره وانفعالاته. إذ أن القدرة على الوقوف على انفعالاته واكتشاف ما تشعر به يسمح لك أولاً بممارسة ضبط الذات وثانيًا توظيف مهارات المواجهة أو التوافق وثالثًا الاسترخاء والهدوء النفسي وقت الأزمات والضغوط.ويعد التفاؤل استراتيجية أساسية لإدارة الانفعالات والمشاعر والتفاؤل هو القدرة على النظر إلي المضامين الإيجابية لخبرات التفاعل الشخصي والاجتماعي حتى وإن كانت هذه الخبرات ذات طبيعة سلبية. بمعني آخر فإن معرفة كيفية التعامل البناء مع الغضب، الرفض، والفشل ما هو إلا بمثابة إدارة مثلى للانفعالات. كما أن من أهم مكونات إدارة الانفعالات والمشاعر الإصرار والمثابرة في مسار تحقيق الأهداف برغم الصعوبات والتحديات مع توافر قدرًا من المرونة الشخصية التي قد تمكن المرء من تغيير المسار والإجراءات ومن هنا تأتي زيادة احتمالات نجاح الأشخاص ذوي المستوي المرتفع من زيادة القدرة على ادارة الانفعالات والمشاعر.(زغير ، ٢٠١٣ :٦٦٨)

وان الافراد الذين ينجحون في تحقيق درجات عالية من الخبرات الانفعالية والايجابية المتكررة يكونون اكثر رفاهيه وازدهار نفسياً كم عن تحقيق الفرد التوازن بين الخبرات الانفعالية الايجابية والسلبية يحقق له الهناء والسعادة والرفاه والازدهار النفسي حيث ان تحقيق التوازن بين الخبرات الانفعالية يظهر التباين بين الافراد في مزاجهم ومشاعره مما ينعكس على رفاهيات اولا الافراد و ان الخبرات الانفعالية هي مجموعه من الخبرات التي يمر بها طلبة الجامعة في حياتهم الاكاديمية بالجامعة خلال الفصول الدراسية السابقة والتي تعكس عواطفهم ومشاعره في المواقف الاكاديمية المختلفة ويمكن ان تكون هذه الخبرات الانفعالية ايجابيه مثل الاستماع استمتاع بالدراسة بالجامع والشعور باللذة والرضا والارتياح لما يقومون بدراسته من مقررات وانشطه الى اخرين ويمكن ان تكون هذه الخبرات الانفعالية السلبية كل الشعور بالغضب لان الضغوط عليهم كانت كثيره في الدراسة خلال الفصول السابقة والشعور بالملل والقلق اثناء قيامهم بالمهام المطلوبة منهم وتقييم الخبرات الانفعالية من خلال الاستجابات اللفظية لعينه الدراسة التي تعكس الاستجابة

الايجابية لطلبة الجامعة للتعبير عن خبراتهم الانفعالية في حياتهم الاكاديمية خلال دراستهم بالجامعة في الفصول السابقة التي تعبر عنها درجاتهم على مقياس الخبرات الانفعالية.(مصطفى ، ٢٠١٧ : ٣١٣)

- الأنموذج الذي اعتمد عليه الباحثان
- أنموذج جوتمان وزملائه Gottman's Model of Parental

لقد فسر هذا الأنموذج الوعي والخبرة الانفعالية بأنه ناتج عن إعمال الفرد لتفكيره ولعملياته المعرفية في انفعالاته أثناء المهمة ، ومن ثم ينتج عن ذلك انفعال آخر ثانوي تجاه تلك الانفعالات الاولية ، وأن الافراد يختلفون فيما بينهم حول جدوى هذا الامر : فمنهم من يرى أن تفكيره في انفعالاته هو أمر غير صحي وأن عليه أن يتجنبه ، ومنهم من يرى عكس ذلك من ضرورة أن يفكر الفرد في انفعالاته التي قد تترك له خبرة إيجابية أو سلبية يعتمد عليها في أداء مهامه، ومن ثم فإن ظهور الوعي والخبرة الانفعالية وفقا لهذا الأنموذج يتوقف على عدد من العوامل في شخصية الفرد وفي الموقف نفسه وهي التي تؤدي إلى تلك الحالة لديه ، ولقد حدد هذا النموذج هذه العوامل على هيئة أبعاد لالوعي والخبرة الانفعالية تتمثل في الاتي:

أ- الوعي : Awareness : وهو يشير إلى مدى قدرة الفرد على إدراك انفعالاته وانفعالات الاخرين بما يمكنهم من إدارة تلك الانفعالات ، فتهدأ نفسه ، ويتخلص من القلق ومن سرعة الاستثارة أثناء تنفيذ المهام المطلوبة منه ، ويتحمل نتائج الفشل في تلك المهام .

ب- التقبل Acceptance : وهو يشير إلى مدى قدرة الفرد على تقبل انفعالاته وانفعالات الاخرين ، فلا تعوقه عن تنفيذ المهام المطلوبة منهم

ج- التنظيم Regulation : وهو يشير إلى الاجراءات التي يقوم بها الفرد لتنظيم تعبيراته الانفعالية تجاه انفعالاته وتجاه انفعالات الاخرين المشاركين له في المهمة .

د- التدريب Coaching : وهو يشير إلى مدى قدرة الفرد على تقديم دعم انفعالي لنفسه وللأخرين المشاركين له في المهام المختلفة ، وذلك بغرض تدريب نفسه وتدريبهم على ضبط تلك الانفعالات حتى لا تعوق تنفيذ تلك المهام . (Gottman , et al 1997 :240)

وقد صاغ جوتمان وزملاؤه (١٩٩٥) مفهوم الوعي والخبرة الانفعالية(الميتا انفعالية) في دراستهم للسياقات الانفعالية الحادثة في العلاقات مثل علاقة الامهات بالأبناء وعلاقة الزوج مع الزوجة ، كما عرف جوتمان اول مرة (الميتا انفعالية) هو الانفعال عن الانفعال ، وكان تعريفه قاصراً لأنه اعتمد فقط على مجموعة افتراضات تعبر عن وصف حالة الفرد الانفعالية في لحظة ما مثل لحظة الخوف او لحظة القلق او لحظة الغضب وهذا يعني خوف الفرد من خوفه او غضب الفرد من غضبه ، بعد ذلك طوّر جوتمان من العريف ففي عام (١٩٩٧) عرف الميتا انفعالية بأنها (مجموعة منظمة من المشاعر والاستعارات يمتلكها

الفرد تجعله على دراية بعملياته المعرفية والتي يقوم بها اثناء المواقف الانفعالية التي يمر بها من خلال تفاعله مع الاخرين) .

وبهذا التعريف ركز فقط على بعدين لالوعي والخبرة الانفعالية (الميتا انفعالية) هما :-

١. الوعي الانفعالي (الدراية الانفعالية) : وعي الفرد ومعرفته بالعمليات المعرفية التي تؤثر في انفعالاته واثناء تعامله مع انفعالات الاخرين .
٢. الخبرة الانفعالية : وهي معتقدات و اتجاهات الفرد نحو الانفعالات والناتجة من خبراته الانفعالية السابقة .

ومن التعريف الثاني يتضح قصور واخفاقات اخرى في أنموذجه ، إذ إنه لم يتطرق للبعد التنفيذي (للميتا انفعالية) والذي يشمل الابعاد (الادارة الانفعالية ، التحكم الانفعالي ، الضبط الانفعالي) ، ومن خلال الدراسات التي قام بها (جوتمان) توصل الى ان مهارات (الميتا انفعالية) يمكن تعلمها والتدريب عليها ، وعلى هذا الاساس وضع تصوراً لأبعاد نموذجه وهي :-

١. الوعي الانفعالي
٢. التقبل الانفعالي
٣. التنظيم الانفعالي
٤. التدريب الانفعالي لمهارات (الميتا انفعالية) اي كيف التعامل مع الانفعالات وضبطها

دراسات سابقة

١. دراسة المجذوب (٢٠١٧)

((اثر برنامج ارشادي قائم على الميتا انفعالية في تخفيف اعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى المعلمات المتزوجات))

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر برنامج ارشادي قائم على الميتا انفعالية واستمرار الاثر في تخفيف اعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى المعلمات المتزوجات ، وبيان الفرق في اعراض الشخصية الحدية لدى المعلمات المتزوجات طبقاً لسنوات الخبرة (اقل من خمس سنوات ، اكثر من خمس سنوات) ، وعدد الابناء (اقل من ثلاثة ابناء ، اكثر من ثلاثة ابناء) ، ومنطقة العمل (حضر ، ريف) ، وانقسمت عينة الدراسة الى عينة استطلاعية تكونت من ٦٥ معلمة متزوجة ، وللتحقق من كفاءة ادوات الدراسة السيكو مترية وعينة اساسية شملت ١٥٠ معلمة متزوجة ، طبقت عليهن اداة الدراسة المتمثلة في مقياس اعراض اضطراب الشخصية الحدية ، وعينة الدراسة الارشادية ، تضمنت ١٤ معلمة متزوجة انقسمت على مجموعتين ، مجموعة ضابطة واخرى تجريبية طبق عليهن برنامج الارشاد القائم على الميتا انفعالية لتخفيف اعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى المعلمات المتزوجات ، واسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ترجع الى سنوات الخبرة في بُعد الافتقار لأدلة مشاعر الخوف من الهجر ، وتذبذب المشاعر

،واضطراب صورة الذات ، والاضرار بالذات ، الاندفاعية ، انخفاض ملحوظ في النشاط المزاجي ، التنبؤ ، والثورة الانفعالية ،ووجود فروق ترجع الى سنوات الخبرة في بعد الافكار الارتيابية والاثار المعرفية للأحداث الضاغطة ، وكذلك بالنسبة للدرجة الكلية على المقياس لصالح ذوي سنوات الخبرة الاكثر من الخمس سنوات ، وعدم وجود فروق ترجع الى متغير عدد الابناء في بُعد الافتقار لأدلة مشاعر الخوف من الهجر ، وتذبذب المشاعر ، واضطراب صورة الذات ، والاضرار بالذات والاندفاعية ، وانخفاض ملحوظ في النشاط المزاجي ، الافكار الارتيابية والاثار المعرفية للأحداث الضاغطة ، وكذلك بالنسبة للدرجة الكلية على المقياس ، في حين وجود فروق ترجع الى متغير عدد الابناء في بُعد الافتقار لأدلة مشاعر الخوف من الهجر ، تذبذب المشاعر ، اضطراب صورة الذات، الاضرار بالذات الاندفاعية ، ، الثورة الانفعالية، الافكار الارتيابية والاثار المعرفية للأحداث الضاغطة ، وكذلك بالنسبة الى الدرجة الكلية على المقياس ، في حين وجود فروق ترجع الى متغير منطقة العمل في بُعد انخفاض ملحوظ في النشاط المزاجي لصالح من يعملن في الحضر ، كما وجدت اثر للبرنامج الارشادي القائم على الميتا انفعالية ، واستمرار هذا الاثر في فترة المتابعة ، وقد قدمت الباحثة عدداً من التوصيات والمقترحات . (المجذوب ، ٢٠١٧ : ٣)

٢. دراسة كيشار (٢٠١٨)

فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات الوعي والخبرة الانفعالية في تنظيم الذات الاكاديمي لدى طلاب الدبلوم التربوي بجامعة الطائف

استهدف البحث التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات الوعي والخبرة الانفعالية في تنظيم الذات الاكاديمي لدى طلاب الدبلوم التربوي بكلية التربية جامعة الطائف، وتكونت عينة البحث من (٢١) طالباً، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين ، الاولى (١١) طالباً بالمجموعة التجريبية ، والثانية (١٠) طالباً ، حيث اعدّ الباحثان مقياس تنظيم الذات الاكاديمي ، والبرنامج التدريبي القائم على بعض استراتيجيات الوعي والخبرة الانفعالية ، وتعرضت المجموعة التجريبية للبرنامج بواقع (٢٢) جلسة بمعدل جلستين اسبوعياً ، وبعد انتهاء البرنامج التدريبي تم تطبيق مقياس تنظيم الذات الاكاديمي ، وقد استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية للعلوم الانسانية لأستخراج نتائج بحثه ، واظهرت النتائج تحسن مستوى تنظيم الذات الاكاديمي لدى طلاب المجموعة التجريبية عند مقارنتهم بطلاب المجموعة الضابطة في القياس البعدي ، واستمرارية اثر التدريب على البرنامج خلال القياس التتبعي للمجموعة التجريبية بعد اربع اسابيع من القياس البعدي ، وتم تفسير نتائج البحث في ضوء ما توصلت اليه نتائج البحوث السابقة والاطار النظري ومن ثم توصل الباحثان الى مجموعة من التوصيات والمقترحات (كيشار ،٢٠١٨ : ٢٩٧)

٣. دراسة عبد العاطي (٢٠١٨)

فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم على الوعي والخبرة الانفعالية لتنمية التسامح لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية

استهدف البحث الكشف عن فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم على الوعي والخبرة الانفعالية في تنمية التسامح لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ، واستخدم الباحثان عينة لبحثة قوامها (٦٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ الصف الثالث الاعدادي ، وتم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي اي مجموعة تجريبية (٣٠) تلميذاً وتلميذة ومجموعة ضابطة (٣٠) تلميذاً وتلميذة ، وتم تطبيق الادوات الآتية (مقياس التسامح ، البرنامج التجريبي) ، تم تعرض تلاميذ المجموعة التجريبية للبرنامج المعرفي السلوكي القائم على الوعي والخبرة الانفعالية على مدى (١٠) اسابيع ، وتكون البرنامج من (٢٠) جلسة بواقع (٢) اسبوعياً استغرقت الواحدة منهم (٤٥) دقيقة ، ولمعالجة النتائج والتحقق من صحة الفروض استخدم الباحثان (اختبار T) لدلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ، وتوصلت نتائج البحث الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة للتسامح ، وايضاً تم الاعتماد على الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وابعاد التسامح (التسامح الديني ، التسامح الاجتماعي ، التسامح الفكري ، التسامح نحو الذات) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، ومن ثم توصل الباحثان الى مجموعة من التوصيات والمقترحات .

(عبد العاطي ،٢٠١٨ : ٩)

١. إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً لأهم الاجراءات التي اعتمدها الباحثان وكما يأتي :

أولاً : منهج البحث : The search methodology

اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي ، وذلك لملائمته مع طبيعة البحث ، (وهو المنهج الذي يعتمد على التجربة العلمية للكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات وذلك في ضوء ضبط كل العوامل المؤثرة في المتغيرات التابعة بأستثناء متغير واحد والذي يتحكم به الباحثان لقياس تأثيره على المتغير التابع) .

ثانياً : التصميم التجريبي Experimental Design

يهدف التصميم التجريبي دائما إلى تنظيم مجموعة القياسات داخل التجربة التي نود القيام بها عن موضوع الدراسة حتى يمكّننا ذلك من تحديد مقدار التغيير في القياس وردّه إلى أثر المتغير المستقل . (بكداش، ٢٠٠٠، ص ٢٦)

وفي هذا البحث تم اختيار تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، حيث يمتاز هذا التصميم التجريبي بقدرته على السيطرة على كافة العوامل التي تهدد الصدق الداخلي مثل (التاريخ ، النضج) من خلال جعل تأثيرهما متساوٍ في كلتا المجموعتين لأنهما وزعتا عشوائياً في هذا التصميم ، كما يتم السيطرة على اثار الاختبار القبلي لأنه موجود في كلتا المجموعتين ، ويسمح هذا التصميم في مراقبة الافراد اللذين يتركون التجربة ويتسربون منها، كما في شكل (١) الذي يوضح التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

المجموعات	العدد	نوع الاختبار	المتغير المستقل	المتغير التابع	نوع الاختبار
التجريبية	٢٠	(قبلي)قياس الوعي والخبرة الانفعالية	برنامج تربوي مستند الى نموذج جوتمان	الوعي والخبرة الانفعالية	(بعدي) قياس الوعي والخبرة الانفعالية
الضابطة	٢٠	(قبلي) قياس الوعي والخبرة الانفعالية	.....	.....	(بعدي) قياس الوعي والخبرة الانفعالية

شكل (١)

يوضح التصميم التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة

ثالثاً : تحديد مجتمع البحث

هو جميع الافراد او الاشياء او الاشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث، وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة البحث التي يسعى الباحثان الى ان يعمم عليها نتائجه .

(عباس واخرون، ٢٠١٤ : ٢١٧)

وشمل مجتمع البحث طلبة الصف الاولى للكليات (العلمية والانسانية) في جامعة الموصل للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١) والبالغ عددهم (١٣٦٩٣)* بواقع (٦٨٥٥) ذكور ، و (٦٨٣٨) اناث .

العينة النهائية للبحث

اعتمد الباحثان في اختيار العينة النهائية للبحث على كلية التربية الاساسية وذلك لتعاون العمادة ورؤساء الاقسام مع الباحثان في الكلية كونه احد اعضاء الهيئة التدريسية في الكلية ولأحتواء الكلية على الاختصاصات العلمية والانسانية وتواجد الطلبة في الكلية اثناء الدوام بوقت جائحة كورونا وكلاً حسب جدوله الخاص تبعاً لحضورهم في التطبيق العملي للأختصاصات العلمية وتواجد اغلب طلبة الاقسام الانسانية حين مراجعاتهم للكلية مما سهّل مهمة الباحثان في تطبيق الاختبار واختيار العينة بشكل قصدي والتي اخُضعت للبرنامج بسبب درجاتهم المنخفضة على المقياس والمتمثلة في قسمي

(العلوم ، التربية الخاصة) وبذلك بلغ حجم العينة النهائية (٤٠) طالباً وطالبة ، وبواقع (٢٠) طالباً وطالبة من قسم العلوم ، و (٢٠) طالباً وطالبة من قسم التربية الخاصة ، كما موضح في جدول (١) .

جدول (١)

يوضح توزيع العينة النهائية حسب القسم والنوع (ذكور ، اناث)

كلية التربية الاساسية	الكلية	الصف الاول		المجموع
		ذكور	اناث	
	قسم التربية الخاصة	١٠	١٠	٢٠
	قسم العلوم	١٠	١٠	٢٠
	المجموع	٢٠	٢٠	٤٠

خامساً : تكافؤ المجموعتين Equality of the two groups

أن التجريب العلمي يتطلب التحكم في جميع العوامل التي تؤثر في موقف معين باستثناء العامل الذي نبحثه وان نحتفظ بكل العوامل ثابتة ويكون المتغير الوحيد هو العامل الذي ندرسه (صالح ، ١٩٧٢: ٩) ، لذلك عمد الباحثان إلى تشخيص بعض المتغيرات التي يمكن أن يكون لها أثر في تطبيق البرنامج وإحداث تغيير في القياسات التجريبية وقد تم حصرها لبيان أثر المتغير المستقل تحديدا الذي خضع له أفراد المجموعة التجريبية وكانت المتغيرات التي تم ضبطها كالأتي :

(العمر الزمني، الجنس ، درجة الذكاء، مستوى التحصيل الدراسي للآباء، مستوى التحصيل الدراسي للأمهات ، الاختبار القبلي لقياس مهارات الوعي والخبرة الانفعالية (الميتا انفعالية)، إذ تم اجراء عملية التكافؤ بين افراد المجموعتين احصائياً بالمتغيرات على النحو ألآتي :

١. العمر الزمني : Chronological age

تم الحصول على العمر الزمني لكل طالب من أفراد العينة من قسم التسجيل في كلية التربية الاساسية ومن سجلاتهم الشخصية ومن خلال السؤال المطروح عند تطبيق المقياس على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة كتابة (العمر بالشهر ، والسنة) وقد حسب بالأشهر ، إذ تراوحت اعمارهم بين (٢٥٦ – ٣٠٢) شهراً لغاية (٢٠٢١/٥/١) كما مبين في ملحق رقم (٤)، ولجأ الباحثان للتحقق من تكافؤ متغيرات البحث الى استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ووجد ان المتوسط الحسابي كان (٢٨١،٣٥) شهراً وبأنحراف معياري بلغ (١٣،٥٧) ، اما متوسط أعمار المجموعة الضابطة بمتوسط حسابي كان (٢٨٠،١) شهراً بانحراف معياري بلغ (١٤،٠٧) ، ووجد أن قيمة (ت المحسوبة) تساوي (٠،٢٨) وهي أقل من قيمة ت الجدولية البالغة (٢،٠٢) عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) ويشير ذلك إلى تكافؤ طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني. كما في الجدول (٢).

جدول (٢)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المجموعتين في العمر الزمني

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٢٠	٢٨١،٣٥	١٣،٥٧	٠،٢٨	٢،٠٢	٠,٠٥
الضابطة	٢٠	٢٨٠،١	١٤،٠٧			

١. الجنس :

أُجري التكافؤ في متغير الجنس بين المجموعتين التجريبية والضابطة التي شملها البحث الحالي بأخذ اعداد متساوية من الذكور والاناث لكل مجموعة مما يدل ان مجموعتي البحث متكافئة في هذا المتغير ، والجدول (٣) يوضح ذلك .

الجدول (٣)

تكافؤ مجموعتي البحث في متغير الجنس

المجموعة	الجنس		المجموع
	ذكور	اناث	
التجريبية	١٠	١٠	٢٠
الضابطة	١٠	١٠	٢٠
المجموع	٢٠	٢٠	٤٠

٢. درجة الذكاء :

طبق الباحثان قبل بداية التجربة على المجموعتين التجريبية والضابطة اختبار رافن (للمصفوفات المتتابعة) الذي قننه للبيئة العراقية الدباغ وآخرون (١٩٨٣) وانه متخطي لعقبة اللغة ، وسهل التطبيق ، ولا يجلب الارهاق ، ويعطي حرية ذهنية للتصرف (مجيد، ٢٠١٠: ١٤٨) وقد كان الوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية (٣١،١٧) والانحراف المعياري (١٠،٣) والوسط الحسابي لأفراد المجموعة الضابطة (٣١،٣٨) والانحراف المعياري (١٠،٢٨) وعند استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٠،٢٥) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (٠،٠٢) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وهي غير دالة احصائياً ومما يشير الى ان المجموعتين متكافئتان ، وكما موضح في جدول (٤)

الجدول (٤)

تكافؤ المجموعتين في اختبار الذكاء

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٢٠	٣١،١٧	١٠،٣	٠،٢٥	٢،٠٢	٠،٠٥
الضابطة	٢٠	٣١،٣٨	١٠،٢٨			

٣. مستوى التحصيل الدراسي للآباء Father's educational attainment level

بعد أن حصل الباحثان على البيانات الخاصة بمستوى تحصيل الآباء من خلال السؤال المطروح عند تطبيق المقياس على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، تم تصنيفهم تبعاً لمستويات تحصيلهم إلى

أربعة مستويات (ابتدائية فما دون) و (ثانوية) و (دبلوم / كلية) ، وفي ضوء التكرارات لكل مستوى عولجت البيانات إحصائيا باستخدام مربع كاي كوسيلة إحصائية ، فظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين في متغير مستوى تحصيل الآباء ، إذ كانت قيمة مربع كاي المحسوبة تساوي (٣،٤٥) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (٥،٩٩) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٢) ، ويدل ذلك على تكافؤ المجموعتين في متغير المستوى التعليمي للآباء كما موضح في جدول (٥) .

جدول (٥)

نتائج اختبار مربع كاي للفرق بين المجموعتين في متغير مستوى التحصيل الدراسي للآباء بين مجموعتي الدراسة

المجموعة	المستوى الدراسي للأب			مجموع أفراد العينة	درجة الحرية	قيمة مربع كا^{2}		مستوى الدلالة
	ابتدائية فما دون	ثانوية	دبلوم كلية			المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٧	٧	٦	٢٠	٢	٣،٤٥	٥،٩٩	٠،٠٥
الضابطة	٥	٨	٧	٢٠				
المجموع	١٢	١٥	١٣	٤٠				

٤. مستوى التحصيل الدراسي للأمهات The level of educational attainment of the mother

بعد أن حصل الباحثان على البيانات الخاصة بمستوى تحصيل الآباء من خلال السؤال المطروح عند تطبيق المقياس على افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، تم تصنيفهم تبعاً لمستويات تحصيلهم إلى أربعة مستويات (ابتدائية فما دون) و (ثانوية) و (دبلوم / كلية) ، وفي ضوء التكرارات لكل مستوى عولجت البيانات إحصائيا باستخدام مربع كاي كوسيلة إحصائية ، فأظهرت النتائج عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين في متغير مستوى تحصيل الأمهات ، إذ كانت قيمة مربع كاي المحسوبة تساوي (٤،٨٦) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (٥،٩٩) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٢) ، ويدل ذلك على تكافؤ المجموعتين في متغير المستوى التحصيلي للأمهات ، جدول (٦) .

جدول (٦)

نتائج اختبار مربع كاي للفرق بين المجموعتين في متغير مستوى التحصيل الدراسي للأمهات مجموعتي الدراسة

المجموعة	المستوى الدراسي للأم			مجموع أفراد العينة	درجة الحرية	قيمة مربع كا^{2}		مستوى الدلالة
	ابتدائية فما دون	ثانوية	دبلوم كلية			المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٦	٩	٥	٢٠	٢	٤،٨٦	٥،٩٩	٠،٠٥
الضابطة	٦	٨	٦	٢٠				
المجموع	١٢	١٧	١١	٤٠				

٥. الاختبار القبلي لقياس قياس الوعي والخبرة الانفعالية

بعد تطبيق مقياس قياس الوعي والخبرة الانفعالية على العينتين ، تم التحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة من خلال إجراء المقارنات بين أوساطهما الحسابية في الاختبار القبلي وذلك من خلال استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، وتبين من الجدول ادناه أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (٩٠،٢٥) درجة بانحراف معياري بلغ (١١،٨٥) ، في حين كان المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٨٤،٢٠) وبانحراف معياري بلغ (١٠،٦٦) ، وعند إجراء المقارنات بين المتوسطين ، بلغت القيمة التائية المحسوبة (١،٦٩) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢،٠٢) درجة عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٣٨) ، ويتبين عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي قياس الوعي والخبرة الانفعالية ، وهذا يعني تكافؤ المجموعتين في مستوى قياس الوعي والخبرة الانفعالية . وكما هو واضح في الجدول (٧)

جدول (٧)

نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى قياس الوعي والخبرة الانفعالية

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٢٠	١١٥،١٢	٢٤،٧٣	٠،٢٣	٢،٠٢	٠،٠٥
الضابطة	٢٠	١١٢،٦٤	٢٥،١١			

سادساً : اجراءات الضبط :

بعد ان قام الباحثان بإجراءات التكافؤ التي اجراها لأفراد عينة البحث ، تم ضبط بعض المتغيرات الدخيلة التي من شانها أن تؤثر في نتائج ومصداقية التجربة قبل البدء بالتطبيق ، إذ يعرّف المتغير الدخيل بانه "نوع من المتغير المستقل الذي لا يدخل في تصميم التجربة ولا يخضع لسيطرة الباحثان ، ولكنه يؤثر في نتائج الدراسة أو في المتغير التابع تأثيرا غير مرغوب فيه" (عباس واخرون ، ٢٠١٢ :١٦٦) وأنَّ من المتفق عليه أنَّ سلامة التصميم له جانبان داخلي وخارجي ، لذا يرى الباحثان تحديد بعض المتغيرات الدخيلة ومحاولة ضبطها :

أولا : السلامة الداخلية للتصميم :

للتحقق من السلامة الداخلية للتصميم والوثوق بنتائجه حاول الباحثان السيطرة على عدد من المتغيرات التي قد تؤثر في الظروف أو المعالجات التجريبية ، ومن هذه العوامل :

١. أدوات القياس :

تم التحقق من ضبط هذا المتغير من خلال إستعمال الادوات نفسها مع افراد المجموعتين التجريبية والضابطة ، وتحت الظروف نفسها ، فضلاً عن قيامه بتصحيح اجابات كلتا المجموعتين والتأكد من نتائجهما .

٢. ظروف التجربة والحوادث المصاحبة :

حاول الباحثان قدر المستطاع السيطرة على الظروف المحيطة بالتجربة ، إذ لم يكن هناك أي حادث أو عارض من شانه أن يؤثر في ظروف التجربة سوى ان اثناء اجراء التجربة حصل في الكلية حملة اعمار طالت جميع الاقسام مما اضطر الباحثان الى البحث عن قاعات لم يجرِ عليها الاعمار والتنقل من خلال اربعة قاعات في الكلية ولكنها مجهزة من حيث الاضاءة والكهرباء والسبورة ، كما لم تكن هناك حالات ترك أو غياب مستمر في التجربة، ما عدا الانقطاع لبعض الطلبة وخاصة الطالبات ولحالات بسيطة جداً

وذلك بسبب عدم وجود دوام فعلي في الكلية سوى التواجد فيها لأجل البرنامج بسبب جائحة كورونا لمدة يوم واحد ، ولا يعد هذا الانقطاع خللاً يؤذي سلامة التصميم لأنَّه حدث بشكل فردي وبسيط ، ، كما قام الباحثان بالحدّ من اثر هذا المتغير حال وقوعه بشكل مستمر وفي حالة كان مؤثراً لقام الباحثان بإعادة اجراء التكافؤ لأفراد عينة البحث .

٣. الفروق في اختيار العينة :

قام الباحثان بالتحكم في هذا المتغير من خلال الاختيار العشوائي لمجموعتي البحث وإجراء التكافؤ بينهما، فضلاً عن أنَّ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة تنتميان إلى بيئة اجتماعية واقتصادية متقاربة

٤. اجراءات الاختبار القبلي :

بالرغم من تضمن البحث الحالي اختبارا قبليا للمتغيرات التابعة ، الا أنَّ الاختبار لم يؤثر في نتائج التجربة ، إذ اقتصرت الاختبارات القبلية على استجابات افراد العينة على اداة البحث ، كما أنَّ الاجراءات للاختبار القبلي شمل كلتا المجموعتين (التجريبية والضابطة) .

٥. اثار الاجراءات التجريبية

أ- استخدم الباحثان السرية التامة مع طلبة المجموعتين التجريبية والضابطة بخصوص أهداف الدراسة والإجراءات المتوخاة.

ب- في المدة الزمنية لأجراء البرنامج فقد تم إخضاع عينة الدراسة التجريبية للمتغير المستقل لمدة زمنية واحدة في تطبيق البرنامج ، إذ بدأت التجربة بتاريخ (٢٠٢١/٤/١٩) وانتهت بتاريخ (٢٠٢١/٦/٩) وبواقع محاضرتين أسبوعياً للمجموعة التجريبية والتي بلغت في النهاية الى (١٦) درس. وقد سبق ذلك إجراء الاختبار القبلي بتاريخ (٢٠٢١/٤/١٤) وتشكيل المجموعتين التجريبية والضابطة والتكافؤ بينهما .

ثانيا : السلامة الخارجية للتصميم :

من اجل تعميم نتائج البحث على مجتمعات وعينات مماثلة للبحث الحالي عمد الباحثان إلى الحد من تأثير بعض العوامل الخارجية من خلال إتباع الإجراءات على النحو ألآتي :

١. العوامل الفيزيائية :

قام الباحثان بالتدريب في ظروف تجريبية متقاربة من حيث الانارة ، ودرجة الحرارة ، وبعيدة عن الضوضاء ، إذ تم التدريب في عدة قاعات من كلية التربية الاساسية ولكنها بنفس الظروف الفيزيائية طوال مدة التجربة .

٢. احداث خارجية :

قام الباحثان بضبط هذا المتغير وذلك من خلال اختيار المكان المناسب في كلية التربية الاساسية / قسم التربية الخاصة كونه احد كوادر الكلية لضمان استمرار دروس البرنامج دون انقطاع او تأثير .

٣. أسلوب التمويه والتضليل :

إذ أن الباحثين أخبر الطلبة بأنه سيناقش معهم بعض القضايا التي من شأنها الاستفادة منها وخاصة في الوقت الراهن وموجة وباء كورونا وما تستتبعه من مشاكل انفعالية ونفسية للوصول إلى حلول لتلك المشكلات المطروحة وذلك بدلا من أن نشعرهم بأنهم الخاضعون للتجربة وهذا أدى إلى إثارة دافعيتهم من خلال إحساسهم بان أفكارهم وطروحاتهم لها أهمية كبيرة ويمكن أن تُعتَمد وهذا الأجراء ولّد لديهم شعورا إيجابياً وطمأنينة وضمان الألفة، وفي ضوء ما سبق فقد تحققت السلامة الداخلية لتجربة البحث ، كما أن السلامة الخارجية قد تحققت من خلال تمثيل العينة لمجتمع البحث .

سابعاً: مستلزمات البحث

اولاً: بناء البرنامج التربوي:

من أهداف البحث بناء برنامج تربوي لتنمية قياس الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة. ولندرة الدراسات في موضوع البحث وتحقيق الهدف اطلع الباحثان على بعض من الدراسات التي تضمنت إعداد برامج لالوعي والخبرة الانفعالية و قياس الوعي والخبرة الانفعالية من موضوع البحث كدراسة (النساج ٢٠٠٦) ودراسة (المجذوب ٢٠١٧) ودراسة (كيشار ٢٠١٨) ودراسة (عبد العاطي ٢٠١٨) ودراسة (كاتز وهنتر ٢٠١٨) ودراسة (محمد واخرون ٢٠٢١) ، ولعدم وجود برنامج جاهز على حد علم الباحثان قام بإعداد برنامج تربوي مستند الى نموذج (جوتمان) في قياس الوعي والخبرة الانفعالية

وقد استخدم الباحثان في تنمية قياس الوعي والخبرة الانفعالية إلى إعداد مجموعة من الدروس ، استوحت عناوينها من نموذج (جوتمان) ومن تعاريف الوعي والخبرة الانفعالية، ولكي يكون البرنامج فعالاً في تنمية قياس الوعي والخبرة الانفعالية لطلاب المرحلة الجامعية ، فقد قام الباحثان ببناء وتصميم دروس تتضمن مجموعة من العروض والصور والافلام التوضيحية التي تهدف إلى تنمية قياس الوعي والخبرة الانفعالية وفقاً لأنموذج (جوتمان) ، وبعد التواصل مع بعض الاختصاصين في مجال علم النفس والعلوم التربوية والصحة النفسية ممن لديهم خبرة ورأي علمي في مجال قياس الوعي والخبرة الانفعالية تم التوصل الى مهارات وعناوين وموضوعات الدروس ، وتم تضمين هذه المهارات في (١٦) درساً

لتنمية قياس الوعي والخبرة الانفعالية من ضمنها دروس التعارف والاختبارات القبلية والبعدية ، بعد استخراج الخصائص السايكومترية للبرنامج.

ثانياً : اداة البحث مقياس الوعي والخبرة الانفعالية:

عرض المقياس بصورته الاولية على الخبراء (الصدق الظاهري)

اعتمد الباحثان على مقياس (زغير ٢٠١٣) الذي تكون من (٣٠) فقرة بعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين وكانت بدائل الاجابة بطريقة ليكرت في اعداد بدائل الاجابة . والبدائل خماسية (دائما ,غالبا, احيانا, نادرا. ابدا) وضعت درجات (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي وذلك تكون اعلى درجة ١٥٠ واقل درجة هي ٣٠ .

ج-١- الصدق الظاهري : Virtual Validity

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في هذا المقياس عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها ، وقد تم التوصل إلى هذا النوع من الصدق لمقياس مهارات الوعي والخبرة الانفعالية والمتكون من (٣٠) فقرة بصيغته النهائية موزعة على بدائل خماسية وهي (دائما ,غالبا, احيانا, ندرا. ابدا) وذلك عندما عرضت فقراته على (٧) من الخبراء والمحكمين من المختصين في العلوم التربوية والنفسية في الجامعات العراقية وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها تبين أنَّ جميع فقرات المقياس حصلت على نسبة اتفاق اكثر من ٨٠% بعد تعديل البعض منها ،حيث يشير بلوم إلى أنْ حصول المقياس على نسبة اتفاق (٧٥%) او اكثر يمكن الشعور بالارتياح من حيث الصدق . (بلوم وآخرون, ١٩٨٣, ١٢٦).

د. ثبات مقياس الوعي والخبرة الانفعالية

يعد الثبات شرطاً لازماً للتأكد من جودة الاداة التي يستعملها الباحثان (عطية ، ٢٠١٣ :٢٠٧) وللتأكد من ثبات مقياس الوعي والخبرة الانفعالية قام الباحثانان باحتساب ثبات المقياس بطريقة

إعادة الاختبار (Test- Retest) إذ تم التطبيق للمرة الاولى على (٤٠) طالبا وطالبة اختيروا عشوائيا ثم تم اعادة التطبيق للمرة الثانية وعلى نفس الافراد بعد مرور اسبوعين ثم تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معامل ارتباط بيرسون حيث بلغ معامل الارتباط (٠،٨٤) وهو يمثل معامل الاتساق الخارجي.

ه. تصحيح مقياس الوعي والخبرة الانفعالية

يقصد بالتصحيح إعطاء درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ومن ثم جمع الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لإعطاء الصفة الرقمية للبيانات التي حصل عليها الباحثان من إستجابات افراد عينة البحث ، فقد وضع الباحثان المعايير على النحو ألآتي في تصحيح المقياس ، فمقياس مهارات الوعي والخبرة الانفعالية يتكون من (٣٠) فقرة وامام كل فقرة خمسة بدائل، وبذلك تكون الدرجة العليا للمقياس (١٥٠) والدرجة الدنيا (٣٠) ، أما المتوسط الفرضي للمقياس يكون (٩٠) درجة ، والدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص عن إجابته على فقرات المقياس تشير إلى مدى توافر مهارات الوعي والخبرة الانفعالية لدى الطالب .

ثالثاً : اجراءات تنفيذ التجربة :

بعد استكمال اجراءات التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) والتحقق من السلامتين (الداخلية – الخارجية) وتطبيق الاداة قبلياً ، فقد نفذ الباحثان تجربته اعتباراً من (٢٠٢١/٤/١٩) بموجب جلسات البرنامج التربوي المحددة وعلى النحو الاتي:

- جلسة تعريفية لأهداف البرنامج التربوي واسلوب تنفيذه.
- تقديم محاضرات عن مهارات الوعي والخبرة الانفعالية (الميتا انفعالية) وتطبيقاته .
- دروس توضيحية عن مهارات الوعي والخبرة الانفعالية (الميتا انفعالية) .
- أنشطة بيتية .
- توظيف التقنيات التربوية المتاحة في الشرح والتدريبات .

رابعاً : تطبيق البرنامج : The Program Application

تم تطبيق البرنامج التربوي على الطلبة من قسمي العلوم والتربية الخاصة في كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل ، وقد حدد الباحثان يومي الاثنين والأربعاء من كل أسبوع بالاتفاق مع الطلبة على ذلك ، على أن يتم الإفادة من بقية أيام الأسبوع في حالة حدوث عطلة ، وبدأ تطبيق البرنامج بتاريخ (٢٠٢١/٤/١٩) ، وتم الانتهاء من البرنامج بتاريخ (٢٠٢١/٦/٩) .

خامساً : الوسائل الإحصائية : Statistical methods

لأجل معالجة البيانات الواردة في الدراسة الحالية ، استعان الباحثان ببرنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package For Social Sciences) الذي يرمز له بـ (SPSS) .

نتائج البحث ومناقشتها

الهدف الاول : بناء برنامج تربوي مستند الى أنموذج (جوتمان) لتنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة . وقد تحقق هذا الهدف كما موضح سابقا بالتفصيل .

الهدف الثاني : التعرف على اثر البرنامج التربوي المستند الى أنموذج (جوتمان) لتنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية التالية .

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة عند مستوى (٠،٠٥) بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

نتائج اختبار ولكوكسن لدلالة الفروق بين رتب المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي والخبرة الانفعالية

نوع الاختبار	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	القيمة الزائية		القيمة المعنوية	مستوى الدلالة ٠،٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
قبلي	٢٠	١،٠٠	١،٠٠	-٣،٨٩١	١،٩٦	٠٠٠	دالة
بعدي	٢٠	١١،٠٠	٢٠٩،٠				

من خلال الجدول اعلاه تبين ان القيمة الزائية المحسوبة بلغت (-٣،٨٩١) وهي اعلى من القيمة الزائية الجدولية البالغة (١،٩٦) ومن خلال ذلك يستدل الباحثان على انه تم رفض الفرضية الصفرية والتي تنص (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة عند مستوى (٠،٠٥) بين متوسط رتب المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي) وقبول الفرضية البديلة على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط رتب افراد المجموعة التجريبية في درجة مقياس الوعي والخبرة الانفعالية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، أي ان البرنامج اثّر في تنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة وجعلهم اكثر اتساماً بتلك المهارات من حيث افكارهم وانفعالاتهم والسيطرة عليها وادارتها لديهم ولدى الاخرين من خلال البرنامج المعد لذلك ودروسه التي تضمنت المهارات والمعلومات والتدريبات والامثلة والقصص والتمرينات والفديوات التعليمية مثل

(مهارة الحوار الذاتي الايجابي ، التخيل الموجه في التحكم وضبط الانفعالات ، فن رد الاساءة ، كيف تتعامل مع الاخرين ، تنمية ثقتك بنفسك وتطوير احساسك الايجابي بذاتك ، تحفيز ذاتك من اسرار القوة الذاتية ، الصمت في التعامل مع المثيرات الانفعالات ... الخ) من المعلومات التي من شأنها تساعد على تعلم تلك المهارات ، وجاءت هذه النتيجة مطابقة لدراسة (محمد واخرون ، ٢٠٢١) ودراسة (المجذوب ، ٢٠١٧) ودراسة (النساج ، ٢٠٠٦)

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة بين متوسط رتب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي ، والجدول (٩) يوضح ذلك .

جدول (٩)

نتائج اختبار ولكوكسن لدلالة الفروق بين رتب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي والخبرة الانفعالية

نوع الاختبار	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	القيمة الزائية		القيمة المعنوية	مستوى الدلالة ٠،٠٥
				المحسوبة	الجدولية		
قبلي	٢٠	٧،٩٢	٤٧،٥٠	-١،٩١	١،٩٦	٠،٠٢	غير دالة
بعدي	٢٠	١٠،٩٦	١٤٢،٥٠				

يلاحظ من الجدول اعلاه أن القيمة الزائية المحسوبة (-١،٩١) درجة وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (١،٩٦) درجة عند درجة حرية (١٩) ومستوى دلالة (٠،٠٥) وقيمة معنوية (٠،٠٢)، ويشير ذلك إلى انه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط رتب الاختبار القبلي البالغ (٧،٩٢) درجة ومتوسط رتب الاختبار البعدي البالغ (١٠،٩٦) درجة لمقياس الوعي والخبرة الانفعالية ، علماً ان مجموع الرتب للأختبار القبلي هي (٤٧،٥٠) و الاختبار البعدي (١٤٢،٥٠)، وفي ضوء هذه النتيجة تقبل الفرضية الصفرية التي تنص على (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة بين متوسط رتب المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي) وترفض الفرضية البديلة ، اي ان النتيجة غير دالة ولذلك لا توجد فروق دالة احصائياً.

٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تنمية الوعي والخبرة الانفعالية لدى طلبة الجامعة عند مستوى (٠،٠٥) بين متوسط رتب المجموعة التجريبية ومتوسط رتب المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

نتائج اختبار مان وتني لدلالة الفروق بين متوسط رتب أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي والخبرة الانفعالية

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان وتني		القيمة المعنوية	القيمة الزائية	مستوى الدلالة ٠،٠٥
				المحسوبة	الجدولية			
التجريبية	٢٠	٢٧،٦٠	٥٥٢،٠٠	٥٨	١٢٨	٠٠٠	– ٣،٨٤٥	دالة
الضابطة	٢٠	١٣،٤٠	٢٦٨،٠٠					

ويلاحظ من الجدول (٩) أن قيم مان وتني المحسوبة للوعي والخبرة الانفعالية بلغت (٥٨) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (١٢٨) عند درجة حرية (٣٨) ومستوى دلالة (٠،٠٥) ويشير ذلك إلى وجود فرق دال إحصائيا بين متوسط رتب المجموعة التجريبية البالغ (٢٧،٦٠) درجة ومجموع رتبها (٥٥٢،٠٠) درجة ، ومتوسط رتب المجموعة الضابطة البالغ (١٣،٤٠) درجة ومجموع رتبها (٢٦٨،٠٠) درجة في الاختبار البعدي ووفقا للاختبارات في الوعي والخبرة الانفعالية ، والقيمة الزائية التي ظهرت (-٣،٨٤٥). مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب طلبة المجموعة التجريبية التي تتعرض للبرنامج التربوي ومتوسط رتب طلبة المجموعة الضابطة والتي لا تتعرض للبرنامج التربوي في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات.

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتج الباحثان ما يأتي:

١. ان البرنامج التربوي المستند إلى أنموذج (جوتمان) اثر في تنمية مهارة الوعي والخبرة الانفعالية ، حيث اظهرت النتائج ان هناك تغير واضح في مستوى مهارات الوعي والخبرة الانفعالية كانت واضحة من خلال تلك النتائج التي تم عرضها.
٢. يمكن تنمية مهارة الوعي والخبرة الانفعالية باستخدام البرامج التربوية ، وان مهارة الوعي والخبرة الانفعالية قابلة للتنمية ، حيث يمكن جعل الفرد قادر بالسيطرة على انفعالاته وانفعالات الاخرين من خلال التعرض للبرنامج .
٣. الاثر الواضح للبرامج التي تستند الى مشاكل او مواقف قضايا نابعة من المواقف التربوية مع طلبة الجامعة تجعل منهم اكثر مهارة الوعي والخبرة الانفعالية واخذ القرار الصحيح اثناء الانفعال .

ثالثاً : التوصيات

١. على الجامعات اقامة دورات تدريبية وبرامج تثقيفية لطلبتها لإكسابهم مهارات إدارة الانفعالات اثناء المواقف المختلفة .

٢. الاهتمام بالانضباط السلوكي والانفعالي لدى الطلبة في المستويات التعليمية كافة وخاصة مرحلة المراهقة .

٣. توعية التدريسيين والتربويين بمهارة الوعي والخبرة الانفعالية وكيفية استخدامها في تنظيم الانفعالات وخاصة طلابهم .

Recommendations

1. Universities should set up training courses and educational programs for their students to provide them with skills to manage emotions during different situations.
2. Paying attention to the behavioral and emotional discipline of students at all educational levels, especially the adolescence stage.

رابعاً : المقترحات

١. اعتماد البرنامج التربوي لهذه الدراسة لتنمية متغيرات اخرى مثل (اتخاذ القرار ، انماط الشخصية A و B ، قوة الارادة ، الذكاء الانفعالي ، الذكاء الوجداني ، جودة الحياة ، الدافعية للإنجاز) .

٢. فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارة الوعي والخبرة الانفعالية وجودة الحياة لدى طلبة الاعدادية.

suggestions

1. Adopting the educational program for this study to develop other variables such as (decision-making, personality types A and B, willpower, emotional intelligence, emotional intelligence, quality of life, achievement motivation).
2. The effectiveness of a training program based on awareness skill and emotional experience and the quality of life for preparatory school students.

المصادر:

١. الامام، مصطفى، العجيلي، صباح ، عبد الرحمن ، انور حسين (١٩٩٠) القيـــاس والتقـــويم :جامعـــة بغداد.

٢. بكداش، كمال (٢٠٠٠) مدخل علم النفس التجريبي، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت، لبنان ، ط١ .

٣. بلوم, س, بنيامين وآخرون (١٩٨٣) تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني, ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون, ماكجرو هيل للنشر.

٤. جلبي ، رضا خلف زايد (٢٠١٥)، الخبرة الانفعالية لدى معلمي مرحلة التعليم الاساسي (دراسة مقارنة) ، مجلة الارشاد النفسي ، المجلد (١) ، العدد (١) .

٥. دروزة ، افنان نظير (١٩٩٩) : اجراءات في تصميم المناهج ، ط٢ ، نابلس ، جامعة النجاح الوطنية ، مركز التوثيق والمخطوطات (٢٩).

٦. الزبيدي ، مهند عبد الحسن رهيو (٢٠١٢)، أثر أستراتيجيتي التخيل الموجه والإثارة العشوائية في التحصيل وتنمية التفكير الإبداعي والذكاء الوجداني لدى طلاب الصف الأول المتوسط في الفيزياء ، اطروحة دكتوراه / جامعة بغداد ، كلية التربية .

٧. زغير ، لمياء حسين (٢٠١٣)، الوعي بالانفعال وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة بابل للعلوم الانسانية ، المجلد ٢١ ، العدد ٣ .

٨. الظاهر, زكريا محمد وآخرون (١٩٩٩), مبادئ القياس والتقويم في التربية, ط١, دار الثقافة للنشر والتوزيع, عمان, الأردن.

٩. عباس ، محمد خليل ، واخرون (٢٠١٤)، مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، عمان – الاردن ، ط٣ .

١٠.عبد العاطي ، يوسف رياض علي (٢٠١٨) ، فعالية برنامج معرفي سلوكي قائم على الوعي والخبرة الانفعالية لتنمية التسامح لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية / جامعة مدينة السادات ، قسم الصحة النفسية .

١١.عبد المجيد والنجيري ، محمد و معتز المرسي (٢٠٢١)، تطوير مقياس الوعي الانفعالي وتقدير خصائصه السايكومترية لدى التلاميذ المعاقين حركياً بالمرحلة الاعدادية ، مجلة كلية التربية (جامعة دمياط)، العدد (٧٩)

عبدالخالق ,احمد محمد (٢٠٠٠) ،اسس علم النفس , دار المعرفة الجامعية. الاسكندرية – القاهرة ، ط٣ .

١٢.العبيدي، ندى عبدالكريم عايش (٢٠١٩)، فاعلية برنامج ارشادي بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية الصمود النفسي لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة ديالى ، رسالة ماجستير غير منشورة .

١٣.العجيلي, صباح حسين وآخرون (١٩٩٠), التقويم والقياس النفسي, دار الحكمة للطباعة والنشر, عمان, الأردن. ط٢ .

١٤.عطية ، محسن علي (٢٠١٣)، المناهج الحديثة وطرائق التدريس ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان – الاردن ، ط٢ .

١٥.عودة ، احمد سليمان ، وفتحي حسن ملكاوي (١٩٩٨) : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، مكتبة الكناني ، أربد ، الأردن .

١٦.كيشار ، احمد عبدالهادي ضيف (٢٠١٨)، فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات الوعي والخبرة الانفعالية في تنظيم الذات الاكاديمي لدى طلاب الدبلوم التربوي بجامعة الطائف ، المجلة العلمية لكلية التربية / جامعة اسيوط ، مجلد (٣٤) ، العدد (١٢) ديسمبر .

١٧.المجذوب ، عُلا محمد عبدالوهاب (٢٠١٧)، اثر برنامج ارشادي قائم على الميتا انفعالية في تخفيف اعراض اضطراب الشخصية الحدية لدى المعلمات المتزوجات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية / جامعة اسيوط ، اسيوط – مصر .

١٨.مجيد، سوسن شاكر (٢٠١٠) ، الاختبارات النفسية (نماذج) ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان – الاردن ط٢ مصطفى ، منال محمود محمد (٢٠١٧) ، النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الازدهار النفسي والتراحم الذاتي والخبرات الانفعالية الايجابية والسلبية المسهمة في الاداء الاكاديمي لدى طلبة الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، مجلد (٢٧) ، عدد (٣).

١٩.مطر ، عبد الفتاح رجب (٢٠١٥)، الوعي والخبرة الانفعالية لدى معلمي ذوي الإعاقة الفكرية وعلاقتهُ بالمشكلات السلوكية لدى طلابهم , رسالة ماجستير غير منشورة ,مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مجلد(٢) , العدد (٧)جامعة الطائف.

٢٠.النعيمي ، حمدية محسن علوان (٢٠٠٩) ، أثر إستخدام إستراتيجيات الحساب الذهني في التحصيل والتفكير الإبداعي لدى تلميذات المرحلة الابتدائية وميلهن نحو مادة الرياضيات ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية (ابن الهيثم) ، جامعة بغداد .

References:

1. Al-Imam, Mustafa, Al-Ajili, Sabah, Abdul Rahman, Anwar Hussein (1990): **Measurement and Evaluation**: University of Baghdad.
2. Bakdash, Kamal (2000): **Introduction to Experimental Psychology**, Dar Al-Tali'a for Printing and Publishing, Beirut, Lebanon, 1st Edition.
3. Bloom, S, Benjamin et al. (1983): **Assessment of Assembling and Formative Student Education**, translated by Muhammad Amin Al-Mufti and others, McGraw-Hill Publishing.
4. Chalabi, Reda Khalaf Zayed (2015): **The emotional experience of teachers of basic education (a comparative study)**, Journal of Psychological Counseling, Volume (1), No. (1).
5. Darwaza, Afnan Nazir (1999): **Procedures in Curriculum Design**, 2nd Edition, Nablus, An-Najah National University, Documentation and Manuscripts Center (29).
6. Al-Zubaidi, Muhannad Abdul-Hassan Rhyo (2012): **The effect of the strategies of directed imagination and random excitement on achievement and the development of creative thinking and emotional intelligence among first class students in physics**, PhD thesis / University of Baghdad, College of Education.
7. Zughayer, Lamia Hussein (2013): **Awareness of emotion and its relationship to the ability to solve problems among university students**, Babylon University. Journal for Human Sciences, Volume (21), No.(3).
8. Al-Zaher, Zakaria Muhammad and others (1999): **Principles of Measurement and Evaluation in Education**, 1st Edition, Dar Al-Thaqafa for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
9. Abbas, Muhammad Khalil, and others (2014): **Introduction to Research Methods in Education and Psychology**, Dar Al Masirah for Printing and Publishing, Amman - Jordan, 3rd Edition.
10. Abdel-Aty, Youssef Riad Ali (2018): **The effectiveness of a cognitive-behavioral program based on awareness and emotional experience to develop tolerance among preparatory school students**, an unpublished master's thesis, College of Education / Sadat City University, Department of Mental Health.
11. Abdul Majeed and Al-Najiri, Mohamed and Moataz Al-Mursi (2021): **Developing a Scale of Emotional Awareness and Estimating its Psychometric Characteristics for Physically Handicapped Students in the Preparatory Stage**, Journal of the College of Education (Damietta University), No. (79).

12. Abdel-Khaleq, Ahmed Mohamed (2000): **Foundations of Psychology**, University Knowledge House. Alexandria - Cairo, 3rd floor.
13. Al-Obaidi, Nada Abdul-Karim Ayesh (2019): **The effectiveness of a self-talk counseling program in developing psychological resilience among intermediate school students**, College of Education for Human Sciences, University of Diyala, unpublished master's thesis.
14. Al-Ajili, Sabah Hussein and others (1990): **Psychological evaluation and measurement**, Dar Al-Hikma for printing and publishing, Amman, Jordan. Print 12.
15. Attia, Mohsen Ali (2013): **Modern Curricula and Teaching Methods**, Dar Al-Manhajj for Publishing and Distribution, Amman - Jordan, 2nd Edition.
16. Odeh, Ahmed Suleiman, and Fathi Hassan Malkawi (1998): **Fundamentals of Scientific Research in Education and Human Sciences**, Al-Kinani Library, Irbid, Jordan.
17. Kishar, Ahmed Abdel-Hadi Dhaif (2018): **The effectiveness of a training program based on some strategies of awareness and emotional experience in the academic self-regulation of educational diploma students at Taif University**, Scientific Journal of the College of Education / Assiut University, Volume (34), No. (12) December.
18. Al-Majzoub, Ola Mohamed Abdel-Wahab (2017): **The effect of a meta-emotional counseling program in relieving symptoms of borderline personality disorder among married female teachers**, Master's thesis, College of Education / Assiut University, Assiut - Egypt.
19. Majeed, Sawsan Shaker (2010): **Psychological Tests (Models)**, Dar Safaa for Publishing and Distribution, Amman - Jordan, 2nd Edition.
20. Mustafa, Manal Mahmoud Mohamed (2017): **The structural model of the causal relationships between psychological prosperity and self-compassion and the positive and negative emotional experiences that contribute to the academic performance of university students**, Psychological Studies Journal, Volume (27), No. (3).
21. Matar, Abdel Fattah Rajab (2015): **Awareness and Emotional Experience of Teachers with Intellectual Disabilities and its Relationship to Behavioral Problems of Their Students**, Unpublished Master's Thesis, Journal of Special Education and Rehabilitation, Volume (2), Issue (7), Taif University.
22. Al-Naimi, Hamdiya Mohsen Alwan (2009): **The effect of using mental arithmetic strategies on achievement and creative thinking among primary school students and their inclination towards mathematics**, PhD thesis, College of Education (Ibn Al-Haytham), University of Baghdad.

المصادر الاجنبية

1. Goleman, D.(1995): Emotional Intelligence. Newyork: Bantam Books Hein, Steve . (2001): Emotional Intelligence mail
2. Goleman, D.(2001): Emotional Intelligence. Newyork: Bantam Books
3. Gottman, J. M., Katz, L.F. & Hooven, C. (1997). Meta-emotion: how families communicate emotionally (1st ed.), Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc
4. Meany, M. J. (2001) Maternal care, gene expression, and the transmission of individual differences in stress reactivity across generations. Annual Review of Neuroscience, Vol. 24, pp. 1161-1192 .
5. Palmar, B., Gignac, G., Bates, T., & Stough, C. (2003): Examining the strctrue of the trait meta - moot scale. Australian Journal of Psychology, 55 , 154-158.
6. Zellar, R. A. & Carmines, E. G. (1980) "Measurement in the social science, the link between Theory and Data", Cambridridg university, New York