

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة

د. أماني محمد رياض عثمان البري

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة عين شمس

amanyelbary@edu.asu.edu.eg

أ. د. صفاء على أحمد

أستاذ علم النفس التربوي

وكيلة كلية التربية - جامعة ٦ أكتوبر

safaaafifi@edu.asu.edu.eg

د. ريهام عطية نصر

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة عين شمس

مدرس كلية الآداب بالجامعة البريطانية في مصر

Reham_atia@edu.asu.edu.eg

المخلص:

هدف البحث الحالي لدراسة فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل، لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية جامعة عين شمس بلغ قوامها ٣٠ طالبا وطالبة في الدبلوم المهني اعداد معلم واعداد قادة برنامج (ستيم STEM)، مقسمين إلى مجموعتين (تجريبية وبلغ عددها ٢١ طالبا وطالبة، وضابطة بلغ عددها ٩ طلاب وطالبات)، وقامت الباحثات بإعداد برنامج تدريبي لتنمية مستويات النضج الانفعالي، ولتطبيق البحث طبقت الباحثات مقياسي المتغيرات التابعة (السلوك المنظم ذاتياً: الابعاد الفرعية والدرجة الكلية، وقلق المستقبل: الابعاد الفرعية والدرجة الكلية) قبلها وتم التحقق من تكافؤ المجموعتين في كل من المتغيرين، ثم تطبيق جلسات البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية وتقييم مدى تحقيق الأهداف المرجوة، ثم تطبيق مقياسي المتغيرات التابعة بعدد، وتم اجراء التحليلات الإحصائية للبيانات باستخدام الإحصاء اللابارامتري وذلك بتطبيق اختبار مان وتني Mann-Witney للعينتين المستقلتين، واختبار Wilcoxon test للعينتين المرتبطتين، وحساب حجم تأثير وفاعلية البرنامج والذي دلت قيمته على تأثير قوي جدا للبرنامج في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل، وفسرت الباحثات الفاعلية المرتفعة للبرنامج في ضوء أهمية البرنامج التدريبي المقترح في الدراسة الحالية للعينة البحثية حيث

أ. د. صفاء على أحمد ع د. أماني محمد رياض عثمان البري د. ريهام عطية نصر

انهم في مرحلة السعي للحصول على الوظيفة وبناء الاسرة، كما فسرت الباحثات بقية النتائج في ضوء طبيعة البرنامج التدريبي ومحتواه وأهدافه والاطار النظري والدراسات السابقة لمتغيرات البحث الحالي.

الكلمات المفتاحية: مستويات النضج الانفعالي، قلق المستقبل، السلوك المنظم ذاتيا.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة

د. أماني محمد رياض عثمان البري

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة عين شمس

amanyelbary@edu.asu.edu.eg

د. صفاء على أحمد

أستاذ علم النفس التربوي

وكيلة كلية التربية - جامعة ٦ أكتوبر

safaaafifi@edu.asu.edu.eg

د. ريهام عطية نصر

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة عين شمس

مدرس كلية الآداب بالجامعة البريطانية في مصر

Reham_atia@edu.asu.edu.eg

مقدمة البحث وخلفيته النظرية:

في ظل التطورات السريعة والتحديات النفسية والانفعالية التي يواجهها طلاب الجامعة في العصر الحالي، يعد النضج الانفعالي أحد أهم ضرورات الحياة حيث يتعرض المجتمع بشكل عام وطلاب الجامعات بشكل خاص إلى العديد من التحديات مما يدفعهم إلى التصرف بطرق غير ناضجة انفعالياً، واتخاذ قرارات غير مستنيرة بناءً على عواطفهم وانفعالاتهم فضلاً عن التصرف بشكل عشوائي أو غير متوازن. بينما يحقق لهم النضج الانفعالي القدرة على التحكم في الغضب، والقلق، والإحباط، والفرح، والحزن، وغيرها من المشاعر، وينعكس ذلك على زيادة قدرتهم على العمل بكفاءة وفاعلية في أداء المهام الدراسية والحياتية بشكل عام. وأصبح تنمية النضج الانفعالي أمراً أساسياً لتحقيق التوازن النفسي والنجاح الأكاديمي والشخصي. حيث يعد النضج الانفعالي مفتاحاً للتعامل التكيفي مع المشاعر والضغوط النفسية والتحديات الحياتية المختلفة. وتعتبر تنمية مستويات النضج الانفعالي لدى طلاب الجامعة وما يرتبط بها من تعزيز للجوانب الإيجابية وخفض الجوانب السلبية مما يحقق اثار إيجابية في ثراء المجالات البحثية ذات الأهمية الكبيرة للمجتمع

الأكاديمي وللمختصين في مجال علم النفس التربوي حيث تمكننا من خلق بيئة تعليمية تعزز النمو الشامل والازدهار للطلاب.

وأكد الكثير من الباحثين Jannini et al. (2022)، Yildirim et al. (2023) إن دراسة العلاقات المتعددة بين تنمية المتغيرات النفسية الإيجابية ودورها في تحسين السلوكيات الإيجابية والتكيف مع الضغوط الحياتية وخفض قلق المستقبل قد يسهم في زيادة قدرة الفرد على التعامل مع المواقف الصعبة والتعافي من التوتر والشدائد ويساعده في تنظيم سلوكياته وإدارتها وتحقيق النجاح الشامل والتأقلم مع تحديات المستقبل بثقة.

مشكلة البحث:

عرف Bunker and Meena (2015) الأشخاص الناضجين انفعاليا على انهم أشخاص عقلانيون لا يتنمرون أو ينزعجون أو يلعبون لعبة إلقاء اللوم، وأن لديهم السيطرة الكاملة على حياتهم ويفكرون فيها بشكل إيجابي وفي الدور الذي يلعبونه في حياة الآخرين حيث أن العاطفة هي الطاقة التي تجعل العقل يعمل، وهي مصدر الطاقة اللازمة للبقاء على قيد الحياة، فالانفعالات عبارة عن مشاعر جسدية وعقلية ضرورية للحياة تحفز الإنسان على التصرف بطريقة معينة. ويتحقق النضج الانفعالي بالتحكم في الانفعالات عن طريق ادراكنا لمشاعرنا وفهمنا لها وتقبلها والتعبير عنها ومعرفة أن هناك طرقاً سلبية وإيجابية للرد على أي دافع يتبادر إلى أذهاننا وعلينا التدريب على تحسين قدرتنا في اختيار الطريقة التي نريد أن نتفاعل بها، بدلاً من السماح لها بأن تكون تلقائية، وبعبارة أخرى، يمكننا إعادة برمجة سلوكنا و فهم أننا قمنا بالممارسة منذ الطفولة وهذا ما جعلنا نستخدمها على هذه الصورة الحالية، ولذلك علينا تطوير طرق التعبير عن انفعالاتنا وتحمل مسؤولية ذلك، وبما أن الانفعالات جزء من كياننا الأساسي، فلا يمكننا تجاهلها دون عواقب فأي تجاهل للمشاعر السلبية أو التعبير عنها بطريقة صحيحة يزيد من تأثيرها السلبي على الفرد ويعيقه عن تحقيق أهدافه والنجاح في الحياة. وأوضح Chaplin (2011) أن النضج الانفعالي يعتبر تطور لطرق التعبير عن الانفعالات بحيث لا يعود الأفراد يظهرون عواطفهم كما كانوا في مرحلة الطفولة. وبالتالي، فإن الأفراد الذين يمكنهم إظهار مشاعر ناضجة من السهل أن يواجهوا الضغوط ويشعروا بالقلق أثناء التعلم، ورأى Herwandha and Prastuti (2020) أن النضج الانفعالي يتأثر بالعمر ودرجات التعلق بالوالدين والاقربان ووجد أن

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

طلاب الجامعة الأكبر سناً والاقبل تعلقاً كانوا أفضل في تحقيق النضج الانفعالي من الطلاب الأصغر سناً، ويعيش الأشخاص الناضجون انفعاليا حياة سوية بسبب نظرتهم الايجابية للحياة. وأن هناك مستويات مختلفة من النضج الانفعالي، يعتبر المستوى الأخير منها هو الانفصال الانفعالي الذي يعتبر النتيجة المباشرة للفهم الحقيقي للانفعالات، وبالتالي التخلي عن جميع المشاعر، سواء كانت جيدة أو سيئة والشعور بالسعادة.

ورأي Matulesy et al. (2021) أن النضج الانفعالي مؤشراً مهماً لمستوى النجاح الذي يحققه الفرد في حياته، ويتحقق ذلك من خلال إدارة الذات بفعالية وعدم التأثر باضطرابات القلق بأنواعها المختلفة حيث يلعب النضج الانفعالي دوراً كبيراً في تحقيق النجاح في الحياة الاجتماعية، والانفعالية، والأكاديمية، والمهنية. وأكد Asnaashari and Shikhohlislami (2016) على الدور الوسيط للنضج الانفعالي في العلاقة بين تقدير الذات والقلق بأنواعه ووجود علاقات سالبة بين تحقيق قدر كبير من النضج الانفعالي وخفض مستويات القلق، وتوصل Matulesy et al. (2021) إلى أن التدريب على تنمية مستويات النضج الانفعالي يسهم في خفض مستويات قلق الطلبة تجاه التعلم على اعتباره احد أنواع قلق المستقبل حيث الخوف من الفشل الدراسي في المستقبل وتوقع الضغوط الحياتية المستقبلية، واتفق معه Wahyuningsih and Yuliasari (2017) حيث توصلوا لوجود تأثيرات دالة احصائياً لتنمية النضج الانفعالي على خفض مستويات القلق الاجتماعي. ووفقاً لـ Martin (2003) فإن النضج الانفعالي يعبر عن قدرة الفرد على قبول السلبية من البيئة دون الرد عليها بموقف سلبي، ولكن بأفعال حكيمة.

وعلى الجهة الأخرى فإن تنمية النضج الانفعالي تنأى بالفرد بعيداً عن الوقوع في الاضطرابات النفسية وعن الآثار السلبية لقلق المستقبل وتأثيراتها الضارة على حياته حيث أوضح Yıldırım et al. (2023) ارتباط قلق المستقبل بعدم قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة والادراك السليم للمواقف الحياتية والانفعالية والمعرفية والمعتقدات الخاطئة وسوء الفهم. ويرتبط المستوى العالي من القلق المستقبلي بالتجنب وعدم اليقين والسلبية وسوء التخطيط للمستقبل، مما قد يؤثر بدوره على الأداء النفسي العام للأفراد ويقلل من استراتيجيات التكيف للتعامل مع الضيق في أوقات الشدة. لذلك أكد Wahyuningsih and Yuliasari (2017)، و Martin (2003) على ضرورة تنمية النضج الانفعالي حيث

يتضمن التدريب على زيادة قدرة الفرد على قبول التجارب أو المواقف السلبية من البيئة دون الرد عليها بسلوكيات أو انفعالات سلبية، وأن مستوى النضج يمكّن الفرد من توجيه المشاعر الأساسية القوية والتحكم فيها بطريقة يقبلها هو والآخرين. وفي الوقت نفسه وفقاً لـ Kapri & Rani (2014) يرتبط النضج الانفعالي بقدرة الفرد على الاستجابة للموقف الذي يواجهه، والتحكم في عواطفه، والتصرف بنضج عند التعامل مع الآخرين، وتوصل Bunker and Meena (2015) إلى أن هناك ندرة في البحوث والمعلومات حول تأثير النضج الانفعالي على القلق بأنواعه الاجتماعي والمعرفي والقلق نحو المستقبل وذلك بشكل خاص بين المراهقين وطلاب الجامعة، واتفق معه سلامة العطار و صفاء عفيفي (٢٠١٦) حيث اوضحا أن من اهم خصائص الشخص الناضج انفعاليا تقبل الاحباطات و التعامل مع المشكلات بمرونة وتفاؤل وتجريب حلولاً جديدة ومبتكرة حيث يتحرك الفرد الناضج في اتجاهات متعددة حتى يمكن من التغلب على العقبات وتحقيق النجاح. كما يسهم تحقيق النضج الانفعالي في التحرر من اضطرابات القلق والتوتر فالشخص الناضج انفعاليا يتمتع بسلام داخلي وطمأنينة عالية ولديه إحساس بالأمن والثقة في انه سيققق أهدافه وما يريد الوصول إليه طالما لم يقصر في عمله ويأخذ بأسباب النجاح، وبالتالي فإن تحقيقه لمستويات عالية من النضج الانفعالي تجعله أكثر تنظيماً لحياته وسلوكياته وأقل عرضة لقلق المستقبل بمكوناته المتعددة. وفي نفس الاتجاه أوضح Kumar (2014) خمس وظائف رئيسة للنضج الانفعالي والتي تتبع منها أهمية اجراء المزيد من الدراسات والبرامج التدريبية عليه وهي أن الافراد الناضجين يمكنهم التغلب على: عدم الاستقرار الانفعالي، والانحدار الانفعالي، وسوء التكيف الاجتماعي، والتفكك الشخصي، وعدم الاستقلال. وبناء عليه ظهرت دعوات العديد من الباحثين (سلامة العطار و صفاء عفيفي، ٢٠١٦؛ Kumar، 2014، Yuliasari & Wahyuningsih، 2017، Yildirim et al، 2023، Wani & Masih، 2015) لضرورة الاهتمام بدراسة النضج الانفعالي حيث انه التحدي الأكبر للباحثين لبناء الشخصية الإيجابية البناءة وتنمية مستويات النضج الانفعالي حيث يعتبر من الأهداف البحثية الأكثر أهمية للعمل عليها من قبل الباحثين في مجالات علم النفس التربوي والصحة النفسية، وتعتبر الدراسة الحالية تلبية لهذه الدعوات.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

الإطار النظري والدراسات السابقة:

تعرض الباحثات لاهم التصورات والاطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية سواء منفردة أو مجتمعة. ويتم تناولهم بالتفصيل كما يلي:

أولاً: النضج الانفعالي

يعتبر النضج الانفعالي من أهم المتغيرات الانفعالية المؤثرة على الصحة النفسية للفرد وجودة حياته، حيث أكدت يارا ربيع وآخرون (٢٠٢٢) على أن للبعد الانفعالي أهمية خاصة في تكوين شخصية الفرد، فالجانب الانفعالي من أهم القوى النفسية التي يمتلكها الفرد، وتتبع مدى قوة الجانب الانفعالي من أنها تسهم في الحفاظ على جودة الحياة، كما تلعب الانفعالات دوراً رئيساً في تحفيز دافعية الفرد وقيامه بالسلوكيات الإيجابية. وأشارت ايمان الجنائبي (٢٠٢٠) إلى أن ضعف النضج الانفعالي يؤثر على الصحة النفسية للفرد ويجعله عرضة للعديد من الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، كما يعد ضعف النضج الانفعالي سلوكاً انفعالياً فاشلاً يحدث خللاً في الوظائف النفسية والجسمية للفرد، ويضعف لديه المشاعر الإيجابية، في حين رأى سلامة العطار و صفاء عفيفي (٢٠١٦) أن مفهوم النضج الانفعالي يمثل الكل الذي يضم بداخله مدى واسعاً من المهارات الانفعالية والاستعدادات الوجدانية التي تدعم الوعي بالمشاعر وبتأثيرها في العديد من جوانب الشخصية مثل القدرات والمهارات المتعلقة بالفرد وعلاقته بالآخرين والتي تلعب دوراً مهماً في نجاحه أو فشله في الحياة. وحددت رعداء نعيمة (٢٠١٤) سبعة أبعاد رئيسة للنضج الانفعالي (الشعور بالكفاية والثقة بالنفس، القدرة على التفاعل الاجتماعي، القدرة على ضبط النفس، القدرة على توظيف الطاقات والامكانيات في أعمال مشبعة للحاجات، والتحرر من الاعراض العصابية، والبعد الانساني والقيمي، وتقبل الذات وأوجه القصور العضوية).

وتبنت نداء الشربيني (٢٠٢١) ثلاثة مستويات تعبر عن النضج الانفعالي لدى طلاب الجامعة وهي الضبط والاستقرار الانفعالي، والتكيف الاجتماعي، والاستقلالية الانفعالية، في حين حدد FitzMaurice (٢٠١٢) ستة مستويات للنضج الانفعالي أدرجها من الأدنى إلى الأعلى على الترتيب كما يلي: (المسئولية الانفعالية Emotional Responsibility، والصدق الانفعالي Emotional Honesty، والتفتح الانفعالي Emotional Openness، والتوكيد الانفعالي Emotional Assertiveness، والفهم الانفعالي Emotional

Understanding، والاستقلال الانفعالي (Emotional Detachment). وأضح FitzMaurice (٢٠١٢) أن هذا الترتيب يعتبر مصطنعاً بدرجة ما وإن الأمر متروكاً للباحثين في إعادة ترتيب هذه المستويات وفقاً لما يتوصلون له من تحليلهم للرؤى النظرية والادبيات في النضج الانفعالي ووفقاً لأغراضهم البحثية، كما وضع تعريفاً لكل مستوى من هذه المستويات وفقاً لما تضمنه من قدرات ومهارات انفعالية كما يلي:

المستوى الأول: المسؤولية الانفعالية Emotional Responsibility

يعتبر تحقيق وممارسة مبدأ الاستقلال الانفعالي أمراً ضرورياً للنمو النفسي والانفعالي. فعندما يكون لدى الفرد هذه المسؤولية، يكون هو الشخص الوحيد القادر على اتخاذ قراراته وتحديد مشاعره وتفعيلها. وبدون تلك المسؤولية قد يتبع الفرد سلوكاً غير ناضجاً في استجاباته لمشاعره غير السارة مثل العصبية واللوم والأذى، ويعتقد الأفراد غير الناضجين انفعالياً أنه يجب عليهم تغيير الأحداث والأشخاص الآخرين لمواءمة مشاعرهم الشخصية، وعندما يفشلون في ذلك يسيطر عليهم الإحباط والحزن والغضب. وفي حالة النضج الانفعالي تكون ردود أفعال الفرد عقلانية وسلوكه ناضجاً تجاه الأحداث والأشخاص الآخرين ويمتلك أطراً مرجعية لتفسير سلوكياتهم وتنظيمها بطرق أكثر ايجابية.

وأوضح Wani and Masih (2015) القدرات الفرعية للمسؤولية الانفعالية كما يلي:

- القدرة على تقدير أهمية الأمور وتحديد ما هو قابل للتحكم والتغيير وما ليس كذلك.
- القدرة على التركيز على ما يستحق الاهتمام والتذكر والتفكير فيه، وتجاهل ما يمر عابراً في الذهن.
- القدرة على استدعاء الخبرات الانفعالية السابقة والبقاء على استقلالية انفعالية في مواجهة تلك الخبرات.
- القدرة على تحديد الذات والحفاظ على الهوية المستقلة.
- القدرة على أخذ المسؤولية عن القلب والعقل والهوية، وعمليات الانتباه، والوعي، والذاكرة.

ومن خلال تنمية تلك القدرات وتوظيفها يمكن أن يصبح الفرد مسؤولاً عن حالته الانفعالية وأن يعيش بطريقة تعزز صحته النفسية والانفعالية.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

المستوى الثاني: الصدق الانفعالي

يشير الصدق الانفعالي إلى قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره بصراحة وشفافية، يعني ذلك أن الشخص يكون متصللاً بمشاعره الحقيقية ولا يخفيها أو يعبر عنها بطريقة خاطئة. ويتطلب الصدق الانفعالي القدرة على التعرف على المشاعر الداخلية وتسميتها والتعبير عنها بشكل صحيح. وعندما يكون الشخص صادقاً انفعالياً، يمكنه أن يعبر عن مشاعره بوضوح وصراحة للآخرين. ويتضمن ذلك القدرة على التعبير عن السعادة والحزن والغضب والخوف والإحباط وغيرها من المشاعر بطريقة صادقة ومناسبة. ويعزز الصدق الانفعالي الاتصال الانفعالي الصحي ويساعد على بناء الثقة والتفاهم في العلاقات ويتعلق الصدق الانفعالي باستعداد الفرد للاعتراف بمشاعره وامتلاكها، وتعتبر هذه خطوة ضرورية لقبول الذات وفهماها. يتم التعامل في هذه الخطوة مع المقاومة الداخلية التي تحول دون اكتشاف الذات، وتتبع هذه المقاومة من مخاوف الفرد الواعية وغير الواعية من التعامل المباشر مع الأصوات النقدية التي يسمعها في داخله. عندما يفتقد الأفراد مهارات التعامل مع الانفعالات، فإنهم عادةً ما يفقدون قدرًا كبيرًا من التواصل مع النقد الداخلي، والحديث السلبي للذات، أو الضمير الذي ينتقدهم، وبالتالي تعتمد مخاوف الأفراد من الصدق الانفعالي على الألم الذي يمكنهم أن يشعروا به نتيجة لتجاربهم السابقة المؤلمة، وذلك حتى لا يتم الحكم عليهم من داخلهم بشكل أسوأ أو أقل قيمة من الآخرين. والأفراد في هذا المستوى من الصدق الانفعالي يعرفون كيفية اختيار مشاعرهم حتى يتجنبوا التعرض للمشاعر المؤذية. كما يعرفون أيضًا كيفية عدم التفاعل مع الاتهامات النابعة من داخلهم عن طريق تجاهلها وعدم الانتباه إليها، واستخدام استراتيجيات لإعادة توجيهها.

ولتحقيق الصدق الانفعالي، يمكن للأشخاص ممارسة بعض الاستراتيجيات مثل:

- 1- الوعي الانفعالي: يتعلق بتطوير القدرة على التعرف على المشاعر الداخلية وفهماها وتسميتها بشكل صحيح.
- 2- التعبير الصادق: يشمل التعبير عن المشاعر بصراحة وبطريقة ملائمة، سواء كان ذلك عن طريق الكلام أو التعبير غير اللفظي مثل لغة الجسد والتعبير الوجهية.
- 3- الاستماع الفعال: يتضمن الاستماع بعناية واهتمام إلى مشاعر الآخرين والتعاطف معها، والتفاعل معها بشكل ملائم.

٤- التعامل مع الصدمات الانفعالية يتعلق بتعلم كيفية التعامل مع المشاعر القوية والتحكم فيها بشكل بناء وصحي.

المستوى الثالث: التفتح الانفعالي

يتعلق هذا المستوى باستعداد الفرد لمهارات تبادل ومشاركة المشاعر بطريقة مناسبة وفي أوقات مناسبة. يعرف الأفراد في هذا المستوى قيمة الفضفضة ومشاركة مشاعرهم مع الآخرين، ويدركون أيضًا المخاطر المترتبة على إخفاء المشاعر الناتجة عن الذات أو الآخرين. ووفقًا FitzMaurice (2015) يعتبر الكشف الذاتي مسألة مهمة في هذا المستوى من النضج الانفعالي ومع ذلك فإن الكشف الذاتي لن يكون مهمًا بنفس القدر الذي يكون عليه استعداد الفرد ليكون منفتحًا لظهور مشاعره بدون الاهتمام بالأصوات الناقدة له أو ادانة هذه المشاعر فهو يعبر عنها كما هي دون محاولته تغييرها أو السيطرة عليها واستخدام الإستراتيجيات الملائمة لإعادة توجيهه. (في سلامة العطار وصفاء عفيفي، ٢٠١٦)

ويحتاج الفرد ان يدرك طبيعة المواقف والتجارب التي يعبر فيها عن انفعالاته بشكل واضح ومباشر أو بشكل ضمني أو تحتاج ان يخفي مشاعره مع ضرورة معرفته بمقدار الخطر الذي قد يواجهه عند إخفاء هذه المشاعر أو الانفعالات من خلال قمعها أو التعبير عنها بطريقة غير ملائمة ، وتتمو قدرة الفرد في استكشاف كل مشاعره والسماح بالتعبير عنها خلال مراحل العمر المتتالية. فهو يراقب مشاعره وانفعالاته ويستعد للإفصاح عنها بشكل صحيح معززا إياها بدلا من التخلص منها. حيث يمكن أن يؤدي البوح بالمشاعر إلى أن تصبح مدمرة وغير مثمرة وأن يأتي بنتائج عكسية، وعلى الجهة الأخرى يمكن أن يؤدي البوح بالمشاعر إلى التفتح على خيارات أفضل والسماح للمشاعر لان تمر عبر الذهن حيث إظهارها للتححرر منها والتقليل من أي اثار سلبية لها، بل ومشاركة الآخرين فيها والتخلص منها وتوقف القلق بشأنها والبدء في حياة أكثر اتزانًا ونضجًا انفعاليًا.

المستوى الرابع: التوكيد الانفعالي Emotional Assertiveness

يتمثل في قدرة الفرد على طلب الرعاية والحصول عليها من الذات أولاً ثم من الآخرين، حيث يؤكد الفرد على احتياجاته الانفعالية في كل علاقاته، وهنا يتأني الفرد في التعبير عن مشاعره ويقدر ويحترم هذه مشاعر الآخرين. ويفهم الفرد الروابط بين الانفعالات المكبوتة، والضغط السلبية، والمرض أو المعاناة. ولتحقيق التوكيد الانفعالي يمكن ان يقوم

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

الفرد ببعض الإجراءات أو السلوكيات تتضح في إعطاء الفرد وقتاً للتفكير في موضوع ما، والتأمل فيه، والصلاة والخشوع لله عز وجل ليؤكد على كل ما يحتاجه انفعالياً.

المستوى الخامس: الفهم الانفعالي Emotional Understanding

تتمثل في فهم الفرد لعمليات السبب والنتيجة الفعلية من المسؤولية الانفعالية وعدم المسؤولية الانفعالية. حيث يرى الفرد أن المفهوم الجيد للذات يكمله المفهوم السيئ للذات. حيث تتشكل جميع المفاهيم الذاتية بناء على أضعافها فالفرد لديه ازدواجية في بعض مفاهيم الذات وتعتبر مفاهيم الذات من المفاهيم خارجية المرجع وبالتالي فهي تهدف إلى المثالية وتعتبر مصاد للعبة اللوم.

المستوى السادس: الاستقلال الانفعالي Emotional Detachment

يعيش الفرد في هذا المستوى دون عبء المفاهيم الذاتية والصور الذاتية، حيث يدرك الفرد ذاته على أنها عملية ديناميكية متحركة وليست شيئاً جامداً أو ثابتاً ففي هذا المستوى يكون الفرد مفاهيم ذاته عن حياته، حيث يستقل عن الآخرين ويحرز المسؤولية الانفعالية المطلقة (المتنقلة في الانفصال الانفعالي الحقيقي).

ووفقاً لما أوضحه FitzMaurice (2012) بإمكانية تغيير هذا الترتيب فقد أعاد سلامة العطار و صفاء عفيفي (٢٠١٦) وفقاً لما توصلوا له من تحليل للرؤى النظرية والادبيات في النضج الانفعالي ووفقاً لأغراضهم البحثية، حيث عرضا مستويات النضج الانفعالي في صورة مستويات متصلة متدرجة تراكمية يركز الأعلى فيها على الأدنى، وتتفق الأهداف البحثية في الدراسة الحالية نسبياً مع هذه الرؤية حيث تهدف الدراسة الحالية لقياس فعالية برنامج تدريبي على مستويات النضج الانفعالي في تحسين بعض السلوكيات الإيجابية ممثلة في السلوك المنظم ذاتياً وخفض بعض الاضطرابات والسلوكيات الانفعالية السلبية متمثلة في قلق المستقبل، لذلك تبنت الباحثات في الدراسة الراهنة ترتيب مستويات النضج الانفعالي كما جاء في دراسة سلامة العطار و صفاء عفيفي (٢٠١٦) مع مراعاة أن هذا الترتيب لا يعني وجود فواصل واضحة بين هذه المستويات فهو ترتيب وفصل من أجل التوضيح الاجرائي حيث جاء بناء جلسات البرنامج ليشتمل المستويات الأدنى أولاً ثم الأعلى مع التكامل الانفعالي لبقية المستويات ذات الرتب العليا المتطلبة عند التدريب على المستويات الأدنى، ووفقاً لذلك الترتيب جاء بناء البرنامج التدريبي متضمناً على الترتيب ما يلي:

١. مستوى الفهم الانفعالي . ٢- مستوى النفتح الانفعالي . ٣- مستوى الصدق الانفعالي .
 ٤. مستوى التوكيد الانفعالي . ٥. مستوى الاستقلال الانفعالي . ٦. مستوى المسؤولية الانفعالية .
- ولقد تم بناء البرنامج التدريبي الحالي وفقا لعدة مؤشرات للنضج الانفعالي عرضها سلامة العطار وصفاء عفيفي، (٢٠١٦) Kumar، (٢٠١٢) Kumar، (٢٠١٤) Nicholls et al. (2015)، Wani and Masih (2015) وذلك في سياق حديثهم عن علامات النضج الانفعالي لدى المراهقين من طلاب الجامعة وطلاب الدراسات العليا، واستخلص منهم الباحثات الحاليات مؤشرات على تحقيق اهداف الجلسات التدريبية والمعروضة بإيجاز في جدول (٩) وبالتفصيل بملاحق الدراسة ملحق (٣) وعلى أن الشخص الناضج لديه:
١. إحساس بالثقة ويعبر بوضوح وصراحة عن مشاعر وانفعالات الحب للآخرين ويتقبل بسعادة انفعالات الآخرين وتعبيرهم عن حبهم وتوادهم له.
 ٢. القدرة على التفاعل الإيجابي مع الواقع ومواجهته واتباع طرق الحل الصحيحة والسريعة للمشكلات، ويعتبر مقدار مواجهة المشكلات في مقابل تجنبها أحد المؤشرات الأساسية على النضج الانفعالي.
 ٣. القدرة على الاخذ والعطاء المتوازي يعتبر من أقوى وأعلى مؤشرات تحقيق النضج الانفعالي.
 ٤. القدرة على الانفتاح الإيجابي على الخبرات الإيجابية ومحاولة عدم تكرار الخبرات السلبية مع تقبل حدوثها واخذها كمواقف تعلم.
 ٥. تحمل المسؤولية والتعلم من الخبرة والسعي نحو المحاولة لعدم تكرار الخطأ والقيام بنقد الذات البناء وصولا للأفضل، فالفرد الناضج يعزو اخفاقه لذاته وليس للظروف الخارجية حيث مركز العزو عنده داخلي وليس خارجي.
 ٦. تقبل الإحباط والفشل والعمل بصورة مستمرة وجادة للوصول للنجاح.
 ٧. القدرة على التغلب على القلق والخوف والتوتر والبعد عن العدوانية ودعم الانفعالات والمشاعر الإيجابية كالشعور بالأمن والطمأنينة.
 ٨. القدرة على الاستخدام الجيد لمهارات حل المشكلات والصراعات بطريقة سلمية دون أي ضرر للنفس أو للآخرين.
 ٩. تقبل النقد ووجهات النظر المتباينة وعدم التطرف أو التعصب.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

١٠. التوازن الانفعالي والخلقي والاجتماعي والبعد عن الأنواع المختلفة للشهوات النفسية أو الأخلاقية. حيث الاعتدال بدون افراط أو تقريط.
 ١١. الدافع الداخلي للقيام بالسلوكيات التي يجب أن تؤدي وبالمسئوليات والاهداف المرجوة حيث لا يحتاج لتحفيز خارجي لمواصلة العمل والوصول لأهدافه.
 ١٢. القدرة على الابداع والعمل الجماعي والانسجام والتوافق مع الذات ومع الاخرين.
- قلق المستقبل:**

يعتبر قلق المستقبل أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً في الآونة الأخيرة نتيجة التغيرات الاقتصادية والاجتماعية والصحية التي شهدتها العصر الحالي، وكذلك تعدد الأدوار التي يقوم بها الفرد ومسئولياته الأساسية المتنوعة، ورأي Schmid et al. (2011)، Muschalla et al. (2010) ان هذه المشكلة بزغت بشكل متزايد بين طلاب الجامعات ليس فقط بسبب الخوف من الفشل في الدراسة، بل أيضاً بسبب الخوف من قلة فرص العمل، والخوف من الإصابة بالمرض والموت، ويعتبر قلق المستقبل حالة انفعالية ترتبط حدثها بالتفكير في المستقبل وتصنف إلى قلق الحالة وقلق السمة المزمن، ويرتبط بالمستقبل وبالوظيفة وبالصحة وبغيرها من جوانب الحياة المستقبلية. حيث عرضت بعض الدراسات مثل دراسة Hammad (2016) أن العصر الحالي هو عصر القلق بسبب كثرة تناقضاته وتحدياته، وقلة فرص تحقيق الذات، وكثرة الضغوط وفقر العلاقات والقيم الاجتماعية، مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر والقلق المصاحب لعدم قدرتنا على التنبؤ بما سيحدث في المستقبل.

وعرف Jannini et al. (2022) قلق المستقبل على أنه موقف تجاه المستقبل تتغلب فيه العمليات السلبية على العمليات الإيجابية، حيث يكون الخوف من التهديدات القادمة أقوى من الأمل. وأوضح Yıldırım et al. (2023) أن قلق المستقبل يشير إلى تجربة التوتر وعدم اليقين والقلق المرتبطة بأحداث قد تكون غير صحية في المستقبل، وترتبط شدة ودرجة قلق المستقبل بمجموعة واسعة من العوامل، بما في ذلك أهمية الحدث المتوقع في المستقبل، والاحتمال المتوقع لحدوثه، ومعتقدات الأفراد وقدرتهم على التعامل مع الحدث. ويرتبط قلق المستقبل بعدم قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة والادراك السليم للمواقف الحياتية والانفعالية والمعرفية والمعتقدات الخاطئة وسوء الفهم. ويرتبط

المستوى العالي من القلق المستقبلي بالتجنب وعدم اليقين والسلبية وسوء التخطيط للمستقبل، مما قد يؤثر بدوره على الأداء النفسي العام للأفراد ويقلل من استراتيجيات التكيف للتعامل مع الضيق في أوقات الشدة. وأشار Molin (1990)، و Zaleski (1996) إلى هذا المفهوم الذي يشير إلى حالة من التوجس، والخوف، وعدم اليقين والقلق من التغييرات غير المرغوب فيها والمتوقع حدوثها في المستقبل. هذا الخوف من المستقبل يمكن أن يشمل مجموعة متنوعة من التهديدات المتوقعة بما في ذلك التهديدات الجسدية مثل المرض، أو الحوادث، أو الموت، أو التهديدات العائلية الانفعالية مثل فقدان أحد أفراد الأسرة. وتختلف هذه التهديدات من حيث شدتها، وقد تشمل خوف الفرد من الفشل في تحقيق أهدافه وتطلعاته. ويؤكد على أن القلق بأنواعه له بعد مستقبلي على اعتبار أن العصر الحالي يخلق توتراً خطيراً بسبب تعدد المطالب لاستيعاب تغييراته والتحكم فيها حيث أصبح المستقبل مصدراً للخوف أو الرعب والتوتر الذين يعتبرون مصادر أساسية لقلق المستقبل بدلا من ان يكون مصدراً لتحقيق الأهداف والتوقعات. وترجع مصادر القلق لعاملين أساسيين هما: عدم اليقين ومعرفة الأحداث التي قد تحدث في المستقبل، وخبرات الماضي سواء للفرد نفسه أو للآخرين والتي تؤدي إلى توقعه للأحداث المستقبلية السلبية.

ويظهر قلق المستقبل بشكل واضح في سن العشرينات من عمر الفرد، حيث يكون هذا العمر هو بداية الحصول على وظيفة وعائلة؛ ولذلك نجد أن طلاب الجامعة في السنوات الأخيرة يشعرون بالقلق أكثر من غيرهم، وأشار Molin (1990)، و Price (2009) إلى أنه في معظم الحالات يسود قلق المستقبل في العقد الثاني وأوائل العقد الثالث، ومن النادر نسبياً أن تبدأ قبل سن الخامسة عشرة أو بعد سن الخامسة والثلاثين، وأكد ذلك دراسة Susulowska (1985) التي أجراها على القلق من المستقبل لدى عينة من الأفراد تتراوح أعمارهم بين (5-60) عامًا وتوصلت الدراسة إلى ظهور قلق المستقبل في سن 11-14 بنسبة (8,2%)، وزاد في سن 15-19 ووصل لنسبة (7,15%)، وجاء أعلى معدل له كان في سن 20-29 بلغ نسبة (4,51%)، ونادرا ما ظهر في سن أكبر ذلك، واتفق مع ذلك Van Oort et al. (2009) حيث أجروا دراسة على (2220) فتى وفتاة تم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات بفارق زمني قدره خمس سنوات بين

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

كل مجموعة. وأظهرت النتائج انخفاضاً في أعراض القلق في السن الأصغر وزيادة في أعراض القلق في أواخر مرحلة المراهقة وأن الإناث أكثر قلقاً من الذكور. واتفق Hammad (2016) مع ذلك حيث توصل إلى أن الأفراد في عمر (٢٠-٢٩) لديهم العديد من الخصائص المختلفة التي تعبر عن قلق المستقبل، وإن سجل النجاحات والإخفاقات السابقة، ومستوى الأداء المعرفي، والفهم الأعمق للعلاقة بين الأفعال الحالية ونتائج المستقبلية، يشكل أساساً خصباً لدمج المنظور الزمني المستقبلي في الحاضر النفسي للفرد وتوجهاته الإيجابية أو السلبية نحو المستقبل. ولهذا يعتبر دراسة هذه العوامل وما يؤدي إليه من تطوير موقف إيجابي تجاه المستقبل في هذا السن من الموضوعات الجديرة بإجراء المزيد من الدراسات والأبحاث لدعم عمليات التوجه الإيجابي للمستقبل وخفض قلق المستقبل في صورته المتعددة وخاصة لدى الشباب في سن ٢٠-٣٥ عاماً، ولذلك اجرت الباحثات الدراسة الحالية على طلاب الدبلوم المهني في التربية والتي تراوحت أعمارهم في هذه الحدود كما يتضح من الإحصاءات الوصفية لعينة الدراسة كما سيأتي لاحقاً.

أسباب قلق المستقبل:

أوضح Hammad (2016)، و Karrie et al. (2000) عدة أسباب تؤدي إلى الشعور بالقلق المستقبلي، منها عدم الثقة بالنفس في مواجهة تحديات المستقبل، والأفكار السلبية عنه، بالإضافة إلى ضعف الكفاءة الذاتية، وعدم القدرة على التعامل مع الأحداث المستقبلية السلبية مما يزيد من شعور الفرد بالقلق المستقبلي. كما يؤدي المستقبل الغامض وغير الواضح إلى شعور الفرد بالعجز والقلق الزائد، خاصة عندما يشعر بأنه في حيرة من أمره ولا يستطيع التحكم في مستقبله، مما يجعله غير قادر على التفكير والتخطيط لمستقبله، وهذا يؤدي إلى الشعور بالقلق المستقبلي بشكل مستمر على أن احتمال التهديد المعروف أو الغامض هو أحد مصادر قلق المستقبل. ومن الواضح أن والقلق لا ينشأ بشأن الماضي، ولكنه خوف من المستقبل المليء بالأحداث التي تهدد وجود الفرد أو سلامته أو سعادته في الحياة، ويعتبر تزويد الفرد بمهارات التعرف على قدراته الحقيقية والمهنة المناسبة له ومتطلباتها وطرق اختيار المهنة

المستقبلية التي تتناسب قدراته وتلبي احتياجاته يزيد حافزة نحو العمل الإيجابي والابتكار المهني. وربما يسهم هذا الدعم النفسي في حل الكثير من المشاكل النفسية مثل التوتر، وسوء التكيف المهني والقلق المستقبلي المرتبط بالحياة المهنية الفاشلة واتخاذ القرارات الخاطئة أو السلوكيات غير المنظمة، ولذلك دعمت الباحثات الحاليات البرنامج التدريبي بمزيد من الأنشطة الخاصة بالقدرة على الاختيار واتخاذ القرارات والتقييم الذاتي ومراقبة السلوكيات الشخصية وتقييمها مثل الأنشطة المعنونة بـ (المنظور)، (والمحاكمة).

في حين عرض Super (1980) ، و Molin (1990) أسبابا مختلفة لقلق المستقبل فأوضح إلى أن أهم هذه الأسباب هو عدم قدرة الفرد على التمييز بين نظرتيه المستقبلية وواقع الحياة التي يعيشها، وعدم القدرة على استشراف المستقبل ونقص المعلومات لتكوين أفكار حول المستقبل والشعور به - وانعدام الأمن والتوقعات السلبية للأحداث والمستقبل الغامض الذي يؤدي إلى ارتفاع نسبة قلق مستقبل. ويؤثر قلق المستقبل على قرارات الأفراد المستقبلية مما يؤدي إلى ظهور مجموعة من الأعراض منها السلوك المضطرب كالشعور بالحزن والانسحاب والسلبية وعدم القدرة على مواجهة المستقبل والخوف من الأحداث الاجتماعية المتوقعة في ظل التغيرات الحياتية السياسية والاجتماعية والاقتصادية. ويحدث القلق بشكل كبير عندما تتصارع الطموحات مع المواقف السلبية لدى الشباب تجاه الآخرين في المستقبل. مما يدل على أهمية دراسة قلق المستقبل لدى الشباب لتأثيراته القوية على استمرارية حياتهم ونجاحهم فيها.

وعرض أحمد الحويج (٢٠٢١) أسباب قلق المستقبل في عدة أسباب من أهمها: انخفاض القدرة على توقع المستقبل وعدم توافر معلومات كافية بشأنه، والشك في قدرات المسؤولين عن دعم الفرد في المستقبل، والشعور بعدم الأمان والانتماء للعائلة أو المجتمع، ووجود الاستعداد للتفاعل مع انفعالات القلق ووجود الخبرات السلبية، وكثرة المشكلات الاجتماعية والاقتصادية والاسرية، وتدني النواحي الدينية والأخلاقية وكثرة الضغوط الحياتية.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

وفي ضوء هذه الأهمية لمتغيرات الدراسة الحالية قلق المستقبل والنضج الانفعالي وجدت الباحثات بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين النضج الانفعالي وقلق المستقبل فنجد دراسة Shikhohlislami Asnaashari and (2016) التي تقصت الدور الوسيط للنضج الانفعالي في العلاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي لدى الطالبات في مدينة يزد. وتضمنت العينة جميع طالبات الصفين السابع والثامن، حيث اختيرت عينة الدراسة عشوائياً وبلغت ٢٦١ طالبة، تم استخدام مقياس النضج الانفعالي لـ سينغ وبهارجاوا (١٩٧٤) ومقياس تقدير الذات ومقياس القلق الاجتماعي للمراهقين المطورين من قبل روزنبرج. وأظهرت نتائج تحليل المسار الدور الوسيط للنضج الانفعالي في العلاقة بين تقدير الذات والقلق الاجتماعي. إضافة إلى إمكانية التنبؤ بالقلق الاجتماعي مباشرة من خلال تقدير الذات، كما كشفت النتائج عن أن تقدير الذات الأعلى يؤدي إلى نضج انفعالي أكبر وقلق اجتماعي أقل.

وفحصت دراسة Bunker and Meena (2015) العلاقة بين النضج الانفعالي واحد أنواع مشاعر القلق وهو القلق العلائقي أو القلق من التفاعل الاجتماعي والاختفاق في ذلك لدى المراهقين من الذكور والإناث في ضوء طبقاتهم الاجتماعية المتباينة في الهند. وتم اختيار المشاركين من طلاب المدارس الثانوية بمتوسط عمر من (١٥:١٨) عاماً، من بين هؤلاء المراهقين، وبلغ إجمالي المشاركين ١٨٠ طالبا (٩٠ ذكور، ٩٠ إناث) من طبقات اجتماعية مختلفة. واستخدم الباحثان مقياس النضج الانفعالي (EMS) اعداد Mahesh Bhargava ،Yashvir Singh، والنسخة المختصرة من مقياس قلق التفاعل الاجتماعي (SPAI-B) للمراهقين اعداد Garcia Lopez. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائياً في أبعاد قلق التفاعل الاجتماعي ومستويات النضج الانفعالي بين المراهقين الذكور والإناث وفقاً للطبقة الاجتماعية الذين ينتمون إليها، كما وجدت علاقات سالبة دالة احصائياً بين ابعاد قلق التفاعل الاجتماعي ومستويات النضج الانفعالي.

وهدفت دراسة Matulesy et al. (2021) إلى التحقق من تأثير الدعم الاجتماعي والنضج الانفعالي في خفض مستويات قلق الطلاب تجاه التعلم عن بعد أثناء وبعد جائحة كورونا، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠٢ طالباً في المدارس الثانوية

والاعدادية. وكشفت النتائج أن الدعم الاجتماعي والنضج الانفعالي يؤثران بشكل مصاحب ودال احصائيا على القلق بشأن التعلم عبر الإنترنت، ويمكن استخدام هذه النتائج كأساس لضرورة تقديم تعليم نفسي للأسر لدعم النضج الانفعالي للأبناء وما له من تأثيرات إيجابية على تقليل القلق نحو التعلم عن بعد.

وبتحليل الإطار النظري والدراسات السابقة في النضج الانفعالي وتأثيره وعلاقته بقلق المستقبل استخلصت الباحثات الحاليات ما يلي:

١- التأكيد على أهمية العلاقة بين النضج الانفعالي وقلق المستقبل، حيث وجود علاقة ارتباطية بين النضج الانفعالي وقلق المستقبل فالأفراد ذوو النضج الانفعالي الأعلى عادةً ما يظهرون مستويات أقل من القلق المستقبلي. النضج الانفعالي يشير إلى القدرة على التحكم في الانفعالات والتكيف مع المشاعر المختلفة، وهذا يمكن أن يساعد الأفراد على التعامل بشكل أفضل مع التحديات والضغوط في الحياة وبالتالي يقلل من القلق المستقبلي وأكد هذه العلاقة Asnaashari and Shikhholislami (٢٠١٦).

٢- تعتبر هذه العلاقة مهمة حيث تساعدنا على تحسين الهناء الذاتي والإحساس بالأمان وخفض مشاعر القلق نحو المستقبل حيث يمكن للأفراد تعزيز قدرتهم على التعامل مع التحديات والضغوط المستقبلية بشكل أفضل، وبالتالي تقليل مستويات القلق، واتضح ذلك عند Bunker and Meena (٢٠١٥).

٣- يمكن ان يكون النضج الانفعالي أداة مهمة في تعزيز الصحة العقلية والانفعالية بشكل عام، حيث بفضل القدرة على إدارة الانفعالات بشكل صحيح، يمكن للأفراد التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية والتوترات المستقبلية، مما يساهم في تحسين نوعية حياتهم العامة ورفاهيتهم الشخصية، وأكد ذلك Matulesy et al. (٢٠٢١).

٤- ركزت الدراسات السابقة على فئات معينة مثل الطلاب والطالبات المراهقين في المرحلتين الثانوية والاعدادية في مناطق جغرافية محددة، وقد تكون هناك اختلافات فردية وثقافية أخرى في العلاقة بين النضج الانفعالي وقلق المستقبل عندما تجرى هذه الدراسات على عينات في مراحل دراسية وعمرية مختلفة ومناطق بيئية مختلفة، كما لاحظت الباحثات النقص في دراسات النضج الانفعالي وعلاقته بقلق المستقبل في مرحلة الدراسات العليا لذلك سعت الباحثات لتقديم البرنامج التدريبي لطلاب الدراسات العليا. مع الاخذ في

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

الاعتبار بعض العوامل الأخرى المحتملة التي قد تؤثر على تحقيق الاثار المرجوة من البرنامج التدريبي مثل مراعاة المستوى التعليمي للطلاب والتقارب الزمني في العمر بينهم وتوحيد مجال الدراسة في مرحلة الدراسات العليا.

ووفقاً لتحليل الأسباب المؤدية لارتفاع مستويات قلق المستقبل لدى الشباب والتي عرضها (أحمد الحويج ، ٢٠٢١؛ Hammad, 2016 ؛ Karrie et al., 2000 ؛ Molin, 1990 ؛ Super, 1980) توصلت الباحثات الحاليات إلى أنه لخفض قلق المستقبل يحتاج هؤلاء الشباب لبرنامج تدريبي يقوم في الأساس على مهارات التغلب على هذه المسببات، لذلك جاء البرنامج التدريبي على مستويات النضج الانفعالي وحددت الباحثات الحاليات أهدافاً رئيسة لجلسات البرنامج التدريبي على مستويات النضج الانفعالي من خلال التحقق من مؤشرات النضج الانفعالي المعروضة عند (سلامة العطار و صفاء عفيفي ، ٢٠١٦ ؛ يارا ربيع وآخرون، ٢٠٢٢؛ ٢٠٢١ Wani and ؛ 2014 Kumar, ؛ Nicholls et al., 2015 ؛ Matulesy et al., 2015) حيث ركزت جلسات البرنامج على ان تكسب المتدربين مهارات تحقيق النضج الانفعالي الرئيسة والتي عُرضت بالتفصيل في جدول (٩) للجلسات التدريبية وهذه المهارات الرئيسة اهمها ما يلي:

- ١- القدرة على التعامل بهدوء وفاعلية مع الضغوط والتحديات والعقبات الحياتية، دون أن تؤثر سلباً على العلاقات الشخصية أو العمل.
- ٢- القدرة على التعبير عن الانفعالات بصراحة وبدون استخدام العنف أو العدا.
- ٣- القدرة على فهم وتناول مصادر الإجهاد والقلق بشكل بناء، دون تجاهلها أو إغفالها.
- ٤- القدرة على التعامل بنضج مع العلاقات الشخصية، بما في ذلك التعبير عن المشاعر وفهم مشاعر الآخرين.
- ٥- القدرة على اتخاذ قرارات مدروسة استناداً إلى التحليل والتفكير الواعي، بدلاً من الاعتماد الكامل على المشاعر.
- ٦- القدرة على الاستفادة من التجارب والأخطاء والتعلم منها، بدلاً من الانهزام أو التأثر بالمشاعر والانفعالات السلبية.

- ٧- القدرة على تحقيق التوازن بين الاهتمام بالاحتياجات الشخصية والاجتماعية.
- ٨- القدرة على تطوير علاقات سوية ومستدامة مع الآخرين.
- ٩- القدرة على تعزيز الرغبة في تطوير الشخصية والنمو الانفعالي.

السلوك المنظم ذاتيا:

عرف عبد الحليم، وحسن (٢٠٢٠)، Scholz et al. (2005) التنظيم الذاتي Self-Regulation على أنه أحد العمليات النفسية المهمة والتي تقوم بدور مهم في تحديد استجابة الفرد، ويستطيع الفرد من خلال هذه العملية التحكم في تفكيره وانفعالاته واندفاعاته السلوكية. في حين عرفه Zimmerman (2002) على أنه الأفكار والانفعالات النابعة ذاتيا والمخطط لها ويتم متابعتها وتعديلها باستمرار لتحقيق الأهداف المرجوة للفرد. وينبثق منه مفهوم السلوك المنظم ذاتيا self-regulatory behavior، والذي عرفه de la Fuente et al. (2022) على أنه توجيه وتنظيم ومراقبة ذاتية لسلوك الفرد وذلك لتحقيق هدف معين ومخطط له، وعكسه السلوك المنظم خارجيا، حيث التحكم في سلوك الفرد وتوجيهه وتنظيمه من خلال العوامل الخارجية، مثل المكافآت أو العقوبات، وعرفته سماح سليمان (٢٠٢٢) على انه قدرة الفرد على تنظيم سلوكياته من خلال الضبط الذاتي والوعي الذاتي ووضع الأهداف والتخطيط لها، والضبط الانفعالي، وتوجيه الانتباه، ومراقبة الذات، وتقييمها. كما عرف Hrbackova & Safrankova (2016) السلوك المنظم ذاتيا على أنه أحد أهم الابعاد المهمة لتجنب السلوكيات الخاطئة، والسيطرة على سلوك الفرد بشكل فعال، وأكدوا على ضرورة اجراء المزيد من الدراسات على السلوك المنظم ذاتيا لما له من تأثير قوي على جودة حياة الافراد. وأكد مختار الكيال (٢٠٠٨) إن تنظيم الذات هو الأساس الذي تركز عليه عملية التعلم المنظم ذاتيا في الوصول لأهداف التعلم المرجوة، واعتبره بنية مرتبطة بقدرة الفرد على التلقائية والاستقلال الوجداني.

وتعددت ابعاد التنظيم الذاتي وفقا لتعدد الأهداف والاعراض البحثية، فتوصل Maes and Karoly (2005) لوجود ثلاث عمليات رئيسة للسلوك المنظم ذاتيا، وهي: تحديد الأهداف، ووضع خطة لتحقيق هذه الأهداف، وبناء استراتيجيات رئيسة للحفاظ على السلوك الجيد. وأوضح مختار الكيال (٢٠٠٨) خمسة مكونات للسلوك المنظم ذاتيا هي: التصرفات الإيجابية (حل المشكلات، تيسير المساعدة)، والقابلية للضبط (عزو الضبط الداخلي)، والتعبير عن المشاعر

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

والحاجات، والبحث عن الإرادة (إرضاء الذات والآخرين)، والتوكيدية. في حين توصلت سماح سليمان (٢٠٢٢) لأربعة عوامل أساسية للسلوك المنظم ذاتياً جاءت كما يلي:

- ١- وضع الهدف والتخطيط له *Goal setting and planning*: ويتضمن قدرة الفرد على تحديد الأهداف الرئيسية والفرعية، والتخطيط لتنفيذها وفقاً لجدول محدد المدة، وتحديد الأنشطة لتحقيقها.
- ٢- الضبط الانفعالي *Emotional regulation*: ويتضمن قدرة الفرد على إدارة انفعالاته وبقائها في حالة اعتدال واتزان حتى يحقق أهدافه، والحفاظ على مستوى عالي من الدافعية لمواصلة تحقيق الأهداف.
- ٣- توجيه الانتباه: *directing attention* ويتضمن قدرة الفرد على إدارة سلوكه بطريقة معينة حتى يحقق هدفه، وحرصه على تركيز انتباهه بشكل كامل نحو العمل الذي يؤديه حتى ينجزه بطريقة جيدة.
- ٤- مراقبة الذات وتقييمها *Self-monitoring and evaluation*: وتتضمن قدرة الفرد على متابعة سلوكياته وتقدمه في احراز الأهداف، وأن يكون واعياً لمراحل التقدم باتجاه تحقيق الأهداف، وتقييم الفرد لسلوكه بشكل مستمر أثناء أداء المهام المتنوعة، وتقييمه للنتائج المترتبة على هذا الأداء وكونها إيجابية أو سلبية.

وعرض *Cicchetti and Tucker (1994)*، و *Demetriou (2000)* العديد من العوامل التي تؤثر على التنظيم الذاتي وبالتالي السلوك المنظم ذاتياً وتوضح أن تطوير جانب واحد من التنظيم الذاتي قد يعزز من تطوير عدة أوجه للسلوك المنظم ذاتياً (ومع ذلك، لا توجد الكثير من المعلومات حول الهيكل الداخلي للتنظيم الذاتي وتطويره على مر الزمن. لذلك سعى بعض الباحثين لتحديد بنية التنظيم الذاتي وبالرجوع إلى أدبيات التنظيم الذاتي وجدت نظريتين رئيسيتين متنافستين بشأن بنية التنظيم الذاتي، تفترض النظرية الأولى أن التنظيم الذاتي هو قدرة عامة عبر المجالات دون تمييز واضح بين المكونات مثل التنظيم الانفعالي والسلوكي ومن هذا المنظور توجد عمليات مماثلة مشتركة عبر جميع مجالات التنظيم الذاتي، ويُعتبر التنظيم الذاتي مورداً محدوداً مشتركاً عبر المجالات السلوكية والانفعالية والإدراكية مما أدى إلى استنتاج أن عاملاً واحداً يضم مكونات التنظيم الذاتي، أما في النظرية الثانية، وهي الأكثر انتشاراً بين الباحثين يُفهم

التنظيم الذاتي على أنه بنية متعددة الأبعاد تتألف من التنظيم الانفعالي والسلوكي والإدراكي مع مسارات تنموية محددة ، ويعرفونه بشكل أدق على أنه يضم "عمليات التنظيم الانفعالي والسلوكي، وعلى الرغم من الترابط بينهما، قد تكون تعبيرات عن أنظمة تنموية متميزة، وأيدت نتائجهم وجهة النظر التي تشير إلى أن الجوانب ذات ترابط ولكنها نظم تنظيمية ذات تمييز، وأن التنظيم الذاتي هيكل متعدد الأبعاد قابل للتغير مع مرور الوقت. (Edossa et al., 2018) ؛ (Howard, 2015).

بناءً على افتراض أن التنظيم الذاتي هو بنية متعددة الأبعاد، توقعت النظريات التنموية وجود تفاعل تطوري تنموي بين التنظيم الانفعالي والسلوكي، وأشار Blair (2002) إلى أن تطوير التنظيم الانفعالي كأحد مستويات النضج الانفعالي قد يكون له تأثير قوى على التنظيم السلوكي أكثر من تأثير التنظيم السلوكي على التنظيم الانفعالي. وعلى الرغم من ذلك لم يحدد Blair (2002) بالتفصيل العلاقة السببية بين التنظيم الانفعالي والسلوكي، ولم يحدد قوة واتجاه التأثيرات بين مكونات النظام التنظيمي الذاتي السلوكي ومكونات التنظيم الانفعالي، وحتى الآن لا توجد دلائل تجريبية قوية تدعم اتجاه التأثيرات بين التنظيم الانفعالي والسلوكي مما يعتبر محفزا على اجراء دراسات حديثة تتناول عمليات التنظيم الانفعالي والسلوكي بشكل مشترك من أجل فحص الاستقرار البنائي والتأثيرات المتبادلة بينهما واتجاه العلاقات.

وسعى لتحديد هذه العلاقات واتجاهها وقوة تأثيرها واستجابة لهذه الدعوات من الباحثين وسد الثغرات البحثية في هذه العلاقات تناولت العديد من الدراسات السابقة علاقة النضج الانفعالي بأبعاد السلوك المنظم ذاتيا، فأجرى Howse et al. (2003) دراسة لبحث الدور التوسطي للتنظيم السلوكي في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتحصيل الأكاديمي، وذلك في دراسة طولية توصلت نتائجها إلى أن الأطفال الذين يتمتعون بقدرات تنظيم انفعالي فعالة حققوا درجات تحصيل أعلى مع توسيط هذه العلاقة بواسطة قدراتهم على التنظيم السلوكي المرتفع ومتغيرات أخرى.

وفحصت دراسة كارلو وآخرين Carlo et al. (2012) العلاقات بين التفاعل الانفعالي والتنظيم الذاتي في ضوء بعض المتغيرات النفسية النمائية والاجتماعية الأخرى وذلك بإجراء دراسة طولية على عينة عددها ٨٥٠ مراهقا عند سن ١٠ سنوات ومتابعتهم في سن ١٥ عامًا. وباستخدام نماذج الانحدار التدريجي وتطبيق مقاييس التفاعل الانفعالي، والتنظيم الذاتي، ومعرفة

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

توقيت البلوغ، وتفاعلاتهم. توصل الباحثون إلى مجموعة نتائج من أهمها أن عمليات التفاعل بين المتغيرين مرتبطة بكل من المشاعر الإيجابية (مثل المتعة) والمشاعر السلبية (مثل الحزن والإحباط)، وأن الأفراد الذين هم أكثر تفاعلاً سيكونون أكثر عرضة لتجربة الانفعالات من الأفراد الأقل تفاعلاً. ويشمل التنظيم الذاتي العمليات التنظيمية المعرفية (مثل تحويل الانتباه والتركيز) والسلوكية (مثل التحكم المثبط والمنشط)، والتي يُفترض أنها تخفف الروابط بين الإثارة والاستجابة الانفعالية والنتائج السلوكية. ويتطلب التعامل مع الآخرين تنظيمًا فعالاً لانفعالات الفرد وعمليات الانتباه والسلوكيات المنظمة ذاتياً بحيث يتم إدارة الانتباه موجه للسلوك الداخلي ومدعم لاحتياجات الآخرين في نفس الوقت، كما توصل إلى عدم وجود فروق دالة احصائياً في التفاعل بين التنظيم الانفعالي والسلوكي تعزو إلى النوع.

وعلاوة على ذلك أكد Putnam and Rothbar (2006) في دراسة هدفت لتطوير النماذج القصيرة والقصيرة جداً لاستبانة سلوك الطفل، وبتتبع تطور مهارات التنظيم الذاتي من الطفولة إلى المراهقة، توصل الباحثان إلى أنه يمكن للمرء أن يتوقع علاقات إيجابية بين التنظيم الذاتي والسلوكيات الاجتماعية الإيجابية في مرحلة المراهقة. في المقابل، فإن الفشل في تنظيم انفعالات الفرد بشكل فعال يمكن أن يؤدي إلى الضيق الشخصي والاستجابة الانفعالية المفرطة في التركيز على الذات، والنفور من احتياجات الآخرين وعادةً ما يرتبط الضيق الشخصي بدوره سلباً بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية أو لا يرتبط بها إلا عندما يصعب الهروب من الموقف كوسيلة لجعل المرء يشعر بالتحسن.

كما أوضح Putnam and Rothbar (2006) أن هناك أدلة جوهرية تدعم التفاعل بين التنظيم الانفعالي والتنظيم الذاتي ظهرت في العديد من الدراسات في السنوات الأخيرة وأن دراسة التفاعلات المحتملة بين الاستجابات الانفعالية وتنظيمها والسلوكيات المنظمة ذاتياً بما تتضمنه من عمليات انتباه ومراقبة الذات وإدارتها تحتاج إلى مزيداً من الأبحاث بناء على نطاق واسع من المراجعات النظرية في الأدبيات النفسية خاصة لدى الأفراد الأكبر سناً حيث إن معظم الدراسات أجريت على الأطفال الصغار أو المراهقين.

تعقيب على الإطار النظري والدراسات السابقة للنضج الانفعالي مع السلوك المنظم ذاتياً

من مراجعة وتحليل البحوث للإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت العلاقات بين

النضج الانفعالي والسلوك المنظم ذاتياً، توصلن إلى ما يلي:

١- أكدت العديد من التصورات النظرية والدراسات السابقة على العلاقات الإيجابية بين تنمية مستويات النضج الانفعالي ومكونات السلوك المنظم ذاتيا، كما اتضح في دراسة Hrbackova & Safrankova (2016)، Zimmerman (2002).
٢- دعوات العديد من الباحثين بضرورة إجراء مزيداً من الدراسات على دعم وتنمية مستويات النضج الانفعالي وخاصة لدى الافراد الأكبر سنا من مرحلة المراهقة نظرا لتعرضهم لمزيد من ضغوط الحياة والتوتر والقلق بشأن مستقبلهم المهني والاسري والاجتماعي حيث يتزامن ذلك مع سعيهم للحصول على الوظيفة وعلى شريك الحياة مما يتطلب منهم إدارة ذاتية واعية لسلوكهم الانفعالي والاجتماعي ولحياتهم بصفة عامة، كما جاء عند Blair (2002) ، Putnam and Rothbar (2006)، لذلك جاءت عينة الدراسة الحالية من طلاب الدراسات العليا.

٣- توصل بعض الباحثين Carlo et al. (2012) إلى عدم وجود فروق دالة احصائيا عند تناول العلاقات بين التنظيم الانفعالي والسلوكي تعزو إلى النوع. لذلك جاءت عينة الدراسة الحالية من الطلاب والطالبات.

تعقيب عام على الإطار النظري والدراسات السابقة

اتضح من الرؤية التحليلية التكاملية للإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية أهمية تنمية مستويات النضج الانفعالي من خلال اعداد برامج تدريبية تفاعلية للأفراد عامة وطلاب الدراسات العليا خاصة نظرا لزيادة تعرضهم لضغوط الحياة وللعديد من التجارب السلبية المحبطة مما يجعلهم أكثر عرضة لاضطراب قلق المستقبل وتشنت قدرتهم على إدارة الذات وتوجيه سلوكهم للنواحي الإيجابية وانخفاض قدرتهم على تحديد الأهداف ووضوحها والتخطيط الجيد للمستقبل، لذلك سعت الدراسة الحالية إلى بناء وتطبيق برنامج تدريبي لتنمية مستويات النضج الانفعالي ودراسة أثره على خفض قلق المستقبل وتحسين السلوك المنظم ذاتيا.

مصطلحات البحث:

- النضج الانفعالي:

عرفه Nirmala et al. (2015) على أنه وصول الفرد إلى مرحلة من الاستقرار النفسي والقدرة على ضبط الانفعالات والتحكم فيها وفي ردود الفعل بصورة تتناسب مع المستوى العمري

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره

في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

للفرد ومع خبراته العملية، كما يظهر في سلوكه وأساليب تعامله مع المواقف الحياتية العديدة التي يمر بها يومياً، بما يوائم ويوافق بين الاستجابات الانفعالية للفرد والمواقف التي نتجت عنها هذه الاستجابات (في سلامة العطار وصفاء عفيفي، ٢٠١٦). وعرفه نجوى الملح وعبد الفتاح الهمص (٢٠٢٢) أحد مراحل الصحة النفسية للفرد والتي يكون فيها الفرد على درجة من الوعي بمشاعره والتحكم والسيطرة فيها في مواقف الحياة الضاغطة، ويتمثل النضج الانفعالي في إدراك الفرد لمشاعره بصورة إيجابية وتقبلها والتعامل معها بطريقة متزنة وبعيدة عن المبالغة والتهور.

وتعرفه الباحثات الحاليات على أنه قدرة الفرد على فهم وتنظيم وإدارة مشاعره بفاعلية وتتضمن العديد من العمليات الانفعالية التي تبدأ بالفهم الانفعالي والتفتح في التعبير عن الانفعالات وصدقها وتوكيدها واستقلاليته وتحمل المسؤولية الانفعالية.

ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في التقييمات الفرعية عقب جلسات برنامج النضج الانفعالي والتي تعبر عن مدى قدرته على الوصول لكل مستوى من مستويات التجهيز الانفعالي في الدراسة الحالية.

- السلوك المنظم ذاتياً:

عرف de la Fuente et al. (2022) السلوك المنظم ذاتياً على أنه توجيه وتنظيم ومراقبة ذاتية لسلوك الفرد وذلك لتحقيق هدف معين ومخطط له، وعكسه السلوك المنظم خارجياً حيث التحكم في سلوك الفرد وتوجيهه وتنظيمه من خلال العوامل الخارجية، مثل المكافآت أو العقوبات. وعرفته سماح سليمان (٢٠٢٢) على أنه قدرة الفرد على تنظيم سلوكياته من خلال الضبط الذاتي والوعي الذاتي ووضع الأهداف والتخطيط لها، والضبط الانفعالي، وتوجيه الانتباه، ومراقبة الذات، وتقييمها.

وتتبنى الباحثات الحاليات التعريف السابق للسلوك المنظم ذاتياً، ويعرف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس السلوك المنظم ذاتياً المطبق في الدراسة الحالية.

- قلق المستقبل:

تعرف أسماء السيد (٢٠٢٠) قلق المستقبل على أنه حالة غامضة من الخوف وعدم الاطمئنان عند التفكير في المستقبل وما يمكن أن يحدث فيه وتوقع الأسوأ الذي يعيقه في تحقيق أهدافه وينتابه الشعور بالتوتر والانزعاج والضيق وانخفاض القدرة على تحقيق الآمال والطموحات. وعرفه Jannini et al. (2022) قلق المستقبل على أنه موقف تجاه المستقبل تتغلب فيه

العمليات السلبية على العمليات الإيجابية، حيث يكون الخوف من التهديدات القادمة أقوى من الأمل. وأوضح Yıldırım et al. (2023) أن قلق المستقبل يشير إلى تجربة التوتر وعدم اليقين والقلق المرتبطة بأحداث قد تكون غير صحية في المستقبل وترتبط بشدة ودرجة قلق المستقبل بمجموعة واسعة من العوامل، بما في ذلك أهمية الحدث المتوقع في المستقبل، والاحتمال المتوقع لحدوثه، ومعتقدات الأفراد وقدرتهم على التعامل مع الحدث. ويرتبط قلق المستقبل بعدم قدرة الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة والادراك السليم للمواقف الحياتية والانفعالية والمعرفية والمعتقدات الخاطئة وسوء الفهم. ويرتبط المستوى العالي من القلق المستقبلي بالتجنب وعدم اليقين والسلبية وسوء التخطيط للمستقبل، مما قد يؤثر بدوره على الأداء النفسي العام للأفراد ويقلل من استراتيجيات التكيف للتعامل مع الضيق في أوقات الشدة.

وجميع التعريفات السابقة تتفق مع تناول قلق المستقبل في الدراسة الحالية، وتستخلص الباحثات تعريفاً لقلق المستقبل على أنه قلق المستقبل هو حالة نفسية تتميز بالخوف أو القلق بشأن الأحداث أو التغييرات المستقبلية التي قد لا تكون تحت سيطرتنا وتوقع الأسوأ انفعالياً ومعرفياً في الأمور الحياتية والصحية والمهنية.

ويعرف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس قلق المستقبل المطبق في الدراسة الحالية.

وفي ضوء العرض السابق تحددت مشكلة الدراسة الحالية في الفروض البحثية على النحو التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق المستقبل (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) بعد تطبيق برنامج النضج الانفعالي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك المنظم ذاتياً (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) بعد تطبيق برنامج النضج الانفعالي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في قلق المستقبل (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين القبلي والبعدي لبرنامج النضج الانفعالي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في السلوك المنظم ذاتياً (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين القبلي والبعدي لبرنامج النضج الانفعالي.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في قلق المستقبل (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين البعدي والتتبعي لبرنامج النضج الانفعالي بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في السلوك المنظم ذاتياً (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين البعدي والتتبعي لبرنامج النضج الانفعالي بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج.

أهداف البحث:

هدف البحث الحالي إلى دراسة تأثير برنامج تدريبي على مستويات النضج الانفعالي على دعم وزيادة درجات الطلاب في السلوك المنظم ذاتياً كأحد المتغيرات الإيجابية وخفض قلق المستقبل كأحد المتغيرات السلبية. والتعرف على حجم هذه التأثيرات وفهمها لإمكانية التدخل فيها والتنبؤ بها في المستقبل.

أهمية البحث:

تكمّن أهمية البحث الحالي في متغيراته وطبيعة العلاقات والتأثيرات التي يتناولها، وأهم النتائج التي توصل إليها، وتعرضها الباحثات الحاليات كما يلي:
الأهمية النظرية:

- ١- تعتبر متغيرات البحث الحالي من المتغيرات المهمة في علم النفس التربوي حيث تربط بين فرعين رئيسيين فيه وهما (علم النفس الايجابي، والوجداني).
- ٢- يضيف البحث للمكتبة العربية أساس نظري لبرنامج تدريبي في مستويات النضج الانفعالي.

الأهمية التطبيقية:

- تكمّن الأهمية التطبيقية للبحث الحالي في عدد الفئات المستفيدين من البحث، والتي تعرضها الباحثات كما يلي:
- طلاب المدارس والجامعات والدراسات العليا حيث يسهم تصميم برامج في علم النفس الإيجابي وتنمية أحد متغيراته محور البحث الحالي (النضج الانفعالي)

بنظام التدريب الهجين في تحسين الجوانب الإيجابية وخفض الجوانب السلبية لدى الطلاب.

- الأساتذة الجامعيون: يمكن أن تفيد نتائج البحث أعضاء هيئة التدريس في الجامعة في دعم الجوانب الانفعالية لدى طلابهم وحمايتهم من الوقوع في أخطار الاضطرابات النفسية التي قد يتسبب في حدوثها زيادة قلق المستقبل لديهم.
- الباحثون في مجال علم النفس الإيجابي والمعرفي والانفعالي.
- مصممي برامج تطوير المهارات والتنمية الانفعالية وتطوير الموارد البشرية حيث تزودهم بأنشطة تقدم بنظام التدريب الهجين في مجال الانفعالات، وكذلك تقديم مقاييس الكترونية للمتغيرات المستهدفة من البرنامج التدريبي.

حدود البحث:

- اجري البحث الحالي في إطار الحدود التالية:
- حدود مكانية: تمثلت في كلية التربية - جامعة عين شمس.
- حدود زمنية: تم اجراء الدراسة في أثناء العام الجامعي ٢٠٢٣.
- حدود بشرية: تمثلت في طالبات الدراسات العليا- كلية التربية جامعة عين شمس.
- حدود موضوعية: اقتصرت على مفاهيم: النضج الانفعالي، السلوك المنظم ذاتيا، وقلق المستقبل.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: العينة: يمكن أن تصنف العينة إلى ما يلي:

- ١- عينة الصدق والثبات: اختيرت عشوائيا من طلاب الجامعة في العام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢، بلغ قوامها لمقياس السلوك المنظم ذاتيا (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية - جامعة عين شمس بمتوسط عمر (25.65) وانحراف معياري (7.28)، في حين بلغ عددها لمقياس قلق المستقبل (619) من طلاب الجامعات المصرية الحكومية والخاصة (حيث بلغ العدد من جامعة عين شمس (372)، ومن جامعة ٦ أكتوبر (١٩١)، ومن الجامعة البريطانية بمصر (٥٦) طالبا وطالبة، بإجمالي (٥٦٧ من الإناث، ٥٢ من الذكور) بمتوسط عمر (١٩,٨٣) عاما، وانحراف معياري (1.65) عاما.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

٢- عينة البحث الأساسية: أجري البحث على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس تخصص (الدبلوم المهني في التربية إعداد معلم تخصص العلوم والرياضيات والهندسة والتكنولوجيا ودبلومة اعداد القيادات لمدارس (stem)، حيث بلغ عدد طلاب المجموعة التجريبية (21) طالبا وطالبة بمتوسط عمر (٢٤,٨٩) عاما، وانحراف معياري (3.10) عاما، وبلغ عدد طلاب المجموعة الضابطة (٩) طلاب بمتوسط عمر (٢٦,٦٧) عاما، وانحراف معياري (٤,٠٧). ويرجع سبب اختيار العينة إلى ما توصلت دراسة Mukhtar and Masih (2015) من أن معظم طلاب الدراسات العليا غير ناضجين انفعاليا وأنه لم توجد فروق بين الذكور والانات في معظم مكونات النضج الانفعالي فيما عدا تفكك الشخصية ، وأن هذه الفروق تظهر في المراحل الجامعية الأولى وليس في الدراسات العليا نظرا لان سواء الباحثين او الباحثات في الدراسات العليا فهم في أعلى المقاعد الدراسية وعدم نضجهم انفعاليا لا يرجع إلى النوع ولكن يرجع للظروف البيئية والمجتمعية الثقافية التي يعيشها هؤلاء الباحثين والتي تركز على الجوانب المادية وثقافة المنفعة الشخصية، لذلك اهتمت الدراسة الحالية بدراسة النضج الانفعالي وتنميته لدى طلاب الدراسات العليا وتختلف بطبيعة الحال الظروف في مجتمعاتنا العربية عن الظروف في المجتمعات غير العربية حيث تدعم مجتمعاتنا العربية الشخصية المطمئنة المتسامحة غير المادية القائمة على ثقافة التوازن في الاخذ والعطاء .

ثانيا أدوات البحث:

أ. مقياس السلوك المنظم ذاتيا:

- بناء مقياس السلوك المنظم ذاتيا:

من خلال اطلاع الباحثات على مقاييس السلوك المنظم ذاتيا في الدراسات السابقة مثل: مقياس السلوك المنظم ذاتيا مقابل السلوك المنظم خارجيا Self-Regulation vs. External Regulation Scale (de la Fuente, 2022) . حيث تناول المقياس السلوك المنظم ذاتيا في أربعة اقسام متنوعة منها سياق علم النفس التربوي وتكون مقياس de la Fuente et al. (٢٠٢٢) من إجمالي ٣٦ مفردة في صيغة التقرير الذاتي وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي (١=لا ينطبق علي، ٥ = ينطبق على كثيراً).

ويحتوي على ستة عوامل يتكون كل منها من ستة عناصر يتم من خلالها كل من الأنواع السلوكية المختلفة. ومقياس السلوك المنظم ذاتيا (سماح سليمان، ٢٠٢٢) والذي استقرت الباحثات على تطبيقه في الدراسة الحالية بعد إعادة تقنيه، وجاء المقياس في صورته الأولية في ٣٨ عبارة تقيس أربعة مكونات للسلوك المنظم ذاتيا وهي (وضع الهدف والتخطيط له Goal setting and planning، والضبط الانفعالي emotional regulation، وتوجيه الانتباه directing attention، توجيه الانتباه directing attention، ومراقبة الذات وتقييمها Self-monitoring and directing attention) وتحققت سماح سليمان من الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق الصدق الظاهري و الصدق التمييزي وحساب الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات الفرعية للمفردات والدرجة الكلية للبعد الفرعي الذي تنتمي إليه وبين الدرجات الكلية للأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وقامت الباحثات الحاليات بإعادة تقنين المقياس على عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس تخصصات علمية وإعادة حساب الصدق والثبات في (٢٦) مفردة موزعة على نفس الأبعاد الأربعة السابقة واستخدم في الدراسة الحالية في صورته الجديدة كما يلي:

- وصف مقياس السلوك المنظم ذاتيا (إعادة تقنين الباحثات الحاليات):

جاء المقياس في صورته بعد التقنين في صورة مقياس تقدير خماسي تراوحت الإجابة عليه من (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، ابدا) وتقسمت المفردات على الأبعاد الأربعة وفقا لنتائج التحقق من الخصائص السيكومترية كما سيعرض بعد قليل (تسع مفردات للعامل الأول وضع الهدف والتخطيط له، وست مفردات للعامل الثاني الضبط الانفعالي، وست مفردات للعامل الثالث توجيه الانتباه، وخمس مفردات للعامل الرابع مراقبة الذات وتقييمها).

- صدق المقياس:

استخدمت الباحثات عدة طرق للتحقق من صدق المقياس كما يلي:

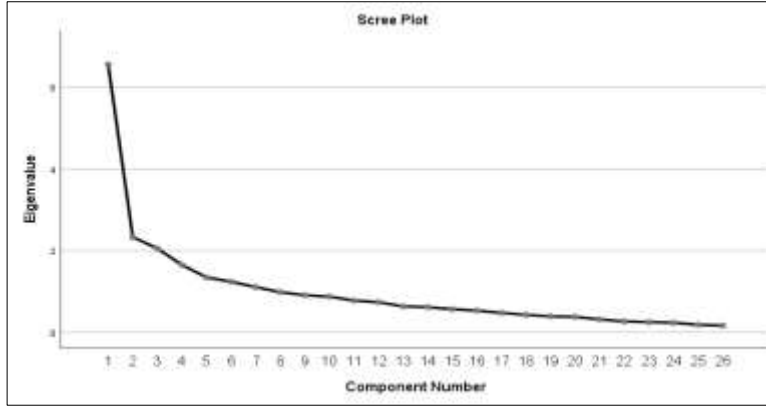
١- الصدق العاملي الاستكشافي:

- استخدمت الباحثات طريقة (التحليل العاملي) بطريقة المكونات الأساسية Principal Component Analysis (PCA) مع تحديد عدد العوامل أربعة عوامل، مع

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

التدوير المتعامد بطريقة Varimax وحذف التشبعات الأقل من (٠,٣) و بالاعتماد على محك Kaiser ، وتم الحصول على تشبعات أعلى من (٠,٣) في ٢٦ مفردة على العوامل الأربعة، بواقع تسع مفردات تشبعت على العامل الأول (وضع الهدف والتخطيط له) وأسهم هذا العامل بنسبة تباين ١٧,٢٧% من قيمة التباين الكلي، و تشبعت ست مفردات على العامل الثاني (الضبط الانفعالي) وأسهم هذا العامل بنسبة تباين ١١,٤٨% من قيمة التباين الكلي، و تشبعت ست مفردات على العامل الثالث (توجيه الانتباه) وأسهم هذا العامل بنسبة تباين ٩,٨٣% من قيمة التباين الكلي ، و تشبعت خمس مفردات للعامل الرابع (مراقبة الذات) وأسهم هذا العامل بنسبة تباين ٩,٨٠% من قيمة التباين الكلي، و بذلك بلغت قيمة التباين الكلي للمقياس ٤٨,٣٩%، وذلك بعد حذف ١٢ مفردة من العدد الكلي، حيث بلغ العدد الأولي للمفردات ٣٨ مفردة ثم بلغ العدد النهائي بعد إعادة التقنين (٢٦) وتتضح تشبعات المفردات بالعوامل المشتقة بعد التدوير وقيم الجذور الكامنة لعوامل المقياس من الرسم والجدول التاليين:

شكل (١) قيم الجذور الكامنة للعوامل المشتقة من التحليل العاملي الاستكشافي



من الرسم السابق يتضح ان قيم الجذور الكامنة للعوامل الأربعة جاءت (6.54، 2.33، 2.05، 1.65) مما يوضح أن جميعهم عوامل متميزة نظرا لان جميع قيمهم أكبر من الواحد.

جدول (١)

تشبعات مفردات مقياس السلوك المنظم ذاتيا بالعوامل المشتقة بعد التدوير

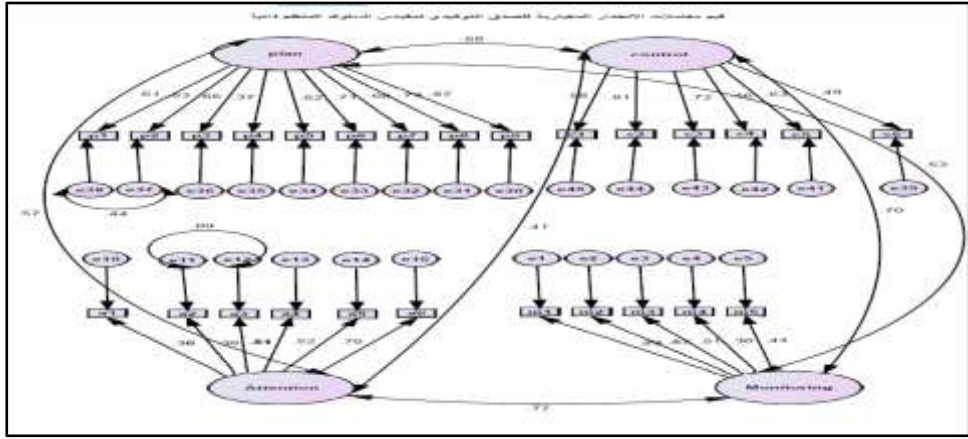
العوامل				المفردات	(البعاد المقياس)
٤	٣	٢	١		
			.773	p ١	(١) وضع الهدف والتخطيط له
			.721	P 8	
			.691	P 2	
			.660	P 6	
			.640	P 3	
			.591	P 9	
			.573	P 5	
			.489	P 7	
			.473	P 4	
		.465		C5	(٢) الضبط الانفعالي
		.328		c6	
		.777		c2	
		.751		c4	
		.725		c1	
		.652		c3	
	.650			a4	(٣) توجيه الانتباه
	.695			a2	
	.634			a3	
	.605			a1	
	.470			a5	
	.361			a6	
.581				m2	(٤) مراقبة الذات
.705				m3	
.507				m1	
.479				m4	
.338				m5	
٥	٦	٦	٩	عدد المفردات	
1.65	2.05	2.33	6.54	القيمة المميزة	
%٩,٨٠	%٩,٨٣	%١١,٤٨	%١٧,٢٧	نسبة التباين المفسرة	
%48.39				التباين الكلي	

- استخدمت الباحثات الحاليات طريقة ثانية للتحقق من صدق مقياس السلوك المنظم ذاتيا وهي طريقة صدق البنية أو التكوين وذلك عن طريق اجراء التحليل العاملي

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

التوكيدي للأبعاد الأربعة الكامنة للمقياس باستخدام IBM SPSS Amos الإصدار (٢٥)، وذلك على عينة الأدوات للمقياس التي بلغ عددها (١٠٠) حيث بني المقياس على أساس أن جميع مفرداته تتدرج ضمن أربعة عوامل كامنة تتضمن جميع مكونات السلوك المنظم ذاتياً في البحث الحالي، وجاءت النتائج كما يظهر في الشكل التالي:

شكل (٢) قيم معاملات الانحدار المعيارية لمقياس السلوك المنظم ذاتياً وفقاً لنتائج التحليل
العالمي التوكيدي



وتتضح معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية لتشبع مفردات المقياس على ابعاده الأربعة كما في الجدول التالي.

جدول (٢)

معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية لتشبع المفردات على ابعاد مقياس السلوك المنظم وفقا لنتائج التحليل العاملي التوكيدي

مستوى الدلالة	النسبة الحرجة	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري	المعيارية غير المعيارية	المفردات	ابعاد المقياس
***	4.703	.266	1.249	0.612	P 1	(١) وضع الهدف والتخطيط له
***	4.212	.249	1.048	0.527	P 2	
***	4.955	.327	1.618	0.661	P 3	
***	3.182	.241	.766	0.372	P 4	
***	4.721	.274	1.293	0.615	P 5	
***	5.168	.255	1.315	0.707	P 6	
***	4.648	.272	1.263	0.601	p 7	
***	5.257	.315	1.655	0.727	P 8	
			1.000	0.572	P 9	
			1.000	.486	C6	(٢) الضبط الانفعالي
***	4.124	.321	1.325	.629	c5	
***	3.448	.327	1.127	.464	c4	
***	4.401	.355	1.560	.723	c3	
***	4.580	.388	1.778	.809	c2	
***	3.944	.334	1.315	.578	c1	
			1.000	.358	a1	(٣) توجيه الانتباه
.018	2.368	.382	.905	.382	a2	
.014	2.450	.499	1.222	.408	a3	
.006	2.759	.431	1.189	.538	a4	
.007	2.720	.507	1.378	.517	a5	
.003	2.953	.636	1.878	.696	a6	
			1.000	.288	m1	(٤) مراقبة الذات
.019	2.355	.847	1.993	.575	m2	
.022	2.286	.862	1.971	.507	m3	
.052	1.867	.593	1.107	.301	m4	
.030	<u>2.166</u>	.595	1.290	.425	m5	

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

ويتضح من الجدول ان جميع معاملات الانحدار لمفردات مقياس السلوك المنظم ذاتيا جاءت دالة احصائيا عند مستويات دلالة تتراوح ما بين (0,05 : 0,001) مما يدل على جودة تشبعات المفردات على أبعاد المقياس، وجاءت مؤشرات حسن المطابقة لصدق البنية وفقا لنتائج التحليل العاملي التوكيدي في الجدول التالي:

جدول (3)

مؤشرات صدق البنية لمقياس السلوك المنظم ذاتيا وفقا لنتائج التحليل العاملي التوكيدي

المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
X2/df	1.59 = 291.00 / 463.825	(صفر) إلى (5)
CFI	0.763	الاقترب من الواحد الصحيح
RMSEA	0.077	(صفر) إلى (0.1)
GFI	0.763	الاقترب من الواحد الصحيح
TLI	0.735	الاقترب من الواحد الصحيح
AIC	583.823	الحالي أقل من المشيع
	*(702.00)	
ECVI	5.897	الحالي أقل من المشيع
	*(7.091)	

*القيمة بين القوسين تشير إلى قيمة النموذج المشيع.

يتضح من الجدول السابق أن من مؤشرات مطابقة النموذج جيدة حيث جاءت قيمة حسن المطابقة لصدق البنية كما تتضح في قيمة X2 للنموذج 463,825 بدرجات حرية 291,00 وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى 0,001، وجاءت النسبة بين قيمة X2 إلى درجات الحرية = 1,59، ومؤشرات حسن المطابقة (RMSEA= 0.077، GFI= 0.763، TLI= 0.735، AIC= 583.823، ECVI= 5.897) وتقع جميعها في المدى المثالي لمطابقة النموذج.

ثبات مقياس السلوك المنظم ذاتيا:

استخدمت الباحثات للتحقق من ثبات مقياس السلوك المنظم ذاتيا معامل الفا كرونباخ للعوامل الأساسية والدرجة الكلية وجاءت النتائج في الجدول التالي:

جدول (٤)

قيم معاملات ثبات الفا كرو نباخ لمقياس السلوك المنظم ذاتيا

م	المكونات الأساسية	عدد المفردات	معامل الفا كرونباخ
١	وضع الهدف والتخطيط له	٩	.840
٢	والضبط الانفعالي	٦	.783
٣	توجيه الانتباه	٦	.748
٤	ومراقبة الذات وتقييمها	٥	.725
	المقياس كله	٢٦	.868

من الجدول السابق يتضح تحقق ثبات المقياس حيث جاءت قيم معاملات الفا كرونباخ مرتفعة وتراوح ما بين (٠,٧٢٥ - ٠,٨٤٠) للأبعاد الفرعية، و(٠,٨٦٨) للمقياس ككل، مما يدل على ثبات المقياس.

وبذلك توافر للمقياس الصدق والثبات بدرجات مقبولة علميا مما يدل على صلاحية تطبيقه في البحث الحالي.

معايير التصحيح:

يتم تصحيح المقياس عن طريق الدرجات المعيارية للمقارنة بين مستويات الطلاب في السلوك المنظم ذاتيا، وجاء التصحيح للدرجات الخام للمقياس والمتوسطات والانحرافات المعيارية وفقا لعينة الأدوات كما يلي:

- تراوحت درجة المكون الأول: وضع الهدف والتخطيط له (٩-٤٥) درجة، بقيمة متوسط 21.35 وانحراف معياري 3.699
- تراوحت درجة المكون الثاني: الضبط الانفعالي (٦-٣٠) درجة، بقيمة بمتوسط 13.52، وانحراف معياري 2.422
- تراوحت درجة المكون الثالث: توجيه الانتباه (٦-٣٠) درجة، بقيمة متوسط 15.76 وانحراف معياري 1.88
- تراوحت درجة المكون الرابع: مراقبة الذات وتقييمها (٥-٢٥) درجة، بقيمة متوسط 12.19 وانحراف معياري 1.686
- تراوحت الدرجة الكلية للمقياس (٢٦ - ١٣٠) درجة، بقيمة متوسط 87.99 وانحراف معياري 9.289

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

ب - مقياس قلق المستقبل:

من خلال اطلاع الباحثات على مقاييس قلق المستقبل في الدراسات السابقة وجدت الكثير من المقاييس العربية التي أعدت لقياس قلق المستقبل منها على سبيل المثال لا الحصر: مقياس قلق المستقبل لـ زينب شقير (٢٠٠٥) والذي يتكون من ٢٨ مفردة نقيس خمسة ابعاد لقلق المستقبل (قلق المشكلات الحياتية، قلق الصحة والموت، القلق الذهني، قلق اليأس من المستقبل، قلق الخوف من الفشل)، ومقياس قلق المستقبل لـ سناء منير مسعود (٢٠٠٦) في هند محمد مؤيد (٢٠١٠) والذي يقيس القلق كدرجة كلية في ٣٠ مفردة عبارة عن مقياس ليكرت ثلاثي التدرج، ومقياس قلق المستقبل لحسام هيبه وأخرون (٢٠١٩) والذي يقيس القلق وفق مقياس ليكرت ثلاثي التدرج وفقاً لخمس ابعاد لقلق المستقبل هي (البعد الجسدي، والبعد المعرفي، والبعد الوجداني، والبعد الاجتماعي، والبعد الاقتصادي). وتوصلت الباحثات إلى عدم حاجتهن لبناء مقياس لقلق المستقبل حيث زخر الميدان السيكلوجي بالكثير من المقاييس لقلق المستقبل، ومقياس قلق المستقبل المظلم (DFS) (Yildirim et al. (2023) وهو عبارة عن مقياس مكون من خمسة عناصر مثل "أخشى أن المشاكل التي ترعجني الآن سوف تستمر لفترة طويلة" مع مقياس من نوع ليكرت مكون من ٧ نقاط، وتتراوح الدرجة على المقياس من صفر (خطأ بالتأكيد) إلى ٦ (صحيح بالتأكيد). واستقرت الباحثات على تطبيق مقياس قلق المستقبل - اعداد سناء منير مسعود - ٢٠٠٦ في هند محمد مؤيد (٢٠١٠)، مع عمل تحديد وتحليل للبنية العاملية للمقياس حيث أن عرض المقياس تناول قلق المستقبل كدرجة كلية ولم يتناوله في ضوء ابعاد قلق المستقبل الخمسة التي عرضتها معظم الدراسات والتصورات النظرية التي تناولت بنية وقياس هذا المتغير مثل زينب شقير (٢٠٠٥) وجاء المقياس في صورته الأولية في (٣٠) عبارة نقيس قلق المستقبل كدرجة كلية، وتحققت الباحثة معدة الاختبار من الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للمفردات وحساب ثبات الفا كرونباخ والتجزئة النصفية. وقامت الباحثات الحاليات بإعادة تقنين المقياس على عينة قوامها (٦١٩) طالب وطالبة من طلاب الجامعات المصرية (الحكومية والخاصة) والتحقق من صدق وثبات المقياس عن طريق حساب صدق البنية العاملية كما يتضح عند عرض حساب الخصائص السيكومترية بعد قليل.

وصف مقياس قلق المستقبل (إعادة تقنين الباحثات الحاليات):

جاء المقياس في صورة النهائية في صورة مقياس تقدير ثلاثي تراوحت الإجابة عليه من (تنطبق دائما، تنطبق إلى حد ما ، لا تنطبق اطلاقا) ووزعت المفردات على خمسة ابعاد وفقا لنتائج التحقق من الخصائص السيكومترية كما سيعرض في البنية العاملية للمقياس كما يلي:

صدق مقياس قلق المستقبل للدراسة الحالية:

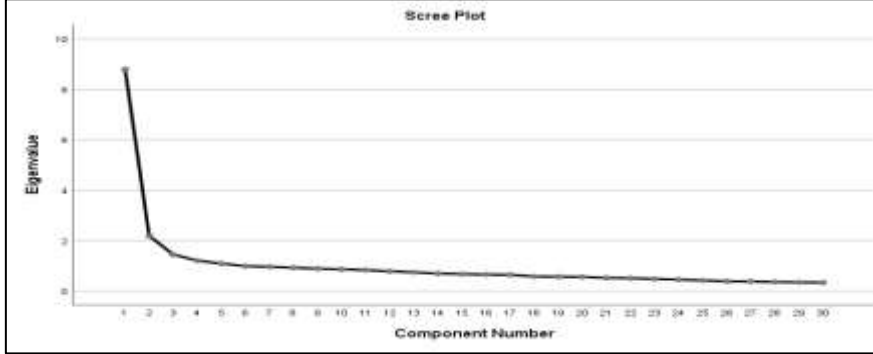
استخدمت الباحثات الحاليات عدة طرق للتحقق من صدق الاختبار لإعادة تقنيه بما يتلائم مع عينة البحث الحالية كما يلي:

الصدق العاملي الاستكشافي:

استخدمت الباحثات طريقة (التحليل العاملي) بطريقة المكونات الأساسية Principal Component Analysis (PCA) مع تحديد عدد العوامل خمسة عوامل، مع التدوير المتعامد بطريقة Varimax وحذف التشبعات الأقل من (٠,٣) و بالاعتماد على محك Kaiser ، تم الحصول على تشبعات أعلى من (٠,٣) في ٣٠ مفردة على العوامل الخمسة، بواقع ٧ مفردات تشبعت على العامل الأول (القلق والخوف من الفشل مستقبلا) وأسهم هذا العامل بنسبة تباين ١٢,٩١٧% من قيمة التباين الكلي، و تشبعت ٨ مفردات على العامل الثاني (القلق الذهني) وأسهم هذا العامل بنسبة تباين ١٠,٩٣٠% من قيمة التباين الكلي، و تشبعت ٥ مفردات على العامل الثالث (قلق الصحة والخوف من الموت) وأسهم هذا العامل بنسبة تباين ٩,٣٨٤% من قيمة التباين الكلي ، وتشبعت ٦ مفردات على العامل الرابع (النظرة السلبية للحياة في المستقبل وأسهم هذا العامل بنسبة تباين ٨,١٤٧% من قيمة التباين الكلي، وتشبعت ٤ مفردات على العامل الخامس (القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة) وأسهم هذا العامل بنسبة تباين ٧,٥٤٢% من قيمة التباين الكلي وبذلك بلغت قيمة التباين الكلي للمقياس ٤٨,٩٢٠، وتوضح تشبعات المفردات بالعوامل المشتقة بعد التدوير وقيم الجذور الكامنة لعوامل المقياس من الرسم والجدول التاليين:

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

شكل (٣) قيم الجذور الكامنة للعوامل المشتقة من التحليل العاملي الاستكشافي



من الرسم السابق يتضح ان قيم الجذور الكامنة للعوامل الخمسة جاءت (٢,١٧٨ ، ٨,٧٨١) ، ١,٤٣٦ ، ١,١٩٩ ، ١,٠٨٢) مما يوضح أن جميعهم عوامل متميزة نظراً لان جميع قيمهم أكبر من الواحد.

جدول (٥)

تشبعات مفردات مقياس قلق المستقبل بالعوامل المشتقة بعد التدوير

ابعاد المقياس	المفردات	العامل (١)	العامل (٢)	العامل (٣)	العامل (٤)	العامل (٥)
(١) القلق والخوف من المستقبل	anxi10	.648				
	anxi15	.632				
	anxi23	.541				
	anxi24	.522				
	anxi22	.490				
	anxi14	.453				
	anxi17	.370				
(٢) القلق الذهني	anxi7		.671			
	anxi4		.563			
	anxi8		.553			
	anxi12		.525			
	anxi9		.503			
	Anxi16		.485			

.457	anxi2	من الموت قلق الصحة والخوف			
.396	anxi5				
.673	anxi25				
.622	anxi30				
.610	anxi26				
.482	anxi11				
.458	anxi13				
.337	anxi1	المستقبل (٤) النظرة السلبية للحياة في المستقبل			
.711	anxi27				
.699	anxi6				
.567	anxi3				
.542	anxi29				
.439	anxi28				
.705	Anxi19	الاحداث الحياتية الصادغة (٥) القلق من			
.761	Anxi20				
.347	anxi18				
.473	Anxi21				
٤	٦	٥	٨	٧	عدد المفردات
1.082	١,١٩٩	١,٤٣٦	٢,١٧٨	8.781	القيمة المميزة
%7.542	%8.147	%9.384	%10.930	%12.917	نسبة التباين المفسرة
48.920					التباين الكلي

الصدق العاملي التوكيدي:

كما استخدمت الباحثات الحاليات طريقة ثانية للتحقق من صدق المقياس طريقة صدق البنية أو التكوين وذلك عن طريق اجراء التحليل العاملي التوكيدي للأبعاد الخمسة الكامنة للمقياس باستخدام IBM SPSS Amos الإصدار (٢٥)، وذلك على عينة الأدوات التي بلغ عددها (619) حيث بني المقياس على أساس أن جميع مفرداته تتدرج ضمن خمسة عوامل كامنة تتضمن جميع مكونات قلق المستقبل في البحث الحالي: (القلق والخوف من الفشل في المستقبل، والقلق الذهني، وقلق الصحة والخوف من الموت، والنظرة السلبية للحياة في

جدول (٦) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية لتشبع المفردات على ابعاد مقياس قلق المستقبل وفقاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي

مستوى الدلالة	النسبة المئوية للدرجة	الخطأ المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	المفردات	ابعاد المقياس
			1.000	.585	anxi24
***	10.947	.092	1.012	.537	anxi17
***	10.404	.089	.922	.504	anxi14
***	12.882	.093	1.198	.672	anxi23
***	10.744	.088	.945	.524	anxi22
***	11.642	.087	1.011	.583	anxi15
***	11.103	.085	.947	.547	anxi10
			1.000	.542	anxi7
***	11.472	.097	1.115	.628	anxi4
***	12.211	.104	1.269	.681	anxi8
***	12.824	.102	1.307	.754	anxi12
***	11.346	.091	1.029	.607	anxi9
***	10.520	.096	1.007	.540	anxi16
***	9.006	.076	.682	.441	anxi2
***	6.808	.090	.613	.313	anxi5
			1.000	.644	anxi13
***	15.122	.091	1.371	.820	anxi11
***	13.445	.082	1.109	.692	anxi25
***	9.942	.075	.749	.475	anxi26
***	12.113	.076	.917	.557	anxi30
			1.000	.620	anxi19
***	11.624	.077	.899	.580	anxi20
***	14.602	.080	1.162	.777	anxi18
***	13.234	.079	1.040	.656	anxi21
			1.000	.414	anxi1
***	8.461	.175	1.483	.595	anxi27
***	8.637	.168	1.450	.653	anxi6
***	5.956	.123	.735	.327	anxi3
***	8.878	.200	1.772	.680	anxi29
***	8.221	.171	1.402	.577	anxi28

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

ويتضح من الجدول ان جميع معاملات الانحدار لمفردات مقياس قلق المستقبل جاءت دالة احصائياً عند مستوى (0,001) مما يدل على جودة تشبعات المفردات على أبعاد المقياس، وجاءت مؤشرات حسن المطابقة لصدق البنية وفقاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي في الجدول التالي:

جدول (٧)

مؤشرات صدق البنية لمقياس قلق المستقبل وفقاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي		
المؤشر	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
X ² /df	1145.328/ 388 = 2.952	(صفر) إلى (٥)
CFI	.870	الاقترب من الواحد الصحيح
RMSEA	.056	(صفر) إلى (٠,١)
GFI	.887	الاقترب من الواحد الصحيح
TLI	.854	الاقترب من الواحد الصحيح
AIC	١٢٩٩,٣٢٨ (٩٣٠,٠٠)	الحالي أقل من المشبع
ECVI	2.102 (١,١٠٥)	الحالي أقل من المشبع

*القيمة بين القوسين تشير إلى قيمة النموذج المشبع.

يتضح من الجدول السابق أن غالبية مؤشرات النموذج جيدة حيث جاءت قيم أهم مؤشرات حسن المطابقة لصدق البنية في المدى المثالي لها، فجاءت قيمة X² للنموذج 1145,328 بـ 3 درجات حرية وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى 0,001، وجاءت النسبة بين قيمة X² إلى درجات الحرية = 2,952، كما جاءت قيم (RMSEA=0.056، GFI= 0.887، TLI= 0.870، CFI= 0.854).

ثبات مقياس قلق المستقبل:

استخدمت الباحثة الحالية لحساب الثبات معامل ألفا كرونباخ للمكونات الأساسية وللمقياس ككل وجاءت قيم معاملات ألفا للمكونات الخمسة والمقياس كما في الجدول التالي:

جدول (٨)

قيم معاملات ثبات الفا كرو نباخ لمقياس قلق المستقبل

م	المكونات الأساسية	عدد المفردات	معامل الفا كرونباخ
١	القلق والخوف من الفشل مستقبلا	٧	.٧٦٥
٢	قلق التفكير في المستقبل (القلق الذهني)	٨	.٧٦٥
٣	قلق الصحة والخوف من الموت	٥	.٧٥٥
٤	النظرة السلبية للحياة في المستقبل	٦	.٧١٥
٥	القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة	٤	.٧٤٩
	المقياس كله	٣٠	.٩١٣

من الجدول السابق يتضح تحقق ثبات المقياس حيث جاءت قيم معاملات الفا كرونباخ مرتفعة وتراوح ما بين (٠,٧١٥- ٠,٧٦٥) للمكونات الفرعية، وبلغت قيمتها (٠,٩١٣) للمقياس ككل، مما يدل على ثبات المقياس. وبذلك توافر للمقياس الصدق والثبات بدرجات مقبولة علميا مما يدل على صلاحية تطبيقه في البحث الحالي.

معايير التصحيح: يتم تصحيح المقياس بحيث تتراوح الإجابة على كل مفردة من (١-٢-٣) على البدائل (تنطبق تماما - تنطبق إلى حد ما - لا تنطبق اطلاقا) وذلك على الترتيب حيث جاءت جميع المفردات في اتجاه واحد حيث تعبر الدرجة المرتفعة عن ارتفاع نسبة قلق المستقبل والدرجة المنخفضة عن انخفاض نسبة قلق المستقبل، ويمكن استخدام الدرجات المعيارية للمقارنة بين مستويات الطلاب في قلق المستقبل، وجاءت المتوسطات والانحرافات المعيارية وفقا لعينة الأدوات كما يلي:

- تراوحت درجة المكون الأول: القلق والخوف من الفشل مستقبلا (٧-٢١) درجة، بقيمة متوسط حسابي ١٤,١٥، وانحراف معياري ٣,٢٣
- تراوحت درجة المكون الثاني: قلق التفكير في المستقبل (القلق الذهني) (٨-٢٤) درجة، بقيمة متوسط حسابي ١٧,٤٠، وانحراف معياري ٣,٧٣.
- تراوحت درجة المكون الثالث: قلق الصحة والخوف من الموت (٥-١٥) درجة، بقيمة متوسط حسابي ٩,٠٥، وانحراف معياري ٢,٦٣.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

- تراوحت درجة المكون الرابع النظرة السلبية للحياة في المستقبل (٦-١٨) درجة، بقيمة متوسط حسابي ١٥,١١، وانحراف معياري ٢,٤٠.
- تراوحت درجة المكون الخامس: القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة (٤-١٢) درجة، بقيمة متوسط حسابي ١٠.٠٩، وانحراف معياري ٢,٨٩٩
- تراوحت الدرجة الكلية للمقياس: (٣٠ - ٩٠) درجة، بقيمة متوسط حسابي ٦٦,١٤، وانحراف معياري ١١,٨٤.

البرنامج التدريبي المقترح: (اعداد الباحثات)

تهدف الدراسة الراهنة إلى تحسين مستويات السلوك المنظم ذاتياً وتقليل اضطراب قلق المستقبل عن طريق تنمية مستويات النضج الانفعالي، مما وجه الباحثات إلى إعداد برنامج يحقق هذا الهدف، وتم اقتراح البرنامج في ضوء التصور النظري والدراسات السابقة سالفة الذكر، وجاء على النحو التالي:

١. أسس البرنامج:

تحدد أسس البرنامج المقترح على النحو التالي:

- أ. العنوان: يجب أن يكون العنوان واضحاً ومحددًا، ويعكس الفكرة الأساسية للبرنامج.
- ب. الاهداف: يجب أن تكون أهداف البرنامج واضحة ومختصرة، توضح السلوك المتوقع قيام الطلاب به بعد إتمام جلسات البرنامج.
- ج. المحتوى: أعد محتوى البرنامج التدريبي المقترح من مجموعة من الانشطة التي تعمل على تنمية مستويات النضج الانفعالي، وقد راعت الباحثات أن يكون هذا المحتوى جذاباً وعملياً وواقعياً.
- د. التقويم: يعتمد على طريقة قياس مدى تحقق الاهداف من خلال التقويم القبلي، والتقويم البنائي، والتقويم البعدي.

٢. التعريفات الاجرائية لمصطلحات البرنامج:

هناك العديد من المصطلحات الرئيسة للبرنامج سبق تعريفها في الإطار النظري، وهي:

- أ. النضج الانفعالي.

ب. مستويات النضج الانفعالي.

٣. أهداف البرنامج:

تعتبر الاهداف العنصر الرئيس الذي يمكن الاعتماد عليه في وضع محتوى البرنامج، واختيار الاستراتيجيات، والانشطة المختلفة لتحقيق تلك الاهداف، إذ تتمثل أهمية الاهداف فيما يلي:

أ. تساعد على توجيه نشاط الطلاب.

ب. تساعد على اختيار الانشطة والاستراتيجيات المناسبة لأهداف البرنامج.

ج. تقيد في تقويم أداء الطلاب.

٤. الاساليب والاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج:

اعتمد البرنامج على الاساليب والاستراتيجيات التالية:

أ. التدريس المباشر. ب. التدريس عن بُعد. ج. التدريب على الاستراتيجية.

د. أنشطة تطبيقية. هـ. أسلوب النمذجة. و. أسلوب المناقشة. ز.

أسلوب التغذية الراجعة.

٥. تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ جلسات البرنامج من خلال (١٤) جلسة مدة كل منها (٦٠) دقيقة تهدف إلى تدريب الطلاب على كيفية تنمية مستويات النضج الانفعالي، مما يحسن من السلوك المنظم ذاتيًا ويقلل من مستويات قلق المستقبل.

٦. تطبيق البرنامج:

بعد الانتهاء من بناء وإعداد البرنامج، قامت الباحثات بعرضه على (٦١) من

الاساتذة المتخصصين لإبداء رأيهم ومقترحاتهم حول البرنامج من حيث:

أ. مدى مناسبة محتوى جلسات البرنامج لتحقيق أهدافه.

ب. مدى ملائمة الزمن المحدد للبرنامج (فترة تطبيق البرنامج) في تحقيق أهدافه.

ت. مدى مناسبة الطرق والاستراتيجيات المستخدمة في جلسات البرنامج.

(١) تتوجه الباحثات بالشكر للخبراء من أساتذة قسم علم النفس التربوي بكلية التربية جامعة عين شمس الذين حكموا مهام البحث الحالي وهم: أ.د محمد إسماعيل، أ. د محمد هيبه، د. مجدي شعبان، د. نيفين صباح، د. أحمد عباس، د. محمود سعيد.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

ث. مدى ملائمة المهام المتضمنة في جلسات البرنامج لتحقيق أهداف كل جلسة.
ج. مدى مناسبة الصياغة اللغوية لمحتوى ومستوى الطلاب عينة البرنامج.

٧. تقويم البرنامج:

يستخدم البرنامج ثلاثة أنواع من التقويم:

أ. تقويم قبلي. ب. تقويم تكويني. ج. تقويم بعدي.

٨. محتوى البرنامج وجلساته:

احتوى البرنامج على مجموعة من الأنشطة التفاعلية تم تطبيقها على مدار (١٤) جلسة تدريبية لتنمية مستويات النضج الانفعالي من خلال مجموعة من الأنشطة التدريبية التفاعلية. وقد استهدف كل نشاط أكثر من مستوى من مستويات النضج الانفعالي في نفس الوقت حيث إن الفصل بين مستويات النضج كما سبق عرضه بالإطار النظري والدراسات السابقة قد كان بغرض الدراسة أما عند تطبيق البرنامج فقد تم تطبيق النشاط الذي قد يستهدف أكثر من مستوى في نفس الوقت، وجاءت جلسات البرنامج بإيجاز كما يلي:

جدول (٩)

ملخص الجلسات التدريبية ببرنامج النضج الانفعالي والأنشطة المتضمنة به وأهدافه وفتيات الجلسات التدريبية

رقم الجلسة	اسم النشاط	هدف الجلسة	فتيات الجلسة
الجلسة الاولى	التعارف والتمهيد	إقامة علاقة إيجابية مع الطلاب - تقديم حول موضوعات التدريب	الحوار - العصف الذهني
الجلسة الثانية	عتاب الاصدقاء	تعزيز قيمة إدراك مواقف واحتياجات ومشاعر الآخرين. تصور رد فعل الأخر على سلوكه. تقليل الشعور بالقلق الاجتماعي.	سرد القصص - التخيل - المناقشة
الجلسة الثالثة	بماذا تشعر	إدراك العلاقة بين أفعال ومشاعر معينة. إدراك الاختلافات في فهم المشاعر والاحاسيس. إدراك انفعالات الشخص ومشاعر الأخر (الوعي الانفعالي). التعرف على أنواع الانفعالات وأسبابها.	المناقشة - العصف الذهني - عيش الخبرة الانفعالية
الجلسة الرابعة	معضلة الجماهير	استيعاب اختلاف الآخرين (ميولهم - قيمهم - اتجاهاتهم). مراعاة مشاعر الآخرين مع اختلاف سلوكهم. ترسيخ قناعة أن وقوع الأخر في خطأ شيء وارد الحدوث. ترسيخ قناعة أن طبيعة الإنسان أنه كثير الوقوع في الخطأ.	التخيل - المناقشة - النمجة الانفعالية

	تعزيز مهارة مراقبة الذات.		
الجلسة الخامسة	لماذا أهتم؟	تعزيز قيمة التفتح الانفعالي	مشاهدة فيلم وثائقي - المناقشة
		تقييم مشاعرك ومشاعر الآخرين نحو المواقف الغامضة.	
		تعزيز قيمة التفتح نحو الأفكار الجديدة.	
		تنمية مهارة تقييم الموقف.	
		تقليل الشعور بالقلق الذهني نحو المستقبل.	
الجلسة السادسة	حماية الذات من المجهولين الالكتروني	تعزيز قيمة الوضوح والصراحة.	المناقشة-التخيل- التحليل
		تسهيل التعبير عن الانفعالات.	
		التفكير في عواقب السلوكيات.	
		تنمية مهارة تقييم الموقف.	
الجلسة السابعة	كرسي المصارحة	استبدال الانفعالات السالبة بانفعالات موجبة.	لعب الأدوار - المناقشة - التغذية الراجعة الانفعالية- الاستشارة الانفعالية
		إزالة تأثير الخبرات السالبة.	
		دعم الخبرات الايجابية.	
		تعزيز الصحة النفسية الايجابية.	
		تكوين نظرة إيجابية نحو المستقبل.	
الجلسة الثامنة	الحكم على الآخر	التعبير عن المشاعر والاحتياجات.	التخيل - المناقشة - النمذجة الانفعالية
		لا تحكم ولا تصم الآخر.	
		كيف تجعل الآخر على استعداد لمراجعة موقفه.	
		تقليل الشعور بالخوف والقلق من الإصابة بالأمراض.	
الجلسة التاسعة	أنا أهدأ	تعزيز قيمة الفهم الانفعالي.	العصف الذهني- الفضفضة-المناقشة
		تدريب الطلاب على استراتيجيات الفهم الانفعالي.	
الجلسة العاشرة	المنظور	تعزيز قيمة تنظيم الانفعالات.	لعب الادوار-المناقشة-التغذية الراجعة الانفعالية
		تقييم مشاعرك ومشاعر الآخرين.	
		تحقيق الاستقرار الانفعالي بالرغم من تنوع المواقف.	
الجلسة الحادية عشر	عجلة الانفعالات	تعزيز استراتيجية الاعتماد على النفس في التعبير عن الانفعالات.	المناقشة-الكتابة التعبيرية-
		تعزيز وعي الفرد بتأثير المشاعر على سلوكياته.	
الجلسة الثانية عشر	المحاكمة	تعزيز قيمة الاهتمام بمشاعر الآخر.	سرد القصص- المناقشة-التفكير التأملي
		تقليل التركيز على المشاعر الفردية فقط.	
		المحاسبة الذاتية للأفعال والسلوكيات المؤثرة في الآخر.	
الجلسة الثالثة عشر	التواصل	تعزيز قيمة المسؤولية الانفعالية.	لعب الادوار-التخيل- المناقشة-النمذجة الانفعالية
	عشر	لعب الأدوار لتعظيم الشعور بالغير.	
الجلسة الرابعة عشر	جلسة عشر	ختام البرنامج وشكر الطلاب على المشاركة.	المناقشة-التقييم- التطبيق
		التطبيق البعدي للمقاييس.	
			للبرنامج

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

ثالثاً: خطوات الدراسة:

- ١- تطبيق أدوات البحث (مقياسي قلق المستقبل، والسلوك المنظم ذاتياً) قبلها على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٢- حساب التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبلها في (قلق المستقبل، والسلوك المنظم ذاتياً).
- ٣- تطبيق البرنامج التدريبي (١٤) جلسة على عينة البحث.
- ٤- تطبيق أدوات البحث (مقياسي قلق المستقبل، والسلوك المنظم ذاتياً) بعديا على المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٥- تطبيق أدوات البحث (مقياسي قلق المستقبل، والسلوك المنظم ذاتياً) تتبعاً على المجموعة التجريبية.
- ٦- التحليل الاحصائي - اعتمدت الباحثات على الإحصاء اللابارامتري لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين (اختبار مان وتني Mann-Whitney للعينتين المستقلتين، واختبار ولكوكسون للعينتين المترابطتين Wilcoxon test).

رابعاً: نتائج البحث ومناقشتها:

قبل التحقق من نتائج البحث وتطبيق البرنامج تحققت الباحثات من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة باستخدام اختبار مان وتني Mann-Whitney للعينتين المستقلتين قبلها في كل من قلق المستقبل والسلوك المنظم ذاتياً، وجاءت النتائج كما يتضح من الجداول التالية:

جدول (١٠)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة قبلها في مقياس قلق المستقبل

الدلالة	Z	مان وتني - U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	المجموعات
0.162	-1.39	64.00	109.00	12.11	9	الضابطة من
			356.00	16.95	21	التجريبية
٠,٦٠	- ٠,٥٢	٨٣,٠٠	128.00	14.22	9	الضابطة
			337.00	16.05	21	التجريبية
٠,٣٤	- ٠,٩٥	٧٤,٠٠	160.00	17.78	9	الضابطة
			305.00	14.52	21	التجريبية
0.92	- 0.09	92.00	137.50	15.28	9	الضابطة
			327.50	15.60	21	التجريبية
٠,٦١٧	- ٠,٤٩٩	٨١,٥٠	126.50	14.06	9	الضابطة
			338.50	16.12	21	التجريبية
	- ٠,٥٦٧	٨٢,٠٠	127.00	14.11	9	الضابطة
			338.00	16.10	21	التجريبية

يتضح من الجدول السابق تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبلها في قلق المستقبل الدرجة الكلية والابعاد الفرعية حيث جاءت جميع قيم (Z) غير دالة احصائياً، والمجموعتين صالحتين لتطبيق البرنامج موضع الدراسة ومقياس فعاليته على خفض قلق المستقبل.

جدول (١١)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة قبلها في مقياس السلوك المنظم ذاتيا

الدلالة	Z	مان وتني - U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	المجموعات
0.848	-1.19	90.50	143.50	15.94	9	الضابطة
			321.50	15.31	21	التجريبية
0.76	-0.30	88.00	146.00	16.22	9	الضابطة
			319.00	15.19	21	التجريبية
0.11	-1.61	84.00	129.00	14.33	9	الضابطة
			336.00	16.00	21	التجريبية
0.62	-0.48	60.50	105.50	11.72	9	الضابطة
			359.50	17.12	21	التجريبية
0.61	-0.50	83.50	128.50	14.28	9	الضابطة
			336.50	16.02	21	التجريبية

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره

في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

يتضح من الجدول السابق تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة قبلها في السلوك المنظم ذاتياً الدرجة الكلية والابعاد الفرعية حيث جاءت جميع قيم (Z) غير دالة احصائياً، والمجموعتين صالحتين لتطبيق البرنامج موضع الدراسة وقياس فعاليته على تنمية السلوك المنظم ذاتياً.

وجاءت نتائج التحقق من فروض البحث على الترتيب كما يلي:

للتحقق من فروض البحث استخدم الباحثات البدائل الإحصائية اللابارامترية للمجموعات المستقلة والمرتبطة، وجاءت النتائج يلي:

(١) نتائج التحقق من الفرض الأول:

جاءت نتائج التحقق من الفرض الأول الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق المستقبل (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) بعد تطبيق برنامج النضج الانفعالي." كما يتضح في نتائج اختبار مان وتني Mann-Whitney للعينتين المستقلتين كما يتضح بالجدول التالي:

جدول (١٢)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة بعديا في مقياس قلق المستقبل

الدلالة	Z	مان وتني U -	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	المجموعات
0.01	-3.047	27.50	206.50	22.94	9	الضابطة
			258.50	12.31	21	التجريبية
0.01	-3.46	18.50	215.50	23.94	9	الضابطة
			249.50	11.88	21	التجريبية
0.01	-3.25	24.00	210.00	23.33	9	الضابطة
			255.00	12.14	21	التجريبية
0.01	-3.17	25.00	209.00	23.22	9	الضابطة
			256.00	12.19	21	التجريبية
0.01	-2.79	34.50	199.50	22.17	9	الضابطة
			265.50	12.64	21	التجريبية
0.01	-3.89	8.50	225.50	25.06	9	الضابطة
			239.50	11.40	21	التجريبية

من الجدول السابق يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0,01) بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في قلق المستقبل (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) بعد تطبيق برنامج النضج الانفعالي، ولتوجيه دلالة الفروق تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لقلق المستقبل وابعاده الفرعية وجاءت قيمهم كما يلي:

جدول (13)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس قلق المستقبل الدرجة الكلية والابعاد الفرعية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج

المجموعات	الضابطة		التجريبية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق والخوف من المستقبل	16.78	2.333	10.86	4.222
القلق الذهني	19.44	3.321	11.76	4.415
قلق الصحة والخوف من الموت	12.67	2.000	7.33	3.352
النظرة السلبية للحياة في المستقبل	14.22	2.333	8.76	3.885
القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة	9.11	1.537	6.14	2.886
الدرجة الكلية	72.22	8.729	44.86	11.892

ويتضح من الجدول السابق أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ذات المتوسط الأقل في قلق المستقبل في الدرجة الكلية والابعاد الفرعية. ويفسر ذلك في ضوء ابعاد قلق المستقبل كما يلي:

- بالنسبة للقلق والخوف من الفشل في المستقبل فإنه يمكن أن يرجع تحسن المجموعة التجريبية إلى التدريب على المسئولية الانفعالية وتنمية قدرته على اتخاذ القرارات بموضوعية وفقا للأسباب والنتائج ، كما تتحسن لديهم الثقة في قدراتهم على التعامل الناجح مع الآخرين وتزويدهم بطرق واستراتيجيات متنوعة لحل المشكلات المستقبلية مما يسهم في خفض القلق بشأن الفشل في المستقبل، واتفق مع هذه النتيجة (Asnaashari and Shikolislami) (2016). كما اتفق مع هذه النتيجة Matulesy et al. (2021) حيث إلى ان النضج الانفعالي يسهم في خفض مستويات قلق الطلاب تجاه التعلم على اعتباره أحد أنواع قلق المستقبل حيث الخوف من الفشل الدراسي في المستقبل.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

- بالنسبة لبعد القلق الذهني فإنه يمكن ارجاع التحسن إلى التدريب على مستويي الفهم والاستقلال الانفعالي حيث يتدرب في مستوى الفهم على تكوين العلاقات السليمة بين السبب والنتيجة ويبني مفهومه عن الذات وفقاً لفكرة الاضداد حيث المفاهيم الإيجابية يكملها المفاهيم السلبية عن الذات، وبذلك ينأى الفرد بنفسه بعيداً عن مصائد لعبة اللوم، وفي مستوى الاستقلال يتدرب على ادراك الذات كعملية ديناميكية متحركة وليست ثابتة مما يدعم لديه مرونة التفكير في مجريات الاحداث الحالية والمستقبلية حيث تتطور طرقه المعرفية في التفكير عن المستقبل وأن لكل مشكله أكثر من وجهة نظر صحيحة لتحليلها ولحلها، وأتفق مع ذلك FitzMaurice (2012).
- بالنسبة لبعد قلقه الصحة والخوف من الموت: ويمكن أن يرجع التحسن إلى تنمية التفتح الانفعالي والتوكيد الانفعالي حيث في التفتح الانفعالي يدرك الفرد مقدار الخطر الذي قد يواجهه عند إخفاء هذه مشاعره وانفعالاته السلبية من خلال قمعها حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى اصابته بالاضطرابات النفسية، وتتمو قدرة الفرد في استكشاف كل مشاعره والسماح بالتعبير عنها خلال الجلسات التدريبية، فهو يراقب مشاعره وانفعالاته ويستعد للإفصاح عنها بشكل صحيح فهو يعززها بدلاً من التخلص منها مما يدعم صحته النفسية ويقلل من خوفه للتعرض للأمراض السيكوسوماتية، كما يؤدي التفتح الانفعالي إلى أن يكون لدى الفرد تفتح على خيارات أفضل، والسماح للمشاعر لان تمر عبر الذهن حيث إظهارها للتححرر منها والتقليل من أي اثار سلبية لها، بل ومشاركة الآخرين فيها والتخلص منها وتوقف القلق بشأنها والبدء في حياة أكثر اتزاناً ونضجاً انفعالياً. كما يؤدي التدريب على التوكيد الانفعالي أن يقوم الفرد ببعض الإجراءات أو السلوكيات تتضح في إعطاء الفرد وقتاً للتفكير في موضوع ما، والتأمل فيه، والصلاة والخشوع لله عز وجل مما يدعم احساسه بالاطمئنان نحو صحته ويقلل من خوفه من الموت، وأكد على هذا سلامة العطار وصفاء عفيفي (٢٠١٦).

- بالنسبة لبعد النظرة السلبية للحياة في المستقبل: يمكن أن تفسر في ضوء التدريب على التفرغ الانفعالي ووضع الفرد في موقف استدعاء للخبرة المؤلمة وتفرغ الانفعالات السالبة المصاحبة لها مما يساعد الفرد على تطوير القدرة على التعامل معها بشكل صحي وتجاوزها وعدم الإبقاء على تأثيراتها السلبية، مما يجعل نظرتهم للمستقبل أكثر إيجابية بعيدة عن الخوف والتوتر، ويتفق مع هذه (Wahyuningsih and Yuliasari 2017).
 - بالنسبة للقلق من الاحداث الحياتية الضاغطة: يمكن أن يعزو إلى أن التدريب على مستويات النضج الانفعالي تدعم قدرة الفرد على الاستجابة التكيفية للمواقف السلبية التي يواجهها والتحكم في انفعالاته والتصرف بنضج مع الآخرين، مما يدعم قدرته على تقبل الاحداث الضاغطة والتكيف معها وزيادة قدرته على تحويلها لمواقف ذات تأثيرات إيجابية، وأيد هذه النتيجة (Kapri and Rani 2014).
 - بالنسبة للدرجة الكلية لقلق المستقبل: يمكن تعزو هذه النتيجة لتأثير البرنامج التدريبي المقترح في الدراسة الحالية والذي اعتمد على تنمية جميع مستويات النضج الانفعالي بطريق دينامية تفاعلية بين المدربين والمشاركين، والتي أسهمت بشكل فعال في تحسين جميع ابعاد قلق المستقبل ومن ثم درجته الكلية، واتفقت هذه النتيجة مع نتائج كل من: (Kumer 2014)، (Martin 2003)، (Wahyuningsih and Yuliasari 2017).
- ولحساب حجم تأثير البرنامج على المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، فقد اعتمدت الباحثات في حسابه على ما أشار إليه عزت عبد الحميد (٢٠١١): (٢٨٠) أنه عند استخدام اختبار مان- ويتني Mann- Whitney لحساب الفرق بين متوسطي رتب درجات مجموعتين مستقلتين، وليكن مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وحين تسفر النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات هاتين المجموعتين المستقلتين، فإنه يمكن معرفة حجم التأثير باستخدام معامل الارتباط الثنائي للرتب Rank Biserial Correlation الذي يُحسب من المعادلة التالية:

$$r = 2(MR1- MR2) / (n1+n2) \dots (1)$$

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

حيث (r) = قوة العلاقة عند استخدام اختبار مان- ويتني (معامل الارتباط الثنائي للرتب).
MR1 = متوسط رتب المجموعة الأولى (أو الإناث) ، MR2 = متوسط رتب المجموعة
الثانية (أو الذكور).

n1 = عدد أفراد المجموعة الأولى (التجريبية) ، n2 = عدد أفراد المجموعة الثانية
(الضابطة).

وبتطبيق المعادلة على نتائج البحث الحالي جاءت قيمة حجم التأثير للبرنامج كما يتضح من
الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية
لمقياس قلق المستقبل (-0,83) مما يدل على حجم تأثير قوي وذلك نظراً لكون المتغير
سلبياً حيث انخفاض الدرجة يدل على التحسن والتأثيرات المرغوبة. ويمكن أن ترجع هذه
الفعالية للتأثير القوي للبرنامج في خفض الدرجة الكلية لقلق المستقبل إلى تعرض طلاب
المجموعة التجريبية لخبرة البرنامج مما اكسبهم فائدة كبيرة حيث ساعدت جلسات البرنامج
الطلاب على معرفة وفهم وتطبيق استراتيجيات النضج الانفعالي، في حين أن طلاب
المجموعة الضابطة لم يتعرضوا للبرنامج التدريبي، ونظراً لأنه قد تم التحقق من تكافؤ
المجموعتين قبلها، مما يؤكد على استفادة المجموعة التجريبية من البرنامج التدريبي.

(٢) نتائج التحقق من الفرض الثاني:

جاءت نتائج التحقق من الفرض الثاني الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة
إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك
المنظم ذاتياً (الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية) بعد تطبيق برنامج النضج الانفعالي". كما
يتضح في نتائج اختبار مان ويتني Mann-Whitney للعينتين المستقلتين كما يتضح
بالجداول التالية:

(١) يتم تفسير (r) كما يلي:

- $(r) > 0,4$ فيدل على علاقة ضعيفة أو حجم تأثير ضعيف، $(r) \geq 0,4$ فيدل على علاقة
متوسطة أو حجم تأثير متوسط.
- $(r) \geq 0,7$ فيدل على علاقة قوية أو حجم تأثير قوي، $(r) \leq 0,9$ فيدل على علاقة قوية جداً
أو حجم تأثير قوي جداً.

جدول (١٤)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة بعديا في مقياس السلوك المنظم ذاتيا

الدلالة	Z	مان وتني U -	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	المجموعات
0.01	- 4.13	3.50	48.50	5.39	9	الضابطة
			416.50	19.83	21	التجريبية
٠,٠١	- 4.18	2.50	47.50	5.28	9	الضابطة
			417.50	19.88	21	التجريبية
٠,٠١	- 4.22	3.00	48.00	5.33	9	الضابطة
			417.00	19.86	21	التجريبية
٠,٠١	4.28	1.50	46.50	5.17	9	الضابطة
			418.50	19.93	21	التجريبية
٠,٠١	4.15	3.00	48.00	5.33	9	الضابطة
			417.00	19.86	21	التجريبية

من الجدول السابق يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب المجموعتين التجريبية والضابطة في السلوك المنظم ذاتيا الدرجة الكلية والابعاد الفرعية، ولتوجيه دلالة الفروق تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للسلوك المنظم ذاتيا وابعاده الفرعية وجاءت كما يلي:

جدول (١٥)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لمقياس السلوك المنظم ذاتيا الدرجة الكلية والابعاد الفرعية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج

المجموعات الابعاد	الضابطة		التجريبية	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تحديد الهدف والتخطيط له	18.67	5.523	35.48	5.510
الضبط الانفعالي	12.89	3.180	25.95	3.866
توجيه الانتباه	12.67	3.428	26.10	4.369
مراقبة الذات	9.88	2.696	21.57	3.763
الدرجة الكلية	51.75	10.964	109.10	15.598

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

ويتضح من الجدول السابق أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية ذات المتوسط الأعلى في السلوك المنظم ذاتياً الدرجة الكلية والابعاد الفرعية. ويفسر ذلك في ضوء أن ابعاد السلوك المنظم ذاتياً كما يلي:

- بالنسبة لبعد تحديد الهدف والتخطيط له فإنه يمكن أن يرجع تحسن المجموعة التجريبية إلى التدريب على تحديد الأهمية النسبية للأمور وما هو قابل منها للتحكم والتغيير وما هو غير قابل لذلك يتيح للفرد مزيداً من كفاءته في تحديد الأهداف والتخطيط لتنفيذها وهذا ما يتضمنه التدريب على مستوى المسؤولية الانفعالية كما عرفه (Wani and Masih) (2015).
- بالنسبة لبعد الضبط الانفعالي فإنه يمكن ارجاع التحسن إلى التدريب على مستويات النضج الانفعالي بشكل عام ومستوى الصدق الانفعالي بشكل خاص لما تضمنته جلسات التدريب على الصدق الانفعالي من تطبيق لاستراتيجيات الوعي الانفعالي حيث الفهم الصحيح للانفعالات، والتعبير الصادق والملائم عن الانفعالات عن طريق الكلام أو التعبير غير اللفظي، والاستماع الفعال والاهتمام بمشاعر الآخرين، والتعامل مع الصدمات الانفعالية والتحكم فيها كل ذلك يؤدي إلى درجات مرتفعة من الضبط الانفعالي. وأتفق مع ذلك FitzMaurice (2012).
- بالنسبة لبعد توجيه الانتباه: يمكن أن يعزو التحسن إلى التدريب على استراتيجيات الصدق الانفعالي حيث يتم تدريب الطلاب على كيفية اختيار مشاعرهم حتى يتجنبوا التعرض للمشاعر المؤذية وطرق التعامل مع الاتهامات الداخلية عن طريق تجاهلها وعدم الانتباه اليها واستخدام الاستراتيجيات الملائمة لإعادة توجيهها. وأتفق مع ذلك FitzMaurice (2015).
- بالنسبة لبعد مراقبة الذات: يمكن أن تفسر في ضوء التدريب على دعم الانفتاح الانفعالي وما يحتويه من قدرة على المعرفة بمقدار الخطر الذي قد يواجهه الفرد عند إخفاء مشاعره أو انفعالاته من خلال قمعها فهو يتدرب لكي يكون مستعداً للإفصاح عن مشاعره وان يسمح لها بالظهور مراقباً إياها معزراً لها بدلاً من التخلص منها، وينفق مع هذه النتيجة سلامة العطار وصفاء عفيفي (٢٠١٦).

• بالنسبة للدرجة الكلية للسلوك المنظم ذاتيا: يمكن تعزو هذه النتيجة لتأثير البرنامج التدريبي المقترح في الدراسة الحالية والذي اعتمد على تنمية جميع مستويات النضج الانفعالي في صورة مرحلية والتي أسهمت بشكل فعال في تحسين جميع ابعاد السلوك المنظم ذاتيا ومن ثم درجته الكلية. إضافة إلى أنه يمكن أن يفسر ذلك ايضا في ضوء طبيعة العينة البحثية للمجموعة التجريبية حيث المشاركين من طلاب الدراسات العليا برنامج ستم الذين امتازوا بالتفاعل مع جلسات التدريب والحرص على الانتباه للأنشطة المقدمة وتطبيقها لشعورهم بأهميته واحتياجهم لمثل هذا التدريب مما أثر إيجابيا في سلوكياتهم بصور كلية دعمت تحسن السلوك المنظم ذاتيا لديهم وجعلته يختلف عن أداء المجموعة الضابطة التي لم تتلق التدريب. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة Mukhtar and Masih (٢٠١٥) والتي توصلت إلى أن طلاب الدراسات العليا أكثر احتياجا للتدريب على مستويات النضج الانفعالي.

ولحساب حجم تأثير البرنامج استخدمت الباحثات لحساب الفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين المستقلتين التجريبية والضابطة في الدرجة الكلية لمقياس السلوك المنظم ذاتيا، باستخدام معامل الارتباط الثنائي للرتب وجاءت قيمته بالنسبة للدرجة الكلية (٠,٩٧) مما يدل على حجم تأثير قوي جدا وذلك نظرا لكون المتغير موجبا. ويمكن أن يرجع التأثير القوي للبرنامج في تحسين الدرجة الكلية للسلوك المنظم ذاتيا إلى تعرض طلاب المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي، حيث ساعدتهم جلسات البرنامج على اكتساب مهارات النضج الانفعالي، في حين أن طلاب المجموعة الضابطة لم يتعرضوا للبرنامج التدريبي، مما يؤكد على استفادة المجموعة التجريبية من البرنامج.

(٣) نتائج التحقق من الفرض الثالث:

جاءت نتائج التحقق من الفرض الثالث الذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في قلق المستقبل (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين القبلي والبعدي لبرنامج النضج الانفعالي".

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

جدول (١٦)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس قلق المستقبل (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج.

الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	المجموعات
0.01	٣,٦٥ -	1.00	1.00	1	الرتب الموجبة
		230.00	11.50	20	الرتب السالبة
				0	التساوي
				21	المجموع
٠,٠١	- 3.90	10.00	2.50	4	الرتب الموجبة
		221.00	13.00	17	الرتب السالبة
				0	التساوي
				21	المجموع
٠,٠١	-2. 94	3.50	3.50	1	الرتب الموجبة
		227.50	11.38	20	الرتب السالبة
				0	التساوي
				21	المجموع
٠,٠١	3.61	31.50	10.50	3	الرتب الموجبة
		199.50	11.08	18	الرتب السالبة
				0	التساوي
				21	المجموع
٠,٠١	- 3.65	8.50	4.25	2	الرتب الموجبة
		201.50	11.19	18	الرتب السالبة
				1	التساوي
				21	المجموع
٠,٠١	٣,٩٨ -	.00	.00	0	الرتب الموجبة
		٢٢١,٠٠	9.00	17	الرتب السالبة
				4	التساوي
				21	المجموع

من الجدول السابق يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في قلق المستقبل (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين القبلي والبعدي لبرنامج النضج الانفعالي" ولتوجيه دلالة الفروق تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية، وجاءت كما يلي:

جدول (١٧)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في مقياس قلق المستقبل
(الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج

المجموعات الابعاد	القبلي		البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق والخوف من الفشل في المستقبل	18.19	2.205	10.86	4.222
القلق الذهني	19.95	2.674	11.76	4.415
قلق الصحة والخوف من الموت	11.19	1.436	7.33	3.352
النظرة السلبية للحياة في المستقبل	14.76	2.022	8.76	3.885
القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة	10.48	1.887	6.14	2.886
الدرجة الكلية	74.57	6.794	44.86	11.892

ويتضح من الجدول السابق أن الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي للمجموعة التجريبية ذات المتوسط الأقل في قلق المستقبل (الدرجة الكلية والابعاد الفرعية)، ويمكن أن يفسر ذلك في ضوء محتوى جلسات التدريب على تنمية مستويات النضج الانفعالي في خفض قلق المستقبل في كل بعد كما يلي:

- القلق والخوف من الفشل في المستقبل: يساعد البرنامج التدريبي المشاركين على تطوير الثقة بالنفس والقدرات الذاتية وإدارة الذات بفاعلية، مما قد يقلل من مخاوفهم من الفشل في المستقبل ويساعدهم على النجاح في الحياة، وأكد هذه النتيجة رغداء نعيمة (٢٠١٤)، يارا ربيع وآخرون (٢٠٢٢) حيث أكدوا على تأثير متغير النضج الانفعالي في تحسين جودة الحياة وأن تأثيره ينسحب إيجاباً على مختلف جوانب الشخصية ومنها مستوى التحصيل الأكاديمي للطالب والنجاح فيه وخفض القلق من الفشل في المستقبل.
- القلق الذهني: حيث يدعم نشاط (لماذا اهتم؟) المتضمن في الجلسة السادسة من البرنامج التدريبي قيمة التفتح نحو الأفكار الجديدة وتطوير مهارات إدارة القلق والتفكير السلبي، مما قد يقلل من حدة القلق الذهني، واتفق مع هذه النتيجة Bunker and Meena (2015) حيث أكدوا على أن الأشخاص الناضجون انفعالياً على أشخاص عقلانيون

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

- لديهم السيطرة الكاملة على حياتهم ويفكرون فيها بشكل إيجابي وفي الدور الذي يلعبونه في حياة الآخرين حيث العاطفة هي الطاقة التي تجعل العقل يعمل.
- قلق الصحة والخوف من الموت: حيث يعزز نشاط (الحكم على الآخر) من الصحة النفسية الإيجابية للطالب وتطوير مهارات التعامل مع المشاعر السلبية المتعلقة بالصحة والموت، مما قد يقلل من قلق الصحة والخوف من الموت، واتفق مع هذه النتيجة بنكر واتفق مع هذه النتيجة (Bunker and Meena 2015) حيث أكدوا على أن الأشخاص الناضجون انفعاليا يفكرون في الحياة بشكل إيجابي وفي الدور الذي يلعبونه في حياة الآخرين حيث توفر العاطفة الطاقة اللازمة لبقاء الانسان على قيد الحياة.
 - النظرة السلبية للحياة في المستقبل: يسهم النشاط المعنون بـ (كرسي المصارحة) من استبدال الطالب للانفعالات السالبة بانفعالات موجبة وتطوير مهارات التفكير الإيجابي والأمل في المستقبل، مما قد يحسن نظرهم السلبية للحياة في المستقبل، واتفق مع هذه النتيجة. (Matulesy et al. 2021)
 - القلق من الأحداث الحياتية الضاغطة: يساعد البرنامج التدريبي المشاركين على تطوير مهارات التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة، مما قد يقلل من قلقهم من الأحداث الحياتية الضاغطة، ويسهم في خفض مستويات قلق الطلاب تجاه التعلم على اعتباره احد أنواع قلق المستقبل حيث الخوف من الفشل الدراسي في المستقبل وتوقع الضغوط الحياتية المستقبلية، واتفق مع هذه النتيجة (Martin 2003)، (Wahyuningsih and Yuliasari 2017) حيث توصلوا لوجود تأثيرات دالة احصائيا لتنمية النضج الانفعالي على خفض مستويات القلق الاجتماعي.
 - الدرجة الكلية لقلق المستقبل: ساعدت جلسات البرنامج التدريبي على النضج الانفعالي في تنمية بناء الشخصية السوية، وهذا ما أكده العديد من الباحثين (Wani and Masih 2015)، (Kumar 2014) حيث أكدوا على خمس وظائف رئيسة يحققها النضج الانفعالي والتي تتبع منها أهمية التدريب عليه وهي أن الافراد الناضجون يمكنهم التغلب على: عدم الاستقرار الانفعالي، والانحدار الانفعالي، وسوء التكيف الاجتماعي، والتفكك الشخصي، وعدم الاستقلال وبنأى بالفرد بعيدا عن الاضطرابات النفسية وصولا للصحة النفسية والشخصية السوية الإيجابية

ولحساب حجم تأثير البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية، فقد اعتمدت الباحثات في حسابها على ما أشار إليه عزت عبد الحميد (٢٠١١: ٢٧٩-٢٨٠) أنه عند استخدام Wilcoxon Test لحساب الفرق بين متوسطي رتب أزواج الدرجات المرتبطة، وحين تسفر النتائج عن وجود فرق دال إحصائياً بين رتب الأزواج المرتبطة من الدرجات أو بين رتب القياسين القبلي والبعدي، فإنه يمكن معرفة قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة Matched- Pairs Rank Biserial Correlation الذي يُحسب من المعادلة التالية:

$$r = (4(T1) / n(n+1)) - 1 \dots\dots\dots(٢)$$

حيث r^2 = قوة العلاقة (معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة).

$T1$ = مجموع الرتب ذات الإشارة الموجبة. n = عدد أزواج الدرجات.

وبتطبيق المعادلة على نتائج البحث الحالي جاءت قيمة معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة للدرجة الكلية لمقياس قلق المستقبل (-١,٠٠) مما يدل على حجم تأثير قوي جدا وذلك نظرا لكون متغير قلق المستقبل سلبيا حيث انخفاض الدرجة يدل على التحسن وتحقيق التأثيرات المرغوبة. ويمكن أن ترجع هذه الفعالية إلى تعرض طلاب المجموعة التجريبية لخبرة البرنامج مما اكسبهم تحسنا كبيرا وانخفاض في احساسهم بالقلق بشأن المستقبل حيث ساعدت جلسات البرنامج الطلاب على معرفة وفهم وتطبيق استراتيجيات النضج الانفعالي مما عزز لديهم الثقة بالله عز وجل أولا وبالنفس ثانيا وكان له تأثيرات إيجابية على شخصيتهم واتزانهم النفسي، في حين أن طلاب المجموعة الضابطة لم يتعرضوا للبرنامج التدريبي وبالتالي لم يتحقق عندهم تنمية لهذه المستويات من النضج

(2) يتم تفسير (r) كما يلي:

- (r) > ٠,٤ فيدل على علاقة ضعيفة أو حجم تأثير ضعيف ، (r) ≥ ٠,٤ ، (r) > ٠,٧ فيدل على علاقة متوسطة أو حجم تأثير متوسط.
- (r) > ٠,٩ فيدل على علاقة قوية أو حجم تأثير قوي، (r) ≤ ٠,٩ فيدل على علاقة قوية جداً أو حجم تأثير قوي جداً.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

الانفعالي، ونظراً لأنه قد تم التحقق من تكافؤ المجموعتين قبلها، فإن هذه النتيجة تؤكد استعادة المجموعة التجريبية من البرنامج التدريبي.

برنامج تنمية مستويات النضج الانفعالي قد يكون وسيلة فعالة لخفض قلق المستقبل لدى الأفراد، وذلك في جميع الأبعاد الفرعية. وهذا يوفر دليلاً على أن هذه البرامج يمكن أن تكون مفيدة للأفراد الذين يعانون من قلق المستقبل.

(٤) نتائج التحقق من الفرض الرابع:

جاءت نتائج التحقق من الفرض الرابع الذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في السلوك المنظم ذاتياً (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين القبلي والبعدي لبرنامج النضج الانفعالي".

جدول (١٨)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس السلوك المنظم ذاتياً (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج

الدلالة	قيمة Z	مجموع الترتب	متوسط الترتب	ن	المجموعات
0.01	- 4.01	٢٣١,٠٠	.00	0	الرتب الموجبة
		00	11.00	21	الرتب السالبة
				0	التساوي
				21	المجموع
٠,٠١	-4.02	231.00	.00	0	الرتب الموجبة
		00	11.00	21	الرتب السالبة
				0	التساوي
				21	المجموع
٠,٠١	- 4.20	231.00	.00	0	الرتب الموجبة
		00	11.00	21	الرتب السالبة
				0	التساوي
				21	المجموع
٠,٠١	- 4.03	231.00	.00	0	الرتب الموجبة
		00	11.00	21	الرتب السالبة
				0	التساوي
				21	المجموع
٠,٠١	- 4.01	231.00	.00	0	الرتب الموجبة
		00	11.00	21	الرتب السالبة
				0	التساوي
				21	المجموع

من الجدول السابق يتضح أنه توجد فروق ذات دلالة احصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطي رتب المجموعة التجريبية في السلوك المنظم ذاتيا (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين القبلي والبعدي لبرنامج النضج الانفعالي" ولتوجيه دلالة الفروق تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية، وجاءت كما يلي:

جدول (١٩)

المتوسطات والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في مقياس السلوك المنظم ذاتيا (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين القبلي والبعدي للبرنامج.

المجموعات الابعاد	القبلي		البعدي	
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
وضع الهدف والتخطيط له	18.29	2.918	35.48	5.510
الضبط الانفعالي	12.86	3.229	25.95	3.866
توجيه الانتباه	13.52	3.868	26.10	4.369
مراقبة الذات	12.14	2.886	21.57	3.763
الدرجة الكلية	56.81	10.269	109.10	15.598

ويتضح من الجدول السابق أن الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي ذي المتوسط الأعلى في السلوك المنظم ذاتيا (الدرجة الكلية والابعاد الفرعية). ويمكن ان يفسر ذلك في ضوء ابعاد السلوك المنظم ذاتيا والدرجة الكلية كما يلي:

- بالنسبة لبعد تحديد الهدف والتخطيط له فإنه يمكن أن يرجع تحسن المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج إلى التدريب على مستويات النضج الانفعالي بشكل عام ومستوى المسؤولية الانفعالية بشكل خاص لما تضمنته جلسات التدريب فيها على الاهتمام بالتفكير والتذكر للأشياء المهمة والتخطيط لها مسبقا لإنجازها بكفاءة وفاعلية وأكد ذلك Wani and Masih (2015).
- بالنسبة لبعد الضبط الانفعالي فإنه يمكن ارجاع التحسن إلى التدريب على مستويات النضج الانفعالي بشكل عام ومستوى التوكيد الانفعالي بشكل خاص لما تضمنته جلسات التدريب على التأني في التعبير عن الانفعالات وفقا لطبيعة الموقف ومراعاة لانفعالات ومشاعر الآخرين، وتدريب الفرد على التأمل والتفكير مما يزيد من ضبطه لانفعالاته. وأتفق هذا مع سلامة العطار وصفاء عفيفي (٢٠١٦).

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

- بالنسبة لبعده توجيه الانتباه: يمكن أن يعزو التحسن إلى التدريب على مستويات النضج الانفعالي بشكل عام ومستوى المسؤولية الانفعالية بشكل خاص لما تضمنته من تدريب الطلاب على القدرة على تحمل المسؤولية وتنمية عمليات الانتباه والوهي والذاكرة، وهذا ما أكدته Wani and Masih (2015) كأحد القدرات الفرعية للمسؤولية الانفعالية.
- بالنسبة لبعده مراقبة الذات: يمكن أن تفسر في ضوء التدريب على دعم الصدق والنقطة الانفعالي وما يحتويه من قدرة على الوعي الانفعالي وتطوير قدرة الفرد على فهم مشاعره وتسميتها بشكل صحيح ومتابعة استجاباته الانفعالية واستخدام الاستراتيجيات الملائمة لإعادة التوجيه الانفعالي وتحويل المواقف الانفعالية السالبة إلى مواقف انفعالية إيجابية، حيث يدعم تحقق النضج الانفعالي مهارة المراقبة الذاتية كمهارة واعية ما وراء معرفية تدعم تحويل الخبرات السالبة إلى خبرات سالبة موجبة وتجعل الفرد منفتحاً لظهور مشاعره بدون الاهتمام للأصوات الناقدة، واتفق مع ذلك أماني البري (٢٠٢١)، FitzMaurice (2012).
- بالنسبة للدرجة الكلية للسلوك المنظم ذاتياً: يمكن أن يرجع ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في الدراسة الحالية والذي اعتمد على تنمية جميع مستويات النضج الانفعالي في صورة مرحلية و أسهم بشكل فعال في تحسين جميع ابعاد السلوك المنظم ذاتياً ومن ثم درجته الكلية، وكذلك ملائمة محتوى البرنامج لطلاب الدراسات العليا، وأكد على ذلك Mukhtar and Masih (٢٠١٥) حيث توصلوا إلى أن طلاب الدراسات العليا أكثر احتياجاً للتدريب على مستويات النضج الانفعالي.

ولحساب حجم تأثير البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية في تحسين السلوك المنظم ذاتياً، فقد اعتمدت الباحثات على معرفة قوة العلاقة بين المتغيرين المستقل والتابع باستخدام معامل الارتباط الثنائي لرتب الأزواج المرتبطة وفقاً للمعادلة المعروضة مع نتائج الفرض الثالث، وبلغت قيمة حجم التأثير لبرنامج تنمية مستويات النضج الانفعالي على السلوك المنظم ذاتياً (١,٠٠)، مما يدل على تأثير قوي جداً، ويمكن أن يفسر ذلك في ضوء فعالية البرنامج في تحسين السلوك المنظم ذاتياً لدى الطلاب حيث ساعدهم البرنامج على اكتساب

مهارات النضج الانفعالي، مما أدى إلى زيادة الاعتماد على النفس وإدارتها، وتوجيه الانتباه، وضبط الانفعالات، وتنفيذ المراقبة الذاتية. في حين أن طلاب المجموعة الضابطة لم يتعرضوا للبرنامج التدريبي وبالتالي لم يتحقق عندهم تنمية لمستويات من النضج الانفعالي ولم يتم تعزيز السلوك المنظم ذاتيا، ونظرا لأنه قد تم التحقق من تكافؤ المجموعتين قبلها، فإن هذه النتيجة تؤكد استفادة المجموعة التجريبية من البرنامج التدريبي.

(٥) نتائج التحقق من الفرض الخامس:

جاءت نتائج التحقق من الفرض الخامس الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في قلق المستقبل (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين البعدي والتتبعي لبرنامج النضج الانفعالي بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج".

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

جدول (٢٠)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس قلق المستقبل (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج.

الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	المجموعات
0.41	- 0.82	4.50	2.25	2	الرتب الموجبة
		1.50	1.50	1	الرتب السالبة
				18	التساوي
				21	المجموع
0.08	- 1.73	6.00	2.00	3	الرتب الموجبة
		.00	.00	0	الرتب السالبة
				18	التساوي
				21	المجموع
0.05	- 2.00	10.00	2.50	4	الرتب الموجبة
		.00	.00	0	الرتب السالبة
				17	التساوي
				21	المجموع
0.42	- 0.80	18.50	3.70	5	الرتب الموجبة
		9.50	4.75	2	الرتب السالبة
				14	التساوي
				21	المجموع
0.01	- 3.65	1.00	1.00	1	الرتب الموجبة
		.00	.00	0	الرتب السالبة
				20	التساوي
				21	المجموع
0.31	- 1.00	28.00	4.00	7	الرتب الموجبة
		.00	.00	0	الرتب السالبة
				14	التساوي
				21	المجموع

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض الخامس جزئياً حيث لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في قلق المستقبل (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية الأول والثاني والرابع) في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في درجة البعدين الفرعيين الثالث والخامس وذلك في التطبيقين البعدي والتتبعي (البعدي الثاني)

لبرنامج النضج الانفعالي بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج ". ولتوجيه الفروق الدالة تم حساب المتوسطات الحسابية وجاءت قيمها للتطبيق البعدي (٦,١٤ ،٧,٣٣) وبقيم انحراف معياري (٢,٨٨ ،٣,٣٥) على الترتيب ، وجاءت المتوسطات للقياس التتبعي (٧,٥٢ ،٦,١٩) وبقيم انحراف معياري (٣,٢٣ ،٢,٨٥) على الترتيب لصالح التطبيق البعدي الأول ذو المتوسطات الحسابية الاقل ويمكن أن يعزو ذلك إلى أن فعالية البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية في خفض الشعور بقلق المستقبل بعد مرور شهر على انتهاء تقديم جلساته للمشاركين، حيث أن مرور طلاب هذه المجموعة بخبرة البرنامج ساعدهم على الاحتفاظ بما اكتسبوه من نضج انفعالي وزيادة قدرتهم على الفهم والتنظيم والتعبير الانفعالي بشكل عام، إضافة لتوقع الباحثات أن الممارسات المعززة لاستراتيجيات النضج الانفعالي سوف تدعم لديهم بقاء اثر البرنامج الإيجابي وتزيد من قدراتهم الانفعالية على مواجهة كافة اشكال القلق ومنها قلق المستقبل.

أما فيما يتعلق بعدم بقاء تأثيرات البرنامج على بعدي قلق الصحة والخوف من الموت و القلق من الاحداث الحياتية الضاغطة فإن الباحثات الحاليات يفسرن ذلك في ضوء الظروف الصحية المعاصرة من انتشار جائحة كورونا وتوقع المزيد من الانتشار لفيروسات مماثلة أو متطورة منه مما يزيد من قلق الصحة والخوف من الموت بشكل كبير، وأيضاً يرجع عدم بقاء اثر البرنامج على الخوف من احداث الحياة الضاغطة إلى طبيعة المرحلة العمرية للعينة البحثية حيث انهم في مقتبل الحياة المهنية والاسرية وهي بطبيعتها جديدة عليهم وتشتمل على الكثير من الاحداث الضاغطة مثل الضغوط المادية والانفعالية والاجتماعية.

(٦) نتائج التحقق من الفرض السادس:

جاءت نتائج التحقق من الفرض الخامس الذي ينص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في السلوك المنظم ذاتيا (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين البعدي والتتبعي لبرنامج النضج الانفعالي بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج".

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

جدول (٢١)

نتائج اختبار دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في مقياس السلوك المنظم ذاتياً
(الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية) في التطبيقين في التطبيقين البعدي والتتبعي للبرنامج.

الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	ن	المجموعات	
0.16	-1.40	6.00	3.00	2	الرتب الموجبة	وضع الهدف والتخطيط له
		22.00	4.40	5	الرتب السالبة	
				14	التساوي	
				21	المجموع	
0.34	- 0.95	15.00	3.75	4	الرتب الموجبة	الضبط الانفعالي
		6.00	3.00	2	الرتب السالبة	
				15	التساوي	
				21	المجموع	
0.24	-1.16	10.00	3.33	3	الرتب الموجبة	توجيه الانتباه
		26.00	5.20	5	الرتب السالبة	
				13	التساوي	
				21	المجموع	
0.05	-1.98	25.50	4.25	6	الرتب الموجبة	مراقبة الذات
		2.50	2.50	1	الرتب السالبة	
				14	التساوي	
				21	المجموع	
0.83	- .22	49.00	8.17	6	الرتب الموجبة	الدرجة الكلية
		56.00	7.00	8	الرتب السالبة	
				7	التساوي	
				21	المجموع	

يتضح من الجدول السابق تحقق الفرض السادس جزئياً حيث لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في السلوك المنظم ذاتياً (الدرجة الكلية، والابعاد الفرعية جميعها) ماعدا البعد الفرعي الرابع (المراقبة الذاتية) وذلك في التطبيقين البعدي والتتبعي (البعدي الثاني) لبرنامج النضج الانفعالي بعد مرور شهر من انتهاء البرنامج، ولتوجيه الفروق الدالة تم حساب المتوسط الحسابي للمراقبة الذاتية وجاءت قيمته للتطبيق البعدي (٢١,٥٧) وبقيمة انحراف معياري (٣,٧٦)، وجاءت للقياس التتبعي

(البعدي الثاني) (٢٠٠٥) وبقيم انحراف معياري (٣,٤٥) لصالح التطبيق البعدي الأول ذو المتوسط الحسابي الأعلى. ويمكن أن تفسر هذه النتائج واستمرارية تأثير البرنامج في ضوء فعالية البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية في تحسين السلوك المنظم ذاتيا بعد مرور شهر على انتهاء تقديم جلساته للمشاركين، حيث أن مرور طلاب هذه المجموعة بخبرة البرنامج ساعدهم على الاحتفاظ بما اكتسبوه من نضج انفعالي وزيادة قدرتهم على تحديد الأهداف والتخطيط لتنفيذها وتنظيم وضبط الانفعالات المصاحبة لتحقيق الأهداف المرجوة وتوجيه الانتباه نحو أداء السلوكيات الداعمة لها والبعد عن السلوكيات غير الداعمة لتحقيق أهدافه.

أما بالنسبة لعدم استمرار تأثير البرنامج على بعد المراقبة الذاتية فيمكن ارجاع ذلك إلى طبيعة مهارة مراقبة الذات كمهارة ما وراء انفعالية تحتاج إلى مزيدا من ممارسة الخبرات الانفعالية وطرق التعامل معها بإيجابية ومتابعة الفرد لنفسه وتقييمه لها قبل وبعد واثاء الخبرة، الامر الذي جعل تحسن الافراد مرتبط بالاسترجاع المباشر لاستراتيجيات مراقبة الذات المتضمنة في البرنامج والمرتبطة مباشرة بهذا البعد حيث تم تكوين المزيد من الخبرات الموجبة الموجهة، ويحتاج الفرد لكفاءة استخدام هذه المهارة التعامل مع المزيد من الخبرات وجعل الخبرات السالبة السالبة تتحول إلى خبرات سالبة موجبة وهذا ما تم استهدافه في البرنامج عند التدريب على التفريغ الانفعالي، ولكنه لا يكفي لتفريغ كل الخبرات السالبة السالبة وتحويلها إلى سالبة موجبة، مما يتطلب المزيد من الممارسات الانفعالية الإيجابية، وأكدت أماني البري (٢٠٢١) هذه النتيجة حيث دور نوع الخبرات ما وراء الانفعالية على تحقيق الهناء الذاتي للفرد وما يتضمنه من قدره على مراقبة وتقييم السلوك المنظم ذاتيا وزيادة خبرات الوجدان الموجب.

توصيات البحث:

في ضوء ما اطلعت عليه الباحثات، واستنادًا إلى النتائج التي أسفر عنها البحث، يوصي الباحثات بما يلي:

١. ضرورة زيادة وعي الطالب المعلم بمستويات النضج الانفعالي وتدريبه على اختيار أفضل استراتيجيات النضج الانفعالي.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

٢. تدريب المعلمين على مستويات النضج الانفعالي المختلفة من أجل الوصول إلى معلم ناضج انفعاليًا قادر على التعامل مع انماط الشخصية المختلفة لطلابه.
٣. تطوير مناهج إعداد المعلم بحيث تحتوي على اجزاء خاصة بخفض قلق المستقبل لدى الطلاب وتنمية سلوكهم المنظم ذاتيًا.

البحوث المقترحة:

- ١- دراسة مستويات النضج الانفعالي وعلاقتها بمتغيرات أخرى خلاف الدراسة الراهنة مثل فاعلية الذات الاكاديمية وجودة الحياة والهناء الذاتي.
- ٢- دراسة خفض قلق المستقبل من خلال بعض العوامل المعرفية المؤثرة فيه.
- ٣- فعالية برنامج في التفكير الإيجابي وتأثيره على خفض قلق المستقبل وتحسين جودة الحياة.
- ٤- فعالية برنامج في سمات الشخصية الإيجابية وتأثيره في خفض قلق المستقبل وزيادة الهناء الذاتي.

المراجع

- أحمد الحويج علي الهادي. (٢٠٢١). قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم الإنسانية، ع، ٢٢، ٧٢٥-٧٥٥.
- أسماء السيد قبيصي أو زيد (٢٠٢٠). قلق المستقبل، مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي، كلية التربية بقنا، ١٢٥-١٥٣.
- أماني البري (٢٠٢١). الهناء الذاتي وعلاقته باستراتيجيات التنظيم الانفعالي والمخططات الوجدانية وما وراء الانفعال لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٥ (٣)، ٢٤٣-٣٥٢.
- ايمان الجنايبي، وبلال زين (٢٠٢٠). قياس النضج الانفعالي لدى طلبة كلية التربية ابن رشد. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، (١٥)، ٨٣-١٠.
- حسام هيبية، وأشرف عبد الحليم، وسوسن فرغلي (٢٠١٩). الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل. مجلة الإرشاد النفسي ٥٧ (٢)، ١١٥-١٢٩.
- رغداء نعيصة (٢٠١٤). التوافق الدراسي ومستوى النضج الانفعالي وعلاقتهما ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة جامعة دمشق، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، ٣٦ (٢)، ٩-٣٠.
- زينب شقير (٢٠٠٥). مقياس قلق المستقبل، مكتبة النهضة المصرية.
- سلامة العطار، وصفاء عفيفي (٢٠١٦). الاسهام النسبي لمستويات النضج الانفعالي والدافعية في التنبؤ بعمليات التعلم الذاتي لدى الكبار. المؤتمر السنوي الرابع عشر، من تعليم الكبار إلى التعليم مدى الحياة للجميع من أجل تنمية مستدامة، جامعة عين شمس، ٥٤٧-٦١٧.
- سماح سليمان (٢٠٢٢). المحاسبة الذاتية والكفاءة الاخلاقية وعلاقتهما بالسلوك المنظم ذاتيًا لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- سناء منير مسعود (٢٠٠٦). بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

عزت عبد الحميد محمد حسن (٢٠١١). الإحصاء النفسي والتربوي: تطبيقات باستخدام برنامج SPSS 18، دار الفكر العربي.

نجوى الملح، وعبد الفتاح الهمص (٢٠٢٢). استخدام الألعاب الالكترونية وعلاقتها بالتماسك الاسري والنضج الانفعالي لدى المراهقين، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

محمد رياض وعلي صلاح. (٢٠٢٠). أثر التنظيم الذاتي المعرفي والعاطفي في خفض المعدلات المرتفعة لأنظمة الحساسية التعزيزية للعقاب والمكافأة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية من ذوي حساسية التعزيز (الحساسية للعقاب والحساسية للمكافأة). دراسات في الارشاد النفسي والتربوي، ١١(١١)، ٤٦-٨٢.

مختار أحمد الكيال (٢٠٠٨). الإسهام النسبي لمكونات الذكاء الوجداني، والذكاء المعرفي، وتنظيم الذات في التنبؤ بالأداء المهني للمتعلمين والأداء الأكاديمي للطلاب بالمرحلة الثانوية : دراسة في نمذجة العلاقات، التربية وعلم النفس، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ١(٣٢).

نداء الشربيني بسيوني (٢٠٢١). إسهام النضج الانفعالي والأمن النفسي في التنبؤ بالصمود النفسي لدي طلبة الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، ١٥(٤)، ٢٧٨-٣١٧.

هبة مؤيد محمد (٢٠١٠). قلق المستقبل عند الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة البحوث التربوية والنفسية، (٢٦-٢٧) سبتمبر ٢٠١٠: ٣٢١-٣٧٦.

يارا ربيع سعد، وهمان همام السيد، وسحر طه محمود (٢٠٢٢). العوامل المسهمة في النضج الانفعالي لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان، مجلة كلية التربية جامعة حلوان - دراسات تربوية واجتماعية، ٢٨(مارس)ج٢، ٢١٠-٢٤٧.

Asnaashari, N., & Shikhohlislami, R. (2016). The mediating role of emotional maturity in relationship between self-esteem and social anxiety among females' adolescence. *Psychological methods and models*, 6 (22), 35-52.

- Blair, C. (2002). School readiness: Integrating cognition and emotion in a neurobiological conceptualization of children's functioning at school entry. *American psychologist*, 57(2), 111.
- Bunker, L. N., & Meena, S. (2015). Feelings of social interaction anxiety and emotional maturity among Indian Adolescents in Relation to gender and caste. *Int J Res Eng Appl Sci*, 5(7), 134-142.
- Carlo, G., Crockett, L. J., Wolff, J. M., & Beal, S. J. (2012). The role of emotional reactivity, self-regulation, and puberty in adolescents' prosocial behaviors. *Social Development*, 21(4), 667-685.
- Chaplin, J.P. (2011). *Comprehensive Dictionary of Psychology*. Translated by Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Demetriou, A. (2000). *Organization and development of self-understanding and self-regulation*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 209–251). Academic Press.
- Edossa, A. K., Schroeders, U., Weinert, S., & Artelt, C. (2018). The development of emotional and behavioral self-regulation and their effects on academic achievement in childhood. *International Journal of Behavioral Development*, 42(2), 192-202.
- FitzMaurice, K. E. (2012). *The secret of maturity*, third edition. FitzMaurice Publishers. <https://books.google.com.eg/books?id=PJp-Gk0KxQEC>
- Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Herwandha, K. G., & Prastuti, E. (2020). Attachment and age as predictors of the emotional maturity of university students. *KnE Social Sciences*, 1-20.
- Howse, R. B., Lange, G., Farran, D. C., & Boyles, C. D. (2003). Motivation and self-regulation as predictors of achievement in economically disadvantaged young children. *The Journal of Experimental Education*, 71(2), 151-174.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره
في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

- Hrbackova, K., & Safrankova, A. P. (2016). Self-regulation of behaviour in children and adolescents in the natural and institutional environment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 679-687.
- Jannini, T. B., Rossi, R., Succi, V., & Di Lorenzo, G. (2022). Validation of the Dark Future Scale (DFS) for future anxiety on an Italian sample. *Journal of Psychopathology*.
- Kapri, U., & Rani, N. (2014). Emotional maturity: Characteristic and levels. *International Journal of Technological Exploration and Learning (IJTEL)*. 3(1).
- Karrie , J., Craig , K., Brown , J., & Andrew , B. (2000). *Environmental Factors in the Etiology of Anxiety. Neuropsychopharmacology: the fifth generation of progress, 2008.* Available from: <http://www.acnp.org/g4/GN401000127/Default.htm>. Accessed 15 February 2014.
- FitzMaurice. F. (2012). *The secret of maturity*, third edition, FitzMaurice publishers.
- Kumar, S. (2014). Emotional maturity of adolescent students in relation to their family relationship. *International Research Journal of Social Sciences*, 3(3), 6-8.
- Kumar, T. V. (2012). A comparative study of emotional maturity among 8th to 12th class Students with the reference of internet surfing. *International Indexed & Referred Research Journal*, 4(37), 8-9.
- Maes, S., & Karoly, P. (2005). Self-regulation assessment and intervention in physical health and illness: A review. *Applied psychology*, 54(2), 267-299.
- Martin, A.D. (2003). *Emotional quality management*. Jakarta: Arga.
- Matulesy, A., Saragih, S., Nawafil, N., Perdana, H., & Pandin, M. (2021). Social Support and Emotional Maturity to Reduce Students' Online Learning Anxiety During the Covid-19 Pandemic. DOI: [10.20944/preprints202101.0013.v1](https://doi.org/10.20944/preprints202101.0013.v1)
- Molin, R. (1990). Future Anxiety: Clinical Issues of Child in the Latter Phases of Foster Care. *Journal of Child & Adolescent Social Work*, 7(6), 501-512.
- Muschalla, B., Linden, M., & Olbrich, D. (2010). The relationship between job-anxiety and trait-anxiety A differential

- diagnostic investigation with the Job-Anxiety-Scale and the State-Trait Anxiety Inventory, *Journal of Anxiety Disorders*, 24(3), 366-371.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., & Perry, J. L. (2015). Emotional maturity, dispositional coping, and coping effectiveness among adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 32-39.
- Price, B. (2009). Differentiating Future Time Perspective And Future Anxiety As Distinct Predictors Of Intimate Partner Violence. *Unpublished doctoral dissertation*, Northern Illinois University
- Putnam, S. P., & Rothbart, M. K. (2006). Development of short and very short forms of the Children's Behavior Questionnaire. *Journal of personality assessment*, 87(1), 102-112
- Schmid, K., Phelps, E., & Lerner, R. (2011). Constructing positive futures: Modeling the relationship between adolescents' hopeful future expectations and intentional self regulation in predicting positive youth development. *Journal of Adolescence*, (34)6, 1127—1135.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16 (3), 282-298.
- Van Oort, F. V. A., Greaves-Lord, K., Verhulst, F. C., Ormel, J., & Huizink, A. C. (2009). The developmental course of anxiety symptoms during adolescence: The TRAILS study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(10), 1209-1217
- Wani, M. A., & Masih, A. (2015). Emotional maturity across gender and level of education. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(2), 63-72.
- Yıldırım, M., Kaynar, Ö., Arslan, G., & Chirico, F. (2023). Fear of COVID-19, resilience, and future anxiety: psychometric properties of the Turkish version of the dark future scale. *Journal of Personalized Medicine*, 13(4), 597.
- Yuliasari, H., Wahyuningsih, H. (2017). Emotional maturity and anxiety in facing the first delivery in pregnant women. *Journal of Psychology Jambi*. 2(1).

**فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره
في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب**

- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety, Concept, measurement and preliminary research. *Personality and individual Differences*, 21(2), 165-174.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91.

The effectiveness of a training program in enhancing emotional maturity levels and its impact on improving self-regulated behavior and reducing future anxiety among university students

Prof. Safaa Ali Ahmed Afifi
Professor of Educational Psychology
Vice dean of 6th of October University
safaaafifi@edu.asu.edu.eg

Dr. Amany Mohamed Riad Osman El-Bary
Lecturer of Educational Psychology
Ain Shams University
amanyelbary@edu.asu.edu.eg

Dr. Reham Ateya Nasr
Lecturer of Educational Psychology
Ain Shams University
Lecturer of Psychology-British University in Egypt
Reham_atia@edu.asu.edu.eg

Abstract:

The current research aims to study the effectiveness of a training program in developing emotional maturity levels and its impact on improving self-organized behavior and reducing future anxiety among a sample of graduate students at the Faculty of Education, Ain Shams University. The sample consisted of 30 male and female students in the professional diploma program specializing in teacher preparation STEM (Science, Technology, Engineering, and Mathematics) and leadership. They were divided into two groups, an experimental group consisting of 21 male and female students and a control group consisting of 9 male and female students.

The researchers prepared a training program to develop emotional maturity levels, and to conduct the research, the researchers applied two dependent variable scales (self-organized behavior: sub-dimensions and total score, and future anxiety: sub-dimensions and total score) before the program, ensuring the equivalence of the two groups in both variables. Then, the training program sessions were implemented with the experimental group, and the achievement of the desired objectives was evaluated. Afterward, the two dependent variable scales were applied again, and statistical analyses were performed using non-parametric statistics, including the Mann-Whitney test for independent samples and the Wilcoxon test for paired samples.

فاعلية برنامج تدريبي في تنمية مستويات النضج الانفعالي وتأثيره في تحسين السلوك المنظم ذاتياً وخفض قلق المستقبل لدى طلاب

The effect size and effectiveness of the program were calculated, indicating a very strong impact of the program in improving self-organized behavior and reducing future anxiety. The researchers explained the high effectiveness of the program in light of its importance to the research sample, as they are in the stage of seeking employment and building families. Additionally, the researchers interpreted the rest of the results in the context of the nature of the training program, its content, objectives, theoretical framework, and previous studies related to the current research variables.

Keywords: Emotional maturity levels, future anxiety, self-organized behavior.