



## إدارة الانفعالات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة

إعداد الطالبة  
فاطمة زياد النوافلة

إشراف  
الدكتور أحمد الطراونة

رسالة ماجستير مقدمة الى كلية الدراسات العليا  
استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في  
علم النفس التربوي / قسم علم النفس  
جامعة مؤتة, 2020

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية لا تُعبّر  
بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة



## قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب فاطمه زياد عيسى النوافله  
والموسومة بـ: ادارة الانفعالات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى  
طلبة جامعة مؤتة

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير علم النفس التربوي  
في  
٢٠٢٠/٠٥/١٨  
القسم: علم النفس التربوي في تاريخ  
من الساعة ١ إلى الساعة ٣  
قرار رقم ١٤/٢٠٢٠

### التوقيع

### أعضاء اللجنة:

مشرفا ومقررا  
عضوا  
عضوا  
عضو خارجي

د. احمد عبدالله جعفر الطراونه  
د. وجدان خليل عبدالعزيز الكركي  
د. اسماء نايف سلطي الصرايره  
د. ثائر احمد فضيل الغباري

عميد كلية الدراسات العليا

أ.د. عمر المعايطه



## الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع، إلى سندي ومعيني في هذا الكون، إلى من أحمل اسمه بكل  
فخر والدي الحبيب.  
وإلى عالمي، وجنتي، وملاكي، إلى نبع الحنان وبسمة الحياة، إلى من كان بدعائها سر  
نجاحي وتقدمي أُمي الغالية.  
إلى عزوتي وسندي في الحياة أختي ( طارق، محمد، فرح).  
إلى من أشرقت شمسها في سماء حياتي خطيبي الغالي ( مالك الشوابكه).  
وإلى كل من ستمسك يداه هذا العمل قاصدا الإفادة منه.

الباحثة:  
فاطمة النوافلة

## الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بعزته تتم الصالحات، اللهم لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك  
ولعظيم سلطانك.  
يشرفني ويسعدني أن أتقدم بخالص الشكر إلى الدكتور أحمد الطراونة، الذي  
أشرف على رسالتي وقام بإرشادي ومساعدتي على إتمام هذا العمل دون ملل، وعلى  
جهوده التي بذلها حتى أنهيت رسالتي، وإخراجها بالطريقة العلمية المناسبة.  
وأتقدم بالشكر والتقدير لأعضاء لجنة مناقشة الرسالة، لما منحوه من وقتهم الثمين  
للاطلاع على محتوى رسالتي لإثرائها بتوجيهاتهم القيمة.  
كما أتقدم بالشكر الجزيل لصديقاتي على ما قدمن من مساعدة لي، إخلاص  
العمارات، هدى الردينية، إيمان الطويسي ورنند البذور .  
وبالختام أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم وقدم لي يد العون والمساعدة.  
والله ولي التوفيق

الباحثة:  
فاطمة النوافلة

## فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	الاهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	فهرس المحتويات
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الملاحق
ز	الملخص باللغة العربية
ح	الملخص باللغة الانجليزية
1	الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها
1	1.1 المقدمة
3	2.1 مشكلة الدراسة
4	3.1 أسئلة الدراسة
4	4.1 أهمية الدراسة
4	5.1 أهداف الدراسة
5	6.1 محددات الدراسة
6	7.1 التعريفات الإجرائية
7	الفصل الثاني :- الاطار النظري والدراسات السابقة
7	1.2 الاطار النظري
20	2.2 الدراسات السابقة
25	3.2 التعقيب على الدراسات السابقة :
28	الفصل الثالث :- المنهجية والتصميم
28	1.3 منهجية الدراسة
28	2.3 مجتمع الدراسة

28	3.3 عينة الدراسة
29	4.3 أداة الدراسة
34	5.3 المعالجات الإحصائية
35	<b>الفصل الرابع:- عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات</b>
35	1.4 الإجابة عن أسئلة الدراسة
43	2.4 التوصيات
44	المراجع
48	الملاحق

### قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
29	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة	1
30	معامل الارتباط بين أداء أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات	2
32	معامل الارتباط بين أداء أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة	3
35	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بإدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤته مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات	4

## الحسابية

37	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	5
40	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر الجنس على ادارة الانفعالات	6
41	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر الجنس على درجة تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى الكفاءة الذاتية المدركة	7
42	معامل ارتباط بيرسون بين ادارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة	8

الصفحة	قائمة الملاحق العنوان أداة الدراسة ( الاستبانة )	الرمز أ
49		

**الملخص**  
**إدارة الإنفعالات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة**  
**فاطمة النوافلة**  
**جامعة مؤتة، 2020**

هدفت الدراسة التعرف على مستوى إدارة الانفعالات وعلاقتها بمستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة والكشف عن الفروق في إدارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة التي تعزى الى متغير الجنس، وتحقيقاً لهدف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس إدارة الانفعالات، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة، تم التحقق من صدقهما وثباتهما، وتم تطبيقهم على عينة اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة، تكوّنت عينة الدراسة من (500) طالباً وطالبة من جامعة مؤتة للعام الدراسي 2020/2019.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى إدارة الانفعالات ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة جاء مرتفعاً، وأظهرت وجود علاقة ايجابية بين ادارة الانفعالات و الكفاءة الذاتية المدركة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لأثر الجنس على مقياس إدارة الانفعالات ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة.

في ضوء النتائج أوصت الدراسة بتوصيات، من أهمها: عقد دروات تدريبية لتعزيز مفهوم إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤتة، إجراء ورشات توعويه لطلبة جامعة مؤتة لمهارات التواصل بين الطلبة أنفسهم لما لها من دور في التحكم في إدارة الانفعالات.

**الكلمات المفتاحية:** إدارة الإنفعالات، الكفاءة الذاتية المدركة، طلبة جامعة مؤتة

**Abstract**

**Emotion management and its relationship with the Self-Efficiency among Mu'tah University students**

**Fatimah Nawafleh**

**Mu'tah University**



The study aimed to identify the level of emotions management and its relationship with the level of Self-Efficiency among Mu'ta University students and its relationship of the gender variable. To achieve the objective of the study, the researcher used the emotions management measure and the Self-Efficiency measure. Their validity and reliability were verified, and they were applied to a sample randomly . The sample of the study comprised of (500) male and female students from Mutah University for the academic year 2019/2020.

The results of the study showed that the level of emotions management and the level of Self-Efficiency among Mutah University students were high, and showed a positive relationship between emotions management and Self-Efficiency, as the results showed that there were no statistically significant differences ( $\alpha \leq 0.05$ ) attributed to the effect of gender on a measure Emotion management and Self-Efficiency measure for Mu'tah University students.

In the light of the results of the study ,several recommendations were suggested : holding training session to enhance the concept of emotions management among Mu'tah University students, conducting awareness-workshops for Mu'tah University students of communication skills between students themselves to control the emotions management .

**Keywords :** Emotion management , Self-Efficiency , Mu'tah University students

## الفصل الاول خلفية الدراسة وأهميتها

### 1.1 المقدمة

يعيش الإنسان حياته مؤمناً بصفاته وذاته وحريصاً على التعامل مع انفعالاته، والإنسان الذي ميزه الله بالعقل عن غيره من المخلوقات قادر على التعامل مع ما يحيط به وترويض كل شيء من أجله، وعلى الرغم من ذلك فهو يتأثر ويؤثر بكل ما هو حوله، أن حياة الإنسان في قلب مستمر وتغير دائم فلا تمضي على وتيرة واحدة يشعر بالحب والكره أحياناً والخوف والأمان أحياناً، وأحياناً متصالحاً وجالدا لذاته، وحتى يستطيع الإنسان ليكن لديه المقدرة على التعامل مع إدارة انفعالاته ومدركاً لذاته فلا بد من التركيز على مراحل حياته الأولى وخاصة مرحلة الطفولة، ومرحلة الطفولة تعتبر هي الأساس في حياة الإنسان.

وفي مرحلة الطفولة الوسطى يبدأ الأطفال في إدارة عواطفهم بشكل أكثر استقلالية بدلاً من الاعتماد على الآباء والأمهات ومن هم حوله، ويعد الآباء هم الأكثر تأثيراً على إدارة عواطف أطفالهم، حيث توفر رسائل التنشئة الاجتماعية للأطفال معلومات عن مدى تقدير خبراتهم العاطفية، وخلال مرحلة الطفولة الوسطى يبدأ الطفل في مهارات إدارة المشاعر ويكون بحاجة للدعم من قبل الآباء وما يقدم لهم من قبل الآخرين وربما يكون له الأثر الإيجابي أو السلبي.

أن إدارة العواطف هي العنصر الرئيسي في الذكاء العاطفي للتنبؤ بالنتائج الهامة في العالم الحقيقي ومع ذلك أثبتت الأبحاث العاطفية أن يتم التعبير عن العواطف وتصورها من خلال الإشارات البصرية والسمعية، مثل نغمة الصوت، وكذلك حركات الوجه والجسم (MacCann, Lievens, Libbrecht, & Roberts, 2016).

كما شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً بتكوينات الفروق الفردية المرتبطة بإدارة العواطف، بما في ذلك الميل إلى الاهتمام بمشاعر الفرد وفهمها وإصلاحها، وقد تم افتراض مفاهيم مختلفة لهذه البناء ذات الصلة في كل من الأدب والذكاء العاطفي، مع ظهور أدلة على أن القدرة على إدارة عواطف الفرد تنبئ بالنتائج الصحية، حيث يمكن أن تساعد القدرة على معالجة المشاعر بشكل يساعد الأشخاص في إدراك التوتر والاستجابة له والمساعدة في تعزيز الصحة البدنية والاجتماعية والنفسية، بما في ذلك تقليل أعراض الاكتئاب (Trickey, Farhall, Wertheim, Hinch, & Ong, 2011).

وتعد الانفعالات من الجوانب الحيوية في الشخصية لدورها الهام في سلوك الفرد لذا فقد حظي موضوع الانفعالات باهتمام بالغ من قبل علماء النفس، أمثال جيمس لانغ، James Lang، وكانون بارد، Cannon Bard، وشاكتير، Schechter، وقد تركز اهتمامهم على وصف الانفعالات ومسبباتها؛ ونتيجة لذلك صاغوا العديد من النظريات لعملها وتفسيرها والتحكم بها، كالنظرية الفسيولوجية والمعرفية والسلوكية، والتي ركزت على دور العوامل الفسيولوجية والإدراكية والمعرفية والبيئية كمسببات لحدوث الانفعالات، وفيما بعد ظهور الاهتمام بجوانب تتعدى وصف الانفعال وسبب

حدوثه إلى كيفية إدارته والتعبير عنه بطريقة يتم الحفاظ فيها على التكيف النفسي) (أرشيدي, 2018).

ويشير باندورا وود (Bandura & wood ، 1989) إلى أن الكفاءة الذاتية المدركة تؤثر بشكل مباشر في أنماط التفكير، والسلوك تبعا لطبيعة هذه المعتقدات, بحيث يمكن أن تكون معاينة ذاتية ( Self Aiding), أو معوقات ذاتية ( Self Hindering), فالأفراد الذين لديهم إحساس قوي بالكفاءة الذاتية يركزون تفكيرهم على تحليل المشكلات التي تواجههم, ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها مما يؤثر في سلوكهم بشكل إيجابي, بينما الأفراد الذين يساورهم الشك في كفاءتهم الذاتية يحاولون تفكيرهم إلى الداخل, ويغرقون أنفسهم بالهموم عندما يواجهون مطالب ومشكلات البيئة, فهم يسهبون في التركيز على جوانب القصور وعدم الكفاءة الشخصية لديهم, ويحد من الاستخدام الفعال للقدرات المعرفية من خلال تحويل الانتباه عن كيفية تلبية المتطلبات, وترتبط الكفاءة الذاتية بمفهوم العزو, فالأفراد الذين يحملون حسا قويا للكفاءة الذاتية لمهمة يعززون فشلهم إلى تقصير في الجهود, بينما يميل الأفراد الذين يحملون حسا منخفضا للكفاءة الذاتية (العبسي, 2009).

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الدراسة الحالية إدارة الانفعالات، وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة.

## 2.1 مشكلة الدراسة :

في ظل التقدم المعرفي السريع الذي شمل كافة جوانب الحياة الإنسانية دخلت المجتمعات الإنسانية في تحديات نفسية واجتماعية, فبات الإنسان يعاني في حياته نتيجة الأمراض النفسية، ومن بينها عدم القدرة على إدارة انفعالاته التي توصله إلى الكفاءة الذاتية المرجوة, مما أدى هذا إلى المزيد بين الضغوطات النفسية والمشكلات الاجتماعية التي تواجه الطلبة الذين هم جزء من المجتمع, مما أثر ذلك في سلوكياتهم وقدراتهم في مواجهة المشكلات والضغوط النفسية, وهذا يستدعي الاهتمام بالطلبة من حيث إدارة انفعالاتهم بشكل سليم التي لها تأثير على الكفاءة الذاتية المدركة لديهم.

أن الضعف في إدارة الانفعالات يزيد من حدة تعرض الفرد للمخاطر النفسية كالقلق والاكتئاب, والوحدة النفسية, والاعتراب, ومن الناحية الاجتماعية يتصف ذوو إدارة الانفعالات المنخفضة بأنهم أقل شعبية وغير مرغبين بين أقرانهم وهم أكثر تعرضا للمشاكل النفسية والسلوكية وما يلحق بها تأثير على الكفاءة الذاتية المدركة وخاصة عندما يكونون في سن الشباب فهم يتورطون في مشاكل مع القانون ويرتكبون الجرائم) (راضي, 2001).

ومن خلال الرجوع إلى الدراسات السابقة والإطلاع على نتائجها والتوصيات برزت مشكلة الدراسة الحالية من خلال محاولتها في التعرف على مستوى إدارة الانفعالات ومستوى الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعة مؤتة لما لهذه المرحلة من أهمية في عملية إدارة الانفعالات , والتعرف على الكفاءة الذاتية لديهم حيث قد ينعكس ذلك على مستوى الأداء بشكل عام حيث جاءت هذه الدراسة للإجابة على سؤال الدراسة الرئيسي " ما مستوى إدارة طلبة جامعة مؤتة لانفعالاتهم وما درجة الكفاءة الذاتية المدركة عندهم ؟ " حيث انبثقت من السؤال الرئيسي الأسئلة التالية :

### 3.1 أسئلة الدراسة:

- السؤال الأول: ما مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤتة؟
- السؤال الثاني: ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة؟
- السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الانفعالات تعزى لمتغير الجنس؟
- السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية المدركة تعزى لمتغير الجنس؟
- السؤال الخامس: هل هناك علاقة بين إدارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة؟

### 4.1 أهداف الدراسة :

- سعت الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية في جامعة مؤتة .
1. التعرف على طبيعة إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤتة
  2. التعرف على مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة
  3. التعرف على الفروق بين العلاقة بين إدارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة تبعا لمتغير الجنس
  4. التعرف على طبيعة العلاقة بين إدارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة.

### 5.1 أهمية الدراسة :

وتتحدد أهمية الدراسة فيما يلي:  
أولاً: الأهمية النظرية

تعتبر الدراسة من الدراسات النادرة في الوطن العربي \_ حسب علم الباحث \_ التي تتطرق لموضوع إدارة الانفعالات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة الجامعيين, كما تعتبر من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس في معرفة إدارة الانفعالات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلاب جامعة مؤتة, وترجع أيضا أهميتها النظرية إلى ما يلي :

1. التعرف على كيفية إدارة الانفعالات عند طلاب جامعة مؤتة.
2. إثراء الأدب النظري في معرفة أهمية إدارة الانفعالات، وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة.
3. يتوقع من الدراسة الحالية وبناء على أهدافها أن تشجع الباحثين البحث أكثر في كيفية التعامل مع إدارة الانفعالات ودورها بالكفاءة الذاتية.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- وتظهر الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فيما يلي:
1. تتيح لنا الدراسة الحالية التعرف على أهم مهارات إدارة الانفعالات التي تدعم الكفاءة الذاتية عند الطلبة الجامعيين.

2. تساعد القائمين على خدمة الطلبة الجامعيين في تلبية احتياجاتهم على كيفية التعامل مع إدارة الانفعالات.
3. تساعد نتائج الدراسة على تقديم أدلة جديدة تسهم في تشخيص وتحديد مظاهر أهم المهارات الانفعالية في المرحلة الجامعية استجابة لمواكبة ما يحظى به هذا المجال من اهتمام على المستويين البحثي والتطبيقي.

## 6.1 التعريفات الإجرائية:

### 1- إدارة الانفعالات :

تشير إلى استخدام جهد للسيطرة على المشاعر والعواطف وإدارتها مع الحفاظ على عروض الوجه والجسم متنسقة مع التوقعات في التفاعل الاجتماعي (Gunnarsdóttir, 2016).

وتعرف إجرائيا: بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات .

### 2- الكفاءة الذاتية المدركة :

تعرف الكفاءة الذاتية بأنها التقييم الذاتي للفرد حول ما إذا كان هو / هي لديه المهارات اللازمة لتحقيق هدف أو إكمال مهمة. كما يمكن اعتبارها استجابة جوهرية للفرد الذي يواجه مواقف عصبية أو صعبة ، على السؤال "كيف يمكنني التعامل مع هذا الموقف؟ وعرفت أيضا بأنها المعتقد الشخصي للفرد فيما يتعلق بالمدى الذي يمكنه أن يفعله بمهاراته الحالية ضد موقف صعب.( Çelik, & Koçak, 2018).

وتعرف إجرائيا: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة المستخدم لغرض الدراسة.

## 7.1 محددات الدراسة :

الحدود البشرية : طلبة جامعة مؤتة.

الحدود المكانية : جامعة مؤتة

الحدود الزمنية : الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2020/2019)

## الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة

### 1.2 الإطار النظري الذكاء الانفعالي:

ظهر مفهوم الذكاء الانفعالي عام (1990) من خلال مجموعته مقالات قدمتها كل من ماير وسالوفي (Mayer & Salovey) في مقال بعنوان "الذكاء الانفعالي بطريقة تحليلية" وقد جاء في هذا المقال أول مقياس للذكاء الانفعالي وفي عام 1995 نشر جولمان (Goleman) أول كتاب عن الذكاء الانفعالي حيث وضع فيه مصطلح النسبة الانفعالية (EQ) وتعني (Emotional Quotient) وتصورا للتفسير الانفعالي.

ويعرف السمدوني (2007) الانفعال بأنه حالة وجدانية تتسم بالاضطراب الشديد لدى الفرد، يؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية، واثناء هذه الحالة يكون الفرد في حالة شديدة من التهيج، والتوتر مع توقف الأنشطة الأخرى التي يقوم بها ويكون نشاطه مركز حول موضوع الانفعال (الأعسر وكفاي، 2000).

وتعد نظرية بارون أولى النظريات التي فسرت الذكاء الانفعالي عام (1988) عندما قدم بارون رسالته للدكتوراه حيث كان هناك اهتمام متزايد للباحثين عن دور الانفعال في الأداء الاجتماعي وجودة الحياة (السعادة) حيث توصل بارون لنموذجه في الذكاء الانفعالي من خلال تحديد الأسباب التي تجعل الناس أكثر نجاحا من البعض الآخر، واستعراض الأدبيات المتعلقة بسمات الفرد وتغير النظرية الى وجود تداخل بين الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية وقد عرف الذكاء الانفعالي بأنه منظومة من القدرات غير المعرفية والكفاءات والمهارات التي تمثل مجموعته من المعارف التي تستخدم للتوافق مع الحياة بكفاءة وفاعلية (عبد الوارث، 2005).

وقدم جولمان (Goleman) نموذجا يعتمد على عمل ماير وسالوفي عام 1990، إلا أنه يعد من النماذج المختلطة التي تمزج قدرات الذكاء الانفعالي مع سمات وخصائص متمثلة في خصائص الصحة النفسية للسعادة والدافعية والقدرات التي تجعل الفرد فاعلا في المشاركة الاجتماعية وتم تنقيح نموذجه في مقال نشر له في عام (1998 و 2001) وتعرف الكفاية الانفعالية: بأنها قدرة متعلمة تقوم على الذكاء الانفعالي والتي ينتج عنها أداء بارز في العمل (Goleman, 1998).

كما قدم ماير وسالوفي Mayer & Salovey تفسيراً للذكاء الانفعالي حيث أوضح أنه يتكون من أربعة أبعاد:

1- القدرة على إدراك الانفعالات.

أي قدرة الشخص على التعبير عن الانفعالات من خلال الوجه، وهناك أربع قدرات فرعية في هذا المستويات:

- أ- من خلال المشاعر والأفكار أي يستطيع معرفة مشاعره ويميز بينها .
- ب- إحساس الشخص بالسعادة تجعله يدرك كيف يكون هذا الشعور عن الآخرين
- ج- مقدرة الأشخاص التعبير عن مشاعرهم وما هي بحاجة إليه
- د- التمييز بين التعبيرات الصادقة والمزيفة ( الهنائي, 2002 وأبو غزال, 2004)
- 2- القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل عملية التفكير ( توظيف لانفعالات ) : وفي هذا البعد تستخدم الانفعالات لتحسين التفكير مثال ذلك عندما يقول (أنا لست بخير) أو (أنا حزين) وهي تسهم في النواحي الآتية :-
- أ- القدرة على توجيه التفكير والانتباه مثال الرضيع الذي يبكي عندما يحتاج الحليب.
- ب- الانفعالات التي تساعد على إصدار الأحكام و أثاره المشاعر مثال عندما يسأل طفل عن مشاعر شخص فانه يعمل إلى توليد هذه المشاعر في نفسه ثم يعبر الشخص عما في نفسه.
- ج- المرونة الانفعالية عندما يكون الفرد في حالة مزاجية جيدة فانه يشعر بالتفاؤل والعكس صحيح.
- د- الحالة المزاجية التفاؤل التشاؤم السعادة الحزن تؤثر على نوعيه التفكير في حل المشكلات.
- هـ- القدرة على فهم وتحليل الانفعالات.
- و- القدرة الشخص على تحليل الانفعالات وتسميتها.
- ي- القدرة على فهم التغيرات التي تحدث للانفعالات المشابهة(السمادوني، 2007).
- ل- القدرة على فهم المشاعر المركبة في القصص ويظهر ذلك من خلال النواحي الآتية:-

- 1- القدرة على تصنيف الانفعالات
  - 2- القدرة على تفسير معنى الانفعالات
  - 3- القدرة على فهم الانفعالات المركبة
  - 4- القدرة على تحليل التحولات الممكنة بين الانفعالات
  - 5- القدرة على إدارة الانفعالات وتعني قدره الشخص على إدارة انفعالاته وقدرته على إدارة انفعالات الآخرين وتعد هذه القدرة أعلى مستويات الذكاء الانفعالي وتتمثل هذه القدرة في المستويات الأربعة الآتية:-
- أ- القدرة على تقبل الانفعالات السارة أو غير السارة.
- ب- القدرة على الفصل بين مشاعره الحقيقية وما يفترض أن يظهر به الشخص الذي يدخل السرور وهو في الحقيقة في حالة غضب.
- ج- القدرة على المراقبة الكاملة في انفعالات الفرد الذي يكون في قمة غضبه على تهدئه نفسه و مناقشه الأمر بشكل هادئ وثقة في النفس.
- د- القدرة على أداره الانفعالات عند الذات والآخرين ويتضمن محاوله الفرد لتحسين مزاجك السيئ أو كبت جماح مزاج جيد أو تجاهل الحالة المزاجية ولا يقتصر تنظيم الانفعالات الذاتية بل يشتمل على تنظيم الانفعالات الآخرين(السمادوني، 2007).

**إدارة الانفعالات:**

وتمثل إدارة الانفعالات إحدى أبعاد الذكاء الانفعالي، وهي مصدر من مصادر الفروق الفردية المرتبطة بالسلوك الاجتماعي التكيفي، وهي أساسية في التواصل والتفاعل الاجتماعي بين الأفراد لارتباطها بالسلوك الاجتماعي التكيفي.

ويؤكد عبد الهادي (2009) أن لإدارة للانفعالات دورا مهما في حياة الإنسان فهي تؤثر على علاقتنا الاجتماعية بالناس فإذا لم يستطع الإنسان التعامل مع إدارة انفعالاته بصورة بناءه فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى العديد من الاضطرابات لأن الانفعالات تساعد على تنظيم حياتنا وتوجيه السلوك فهي تحفز السلوك وتوجهه أو وقفه وتعيقه في معظم سلوكنا، ولها وظيفة مهمة في تفسير التواصل الاجتماعي بين الأفراد.

ويشير حمدان (2010) أن لإدارة الانفعالات ركنا هاما في حياة كل فرد تتدخل في جميع جوانب حياة الفرد اليومية، وتجعل من حياته شيئا ممتعا ومتنوعا. وبدونها تصبح الحياة بلا معنى، وهي جزء هام من عملية النمو الشاملة والمتكاملة، لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية، حيث تعمل على توجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من عواطف وسلوك وانفعالات مختلفة.

وفي عام (1985) كان أول ظهور لمصطلح إدارة الانفعالات عندما قام أحد الباحثين بتقديم بحثا بعنوان إدارة الانفعالات، ثم بعد ذلك ظهرت سلسلة من البحوث العالمية لسالوفي وماير (salovy & Mayer)، وفي عام 1990 نشر أول تعريف لهم بعد أن قاما بمحاولة لتطوير طريقة علمية لقياس الفرق بين الأفراد في القدرة العاطفية ، وأن هناك أناس لديهم القدرة أعلى من غيرهم في تحديد كل مشاعرهم الخاصة ومشاعر الآخرين وكل المشكلات المتعلقة بالقضايا الوجدانية وإحداث تغير بهذا المفهوم ووضع أدوات قياس له وكان تعريفها المطور هو الأقرب لكون إدارة الانفعالات حقيقة، وتعبير عن مجموعة من القدرات الوجدانية للأشخاص؛ وقد نشر أول قياس اختبار إدارة الانفعالات بالاشتراك مع ديبالو (Dipabolo) في نفس العام (1990) ( زكار، 2000).

وتشير الدراسة الحالية من خلال ما سبق أن الانفعالات لها دورا واضحا وكبيراً في حياة الإنسان سواء كانت ناتجة عن موقف ايجابي أو سلبي، ويظهر تأثيرها من خلال اتخاذ القرارات .

كما يشير كروس، (Cross, 2001) أن الانفعالات من الجوانب الحيوية في الشخصية لدورها الهام في سلوك الفرد لذا حظي موضوع الانفعالات باهتمام بالغ من قبل علماء النفس، أمثال جيمس لانغ، (James Lang) ، و كانون بارد (Cannon Bard)، وشاكتير (Schache) وغيرهم، وقد تركز اهتمامهم على وصف الانفعالات، وكان نتيجة ذلك أوجدوا العديد من النظريات الفسيولوجية والإدراكية المعرفية والبيئية، وفيما بعد ظهر الاهتمام بجوانب تتعدى وصف الانفعالات وسبب حدوثه إلى كيفية إدارته والتعبير عنه بطريقة يتم الحفاظ فيها على التكيف النفسي الاجتماعي للفرد.

وأوضح بارون (2000) أن أداره الانفعالات تشير إلى كيفية تفاعل الفرد من خلال استعمال معرفته في المواقف الحالية وفهم الفرد لذاته والآخرين وعلاقته معهم والتوافق مع مطالب البيئة.



وقد عرف كل من ماير وسالوفي (2001) إدارة الانفعالات بأنها القدرة على فهم المشاعر، والانفعالات الذاتية، والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين، ومشاركته بهذه المشاعر مما يؤدي إلى التوازن الانفعالي.

ويعتبر كل من (سالوفي ومايرز) هما أول من ابتكر مصطلح إداره الانفعالات عام (1985) وقد ذكر كل من سالوفي ومايرز بأن إداره الانفعالات لها جذورها التاريخية المتصلة بالذكاء الاجتماعي، ويمكن اعتبارها فرعاً منه فهناك بعضاً من التداخل بينهما خاصة في مفهوم الإدراك والتعاطف الوجداني واعتبرها بان إدارة الانفعالات عادة ما تصنف ضمن الذكاء الاجتماعي من خلال التفاعل مع الآخرين.

ويرى العيتي (2003) إن إدارة الانفعالات تركز على الجوانب الاجتماعية، و تحتوي على معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية، و المثيرات الخارجية وحينما تتغير علاقة الشخص بشخص آخر أو من شيء ما فان الانفعالات تجاه بعضهم أو نحو الشيء تتغير أيضا ويتم الإحساس بالخوف من الشخص الذي يعد مهددا للغير إما الشخص الذي لا يتوقع منه أضرار مهدده فهناك على الأقل ميل تجاهه وتصعب هذه العلاقات سواء كانت حقيقية أم متخيلة إشارات وتعبيرات تطراً عليها وهي الانفعالات وان معرفه معاني الانفعالات وعلاقتها وضبطها تساعد الفرد على حل المشكلات في منهجيه عقليه سليمة ومنظمه وفي نطاق مسلمات دافعيه و تعزيز النشاط المعرفي.

أوضح ماير أن ضبط الفرد للانفعالات، والسيطرة على مشاعره تسهل عمليه التفكير الفعال والنمو المعرفي، و ضبط الانفعال وتقييمه يتمثل في القدرة على تحديد الانفعال في الحالات الجسمية للفرد، وفي أفكاره كذلك تحديد الانفعالات لدى الآخرين من خلال العمل ومهارات الفرد وسلوكه ومظهره كذلك تؤثر العادات في تفكير الفرد من خلال توجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة، وإصدار الأحكام الدقيقة والتذكر كذلك تساعد على حل المشكلات وتسهيل قدرة التفكير العلمي و فهم المشاعر المعقدة وخليط المشاعر مثل الرهبة والخوف المفاجئ ( Hein,2001) وقد استعمل سالوفي ومايرز مصطلح ما وراء المعرفة الذي يشير إلى الوعي بعملية التفكير. (جولمان, 2008).

أكد سالوفي (Salovy) أنا لحالة الانفعالية تؤثر على الأهداف التي يرغب الفرد تحقيقها كما أن الفرد يستثار انفعاليا إذا أراد أن يحقق أهداف عالية المستوى، وعندما يكون الفرد مكتئبا تكون أهدافه متدنية المستويات أن نشاط الفرد يتأثر بالحالة الانفعالية فهي ذات صلة في أداء الفرد العقلي والاجتماعي كما توجد أربع قدرات فرعية للذكاء الانفعالي وقد يكون الفرد على القدرة في أحداها ومنخفضة في الأخرى فالأفراد الأكثر ذكاء يمرون بصوره أسرع في هذه المراحل ويقعون في المستويات الأعلى منها (الخضر، 2006).

ويشير العلوي(2001) بان هناك عددا من الباحثين قدموا نماذج توضح أهميه ما وراء الانفعالات التي توجد لدى الفرد، و منها ما يلي:-

أولا: نموذج الخبرة الانفعالية لمايروسالوفي (1994) وتعرف بأنها مراقبه الفرد مشاعره وانفعالاته واستخدام التغذية الراجعة الناتج عن ذلك في توجيه تفكيره وانفعاله بما يحقق التفاعل الاجتماعي الناجح وتقسّم الخبرة الانفعالية إلى الأبعاد التنظيمية وتشمل السلوكيات والأساليب الدفاعية التي تجعل من الفرد مقدرته على

التعامل مع الآخرين والأبعاد التقييمية وتتضمن معتقدات الفرد واتجاهاته أعمامه عن انفعالاته وعن انفعالات الآخرين.  
ثانيا : نموذج جوتمان وهوفمان لما وراء الانفعالات لدى الوالدين 1996 وقد قدمت كل منهما تصورا لمهارات ما وراء الانفعالات لوالديه ويشمل على الأبعاد التالية:-

1- الوعي: Awareness وهو إدراك الآباء لانفعالاتهم وانفعالات أبنائهم.  
2- التقبل Acceptance: ويشير إلى مدى تقبل الآباء لانفعالاتهم وانفعالات أبنائهم.

3- التدريب Coaching: قدره الآباء على تقديم الدعم الانفعالي لأطفالهم وتدريبهم على مهارات التعامل مع الانفعالات وضبطها.

4- التنظيم regulation: الإجراءات التي يقوم الآباء لتنظيم انفعالات أبنائهم.  
ثالثا: نموذج ماير وسالوفي وكارسو لما وراء الانفعالات هو بالأساس قدره عقليه مثل باقي إشكال الذكاء الأخرى تتضمن أربع قدرات فرعية وهي إدراك الانفعالات وتوظيف الانفعالات وفهم الانفعالات و ضبط الانفعالات.  
رابعا: نموذج التكيف النفسي لبار-اون ( 2006 ) يؤكد هذا النموذج على خمس مهارات تشكل مهارات ما وراء الانفعالات مهارات ضبط الانفعال عن مستوى شخصيه الفرد و مهارات ضبط الانفعال بين الشخص والآخرين والكيفية وأداره الضغوط والمزاج العام.

#### ما وراء الانفعالات

ظهر مفهوم ما وراء الانفعالات في سبعينيات القرن الماضي عندما قد ( flavel )، ويعتبر جوتمان وهوفمان (1996) أول من قدما مفهوم ما وراء الانفعال إثناء دراستهم للسياقات الانفعالية بين الأمهات وأبنائهن حيث أشار بأنه مفهوم يشمل مشاعر وأفكار الفرد ويضيف فيراري كويما (2000) أن ما وراء الانفعال هو ظهور انفعال محدد على الفرد يرتبط مع انفعال آخر مرتبط بهذا الانفعال. (العلوي 2001 )  
الكفاءة الذاتية المدركة :

يعتبر مفهوم الكفاءة الذاتية من مفاهيم علم النفس الحديث كما أشار إليه باندورا في نظريه التعلم الاجتماعي المعرفي والذي يرى ان معتقدات الفرد عن فاعليه الذاتية تظهر من خلال الإدراك المعرفي لقدراته الشخصية و الخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة والفاعلية الذاتية يمكن أن تحدد المسار الذي يتبعه الفرد كإجراءات سلوكيه إما صورته نمطيه أو ابتكاريه كما أن هذا المسار يمكن أن يشير إلى مدى اقتناع الفرد بفاعليته الشخصية وثقته بإمكاناتها التي يقتضيها الموقف (اليوسف ، 2010 ) .

ويعد باندورا في كتابه أسس التفكير والأداء إلى ان الكفاءة الذاتية المدركة تؤكد على معتقدات الفرد في قدرته على ممارسه التحكم في الأحداث التي تؤثر على حياته في الكفاءة الذاتية المدركة، ولا تهتم فقط في المهارات التي يمتلكها الفرد وإنما بما يستطيع الفرد عمله في المهارات التي يمتلكها (قطامي, 2009).

ويشير علي (2008) إلى إن الكفاءة الذاتية المدركة تعتبر من العوامل المهمة التي تؤدي دورا كبيرا في أداء الفرد فالأشخاص الذين يمتلكون الكفاءة في مجالات متنوعة تقول قدرتهم على مواجهه تحديات الحياة على عكس الذين يمتلكون كفاءة ذاتية اقل و كما يرى (قطامي،2009 ) تؤثر الكفاءة الذاتية المدركة على مستوى اختيار المهمة، ومستوى الأداء ودرجه المثابرة والإصرار على النجاح ويتصف أداء المتعلم الذي يمتلك كفاءة بأنه درجه عالية في الأداء المتفوق في الانجاز والمثابرة والاستمرار لمدته أطول حتى يحقق الهدف.

وأوضح ( hater ) أن هناك ثلاثة جوانب رئيسيه لتحديد كفاءة الفرد الذاتية وهم الكفاءة المعرفية والكفاءة الاجتماعية والكفاءة الجسمية. وتعد هذه الجوانب من مكونات الحس العام بالكفاءة وان المهمات التي يأخذها الفرد على عاتقه للقيام بها تختلف في طبيعتها و شكلها كما أضافت بعدا رابعا هو الكفاءة الذاتية العامة (الرفوع , القيسي وقرارة, 2009) .

وكما جاء تعريف الكفاءة الذاتية عند باندورا بأنها القدرة الإجرائية المدركة، والتي لا ترتبط بما يملكه الفرد من قدرات ومهارات وإنما بإيمانه بما يستطيع عمله مهما كانت المصادر المتوفرة على تنفيذ الأنشطة المطلوبة في ظل متطلبات الموقف ويعكس تقييم الأفراد الكفاءة الذاتية مستوى الصعوبة التي يعتقدون أنهم سيواجهونها. والكفاءة الذاتية أنها اعتقاد الفرد في إمكانياته الذاتية في قدرته ومعلوماته هو ما يملك من المقومات التي تساعد على تحقيق المستوى الذي يرتضيه أو يحقق له التوازن بعد ( papers, 1999) .

وتكمن أهميه الكفاءة الذاتية المدركة في أنها تؤثر في سلوك الفرد فهي تساعد على اختيار النشاطات التي يعتقد بأنه يمكن له أن ينجح بها، ويتجنب تلك التي يعتقد انه يمكن أن يفشل في حلها كما أن الأفراد ذوي الإحساس المرتفع بالكفاءة الذاتية يميلون إلى بذل جهود كبيره عند قيامهم بإنجاز مهمات معينه ويعدون أكثر إصرارا عند مواجهه ما يعوق تقدمه بنجاحهم في حين أن الأفراد ذوي الإحساس المنخفض بالفاعلية الذاتية يبذلون جهدا اقل في أداء المهمات ويتوقفون بسرعة على الاستمرار في العمل إذا ما واجهت صعوبات وعقبات تقف إمام تحقيق المهمة (أبو غزال وعلوانة, 2010)

ويظهر البعد الاجتماعي في الكفاءة الذاتية للفرد عندما يكون الفرد قادرا على الاهتمام بالبعد الاجتماعي، كما أن العلاقات الاجتماعية هي الضمان الوحيد لبقاء الجنس البشري ووجوده، وذلك من خلال التفكير، و استخدام العقل والمنطق والجماليات، وجميع هذه الأمور يكون مكان تواجدها المجتمع، كما أن قدرة الفرد على مواجهة مغريات الحياة الاجتماعية، وتمثله السمات والانفعالات الشخصية المقبولة كالاهتمام الاجتماعي، و احترام القيم والعادات المجتمعية، والتواضع تسهم في تحسين مستوى العلاقات الاجتماعية وتكيفه مع مجتمعه، وهنا يأتي دور الكفاءة الاجتماعية في التبصر في هذه القيم، مما يعمل على تثبيت دور الأمن الاجتماعي في المجتمع، ويحفظ الكرامة الشخصية عن طريق الانتماء للمجتمع وأقامه علاقة طبيعية (علوان, 2012)

وتظهر كفاءة الفرد الذاتية من خلال التكيف مع البيئة المحيطة التي تمثل المجتمع ويرى أصحاب النظرية الاجتماعية أن مصطلح الكفاءة الذاتية المدركة تمثل مكونا حاسما في إحساس الفرد بالضغط والسيطرة على الأحداث في الحياة وأن الإحساس بالضغط والسيطرة الشخصية يعملان على التوافق والتقليل من مستوى الضغوط النفسية (الظاهر, 2004).

وتعد الكفاءة الذاتية من أهم المفاهيم التي قدمها (باندورا) في النظرية الاجتماعية المعرفية في التعلم حيث يرى ان اعتقادات الفرد حول القدرات والمهارات التي يمتلكها تساهم في بناء قيمته عن فاعليه الذاتية وتحقيق النتائج الايجابية كما ان هناك مجموعه من المصادر التي تؤثر على فاعليه الذات لدى الأفراد وهي:

**أولاً: انجازات الأفراد أو خبرات التمكن ( performance Accomplishment )**  
هي تجارب الفرد وخبراته المباشرة في النجاح في مهمة سابقة يولد النجاح ويزيد توقعات الفرد في مهمة أخرى لاحقاً بذلك في الأداء الناجح يرفع توقعات الفاعلية الذاتية للفرد أما الإخفاق في الأداء يؤدي إلى انخفاضها والنجاح في الأداء يرفع فاعليه الذات بما يتوافق مع صعوبة المهمة.

**ثانياً: الخبرة البديلة ( Vicarious Experience )**  
وهي إمكانية قيام الفرد بإعمال وسلوكيات متعددة عندما يلاحظ أن من يشبهونه قادرين على القيام بها، والعكس صحيح وهذا الأمر في المواقف التي نعتقد فيها أن لدينا من القدرات نفسها الموجودة لدى الآخرين ومثل ذلك اعتقاد الطالب إمكانية حل مسألة رياضية صعبة عندما يحلها زميله بكل سهولة.

**ثالثاً: الإقناع اللفظي ( Verbal Persuasion )**  
وهي الخبرات المتعلقة بالآخرين والمواقف التي تعرضوا لها وتأتي من قبل هؤلاء الأفراد بهدف الإقناع واكتساب الفرد الترغيب في الأداء أو العمل والتأثير على سلوك في إثناء أدائه لمهمة ما .

**رابعاً: الاستثارة الانفعالية ( Emotional Stimuli )**  
هي حالة يختبرها الفرد عند أداء بعض المهام لمعرفة مصادر فاعليه الذات، فيفسر الفرد على سبيل المثال حاله القلق أو التوتر التي تصيبه على أنها مؤشر على صعوبة المهمة التي ينوي القيام بانجازها، ومع ذلك فان ردود الفعل تجاه هذا المؤشر قد تختلف بين الأفراد مثال ذلك الطالب الذي يشعر بالقلق قبل الامتحان يعزى حالته هذه إلى عدم الدراسة الجيدة قبل الامتحان ويعتقد أن أدائه يكون ضعيفاً، وبينما يفسر طالب آخر مثل هذه الحالة على أنها مؤشر جيد سيمكنه من الأداء في الامتحان بأفضل صورته .

**خامساً: الظروف المحيطة ( Condition Around )**  
ان الظروف المحيطة بالفرد تجبره أحيانا على التصرف، وفقا لنموذج أو أسلوب معين (باندورا, 1997).

أشارت العديد من الدراسات إلى ان هناك العديد من المصادر التي تساهم في تنميه الكفاءة الذاتية مثل الخبرات الايجابية في حياه الفرد و خبرات الانجاز الفعلي الأنشطة التي يقوم بها الأفراد والقدرات الاقناعية اللفظية للفرد والبنية الفسيولوجية والانفعالية للفرد(عبد السلام, 2002 ، وعامود, 2003).

ويرى (باندورا , 1998) ان هناك عمليات أربعة من خلالها يفهم تأثير المعتقدات على الكفاءة الذاتية في سلوك الإنسان، ومن ثم في حياته و هي:

#### أولاً: العمليات المعرفية ( cognitive process )

أي أن الأفراد يقومون بأفكار ومعتقدات حسب قدراتهم، وتوقعاتهم حتى الوصول إلى الأهداف وتختلف قدراتهم ومهاراتهم في عمليات المعالجة المعرفية وقد تخللها في بعض الأحيان الغموض والتناقضات ويحدد الأفراد خياراتهم بناء على ما يمتلكون من معرفه وكفاءة ذاتيه سواء كانت المعتقدات ايجابية أو سلبية ثم بعد ذلك مراجعه تقديراتهم حول النتائج المتوقعة والأهداف التي يرمز لها كل فرد.

#### ثانياً: العمليات المحفزة ( stimuli process )

أن للمعتقدات الذاتية دورا هاما في تحقيق الضبط الذاتي للدافعية وصياغة الأفكار وترتيبها، والسعي إلى تحقيقه في كافة الجوانب

#### ثالثاً: عمليات الفعل ذات الأثر ( Act process )

إن عمليات الفعل ذات الأثر تقسم إلى قسمين: القسم الأول يرى أن لديه كفاءة ذاتية يسيطر من خلالها على التهديدات وتكون أفكارهم و لا يوجد عندهم مخاوف مرضية أو توترات، والقسم الثاني يرى أن لديه كفاءة ذاتية محددة، حيث أنهم يعتقدون بان لا قبل لهم في التهديدات، ويثار عندهم التوتر، ويشعرون بالقلق والحزن، مما يؤدي إلى انخفاض في الفعالية ونقص الكفاءة وعدم الإنجاز.

#### رابعاً: عمليات الاختبار ( selective process )

عبارة عن معتقدات وأفكار الأفراد عن كفاءتهم الذاتية المرتبطة بالكفاءة الشخصية لديهم التي تم اكتسابها من البيئة المحيطة، وأيضا تم اكتسابها من العلاقات الاجتماعية والتعلم بالنموذج، ومن هذا المنطلق فإن اختيار الأفراد للأنشطة، والأعمال التي يقبلون عليها متصلة مع كفاءتهم الذاتية لتحقيق النجاح في عمل دون غيره.

### النظريات المفسرة للكفاءة الذاتية :

#### أولاً: نظرية الاختبار أو العلاج الواقعي (choice theory / reality therapy)

وصاحب هذه النظرية هو وليام جلاسر عام (1982)، حيث تؤكد هذه النظرية على مبدأ أساسي هو أن الإنسان يختار سلوكه، سواء كان السلوك ايجابيا أو سلبيا، يقوم الإنسان بالسلوك لتلبية حاجة داخله لديه، والظروف الخارجية لا تدفع بالسلوك وإنما تدفع إليه حاجات داخلية، وهناك خمس حاجات داخلية تدفع بالسلوك هي: البقاء على قيد الحياة، والانتماء، والقوه، والحرية، والمرح، السلوك محاولة من الفرد لإشباع حاجاته والوصول إلى السيطرة على حياته، وكذلك على الوسط المحيط كما أن السلوك الصحيح هو الذي تتوفر فيه معايير المسؤولية والصواب والواقعية والتي حددت بالفعالية والكفاءة والملائمة والمرونة والقدرة على الاستفادة من الخبرة والاطمئنان إلى الذات، حيث تعتبر المسؤولية من المفاهيم الأساسية في نظرية جلاسر (الرشيدي , 2002).

#### ثانياً: نظرية التعلم الاجتماعي ( social learning theory )

وصاحب هذه النظرية ألبرت باندورا وضعها عام (1921)، الذي ظهر على يده مفهوم الكفاءة الذاتية والذي يرى بأن الأفراد لديهم وعي وتفكر شعوري، وهي العمليات المعرفية التي تجاهلها سكنر وتجاهل معها الملمح الأساسي والمهم للسلوك الإنساني، وفقا لهذه النظرية ليس مدفوعا بقوى داخلية وخارجية فقط وإنما هناك تفاعل بين هذه العوامل والسلوك الذي يقوم به الفرد (علون، 2009).

### ثالثا: نظرية الحاجات لماسلو ( Maslow's hierarchy of needs )

قدم هذه النظرية العالم أبراهام ماسلو ( Maslow ) في ورقته البحثية ( نظريته الدافع البشري عام 1943 ) وهي نظريته نفسية، و تقوم على مبدأ أن الإنسان في سعي مستمر لتحقيق ذاته، والإنسان قادرا على تطوير طرائق صحية وسليمة إذا ما أتاحت له الظروف الكشف عن القدرات الكامنة في الظهور والتعبير عن ذاتها (عبد الله 2000 ). كما حاول ماسلو تقديم نظرية للحاجات، حيث وضع ماسلو تسلسل هرمي للحاجات الإنسانية عند الإنسان، منطلقا من عدم إشباع الحاجات الإنسانية وتنظيم الحاجات الأساسية في ترتيب هرمي وأخيرا هناك مجموعه عامه للحاجات مثل تحقيق الذات و تعمل كدافع للسلوكيات الذي يمارسها الإنسان (الخراسي، 2004).

### رابعا: نظرية الإرشاد المتمركز حول الشخص.

صاحبها كارل روجرز عام 1951 وتقوم على الإيمان بأهمية الفرد وانه مهما كانت مشكلاته فان لديها عناصر ايجابية في مكونات شخصيته تساعد على التغلب على مشاكل النفسية وترى كينونة الإنسان عقلانية واجتماعيه يصعد إلى ما يسعده لان ثمة دافعا واحدا مهيمنا عليه هو تحقيق إمكاناته وقدراته .(الزيود ,1998) . كما ان الذات تتكون وتتحقق من خلال النمو الايجابي متمثلة في بعض العناصر مثل صفات الفرد وقدراته والمفاهيم التي يكون داخل نحو ذاته والآخرين والبيئة الاجتماعية (حسين, 2008) .

### مصادر الكفاءة الذاتية:

يرى ( باندورا ,1998) ان معتقدات الفرد حول الكفاءة الذاتية يمكن ان تتطور من خلال أربعة مصادر مؤثره، وهي:

### أولا: خبرات الإتقان ( Experience Mastery )

أن خبرات النجاح تدعم الكفاءة الذاتية عند الفرد؛ إذا تكرر نجاح الفرد في عمل معين أزداد شعوره في الكفاءة الذاتية، وتكرار الفشل عند الفرد يقلل من شعوره بكفاءته الذاتية أي أن خبرات النجاح تدعم الكفاءة الذاتية.

### ثانيا: خبرات الإنابة ( Experience Vicarious )

يكتسبها الفرد من خلال النماذج الاجتماعية المحيطة؛ أيأن يزداد شعور الفرد بكفاءة الذاتية عندما يلاحظ إن من يمثلونه بقدراته يستطيعون القيام بمهمة ما .

### ثالثا: الإقناع ( persuasion )

تتأثر معتقدات الكفاءة الذاتية بالإقناع الذي يأتي من الفرد الموثوق به وبقدراته .

### رابعا : الحالات الانفعالية والفسولوجية عن الكفاءة الذاتية ( physiological and states Affective)

إن معتقدات الكفاءة الذاتية تتأثر بمستوى الإدارة الانفعالية؛ فالإثارة الانفعالية تؤثر سلباً على الكفاءة الذاتية، وعندما تكون الإثارة الانفعالية متوسطة تعمل على تحسين الأداء ورفع مستوى الكفاءة الذاتية. تشير الدراسة الحالية للمصادر المؤثرة على الكفاءة الذاتية ما لها دوراً هاماً وفعالاً في التأثير والتأثر على الكفاءة الذاتية فإذا كان شعور الفرد عالي يزيد من كفاءة الذاتية لأن هذا يعتبر حافظاً له.

## 2.2 الدراسات السابقة :

قامت عقوب (2014) بدراسة هدفت إلى التعرف على إدارة الانفعالات وعلاقتها ببعدي الانبساطية والعصبية لدى طالبات التعليم الثانوي بمدينة الخمس ليبيا. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي. وتتكون عينة التطبيق من (187) طالبة بالمرحلة الثانوية للعام الدراسي 2010 بمدارس منطقة كعام بمدينة الخمس. واعتمدت الدراسة على مقياس إدارة الانفعال مقتبس من مقياس الذكاء الوجداني. واختتمت الدراسة ببعض النتائج منها: أولاً "توجد مستويات مختلفة من إدارة الانفعال لدى طالبات التعليم الثانوي"، ثانياً "توجد مستويات مختلفة من العصابية لدى طالبات التعليم الثانوي"، ثالثاً "توجد مستويات مختلفة من الانبساطية لدى طالبات التعليم الثانوي".

هدفت دراسة الزعبي (2016) إلى فحص علاقة الأهداف التحصيلية بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الأكاديمي، ولتحقيق هذا الهدف تم اختيار (133) طالبة من طالبات مرحلة البكالوريوس في السنة الرابعة المسجلات في مادة التربية العملية في الجامعة الأردنية. وقد استخدم لجمع البيانات مقياسين، هما: مقياس الأهداف التحصيلية الذي طوره ايليوتما كجريجور (Elliot and McGergor, 2001)، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة الذي طوره الزق (2009). وأظهرت النتائج أن هناك أثراً للتخصص في توجهات الطالبات نحو الأهداف بشكل عام، وفي الأهداف التعليمية أحجام على وجه الخصوص، وكان الفرق بين الطالبات في تخصص التربية الخاصة وتخصص معلم الصف، ولصالح تخصص التربية الخاصة، وكذلك بين طالبات الإرشاد التربوي ومعلم الصف، ولصالح تخصص الإرشاد التربوي. وأظهرت نتائج تحليل الانحدار للتحصيل على الكفاءة الذاتية والتوجه نحو الأهداف أن نسبة التباين المفسر من التحصيل بمتغير الكفاءة الذاتية وحده بلغت (8%)، وعند إدخال التوجه نحو الأهداف فقد زادت هذه النسبة لتصبح (15%). ولفحص الفرق في الأداء على مقياس الكفاءة الذاتية تبعاً للتحصيل والتخصص والتفاعل بينهما أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي وجود فرق ذي دلالة إحصائية في متوسطات الكفاءة الذاتية تعزى لاختلاف التخصص، بين أداء الطالبات في تخصص معلم الصف من جهة، وأداء الطالبات في تخصصات: التربية الخاصة، تربية الطفل، الإرشاد التربوي، ولصالح الطالبات في تخصص معلم الصف على التوالي. كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطات الكفاءة الذاتية تبعاً لاختلاف المعدل التراكمي، إضافة إلى ذلك فقد تبين عدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية في متوسطات الكفاءة الذاتية تعزى لتفاعل المعدل التراكمي والتخصص.

هدفت دراسة عباينة (2016) إلى الكشف عن درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى مديري المدارس العامة في الأردن في ضوء بعض المتغيرات, استخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لمديري المدارس الذي قامت ببنائه تشانن- مورانو وغاريس (Tschannen-Moran & Gareis, 2004) بعد مواعمة للبيئة الأردنية, استجاب له (107) من مديري المدارس العامة بمحافظة العاصمة عمان, بعد استخدام الإحصاء الوصفي والتحليلي, وأظهرت نتائج الدراسة: أن درجة الكفاءة الذاتية المدركة لمديري المدارس العامة في الأردن عالية, وتترتب أبعاد الكفاءة الذاتية المدركة لدى مديري المدارس تنازليا كما يلي: الكفاءة الإدارية, ثم كفاءة القيادة الأخلاقية وأخيرا كفاءة القيادة التحويلية, ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مديري المدارس العامة في الأردن في درجة كفاءتهم الذاتية المدركة تبعا لمتغيرات: مؤهل المدير لصالح ذوي المؤهل ماجستير فأعلى, وخبرته لصالح ذوي الخبرة أكثر من خمس سنوات, ومستوى المدرسة بعد كفاءة القيادة التحويلية لصالح المدارس الثانوية, ولم تكن الفروق دالة لمتغير جنس المدير. أوصت الدراسة بتدريب مديري المدارس على استخدام الجوانب القيادية في عملهم, وأقترح المزيد من البحوث.

وأجرت اللصاصمة (2017) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى الكفاءة الذاتية وأساليب إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة المتفوقين في المرحلة الثانوية في مدارس مديرية تربية القصر, وتكون عينة الدراسة (111) طالبا وطالبة, تم اختيارهم بالطريقة القصدية من تسع مدارس ثانوية منهم (25) ذكور (86) إناث, ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسين في الدراسة هما مقياس الكفاءة الذاتية, ومقياس إدارة الذات, ومقياس قلق المستقبل, وبعد التأكد من دلالات الصدق والثبات تم تطبيقها على أفراد الدراسة, وقد أظهرت نتائج الدراسة: أن مستوى الكفاءة الذاتية ومستوى أساليب إدارة الذات لدى الطلبة المتفوقين من وجهة نظرهم كان مرتفعا ومستوى قلق المستقبل من وجهة نظرهم جاء متوسطا, وجود علاقة ارتباطيه سلبية ودالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \geq 50.0$ ) بين الكفاءة الذاتية تعزى للمستوى الدراسي والتخصص, ووجود فروق في الكفاءة الذاتية تعزى للجنس ولصالح الإناث, ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب إدارة الذات تعزى للجنس لصالح الإناث.

وأجرى كورك واكي (Çoruk, & Akçay, 2017) هدفت هذه إلى الدراسة إلى استكشاف الطرق والوسائل التي يطبقها المسؤولين في الجامعة لإدارة مشاعر الأكاديميين. تمشيا مع هذا الغرض, تم تصميم الدراسة كدراسة وصفية باستخدام المنهجية الكمية. تم تطوير مقياس اتجاهات إدارة العواطف من العمليات الإدارية وتطبيقه أثناء عملية جمع البيانات. تم جمع البيانات عن طريق إرسال رسائل بريد إلكتروني إلى 47000 من أعضاء هيئة التدريس للوصول إلى معلومات الاتصال الخاصة بهم من ARBIS (نظام معلومات الباحث) بين يونيو ويوليو 2012. استجاب 4843 أكاديميا بالكامل للمسح عبر الإنترنت. بعد تنقية البيانات, تم تضمين إجابات 4375 مستجيبا في مجموعة البيانات النهائية. أثناء التحليل, تم إجراء اختبار t و Anova في اتجاه التحليل. وأظهرت نتائج الدراسة أن الأكاديميين لا يعتقدون أن مسؤوليهم لديهم القدرة على إدارة عواطفهم بشكل فعال. نتيجة لذلك, تعتبر سلوكيات المسؤولين المتعلقة بإدارة المشاعر مهمة للغاية؛ وبالتالي, فإن واجبات المسؤولين



المتعلقة بإدارة المشاعر هي أيضا مهمة للغاية. لإدارة مشاعر الموظفين بفعالية ، يتعين على المسؤولين اكتساب مهارات إدارة المشاعر ؛ وبالتالي ، ينبغي تطوير قدراتهم المتعلقة بإدارة المشاعر من خلال توفير دورات تدريبية مختلفة وبرامج عملية.

هدفت دراسة إبراهيم (2017) إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعلم الأساسي في محافظة سوهاج، وتم إجراء الدراسة على عينة قوامها (223) تلميذا وتلميذة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة سوهاج. كشفت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمهارات الاجتماعية لدى أفراد عينة الدراسة، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية المدركة تعزى إلى النوع الاجتماعي لصالح الذكور، في حين أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى المستوى الدراسي والمستوى الاجتماعي، والاقتصادي للأسرة وكشفت نتائج الدراسة وجود فروق إحصائية ذات دلالة إحصائية في المهارات الاجتماعية تعزى إلى النوع الاجتماعي لصالح الإناث، في حين أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى المستوى الدراسي والمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة.

هدفت دراسة الخوالدة (2017) إلى التعرف إلى المناخ الأسري وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (80) طالبا وطالبة، منهم (40) من الذكور (ن=20) وإعاقة بصرية كلية) و(ن=20) إعاقة بصرية جزئية)، و(40) من الإناث (ن=20) إعاقة بصرية كلية) و(ن=20) إعاقة بصرية جزئية). ولتحقيق أهداف الدراسة طور الباحثين مقياسين، الأول مقياس المناخ الأسري وتألف من أربعة مجالات وهي: التماسك الأسري، التوجيه الفكري والأخلاقي والثقافي، التعبير عن المشاعر، توجيه الدافعية للإنجاز، والثاني مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، وقد جرى التحقق من صدقهما وثباتهما. وبعد معالجة البيانات وتحليلها إحصائيا أظهرت النتائج ما يلي: أن مستوى المناخ الأسري لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية في الأردن جاء مرتفعا في كافة المجالات باستثناء المجال الرابع توجيه الدافعية للإنجاز كان متوسطا. كما جاءت الدرجة الكلية لمستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية في الأردن بدرجة متوسطة ووجود فروق في العلاقة بين مستوى المناخ الأسري والكفاءة الذاتية المدركة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية تبعا للجنس لصالح الذكور. وعدم وجود فروق في العلاقة بين مستوى المناخ الأسري والكفاءة الذاتية المدركة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية تبعا لشدة إعاقة ما عدا مجال توجيه الدافعية للإنجاز لصالح الإعاقة الجزئية. وأشارت أيضا لعدم وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة والمناخ الأسري لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية، وأوصت الدراسة إجراء مزيد من الدراسات التجريبية لتحسين المناخ الأسري للأشخاص ذوي الإعاقة البصرية ومساعدتهم على التكيف مع إعاقتهم.

هدفت دراسة السعيد (2018) إلى قياس مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة الكويت وكذلك قياس مستوى مهارات ما وراء الانفعالات لديهم والكشف عن العلاقة بين إدارة الانفعالات ومهارات ما وراء الانفعالات. تكون مجتمع الدراسة من

(407) طالبا وطالبه من طلبة جامعة الكويت إذ استخدم مقياس مهارات ما وراء الانفعالات من إعداد الباحث وكذلك مقياس إدارة الانفعالات, وأظهرت النتائج ان مستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة كان متوسط وان مستوى وان مستوى مهارات ما وراء الانفعالات أيضا كانت متوسط لدى طلبة جامعة الكويت, وان مستوى مهارات من وراء الانفعالات ومقياس إدارة الانفعالات لا يختلفان باختلاف الجنس والتخصص والسنة الدراسية, وأظهرت النتائج كذلك أن العلاقة بين مهارات من وراء الانفعالات وإدارة الانفعالات لدى الطلبة كانت طردية موجبة, ومقدار ما يفسره عن ما وراء الانفعالات 0.22.

هدفت دراسة كل من (Bingöl, Batik, Hosoglu, & FirinciKodaz, 2019) إلى التعرف على المرونة النفسية والإيجابية كمتنبئين للكفاءة الذاتية وكان الغرض هو دراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية ، وهو مفهوم له دور مهم في الحياة البشرية ، والمتغيرات الديموغرافية المختلفة والأدوار التنبؤية للمرونة النفسية والإيجابية على الكفاءة الذاتية. تم إجراء البحث مع 844 طالبًا يدرسون في أربع جامعات مختلفة في مقاطعات إسطنبول وسامسون وبورصة وأنقرة في تركيا. أكمل المشاركون حزمة الاستبيان بما في ذلك مقياس الكفاءة الذاتية العام ومقياس المرونة النفسية الموجز ومقياس الإيجابية ونموذج المعلومات الشخصية. تم إجراء تحليل للبيانات من خلال SPSS 20. أظهرت النتائج أن الإناث تميل إلى الإبلاغ عن انخفاض الكفاءة الذاتية من الذكور والمشاركين الذين يعيشون في المدن وذكرت المشاركون ذوي الدخل المرتفع أعلى من الكفاءة الذاتية من المشاركين الذين يعيشون في القرى أو المدن الصغيرة والمشاركين ذوي الدخل المنخفض. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن القول أن المشاركين الذين اعتبروا والديهم على أنهم ديمقراطيون وإهمال وحماية أبلغوا عن مستويات أعلى من الكفاءة الذاتية من أولئك الذين اعتبروا والديهم استبدادياً. أشارت النتائج أيضاً إلى وجود علاقة إيجابية معتدلة بين المرونة النفسية والفعالية الذاتية ، وجود علاقة إيجابية منخفضة بين الكفاءة الذاتية والإيجابية. تم العثور على المرونة النفسية والإيجابية لتكون تنبؤات مهمة من الكفاءة الذاتية.

### 3.2 التعقيب على الدراسات السابقة :

**من حيث الأهداف :** تباينت أهداف الدراسات السابقة باختلاف المتغيرات التي تناولتها هذه الدراسات , حيث هدفت بعضها إلى التعرف إلى الكفاءة الذاتية وعلاقتها بمتغيرات أخرى . ودراسات تبنت إدارة الانفعالات وعلاقتها بمتغير آخر مثال على هذه الدراسات دراسة الزعبي ( 2016) هدفت إلى فحص علاقة الأهداف التحصيلية بالكفاءة الذاتية المدركة , ودراسة عباينة (2016) هدفت إلى الكشف عن درجة الكفاءة الذاتية المدركة لدى مديري المدارس العامة في الأردن في ضوء بعض المتغيرات , ودراسة اللصاصمة (2017) هدفت الى معرفة مستوى الكفاءة الذاتية وأساليب إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل، ودراسة ابراهيم (2017) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الكفاءة الذاتية المدركة والمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الحلقة الثانية ودراسة الخوالده (2017) هدفت إلى التعرف إلى المناخ الأسري وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى المدركة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية. ودراسة ( bingol, batik

hosoglu& finncikodaz, 2019) ، ) هدفت إلى التعرف على المرونة النفسية والايجابية كمتنبئين للكفاءة الذاتية وكان الغرض دراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية . وبعض الدراسات تعلقت بإدارة الانفعالات ومتغيرات أخرى مثل : دراسة الحوسني (2011) هدفت إلى بناء مقياس لإدارة الانفعالات لدى المشرفين التربويين, ودراسة يعقوب (2014) هدفت إلى التعرف على إدارة الانفعالات وعلاقتها ببعدي الانبساطية والعصبية , ودراسة السعدي (2018) هدف إلى قياس إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة الكويت .

أما الدراسة الحالية فقد اختلفت مع هذه الدراسات من حيث المتغيرات وهدف الدراسة حيث هدفت الدراسة إلى كشف العلاقة بين إدارة الانفعالات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة .ومن حيث العينة لقد اختلفت العينة في الدراسات السابقة والدراسة الحالية فكانت عينة الدراسة الحالية طلبة جامعة مؤتة, بينما جاءت العينة في دراسة الحوسني ( 2011) تشتمل على المشرفين التربويين, ودراسة يعقوب( 2014) اشتملت العينة على طالبات التعليم الثانوي, ودراسة الزعبي (2016) اشتملت على طالبات من مرحلة البكالوريوس في السنة الرابعة, ودراسة عبابنة (2016) اشتملت العينة على مديري المدارس العامة , ودراسة اللصاصة ( 2017 ) اشتملت العينة على الطلبة المتفوقين في المرحلة الثانوية, ودراسة (coruk&akcay,2017) والأكاديميين الجامعيين , ودراسة إبراهيم (2017) اشتملت العينة على تلاميذ الحلقة الثانية من التعلم الأساسي , ودراسة الخوالده ( 2017) اشتملت العينة على الأشخاص من ذوي الإعاقة البصرية , ودراسة السعدي (2018) اشتملت العينة على طلبة جامعة الكويت ودراسة (bingol, batik , hosoglu&finncikodaz, 2019) اشتملت العينة على طلبة يدرسون في جامعات مختلفة .

من خلال استعراض عينة الدراسات السابقة فقد اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة من حيث مرحلة الدراسة الجامعية كما جاء في دراسة الزعبي ( 2016 ) من حيث مرحلة الدراسة الجامعية وأيضا دراسة ( , bingol, batik hosoglu&finncikodaz, 2019) لطلبة الجامعات .

**من حيث الأدوات :** فقد استخدمت أغلب الدراسات السابقة أدوات متشابهة وبعضها استخدم أدوات أخرى تبعا لمتغيرات الدراسة . ومن حيث المنهج فان معظم الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي التحليلي , وقد استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفي ، وقد جاءت نتائج الدراسات السابقة تتفق مع بعضها مع نتائج الدراسة الحالية وتختلف مع بعضها الآخر .

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في معرفه الإحصائي المتبع ومنهجيته الدراسة ، حيث تعد هذه الدراسة على حدود علم الباحثة اول دراسة أجريت بعضها متغير إدارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة على طلبة جامعه مؤتة ، كما موقع الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة تعتبر مكملة لما تقدمه به الدراسات السابقة.

## الفصل الثالث

### المنهجية والتصميم

يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، حيث يتضمن منهج الدراسة، ومجتمع وعينة الدراسة وخصائصها، وكذلك عرض لأداة الدراسة، والخصائص السيكومترية للتأكد من الصدق والثبات، وأخيراً عرض للأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات، وعلى النحو التالي.

### 1.3 منهجية الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهدافها، حيث تم استخدام هذا المنهج لتحليل ووصف إدارة طلبة جامعة مؤتة لانفعالاتهم وعلاقتها الكفاءة الذاتية المدركة عندهم، بالاعتماد على البيانات التي تم جمعها من عينة الدراسة التي تم اختيارها بطريقة عشوائية من طلبة جامعة مؤتة، للفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2020/2019، وتحليلها باستخدام أساليب الإحصاء الوصفي والتحليلي المناسبة.

### 2.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة مؤتة، خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (2020/2019) والبالغ عددهم الإجمالي (17000) طالب وطالبة.

### 3.3 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (500) طالباً وطالبة من جامعة مؤتة، أي بنسبة (3%) من مجتمع الدراسة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العنقودية، حيث وزع (550) استبانته، استرجعت (520) استبانته، وبعد ادخال البيانات تم استبعاد (20) استبانته كونها غير صالحة للتحليل، وبهذا تكونت عينة الدراسة من (500) طالباً وطالبة، وبيّن الجدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة ونسبة أفراد العينة حسب كل متغير للعدد الإجمالي للعينة.

**جدول (1)**  
توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	210	42.0%
	انثى	290	58.0%
	الكلي	500	100.0%

يظهر من الجدول (1) أن الذكور من عينة الدراسة قد شكلوا ما نسبته 42% ومن الإناث بنسبة 58%.

### 4.3 أداة الدراسة:

تم استخدام الأدوات التالية لجمع البيانات وهي: (مقياس إدارة الانفعالات، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة).

#### أولاً: مقياس إدارة الانفعالات

لتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام مقياس إدارة الانفعالات والمطور من قبل (Gunnarsdóttir, 2016) لغايات قياس مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤتة، وقد استخدم فيه تدرج ليكرت الخماسي، وقد تكون المقياس من (24) فقرة، ملحق (أ)، حيث تضمن الإجابة عن الفقرات على النحو الآتي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي، تنطبق علي أحياناً، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي دائماً).  
صدق مقياس إدارة الانفعالات: تم التحقق من صدق مقياس إدارة الانفعالات بالطرق التالية:

#### 1- الصدق الظاهري:

للتحقق من صدق المقياس وأن الفقرات الموضوعية تقيس ما وضعت لأجله، ومدى تغطيتها لجوانب إدارة الانفعالات، تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة مؤتة في تخصص علم النفس، والقياس والتقويم، والإرشاد النفسي، والذي بلغ عددهم (8) محكمين ملحق (ب)، وتم الإبقاء على الفقرات التي وافقت عليها المحكمين من حيث أنها مناسبة في صياغتها ومضمونها وتمثيلها للجوانب التي أعدت من أجلها، وكانت مؤشرات الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها (80%) على الأقل من المحكمين، وبناء على ذلك تم تعديل صياغة بعض الفقرات، ولم يتم حذف أي فقرة.

#### 2. صدق الاتساق الداخلي

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ومن ثم إيجاد معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم (2) التالي يوضح معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات:

#### جدول (2)

معامل الارتباط بين أداء أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.304*	7	.363**	13	.527**	19	.268
2	.310*	8	.413**	14	.666**	20	.376**
3	.578**	9	.541**	15	.489**	21	.372**
4	.423**	10	.471**	16	.322*	22	.325*
5	.363**	11	.327*	17	.373**	23	.376**
6	.398**	12	.319*	18	.535**	24	.301*

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). \*\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).  
يتبين من الجدول (2) أن جميع قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.268 - 0.666) وهي قيم موجبة ودالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يدل على أن فقرات مقياس إدارة الانفعالات تمتاز بصدق الاتساق.  
**ثبات مقياس إدارة الانفعالات:**

للتأكد من ثبات مقياس إدارة الانفعالات تم تطبيقه على عينة استطلاعية من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها مكونة من (50) طالباً وطالبة، وتم استخدام الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق الاستبانة، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين، حيث بلغ (0.85)، وحُسب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغ (0.77) واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

#### تصحيح مقياس إدارة الانفعالات

اعتمد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح المقياس، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي، تنطبق علي أحياناً، لا تنطبق علي، لا تنطبق علي دائماً)، وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب للفقرات، وقد تم اعتماد المقياس الآتي لأغراض تحليل النتائج:

من 1 - 2.33 منخفض  
من 2.34 - 3.67 متوسط  
من 3.68 - 5 مرتفع

وقد تم احتساب المعيار السابق من خلال استخدام المعادلة التالية:

طول الفئة = الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1) / عدد الفئات المطلوبة (3)

$$1.33 = \frac{5 - 1}{3}$$

ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

#### ثانياً: مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

لتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والمطور من قبل الدهامشة، سيف (2019)؛ لغايات قياس مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة، وقد استخدم فيه تدرج ليكرت الخماسي، وقد تكون المقياس من (48) فقرة، ملحق (أ)، حيث تضمن الإجابة عن الفقرات على النحو الآتي (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً).

صدق مقياس الكفاءة الذاتية المدركة: تم التحقق من صدق مقياس الكفاءة الذاتية المدركة بالطرق التالية:

### 1- الصدق الظاهري:

للتحقق من صدق المقياس وأن الفقرات الموضوعية تقيس ما وضعت لأجله، ومدى تغطيتها لجوانب الكفاءة الذاتية المدركة، تم عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين من أعضاء الهيئة التدريسية في جامعة مؤتة في تخصص علم النفس، والقياس والتقويم، والإرشاد النفسي، والذي بلغ عددهم (8) محكمين ملحق (ب)، وتم الإبقاء على الفقرات التي وافقت عليها المحكمين من حيث أنها مناسبة في صياغتها ومضمونها وتمثيلها للجوانب التي أعدت من أجلها، وكانت مؤشرات الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها (80%) على الأقل من المحكمين، وبناء على ذلك تم تعديل صياغة بعض الفقرات، ولم يتم حذف أي فقرة.

### 2. صدق الاتساق الداخلي

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبة من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها، ومن ثم إيجاد معاملات الارتباط بين الدرجة على الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، والجدول رقم(3) التالي يوضح معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

#### جدول(3)

معامل الارتباط بين أداء أفراد عينة الدراسة على كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية لمقياس الكفاءة الذاتية المدركة

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.482**	13	.648**	25	.422**	37	.416**
2	.468**	14	.396**	26	.380**	38	.449**
3	.345*	15	.393**	27	.374**	39	.478**
4	.490**	16	.655**	28	.373**	40	.362**
5	.370**	17	.377**	29	.364**	41	.353*
6	.431**	18	.482**	30	.393**	42	.579**
7	.405**	19	.452**	31	.510**	43	.340*
8	.386**	20	.359*	32	.360**	44	.398**
9	.360**	21	.476**	33	.371**	45	.400**
10	.835**	22	.583**	34	.350*	46	.379**
11	.559**	23	.383**	35	.425**	47	.444**
12	.866**	24	.316*	36	.700**	48	.588**

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). \*\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (3) أن جميع قيم معاملات ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.34 - 0.866) وهي قيم موجبة ودالة عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ )، وهذا يدل على أن فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة تمتاز بصدق الاتساق.

### ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة:

للتأكد من ثبات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة تم تطبيقه على عينة استطلاعية من داخل مجتمع الدراسة وخارج عينتها مكونة من (50) طالباً وطالبة، وتم استخدام الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق الاستبانة، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين، حيث بلغ (0.88)، وحُسب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، حيث بلغ (0.89) واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

### تصحيح مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

اعتمد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح المقياس، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي، تتطبق علي أحياناً، لا تتطبق علي، لا تتطبق علي دائماً)، وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب لل فقرات، وقد تم اعتماد المقياس الآتي لأغراض تحليل النتائج:

من 1 - 2.33 منخفض

من 2.34 - 3.67 متوسط

من 3.68 - 5 مرتفع

وقد تم احتساب المعيار السابق من خلال استخدام المعادلة التالية:

طول الفئة = الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1) / عدد الفئات المطلوبة (3)

$$1.33 = \frac{5 - 1}{3}$$

ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

### 5.3 المعالجات الإحصائية

للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن السؤال الأول والثاني.
2. اختبار (T, TEST) للإجابة عن السؤال الثالث والرابع.
3. معامل ارتباط بيرسون للإجابة عن الخامس.



## الفصل الرابع

### عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

تم في هذا الفصل من الدراسة عرض الإجابة عن أسئلتها وفقاً لما أظهرته النتائج الإحصائية الوصفية والتحليلية بعد تطبيق أدوات الدراسة على أفراد عينة الدراسة وبالشكل الآتي:

#### 1.4 الإجابة عن أسئلة الدراسة

##### السؤال الأول: ما مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤتة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤتة، والجدول أدناه يوضح ذلك.

#### جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات المتعلقة بإدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤتة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	1	أتهرب من المشاركة في النشاطات الاجتماعية.	4.03	.649	مرتفع
2	22	أتعامل مع المواقف الحياتية بمرونة.	3.95	.578	مرتفع
3	6	أفكر بالانتحار عندما تواجهني مشكلة غير قادر على حلها.	3.93	.586	مرتفع
4	5	أحب أن أكون منعزلاً عن الآخرين.	3.85	.715	مرتفع
5	10	أنزعج كثيراً من الأصوات العالية.	3.84	.707	مرتفع
6	9	انفعالي لأبعد الحدود.	3.83	.648	مرتفع
7	8	أقبل الانتقادات من زملائي بدون إحراج.	3.82	.625	مرتفع
8	3	أتفهم أن لدي أخطاء كثيرة.	3.80	.561	مرتفع
9	24	اعتمد على نفسي في تجاوز مشاعر الخوف والحزن.	3.77	.628	مرتفع
10	4	أستطيع تأجيل رغباتي الآنية من أجل أهداف بعيدة المدى.	3.75	.700	مرتفع
10	7	أشعر أنني سريع الاستئثار لأتفه الأسباب.	3.75	.778	مرتفع
12	20	انزعج عندما أسير خلف شخص يمشي يبطئ.	3.74	.666	مرتفع
13	2	أستطيع أن أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.	3.73	.651	مرتفع
14	12	أستطيع كبح مشاعر الغضب مهما كانت.	3.72	.616	مرتفع
14	18	دائماً الجأ للاسترخاء للتغلب على انفعالاتي.	3.72	.702	مرتفع
14	23	أفقد اتزانتي في المواقف الطارئة.	3.72	.579	مرتفع
17	11	احترم مشاعر الآخرين في كل موقف.	3.71	.657	مرتفع
18	21	أستطيع إخفاء مشاعري الغير مناسبة في الوقت المناسب.	3.69	.665	مرتفع
19	14	أستطيع أن أميز انفعالاتي الايجابية والسلبية.	3.67	.715	متوسط
19	16	شعر أن علاقتي مع الآخرين غير ناضجة.	3.67	.700	متوسط
21	19	استخدم أسلوب مناسب مع من يحاول استفزازي.	3.65	.627	متوسط
22	15	أستفيد من تجاري السابقة في ترويض نفسي.	3.62	.679	متوسط
23	17	أخشى الحديث أمام الآخرين.	3.59	.729	متوسط
24	13	أمتلك القدرة التحكم بانفعالاتي مع الآخرين.	3.57	.669	متوسط
		المتوسط الحسابي الكلي	3.76	.265	مرتفع

يبين الجدول (4) أن مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤتة جاء مرتفعاً، وبمتوسط حسابي بلغ (3.76) وانحراف معياري (0.265)، كما تراوحت

المتوسطات الحسابية للفقرات ما بين (3.57-4.03)، حيث جاءت الفقرة رقم (1) والتي تنص على "أتهرب من المشاركة في النشاطات الاجتماعية" في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.03)، بينما جاءت الفقرة رقم (13) ونصها "أمتلك القدرة التحكم بانفعالاتي مع الآخرين" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.57).

واتضح من النتائج المتعلقة بهذا السؤال أن مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤتة جاء مرتفعاً، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أن إدارة الانفعالات دوراً مهماً في حياة الطلبة فهي تؤثر على علاقتهم الاجتماعية ببعضهم البعض، وتساعد على تنظيم حياتهم وتحفيز سلوكهم، ولها وظيفة مهمة في تفسير التواصل الاجتماعي بين الطلبة أنفسهم، وهي تعمل على توجيه الطلبة نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من عواطف وسلوك وانفعالات مختلفة، وتشير هذه النتيجة إلى كيفية تفاعل الطلبة من خلال استعمال معرفته في المواقف الحالية وفهم الطلبة لذاتهم وللآخرين والتوافق مع مطالب البيئة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (عقوب، 2014) التي أظهرت وجود مستويات عالية لدى طالبات التعليم الثانوي بمدينة الخمس في ليبيا، وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (السعيد، 2018) التي أظهرت أن مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة الكويت كان متوسطاً، ويمكن أن يعزى الاختلاف إلى اختلاف مكان كلتا الدراستين.

#### السؤال الثاني: ما مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة والجدول أدناه يوضح ذلك.

#### جدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1	14	هناك مهارات كثيرة أعجز عن تأديتها.	4.14	.672	مرتفع
2	40	أجد الفنون كالرسم والموسيقى والمسرح مضيعة للوقت.	4.08	.716	مرتفع
3	18	أجد صعوبة في تحضير دروسي.	4.03	.615	مرتفع
3	34	اطلع على الكتب والمقالات.	4.03	.710	مرتفع
5	44	أجد صعوبة في الكلام مع الآخرين.	3.99	.649	مرتفع
6	22	أشعر بأنني أقل قدرة من الآخرين بالجامعة.	3.97	.677	مرتفع
6	48	علاقتي مع أقاربي جيدة.	3.97	.692	مرتفع
8	23	يهمني مستوى تحصيلي الدراسي.	3.96	.652	مرتفع
9	38	يعجبني فهم كيفية عمل الأشياء بسرعة.	3.95	.668	مرتفع
10	19	أنجز واجباتي الدراسية أولاً بأول.	3.94	.638	مرتفع
11	45	لدي القدرة على تكوين صداقات مع الآخرين.	3.91	.644	مرتفع
12	10	أنا إنسان خير.	3.90	.351	مرتفع
12	36	أتعلم التعامل مع الأشياء بسرعة.	3.90	.609	مرتفع
14	35	أجد متعة في الأمور التي تتطلب الجهد الفكري.	3.89	.621	مرتفع
15	39	استمتع بقراءة (القصص، المجالات).	3.88	.676	مرتفع
16	15	أرى أن مستقبلي سيكون مشرقاً.	3.87	.630	مرتفع

مرتفع	.620	3.87	استمتع بالعمل مع الآخرين.	41	16
مرتفع	.614	3.87	يحدثني أصدقائي عن مشكلاتهم.	42	16
مرتفع	.666	3.85	يعتقد الدكتوراة بأنني من الطلاب الجيدين.	20	19
مرتفع	.699	3.85	أكره التعامل مع الناس.	46	19
مرتفع	.657	3.85	أسامح الآخرين إذا ما أساءوا إلي.	47	19
مرتفع	.604	3.83	أجد صعوبة في التعامل مع أشياء يجدها الآخرون عادية	16	22
مرتفع	.722	3.83	ينظر إلي أصحابي بإعجاب.	43	22
مرتفع	.691	3.80	أجد صعوبة في معرفة إجابات الأسئلة التي تطرح.	37	24
مرتفع	.715	3.79	أعتقد بأنني ضعيف دراسيا.	17	25
مرتفع	.613	3.79	أشعر بالسعادة عندما تتحسن علاماتي.	24	25
مرتفع	.312	3.78	أشعر بالرضا عن نفسي كما هي.	12	27
مرتفع	.666	3.74	أستطيع التخطيط للمراحل الدراسية المقبلة.	21	28
مرتفع	.707	3.74	يدفعني الفشل للعمل بجهد اكبر.	31	28
مرتفع	.674	3.74	معلوماتي العامة واسعة.	33	28
مرتفع	.702	3.69	أحب المرح والضحك والمزاح.	6	31
مرتفع	.695	3.69	أتحمل المسؤولية التي توكل إلي.	27	31
مرتفع	.610	3.68	لدي القدرة على الصبر وإنجاز أي عمل.	32	33
متوسط	.746	3.67	أميل إلى العزلة والوحدة.	8	34
متوسط	.712	3.67	أترجع عندما تواجهني المشكلات.	29	34
متوسط	.814	3.66	أنا شخص ذكي.	9	36
متوسط	.439	3.66	اتخذ قراراتي بنفسي.	13	36
متوسط	.723	3.65	ينتابني شعور بالقلق.	4	38
متوسط	.384	3.65	أمتلك قدرات خاصة.	11	38
متوسط	.678	3.64	أرتبك أحيانا إذا لم أجد حلا لمشكلاتي.	7	40
متوسط	.636	3.63	أستطيع تحسين مستواي الدراسي عندما أريد.	25	41
متوسط	.816	3.60	أجد صعوبة في التخلص من المشاعر الحزينة.	2	42
متوسط	.665	3.59	أنا قادر على ضبط نفسي عند ظهور المشكلات.	5	43
متوسط	.650	3.59	أنفذ الخطط التي أضعها لنفسي.	28	43
متوسط	.741	3.54	أترك العمل الحالي وانتقل إلى غيره قبل انجازه.	30	45
متوسط	.787	3.52	أفقد السيطرة على تصرفاتي عندما أغضب.	3	46
متوسط	.653	3.52	أستطيع أن أحقق أهدافي.	26	47
متوسط	.801	3.48	أستطيع السيطرة على مشاعري.	1	48
مرتفع	.293	3.79	المتوسط الحسابي الكلي		

يبين الجدول (5) أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة جاء مرتفعاً، وبمتوسط حسابي بلغ (3.79) وانحراف معياري (0.293)، وتراوح المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس بين (3.48-4.14)، حيث جاءت الفقرة رقم (14) والتي تنص على "هناك مهارات كثيرة أعجز عن تأديتها." في المرتبة الأولى وبمتوسط حسابي بلغ (4.14)، بينما جاءت الفقرة رقم (1) ونصها "أستطيع السيطرة على مشاعري" بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي بلغ (3.48).

واظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة جاء مرتفعاً، وتشير هذه النتيجة الى أن الطلبة يركزون في تفكيرهم على تحليل المشكلات التي تواجههم، ويحاولون التوصل إلى حلول مناسبة لها مما يؤثر في سلوكهم بشكل إيجابي، كما تشير النتيجة الحالية الى أن طلبة جامعة مؤتة قادرين على تحقيق ما يريدون الوصول إليه من أهداف وطموحات يعتمدون على الكفاءة الذاتية

المدركة عندهم جاءت بنسبه عالية تدفعهم إلى الوصول إلى ما يرنو إليه من أهداف، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (عبابنة، 2016) التي أظهرت درجة الكفاءة الذاتية المدركة لمديري المدارس العامة في الأردن عالية، كما تتفق مع دراسة (الصلصامة، 2017) التي أظهرت أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلبة المتفوقين من وجهة نظرهم كان مرتفعاً، وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (الخواودة، 2017) التي أظهرت أن مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية في الاردن بدرجة متوسطة، ويمكن أن يعزى الاختلاف الى اختلاف عينة الدراسة في كلتا الدراستين.

**السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين ادارة الانفعالات تعزى لمتغير الجنس؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمحور ادارة الانفعالات حسب متغير الجنس، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول (6) يوضح ذلك.

**جدول (6)**

**المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر الجنس على ادارة الانفعالات**

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
إدارة	210	3.75	.279	.655	498	.513
الانفعالات	290	3.76	.255			

يتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لأثر الجنس علمقياس إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤتة. واتضح من النتائج المتعلقة بهذا السؤال عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر متغير الجنس على مقياس إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤتة، ويمكن أن تعزى هذه النتيجة الى تشابه الظروف التعليمية والاجتماعية والاقتصادية لدى طلبة جامعة مؤتة، حيث أنّ هؤلاء الطلبة يعيشون نفس الظروف تقريباً، كما أن العادات والتقاليد التي يمارسها هؤلاء الطلبة متقاربة وبالتالي تقاربت مستوياتهم في إدارة الانفعالات، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الحوسني، 2011) التي أظهرت عدم وجود فروق في مستوى إدارة الانفعالات لدى المشرفين التربويين في سلطنة عمان بين الذكور والإناث.

**السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) في الكفاءة الذاتية المدركة تعزى لمتغير الجنس؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى الكفاءة الذاتية المدركة حسب متغير الجنس، ولبيان الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول (7) يوضح ذلك.

### جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" لأثر الجنس على درجة تقديرات أفراد عينة الدراسة لمستوى الكفاءة الذاتية المدركة

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
ذكر	210	3.80	.315			
انثى	290	3.78	.277	-0.099	498	.921

يتبين من الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $\alpha \leq 0.05$ ) تعزى لأثر الجنس على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة.

بينت النتائج المتعلقة بهذا السؤال عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر متغير الجنس على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة، ويمكن أن تعزى هذه النتيجة بالإضافة الى ما ذكر في مناقشة نتائج السؤال الثالث الى أن الطلبة يمارسون التعلم بطريقة متشابهة، حيث تتوحد أنظمة الجامعة في تدريس الطلبة، من حيث المساقات والاختبارات والواجبات، وبالتالي توحدت نظرتهم في مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لديهم، وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (الصلصمة، 2017) مستوى الكفاءة الذاتية تعزى للجنس ولصالح الإناث، كما تختلف نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (إبراهيم، 2017) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الكفاءة الذاتية المدركة تعزى الى النوع الاجتماعي لصالح الذكور، ويمكن أن يعزى الاختلاف الى اختلاف زمان ومكان إجراء هذه الدراسات، بالإضافة الى العينة المستهدفة في كل دراسة.

**السؤال الخامس: هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين ادارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين ادارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة والجدول (8) يوضح ذلك

### الجدول (8)

معامل ارتباط بيرسون بين ادارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة

الارتباط	الكفاءة الذاتية المدركة
ادارة الانفعالات	معامل الارتباط
	الدلالة الإحصائية
	العدد

\*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05). \*\* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (8) وجود علاقة ايجابية بين ادارة الانفعالات و الكفاءة الذاتية المدركة، حيث بلغت قيمة الارتباط (.795). وبمستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.01$ ). ويمكن أن تعزى هذه النتيجة الى الدور الكبير لإدارة الانفعالات في حياة كل فرد؛ فهي تتدخل في جميع جوانب حياة الفرد اليومية وتجعل من حياته شيئاً ممتعاً ومتنوعاً، وبدونها تصبح الحياة بلا معنى، وهي جزء هام من عملية النمو الشاملة والمتكاملة، لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية، حيث تعمل على توجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من عواطف وسلوك وانفعالات مختلفة، كما أن للانفعالات دور واضح وكبير في حياة الإنسان سواء كانت ناتجة عن موقف ايجابية أو سلبية، ويظهر تأثيرها من خلال اتخاذ القرارات، وهذا انعكس على العلاقة الإيجابية بين إدارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (السعيد، 2018) التي أظهرت وجود علاقة طردية موجبة بين بين مهارات من وراء الانفعالات وإدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة الكويت، كما تتفق مع نتيجة دراسة Bingöl, Batik, Hosoglu, (2019) التي أظهرت وجود علاقة إيجابية معتدلة بين المرونة النفسية والفعالية الذاتية.

## 2.4 التوصيات

في ضوء النتائج توصي الدراسة بما يلي:

1. عقد دروات تدريبية لتعزيز مفهوم إدارة الانفعالات لدى طلبة جامعة مؤتة.
2. إجراء ورشات توعوية لطلبة جامعة مؤتة لمهارات التواصل بين الطلبة أنفسهم لما لها من دور في التحكم في إدارة الانفعالات.
3. إجراء مركز علم النفس في جامعة مؤتة العديد من المحاضرات التخصصية التي تمكن الطلبة من السيطرة على مشاعرهم وتحقيق أهدافهم.
4. إجراء دراسات أخرى تستقصي العلاقة بين إدارة الانفعالات والكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة المدارس الثانوية في محافظة الكرك.
5. إجراء دراسات أخرى تقارن بين مستوى إدارة الانفعالات وعلاقتها بمستوى الكفاءة الذاتية المدركة في جامعة مؤتة وجامعة الحسين بن طلال (دراسة مقارنة).

المراجع

## 1-المراجع العربية

- أبو غزال, معاوية, وعلاونه, شفيق (2010). العدالة المدرسية وعلاقتها بالفاعلية الذاتية المدركة لدى عينه من تلاميذ المدارس الأساسية في محافظه اربد, مجله جامعه دمشق, 26 (4), 285-317 .
- أبو غزاله , معاوية , (2004). اثر برنامج تدريبي مستند إلى نظريه ماير وسالوفي في تنميه قدرات الذكاء الانفعالي لدى أطفال SOS في الأردن .رسالة ماجستير غير منشوره . الجامعة الأردنية.
- الأعسر, صفاء و كفاقي, علاء الدين(2000) . الذكاء الوجداني. القاهرة : دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .
- حسين , طه ( 2008 ). الإرشاد النفسي للأطفال العاديين ونو الاحتياجات الخاصة, مصر, الإسكندرية , دار الجامعة الجديدة .
- حسين, سلامه و حسين, طه (2006) . الذكاء الوجداني للقيادة التربوية . الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر .
- حمدان ,محمد ( 2010 ). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية, الجامعة الإسلامية , رسالة ماجستير غير منشوره , غزه فلسطين .
- الحوسني, سالم (2011) بناء مقياس لإدارة الانفعالات لدى المشرفين التربويين في سلطنة عمان, مسقط, رسالة ماجستير غير منشورة.
- الخراشي, هويدي(2013) . مقياس إدارة الذات, مصر, القاهرة :الانجلو المصرية الخضر (2006) . إدارة الانفعالات دراسة نفسيه, مجله جامعه الإمارات, مجلد 20, دبي .
- نكار, زاهر ( 2000 ) . القدرات العقلية وعلاقتها بالتفكير العلمي, دار الوفاء للطباعة والنشر :عمان, الأردن .
- الرشيد, بشير ( 2002 ) . نظريه الاختبار وتطبيقاتها في علم النفس, الكويت, الكويت, دار العلوم للنشر والتوزيع .
- الرفوع احمد والقيسي, خليل وقرارعه, عويد (2009). علاقة الكفاءة الذاتية المدركة بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة جامعه الطفيلة التقنية في الأردن, المجلة التربوية, 23(92), 181-214 .

الزيود, نادر ( 1998). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. الأردن, عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع .

السمادوني, السيد ابراهيم ( 2007 ). الذكاء الوجداني: أسسه , تطبيقاته, تنميته عمان: دار الفكر.

عامود, بدر الدين. ( 2003 ). علم النفس في القرن العشرين, دمشق: اتحاد الكتاب العربي .

عبد السلام, محمد ( 2002 ). طبيعة فاعليه الذات الأكاديمية لدى طلاب الجامعة, المؤتمر العلمي السنوي العاشر, كلية التربية, جامعه حلوان.

عبد الله, محمد(2000). الشخصية, سوريا, دمشق, دار المكتبي .

عبد الوارث, سميح علي ( 2005 ) . فعالية برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة أظفار في سلطنة عمان . مجله البحث في التربية وعلم النفس: 19(1), 1-34 .

علون, سالي ( 2012 ) . الكفاءة الذاتية المدركة عند طلبة جامعه بغداد, كلية التربية للبنات, مجله البحوث التربوية والنفسية, ( 33 ) 42- 73 .

علون, محمد ( 2009 ). فاعليه برنامج لزيادة كفاءة الذات لدى المعاقين حركيا في قطاع غزة, رسالة ماجستير غير منشوره, الجامعة الإسلامية بغزه .

العلوي , وجبتي ( 2001 ). قراءات في الذكاء الانفعالي, دار النهضة العربية, بيروت, لبنان .

علي, طلعت ( 2008 ) . فاعليه برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية وأثره في الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى المعلمين في ضوء الكدر الخاص لهم كما يدركه الطلاب , مجله كلية العلوم, جامعه أسيوط , 24(2) 51-162 .

العتيبي, ياسر ( 2003 ). الذكاء العاطفي: نظره جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة, دار الفكر, دمشق, سوريا .

قطامي, يوسف.(2004). نظريه المعرفية الاجتماعية وتطبيقاتها. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

كولمان, دانييل ( 2008 ) الذكاء العاطفي وسبب كونه أكثر أهمية من حاصل الذكاء, ترجمه ليلي الجبالي, مكتبه جرير , دمشق .

اللمصاصة, منى ( 2017 ), الكفاءة الذاتية وأساليب إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة والمتفوقين وتحصيلها في المرحلة الثانوية في مدارس مديرية تربية القصر, رسالة ماجستير غير منشورة.

مخيمر, هشام ( 2007 ). الذكاء الانفعالي و فاعليه الذات والتوافق الزوجي لدى عينه من المتزوجين . دراسات تربوية واجتماعيه , 13(3) 60-61 .

الهنائي, طالب زايد ( 2002 ). اختبار الذكاء الانفعالي: تعريبه وتحليل خصائصه السيكومترية في البيئة العمانية. رسالة ماجستير غير منشوره, جامعه السلطان قابوس, سلطنة عمان .

اليوسف, رامي ( 2013 ) . المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة والتحصيل الدراسي العامة داعيين من طلبة المرحلة المتوسطة في منطقته



حائل بالمملكة العربية السعودية في ضوء عدد من المتغيرات . مجله الجامعة  
الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية, 21(1) .

## 2-المراجع الأجنبية

- Bandora ,A(1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York :  
Bandora.
- Bandora ,A(1998).**social foundation of thought and Action**. Englem  
wood cliffs prentice hall. Abstract international .
- Bandora ,A(2007).**Much ado over a faulty conception of perceived self  
? Efficacy grounded faulty experimentation**. journal of social  
and clinical psychological . Review.84.191-215.
- Baron, Lyle JR(2000): **Baron Emotional Quotient-Inventory (manual)**  
Canda MHs INC.
- Cross,J.(2001).**Emotion regulation in adulthood: Timing is everything**  
current Directions in psychological science 10,214-219.
- Golman,D.(1998). **Working with emotional intelligence**. New York:  
Bantam Books
- Pajares,k.(1999).**Current direction in self- efficacy research In M  
.Maehr&pintrish(Ed)**. Advances in motivation and achievement.  
(10).1-49.
- Salvory,p&mayer.j.(1990):**Emotional Intelligence**, Imagination cognition  
and personality USA

الملاحق

## ملحق (أ) أداة الدراسة



أخي الطالب  
أختي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:

يطيب لي أن أضع بين أيديكم هذه الاستبانة التي تم تطويرها لأغراض البحث العلمي بهدف جمع معلومات اللازمة لرسالة الماجستير الموسومة بعنوان ( إدارة الانفعالات وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة جامعة مؤتة), ولأنكم تمثلون مجتمع الدراسة أرجو منكم التكرم بإبداء آرائكم بالموضوع؛ وذلك بالإجابة على جميع الأسئلة ووضع علامات ( ) حسب رأيكم, علما بأن آراءكم مهمة جدا لعمل البحث وإنجازه, وستكون محاطة بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط.  
البيانات الشخصية:

- 1- الجنس: \_\_\_\_\_ طالب \_\_\_\_\_ طالبة
- 2- التخصص: .....
- 3- السنة الدراسية: .....

## أولاً: محور إدارة الانفعالات

الرقم	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي دائما
1	أتهرب من المشاركة في النشاطات الاجتماعية.					
2	أستطيع أن أشرك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.					
3	أتفهم أن لدي أخطاء كثيرة.					
4	أستطيع تأجيل رغباتي الآتية من أجل أهداف بعيدة المدى.					
5	أحب أن أكون منعزلا عن الآخرين.					
6	أفكر بالانتحار عندما تواجهني مشكلة غير قادر على حلها.					
7	أشعر أنني سريع الاستثارة لأتفه الأسباب.					
8	أقبل الانتقادات من زملائي بدون إحراج.					
9	انفعالي لأبعد الحدود.					
10	أنزعج كثيرا من الأصوات العالية.					
11	احترام مشاعر الآخرين في كل موقف.					
12	أستطيع كبح مشاعر الغضب مهما كانت.					
13	أمتلك القدرة التحكم بانفعالاتي مع الآخرين.					
14	أستطيع أن أميز انفعالاتي الايجابية والسلبية.					
15	أستفيد من تجاري السابقة في ترويض نفسي.					
16	أشعر أن علاقتي مع الآخرين غير ناضجة.					
17	أخشى الحديث أمام الآخرين.					
18	دائما الجأ للاسترخاء للتغلب على انفعالاتي.					
19	استخدم أسلوب مناسب مع من يحاول استفزازي.					
20	انزعج عندما أسير خلف شخص يمشي ببطئ.					
22	أستطيع إخفاء مشاعري الغير مناسبة في الوقت المناسب.					

	أتعامل مع المواقف الحياتية بمرونة.	23
	أفقد اتزاني في المواقف الطارئة.	24
	اعتمد على نفسي في تجاوز مشاعر الخوف والحزن.	25

### ثانياً: فقرات مقياس الكفاءة الذاتية المدركة

الرقم	الفقرة	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جداً
1	أستطيع السيطرة على مشاعري.					
2	أجد صعوبة في التخلص من المشاعر الحزينة.					
3	أفقد السيطرة على تصرفاتي عندما أغضب.					
4	ينتابني شعور بالقلق.					
5	أنا قادر على ضبط نفسي عند ظهور المشكلات.					
6	أحب المرح والضحك والمزاح.					
7	أرتبك أحياناً إذا لم أجد حلاً لمشكلاتي.					
8	أميل إلى العزلة والوحدة.					
9	أنا شخص ذكي.					
10	أنا إنسان خير.					
11	أمتلك قدرات خاصة.					
12	أشعر بالرضا عن نفسي كما هي.					

13	اتخذ قراراتي بنفسى.
14	هناك مهارات كثيرة أعجز عن تأديتها.
15	أرى أن مستقبلي سيكون مشرقا.
16	أجد صعوبة في التعامل مع أشياء يجدها الآخريين عادية.
17	أعتقد بأننى ضعيف دراسيا.
18	أجد صعوبة في تحضير دروسى.
19	أنجز واجباتى الدراسية أولا بأول.
20	يعتقد الدكتوراة بأننى من الطلاب الجيدين.
21	أستطيع التخطيط للمراحل الدراسية المقبلة.
22	أشعر بأننى أقل قدرة من الآخريين بالجامعة.
23	يهمنى مستوى تحصيلى الدراسى.
24	أشعر بالسعادة عندما تتحسن علاماتى.
25	أستطيع تحسين مستواى الدراسى عندما أريد.
26	أستطيع أن أحقق أهدافى.
27	أتحمل المسؤولية التى توكل إلي
28	أنفذ الخطط التى أضعتها لنفسى.
29	أراجع عندما تواجهنى المشكلات.
30	أترك العمل الحالى وانتقل إلى غيره قبل انجازه.
31	يدفعنى الفشل للعمل بجهد اكبر.
32	لدى القدرة على الصبر وإنجاز أى عمل.
33	معلوماتى العامة واسعة.
34	اطلع على الكتب والمقالات.
35	أجد متعة فى الأمور التى تتطلب الجهد الفكرى.
36	أتعلم التعامل مع الأشياء بسرعة.
37	أجد صعوبة فى معرفة إجابات الأسئلة التى تطرح.
38	يعجبني فهم كيفية عمل الأشياء بسرعة.
39	استمتع بقراءة (القصص, المجالات).
40	أجد الفنون كالرسم والموسيقى والمسرح مضيعة للوقت.
41	استمتع بالعمل مع الآخريين.
42	يحدثنى أصدقاى عن مشكلاتهم.
43	ينظر إلي أصحابى بإعجاب.
44	أجد صعوبة فى الكلام مع الآخريين.
45	لدى القدرة على تكوين صداقات مع الآخريين

	أكره التعامل مع الناس.	46
	أسامح الآخرين إذا ما أساءوا إلي.	47
	علاقتي مع أقاربي جيدة.	48

### المعلومات الشخصية

الاسم : فاطمة زياد النوافلة  
الكلية: العلوم التربوية  
تخصص: علم النفس التربوي  
هاتف: 0791586661