

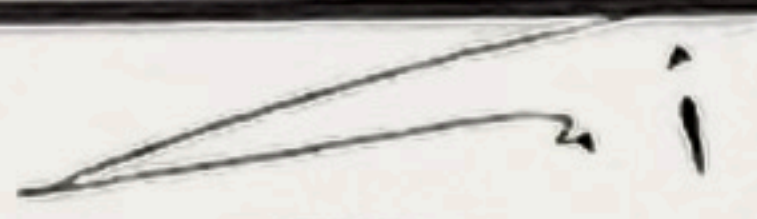
نوقشت رسالة الطالبة

نور محمد بسام الفحام

بـعـنـوان :

إدارة الانفعالات وعلاقتها بأنماط التعلق لدى عينة من العاملين في دور رعاية
الأطفال في مدينة دمشق "

وأجيزت يوم الاثنين الواقع في ٢٨/٣/٢٠٢٢ من قبل السادة أعضاء لجنة
الحكم التالية أسماؤهم :

الاسم	الصفة	التوقيع
أ.د. أمينة رزق	عضواً مشرفاً	
د. زين دوبا	عضواً	
د. هند كابور	عضواً	

تم إجراء التعديلات المطلوبة وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة
الماجستير في علم النفس التربوي - قسم علم النفس .



الجمهورية العربية السورية

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم علم النفس

إدارة الانفعالات وعلاقتها بأنماط التعلق

لدى عينة من العاملين في دور رعاية الأطفال في مدينة دمشق

رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس التربوي

إعداد

الطالبة: نور محمد بسام الفحام

إشراف

الدكتورة: أمينة رزق

الأستاذة في قسم علم النفس

2022-2021

شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿وَمَنْ لَمْ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُورٍ﴾ {النور:40}

وقال رسوله الكريم: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

بداية أ حمد الله كثيراً وأشكر فضله الذي منّ عليّ وأكرمني بإنجاز هذا العمل المتواضع ...

ثم أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى الأستاذة الفاضلة الدكتورة أمينة رزق لتكرّمها بقبول الإشراف على هذه الرسالة. فقد كان لسمو خلقها وأسلوبها المميز في متابعة الرسالة أكبر الأثر في المساعدة على إتمامها، فلها كل التقدير والامتنان لما قدمته لي طيلة فترة إنجاز هذه الدراسة من علم ودعم وتشجيع وتوجيه ...

وكل الشكر لأعضاء لجنة الحكم الكرام لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة وإثرائها بمقترحاتهم القيّمة فلهم كل الثناء والتقدير على ذلك ...

والشكر الجزيل للدكتورة الفاضلة بسماء آدم رئيس القسم ولأساتذتي في قسم علم النفس لما قدموه لي على مر السنوات السابقة من علم وفائدة وتوجيه ...

والشكر موصول إلى كل من تمنّى لي الخير ولو بدعوة ...

وأخيراً وليس آخراً أتقدم بالامتنان والحب والتقدير إلى أعلى ما في الوجود ...
والديّ الكريمين.. حفظهما الله وأدامهما نوراً وأماناً لدربي، وإلى من لا تحلو الحياة إلا بقربهم خالد .. لينة .. لمى.. فرح، ومن وهبني الله نعمة وجوده في حياتي .. كريم

الصفحة	فهرس المحتويات
I	شكر وتقدير
II	فهرس المحتويات
IV	فهرس الجداول
VI	فهرس الأشكال
VI	فهرس الملاحق
VII	ملخص الدراسة بالعربية
9-1	الفصل الأول: التعريف بموضوع الدراسة
2	المقدمة
3	مشكلة الدراسة ومسوغاتها
5	أسئلة الدراسة
5	فرضيات الدراسة
6	أهداف الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	مصطلحات الدراسة النظرية والاجرائية
8	حدود الدراسة
22-10	الفصل الثاني: دراسات سابقة
11	الدراسات العربية التي تناولت إدارة الانفعالات
12	الدراسات العربية التي تناولت أنماط التعلق
16	الدراسات الأجنبية التي تناولت إدارة الانفعالات
18	الدراسات الأجنبية التي تناولت أنماط التعلق
20	تعقيب عام على الدراسات السابقة
21	مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة
56-23	الفصل الثالث: الإطار النظري
40-24	إدارة الانفعالات
24	تعريف الانفعالات وأنواعها
29	مفهوم إدارة الانفعالات وتعريفها

30	بعض النظريات المفسرة لإدارة الانفعالات
32	استراتيجيات إدارة الانفعالات للذات
36	بعض المهارات المساعدة على إدارة الانفعالات
56-41	أنماط التعلق
41	تطور مفهوم التعلق
48	العوامل المؤثرة في التعلق
51	التعلق عند الراشدين
54	أنظمة تعلق الراشدين
55	هل يمكن تغيير نمط التعلق الخاص بالفرد؟
71-57	الفصل الرابع: منهج الدراسة وأدواتها
58	منهج الدراسة
58	المجتمع الأصلي للدراسة
59	عينة الدراسة
60	الدراسة الاستطلاعية الثانية (الصدق والثبات)
61	أدوات الدراسة:
61	الدراسة السيكمترية لمقياس إدارة الانفعالات
66	الدراسة السيكمترية لمقياس أنماط التعلق
69	إجراءات الدراسة
70	الصعوبات التي واجهت الباحثة في تطبيق أدوات الدراسة
71	المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
91 - 72	الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتفسيرها
77 - 73	الإجابة عن الأسئلة وتفسير النتائج
90 - 78	نتائج فرضيات الدراسة وتفسيرها
91	المقترحات
102 - 92	المراجع
92	المراجع العربية
96	المراجع الأجنبية

102	مراجع الانترنت
108 - 103	الملاحق
109	ملخص الدراسة بالإنكليزية

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	الفروق بين النظام التعلقي في مرحلة الطفولة مع النظام التعلقي في مرحلة الرشد	53
2	توزع أفراد العينة على الجمعيات الأربع	58
3	توزع أفراد العينة حسب الجمعيات التي يعملون بها	59
4	توزع أفراد العينة حسب الجنس (تكور - إناث)	60
5	توزع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة	60
6	توزع عبارات مقياس إدارة الانفعالات على أبعاده	61
7	العبارات التي تم تعديلها من قبل السادة المحكمين لمقياس إدارة الانفعالات	62
8	معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس	63
9	معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه	63
10	معاملات ارتباط أبعاد مقياس إدارة الانفعالات مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس	64
11	معاملات ثبات مقياس إدارة الانفعالات بطرائق (إعادة التطبيق، ومعادلة ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)	65
12	توزع عبارات مقياس أنماط التعلق على أبعاده	66
13	معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه	67
14	معاملات ارتباط أبعاد مقياس أنماط التعلق مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس	67
15	معاملات ثبات مقياس أنماط التعلق بطرائق (إعادة التطبيق، ومعادلة ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)	69
16	قيمة اختبار التوزيع الطبيعي (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test)	71

73	درجات إدارة الانفعالات والقيم الموافقة لها	17
73	الإحصاء الوصفي لمستوى إدارة الانفعالات لدى أفراد العينة	18
76	درجات انتشار أنماط التعلق لدى أفراد عينة الدراسة والقيم الموافقة لها	19
76	الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق	20
78	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على مقياس إدارة الانفعالات ودرجاتهم على مقياس أنماط التعلق	21
80	نتائج اختبار (t-test) للدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس	22
83	نتائج اختبار (t-test) للدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير الجنس	23
86	نتائج اختبار (t-test) للدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة	24
88	نتائج اختبار (t-test) للدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة	25

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	رقم الشكل
52	تسلسل الأشخاص المتعلق بهم خلال مرحلة حياة الفرد	1
74	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات وأبعاده الفرعية	2
77	المتوسطات الحسابية لدرجات انتشار أنماط التعلق لدى أفراد عينة الدراسة في كل بعد من أبعاد مقياس أنماط التعلق	3
81	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس	4
84	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير الجنس	5
87	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة	6
89	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة	7

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
103	جدول بأسماء السادة المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية	1
104	تسهيل المهمة	2
105	مقياس إدارة الانفعالات	3
107	مقياس أنماط التعلق	4

الملخص

هدفت هذه الدراسة تعرّف مستوى إدارة الانفعالات وتعرّف أكثر أنماط التعلق انتشاراً لدى أفراد عينة الدراسة، والكشف عن طبيعة العلاقة بينهما، وقياس الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة وفق متغيري (الجنس وسنوات الخبرة). ولتحقيق ذلك اتبعت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي معتمدة على مقياس إدارة الانفعالات (العبدالله 2014) ومقياس أنماط التعلق (الدحين 2012). تألفت عينة الدراسة من (200) عامل عامل في أربع منظمات وجمعيات إنسانية في مدينة دمشق في العام (2020)، وتوصّلت الدراسة الى مجموعة من النتائج أهمها:

تمتّع أفراد العينة بمستوى متوسط من إدارة الانفعالات. وأكثر أنماط التعلق شيوعاً التعلق الآمن. ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهي موجبة وطردية بين إدارة الانفعالات ونمطي التعلق (الآمن، المتجنب)، بينما كانت سالبة وعكسية بين إدارة الانفعالات ونمطي التعلق (القلق، الخائف). وثمة فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث. وفرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث في نمطي التعلق (الآمن، المتجنب)، في حين كان لصالح الذكور في نمطي التعلق (القلق، الخائف). وهناك فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة لصالح العاملين الذين لديهم سنوات خبرة من (6-8 سنوات). وفرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة لصالح العاملين ذوي سنوات الخبرة من (6-8 سنوات) في نمطي التعلق (الآمن، المتجنب)، في حين كان لصالح العاملين ذوي سنوات الخبرة (1-3 سنوات) في نمطي التعلق (القلق، الخائف).

الكلمات المفتاحية: إدارة الانفعالات، أنماط التعلق، العاملون في دور رعاية الأطفال.

الفصل الأول

التعريف بموضوع الدراسة

المقدمة

مشكلة الدراسة ومسوغاتها

أسئلة الدراسة

فرضيات الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

مصطلحات الدراسة النظرية والإجرائية

حدود الدراسة

المقدمة:

نعيش اليوم حياةً تسودها الكثير من المشكلات الناجمة عن الضغوطات المتعلقة بالتغيرات السريعة والمتلاحقة في المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية، الأمر الذي أدى إلى تعرض الأفراد وخاصة العاملين في دور الرعاية إلى ضغوط نفسية وجسدية نظراً لما يقدمونه من خدمات نفسية قد تصل بهم أحياناً للإرهاك النفسي أكثر من غيرهم، ما يؤدي إلى عدم الشعور بالارتياح في مواجهة الصعوبات والتحديات، والذي لربما انعكس بطريقة ما على الكيفية التي يديرون عبرها انفعالاتهم.

وقد اهتم الباحثون في مجال علم النفس والصحة النفسية بمفهوم إدارة الانفعالات الذي يتضمن شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها، وتمتعه بدرجة عالية من التوازن والصحة النفسية، فحياة الإنسان في تقلب مستمر وتغير دائم، فهو يشعر بالطمأنينة تارةً وبالخوف تارةً أخرى، وبالحب حيناً وبالكراهة حيناً آخر، فيعيش مختلف الانفعالات والحالات الوجدانية، وهذا لا شك يضيف على حياته قيمة ومتعة، والانفعالات تعطي الشخصية طابعها الخاص المميز، فنحن عندما نولد لا نعرف إدارة عواطفنا، بل نتعلم ذلك من مختلف الخبرات التي نعيشها، ومن المحيطين بنا، وللأسرة والأقران والمدرسة دور مهم في تطوير هذه المهارات.

إن إدارة الانفعالات تُعلمنا كيف نُغير من أنماط تفكيرنا، ومن طريقة نظرنا إلى العالم من حولنا، وتولد في أنفسنا مشاعر إيجابية تجاه الذات وتجاه الآخرين. إننا لا نستطيع أن نُقرر عواطفنا، ولكننا نستطيع أن نُقرر ماذا نفعل حيالها، فنحن لا نستطيع أن نُقرر متى نغضب ومتى نخاف ومتى نقلق ومتى نحب، ولكننا نستطيع أن نُقرر كيف نتعامل مع الغضب والخوف والقلق والحب.

ويؤكد معظم أصحاب النظريات الكبرى في الشخصية التكامل بين جوانب الشخصية (المعرفية والانفعالية والاجتماعية)، فقد نجد شخصاً متفوقاً معرفياً إلا أنه غير ناضج في حياته الانفعالية والوجدانية، كما أجمعوا على أنه لا يمكن التنبؤ بنجاح الفرد في المستقبل وفي حياته إلا من خلال الربط بين كل من الجانب الانفعالي والمعرفي، ويُعد

التعلق جانباً مهماً من جوانب النمو الانفعالي الذي له مكانته الخاصة في علاقاتنا الاجتماعية التي نسعى لتشكيلها منذ الصغر، وترتبط قدرتنا على تكوين هذه العلاقات مع الآخرين بنوعية الرعاية والاهتمام الذي تلقيناه في طفولتنا، فالتعلق عنصر أساسي في الطبيعة البشرية، وهو لا يرتبط فقط بالأطفال، بل يمتد للراشدين أيضاً. فهو جانب هام ورئيسي يؤثر في علاقات الفرد الاجتماعية وخبراته المختلفة. وقد ترتبط إدارة الانفعالات وضبطها بأنماط التعلق التي نشأ عليها الأفراد، فهي مختلفة من شخص لآخر، كما أن لكل فرد نمطه الخاص المتفرد في التعلق الذي يختلف من موقف لآخر، ومن علاقة لأخرى.

1-1 مشكلة الدراسة ومسوغاتها:

يعاني كثير من العاملين في مجال التعليم والتربية عامة مشكلات كثيرة، منها إسقاط نمط التعلق الذي نشؤوا عليه في تنشئتهم الاجتماعية الأسرية والمدرسية على أدائهم اليومي، مما يعكس انفعالاتهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة، وقد يكون هذا سبباً أساسياً في نجاحهم أو فشلهم في إدارة انفعالاتهم وانعكاسها على كل من يتعاملون معه "مهنيّاً أو منزليّاً". ويُعدّ تقديم الرعاية عموماً أمر مرهق حتى بالنسبة لأكثر الأشخاص قدرة على التحمل، كما أنّ العاملين في دور الرعاية يتعرضون لضغوط نفسية وجسدية قد تصل بهم أحياناً إلى درجة الاحتراق النفسي، وقد يكون مصدر هذه الضغوط خارجياً كبيئة العمل مثلاً نتيجة تعاملهم مع الأطفال على اختلاف حالاتهم السلوكية، وقد يكون مصدرها داخلياً من ذواتهم، سواء أكانت ناتجة عن جو المنزل، أم من نمط التعلق الذي نشؤوا عليه واعتادوه في تعاملهم مع مواقف الحياة المختلفة.

فكلما كان مقدم الرعاية متزناً ونمط تعلقه آمناً، انعكس ذلك إيجابياً على متلقي الرعاية، وإذا كان نمط تعلقه غير آمن، فمن غير الممكن أن تكون سمة الاتزان أو الضبط الانفعالي متوفرة في شخصيته، وخاصةً أن أنماط التعلق تتنبأ بشكل كبير بسمات الشخصية، وهذا ما أكدته دراسة (Deniz, 2011). وقد يؤثر في إدارة مقدم الرعاية لانفعالاته

التي ستكون غير سليمة، وسوف تنعكس انفعالاته على الأطفال الذين يتعامل معهم، والذين سيتعلمون هذا الأسلوب بالتعامل. كما يشير "ماير وسالوفي"، إلى دور أنماط التعلق الأساسية في ضبط وإدارة الانفعالات لدى الأفراد.

(Mayer & Salovey, 1997)

ويرى "بولبي واينزورث" أن الأفراد القادرين على التعبير عن انفعالاتهم بطرق مقبولة اجتماعياً من المتوقع أن يكونوا أكثر تكيفاً وتوافقاً مع أصدقائهم، وأكثر قدرة على ضبط انفعالاتهم وإدارتها. (Ainsworth & Bowlby, 1991) إذاً يسهم التعلق (Attachment) إسهاماً رئيساً في الذكاء الانفعالي. إذ يرى بار-أون (Bar-on, 2006) أن تعلق الأفراد بأشخاص آخرين يُحسن من قدرات الذكاء الانفعالي لديهم، بما فيها القدرة على إدارة الانفعالات. وبعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة، تبين قلة الدراسات التي تناولت العلاقة بين متغيرات الدراسة بصورة مباشرة، فقد تناول العديد من الدراسات كل متغير على حدة، فهناك دراسات تناولت أنماط التعلق كدراسة حسين (2016) التي تناولت العلاقة بين أنماط التعلق والانفتاح على الخبرة، ودراسة أبو هلال (2020) التي درست أنماط التعلق وعلاقتها بالتشوهات المعرفية، وهناك دراسات تناولت إدارة الانفعالات مثل دراسة الشمري (2010) التي تناولت العلاقة بين إدارة الانفعالات وفاعلية الذات التدريسية والتفكير العلمي، ودراسة العبد الله (2014) التي تناولت العلاقة بين الرضا عن الحياة وإدارة الانفعالات. في حين لم يعثر على أية دراسة تناولت متغيري الدراسة معاً.

وللتأكد من إحساس الباحثة بالمشكلة قامت بإجراء دراسة استطلاعية أولية على عينة مكونة من (23) عاملاً وعاملة

في بعض دور الرعاية، حيث تم إجراء مقابلة شبه مقننة معهم وكانت النتائج على النحو التالي:

هل تستطيع السيطرة على انفعالاتك أمام الآخرين؟	نعم 32%	لا 68%
هل تُعبر عن فرحك إذا كنت ممتناً لشخص ما؟	نعم 48%	لا 52%
هل تفهم مشاعر الآخرين من تعبيرات وجوههم؟	نعم 47%	لا 53%
هل تشعر بالارتياح عندما تكون قريباً من الآخرين؟	نعم 44%	لا 56%
هل يسهل التأثير عليك من قبل الآخرين؟	نعم 62%	لا 38%

هل تعد مقابلة أشخاص جدد خبرة مخيفة ومقلقة؟ نعم 73% لا 27%

هل تشعر بالضعف عندما تكون بحاجة لمساعدة الآخرين؟ نعم 42% لا 58%

وقد تبين من خلال تفريغ نتائج الإجابات أن معظم العاملين يعانون مشكلات انفعالية تتعلق بحياتهم اليومية واحتياجاتهم، وهذه الانفعالات قد تكون بحاجة الى ضبط وتوازن لكي لا تؤثر سلباً في عملية الرعاية أو التعليم. ولأن الباحثة لم تستطع إيجاد أي دراسة تناولت إدارة الانفعالات وعلاقتها بأنماط التعلق على الصعيد العربي والأجنبي-في حدود علمها-، وبسبب ندرة الدراسات المحلية التي تناولت إدارة الانفعالات. عزز ذلك شعور الباحثة بأهمية هذا الموضوع و بضرورة دراسة العلاقة بين إدارة الانفعالات وأنماط التعلق، وبناءً على ما تقدم يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال التالي:

ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين إدارة الانفعالات وأنماط التعلق لدى عينة من العاملين في بعض دور رعاية

الأطفال في مدينة دمشق؟

1-2 أسئلة الدراسة:

- ما مستوى إدارة الانفعالات لدى أفراد عينة الدراسة؟
- ما ترتيب أنماط التعلق وفق نسب شيوعها لدى أفراد عينة الدراسة؟

1-3 فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس إدارة الانفعالات و درجاتهم على مقياس أنماط التعلق لدى عينة من العاملين في بعض دور رعاية الأطفال في مدينة دمشق.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

1-4 أهداف الدراسة:

- تعرّف مستوى إدارة الانفعالات لدى أفراد عينة الدراسة.
- تعرّف ترتيب نسب انتشار أنماط التعلق لدى أفراد عينة الدراسة.
- تعرّف طبيعة العلاقة بين إدارة الانفعالات وأنماط التعلق لدى أفراد عينة الدراسة.
- الكشف عن دلالة الفروق في إدارة الانفعالات لدى أفراد عينة الدراسة وفق متغيري (الجنس، وسنوات الخبرة).
- الكشف عن دلالة الفروق في أنماط التعلق لدى أفراد عينة الدراسة وفق متغيري (الجنس، وسنوات الخبرة).
- التوصل إلى عدد من المقترحات في ضوء نتائج الدراسة.

1-5 أهمية الدراسة :

- تبرز أهمية الدراسة في النقاط التالية :
- تتناول هذه الدراسة موضوع إدارة الانفعالات التي يحتاج إليها كل فرد لأن تنمية هذا الجانب ضروري للأفراد في مجالات التعليم المختلفة وفي مواقف الحياة اليومية.
 - تتناول هذه الدراسة موضوعاً مهماً في مجال العلاقات والروابط الاجتماعية ألا وهو موضوع التعلق وتعرّف أنماطه المتنوعة.

- تعدّ هذه الدراسة - في حدود علم الباحثة - من الدراسات النادرة محلياً التي تناولت متغير إدارة الانفعالات.
- قد يستفيد من نتائج هذه الدراسة طلاب كلية التربية والمرشدون النفسيون والمعلمون والقائمون على إدارة مؤسسات الرعاية، ويمكن أن توفر هذه الدراسة بيانات من الميدان تبني عليها برامج إرشادية.

6-1 مصطلحات الدراسة النظرية والإجرائية:

إدارة الانفعالات (Emotion Management):

"القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية، والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين، ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي إلى التوازن الانفعالي." (Mayer&Salovey,2001,p 433)

التعريف الإجرائي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص من خلال إجابته على مقياس إدارة الانفعالات المعتمد في هذه الدراسة.

تعلق الراشدين:

"الميل الثابت لدى الفرد لبذل جهود كبيرة للحفاظ على القرب والتواصل مع فرد معين أو عدد محدد من الأفراد الذين يتوقع منهم هذا الفرد أن يكونوا مصدراً محتملاً لتوفير الأمن النفسي والسلامة الجسدية له، ويُنظّم هذا الميل من خلال النماذج العاملة الداخلية للتعلق التي هي مخططات أو تمثيلات (schemata) معرفية ووجدانية ودافعية تكونت نتيجة خبرات الفرد في علاقته الشخصية مع الآخرين." (Berman & Sperling's,1994,p8)

■ نمط التعلق الآمن: (قلق منخفض، تجنب منخفض)

يشير إلى الأفراد الذين لديهم نظرة إيجابية للذات، ونظرة إيجابية للآخرين، بسبب الرعاية المتجاوبة المستمرة التي تلقوها، فيرتاحون للاعتماد على الآخرين، كما أنهم يشعرون بالارتياح في علاقاتهم معهم، ويتصفون بالألفة والاستقلالية، والاعتماد على ذاتهم لكسب الحب والاحترام.

▪ نمط التعلق القلق: (قلق شديد، تجنب منخفض)

يشير إلى الأفراد الذين لديهم نظرة سلبية لأنفسهم، لكن لديهم نظرة إيجابية للآخرين بسبب تلقيهم الرعاية غير المتسقة، ويتميز هذا النمط بالاعتماد العاطفي على الآخرين، والتأثير السلبي، واليقظة المفرطة تجاه أي تهديدات محتملة، وقلة احترام الذات ويتصفون بالقلق في علاقاتهم الاجتماعية.

▪ نمط التعلق المتجنب: (قلق منخفض، تجنب عال)

لديهم نظرة إيجابية للذات، ينظرون إلى أنفسهم على أنهم مرنون ولا يحتاجون إلى الآخرين، لكنهم ينظرون نظرة سلبية للآخرين بسبب الرعاية المبكرة غير المستجيبة، فعلى الرغم من عدم ارتياحهم لقربهم من الآخرين، إلا أن لديهم نظرة إيجابية لأنفسهم. تؤدي هذه الإستراتيجية إلى إنكار احتياجات التعلق، وتجنب التقارب والعلاقات الاجتماعية، والاعتماد على الذات والاستقلالية.

▪ نمط التعلق الخائف: (قلق شديد، تجنب عال)

يشير إلى الأفراد الذين يملكون نظرة سلبية للذات، ونظرة سلبية للآخرين، ويتجنبون العلاقات الاجتماعية مع الآخرين لخوفهم من الألم والإحباط المتوقعين من جراء التفاعل مع الآخرين.

(Bartholomew & Horowitz, 1991, p 227)

وتعرف أنماط التعلق إجرائياً:

بأنها الدرجات التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على أبعاد مقياس أنماط التعلق المستخدم في هذه الدراسة.

1-7 حدود الدراسة :

- **الحدود الزمانية:** طبقت أدوات الدراسة في العام الدراسي (2020).
- **الحدود المكانية:** أربع منظمات وجمعيات إنسانية في مدينة دمشق هي (منظمة قرى الأطفال SOS، جمعية الإسعاف الخيري، جمعية المبرة النسائية، جمعية التميز).

- **الحدود البشرية:** عينة من العاملين في الجمعيات الخيرية والإنسانية التالية: (منظمة قرى الأطفال SOS، جمعية الإسعاف الخيري، جمعية المبرة النسائية، جمعية التميز) من ذكور وإناث.
- **الحدود العلمية:** دراسة العلاقة بين إدارة الانفعالات وأنماط التعلق لدى عينة من العاملين في مجال رعاية الأطفال في مدينة دمشق في ضوء متغيري (الجنس وسنوات الخبرة) وعملية قياسهما من خلال استخدام مقياس إدارة الانفعالات ومقياس أنماط التعلق للحصول على البيانات الإحصائية التي سيتم معالجتها وفق برنامج spss الإحصائي.

الفصل الثاني

دراسات سابقة

الدراسات العربية التي تناولت إدارة الانفعالات

الدراسات العربية التي تناولت أنماط التعلق

الدراسات الأجنبية التي تناولت إدارة الانفعالات

الدراسات الأجنبية التي تناولت أنماط التعلق

تعقيب عام على الدراسات السابقة

مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة

توطئة:

تعرض الباحثة في هذا الفصل مجموعة من الدراسات السابقة العربية، والأجنبية التي تناولت دراسة العلاقة بين إدارة الانفعالات وأنماط التعلق وفق ترتيبها الزمني، وقد اعتمدت على الدراسات ذات العلاقة بمتغيرات بحثها ما بين 2009 و2021، كما تضمن الفصل تعقيباً عاماً يسمح بربط هذه الدراسة بما سبق من الدراسات السابقة.

الدراسات العربية:

2-1 الدراسات التي تناولت إدارة الانفعالات:

دراسة الشمري (2010) العراق. بعنوان: إدارة الانفعالات وعلاقتها بفاعلية الذات التدريسية والتفكير العلمي لدى المدرسات. كان هدفها تعرّف العلاقة بين إدارة الانفعالات وفاعلية الذات التدريسية والتفكير العلمي لدى مدرسات الإعدادية والثانوية والمتوسطة في مدينة بغداد، تبعاً لمتغير العمر والتخصص والحالة الاجتماعية. وقد بلغت عينة الدراسة (600) مدرّسة من مناطق مديرية تربية الكرخ الثانية في بغداد. واستخدم في الدراسة أدوات قامت الباحثة ببنائها بصورة مناسبة للعينة. ومن أهم نتائج الدراسة: تمتع المدرّسات بمستوى عال من إدارة الانفعالات وفاعلية الذات والتفكير العلمي، ولم تكن هناك فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر والتخصص. بينما وجدت فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح الأرامل في كل من متغيري الدراسة.

دراسة العبد الله (2014) العراق. بعنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته بإدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة. كان هدفها تعرف الرضا عن الحياة وإدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة وفق متغيرات (النوع الاجتماعي - الصف الدراسي - التخصص) والكشف عن العلاقة الارتباطية بين هذين المتغيرين. وبلغت عينة الدراسة (400) طالبا وطالبة من طلبة الصفوف (الثانية والرابعة) في جامعة القادسية من التخصصين العلمي والإنساني. واستخدم في الدراسة كل من مقياس الرضا عن الحياة وإدارة الانفعالات. وكان من أهم نتائج الدراسة: أن عينة الطلبة تتمتع بمستوى عال من الرضا عن الحياة. وأن هناك فرق دال إحصائياً في الرضا عن الحياة وفق النوع الاجتماعي بين الذكور والإناث

لصالح الذكور. وتمتع عينة الطلبة بمستوى عال من إدارة الانفعالات. ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى إدارة الانفعالات تعزى لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور. وفروق دالة إحصائية في مستوى إدارة الانفعالات تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي، وعلاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات والرضا عن الحياة.

دراسة سليمان (2015) العراق. بعنوان: إدارة الانفعالات لدى النازحين من طلبة المرحلة الإعدادية في

مدينة خانقين، محافظة ديالى. هدفت إلى قياس مستوى إدارة الانفعالات لدى الطلبة النازحين في المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث)، وقد بلغت عينة الدراسة (300) طالباً وطالبة من النازحين في المدارس الإعدادية في مدينة خانقين. واستخدم في الدراسة مقياس الزبيدي (2013) لإدارة الانفعالات. وكان من أهم نتائج الدراسة: تمتع عينة الطلبة بإدارة الانفعالات، وتوجد فروق دالة إحصائية لصالح الذكور في إدارة الانفعالات.

2-2 الدراسات التي تناولت أنماط التعلق:

دراسة الدحchin (2012) دمشق. بعنوان: أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية لدى

عينة من طلبة كلية التربية. كان هدفها تعرّف طبيعة العلاقة الارتباطية بين أنماط تعلق الراشدين والعوامل الخمسة للشخصية لدى أفراد العينة، والكشف عن دلالة الفروق في الأداء على مقياس أنماط التعلق وقائمة العوامل الخمسة للشخصية لدى أفراد العينة التي تعزى لمتغير الجنس. وقد بلغت عينة الدراسة (302) من طلاب وطالبات السنة (الرابعة والخامسة) في جامعة دمشق في أقسام (علم النفس-الإرشاد النفسي-التربية-معلم الصف-رياض الأطفال)، واستخدم في الدراسة مقياس أنماط تعلق الراشدين من إعداد الباحث، و قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ل (كوستا وماكري1992)، وكان من أهم نتائج الدراسة: عدم وجود فروق دالة إحصائية على مقياس (التعلق الآمن-القلق-الخائف-المتجنب) تعزى لمتغير الجنس. وكان نمط التعلق الآمن أكثر أنماط التعلق شيوعاً يليه النمط المتجنب ومن ثم النمط القلق وأخيراً النمط الخائف.

دراسة حنيفة، وريزان (2013) أربيل. بعنوان: أنماط التعلق وعلاقتها بالأساليب المعرفية (التأمل-الاندفاع) و(الاعتمادية-الاستقلالية) لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة تعرف توزع أفراد العينة على أنماط التعلق (الآمن-القلق-التجنبى) وعلى كل من الأسلوب المعرفي (التأمل-الاندفاع) و(الاعتماد-الاستقلال) ودلالة الفروق لأنماط التعلق والأساليب المعرفية تبعاً للجنس والتخصص والمرحلة والعلاقة بين أنماط التعلق والأساليب المعرفية. حيث بلغت عينة الدراسة (564) طالباً وطالبة في جامعة صلاح الدين في مدينة أربيل. واستخدم في الدراسة مقياس تعلق الراشدين الذي طوره أبو غزال وجرادات (2009)، ومقياس الأسلوب المعرفي (التأمل - الاندفاع) من إعداد الربيعي (1998)، و مقياس الأسلوب المعرفي (الاعتماد - الاستقلال) على المجال الإدراكي الذي أعده الباحثان، وكان من أهم نتائج الدراسة: جاء ترتيب أفراد عينة الدراسة كما يلي: النمط الآمن يليه النمط التجنبى ثم النمط القلق. ووجود فروق في النمط الآمن تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين التعلق الآمن والتعلق التجنبى والأسلوب المعرفي (الاعتماد-الاستقلالية)، وتمتع أفراد عينة الدراسة بأسلوب التأمل المعرفي أكثر من الاندفاع.

دراسة محاسنة (2014) الأردن. بعنوان: مدى شيوع سمة التسامح لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بأنماط تعلقهم. التي هدفت إلى تعرف مدى شيوع سمة التسامح لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بأنماط تعلقهم، ومعرفة إذا كان ثمة اختلاف في شيوع سمة التسامح تعزى لمتغير الجنس والتخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي. وقد بلغت عينة الدراسة (784) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الهاشمية لمرحلة البكالوريوس. استخدم في الدراسة مقياس أنماط التعلق، ومقياس لسمة التسامح. أهم نتائج الدراسة : شيوع سمة التسامح جاء بدرجة متوسطة، ولم تكن هناك فروق دالة إحصائياً على مقياس سمة التسامح تعزى لمتغير الجنس، بينما وجدت فروق دالة إحصائياً على مقياس سمة التسامح تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي لصالح طلبة الكليات الإنسانية والمستوى الدراسي لصالح طلبة السنة

الثالثة والرابعة، وكذلك أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين سمة التسامح ونمط التعلق الآمن، في حين لم تكن هناك علاقة بين سمة التسامح ونمط التعلق القلق والتجنبي.

دراسة بشارة، والعطيات، وقسايمه (2014) الأردن. بعنوان: أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية. كان الهدف منها تعرّف العلاقة بين أنماط تعلق الراشدين و المساندة الاجتماعية. وقد بلغت عينة الدراسة (209) من طلاب وطالبات جامعة الحسين بن طلال. واستخدم في الدراسة مقياس أنماط تعلق الراشدين، و مقياس المساندة الاجتماعية. وأهم نتائج الدراسة: كان نمط التعلق الآمن أكثر أنماط التعلق شيوعاً، ولم تكن هناك فروق دالة احصائية في أنماط تعلق الطلبة الراشدين تعزى الى الجنس أو المستوى الدراسي أو التفاعل بينهما، كما أظهر تحليل الانحدار أن أنماط التعلق الثلاثة: الآمن، والقلق، والتجنبي قد أسهمت بشكل دال إحصائياً في التنبؤ بمستوى المساندة الاجتماعية.

دراسة حسين (2016) العراق. بعنوان: أنماط التعلق وعلاقتها بالانفتاح على الخبرة لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة تعرف أنماط التعلق (الآمن، الخائف، القلق، المتجنب) لدى طلبة الجامعة، ومستوى الانفتاح على الخبرة لديهم، وتعرف دلالة الفروق في أنماط التعلق الأربعة تبعاً لمتغيري النوع (ذكور - إناث)، والتخصص (علمي - إنساني). والعلاقة الارتباطية بين أنماط التعلق الأربعة والانفتاح على الخبرة. وتكونت عينة الدراسة من (377) طالباً من الجامعة المستنصرية. واستخدم في الدراسة مقياس أنماط تعلق الراشدين ل (Van Oudenhoven, Hofstra, & Bakker, 2003) ، ومقياس الانفتاح على الخبرة ل(كوستا وماكري 1992). أهم نتائج الدراسة: جاء ترتيب أنماط التعلق لدى أفراد عينة البحث كما يلي: النمط الآمن، ثم النمط القلق، ثم النمط المتجنب، وأخيراً النمط الخائف، إنَّ طلبة الجامعة المستنصرية لديهم مستوى مرتفع من الانفتاح على الخبرة، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث وفق الأنماط (الآمن، الخائف، المتجنب) ماعدا النمط القلق، ووجود علاقة بين النمط الآمن و القلق والانفتاح على الخبرة، وعدم وجود علاقة بين النمط المتجنب والانفتاح على الخبرة، أما النمط الخائف فقد ارتبط

بعلاقة عكسية مع الانفتاح على الخبرة. وتماثل مصفوفة الارتباط بين أنماط التعلق الأربعة والانفتاح على الخبرة لدى كل من الذكور والاناث ووفق نوع التخصص (علمي \ انساني)

دراسة اللوزاني (2018) الجزائر. بعنوان: أنماط التعلق المنبئة بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة.

سعت إلى تقصي أثر أنماط التعلق في الحافز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (152) طالبا من جامعة لونيسي علي. استخدم الباحث النسخة العربية من مقياس التحفيز الأكاديمي الذي طوره (Vallerand et al. 1989) ، ومقياس أنماط تعلق الراشدين الذي طوره أبو غزال وجرادات (2009). وكان من أهم نتائج الدراسة: أن التعلق القلق المتناقض لا ينبئ بالدوافع الأكاديمية، وأن التعلق المتجنب والتعلق الآمن يرتبطان إيجابياً بالدوافع الأكاديمية، وكان التعلق التجنبي أكثر مؤشرات الدافع الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

دراسة أبو هلال (2020) فلسطين. بعنوان: أنماط التعلق وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية.

هدف الدراسة تعرف أنماط التعلق وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلاب جامعة النجاح الوطنية، والكشف عن الفروق في أنماط التعلق والتشوهات المعرفية وفق متغيرات: الجنس، وترتيب الميلاد. وقد تكونت عينة الدراسة من (280) طالباً وطالبة من جامعة النجاح. واستخدم في الدراسة مقياس أنماط تعلق الراشدين الذي طوره أبو غزال وجرادات (2009)، ومقياس التشوهات المعرفية من إعداد العصار (2015)، وأهم نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين النمط القلق والتشوهات المعرفية، وعلاقة ارتباط سلبية بين النمط الآمن والتشوهات المعرفية، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين نمط التجنب والتشوهات المعرفية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في النمط الآمن والنمط التجنبي تعزى إلى الجنس، ووجود فروق في النمط القلق تعزى إلى الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق في أنماط التعلق كافة تعزى لترتيب الميلاد.

دراسة الأحمد (2021) دمشق. بعنوان: الشخصية المزاجية وعلاقتها بأنماط التعلق.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الشخصية المزاجية وأنماط التعلق لدى طلبة جامعة دمشق، وتكونت عينة الدراسة من (785) طالباً وطالبة، استخدم في الدراسة مقياس الشخصية المزاجية إعداد الكعبي (2010)، ومقياس أنماط التعلق إعداد عادل الدحيم (2012)، أهم نتائج الدراسة: وجود علاقة طردية دالة بين الشخصية المزاجية وأنماط التعلق (المتجنب، القلق، الخائف)، وعدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية يعزى لمتغير الجنس بالنسبة لنمط التعلق (القلق-المتجنب-الخائف)، ووجود فرق دال إحصائياً في نمط التعلق الآمن يعزى إلى الجنس لصالح الإناث.

الدراسات الأجنبية:

2-3 الدراسات التي تناولت إدارة الانفعالات:

دراسة هيلفاسي و تاكماك (2016) Helvaci & Takmak ، تركيا، بعنوان:

An Investigation on the Competences of School Managers in Managing the Emotions of Teachers.

استقصاء كفاءات مديري المدارس في إدارة انفعالات المعلمين.

سعت إلى تحديد كفاءات مديري المدارس في إدارة انفعالات المعلمين من حيث العمليات الإدارية، تبعاً لوجهات نظر المعلمين والمديرين. بلغت عينة الدراسة (261) معلماً، و(109) من مديري المدارس في مقاطعة أوساك. واستخدم في الدراسة مقياس سلوك الإدارة الانفعالية للمديرين من حيث عمليات الإدارة. أهم نتائج الدراسة: أن وجهات نظر مديري المدارس المتعلقة بكفاءة إدارة انفعالات المعلمين كانت على مستوى "هادئ" من حيث عمليات صنع القرار والتخطيط والتواصل والتنظيم و التقييم. أما من حيث تنسيق النتائج فكانت على مستوى "متوسط"، وهناك اختلافات بين وجهات نظر مديري المدارس المتعلقة بكفاءات إدارة انفعالات المعلمين من حيث العمليات الإدارية المتعلقة بنوع

الجنس، ونوع المدرسة ونوع المهمة، والحالة التعليمية، وتعد إدارة انفعالات الآخرين من بين الكفاءات الجديدة لمديري المدارس.

دراسة عثمان، تنكومودا وتنكو نور (2018) Othman; Tengku Muda&Tengku Nor، ماليزيا،
بعنوان:

Emotional Intelligence towards Entrepreneurial Career Choice Behaviors

الذكاء العاطفي تجاه سلوكيات اختيار العمل الريادي.

هدفت الدراسة إلى تقييم مستويات الذكاء العاطفي وإسهاماتها في سلوكيات اختيار العمل الريادي بين طلاب الجامعات العامة الماليزية. تكونت عينة الدراسة من (369) طالباً جامعياً ماليزياً من السنة الثانية في منطقة سيلانجور. واستخدمت استبانة من ثلاثة أجزاء تغطي معلوماتهم الشخصية وذكاءهم العاطفي من حيث الوعي الذاتي وإدارة الانفعالات والتعاطف والمهارات الاجتماعية وسلوكيات اختيارهم المهني الريادي. أهم نتائج الدراسة: كان لدى الطلاب الذين شملهم الاستطلاع مستويات عالية من الوعي الذاتي والتعاطف، ومستويات معتدلة من إدارة الانفعالات والمهارات الاجتماعية. ويشير هذا إلى أن هؤلاء الطلاب قادرون على إدارة انفعالاتهم عند اتخاذ القرارات والنظر في مشاعر الناس. وأن الطلاب الذين تمكنوا من إدارة انفعالاتهم السلبية كانوا أكثر ميلاً لاختيار العمل الريادي.

دراسة دو؛ شو؛ ليو؛ هوانغ و لي (2019) Du; Xu; Liu; Huang & Li، الصين، بعنوان:

Factors Influence Kindergarten Teachers' Emotion Management in Information Technology: A Multilevel Analysis

العوامل المؤثرة في إدارة انفعالات معلمي رياض الأطفال في تكنولوجيا المعلومات: تحليل متعدد المستويات.
الهدف تعرّف نماذج إدارة انفعالات المعلمين أثناء التعليم واستخدام تكنولوجيا المعلومات. تكونت عينة الدراسة من (866) معلماً من 58 روضة أطفال في الصين. أهم نتائج الدراسة: كشفت نتائج التحليل متعدد المستويات أنه على المستوى الفردي كانت إدارة الانفعالات مرتبطة إيجابياً بمراقبة التحفيز وإدارة الوقت وترتيب البيئة والتوجيه المتميز

وطلب المساعدة. وكان المدرسون الأكبر سناً مقارنة بالمدرسين الشباب، أقل احتمالاً لاتخاذ مبادرات لإدارة الانفعالات.

دراسة جونجر و هيلفاسي (2020) Güngör & Helvaci، تركيا، بعنوان:

The Relationship between the Emotion Management Proficiencies of School Administrators and the Motivation Level of the Teachers

العلاقة بين كفاءات إدارة الانفعالات لمديري المدارس ومستوى تحفيز المعلمين.

هدفت الدراسة إلى توضيح العلاقة بين كفاءة إدارة الانفعالات لدى المديرين ومستوى تحفيز المعلمين. وقد تكونت عينة الدراسة من (374) معلماً عن طريق أخذ عينات عشوائية من 650 معلماً يعملون في المدارس الابتدائية والثانوية في منطقة سيماف في كوتاهيا. واستخدم فيها مقياس التحفيز الوظيفي ل (Mottaz's 1985)، وسلوكات إدارة الانفعالات للمديرين من حيث عملية الإدارة ل (Çoruk and Akçay 2012)

أهم نتائج الدراسة: العثور على تصورات التحفيز لدى المعلمين ومستويات الكفاءة في إدارة الانفعالات لمديري المدارس. في حين أن مستوى الكفاءة في إدارة الانفعالات لدى مديري المدرسة يختلف اختلافاً كبيراً اعتماداً على أعداد المعلمين في الأبعاد العامة لإدارة الانفعالات، إلا أنه يختلف اعتماداً على نوع المدرسة في بُعد الاتصال والتقييم. وتختلف آراء الدوافع الجوهرية والخارجية للمعلمين اختلافاً كبيراً اعتماداً على عدد المعلمين في المدرسة. وتم التوصل إلى وجود علاقة اتجاهية إيجابية قوية بين إدارة الانفعالات وتحفيز المعلم.

4-2 الدراسات التي تناولت أنماط التعلق:

دراسة همارتا؛ دينيز و سالتالي (2009) Hamarta; Deniz & Saltali، تركيا، بعنوان:

Attachment Styles as a Predictor of Emotional Intelligence

أنماط التعلق كمنبئ على الذكاء العاطفي.

هدفت الدراسة إلى تعرف ما إذا كانت أنماط التعلق تتنبأ بالذكاء العاطفي بين الأشخاص أثناء العلاقات الشخصية، والقدرة على التكيف، وإدارة التوتر والمزاج العام. بلغت عينة الدراسة (463) طالباً وطالبة من كليات مختلفة من جامعة سلجوق (Selcuk). واستخدم في الدراسة مقياس أنماط التعلق، ومقياس الذكاء العاطفي المتضمن 7 أبعاد فرعية، وتم استخدام تحليلات الانحدار والارتباط لتحليل البيانات. أهم نتائج الدراسة: وجود علاقة ارتباط كبيرة موجبة بين نمط التعلق الآمن و جميع المقاييس الفرعية لقدرات الذكاء العاطفي، وأن أنماط التعلق تفسر بنسبة كبيرة الذكاء العاطفي، وأن نمط التعلق الآمن يتنبأ بجميع الأبعاد الفرعية للذكاء العاطفي.

دراسة دينيز (2011) Deniz ، تركيا، بعنوان:

An Investigation of Decision-Making Styles and Five-Factor Personality Traits with Respect to Attachment Styles

دراسة أنماط اتخاذ القرار والعوامل الخمسة لسمات الشخصية في علاقتها بأنماط التعلق.

كان الهدف من هذه الدراسة التحقق مما إذا كانت أنماط التعلق تتنبأ بشكل كبير بتقدير الذات وأنماط اتخاذ القرار والعوامل الخمسة لسمات الشخصية. بلغت عينة الدراسة (567) طالباً من مختلف كليات جامعة (Selcuk). واستخدم في الدراسة مقياس العوامل الخمسة لسمات الشخصية، واستبانة اتخاذ القرار، ومقياس أنماط التعلق. وكان من أهم نتائج الدراسة: تتنبأ أنماط التعلق لدى الطلاب بشكل كبير بتقدير الذات وأنماط اتخاذ القرار وسمات الشخصية، وكان نمط التعلق الآمن أهم مؤشر على تقدير الذات واليقظة في اتخاذ القرار، في حين أن أهم مؤشر للتنبؤ باليقظة المفرطة هو نمط التعلق الخائف. وكان نمط التعلق الآمن أهم مؤشر على العصابية، والانبساط، والقبول، والانفتاح بالنسبة لسمات الشخصية، وأهم مؤشر للوعي هو أسلوب التعلق القلق.

دراسة ارزن و اودسي (2016) Erzen & Odaci ، تركيا، بعنوان:

The Effect of the Attachment Styles and Self-Efficacy of Adolescents Preparing for University Entrance Tests in Turkey on Predicting Test Anxiety.

تأثير أنماط التعلق والكفاءة الذاتية للمراهقين أثناء التحضير لامتحانات القبول في الجامعات في تركيا في التنبؤ بقلق الامتحان.

كان الهدف من هذه الدراسة تحديد تأثير أنماط التعلق والكفاءة الذاتية للمراهقين الذين يستعدون لامتحانات القبول بالجامعة في تركيا على التنبؤ بقلق الامتحان. بلغت عينة الدراسة (884) طالبا وطالبة في السنة النهائية في المدرسة الثانوية. والذين يدرسون في أنواع مختلفة من المدارس الثانوية، ويستعدون لامتحانات الالتحاق بالجامعة ممن تتراوح أعمارهم بين 16 و 19 عاماً. واستخدم في الدراسة استبانة أنماط التعلق، ومقياس الكفاءة الذاتية، واختبار القلق. أهم نتائج الدراسة: أن قلق الامتحان مرتبط ارتباطاً كبيراً بالكفاءة الذاتية وأنماط التعلق ويمكن أن تتنبأ أنماط التعلق الخائف والأمن والكفاءة الذاتية بقلق الامتحان، بالإضافة إلى ذلك تم تحديد متغير الجنس عاملاً مؤثراً في قلق الامتحان.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

بعد القيام بمجموعة من الاستقصاءات والأطلاع على العديد من الدراسات السابقة، اعتمد بعضها في البحث الحالي. وللاستعانة بها في إغناء الجانب النظري والجانب المنهجي. وجد أن هذه الدراسات تتفق فيما بينها ببعض النقاط وتختلف في أخرى ومن أهم هذه النقاط:

- من حيث الأهداف: توجّهت بعض الدراسات إلى الكشف عن علاقة إدارة الانفعالات باعتبارها أحد الأبعاد الأساسية للذكاء الانفعالي بمجموعة من المتغيرات كان أهمها (فاعلية الذات التدريسية والتفكير العلمي، الرضا عن الحياة، مستوى تحفيز المعلمين). كما هدفت دراسات أخرى إلى الكشف عن العلاقة بين أنماط التعلق و مجموعة من المتغيرات أهمها (التشوهات المعرفية، الدافعية الأكاديمية، سمة التسامح، الانفتاح على الخبرة).

▪ **من حيث العينة:** اعتمدت في الدراسات السابقة عينات مختلفة العدد تراوحت بين (152) في دراسة اللوزاني، و(884) في دراسة ارزن و اودسي. ولكن أغلب الدراسات في هذا البحث كانت عينتها من الطلاب، وبعضها من المعلمين.

▪ **من حيث النتائج:**

- لقد تبين من الدراسات السابقة وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات والمتغيرات التالية (الرضا عن الحياة، فاعلية الذات والتفكير العلمي).

- تبين من الدراسات السابقة التي تناولت إدارة الانفعالات وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مختلف المقاييس التي استخدمت لقياس إدارة الانفعالات، وكانت في بعض الدراسات لصالح الذكور وفي بعضها الآخر لصالح الإناث.

- بينت بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين أنماط التعلق والمتغيرات التالية: (الأسلوب المعرفي الاعتماد/الاستقلال، سمة التسامح ونمط التعلق الآمن، المساندة الاجتماعية).

- تبين من معظم الدراسات السابقة التي تناولت أنماط التعلق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث على مختلف المقاييس التي استخدمت لقياس أنماط التعلق، باستثناء دراسة أبو هلال (2020) التي أكدت وجود فروق في أنماط التعلق لصالح الذكور، ودراسة الأحمد (2021) التي أكدت وجود فروق في أنماط التعلق لصالح الإناث.

2-5 مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة:

▪ تمت الاستفادة من الدراسات السابقة في اختيار المنهج الملائم للدراسة وكذلك المجتمع الأصلي وصفاته وتحليل الفرضيات والنتائج.

▪ الاطلاع على المقاييس والأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة والاستفادة منها واستخلاص بعض النقاط الأساسية التي قد تساعد في اختيار الأدوات.

■ الإفادة من الدراسات السابقة في الإطار النظري من خلال الاطلاع على أدبيات تلك الدراسات ومصطلحاتها، إذ أتاحت كمّاً كبيراً من المعلومات ذات الصلة بالدراسة.

وإن ما يميّز الدراسة الحالية عن باقي الدراسات السابقة:

أنها تسعى لمعرفة طبيعة العلاقة بين إدارة الانفعالات وأنماط التعلق لدى عينة من العاملين في دور رعاية الأطفال، بالإضافة الى كون نوع العينة المدروسة من فئة (العاملين) في دور الرعاية يضيف ميزة أخرى للدراسة الحالية، فأغلب الدراسات السابقة كانت عينتها طلاباً أو معلمين، وأيضاً هناك نقطة أخرى تميّز هذه الدراسة ألا وهي دراسة الفروق في أداء أفراد عينة الدراسة وفق متغير (سنوات الخبرة). وتتشابه مع بعض الدراسات السابقة في بعض الجوانب كأدوات القياس: كدراسة الأحمد (2021)، ودراسة الفروق في أداء أفراد العينة وفق متغير (الجنس)، وتختلف عنها في طبيعة الأهداف.

الفصل الثالث

الإطار النظري

تعريف الانفعالات وأنواعها

مفهوم إدارة الانفعالات وتعرفها

بعض النظريات المفسرة لإدارة الانفعالات

استراتيجيات إدارة الانفعالات للذات

بعض المهارات المساعدة على إدارة الانفعالات

تطوير مفهوم التعلق

العوامل المؤثرة في التعلق

التعلق عند الراشدين

أنظمة تعلق الراشدين

هل يمكن تغيير نمط التعلق الخاص بالفرد؟

3-1 تعريف الانفعالات وأنواعها:

تعد الانفعالات ركناً هاماً في حياة كل فرد، فهي تتدخل في جميع جوانب حياة الفرد اليومية، وتجعل من حياته شيئاً ممتعاً ومتنوعاً، ودونها تصبح الحياة بلا معنى، وهي جزء هام من عملية النمو الشاملة والمتكاملة، لأنها أحد الأسس التي تعمل على توجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من عواطف، وسلوك، وانفعالات مختلفة.

(حمدان، 2010، ص10)

فهي نتاج تفاعل العمليات البيولوجية، والعقلية، والسلوكية، والاجتماعية الثقافية. (صالح، 2018، ص159)

والانفعالات الإنسانية تختلط ببعضها كما تختلط ألوان الطيف، فالانفعالات الأساسية كالغضب، والخوف، والحب، والحزن، والفرح، ترتبط ببعضها بدرجات مختلفة فتؤدي إلى أنماط انفعالية معقدة كالحب الرومانسي، والحماس الديني والوطنية والغيرة والرعب والكراهية.. الخ، بل قد تختلط الانفعالات السارة مع الانفعالات غير السارة، ونلاحظ أن هناك مشكلة في تعريف الانفعال، وهي الطبيعة العامة للاستجابة الانفعالية، تلك الاستجابة التي تشمل الكائن بأكليته.

(خليفة، 2003، ص129)

إن مفهوم الانفعالات من المفاهيم الشائعة في علم النفس، إلا أنه ليس ثمة تعريف اصطلاحي واحد يعترف به جميع المتخصصين في هذا المجال لذا سيتم عرض بعض التعريفات التي تناولت هذا المفهوم:

يعرفه **حامد زهران** بأنه حالة شعورية مركبة يصحبها نشاط جسمي وفيزيولوجي مميز . والسلوك الانفعالي سلوك مركب

يعبر عن السواء الانفعالي أو يعبر عن الاضطراب الانفعالي. (زهران، 1978، ص505)

ويعرفه عالم النفس **جورج ميلر** بأنه أي خبرة ذات شعور قوي يصاحبها تغيرات جسمية كتغير الدورة الدموية والتنفس وإفراز العرق كما يصاحبها أفعال قهرية عنيفة، ويعد مقابلاً لحالة الهدوء والاسترخاء والسكون.

(العيسوي، 1997، ص91)

ويرى الكناني وآخرون أن الانفعال حالة تغير في الكائن الحي يصاحبها اضطراب في السلوك وهذا الاضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفيزيولوجية الداخلية، وينشأ في الأصل عن مصدر نفسي، ومن أمثلته الخوف والغضب الشديدين. (الكناني وآخرون، 2002، ص399)

ويعرف فهمي الانفعال بأنه حالة تغير مفاجئ تشمل الفرد كله دون أن يختص بها جزء معين من جسمه، ثم إن هذه الحالة الانفعالية المفاجئة تزول بزوال المثير أو المنبه الذي أثارها، فالغضب انفعال يزول بمجرد أن ينتهي مثير الانفعال، والفرح انفعال يزول بمجرد أن يختفي المثير الذي أثاره. (فهمي، 1995، ص348)

أما هومان وآخرون فقد أوضحوا أن الانفعال يشير إلى مشاعر أو ردود الفعل الوجدانية التي هي نتيجة الربط بين المكونات الأربعة الأساسية التالية:

- الجانب الفيزيولوجي: ويتضمن تغيرات النشاط في جسم الكائن عندما يستثار هذا الجسم انفعالياً (مثل معدل ضربات القلب والتنفس).

- المكون المعرفي: ويشير إلى أهمية الأفكار والمعتقدات والتوقعات في تحديد نمط الاستجابة الانفعالية وشدتها.

- المكون السلوكي: ويتضمن أشكال وصور التعبير المختلفة عن الانفعال، مثل التعبيرات الوجهية، وأوضاع الجسم، وإيقاع الجسم، وإيقاع الصوت والتي تتباين من انفعال لآخر.

- الخبرة الذاتية: وتشمل عناصر السعادة أو عدم السعادة، وشدة الشعور وتعقيده، ولهذه الخبرة دورها في تحديد ما يفضل الشخص ويرغب فيه وما ينفر منه. (خليفة وعبد الله، 2011، ص191)

وبناء على ما سبق تعرف الباحثة الانفعال بأنه: حالة وجدانية مؤقتة، تحدث نتيجة تعرض الفرد لخبرات مختلفة في الحياة، يصاحبها تغيرات فيزيولوجية ونفسية تشمل الفرد كله وتؤثر في سلوكه وتصرفاته.

أهم أنواع الانفعالات:

الانفعالات كثيرة ومتنوعة لا يمكن حصرها، وتختلف باختلاف الأفراد وظروف البيئة والأوضاع التي يعيشها كل منهم.

وهناك تقسيمات عديدة للانفعالات فمثلاً يقسم مكدوجل الانفعالات إلى ثلاثة أقسام:

- انفعالات أولية: وهي المتصلة بالغرائز.
- انفعالات مركبة: ينشأ كل منها من امتزاج اثنين أو أكثر من الانفعالات الأولية.
- انفعالات مشتقة: تنبعث عن رغبة خاصة بها.

ومنهم من يصنفها إلى انفعالات بسيطة وانفعالات مركبة:

فالبسيطة لا تتضمن أكثر من جانب وجداني واحد مثل انفعال الخوف، الغضب، الفرح، الحزن.

والمركبة تتضمن أكثر من جانب أو بعد وجداني مثل انفعال الحسد، الغيرة، الزهد، الحياء. (ضحيك، 2004، ص41)

ويذكر إيكمان Ekman وزملاؤه إن الناس في كل مكان يمكن أن يتعرفوا على الأقل سبعة انفعالات أساسية هي:

الحزن-الخوف-الغضب-الاشمئزاز-الازدياء أو الاحتقار-السعادة-الدهشة. (صالح، 2018، ص154)

ووضع بلوجك Plutchik ثمانية انفعالات أساسية هي: الفرح-التوقع-الغضب-الاشمئزاز-الحزن-الدهشة-الخوف-

الموافقة(القبول)، ويرى بلوجك أن الأزواج المتجاورة من الانفعالات يمكن جمعها لتشكيل انفعالات أكثر تعقيداً، على

سبيل المثال:

- خوف + موافقة = استسلام

- موافقة + فرح = حب

- فرح + توقع = تفاؤل

- توقع + غضب = عدوانية

- غضب + اشمئزاز = احتقار

- اشمئزاز + حزن = ندم

- حزن + دهشة = خيبة. (صالح، 2018، ص 154)

ونظراً لتعدد الانفعالات وتنوعها وصعوبة حصرها سيتم الاختصار هنا على عرض أكثر الانفعالات تكرراً مثل الخوف والغضب و الغيرة والحزن.

3-1-1 انفعال الخوف: يعد انفعال الخوف فطرياً لأن الانسان يولد مزوداً به، ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الأولى من حياة الطفل، ومن أهم مشيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة، ورؤية وجوه غريبة لم يتعود عليها، وفقدان السند، ومن الجدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب وفي بعض الأحيان الاستجابة الهروبية، وتجارب عالم النفس واطسن خير مثال على ذلك. ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي...الخ. (الداهري، 2008، ص124)

ويمكن تقسيم الخوف إلى نوعين:

- **خوف موضوعي:** وهو الذي ينشأ عن مواقف تهدد الإنسان بأخطار حقيقية كالخوف من النار مثلاً أو الخوف من حيوان مفترس.

- **خوف غير موضوعي:** وهو الخوف من أشياء لا تهدد الإنسان بأخطار حقيقية كالخوف من الظلام أو الخوف من الحيوانات الأليفة كالحقن، ويطلق على هذا النوع من الخوف اسم الخوف المرضي، ويرى أصحاب مدرسة التحليل النفسي أن هذه المخاوف ترجع إلى خبرات مؤلمة واجهها الإنسان في حياته الأولى وبقيت مكبوتة في اللاشعور. (مطاوع، 2004، ص53)

3-1-2 انفعال الغضب: يعد الغضب من أهم الانفعالات التي تصدر عن الفرد في أوقات معينة نتيجة تعرضه لمواقف التهديد والإحباط، والشعور بخيبة الأمل، والعدوان، وهي متفاوتة في شدتها وتعتمد في استجابتها على الكيفية

التي يدرك بها الفرد الحدث والموقف الذي يتعرض له، فتدفعه لسلوك معين، إما الهجوم أو الدفاع عن النفس عندما يجد الفرد نفسه عاجزاً عن السيطرة، ويكون مترافقاً بتغيرات في وظائف الأعضاء الداخلية كسرعة التنفس، وارتفاع ضغط الدم وضربات القلب مع زيادة في إفراز هرمون الأدرينالين في الدم، وله آثار خارجية كاضطراب الكلام واحمرار الوجه، وارتجاف الأطراف، وله وجهان وجه سلبي ووجه إيجابي. الوجه الإيجابي منه عندما يكون من أجل الدين، والعرض، وعندما يحسن الفرد استخدامه وتكون ردة فعله مناسبة للحدث الذي أثار غضبه، أما السلبي فيكون في صورة هجومية متمثلة في سلوكيات عدوانية. (السقاف، 2008، ص44)

3-1-3 انفعال الغيرة: تعد الغيرة من الانفعالات المركبة، وهي استجابة انفعالية معروفة اجتماعياً، وهي من الانفعالات المدمرة لنفس الشخص، المعطلة للعقل والمضرة بالقلب، وهي خليط من الحب والغضب ولا تكون إلا بالشعور بالنقص والنظر للآخر على أنه أفضل منه أو يحصل على شيء لا يستطيع الحصول عليه.

4-1-4 انفعال الحزن: الحزن عاطفة إنسانية يشعر بها كل الناس في أوقات معينة خلال حياتهم، فهو ناتج عن الخسارة، والشعور بالحزن رد فعل طبيعي في المواقف التي تسبب اضطراباً أو ألماً عاطفياً، فهو من الانفعالات التي تحول حياة الإنسان من الراحة والسكينة إلى بداية الإصابة بالقلق أو الاكتئاب، ولذلك فالحزن إذا تملك شخصاً يحدث له العديد من السلوكيات الخاطئة وغير المتوقعة، وانفعال الحزن يكون نابعا من القلب، ويكون له نتائج سلبية إذا سيطر على الإنسان. (رياض، 2008، ص300)

وقد تعددت النظريات التي فسرت الانفعال ومن مداخل متعددة منها (التحليلية-السلوكية-الإنسانية-الوجودية...الخ) واختلفت في تفسير مسببات الانفعال، فمنها من أعاد الانفعال إلى التغيرات الفيزيولوجية كنظرية جيمس ولانج، في حين ترى أخرى أن الانفعال ناتج عن المثير الذي يؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية كنظرية كانون-بارد، ومنهم من أعاده إلى خبرات الإنسان المعرفية وإدراكه كنظرية شاكتر وجيروم، ومنهم من أرجعها إلى رغبات طفولية مكبوتة كالمدرسة التحليلية، ومنهم من أعادها إلى ذات الفرد وطبيعة سلوكه كالنظرية الإنسانية، وفي ذلك بعض التشابه مع نظرية

الجشتالط في كونها وجدت أن الإنسان المنفعل في تفاعله مع مسببات الانفعال له دور هام في ظهور الانفعال وأشكاله، في حين يرى السلوكيون أن الانفعال سببه الصراعات واستجابات الأفراد غير المتسقة لها، وما تحمله هذه الاستجابات من أنماط وراثية تتحكم في سلوك الأفراد، فهذه النظريات هي وجهات نظر لمدارس مختلفة مع ما فيها من اختلاف وتناقض فيما بينها إلا أنها أثرت هذا المجال بالعديد من الآراء الصحيحة.

3-2 مفهوم إدارة الانفعالات وتعريفها:

لاحظ أرسطو أنّ ما نبحت عنه ونسعى إليه هو الانفعال المناسب الذي يناسب الموقف، فإذا كانت الانفعالات مكبوتة فإنها تؤدي إلى الملل والتباعد، وإذا تجاوزت الحدود ولم تعد تخضع للتحكم والإدارة وأصبحت متطرفة تصبح حالة مرضية كما في الاكتئاب والقلق والغضب.

وقد ذكر جون بولبي (John Bowlby) ووينيكوت (Winnicott) أنّ مهارة التخفيف عن النفس من أهم الأدوات النفسية الأساسية، وأن الأطفال الذين يتمتعون بانفعال سليم، هم الذين يتعلمون كيف يهدئون أنفسهم ويتعاملون مع ذواتهم كما يفعل معهم من يقوم برعايتهم، وذلك يجعلهم أقل عرضة لتقلبات العقل الانفعالي.

(جولمان، 2000، ص182) .

ويرى آخرون أن إدارة الانفعالات هي بمنزلة القدرة على تحمل الانفعالات العاصفة التي تأتي بها الحياة، ذلك الشعور واحترمه الفلاسفة وعدّوه فضيلة منذ أفلاطون، فهو يدل على الكفاءة والذكاء في تناول أمور الحياة، ويعني ذلك تحقيق التوازن وليس القمع أو الكبت الانفعالي، فكل المشاعر لها قيمتها وأهميتها. وأن مراقبة المشاعر السلبية مفتاح الصحة الانفعالية لأن التطرف المتزايد في العواطف يؤدي إلى فقد الاتزان الشخصي. (روبنس وسكوت، 2003، ص176)

وتُعرّف إدارة الانفعالات بأنها: "القدرة على التحكم بالانفعالات السلبية، وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، مع ممارسة مهارات الحياة الاجتماعية والمهنية بفاعلية". (عثمان ورزق، 1998، ص11)

وفي موضع آخر عرّفها ماير وسالوفي بأنها: "معرفة العوامل التي تؤدي إلى المشاعر المدركة، ومعالجتها في الإطار المناسب وإيجاد الطرق الملائمة للتعامل مع مشاعر الخوف والقلق والغضب والحزن وغيرها".

(الديدي، 2005، ص3)

في حين يرى جولمان أنّ إدارة الانفعالات : "تشمل القدرة على التعامل مع الانفعالات وإدارتها بشكل ملائم وتهدئة النفس، والتخلص من المشاعر السلبية والقلق". (سعيد، 2008، ص14)

أمّا ستينر فيُعرّف إدارة الانفعالات بأنها: "قدرة الشخص على التعبير عن مشاعره وانفعالاته على نحو فعال، وقدرته على إدارتها وضبطها، والتغلب على الخبرات الانفعالية". (السمدوني، 2007، ص118)

ويُعرفها ويزنجر (Weisinger) بأنها: "فهم الانفعالات الذاتية، والسيطرة على هذه الانفعالات واستخدام ذلك في التعامل مع الأمور بشكل منتج". (سعيد، 2008، ص18)

3-3 بعض النظريات المفسرة لإدارة الانفعالات:

3-3-1 نظرية بار- أون 1998 لإدارة الانفعالات: هذه النظرية تنظر إلى الانفعالات كسمة، حيث قام بار-

أون، بتوسيع معنى إدارة الانفعالات من خلال دمجها بالسمات التي لا تتعلق بالقدرة، وينطلق أنموذج بار- أون من الإجابة عن سؤال، لماذا ينجح بعض الناس في الحياة أكثر من غيرهم؟ واستعرض بار -أون التراث السيكلوجي لبعض الخصائص التي تمكن من النجاح في الحياة، وحددها في خمسة مجالات، هي الوظائف الشخصية،

والمهارات الشخصية، والتكيفية، وإدارة الضغوط، والمزاج العام. (خيري، 2002، ص50)

ويشير بار-أون إلى أن الشخص الذي يتمتع بذكاء انفعالي واجتماعي، القادر على تنظيم انفعالاته وإدارتها، تكون لديه القدرة على فهم ذاته ويعبر عنها بفاعلية، وفهم الآخرين، ولديه القدرة على مواجهة تحديات الحياة والضغوط اليومية، وهذا يعتمد قبل كل شيء على قدرة الفرد الشخصية الداخلية، فيكون على وعي بذاته وبقدراته، ونواحي

قصوره وضعفه، ويعبر عن أفكاره وانفعالاته بشكل صحيح. (Bar-on,2006,p2)

3-3-2 نظرية ماير وسالوفي لإدارة الانفعالات:

أكد ماير أن (ضبط الانفعال وتقييمه) يتمثل في القدرة على تحديد الانفعال في الحالات الجسمية للفرد، كذلك تحديد الانفعال لدى الآخرين من خلال العمل ومهارات الفرد وسلوكه ومظهره، كذلك تساعد على حل المشكلات وفهم المشاعر المعقدة وخليط المشاعر مثل الرهبة وهي الخوف المفاجئ.

وقد أكد جون ماير وسالوفي وجود أربع مكونات للذكاء الوجداني (العاطفي) هي:

الإدراك الانفعالي - الفهم الانفعالي - التمثل (تسهيل انفعالي) - إدارة الانفعالات والتي تنقسم إلى السمات التالية:
(الانفتاح في المشاعر السارة وغير السارة - المشاركة في الانفعالات مع الآخرين - فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات أو الآخرين - التوازن الانفعالي). (Salovey&Mayeres,2002, p261-263)

وقد تبنت الباحثة نظرية ماير وسالوفي لإدارة الانفعالات لوصفها الشامل لسمات الفرد، واعتمد تحديد مكونات المقياس على أساسها.

3-3-3 نظرية ألبرت باندورا المعرفية الاجتماعية في التعلم:

ترى هذه النظرية أن الناس يستطيعون تعلم السلوك الجديد بمشاهدة الآخرين يقومون بممارسة هذا السلوك في موقف اجتماعي وانفعالي، ومحاكاة سلوكهم. وتحدث باندورا عن التوازن الانفعالي ودوره في أداء الافراد، فأكد أن الناس يعتمدون على حالتهم الانفعالية عند إصدار أحكامهم حول قدراتهم، فهم يفسرون بعض ردود الأفعال الناجمة من الضغوط النفسية والتوتر بعلامات لسرعة وقوعهم في الأداء الضعيف، فالتوازن الانفعالي يعزز كفايتهم الذاتية والاستثارة الانفعالية تعمل على إضعافهم إذ يعتقد الأفراد أن قدراتهم أضعف مما هي عليه.

(Bandura,1977, p199)

3-4 نظرية دانييل جولمان:

اعتمد جولمان في بناء نظريته على الأبحاث والدراسات الطبية التي أجريت على الدماغ البشري ليخرج باكتشافات عن تأثير الانفعال بالتفكير، وكيف تكشف تراكيب الدماغ المتداخلة في لحظات الانفعال الكثير من الحقائق، فقد توصل إلى أن الوعي الذاتي للانفعالات يتطلب نشاطا خاصا من القشرة المخية وخاصة في مناطق اللغة، بحيث يمكن تحديد وتسمية الانفعالات المستتارة. إذ إن الطبقات الرئيسة للمخ الانفعالي ملتقة حول جذع الدماغ تشبه عمامة صغيرة بأسفلها تجويف يستقر فيه جذع الدماغ، أطلق عليه الجهاز الحافي. وهو الذي يتحكم بالإنسان في حالة الاستتارة الانفعالية. (روبنس وسكوت، 2003، ص46)

وتعمل القشرة المخية كذلك على ترتيب المعلومات القادمة من الحواس وفهمها وتفسيرها وبذلك يصبح التفكير من مكونات الشعور وهكذا يفعل الفرد بالأفكار مثل الفن والخيال.

يرى (جولمان) أن إدارة الانفعالات ومحاولة التحكم بها والسيطرة عليها يستنفد جل وقتنا، فهي وسيلتنا للابتعاد عن الأجواء المشحونة بالتوتر والإثارة، التي تجعل انفعالاتنا غير مستقرة.

فإدارة الانفعالات والعلاقات الإنسانية والتواصل أساس الوعي الاجتماعي والنجاح في حياة الفرد، وهي كفايات ومهارات قابلة للتطوير. (جولمان، 2000، ص182)

3-4 إستراتيجيات إدارة الانفعالات للذات:

تستمد إستراتيجيات إدارة الانفعالات للذات من عمل (Gross 1998) على إدارة الانفعالات للذات، وفكرة أن الأفراد يديرون مشاعر الآخرين في العمل باستخدام نفس التكتيكات التي يستخدمونها لإدارة انفعالاتهم.

وقد أوجز ويليامز أربعة إستراتيجيات لإدارة الانفعالات هي: تعديل الموقف، توزيع الانتباه، التغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة الانفعالية. (Williams, 2007)

▪ تعديل الموقف: (situation modification)

يسعى الفرد من أجل تغيير التأثير الانفعالي للموقف من خلال بذل الجهود الرامية لتعديله بصورة مباشرة، فالمواقف المزعجة مثل تعطل جهاز التلفزيون قبل إذاعة المسلسل المفضل، أو ارتكاب خطأ اجتماعي سلبي لا تؤدي عادة إلى استجابات انفعالية سلبية، فباستطاعة الفرد أن يحول خطأ اجتماعي إلى نقطة مرحة أو يقوم بممارسة لعبة عائلية بدلا من مشاهدة التلفاز، ويشار إلى تعديل الموقف بمصطلح التعامل المتمركز على المشكلة أو السيطرة الأولية.

وهناك عدة أشكال يمكن أن يتخذها أسلوب تعديل الموقف، مثلا عندما يأتي شخص مرغوب به للعشاء فإنه يمكن أن يتخذ شكل اهتمام خاص ووضع موسيقى هادئة، ويمكن أن يكون وضع حدود أمام الذات حتى لا يسمح بالتعبير عن المشاعر المخفية، وإذا كان شريك الحياة حزينا فإن هذا يمكن أن يغير نمط التواصل الغاضب عندما يتوقف الشخص للتعبير عن اهتمامه أو عرض الدعم للشخص الحزين. ولا بد من أن ننوه بأن الحالات يمكن أن تكون داخلية أو

خارجية، إلا أن تعديل الموقف يجب أن يرتبط بتعديل البيئة المادية الخارجية. (Gross&John,2003, p360)

ويحتاج تعديل الموقف أو تغييره إلى جهود نشطة بشكل مباشر بهدف تغيير تأثيره العاطفي، هذا التعديل يتطلب من الشخص محاولة تغيير جوانب المشكلة التي تسبب انفعالا غير مرغوب فيه، وتعديل الموقف يركز على المشكلة، على سبيل المثال إذا كان الموظف يشعر بالقلق من إتمام العمل خلال إطار زمني محدد، فقد يقوم المشرف بتعديل الموقف عن طريق تقليل كمية العمل المطلوب للمهمة أو عن طريق إعادة تعيين بعض مسؤوليات الموظف لزميل

في العمل. (Gardner,2016, p86)

▪ توزيع الانتباه: (Attentional Deployment)

إن توزيع الانتباه يشير إلى توجيه الانتباه ضمن موقف معين بغرض التأثير في انفعالات الفرد واستجاباته، ويعد توزيع الانتباه أول العمليات التنظيمية التي تظهر خلال مراحل التطور والنمو، حيث يظهر استخدامه أثناء الرضاعة

وحتى فترة النضج، وبشكل خاص تستعمل عندما يكون من غير الممكن تغيير أو تعديل الموقف الذي يكون فيه الفرد. (Rothbart, et al,1992, p15)

ويمكن الإشارة إلى اثنين من أشكال توزيع الانتباه هما: الإلهاء و الاجترار، ويعد الإلهاء أحد أكثر الأشكال شيوعاً لتوزيع الانتباه، فهو يشير إلى تركيز الانتباه على النواحي الأخرى للموقف، أو صرف الانتباه بعيداً عن هذا الموقف، مثلاً عندما يغير طفل الوجهة التي ينظر إليها من خلال تواصل انفعالي شديد، ويشمل الإلهاء تغييراً في التركيز الداخلي مثل استحضار الفرد أفكاراً وذكريات غير منسجمة مع حالته الانفعالية التي يعيشها.

(Thiruchselvam,et al,2012, p1462)

ويشير الاجترار (Rumination) إلى توجيه الانتباه والتركيز على الأفكار والمشاعر المرتبطة بأحداث معينة تؤثر في الحالة الانفعالية، فتأمل الأحداث الحزينة أو الغامضة يزيد من استمرار وشدة الانفعالات السلبية، ويرتبط الاجترار بمستويات عالية لأعراض الاكتئاب الطويل والحادة. (Bushman,2002, p728)

■ التغيير المعرفي : (Cognitive Changing)

يشير التغيير المعرفي إلى تغيير الكيفية التي يقوم بها الفرد بتقييم الموقف الذي يعيشه تبعاً للأهمية والمغزى الانفعالي للموقف، وإعادة التقييم (Reappraisal) أحد أشكال التغيير المعرفي الذي حظي باهتمام خاص في الدراسات والأبحاث. (Gross,2002, p282)

ويتضمن إعادة التقييم تغيير معنى الموقف بطريقة معينة بحيث يكون هناك تغيير في الاستجابة الانفعالية للفرد تجاه ذلك الموقف، على سبيل المثال الموقف الذي يمر فيه أحد معارفنا من أماننا ويتجاهل ابتسامتنا أو تلويح الأيدي، وبالنسبة للكثيرين فإن الاستجابة المتوقعة لهذا الموقف هو الشعور بالألم أو الغضب بسبب هذا التعامل غير اللائق، ولكن في هذه الحالة فإن التغيير المعرفي يمكن أن يتخذ شكل التفكير بهذا الصديق على أنه ربما مشتت الذهن أو مشغول الفكر بمشاكله الخاصة، ومثل هذا التفسير للموقف - سواء أكان صحيحاً موضوعياً أم لا- يمكن أن يؤثر

بنوعية وشدة الاستجابة الانفعالية اللاحقة. (Dillon & Labar,2005, p1120)

▪ تعديل الاستجابة الانفعالية: (Modulation the emotional response)

يمثل تعديل الاستجابة الانفعالية آخر إستراتيجيات إدارة الانفعالات، وتتضمن التأثير في ميول الاستجابة العاطفية،

وتهدف هذه الإستراتيجية إلى الحد من التعبير السلوكي عن عاطفة بمجرد تجربتها. (Gardner,2016,p87)

وعلى سبيل المثال يمكن للاسترخاء والتمارين الرياضية أن يستخدم لتقليل الجوانب الفيزيولوجية والتجريبية للانفعالات

السلبية، وقد يلجأ الفرد لتناول العقاقير أو تغيير نمط طعامه أو التدخين في سبيل تعديل الخبرة الانفعالية.

(Gross,2014, p10)

وكبت التعبير (Expressive Suppression) أحد أهم الأشكال المستخدمة لتعديل الاستجابة، ويشير إلى تقليل

سلوك التعبير عن الانفعالات الجارية أو إخفاء العلامات والإشارات للتعبير الانفعالي، وفي الغالب تكون الغاية من

هذه الإستراتيجية المسيرة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة أو الانصياع للموقف. (Gross,2002, p9)

مثل محاولتنا إخفاء الغضب الذي نشعر به تجاه رئيسنا في العمل، والقلق الذي نشعر به خلال مقابلة عمل، أو

المتعة التي نشعر بها عندما يطرح زميل لنا نقطة مهينة لشخص ما.

ومما يثير الاهتمام بموضوع الكبت وجود فكرتين متضادتين حول تفسير ماهية حدوثه عند كبت الانفعالات،

فالفكرة الأولى تشير إلى أن التعابير السلوكية للانفعال تشكل قناة لتفريغ الانفعالات العاطفية، وحسب هذه الفكرة إذا

لم تمنح هذه الانفعالات القدرة على التعبير فإنها سوف تتسرب من مكان آخر كما هو الحال في الاستجابات

الفيزيولوجية المتزايدة، والفكرة الثانية تقدم استنتاجات مناقضة للأولى حول تأثير كبت الانفعالات، فإنه تبعاً لنموذج

التغذية الراجعة، فإن التعبير السلوكي للانفعالات مثل تعابير الوجه، تستخدم بشكل فعال في توسيع الاستجابة

الانفعالية ولهذا إذا تم كبتها فإن هذه الانفعالات بحد ذاتها سيتم إسكاتها.

(Gross & Levenson,1993, p974)

3-5 بعض المهارات المساعدة على إدارة الانفعالات:

إن القدرة على معايشة المشاعر والتعبير عنها أكثر أهمية مما قد ندركه باعتبارها الاستجابة المحسوسة لموقف معين، وتلعب الانفعالات دوراً رئيسياً في ردود أفعالنا، عندما نكون منسجمين يمكن الوصول إلى المعرفة المهمة التي تساعد على: اتخاذ القرار، نجاح العلاقة، التفاعلات اليومية، العناية بالنفس، ومع أن للانفعالات دور مفيد في الحياة اليومية، إلا أنها يمكن أن تؤثر سلباً على الصحة العاطفية والعلاقات الشخصية عندما يبدأ الفرد بالشعور بخروجها عن السيطرة.

بعض المهارات التي تساعد على إدارة الانفعالات:

✚ إلقاء نظرة على تأثير المشاعر

المشاعر الشديدة ليست كلها سيئة، يقول بوتنيك: "الانفعالات تجعل حياتنا مثيرة وفريدة ونابضة بالحياة". يمكن أن تشير المشاعر القوية إلى أننا نحتضن الحياة تماماً، وأنها لا نقمع ردود أفعالنا الطبيعية، ومن الطبيعي تماماً تجربة بعض الإرهاق العاطفي في بعض الأحيان - عندما يحدث شيء رائع، وعندما يحدث شيء فظيع، كيف نعرف أن هناك مشكلة؟ قد تؤدي المشاعر التي تخرج عن السيطرة بانتظام إلى: إعاقة أو صراع الصداقة، صعوبة التواصل مع الآخرين، أو مشكلة في العمل أو المدرسة، أو نوبات جسدية أو عاطفية.

البحث عن بعض الوقت لتقييم كيفية تأثير المشاعر الخارجة عن السيطرة في الحياة، سيسهل تحديد مجالات

المشاكل، وتتبع النجاح. (www.Healthline.com)

✚ استخدام التنظيم بدل القمع

عندما نقوم بقمع الانفعالات، فإننا نمنع أنفسنا من اختبار الانفعالات والتعبير عنها. ويمكن أن يحدث هذا القمع بوعي أو دون وعي منا.

ويمكن أن يسهم أي منهما في ظهور أعراض الصحة العقلية والجسدية، بما في ذلك: القلق، الكآبة، مشاكل النوم، توتر العضلات وآلامها، صعوبة في إدارة التوتر، إساءة استعمال المواد المخدرة.

ويتضمن التعبير العاطفي الصحي إيجاد بعض التوازن بين المشاعر الغامرة وعدم وجود مشاعر على الإطلاق. ومن المهم أن ندرك أن الانفعالات والعواطف ليست مسؤولة عن الاضطرابات الصحية والأمراض، بل إن الدفاع الدائم عن النفس أمام التعبير عن المشاعر هو الذي يخلق التوتر المطلوب لنمو المرض، وعلى العكس من ذلك، يمتلك التعبير الحر وغير المنقطع عن المشاعر فوائد واضحة ومستدامة للصحة البدنية والعقلية والرفاهية العامة. Patel J, (et al, 2019)

تحديد ما نشعر به

يمكن أن يساعد قضاء بعض الوقت في التحقيق مع النفس بشأن الحالة المزاجية في البدء على استعادة السيطرة، فمثلاً عند حصول أي موقف يجعلنا في حالة استياء وعدم التوقف عن التفكير، علينا مقاطعة أنفسنا بسؤال:

ما الذي أشعر به الآن؟ (خائب الأمل، مرتبك، غاضب)

ما الذي حدث لي يجعلني أشعر بهذه الطريقة؟ (لقد تجاهلوني دون تفسير)

هل للموقف تفسير مختلف قد يكون منطقيًا؟ (ربما يكونون متوترين أو مرضى أو يتعاملون مع شيء آخر لا يشعرون بالراحة في شرحه. قد يخططون لشرح المزيد عندما يستطيعون ذلك)

ماذا أريد أن أفعل حيال هذه المشاعر؟ (صراخ ، تنفيس عن إحباطي عن طريق رمي الأشياء ، الرد بشيء فظ)

هل هناك طريقة أفضل للتعامل معهم؟ (أن أسألهم عما إذا كان كل شيء على ما يرام، الذهاب للمشي أو الجري).

من خلال التفكير في البدائل الممكنة، نعيد صياغة أفكارنا التي يمكن أن تساعد على تعديل رد فعلنا المتطرف الأول، قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن تصبح هذه الاستجابة عادة، مع الممارسة، سيصبح تنفيذ هذه

الخطوات في الرأس أسهل وأكثر فاعلية. (Kim, et al, 2017)

✚ تقبل المشاعر

إذا كنا نحاول أن نصبح أفضل في إدارة الانفعالات، ربما علينا محاولة التقليل من شأن مشاعرنا لفسنا. إذ يساعد قبول المشاعر فور ظهورها على الشعور براحة أكبر معها، بالإضافة إلى أن القبول يؤدي إلى زيادة الرضا عن الحياة، وتقليل أعراض الصحة العقلية، علاوة على ذلك فإن الأشخاص الذين يفكرون في عواطفهم على أنها مفيدة قد يصلون إلى مستويات أعلى من السعادة. (Kober, et al, 2020)

✚ الاسترخاء بالتنفس العميق أو العضلي:

يمكن أن تساعد تمارين التنفس العميق على تهدئة النفس والتراجع عن أول ومضة عاطفية شديدة، وأي رد فعل شديد نريد تجنبه. (www.healthline.com)

✚ التأمل:

يمكن أن يساعد التأمل على زيادة الوعي بكل المشاعر والتجارب، فنحن عندما نتأمل، نُعلم أنفسنا الجلوس مع تلك المشاعر، وملاحظتها دون الحكم على النفس أو محاولة تغييرها أو التخلص منها. (Kober, et al, 2020)

✚ الحد من التوتر:

عندما نكون تحت ضغط كبير، يمكن أن تصبح إدارة الانفعالات أكثر صعوبة، حتى الأشخاص الذين يمكنهم بشكل عام التحكم في انفعالاتهم وإدارتها جيداً قد يجدون صعوبة في أوقات التوتر، يمكن أن يساعد تقليل التوتر، أو إيجاد طرائق أكثر فائدة لإدارته، على أن تصبح الانفعالات أكثر قابلية للتحكم. وتشمل الطرائق الصحية الأخرى للتعامل مع التوتر ما يلي: الحصول على قسط كافٍ من النوم، تخصيص وقت للتحدث (والضحك) مع الأصدقاء، ممارسة الرياضة، قضاء الوقت في الطبيعة، تخصيص وقت للاسترخاء وممارسة الهوايات. (Ford BQ, et al, 2018)

✚ مراجعة مختص نفسي:

إذا استمرت المشاعر بالضغط لحد الإرهاق، وكان هناك استمرار بالتقلبات العاطفية على المدى الطويل، فقد يكون الوقت قد حان لطلب الدعم المتخصص، فتقلب المزاج يرتبط ببعض الظروف الصحية العقلية، بما في ذلك اضطراب الشخصية الحدية و الاضطراب ثنائي القطب. وإن مشكلة التحكم في العواطف يمكن أن تتعلق أيضاً بالصدمات أو المشكلات العائلية أو غيرها من المخاوف الأساسية. فيمكن للمختص أن يقدم دعماً عاطفياً وخالياً من الأحكام. (Patel J, et al,2019)

ويوضح المثال التالي كيفية إدارة الخوف كأحد الانفعالات الأساسية والمتكررة.

فهو حالة تنطوي على أربعة عناصر: الاستثارة الفيزيولوجية، والمشاعر الذاتية، والتفسير المعرفي والتعبير السلوكي، ويرتبط مفهوم الخوف بمصطلحات مثل التخوف، وعدم اليقين، والمخاطر، والقلق، والرعب. ينشأ الخوف بشكل كبير من الأفكار، وتساعدنا تغيير طريقة التفكير تجاه شيء ما على التهدئة من الخوف والتقليل من القلق. إن مجرد تخيل موقف يجعلنا متوترين، كأن نكون على متن طائرة أو نقدم عرضاً أمام الزملاء، فيتسارع النبض، ويحمرّ الوجه، وتتسارع وتيرة التنفس، وتصبح غير متساوية بسبب ضخ الأدرينالين عبر الأوردة. وقد يصبح الخوف والقلق بالنسبة لبعض الأشخاص سبباً قوياً كافياً ليتجنبوا الموقف، ومع ذلك يؤثر التجنب في كيفية عيشهم وبالحد من المشاركة في الحياة. (www.routledge.com)

وللتخفيف من حدة الخوف يمكن القيام ب:

- الاعتراف بالخوف وتسميته: إذ يفقد الخوف بعض قوته عند التعرف عليه، تتضمن بعض المخاوف الأكثر

شيوعاً في أوقات التغيير: الخوف من المجهول-الخوف من الفشل-الخوف من النجاح.

(www.alis.alberta.ca)

- **الوعي بالانفعالات الجسدية:** للخوف استجابة جسدية مثل: معدل ضربات قلب سريع، وتنفس أسرع واستجابات جسدية أخرى، فالمواقف الضاغطة ينتج عنها هذه الاستجابات التي يترجمها الجسد على أنها "خوف". والتحكم في الاستجابات الجسدية تجاه الخوف يمكنه التأثير في استجاباتنا الانفعالية.

(www.reallifecounseling.us)

- **استخدام الخيال بطريقة إيجابية:** بقصد التغلب على الخوف نظراً لارتباط الاستجابات السلوكية بطريقة التفكير. (www.reallifecounseling.us)
- **مواجهة المخاوف:** بتكرار التعرض للمواقف المخيفة. (www.mentalhealth.org.uk)
- **مكافأة النفس وتعزيزها:** منح أنفسنا مكافأة، عندما نجري هذه المكاملة التي كنا نخشاها، على سبيل المثال، أن نغرز نجاحنا من خلال علاج النفس بالتدليك، أو المشي، أو تناول وجبة، أو كتاب، أو أية هدية صغيرة تجعلنا سعداء. (www.nhsinform.scot)

- **الحفاظ على التفكير الإيجابي ودحض الأفكار السلبية:** الموقف الإيجابي هو ترياق قوي للخوف، كتخصيص وقت في اليوم للامتنان واليقظة، أو تخیل النجاح، وكتابة الأهداف، وممارسة الحديث الإيجابي عن النفس، ويسمى أيضاً التأكيدات الإيجابية.

لكي ينجح الحديث الإيجابي عن النفس، علينا أن نتحدث مع النفس بطريقة متقابلة. مثل: "أنا على علم بمخاوفي، أرحب بالتغيير، أنا أأخذ قرارات جيدة، أنا واثق وقادر، أنا فخور بنفسي، أعلم أنه يمكنني تغيير حياتي." إذ تؤثر طريقة التفكير بالظرف الذي نمر به في شعورنا تجاهه. والتعامل مع الخوف بعقلانية وواقعية وتغيير طريقة التفكير يساعد على التغلب على استجابة التنبيه القوية غير المنطقية لهذا الظرف.

(www.alis.alberta.ca)

- **الإيمان / الروحانية.** (www.mentalhealth.org.uk)

وهكذا نجد أنه يمكن للخوف أن يكون ضاراً بالصحة عندما يكون شديداً، ولكن له أيضاً الكثير من الفوائد، فقد يكون إيجابياً، عندما يكون علامة على قيامنا بأشياء خارج منطقة راحتنا، وفهم هذا الخوف علامة على أننا نسعى لتحسين الذات، فوجود الخوف بالحد الأمثل يحرض الإنسان للعمل.

بالعودة للاطار النظري لمغير إدارة الانفعالات تبين أن المدخل للصحة النفسية هو التحكم بالتفكير والأفكار، وعند تعلم كيفية التحكم بالتفكير أوتوماتيكياً نستطيع التحكم بالمشاعر والتحكم بالانفعال.

كما أن السيطرة على الانفعالات، وضبطها، وإدارتها ضرورة ومطلب للحياة السوية والصحة النفسية، فكل الانفعالات مهمة ولها وظائف، وهي سلاح ذو حدين، وعلينا أن نختبر كل الانفعالات، وأن نعرف كيفية إدارتها.

6-3 تطور مفهوم التعلق:

تُعد نظرية التعلق من أبرز التوجهات المعاصرة التي تناولت مفهوم التعلق، وحاول الباحثون من خلالها تسليط الضوء على العلاقة الأولى للطفل مع الشخص الأساسي موضوع التعلق. إذ يشير مفهوم التعلق حسب هذه النظرية إلى الرابطة الانفعالية القوية التي يشكلها الطفل مع صورة التعلق الأولى التي تكون الأم في الأغلب، و تسمح هذه الرابطة للطفل بتبني إستراتيجيات سلوكية لها طابع تكيفي وتهدف إلى تعزيز التعلق لديه.

(أبو غزال وفلوة، 2014 ، ص2)

ويُعرّف التعلق بأنه ارتباط عاطفي ثابت ومزمن، يظهر بشكل أساسي في حالات القلق والتوتر في العلاقة بين الطفل والشخص الذي يعتني به. فهو شعور بالثقة يحدث نتيجة العلاقة الإيجابية المتكررة بين الأم والطفل. كما أن "جودة العلاقة التي تم تأسيسها مع مقدمي الرعاية الأساسيين في الأعمار الأصغر تشكل الأساس للعلاقات الوثيقة في

السنوات اللاحقة من الحياة". (Karakas & Dagli, 2019)

3-6-1 نظرية جون بولبي:

جون بولبي (1907-1990) هو أول من وضع نظرية التعلق، وهو محلل نفسي بريطاني، كان يحاول فهم المعاناة الشديدة التي يعاني منها الأطفال الصغار (الرُّضْع) الذين انفصلوا عن والديهم. لاحظ بولبي أن هؤلاء الأطفال الصغار (الرُّضْع) المنفصلين يقومون بتصرفات استثنائية (على سبيل المثال: البكاء، التشبث، البحث بشكل محموم) لمنع الانفصال عن والديهم أو لإعادة التقرب من الوالد الغائب.

(www.labs.psychology.illinois.edu)

فالموضوع الرئيسي لنظرية التعلق هو أن مقدمي الرعاية الأساسيين المتاحين والمستجيبين لاحتياجات الرضيع يسمحون للطفل بتطوير الشعور بالأمان. يعرف الرضيع أنه يمكن الاعتماد على مقدم الرعاية مما يخلق قاعدة آمنة للطفل لاستكشاف العالم بعد ذلك، كما أن الروابط المبكرة التي يشكلها الأطفال مع القائمين على رعايتهم لها تأثير هائل يستمر طوال الحياة، وأشار بولبي إلى أن التعلق يعمل أيضًا على إبقاء الرضيع قريبًا من الأم، ويحسن فرص الطفل في البقاء على قيد الحياة. ونظر إلى التعلق باعتباره نتاجًا للعمليات التطورية، وأن الأطفال يولدون بدافع فطري لتكوين روابط مع مقدمي الرعاية.

على مرّ التاريخ، كان الأطفال الذين بقوا على مقربة من شخص ما أكثر عرضة لتلقي الراحة والحماية، وأكثر احتمالاً للبقاء على قيد الحياة حتى سن الرشد. ومن خلال عملية الانتقاء الطبيعي، ظهر نظام تحفيزي مصمم لتنظيم

الارتباط. (www.verywellmind.com)

ويرى بولبي أن النظام التحفيزي الذي سماه النظام التّعلقي السلوكي، "صمم" تدريجياً عن طريق الانتقاء الطبيعي لتنظيم القرب من رمز التعلق، فالنظام التّعلقي السلوكي مفهوم مهم في نظرية التعلق، لأنه يوفر الرّوابط المفاهيميّة بين النماذج السلوكية للنمو الإنساني والنظريات الحديثة حول تنظيم المشاعر والشخصية.

كما يرى بولبي أن نظام التّعلق "يطرح" أساساً السؤال الجوهرى التالي: هل رمز التعلق قريب ويمكن الوصول إليه ومُهتم؟ فإذا أدرك الطفل أن الإجابة عن هذا السؤال "نعم" فإنه يشعر بالحب والأمان والثقة، وغالباً ما يكون من

الناحية السلوكية منطلقاً ليستكشف بيئته ويلعب مع الآخرين ويصبح اجتماعياً، غير أنه إذا ما أدرك أن الإجابة عن هذا السؤال "لا" فإنه يعاني من القلق، وغالباً ما تنشط من الناحية السلوكية سلوكات التعلق وتتراوح في شدتها من البسيطة، والمراقبة البصرية، إلى الناحية الأخرى الشديدة من الاحتجاج الشديد والمتابعة النشطة والإشارات الصوتية، وتستمر هذه السلوكات حتى يتمكن الطفل من إعادة تأسيس مستوى مرغوب فيه من التقارب الجسدي أو النفسي من رمز التعلق، أو حتى "ينهك" الطفل، كما قد يحدث في سياق الانفصال أو الخسارة على المدى الطويل. في مثل هذه الحالات، يعتقد بولبي أن الأطفال الصغار يعانون اليأس العميق والاكتئاب.

(www.labs.psychology.illinois.edu)

وينوه بولبي إلى أن هذه النماذج كغيرها من البنى العقلية (Schema) تنشط بشكل غير واع وتقاوم التغيير، ولكنها تتصف بشيء من الديناميكية، وذلك من خلال الانفتاح على الخبرات والتجارب الاجتماعية اللاحقة إذا ما تعرض الفرد إلى تغيرات جذرية في تفاعله مع الآخرين، كالارتباط بشخص داعم وملب لحاجات الفرد، وقد أطلق بولبي على عملية المواءمة هذه مصطلح النماذج الداخلية العاملة المحدثة. (Updating Working Models) (خوري، 2004، ص5)

ووفق نظرية التعلق فإن النماذج الداخلية العاملة تكون الجوهر الأساسي الذي يعمل على استمرارية أنماط التعلق عبر مراحل الزمن وتحويلها إلى فروق فردية ثابتة نسبياً، وتمثل مجموعة التوقعات المشتقة من الخبرات المبكرة للطفل مع والديه التي تتعلق بمدى تواجد أو توافر الوالدين، واحتمالية تقديم الدعم في أوقات الضيق والتوتر بحيث تصبح هذه العلاقات موجّهات لعلاقات الفرد الاجتماعية والعاطفية مستقبلاً. (أبو غزال، 2007، ص 233)

3-6-2 نظرية ماري آينزورث:

أسهمت "ماري آينزورث" بصورة كبيرة في نمو نظرية التعلق وتطورها، فقد طورت هي وتلامذتها تقنية تسمى الموقف الغريب "strange situation" وهو نموذج معلمي لدراسة التعلق بين الأطفال الصغار (الرُضّع) والوالدين، وفي هذا الموقف الغريب يُجلب أطفال صغار (رُضّع) في عمر 12 شهراً وآبائهم إلى المختبر، ويتم فصلهم بشكل منهجي عن

بعضهم ثم لم شملهم مع بعضهم، فوجد أن معظم الأطفال (نحو 60%) يتصرفون بنفس الطريقة التي وردت في النظرية "المعيارية" لبولبي، فينزعج الأطفال عندما يغادر الوالدان الغرفة، ولكن عند عودة الوالد أو الوالدة يبدأ الطفل في السعي بجدية نحوه ويصبح من السهل تهدئته، وفي الغالب يُطلق على الأطفال الذين يظهر عليهم هذا النمط السلوكي طفل "آمن" secure. وبعض الأطفال (نحو 20% أو أقل) يشعرون بعدم الارتياح عند الانفصال ويصبحون في حالة من المعاناة الشديدة، والأهم من ذلك أنه عندما تم جمعهم مع والديهم مرة أخرى واجه هؤلاء الأطفال صعوبة في أن يهدؤوا، وغالباً ما ظهرت عليهم سلوكيات متضاربة تشير إلى الرغبة في أن تتم تهدئتهم، ولكن في ذات الوقت يريدون أيضاً "معاقبة" الوالد على تركهم، وغالباً ما يُطلق على هؤلاء الأطفال نمط الطفل "القلق - المقاوم" anxious-resistant. وأما النمط الثالث من أنماط التعلق الذي وثقته آينزورث وزملاؤها ويسمى "المتجنب"، فيمثل أطفالاً (نحو 20%) لا تظهر عليهم المعاناة الشديدة عند الانفصال، وعندما يتم جمعهم مع والديهم مرة أخرى يتجنبون بجدية السعي للاتصال بوالديهم، وأحياناً يحولون انتباههم للعب بأشياء على أرضية المختبر.

www.labs.psychology.illinois.edu

من خلال الاطلاع على الأدبيات والأبحاث التي تناولت التعلق تعرّفه الباحثة: بأنه رغبة قوية لدى الفرد في أن يكون قريباً من شخص ما يعدّ المصدر الأساسي للراحة والسعادة والاطمئنان.

3-6-3 نموذج التصنيف الثلاثي هازن وشيفر (Hazan and Shaver) :

رأى "هازن وشيفر" أن أنماط التعلق لدى الراشدين تتطابق مع أنماط التعلق عند الأطفال الصغار التي وصفتها "آينزورث" (1978) وهي تعلق آمن (Secure Attachment)، وتعلق تجنبى (Avoidant Attachment)، وتعلق قلق (Anxious-Ambivalent Attachment). وفي تطوير لاحق لهذا النموذج أشار هازن وشيفر إلى وجود بعدين مستقلين يحددان نمط التعلق لدى الفرد: بعد القلق (Anxious)، وبعد التجنب (Avoidant)

يشير بعد القلق إلى الدرجة التي يقلق الفرد فيها من عدم تواجد الشريك الداعم واستجابته له عند الحاجة. فيما يشير التجنب إلى مدى عدم ثقة الفرد بالآخرين، ويسعى جاهداً للتمسك باستقلالية سلوكه والاعتماد على الذات والبقاء على مسافة من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

من خلال مقاييس التقرير الذاتي نستطيع قياس مكانة الفرد على هذين البعدين، لأن هذه المكانة تحدد أسلوب الفرد في التعامل مع المواقف المهددة له، وتحدد نوع التعلق الذي يمتلكه، فالأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة على هذين البعدين يكونون عادة ذوي تعلق آمن بشكل عام، ويكونون فاعلين وبنائين في بناء العلاقات الاجتماعية والعاطفية.

أما الأشخاص الذين حصلوا على درجات عالية على بعد التجنب فيميلون إلى تجنب العلاقات الاجتماعية ويتجنبون الاعتماد على الآخر في علاقاتهم، في المقابل يميل الأشخاص الذين حصلوا على درجات عالية في بعد القلق إلى الإفراط في محاولة التقرب من الآخرين، للحصول على الدعم، مع خوفهم من الرفض وعدم الحصول على القرب والدعم، كما يستجيبون بغضب وكره حين لا يتم الحصول عليها. (Mikulincer & Shaver, 2012, p15)

3-6-4 نظرية بارثولوميو وزملاؤها: (Bartholomew et al)

طوّرت بارثولوميو وزملاؤها انطلاقاً من مفهوم النماذج الداخلية العاملة الذي قدمه بولبي، نموذجاً ثنائي الأبعاد يتألف من رؤية الذات، ويتضمن تقديراً لمدى جدارة الذات بالحب والدعم ويتراوح هذا البعد بين الإيجابية والسلبية. ورؤية الآخرين، ويتضمن تقديراً لمدى استجابة الآخرين لحاجات الفرد وإمكانية الاعتماد عليهم والثقة بهم بوصفهم شركاء اجتماعيين وداعمين للفرد، ويتراوح هذا البعد بين الإيجابية والسلبية.

(Bartholomew & Horowitz, 1991, p227)

وينجم عن التفاعل بين البعدين، بعد الذات وبعد الآخر أربعة أنماط: نمط التعلق الآمن، ونمط التعلق القلق، ونمط التعلق المتجنب، ونمط التعلق الخائف. (أبوغزال وجردات، 2009، ص47)

(1) نمط التعلق الآمن: (قلق منخفض، تجنب منخفض)

يشير إلى الأفراد الذين لديهم نظرة إيجابية للذات، ونظرة إيجابية للآخرين، بسبب الرعاية المتجاوبة المستمرة التي تلقوها، فيرتاحون للاعتماد على الآخرين، ويشعرون بالارتياح في علاقاتهم معهم، ويتصفون بالألفة والاستقلالية، والاعتماد على ذاتهم لكسب الحب والاحترام. (Bartholomew & Horowitz, 1991, p227)

وأصحاب هذا النمط لديهم ثقة عالية بأنفسهم وبالأخرين المحيطين بهم وبوجودهم عند الحاجة إليهم، وهم غير قلقين بشأن هجر الآخرين لهم في حال عدم الرغبة بهم وعدم تقبلهم. (Deniz et al, 2005, p20)

(2) نمط التعلق القلق: (قلق شديد، تجنب منخفض)

يشير إلى الأفراد الذين لديهم نظرة سلبية لأنفسهم، لكن لديهم نظرة إيجابية للآخرين، بسبب تلقيهم الرعاية غير المتسقة ويتميز هذا النمط بالاعتماد العاطفي على الآخرين، والتأثير السلبي، واليقظة المفرطة تجاه أية تهديدات محتملة، وقلة احترام الذات. (Bartholomew & Horowitz, 1991, p227)

ويتصفون بالقلق في علاقاتهم الاجتماعية، ويعتقدون بأنه غير مرغوب فيهم وأنهم لا يستحقون الحب ممن يحيطون بهم، وهم يعتمدون على الآخرين لنيل الحب والعطف، ويسعون ويلحون على القرب ممن يحيطون بهم، وهم شديداً التعرض للضيق والقلق عندما لا يلبي شركاؤهم حاجاتهم للحب والدعم. (خوري، 2004، ص13)

(3) نمط التعلق المتجنب: (قلق منخفض، تجنب عال)

لديهم نظرة إيجابية للذات، فينظرون إلى أنفسهم على أنهم مرنون ولا يحتاجون إلى الآخرين، لكنهم ينظرون نظرة سلبية للآخرين بسبب الرعاية المبكرة غير المستجيبة. على الرغم من عدم ارتياحهم لقربهم من الآخرين، إلا أن لديهم نظرة إيجابية لأنفسهم. تؤدي هذه الإستراتيجية إلى إنكار احتياجات التعلق، وتجنب التقارب والعلاقات الاجتماعية، والاعتماد على الذات والاستقلالية. (Bartholomew & Horowitz, 1991, p227)

وهم يخشون من التورط في العلاقات الاجتماعية وما يترتب عليها من واجبات ومسؤوليات والتزامات، ولا يشعرون بالارتياح للعلاقات الجديدة. ولا يثقون بالأشخاص المحيطين بهم على الرغم من ثقتهم العالية بأنفسهم.

(Jellis, 2001, p51)

(4) نمط التعلق الخائف: (قلق شديد، تجنب عال)

يشير إلى الأفراد الذين يملكون نظرة سلبية للذات، ونظرة سلبية للآخرين، ويتجنبون العلاقات الاجتماعية مع الآخرين خوفاً من الألم والإحباط المتوقعين من جراء التفاعل مع الآخرين.

(Bartholomew & Horowitz, 1991, p227)

وأصحاب هذا النمط هم أقل الأفراد ثقة بالنفس، وأقلهم شعوراً بالأمان، وأكثرهم عرضة لاضطرابات الشخصية والاضطرابات النفسية عموماً. (Woo, 2009, p81)

وتجدر الإشارة إلى أن "بارثولوميو" لم تقترض أن يظهر كل فرد من الأفراد نمط تعلق واحداً بعينه، فهي ترى أن من الأفضل النظر إلى تعلق الراشدين على أنه متعدد الأنماط، فكل فرد قد يظهر لديه نمط أو أكثر من هذه الأنماط. وقد اعتمدت الباحثة هذا النموذج للعدد الكبير من الدراسات والبحوث التي أيدته، ولما يتمتع به من قبول واسع في أوساط الباحثين.

وقد عرّفت آينزورث و بولبي (Ainsworth&Bowlby,1991) أنماط التعلق بأنها : "رابطة انفعالية قوية يشكلها الطفل مع مقدم الرعاية الأساسي وتصبح فيما بعد أساساً لعلاقات الحب المستقبلية، كما أنه رابطة انفعالية قوية تؤدي بالأطفال إلى الشعور بالسعادة والفرح والأمن عندما يكونون بالقرب من مقدم الرعاية الأساسي والشعور بالتوتر والانزعاج عندما ينفصلون عنه مؤقتاً. (Lafreniere, 2000, p212)

من خلال ما سبق نجد أن بولبي ركّز على فهم طبيعة العلاقة بين الأطفال الصغار (الرُضّع) ومقدمي الرعاية، كما أدرك أن هناك اختلافات فردية في الطريقة التي يقيم بها الأطفال الإمكانية للوصول إلى رمز التعلق، ومع ذلك لم يتم التعبير عن تلك الاختلافات الفردية حتى بدأت زميلته ماري آينزورث بدراسة حالات الانفصال بين الأطفال الرضع

والوالدين بشكل منهجي. وكان عملها مهما حيث أنها قدمت واحداً من أول العروض التجريبية لكيفية تشكيل سلوك التعلق في كل من السياقات الآمنة والمخيفة، بالإضافة الى أنها قدمت أول تصنيف تجريبي للفروق الفردية في أنماط التعلق بالرضع. ووفق أبحاثها، هناك ثلاثة أنواع على الأقل من الأطفال: أولئك الذين يتمتعون بالأمان في علاقتهم بوالديهم، وأولئك الذين يقاومون القلق، وأولئك الذين يتجنبون القلق. وأوضحت أن هذه الفروق الفردية كانت مرتبطة بالتفاعلات بين الوالدين والرضع في المنزل خلال السنة الأولى من الحياة. ثم طور هازن وشيفر نموذج آينزورث بإضافة بُعدي القلق- التجنب للذين يحددان نمط التعلق لدى الفرد. ووجدوا أن أنماط التعلق لدى الراشدين تتطابق مع أنماط التعلق لدى الصغار، إلى أن جاءت بارثولوميو وزملاؤها وطوّرت أربعة أنظمة لتعلق الراشدين التي تنظم النماذج الذهنية العاملة ضمن بعدين الأول التمييز بين الذات والآخرين ، الثاني: إيجابي - سلبي. وبناءً على التقاطع بينهما تظهر أربعة أنماط للتعلق هي: التعلق الآمن-التعلق المتجنب-التعلق القلق-التعلق الخائف.

3-7 العوامل المؤثرة في التعلق:

التعلق هو نمط من التفاعل والتواصل تم إنشاؤه وتطويره بين الأم والطفل، من أجل نمو الأفراد الأصحاء عقلياً وجسدياً، ومن المتوقع أن تنشئ الأم تعلقاً مناسباً يبدأ قبل الولادة وتحافظ عليه بعد ذلك، ومن الضروري أن ينشئ الطفل تعلقاً مناسباً وآمناً تجاه الأم بطريقة مماثلة. تظهر أيضاً بعض الدراسات أن الأطفال الذين يعانون من مشاكل التعلق يعانون أيضاً من مشاكل في حياتهم المستقبلية. وهناك عوامل تؤثر في التعلق.

(Karakas& Dagli,2019)

تبدأ العوامل التي تؤثر في التعلق برحلة الطفل التي تبدأ بتكوين الجنين داخل بطن الأم، وتشمل أيضاً فترة ما بعد الولادة. لقد ثبت أن التطور المعرفي والاجتماعي والعاطفي للطفل في الحياة اللاحقة يتشكل بتأثيرات ما قبل الولادة وبعدها، ولوحظ أن نوع التعلق يؤثر أيضاً في العلاقات الاجتماعية والعائلية والرومانسية للطفل في وقت لاحق من الحياة، وتجارب رعايته المبكرة مع طفله عندما يصبح أحد الوالدين. (Esposito G, et al,2017)

في الدراسات التي أجريت على البشر، تم اقتراح أن علاقات التعلق تبدأ في فترة ما قبل الولادة، وقد وجد أن الجنين يتفاعل مع مشاعر الأم من خلال إدراكه ورد فعله وقدرته على الالتقاط، خاصة في الأسبوع السادس والعشرين. يشكل تعلق الأم والطفل المسارات العصبية المتعلقة بالتكيف الاجتماعي والعاطفي لدى الطفل. فالتوتر النفسي للأم، وصعوبة الاستجابة للحالات الفيزيولوجية التي يمكن أن تؤثر في صحة الأم، كلها عوامل فعالة في التكيف والتوازن الاجتماعي والعاطفي للأم. نتيجة لذلك، تتأثر العلاقة بين الأم والطفل والتكيف الاجتماعي والعاطفي وتوازن الطفل، ويُعتقد أن التوازن الاجتماعي والعاطفي للطفل يتم الحفاظ عليه مستقراً مدى الحياة مع هذا التأثير. وتشمل الأمثلة العوامل الوراثية: الحالة المزاجية، والقدرة على التحمل، وعدم الاستجابة للحالات التي تسبب التوتر النفسي لدى الأم، وتشمل العوامل البيئية التفاعلات المشتقة من الوالدين. (Esposito G, et al,2017)

أظهرت الدراسات في مرحلة المراهقة والطفولة المبكرة أن تفاعل الأم مع طفلها وتجارب التعلق في الفترة المبكرة تؤدي إلى استجابات فيزيولوجية وهرمونية في تعديل التفاعل الاجتماعي، وأظهرت دراسات من اليابان وإيطاليا أن التعلق قد يكون مرتبطاً بعلم الوراثة. فقد ثبت أن تعدد الأشكال الجيني لمستقبل الأوكسيتوسين وتعدد الأشكال الجيني لنقل السيروتونين يسببان موقفاً إيجابياً لدى الأمهات تجاه أطفالهن. (Senese VP, et al,2017)

في الدراسة التي أجراها ميناردو وآخرون تم فيها اختبار العلاقة بين مقدمي الرعاية والأطفال والبنية الجينية، فوجد أن العوامل البيئية (مثل المستوى الاجتماعي والثقافي) كانت فعالة في التعلق. (Menardo et al,2017) وقد ذكر أن آليات استجابة الدماغ، وهي أحد العوامل التي تستخدمها الأم عند تعديل علاقتها مع طفلها، تتأثر بشدة بالوضع الاجتماعي والاقتصادي. (Kim et al,2017)

ويتأثر نوع التعلق عند الأطفال بالظروف التي تخلق التوتر النفسي لدى الأم، ويعد الوضع الاجتماعي والاقتصادي من أهمها، إذ يُظهر الأطفال الذين يعيشون فقراً تعلقاً غير آمن بشكل أكثر شيوعاً مقارنة بأولئك الذين لديهم مستوى اقتصادي مرتفع. (Cerezo et al,2008)

و يُعتقد أن المشكلات التي يعاني منها الآباء طوال فترة زواجهم تؤثر أيضاً في التعلق الآمن، في حين أن السلوك الأبوي المتسق يزيد من التعلق الآمن، فالظروف التي تسبب التوتر النفسي تقلل من التعلق الآمن، كما أن تجارب الحمل غير السارة بما في ذلك الاكتئاب والقيء في فترة ما قبل الولادة أثرت سلبياً في التعلق ، وقد تم الإبلاغ عن أن سلوكيات الأمومة وعدم كفاية تفاعل التعلق كانت مرتبطة بالقلق والاكتئاب في فترة ما بعد الولادة.

ويعد التأثير الثقافي أيضاً عاملاً مهماً في التعلق، ويحدد الهيكل الاجتماعي الذي تعيش فيه الأم والطفل نوع التعلق.

(Karakas & Dagli,2019)

وقد يفشل الأطفال الذين ليس لديهم شخصية رعاية أولية، مثل أولئك الذين نشؤوا في دور الأيتام، في تنمية الشعور بالثقة اللازمة لتشكيل تعلق.(www.verywellmind.com)

وهناك تطبيقات تؤثر في التعلق في فترة ما بعد الولادة المبكرة ، يمكن أن تعزز تعلق الأم بالرضيع، هي: (1) ملائمة الجلد المبكرة، (2) طريقة الكنغر، و (3) مشاركة الغرفة في فترة ما بعد الولادة. لذا يجب ملاحظة الأمهات من الدقائق الأولى بعد الولادة ويجب تشجيع سلوك التعلق المناسب.

وهناك بعض السلوكيات التي تدعم التعلق وتحسنه: تهدئة الطفل واحتضانه والربت عليه، ومناداة الطفل باسمه أو جنسه (ابني / فتاتي)، والتحدث مع الطفل، وإقامة اتصال وجها لوجه، والعناية به، واستخدام طريقة التغذية المناسبة. وتؤدي ملائمة الجلد إلى زيادة إفراز الأوكسيتوسين لدى الأم بالإضافة إلى تحفيز المنبهات الحسية. ومع زيادة الأوكسيتوسين تهدأ الأم وتزداد حساسيتها الاجتماعية، و قد يؤدي ذلك إلى تحسين مواقف الوالدين ودعم التعلق. لقد لوحظ أنه تم دعم العلاقات الجسدية والعاطفية وتحسن التواصل مع الأمهات اللائي استخدمن طريقة الكنغر عند احتضان أطفالهن، كما أنه من المهم مشاركة نفس الغرفة في فترة ما بعد الولادة. في الواقع، في كل مرة تنفصل فيها الأم والطفل ينشأ توتر نفسي لكلا الجانبين. لذا يجب أن تبقى الأم والطفل في نفس الغرفة ما لم تكن هناك ضرورة طبية. من خلال هذا النهج، يمكن توفير الاتصال المبكر، وزيادة إنتاج الحليب، وتدفع زيادة ثقة الأم بنفسها إلى

رعاية أكثر كفاءة بابنها.(Jaafar SH,2012)

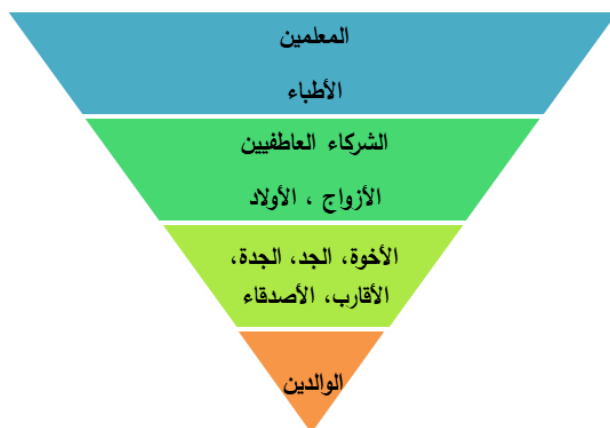
وهكذا يعد التعلق في الطفولة أمراً مهماً في تشكيل حياة الأفراد الاجتماعية والرومانسية والفردية. بالإضافة إلى هذه التأثيرات، يمكن أيضاً ملاحظة المشكلات النفسية في حياة الأفراد عندما لا يتم توفير تعلق آمن. حيث يبدأ إنشاء التعلق بين الأم والطفل قبل الحمل، ولكنه يتأثر بفترة واسعة تشمل الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة، وتؤثر التفاعلات المبكرة بين مقدمي الرعاية والرضع في التطور الإدراكي والاجتماعي والعاطفي للرضع، وفي تطور العلاقات الاجتماعية والعائلية والرومانسية في وقت لاحق من الحياة.

3-8 التعلق عند الراشدين:

بقيت بحوث التعلق مقتصرة على مرحلة الطفولة حتى منتصف الثمانينيات من القرن الماضي. وانطلاقاً من مسلمة "بولبي" بأن "النظام التعلقى يرافق السلوك البشري من المهد إلى اللحد"، ومن تصنيف آينزورث للتعلق لدى الأطفال حاول العديد من الباحثين قياس التعلق لدى الراشدين. (Bowlby, 1973, p129)

ولا تعد كل علاقات الفرد مع الآخرين علاقات تعلقية. إذ تتميز العلاقة التعلقية عن غيرها بمزايا عدة: (1) يميل الفرد للبقاء قرب الشخص المتعلق به (2) يمثل الشخص المتعلق به للطرف الآخر قاعدة آمنة وملاذاً آمناً (3) الانفصال عن الشخص المتعلق به يكون مؤلماً. (العش، 2002، ص32)

فالأشخاص الذين يتم التعلق بهم طوال فترة حياة الفرد يشكلون نظاماً هرمياً مقلوباً على رأسه نجد في قاعدته أول من تعلق بهم الطفل (والديه) ومع نمو الفرد الاجتماعي خلال فترة حياته، يتوسع الهرم ليشمل أشخاصاً متعلقاً بهم متنوعين، كالأخوة، والجد والجدة والأقارب، والأصدقاء، ويزداد توسعاً في مرحلة الرشد ليشمل الشركاء العاطفيين والأزواج والأولاد، وبعض الأفراد الذين يتم التعلق بهم مؤقتاً كالمعلمين والأطباء. (خوري، 2004، ص2)



الشكل (1) تسلسل الأشخاص المتعلق بهم خلال مرحلة حياة الفرد

يرى بيرمان وسبيرلينج (Berman & Sperling's, 1994) أن مفهوم تعلق الراشدين أساسي في توضيح الفروق الفردية في جوانب الإدراك والمشاعر والسلوكيات التي تحدث في سياق العلاقات الاجتماعية الودية للمراهقين والراشدين على حد سواء، فالتعلق محاولة الفرد الحفاظ على القرب والتواصل مع فرد معين أو عدد محدد من الأفراد الذين يمثلون مصدرا محتملا لتوفير الأمن النفسي والسلامة الجسدية له. (Nofle & Shaver, 2006, p180)

وأوضح سميث (Smith 2001) أن تعلق الراشدين يمثل علاقة شخصية تحكمها المشاعر والعواطف بين طرفين وتنمو من خلال أحداث وخبرات متعددة، ونوعية العلاقات الأولى في حياة الفرد هامة من أجل استمرار روابط الثقة في العلاقات الاجتماعية اللاحقة في مرحلة الرشد. (العش، 2002، ص 26)

ويشير فرالي وشيفر إلى أن الديناميكيات الانفعالية والسلوكية للعلاقات بين الطفل ومن يراعه (التعلق في مرحلة الطفولة المبكرة)، والعلاقات الودية والاجتماعية بين الراشدين (تعلق الراشدين)، يحكمها نفس النظام البيولوجي.

(Fraley & Shaver, 2000, p133)

على الرغم من تشابه النظام التعلقي في مرحلة الطفولة مع النظام التعلقي في مرحلة الرشد إلا أن ثمة فروق أساسية بينهما يوضحها الجدول الآتي:

جدول(1) الفروق بين النظام التعلقي في مرحلة الطفولة و النظام التعلقي في مرحلة الرشد

التعلق لدى الطفل	التعلق لدى الراشد
✚ يقتصر سلوك التعلق على الحماية وتلقي الرعاية في مرحلة الطفولة	✚ يخدم سلوك التعلق في مرحلة الرشد مدى واسعاً من الوظائف في العلاقات الاجتماعية والشخصية، كالصداقة والإحساس بالكفاءة، رابطة الزواج، ومشاركة الخبرات والأهداف بين الراشدين.
✚ التعلق لدى الأطفال غير متوازن يعتمد على تقديم الرعاية والحماية للطرف الضعيف(الطفل).	✚ تعلق الراشدين تبادلي متوازن، يتسم بالرعاية المشتركة، إذ يهتم كل طرف بحاجات الطرف الآخر من العلاقة التعلقية، ويتناوب كلا الطرفين على تقديم الرعاية و تلقيها.
✚ لا يستطيع الطفل تحمل الانفصال والابتعاد عن الأشخاص المتعلق بهم .	✚ يستطيع الراشدون تحمل الانفصال والابتعاد عن الأشخاص المتعلق بهم.
✚ تنشيط النظام التعلقي عند الأطفال وتفعيله النقطة الأساسية فيه، المحافظة على القرب الجسدي من الأم والحاجة إلى الحماية في أوقات التهديد أو الضغط، فالتواجد الجسدي للأم ينهي حالة القلق لدى الطفل.	✚ تنشيط النظام التعلقي لدى الراشدين لا يقود بالضرورة إلى الاقتراب الفعلي من الأشخاص المتعلق بهم، فمن الممكن أن تجري هذه الإستراتيجية لديهم من خلال تنشيط الصورة العقلية المتعلقة بالعلاقة مع الأشخاص المتعلق بهم، ويؤدي هذا إلى الشعور بالأمان بحيث تكفي الصورة المتخيلة في بعض الأحيان للشعور بالأمان.
✚ يستخدم الطفل الأم قاعدة آمنة يستطيع من خلالها الانطلاق لممارسة سلوك الاستكشاف	✚ يستخدم الراشد الشركاء الاجتماعيين قاعدة آمنة تساعده على العمل والإبداع، ويستطيع اللجوء إليهم وقت الخطر والخوف من أجل الحصول على الدعم والرعاية والحماية والراحة.

(Mikulincer &Shaver,2003, P101)

9-3 أنظمة تعلق الراشدين:

تعد إستراتيجية السعي إلى الاقتراب من الآخرين الإستراتيجية الأساسية والطبيعية في النظام السلوكي التعلقى (Behavioral Attachment System). فتتسبب النظام التعلقى لدى الراشدين يؤدي إلى تنشيط مجموعة من التقييمات المعرفية لديهم، ومنها تقييم الفرد لمدى توفر الأشخاص المتعلق بهم ومدى تلبية حاجاتهم التعلقية، فعندما يقيم الفرد أن الأشخاص المتعلق بهم سيكونون مستعدين ومتوفرين لتلبية حاجاته، يقود ذلك إلى الاقتراب من الأشخاص المتعلق بهم، واتخاذهم ملجأ آمناً يتم اللجوء إليهم وقت الضيق. (خوري، 2004، ص8)

أما في حالة عدم استجابة الأشخاص المتعلق بهم إلى حاجات الفرد، فلن يتحقق الهدف الأساسي من التعلق، إذ يعيق هذا وصول الفرد إلى الشعور بالأمان، مما يجبره على إعادة تقييماته المعرفية لمدى توفر الأشخاص و تلبية حاجاتهم التعلقية، الأمر الذي يدفع الشخص للبحث عن إستراتيجيات تعلقية بديلة تسمى الإستراتيجيات التعلقية الثانوية (Secondary Strategies)، ويحدّد الباحثون نوعين من الأنظمة التعلقية الثانوية هما:

(1) فرط تفعيل النظام التعلقى (Hyperactivation In Attachment System)

ويلجأ الأفراد إلى هذا النظام في العلاقات التي يكون فيها الشخص المتعلق به مستجيباً أحياناً ولكنه غير موثوق، ففي هذا النظام يفرط الفرد في سعيه للتقرب من الآخرين، ويكثّف محاولته لإثارة انتباههم حتى يحصل منهم على الشعور بالأمان، وهذا النظام يتضمن تضخيماً للشعور بالتهديد والحساسية المفرطة لاستجابة الأشخاص المتعلق بهم لحاجات الفرد، كما تشمل قلقاً وإحباطاً إزاء أي مؤشر لا يلبى حاجات الفرد التعلقية. (خوري، 2004، ص8)

وينجم عن هذه الإستراتيجية أنماط تعلق قلقية (نمط التعلق القلق).

(2) وقف تفعيل النظام التعلقى (Deactivating In Attachment System):

ويلجأ الأفراد إلى هذا النظام عندما يقيم الفرد الأشخاص المُتعلق بهم بأنهم ليسوا على استعداد لتلبية احتياجاته، وغير متوفرين ويلجؤون إلى الابتعاد عن الآخرين وتجنب التقرب منهم وتجاهل حاجاتهم التعلقية، ويتجنبون التقرب والاعتماد على الآخرين في علاقاتهم. (Mikulincer & Shaver, 2012, p11)

وينجم عن هذه الإستراتيجية أنماط تعلق تجنبية (نمط التعلق المتجنب ونمط التعلق الخائف) وهؤلاء الأفراد يتجنبون التقرب من الآخرين وسيلة لتجنب الألم والضيق الناجم عن عدم استجابة الأشخاص المُتعلق بهم لحاجاتهم.

10-3 هل يمكن تغيير نمط التعلق الخاص بالفرد؟

قد لا نتمكن من تغيير نوع التعلق الذي طوّر في الطفولة، ولكن يمكن العمل لنشعر بمزيد من الأمان في أنفسنا وعلاقاتنا، وقد يتطلب هذا الكثير من الجهد الواعي والوعي الذاتي.

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكن اتخاذها:

- التدريب على إدراك كيفية تفاعلنا في العلاقات.
- الاستناد إلى المشاعر التي نشعر بها عند الشعور بالقلق أو عدم الأمان في العلاقة، وكيف نتفاعل مع هذه المشاعر.
- استخدام العلاج السلوكي المعرفي أو تمارين اليقظة، مثل التأمل التي قد تساعد على تنظيم هذه المشاعر والاستجابة لها بطرائق مختلفة.

قد يكون المعالج أو مستشار العلاقات قادراً أيضاً على المساعدة. (www.healthline.com)

بالعودة للاطار النظري لمتغير التعلق تبين أن التجارب المبكرة مع الوالدين لها تأثير كبير في كيفية التعلق بالآخرين، إلا أنها ليست العامل الوحيد الذي يحدد أسلوب التعلق (على الرغم من كونه كبيراً) ويمكن أن يتغير أسلوب التعلق الخاص بنا بمرور الوقت. إن أغلب الأطفال الذين يكبرون في ظل ظروف شخصية واجتماعية إيجابية يكون لديهم

تعلق آمن فيشعرون بالكفاءة بين أقرانهم، ويظهرون حدودًا صحية وقوية كبالغين، ويمكنهم التعبير عن احتياجاتهم بشكل جيد في علاقاتهم. من ناحية أخرى، يتلقى الأشخاص القلقون الحب والرعاية بكفاية غير متوقعة رضعاً فيكبرون، ولديهم آراء إيجابية عن أقرانهم، لكن لديهم آراء سلبية عن أنفسهم. وغالبًا ما تكون علاقاتهم الرومانسية مثالية بشكل مفرط ويعتمدون عليها بشكل كبير من أجل احترام الذات. إذاً تعكس أنماط التعلق المختلفة هذه التاريخ بين الأم وطفلها خلال مرحلة الطفولة المبكرة. فهي تنبؤية للغاية بالعلاقات المستقبلية.

الفصل الرابع

منهج الدراسة وأدواتها

منهج الدراسة

المجتمع الأصلي للدراسة

عينة الدراسة

الدراسة الاستطلاعية الثانية (الصدق والثبات)

أدوات الدراسة

الدراسة السيكمترية لمقياس إدارة الانفعالات

الدراسة السيكمترية لمقياس أنماط التعلق

إجراءات الدراسة

الصعوبات التي واجهت الباحثة في أثناء تطبيق أدوات الدراسة

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

4-1 منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، حيث "أن المنهج الوصفي يتطلب دقة في الوصف، لذا فإنه يحتاج إلى تصميم يقل فيه التحيز لأكثر درجة ممكنة ويزداد فيه الاعتماد على الدليل المتوفر لأكثر درجة ممكنة. فإذا أخبرنا البحث مثلاً عن اتجاهات الطلبة نحو الرياضيات المعاصرة ، فهذا لا يكون بالضرورة حكماً على أفضلية الرياضيات المعاصرة على التقليدية." (منصور وآخرون، 2009، ص 65)

4-2 المجتمع الأصلي للدراسة:

تألف مجتمع الدراسة الأصلي من جميع العاملين في المنظمات الحكومية وغير الحكومية وعددها (9)، وبلغ عددهم (638) وبعد الحصول على الموافقة من وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل، تم رفض التطبيق على المنظمات الحكومية التي بلغ عددها (5)، ولم تتم الموافقة إلا على (4) من المنظمات والجمعيات الإنسانية العاملة في المجال الإنساني في دمشق هي (منظمة قرى الأطفال SOS، جمعية الإسعاف الخيري، جمعية المبرة النسائية و جمعية التميز) وبعد العودة إلى سجلات هذه المنظمات والجمعيات في الفترة الواقعة بين (2020/9/2 – 2020/9/6) والحصول على تسيير المهمة من كلية التربية في جامعة دمشق وتسيير مهمة من وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل، حدّد المجتمع الأصلي في الدراسة الحالية بجميع العمال البالغ عدد أفرادهم (383) عاملاً وعاملة موزعين على (4) جمعيات كما في الجدول الآتي :

الجدول (2) توزع أفراد العينة على الجمعيات الأربع:

الرقم	المنظمة أو الجمعية	العدد
1	قرى الأطفال SOS	193
2	الإسعاف الخيري	27
3	التميز	125
4	المبرة النسائية	38
المجموع	-	383

3-4 عينة الدراسة:

■ تم التحكم باختيار العينة وعليه يمكن اعتبارها قصدية لأن وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل هي التي حددت المجتمع الأصلي وحددت العينة.

"بدلاً من الحصول على معلومات من أولئك الأشخاص الذين يكونون موجودين في ظروف مريحة، فربما يكون من الضروري في بعض الأحيان الحصول على معلومات من شريحة محددة، بمعنى نوع معين أو محدد من الناس القادرين على توفير المعلومات المطلوبة، إما بسبب أنهم فقط هم القادرون على إعطاء المعلومات المطلوبة، وإما لأن بعض المعايير التي وضعها الباحث تتوافر فيهم." (فهيم، 2005، ص114)

■ بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الكلي (200) عاملاً وعاملة من أصل (383) عاملاً وعاملة في أربع من المنظمات والجمعيات الإنسانية في مدينة دمشق هي (منظمة قرى الأطفال SOS، جمعية الإسعاف الخيري، جمعية المبرة النسائية، جمعية التميز) بنسبة تمثيل بلغت (52.21%) من مجتمع الدراسة وذلك لأن مجتمع الدراسة الذي سمح بتطبيق الأدوات فيه كان صغيراً.

■ ورّع أفراد العينة على المنظمات والجمعيات وعلى متغيرات الدراسة (الجنس - سنوات الخبرة) حسب التمثيل النسبي لهم في المجتمع الأصلي كما يلي :

الجدول (3) توزع أفراد العينة حسب الجمعيات التي يعملون بها

الرقم	المنظمة أو الجمعية	نسبة التمثيل	العدد
1	قرى الأطفال SOS	50%	100
2	التميز	31%	67
3	المبرة النسائية	11%	19
4	الإسعاف الخيري	8%	14
المجموع	-	100%	200

يتبين من الجدول السابق التمثيل النسبي لكل جمعية في العدد الكلي لعينة الدراسة.

الجدول (4) توزيع أفراد العينة حسب الجنس (ذكور - إناث)

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
الجنس	ذكور	68	%35
	إناث	132	%65
	المجموع	200	%100

يتبين من الجدول السابق أن عدد الذكور في العينة بلغ (68) بنسبة (35%) من العدد الكلي لعينة الدراسة. وعدد الإناث في العينة بلغ (132) بنسبة (65%) من العدد الكلي لعينة الدراسة .

الجدول (5) توزيع أفراد العينة حسب سنوات الخبرة

المتغير	الفئة	العدد	النسبة
سنوات الخبرة	1 - 3 سنوات	120	%60
	6 - 8 سنوات	80	%40
	المجموع	200	%100

4-4 الدراسة الاستطلاعية الثانية (الصدق والثبات):

بتاريخ (2020/9/6) طبقت أدوات الدراسة على عينة استطلاعية بلغ عددها (40) عاملاً وعاملة في الجمعيات الأربع التي تمثل مجتمع الدراسة، وذلك من أجل التأكد من مدى ملاءمة صياغة العبارات لأفراد العينة من حيث الصعوبة والسهولة والدقة وللاستفادة من النتائج في التحقق من صدق وثبات المقاييس قبل التطبيق النهائي، وقد سجلت العديد من الملاحظات والاستفسارات التي تم الأخذ بها في إعداد المقياس والاستفادة منها في وضع الصيغة النهائية للأدوات. وبعد فاصل زمني يقدر بثلاثة أسابيع وبتاريخ (2020/9/27) أعيد تطبيق الأدوات على نفس العينة للتأكد من ثباتها وملاءمتها لأغراض الدراسة.

4-5 أدوات الدراسة:

4-5-1 مقياس إدارة الانفعالات :

وصف المقياس: استخدم مقياس إدارة الانفعالات من إعداد سارة العبد الله (2014) وقد أعدته بالاستناد إلى الإطار النظري لنظرية ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 2001). وقد صيغت عبارات المقياس بلغة واضحة مناسبة لعينة الدراسة. وبلغ عدد عبارات المقياس (36) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد (الانفتاح على مشاعر الآخرين - المشاركة في الانفعالات - فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها) كما في الجدول التالي :

الجدول (6) توزع عبارات المقياس على أبعاده

إدارة الانفعالات	العدد	رقم العبارة في القائمة
الانفتاح على مشاعر الآخرين	10	35-33-23-21-18-16-11-10-8-6
المشاركة في الانفعالات	7	24-19-17-13-5-3-2
فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها	19	29-28-27-26-25-22-20-15-14-12-9-7-4-1-36-34-32-31-30

تصحيح المقياس: اعتمد السلم الخماسي لبدائل الإجابة باختيار بديل واحد من خمسة بدائل وفق نموذج ليكرت وهي (دائماً، غالباً، أحياناً ، نادراً ، أبداً) وتقوم طريقة التصحيح على إعطاء هذه البدائل بالترتيب الدرجات التالية (5-4-3-2-1) و تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (180) درجة حداً أعلى و(36) حداً أدنى.

4-5-1-1 الدراسة السيكومترية لمقياس إدارة الانفعالات:

4-5-1-1-1 صدق المقياس:

تمّ التحقق من صدق المقياس وفق الطرائق الآتية:

4-5-1-1-1-1 صدق المحتوى: قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في

كلية التربية بجامعة دمشق (الملحق 1) لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي:

- ملاءمة المقياس لقياس إدارة الانفعالات لدى أفراد العينة.
 - انتماء كل عبارة إلى البعد الفرعي الذي تنضوي فيه.
 - سلامة الصياغة اللغوية لعبارات المقياس.
 - إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على عبارات المقياس بما يتناسب وموضوع الدراسة.
- وقد اقترح السادة المحكمون تعديل بعض عبارات المقياس كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (7) العبارات التي تم تعديلها في مقياس إدارة الانفعالات من قبل السادة المحكمين

الرقم	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
1	أضبط انفعالاتي في المواقف المضحكة	أضبط انفعالاتي بما يتناسب مع الموقف
2	أتهم وجهات نظر زملائي المتخاصمين وأحاول تخفيف ذلك الخصام	أحاول تخفيف الخصام بين زملائي
3	أشعر بالراحة عند تقاعلي الوجداني	تبادل مشاعري مع الآخرين يجعلني بحالة من الراحة
13	أخفي شعوري بالانزعاج والضيق تجاه من ينسب ما أقوم به لنفسه	أخفي شعوري بالضيق عندما ينسب أحدهم إنجازاتي لنفسه
14	أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين في مواقف معينة	أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين
15	انفعالي الشديد لا يدفعني لإساءة الأدب مع الآخرين	انفعالي الشديد لا يفقدني الأدب مع الآخرين
17	أتخلص من حالات الحزن التي تتأبني عندما أشارك الآخرين أفراحهم.	يتراجع شعوري بالحزن حين مشاركتي الآخرين أفراحهم
19	أشجع زملائي على اخراج ما في داخلهم من مشاعر	أشجع زملائي للتعبير عن مشاعرهم
24	أعبر عن ثنائي وتقديري لمن يستحقه	أعبر عن فرحي إذا كنت ممتناً لشخص
27	لدي القدرة على استدعاء الانفعالات الإيجابية ببسر كالمرح والفكاهة	لدي القدرة على استدعاء المرح بسلاسة

4-5-1-1-1-2 الصدق البنوي بطريقة الاتساق الداخلي: قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من العاملين في المنظمات والجمعيات الإنسانية في مدينة دمشق خارج عينة الدراسة الأساسية بلغ عدد أفرادها (40) عاملاً وعاملة، ثم حسبت معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط العبارات مع الدرجة

الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ومعاملات ارتباط الأبعاد الفرعية للمقياس مع بعضها بعضاً ومع الدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة ومستويات الدلالة:

الجدول (8) معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس

الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.752**	.000	13	.880**	.000	25	.580**	.000
2	.550**	.000	14	.845**	.000	26	.724**	.000
3	.589**	.000	15	.880**	.000	27	.645**	.000
4	.635**	.000	16	.782**	.000	28	.769**	.000
5	.599**	.000	17	.832**	.000	29	.769**	.000
6	.767**	.000	18	.791**	.000	30	.831**	.000
7	.839**	.000	19	.723**	.000	31	.913**	.000
8	.831**	.000	20	.831**	.000	32	.803**	.000
9	.674**	.000	21	.833**	.000	33	.788**	.000
10	.846**	.000	22	.821**	.000	34	.803**	.000
11	.885**	.000	23	.670**	.000	35	.802**	.000
12	.858**	.000	24	.810**	.000	36	.795**	.000

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.550-0.913)،

وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لعبارات مقياس

إدارة الانفعالات وارتباط كل منها مع الدرجة الكلية للمقياس.

الجدول (9) معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

الانفتاح على مشاعر الآخرين			المشاركة في الانفعالات			فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها		
الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
6	.806**	.000	2	.637**	.000	1	.741**	.000
8	.846**	.000	3	.661**	.000	4	.646**	.000
10	.870**	.000	5	.722**	.000	7	.823**	.000
11	.897**	.000	13	.864**	.000	9	.683**	.000

.000	.815**	30	.000	.853**	12	.000	.816**	17	.000	.809**	16
.000	.901**	31	.000	.830**	14	.000	.748**	19	.000	.824**	18
.000	.870**	32	.000	.888**	15	.000	.818**	24	.000	.881**	21
.000	.870**	34	.000	.810**	20				.000	.714**	23
.000	.755**	36	.000	.757**	22				.000	.725**	33
			.000	.664**	25				.000	.860**	35

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تراوحت بين (0.637-0.901)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ما يشير إلى الاتساق الداخلي لعبارات مقياس إدارة الانفعالات وارتباط كل منها بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

الجدول (10) معاملات ارتباط أبعاد مقياس إدارة الانفعالات مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	القيم الناتجة	المشاركة في الانفعالات	فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها	الدرجة الكلية
الانفتاح على مشاعر الآخرين	معامل الارتباط	.897**	.931**	.971**
	مستوى الدلالة	.000	.000	.000
المشاركة في الانفعالات	معامل الارتباط	—	.880**	.936**
	مستوى الدلالة	—	.000	.000
فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها	معامل الارتباط	—	—	.985**
	مستوى الدلالة	—	—	.000

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس إدارة الانفعالات مع بعضها ومع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.880-0.985)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ما يشير إلى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس إدارة الانفعالات وارتباط كل منها مع بعضها ومع الدرجة الكلية للمقياس.

4-5-1-1-2 ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس وفق الطرائق الآتية:

4-5-1-1-2-1 الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

طبّق مقياس إدارة الانفعالات على عينة مؤلفة من (40) عاملاً وعاملة (عينة الاتساق الداخلي نفسها)، ثم أعيد التطبيق بعد نحو (21) يوماً على أفراد العينة أنفسهم، وحسب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين الأول

والثاني، و تراوحت معاملات الارتباط بين (0.938-0.983)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

4-5-1-1-2 الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

استخدمت معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات (40) عاملاً وعاملة (عينة الاتساق الداخلي نفسها) على مقياس إدارة الانفعالات، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.855-0.978) وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

4-5-1-1-3 الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حسب معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس إدارة الانفعالات، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.862-0.963)، وهي معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية.

ويوضح الجدول (10) معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (11) معاملات ثبات مقياس إدارة الانفعالات بطرائق (إعادة التطبيق، ومعادلة ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)

الأبعاد الفرعية	عدد العبارات	إعادة التطبيق	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية
الانفتاح على مشاعر الآخرين	10	.983**	0.942	0.947
المشاركة في الانفعالات	7	.951**	0.855	0.862
فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها	19	.938**	0.964	0.905
الدرجة الكلية	36	.974**	0.978	0.963

تعقيب: أظهرت نتائج الدراسة السيكمترية لمقياس إدارة الانفعالات أنه يتصف بمؤشرات جيدة جداً للصدق والثبات تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة الدراسة المتمثلة بالعاملين في المنظمات والجمعيات الإنسانية في مدينة دمشق.

4-5-2 مقياس أنماط التعلق :

وصف المقياس : استخدم مقياس أنماط التعلق للراشدين من إعداد عادل الدحين (2012) وقد أعدده بالاستناد إلى النموذج الذي اقترحه (بارثولوميو، 1990) لتعلق الراشدين (الآمن، القلق، المتجنب، الخائف). وقد صيغت عبارات المقياس بلغة واضحة ومناسبة لعينة الدراسة ، وبلغ عدد عبارات المقياس (40) عبارة موزعة على أبعاد المقياس الأربعة بالتساوي، أي كل بعد (10) عبارات كما يلي :

الجدول (12) توزع عبارات المقياس على أبعاده

نمط التعلق	العدد	رقم العبارة في القائمة
التعلق الآمن	10	39-37-32-25-20-19-14-13-7-1
التعلق القلق	10	29-28-27-26-24-23-21-11-9-3
التعلق المتجنب	10	40-35-34-33-30-12-10-6-5-2
التعلق الخائف	10	38-36-31-22-18-17-16-15-8-4

تصحيح المقياس : اعتمد السلم الخماسي لبدائل الإجابة باختيار بديل واحد من خمسة بدائل وفق نموذج ليكرت وهي (موافق بشدة، موافق، متردد، معارض، معارض بشدة) وتقوم طريقة التصحيح على إعطاء هذه الأبدال بالترتيب الدرجات التالية (1-2-3-4-5) وتتراوح الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في البعد الواحد بين (10) درجات حداً أدنى و(50) درجة حداً أعلى.

4-5-2-1 الدراسة السيكمترية لمقياس أنماط التعلق:

4-5-2-1-1 صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس أنماط التعلق وفق :

4-5-2-1-1-1 الصدق البنيوي بطريقة الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من العاملين في المنظمات والجمعيات الإنسانية في مدينة دمشق خارج عينة الدراسة الأساسية بلغ عدد أفرادها (40) عاملاً وعاملة، ثم حسبت معاملات ارتباط العبارات مع الدرجة الكلية

للبعد الذي تنتمي إليه، ومعاملات ارتباط الأبعاد الفرعية للمقياس مع بعضها، ويوضح الجدولان الآتيان معاملات الارتباط الناتجة ومستويات الدلالة:

الجدول (13) معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

التعلق الآمن			التعلق القلق			التعلق المتجنب			التعلق الخائف		
الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الرقم	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.652**	.000	3	.765**	.000	2	.924**	.000	4	.833**	.000
7	.825**	.000	9	.730**	.000	5	.802**	.000	8	.819**	.000
13	.717**	.000	11	.677**	.000	6	.815**	.000	15	.822**	.000
14	.871**	.000	21	.823**	.000	10	.852**	.000	16	.894**	.000
19	.819**	.000	23	.543**	.000	12	.643**	.000	17	.857**	.000
20	.859**	.000	24	.824**	.000	30	.866**	.000	18	.814**	.000
25	.606**	.000	26	.816**	.000	33	.817**	.000	22	.931**	.000
32	.743**	.000	27	.527**	.000	34	.723**	.000	31	.858**	.000
37	.774**	.000	28	.817**	.000	35	.854**	.000	36	.646**	.000
39	.797**	.000	29	.824**	.000	40	.846**	.000	38	.484**	.002

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تراوحت بين

(0.931-0.484)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ما يشير إلى الاتساق

الداخلي لعبارات مقياس أنماط التعلق وارتباط كل منها بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

الجدول (14) معاملات ارتباط أبعاد مقياس أنماط التعلق مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	القيم الناتجة	التعلق القلق	التعلق المتجنب	التعلق الخائف
التعلق الآمن	معامل الارتباط	-.736**	.841**	-.856**
	مستوى الدلالة	.000	.000	.000
التعلق القلق	معامل الارتباط	—	-.688**	.822**
	مستوى الدلالة	—	.000	.000
التعلق المتجنب	معامل الارتباط	—	—	-.717**
	مستوى الدلالة	—	—	.000

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس أنماط التعلق مع بعضها ومع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت، بين (-0.856-0.841) وكانت موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين (التعلق الآمن والتعلق المتجنب)، و(التعلق القلق والتعلق الخائف)، بينما كانت سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين (التعلق الآمن والتعلق القلق)، و(التعلق الآمن والتعلق الخائف)، و(التعلق القلق والتعلق المتجنب)، و(التعلق المتجنب والتعلق الخائف) ما يشير إلى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس أنماط التعلق وارتباط كل منها مع بعضها بعضاً.

4-5-2-1-2 ثبات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس أنماط التعلق وفق الطرائق الآتية:

4-5-2-1-2-4 الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

طبق مقياس أنماط التعلق على عينة مؤلفة من (40) عاملاً وعاملة (عينة الاتساق الداخلي نفسها)، ثم أعيد التطبيق بعد نحو (21) يوماً على أفراد العينة أنفسهم، وحسب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، و تراوحت معاملات الارتباط بين (0.949-0.976)، وكانت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

4-5-2-1-2-4 الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

استخدمت معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات (40) عاملاً وعاملة (عينة الاتساق الداخلي نفسها) على مقياس أنماط التعلق، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.908-0.943) وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

4-5-2-1-2-3 الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حسب معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس أنماط التعلق، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.861-0.946)، وهي معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية.

ويوضح الجدول (14) معاملات الثبات الناتجة:

الجدول (15) معاملات ثبات مقياس أنماط التعلق بطرائق (إعادة التطبيق، ومعادلة ألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)

الأبعاد الفرعية	عدد العبارات	إعادة التطبيق	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية
التعلق الآمن	10	.976**	0.922	0.861
التعلق القلق	10	.953**	0.908	0.883
التعلق المتجنب	10	.966**	0.943	0.946
التعلق الخائف	10	.949**	0.937	0.895

تعقيب: أظهرت نتائج الدراسة السيكمترية لمقياس أنماط التعلق أنه يتصف بمؤشرات جيدة جداً للصدق والثبات تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة الدراسة المتمثلة بالعاملين في المنظمات والجمعيات الإنسانية في مدينة دمشق.

4-6 إجراءات الدراسة:

بعد قيام الباحثة باختبار أدوات الدراسة، وإجراء التعديلات المناسبة عليها في ضوء ملاحظات السادة المحكّمين والتأكد من صدق محتواها وثباتها. تمّ أخذ موافقة الأستاذة المشرفة للبدء بإجراءات التطبيق العملي والحصول على كتاب تسهيل مهمة من كلية التربية وكتاب تسهيل مهمة من وزارة الشؤون الاجتماعية لتسهيل عملية توزيع المقاييس في المنظمات والجمعيات الإنسانية في مدينة دمشق التي تنتمي إليها عينة الدراسة (الملحق 2). بعد أن قامت الباحثة بتحديد مجتمع الدراسة واختيار عينتها من المنظمات والجمعيات المتاحة لها التطبيق على العاملين فيها قامت بتوزيع الأدوات عليهم على فترات متتالية بين (2020/10/11) ولغاية (2020/12/13) شارحة لهم الهدف من الأدوات وكيفية الإجابة عليها، وقد وزعت الباحثة (210) نسخ لمقياس أنماط التعلق و(210) نسخ لمقياس إدارة الانفعالات على عينة الدراسة المؤلفة من (200) عاملاً وعاملة، كما وزعت (10) نسخ إضافية لكل مقياس، وقد تمكنت من

استعادة (200) نسخة وذلك بسبب عدم إعادة الاستثمارات من قبل بعض المفحوصين وبلغ عددهم (4)، أو لعدم توافر الإجابة الكاملة عن بنودها وبلغ عددها (3) استمارات. و تم استبعاد (3) استمارات ليبقى عدد الاستثمارات (200). وقد طبق العمل وفق الإجراءات التالية :

- الاطلاع على الأدبيات المتعلقة بموضوع الدراسة للاستفادة منها في اختيار الأدوات وتحديد الجانب النظري.
- اختيار أدوات الدراسة .
- تحكيم أدوات الدراسة من قبل مجموعة من السادة المحكمين .
- التأكد من الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة على عينة استطلاعية مؤلفة من (40) مفحوصاً ومفحوصة لم تكن من عينة الدراسة الكلية.
- اختيار عينة الدراسة وتطبيق الأدوات عليها.
- تفريغ نتائج الدراسة ومعالجتها إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي.
- مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها.
- تقديم مقترحات.

4-7 الصعوبات التي واجهت الباحثة في تطبيق أدوات الدراسة:

واجهت الباحثة خلال تطبيق أدوات الدراسة في الواقع الميداني صعوباتٍ عدّة أهمها :

- بُعد دور الرّعاية التي طبقت أدوات الدراسة على أفرادها.
- صعوبة الحصول على التسهيلات لتطبيق أدوات الدراسة.
- عدم التعاون من بعض الموظفين في بعض الجمعيات .
- قلة عدد أفراد العينة البحثية بعد أن استبعدت الوزارة الجمعيات العامة، ولزمت الباحثة بأربع جمعيات خاصة هي:(منظمة قرى الأطفالSOS-جمعية الإسعاف الخيري-جمعية المبرة النسائية-جمعية التميز)

4-8 المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تمّ حساب التوزيع الطبيعي لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات ومقياس أنماط التعلق من خلال

استخدام اختبار كولمجروف-سميرنوف للتوزيع الطبيعي كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (16) قيمة اختبار التوزيع الطبيعي (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test)

المقياس	المحاور الفرعية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة z	القيمة الاحتمالية	القرار
إدارة الانفعالات	الانفتاح على مشاعر الآخرين	200	28.09	10.981	2.064	0.113	غير دال
	المشاركة في الانفعالات	200	21.56	9.140	2.553	0.137	غير دال
	فهم الانفعالات الذاتية	200	56.47	27.849	2.973	0.097	غير دال
	الدرجة الكلية	200	106.12	45.865	3.139	0.124	غير دال
أنماط التعلق	الآمن	200	32.90	11.455	2.508	0.140	غير دال
	القلق	200	22.98	10.555	3.837	0.471	غير دال
	المتجنب	200	27.77	9.456	2.051	0.182	غير دال
	الخائف	200	26.34	12.540	3.655	0.105	غير دال

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم اختبار كولمجروف-سميرنوف كانت غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) ما يعني

أن العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً، وبذلك تحتم استخدام الاختبارات المعلمية للتحقق من فرضيات الدراسة، وبناءً عليه

استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري
- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة
- اختبار "T-test" للعينات المستقلة لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة على المقاييس المتبعة (الجنس-سنوات الخبرة)

الفصل الخامس

معرض نتائج الدراسة وتحليلها

وتفسيرها

الإجابة عن أسئلة الدراسة وتفسير النتائج

التحقق من فرضيات الدراسة وتفسير النتائج

المقترحات

1-5 الإجابة عن أسئلة الدراسة

السؤال الأول:

ما مستوى إدارة الانفعالات لدى أفراد عينة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال، أعطيت كل درجة من درجات إدارة الانفعالات على المقياس المخصص لذلك قيماً متدرجة

وفق مقياس ليكرت الخماسي، وحددت فئات قيم المتوسط الحسابي لكل درجة باستخدام القانون التالي:

$$0.8 = \frac{1 - 5}{5} = \frac{1 - \text{عدد مستويات ليكرت}}{\text{عدد المستويات}}$$

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو التالي:

الجدول (17) درجات إدارة الانفعالات والقيم الموافقة لها

درجة المستوى	القيم المعطاة لكل درجة	فئات قيم المتوسط الحسابي لكل درجة
كبيرة جداً	5	5.00 - 4.21
كبيرة	4	4.20 - 3.41
متوسطة	3	3.40 - 2.61
ضعيفة	2	2.60 - 1.81
ضعيفة جداً	1	1.80 - 1.0

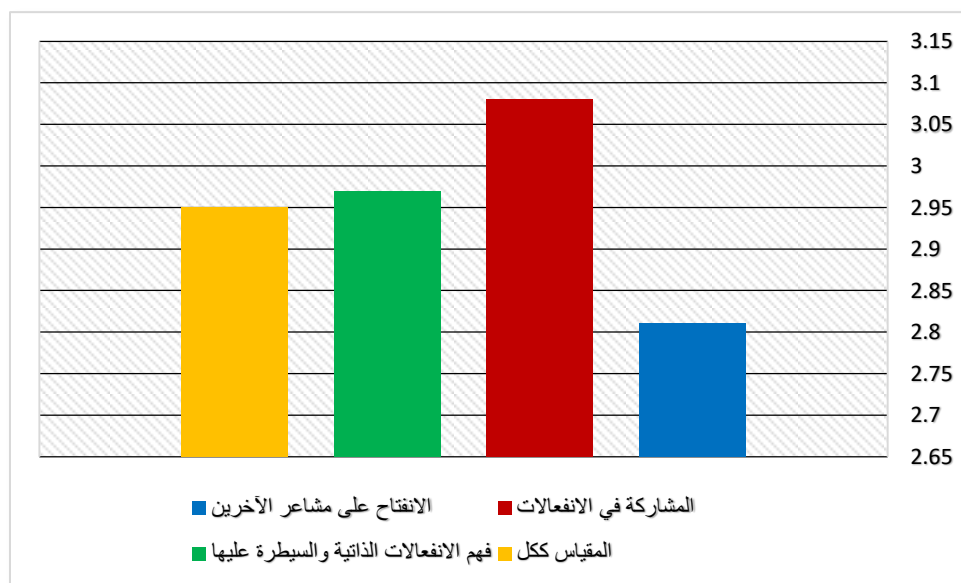
ولتحديد مستوى إدارة الانفعالات لدى أفراد عينة الدراسة حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل محور من محاور المقياس وللدرجة الكلية كما يلي:

جدول (18) الإحصاء الوصفي لمستوى إدارة الانفعالات لدى أفراد العينة

محاور المقياس	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبى	درجة المستوى	الرتبة
الافتتاح على مشاعر الآخرين	10	28.09	10.981	2.81	متوسطة	3
المشاركة في الانفعالات	7	21.56	9.140	3.08	متوسطة	1
فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها	19	56.47	27.849	2.97	متوسطة	2
المقياس ككل	36	106.12	45.865	2.95	متوسطة	

يتبين من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات وأبعاده الفرعية تراوحت بين (3.08) حداً أعلى لبعد (المشاركة في الانفعالات) وهو بدرجة (متوسطة)، و(2.81) حداً أدنى لبعد (الانفتاح على مشاعر الآخرين) وهو بدرجة (متوسطة). وبلغت قيمة المتوسط الرتبي لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات (2.95) وهي بدرجة (متوسطة).

ويُبين المخطط البياني التالي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات وأبعاده الفرعية:



المخطط البياني (2) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الانفعالات وأبعاده الفرعية

في ضوء النتيجة التي توصلت إليها هذه الدراسة، يتضح أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى متوسط من إدارة الانفعالات، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Othman et al 2018) التي أظهرت اتسام عينة الدراسة بمستوى متوسط من إدارة الانفعالات، وأيضاً دراسة (سليمان 2015) التي تتمتع فيها العينة بمستوى من إدارة الانفعالات، في حين اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (الشمري 2010) و(العبدالله 2014)، اللتان أظهرتا مستوى عالياً من إدارة الانفعالات.

فامتلاك العينة لهذا المستوى المتوسط من إدارة الانفعالات، وخاصة في ظل الظروف الراهنة والضغط الكبيرة التي تقع على عاتق المجتمع بأكمله، بما فيه العاملين في المجال الإنساني يصعب عملية السيطرة على الانفعالات، ويقلل من التواصل الاجتماعي، كما يجعل من الصعب فهم انفعالات الآخرين والتعامل معها وهذه هي أبرز جوانب إدارة الانفعالات.

لكن إدارة الانفعالات حسب ما أشارت إليها نظرية (ماير وسالوفي) يمكن اكتسابها وتعلمها وتطويرها بفعل الخبرة الحياتية من خلال التفاعل والانسجام مع المواقف الانفعالية التي يمر بها الفرد، فنشاط الفرد العقلي والمعرفي المتميز، يعكس الإثارة الانفعالية الإيجابية على حالة الفرد الانفعالية. فالشخص الذي يتمتع بإدارة الانفعالات، بحسب تعريف ماير وسالوفي أفضل من غيره في تعزف الانفعالات، سواء أكانت انفعالات الشخص لذاته أم انفعالات الآخرين، ولديه القدرة على المشاركة والانفتاح الانفعالي بصورة دقيقة تمنع سوء فهم الآخرين له.

(Salovey&Mayeres,2002,p261-263)

السؤال الثاني:

ما ترتيب أنماط التعلق وفق نسب شيوعها لدى أفراد عينة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال، أعطيت كل درجة من درجات انتشار أنماط التعلق لدى أفراد عينة الدراسة على المقياس المخصص لذلك، قيمةً متدرجة وفق مقياس ليكرت الخماسي، وحددت فئات قيم المتوسط الحسابي لكل درجة باستخدام القانون التالي:

$$0.8 = \frac{1 - 5}{5} = \frac{1 - \text{عدد مستويات ليكرت}}{\text{عدد المستويات}}$$

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو التالي:

الجدول (19) درجات انتشار أنماط التعلق لدى أفراد عينة الدراسة والقيم الموافقة لها

درجة الانتشار	القيم المعطاة لكل درجة	فئات قيم المتوسط الحسابي لكل درجة
كبيرة جداً	5	5.00 - 4.21
كبيرة	4	4.20 - 3.41
متوسطة	3	3.40 - 2.61
ضعيفة	2	2.60 - 1.81
ضعيفة جداً	1	1.80 - 2.0

ولتحديد درجة انتشار أنماط التعلق حسب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة

على الأبعاد الفرعية لمقياس أنماط التعلق كما يلي:

جدول (20) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق

م	الأبعاد الفرعية	عدد البنود	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الرتبي	درجة انتشار أنماط التعلق	الترتيب
1	التعلق الآمن	10	32.90	11.455	3.29	متوسطة	1
2	التعلق القلق	10	22.98	10.555	2.3	متوسطة	4
3	التعلق المتجنب	10	27.77	9.456	2.77	متوسطة	2
4	التعلق الخائف	10	26.34	12.540	2.63	متوسطة	3

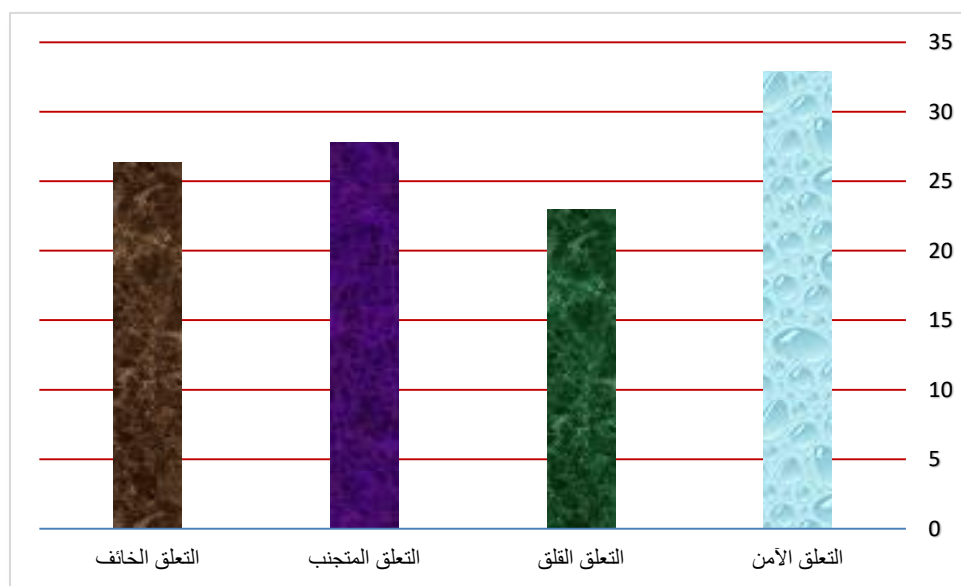
يتبين من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية لمقياس أنماط التعلق قد

تراوحت بين (3.29) حداً أعلى لبعد (التعلق الآمن) وهو بدرجة (متوسطة)، و(2.3) حداً أدنى لبعد (التعلق القلق)

وهو بدرجة (متوسطة).

وبين المخطط البياني التالي المتوسطات الحسابية لدرجات انتشار أنماط التعلق لدى أفراد عينة الدراسة في كل بعد

من أبعاد مقياس أنماط التعلق:



المخطط البياني (3) المتوسطات الحسابية لدرجات انتشار أنماط التعلق لدى أفراد عينة الدراسة في كل بعد من أبعاد

مقياس أنماط التعلق

ويُتضح من الجدول السابق أن أكثر أنماط التعلق شيوعاً هو النمط الآمن (المتوسط = 3.29) يتلوه النمط المتجنب (المتوسط = 2.77)، ثم النمط الخائف (المتوسط = 2.63)، وأخيراً النمط القلق (المتوسط = 2.3). وهذه النتيجة تتفق مع معظم الدراسات السابقة التي تشير إلى أن أكثر أنماط التعلق سيادة هو النمط الآمن، كدراسة (حنيفة وآخرين 2013)، ودراسة (بشارة وآخرين 2014)، ودراسة (حسين 2016). ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه من المحتمل أن أنماط التشبُّه في الأسر السورية تدعم و تعزز التعلق الآمن للفرد، فمع ما يشهده المجتمع السوري من تغيرات اجتماعية وثقافية متسارعة مازال النسيج الاجتماعي داعماً للفرد.

كما أن المنظمات التي ينتمي إليها أفراد العينة، تتيح لهم فرص الخضوع لدورات تدريبية لها علاقة بعملهم، ويمكن لهذه الدورات أن تساهم في رفع وعي مقدّمي الرعاية، كما أنها تساعد على إدراك أفضل لذواتهم وللآخرين، ويمكن أن تنعكس إيجاباً على طبيعة علاقاتهم الاجتماعية والشخصية. وأثناء التطبيق سئلوا عن الدورات التي خضعوا لها و كان أهمها: الدعم النفسي الاجتماعي والتفريغ العاطفي التي ساعدتهم على التخفيف من الصعوبات اليومية التي

يواجهونها. وإدارة الضغوط النفسية للتمكن من التعامل مع المشكلات التي قد تعترضهم عند قيامهم بعملهم، وآليات الرعاية والتكيف الصحيحة مع إدارة المشكلات.

5-2 نتائج فرضيات الدراسة وتفسيرها:

نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس إدارة الانفعالات ودرجاتهم على مقياس أنماط التعلق لدى عينة من العاملين في بعض دور رعاية الأطفال في مدينة دمشق".

للتحقق من صحة الفرضية حسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات ودرجاتهم على مقياس أنماط التعلق، والجدول الآتي يوضح تلك المعاملات:

جدول (21) نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على مقياس إدارة الانفعالات ودرجاتهم على مقياس أنماط التعلق

مقياس إدارة الانفعالات	القيم الناتجة	أنماط التعلق		
		الآمن	القلق	المتجنب
الانفتاح على مشاعر الآخرين	معامل الارتباط	.794**	-.806**	.795**
	القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000
	العينة	200	200	200
المشاركة في الانفعالات	معامل الارتباط	.831**	-.823**	.759**
	القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000
	العينة	200	200	200
فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها	معامل الارتباط	.854**	-.862**	.790**
	القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000
	العينة	200	200	200
الدرجة الكلية	معامل الارتباط	.874**	-.881**	.821**
	القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000
	العينة	200	200	200

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين درجات أفراد العينة على مقياس إدارة الانفعالات ودرجاتهم على مقياس أنماط التعلق، وهي علاقة ارتباطية موجبة وطردية بين إدارة الانفعالات ونمطي التعلق (الآمن، المتجنب)؛ بينما كانت علاقة ارتباطية سالبة وعكسية بين إدارة الانفعالات ونمطي التعلق (القلق، الخائف).

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة ناريماني وبشاربور (Narimani and Basharpoor 2009) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نمط التعلق الآمن والقدرة على إدارة الانفعالات، كما تتفق مع دراسة (Hamarta, et al, 2009) التي أشارت إلى أن نمط التعلق الآمن يسهم بشكل دال إحصائياً في القدرة على إدارة الانفعالات، كما يرى بار-أون أيضاً أن تعلق الأفراد بأشخاص آخرين يُحسن القدرة على إدارة الانفعالات. (Bar-on 2006)

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الفرد ذو نمط التعلق الآمن يمتلك انفعالات أكثر إيجابية في علاقاته الاجتماعية ويتميز بقدرته على التعامل مع المواقف الصعبة والضيق النفسي، كما يكون أكثر مرونة ويظهر ضبطاً انفعالياً مناسباً نحو الآخرين، ولديه مهارات تنظيم انفعالي إيجابية أيضاً، في حين يسعى الفرد ذو نمط التعلق التجنبي إلى تجنب الآخرين، أما الفرد ذو نمط التعلق القلق فيصبح متقلباً انفعالياً في علاقاته المستقبلية وتفاعله مع الآخرين. وهذا ما تمت الإشارة إليه من قبل هازن وشيفر، فالأفراد ذوو التعلق الآمن يكونون فاعلين وبنائين في بناء العلاقات الاجتماعية والعاطفية، أما الأفراد ذوو التعلق المتجنب فيميلون إلى تجنب العلاقات الاجتماعية ويتجنبون الاعتماد على الآخر في علاقاتهم. في المقابل يميل الأشخاص ذوو التعلق القلق إلى الإفراط في محاولة التقرب من الآخرين، للحصول على الدعم مع خوفهم من الرفض وعدم الحصول على القرب والدعم.

(Mikulincer & shaver, 2012,p15)

فهؤلاء الأفراد يتجنبون التقرب من الآخرين كوسيلة لتجنب الألم والضيق الناجم عن عدم استجابة الأشخاص المتعلق بهم لحاجاتهم، ومن الطبيعي ألا يكون لديهم مهارات وقدرات إدارة الانفعالات مقارنة بالأفراد ذوي التعلق الآمن.

نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس".

للتحقق من صحة الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس، وتم استخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج على النحو الآتي:

الجدول (22) نتائج اختبار (t-test) للدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة

على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس

الأبعاد الفرعية	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الانفتاح على مشاعر الآخرين	ذكور	68	15.81	3.073	19.075	198	0.000	دال
	إناث	132	34.42	7.728				
المشاركة في الانفعالات	ذكور	68	10.81	2.160	22.360	198	0.000	دال
	إناث	132	27.10	5.798				
فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها	ذكور	68	24.31	3.914	21.016	198	0.000	دال
	إناث	132	73.04	18.890				
الدرجة الكلية	ذكور	68	50.93	5.575	24.357	198	0.000	دال
	إناث	132	134.55	27.995				

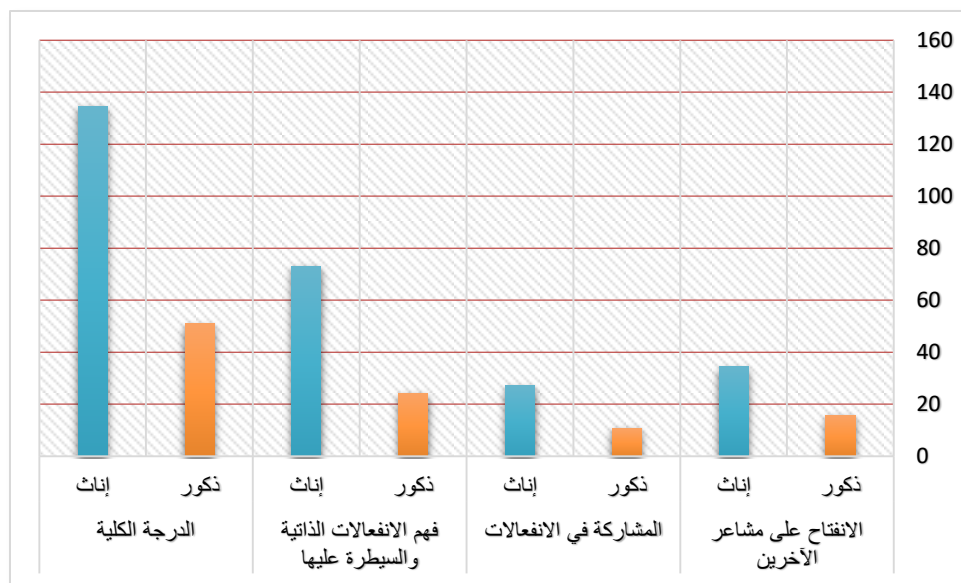
يتضح من الجدول السابق أن قيمة (t) قد بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية كما يلي:

(19.075، 22.360، 21.016، 24.357) عند القيمة الاحتمالية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة

(0.05) المعتمد في الدراسة، لذا نقبل الفرضية الصفرية أي: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات

أفراد عينة البحث على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس، والفرق لصالح الإناث ذوات المتوسط الحسابي الأكبر.

ويوضح المخطط البياني التالي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس:



المخطط البياني (4) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس

اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (العبدالله، 2014) و دراسة (سليمان، 2015) اللتان توصلتا إلى وجود فروقا دالة إحصائية في مستوى إدارة الانفعالات بين الجنسين وكانت لصالح الذكور.

ويمكن تفسير ذلك بأن ما يتعرض له الذكور من ضغوط اجتماعية واقتصادية تفوق تلك التي يتعرض لها الإناث وغالباً ما ترتبط هذه الضغوط بموضوعات كالزواج، وإيجاد العمل المناسب، والقدرة الحرة على اتخاذ القرارات المصيرية، كما يمكن للفروق الثقافية في أساليب التنشئة الاجتماعية التي تحدد قواعد السلوك المناسب والمتوقع للذكور والإناث أن يكون لها دور في تفسير الاختلاف، فطبيعة التنشئة الأسرية المتعلقة بتربية الإناث يمكن أن يكون لها تأثير مباشر في إدراكهن لانفعالاتهم وانفعالات الآخرين، حيث أنها تؤكد أهمية التعاطف بالنسبة للإناث، والالتزان

الانفعالي كضرورة التصرف بهدوء وروية، واللف في التعامل مع الآخرين، هذا بالطبع يمنهن القدرة على اكتشاف مشاعر الأفراد الآخرين وفهمها، والقدرة على التواصل الاجتماعي وبناء العلاقات مع الآخرين، وهذا ما أشار إليه جولمان في أن إدارة الانفعالات والعلاقات الإنسانية والتواصل أساس الوعي الاجتماعي والنجاح في حياة الفرد، فهي كفايات ومهارات قابلة للتطوير. (جولمان، 2000، ص 102)

بالإضافة إلى أن الإناث أقدر من الذكور على التعبير عن انفعالاتهن ومشاعرهن وهذا يسمح بفهم انفعالاتهن بسهولة، وقد يعود ذلك إلى طبيعة الأنثى العاطفية التي تسعى دائماً إلى التواصل العاطفي مع الآخرين. فهذه العينة (العاملات) في دور الرعاية اتّسمت بالقدرة على إدارة انفعالاتها، والقدرة على إدراكها والتعبير عن عواطفها للآخرين، وهذا بالضبط ما أشار إليه ماير وسالوفي في تعريفهما لإدارة الانفعالات: فهي "القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية، والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين، ومشاركتهم هذه المشاعر، ما يؤدي إلى التوازن الانفعالي". (Mayer&Salovey, 2001, p433)

نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير الجنس".

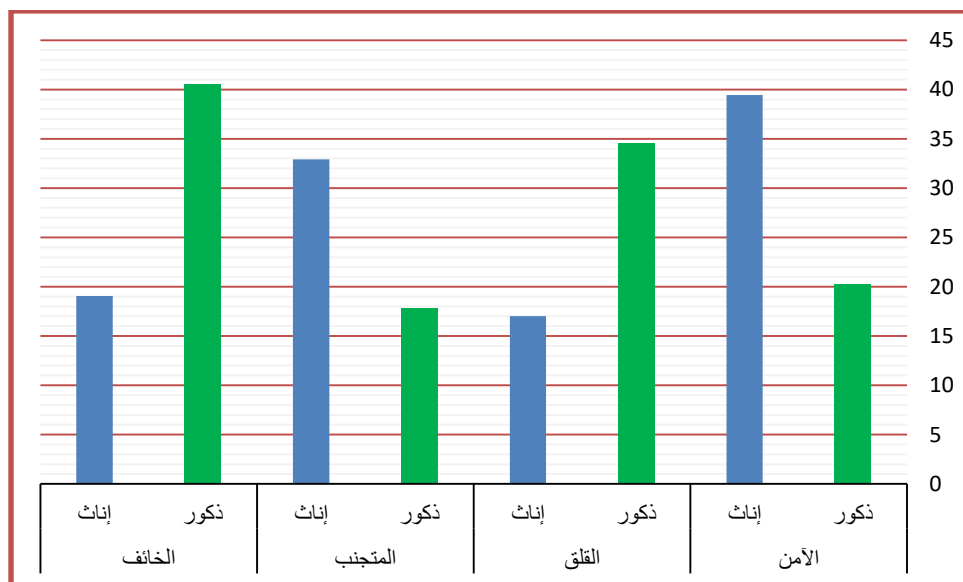
للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير الجنس، وتم استخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج على النحو الآتي:

الجدول (23) نتائج اختبار (t-test) للدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير الجنس

أنماط التعلق	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الآمن	ذكور	68	20.21	3.655	18.592	198	0.000	دال
	إناث	132	39.44	8.109				
القلق	ذكور	68	34.54	5.402	18.050	198	0.000	دال
	إناث	132	17.02	7.004				
المتجنب	ذكور	68	17.76	5.146	16.524	198	0.000	دال
	إناث	132	32.92	6.599				
الخائف	ذكور	68	40.49	2.888	19.550	198	0.000	دال
	إناث	132	19.05	8.790				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (t) قد بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية كما يلي: (18.592، 18.050، 16.524، 19.550) عند القيمة الاحتمالية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في الدراسة وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية أي: يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة البحث على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير الجنس، والفرق لصالح الإناث في نمطي التعلق (الآمن، المتجنب)، في حين كان الفرق لصالح الذكور في نمطي التعلق (القلق، الخائف).

ويوضح المخطط البياني التالي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير الجنس:



المخطط البياني (5) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير الجنس

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة (الأحمد، 2021) والتي بينت وجود فروق بين الذكور والإناث في نمط التعلق الآمن لصالح الإناث، وتتفق أيضاً مع دراسة (أبوهلال، 2020) التي بينت وجود فروق بين الجنسين في نمط التعلق القلق لصالح الذكور، واختلفت مع دراسة (الدحين، 2012) وكذلك دراسة (بشارة وآخرين، 2014) إذ لم يجدوا فروقاً بين الذكور والإناث في أدائهم على مقياس التعلق، واختلفت أيضاً مع دراسة (حنيفة وآخرين، 2013) التي بينت وجود فروق بين الجنسين في نمط التعلق الآمن لصالح الذكور، فالأفراد ذوو التعلق الآمن يتميزون بتقدير ذات عال، ومستويات مرتفعة من المهارات الاجتماعية ولديهم رضا عن العلاقات مع الأفراد والثقة بهم وعدم الخوف من الرفض، ويتميز الأفراد ذوو التعلق المتجنب بمستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق الاجتماعي، ومستويات مرتفعة من تقدير الذات وعدم الثقة بالآخرين. (Mitchell and Doumas, 2004, p145)، أما الأفراد ذوو التعلق الخائف فهم الأفراد الذين يملكون نظرة سلبية للذات، ونظرة سلبية للآخرين، ويتجنبون العلاقات الاجتماعية مع الآخرين لخوفهم من الألم والإحباط المتوقعين من جراء التفاعل مع الآخرين، والأفراد ذوو التعلق القلق يتصفون بالقلق في

علاقاتهم الاجتماعية، وبالاعتماد العاطفي على الآخرين، وقلة احترام الذات، واليقظة المفرطة تجاه أية تهديدات محتملة. (Bartholomew & Horowitz, 1991, p227)

كما بيّن (Engin, 2011) أن أهم مؤشر للوعي هو أسلوب التعلق القلق.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن هذه الفروق بين الإناث والذكور يمكن أن تكون مرتبطة بالتفاعلات بينهم وبين والديهم بالسنوات الأولى من الحياة، ومن المعروف بأن العينة ذات نمط التعلق الآمن سبب نظرتها الإيجابية لذاتها وللآخرين الرعاية المتجاوبة المستمرة التي تلقوها من آبائهم منذ الصغر، أما العينة ذات نمط التعلق القلق والمتجنب (أي مقاومون للقلق أو متجنبون) غالباً ما يكون آبائهم غير حساسين لاحتياجاتهم، أو غير متسقين أو رافضين في الرعاية التي يقدمونها، بالإضافة إلى أن الإناث قد تحظى في مرحلة المراهقة باهتمام ورعاية من قبل الوالدين يفوق ما يحظى به الذكور الذين يسعون عادة للاستقلالية بشكل أكبر من الإناث، ما قد يرتب على ذلك مزيداً من النظرة الإيجابية للذات لدى الإناث مقارنة بالذكور. فالتباين في أنماط التعلق يقترن بتباين في الخبرات الانفعالية والاجتماعية التي يمر بها الأفراد في تفاعلاتهم الاجتماعية.

نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على

مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة".

للتحقق من صحة الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على

مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، وتم استخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج

على النحو الآتي:

الجدول (24) نتائج اختبار (t-test) للدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة

على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

الأبعاد الفرعية	سنوات الخبرة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الانفتاح على مشاعر الآخرين	3-1 سنوات	120	25.72	11.643	3.873	198	0.000	دال
	8-6 سنوات	80	31.65	8.840				
المشاركة في الانفعالات	3-1 سنوات	120	18.92	9.184	5.345	198	0.000	دال
	8-6 سنوات	80	25.53	7.541				
فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها	3-1 سنوات	120	50.50	28.754	3.839	198	0.000	دال
	8-6 سنوات	80	65.43	23.935				
الدرجة الكلية	3-1 سنوات	120	95.13	48.110	4.330	198	0.000	دال
	8-6 سنوات	80	122.60	36.797				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (t) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية كما يلي:

(3.873، 5.345، 3.839، 4.330) عند القيمة الاحتمالية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)

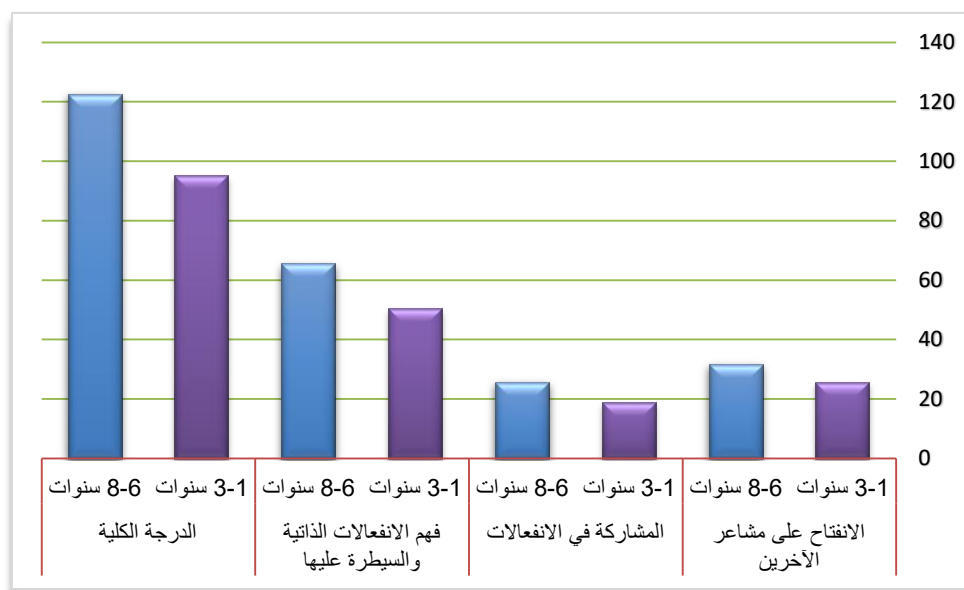
المعتمد في الدراسة، لذا نقبل الفرضية الصفرية أي: ثمة فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة

الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، والفرق لصالح العاملين الذين لديهم سنوات خبرة

من (8-6 سنوات) ذوي المتوسط الحسابي الأكبر.

ويوضح المخطط البياني التالي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً

لمتغير سنوات الخبرة:



المخطط البياني (6) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن ذوي سنوات الخبرة الأكثر يكونون أكثر قدرة على مواجهة المشكلات المهنية والتمكن من حلها نتيجة خبرتهم بالعمل، وخاصة أن هذه الخبرة لها تأثير كبير في قدرتهم على إدارة انفعالاتهم، فنضج التفكير، والإدراك العميق للأمور، وحسن التصرف بالإضافة إلى الاتزان النفسي والقدرة على فهم الحالة العاطفية للأطفال الذين يتعاملون معهم بدور الرعاية، وإدارتهم لانفعالاتهم والتغلب على ما قد يعترضهم من صعوبات كل تلك المهارات هامة لرفع مستوى أدائهم بالعمل.

وهذا التفسير يمكن أن يتفق مع ما أشار إليه بار- أون بأن الشخص القادر على إدارة انفعالاته، تكون لديه القدرة على فهم ذاته ويعبر عنها بفاعلية، وفهم الآخرين، ولديه القدرة على مواجهة تحديات الحياة والضغوط اليومية، وهذا يعتمد قبل كل شيء على قدرة الفرد الشخصية الداخلية، فيكون على وعي بذاته وبقدراته، ونواحي قصوره وضعفه، ويعبر عن أفكاره وانفعالاته بشكل صحيح. (Bar-on,2006,p2)

نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها:

تنص هذه الفرضية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة".

للتحقق من صحة الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، واستخدم اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين، وكانت النتائج على النحو الآتي:

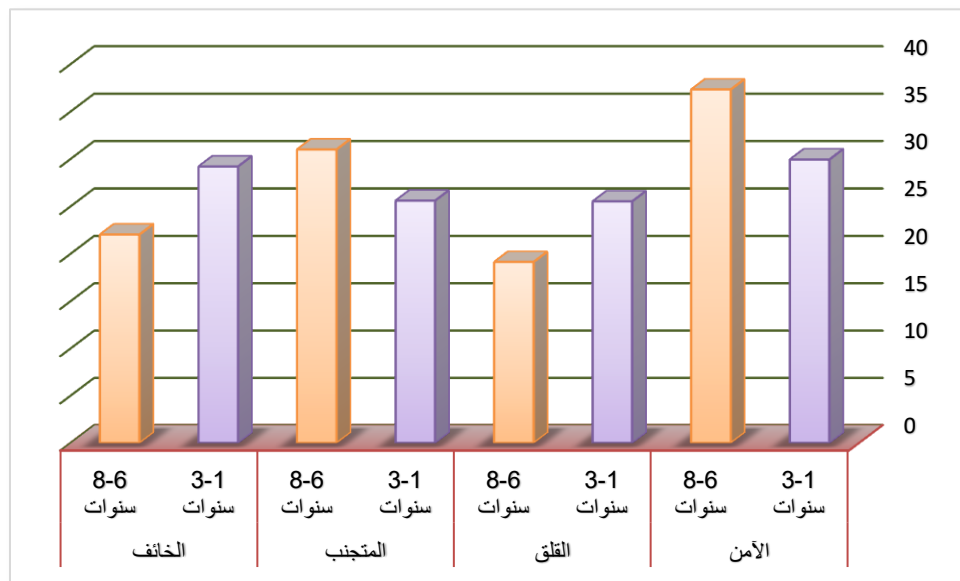
الجدول (25) نتائج اختبار (t-test) للدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

أنماط التعلق	سنوات الخبرة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الآمن	3-1 سنوات	120	29.95	11.479	4.690	198	0.000	دال
	8-6 سنوات	80	37.33	9.950				
القلق	3-1 سنوات	120	25.53	10.690	4.386	198	0.000	دال
	8-6 سنوات	80	19.14	9.145				
المتجنب	3-1 سنوات	120	25.61	9.754	4.115	198	0.000	دال
	8-6 سنوات	80	31.01	8.010				
الخائف	3-1 سنوات	120	29.21	12.714	4.117	198	0.000	دال
	8-6 سنوات	80	22.04	11.018				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (t) بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية كما يلي: (4.690، 4.386، 4.115، 4.117) عند القيمة الاحتمالية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في الدراسة، لذا نقبل الفرضية الصفرية أي: ثمة فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، والفرق لصالح العاملين ذوي سنوات خبرة (8-6 سنوات) في نمطي التعلق (الآمن، المتجنب)، وكان الفرق لصالح العاملين ذوي سنوات خبرة (3-1 سنوات) في نمطي التعلق (القلق، الخائف).

ويوضح المخطط البياني التالي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً

لمتغير سنوات الخبرة:



المخطط البياني (7) المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس أنماط التعلق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة

ويمكن تفسير هذه النتائج بأن الفرق لصالح ذوي سنوات الخبرة الأكبر في التعلق الآمن، إذ يشير إلى الأفراد الذين لديهم نظرة إيجابية للذات، ونظرة إيجابية للآخرين، فهم يرتاحون للاعتماد على الآخرين، كما يشعرون بالارتياح في العلاقات معهم، ويتصفون بالألفة والاستقلالية، والاعتماد على ذاتهم لكسب الحب والاحترام، وفي هذه النقطة تحديداً وهي الاعتماد على الذات والاستقلالية يشترك أفراد نمط التعلق الآمن مع أفراد نمط التعلق المتجنب حسب ما أشارت إليه بارثولوميو & هورتز فقد كانت الفروق لصالح ذوي سنوات الخبرة الأكبر لأنهم يمتلكون نظرة إيجابية للذات فهم ينظرون إلى أنفسهم على أنهم مرنون ولا يحتاجون إلى الآخرين، وبذلك يعتمدون على أنفسهم.

(Bartholomew & Horowitz, 1991, p227)

وهذا يدل على نوع من النضج المهني، فخبيرتهم بمهنتهم تمكنهم من معرفة مهامهم وأدوارهم المتعددة وتكسبهم الثقة بالنفس وتقدير قيمة العمل الجاد، وعلى مستوى العلاقات مع الآخرين يميلون إلى الاعتماد على أنفسهم أكثر من اعتمادهم على الآخرين.

في حين نجد أن الفروق لصالح ذوي سنوات الخبرة الأقل في التعلق بالقلق والخائف، إذ يعد هذان النمطان ضمن التعلق غير الآمن ويتميز الأفراد ذوو التعلق غير الآمن (القلق، الخائف) بالاعتمادية والشك والتردد وسوء التوافق النفسي وتقدير الذات المنخفض، والشعور بالوحدة وتدني المهارات الاجتماعية ولديهم مستويات عالية من القلق الاجتماعي والخوف من الفشل والرفض. (Mitchell, Doumas, 2004, p145)

وهذا قد يحصل مع ذوي سنوات العمل الأقل نتيجة خوفهم من المجال الجديد أو من المكان الذي هم فيه، ومن طبيعة العمل، فهم يحتاجون للمساعدة من قبل الآخرين حيث يشعرون أنهم أقل كفاءة من الآخرين نتيجة هذه الأنماط، علماً بأن أنماط التعلق غير الآمنة تنتج غالباً عن عمليات التنسيق العاطفية المبكرة غير الناجحة، وقد يكون هذا نتيجة لأم غير مستقرة عاطفياً، وربما متعلقة بشكل غير آمن، أو مرتبطاً بمزاج صعب بطبيعته للطفل.

3-5 المقترحات:

- تدريب العاملين في المجال الإنساني على تنمية قدرتهم على إدارة انفعالاتهم من خلال البرامج الإرشادية التي تقدمها لهم المنظمات التي يعملون فيها لاسيما المرشحين للعمل والمبتدئين.
- إجراء دراسات أكثر عن إدارة الانفعالات وأنماط التعلق لدى العاملين في المجال الإنساني في جميع المنظمات والجمعيات الإنسانية، لما لهذين المتغيرين من أهمية في التكيف ومواجهة المشكلات والمواقف الصعبة.
- تصميم وتطبيق برامج إرشادية لزيادة المعرفة بأنماط التعلق لدى العاملين في المجال الإنساني ممن يعانون مشكلات في هذا المجال، وتوفير مختصين من ذوي الخبرة والاختصاص لمساعدتهم على ذلك .
- تصميم برامج الرعاية الذاتية للعاملين في تقديم الخدمات النفسية لأنهم معرضون للإرهاك النفسي أكثر من غيرهم.

المراجع العربية

- أبو غزال، معاوية محمود.(2007). *نظريات التطور الإنسانية وتطبيقاته التربوية* (ط.2). دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو غزال، معاوية، وجرادات، عبد الكريم.(2009). أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 5(1)، 45-57.
- أبو غزال، معاوية، وفلوه، عايدة.(2014). أنماط التعلق وحل المشكلات الاجتماعية لدى الطلبة المراهقين وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي والفئة العمرية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، 10(3)، 351 - 368 .
- أبو هلال، ياسمين حسن.(2020). أنماط التعلق وعلاقتها بالتشوهات المعرفية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 4(8)
- الأحمد، وفاء نبيل.(2021). الشخصية المزاجية وعلاقتها بأنماط التعلق لدى طلبة جامعة دمشق. *مجلة جامعة البعث*، 43(17).
- بشارة، موفق سليم، والعطيات، خالد عبد الرحمن، وقسامية، المثنى مصطفى.(2014). *أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية*. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة الحسين بن طلال.
- جولمان، دانييل.(2000). الذكاء العاطفي، (ليلي الجبالي، ترجمة). مطابع الوطن.
- حسين، بسمة علي.(2016). *أنماط التعلق وعلاقته بالانفتاح على الخبرة لدى طلبة الجامعة*. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة المستنصرية.
- حمدان، محمد كمال.(2010). *الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية*. [رسالة ماجستير]. الجامعة الإسلامية.

- حنيفة، حسن يوسف، وريزان، علي إبراهيم.(2013). أنماط التعلق وعلاقتها بالأساليب المعرفية (التأمل- الاندفاع) و(الاعتمادية - الاستقلالية) لدى طلبة الجامعة. مجلة زانكو للعلوم الإنسانية،(58).
- خليفة، صابر.(2003). مبادئ علم النفس (ط.1). دار أسامة للنشر.
- خليفة، عبد اللطيف محمد، وعبد الله، معتز سيد .(2011). الدافع والانفعالات (ط.1). دار الزهراء.
- خوري، لمى سميح.(2004). العلاقة بين أنماط تعلق الراشدين بأزواجهم والتكيف الزوجي. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية.
- خيرى، المغازي عجاج .(2002). النكاء الوجداني الأسس النظرية والتطبيقات. مكتبة زهراء للنشر.
- الداهري، صالح.(2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية الأسس والنظريات (ط.1). دار صفاء للنشر والتوزيع.
- الدحين، عادل عدنان.(2012). أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بالعوامل الخمسة للشخصية. [رسالة ماجستير]. جامعة دمشق.
- الديدي، رشا عبد الفتاح.(2005). استبيان النكاء الانفعالي: كراسة العبارات. مكتبة الأنجلو المصرية.
- روبنس، بام، وسكوت، جين.(2003). النكاء الوجداني(صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفاي، ترجمة). دار قباء للطباعة والنشر.
- رياض، سعد.(2008). موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور إسلامي. دار ابن الجوزي.
- زهران، حامد عبد السلام .(1978). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة (ط.4). عالم الكتب.
- سعيد، سعاد جابر.(2008). النكاء الانفعالي. عالم الكتب الحديث.
- السقاف، منال.(2008). الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة. جامعة أم القرى.

- سليمان، هند أحمد. (2015). إدارة الانفعالات لدى النازحين من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة خانقين. مجلة كلية التربية الأساسية، 22(96).
- السمدوني، السيد إبراهيم. (2007). الذكاء الوجداني: أسسه - تطبيقاته - تنميته (ط.1). دار الفكر.
- الشمري، أحلام جبار عبد الله. (2010). إدارة الانفعالات وعلاقتها بفاعلية الذات التدريسية والتفكير العلمي لدى المدرسات. [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة بغداد.
- صالح، علي عبد الرحيم. (2018). قراءات معاصرة في علم النفس. دار الرضوان للنشر والتوزيع.
- ضحيك، سليمان. (2004). القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالانفعالي. [رسالة ماجستير]. الجامعة الإسلامية.
- العبد الله، سارة تامر كاظم. (2014). الرضا عن الحياة وعلاقته بإدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القادسية.
- عثمان، فاروق، ورزق، محمد عبد السميع. (1998). الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه. مجلة كلية التربية، (38). جامعة المنصورة.
- العث، إكرام عبد القادر درويش. (2002). الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط تعلق في المرحلة الوسطى من الرشد، فئة 40-60 سنة من العمر. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية.
- العيسوي، عبد الرحمن. (1997). سيكولوجية الجسم والنفس. دار الراتب الجامعية.
- فهمي، مصطفى. (1995). الصحة النفسية دراسات في سيكولوجيا التكيف (ط.2). مكتبة الخانجي.
- فهمي، محمد شامل بهاء الدين. (2005). الإحصاء بلا معاناة: المفاهيم مع التطبيقات باستخدام برنامج SPSS (الجزء الأول). مركز البحوث.
- الكنان، ممدوح وآخرون. (2002). المدخل إلى علم النفس. مكتبة الفلاح.

- اللوزاني، فاطمة الزهراء.(2018). أنماط التعلق المتنبتة بالدافعية الأكاديمية لدى طلبة الجامعة. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية* جامعة لونييسي علي، 14 (4).
- محاسنة، أحمد محمد.(2014). مدى شيوع سمة التسامح لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بأنماط تعلقهم. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية الجامعة الهاشمية*.
- منصور، علي، والأحمد، أمل، والشماس، عيسى.(2009). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. منشورات جامعة دمشق .
- مطاوع، إبراهيم.(2004). *اعرف نفسك علم النفس للجميع*. الدار العالمية للنشر والتوزيع.

المراجع الأجنبية

- Ainsworth, M., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychological*, 46(4), 333 – 341.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Bandura, A. (1977). Self Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Journal of Psychological Review*, 84(2)
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Journal of Psicothema*, 18, 13- 25.
- Bartholomew K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Berman, W.H., & Sperling's, M.B. (1994). *Attachment in adults: Clinical and development perspectives*. Guildford.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation Anxiety and anger*. Basic Books.
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and social psychology bulletin*, 28(6), 724-731.
- Cerezo MA., Pons, Salvador, G., & Trenado, RM. (2008, Dec8). *Mother-infant interaction and children's socio-emotional development with high- and low-risk mothers*. *Infant Behav Dev.* from DOI: [10.1016/j.infbeh.2008.07.010](https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2008.07.010)
- Deniz, M. Engin., Hamarta, Erdal., & Ari, Ramazan. (2005). An investigation of Social Skills and loneliness Levels of University Students with Respect to their attachment Styles in a Sample of Turkish students. *Social behavior & Personality An International Journal*, 33(1). 19-32.

- Deniz, M. Engin. (2011). An Investigation of Decision Making Styles and the Five-Factor Personality Traits with Respect to Attachment Styles. *Educational Sciences Theory and Practice*, 11(1), 105-113. EJ919892.
- Dillon, D. G., & LaBar, K. S. (2005). Startle modulation during conscious emotion regulation is arousal-dependent. *Behavioral neuroscience*, 119(4), 1118-1124. <https://doi.org/10.1037/0735-7044.119.4.1118>
- Du, Jianxia; Xu, Jianzhong; Liu, Fangtong; Huang, Bosu; & Li, Zihao. (2019). Factors Influence Kindergarten Teachers' Emotion Management in Information Technology: A Multilevel Analysis. *Asia-Pacific Education Researcher*, 28(6), 519-530. EJ1233066.
- Erzen, Evren; & Odaci, Hatice. (2016). The Effect of the Attachment Styles and Self-Efficacy of Adolescents Preparing for University Entrance Tests in Turkey on Predicting Test Anxiety. *Educational Psychology*, 36 (10), 1728-1741. EJ1119938.
- Esposito, G., Setoh, P., Shinohara, K., & Bornstein, M. H. (2017). The development of attachment: Integrating genes, brain, behavior, and environment. *Behav Brain Res*. 325:87–9.
- Ford BQ, et al. (2018). *The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence*. DOI:10.1037/pspp0000157.
- Fraley, R. Chris., & Shaver, Phillips, R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154.
- Gardner, William. (2016). The role of leader emotion management in leader-member exchange and follower outcomes. *The Leadership Quarterly*, 27(1), 85-97.

- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 970.
- Gross, J. J. (1998, Sep1). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology* . pp. 271-299.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Society for Psychophysiological Research*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J.J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press, 3-20.
- Güngör, Alper., & Helvacı, Mehmet Akif. (2020). The Relationship between the Emotion Management Proficiencies of School Administrators and the Motivation Level of the Teachers. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 12, 387-421. EJ1245112.
- Hamarta, Erdal., Deniz, M. Engin., & Saltalı, Neslihan. (2009). Attachment Styles as a Predictor of Emotional Intelligence. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(1), 213-229. EJ837780.
- Helvacı, Mehmet Akif., & Takmak, Hazal. (2016). An Investigation on the Competences of School Managers in Managing the Emotions of Teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12), 46-54. EJ1126045.
- Jaafar, S., Lee, K.S., & Ho, J.J. (2012, Sep12). *Separate care for new mother and infant versus rooming-in for increasing the duration of breastfeeding*. Cochrane Database Syst Rev. CD006641. doi: 10.1002/14651858.CD006641.

- Jellis, J. (2001). *Attachment Style, working models of sexuality, and their relation to safer sex behavior in young adults*. [Unpublished master dissertation] University of Saskatchewan.
- Karakas, Mutlu Nazmi., & Dagli, Sahin Figen. (2019, Jul11). *The importance of attachment in infant and influencing factors*. Turk Pediatri Ars.
DOI: [10.14744/TurkPediatriArs.2018.80269](https://doi.org/10.14744/TurkPediatriArs.2018.80269)
- Kim, MH., Shimomaeda, L., Giuliano, RJ., & Skowron, EA. (2017). Intergenerational associations in executive function between mothers and children in the context of risk. *Journal of Experimental Child Psychology*. 164:1–15.
- Kober H, et al. (2020). *Let it be: Mindful acceptance down-regulates pain and negative emotion*. DOI: 10.1093/scan/nsz104
- Lafreniere, P. (2000). *Emotional Development: A biosocial Perspective*. London Wadsworth.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligences*. Basic Books. New York
- Mayer, J., Salovey, P. (2001). Emotional Intelligence As A Standard Intelligence. *American Psychology Association*.
- Menardo, E., Balboni, G., & Cubelli, R. (2017). Environmental factors and teenagers' personalities: The role of personal and familial Socio-Cultural Level. *Behav Brain Res*. 325:181–7.
- Mikulincer, M & Shaver, P.R. (2003). The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics and Interpersonal. Process. *Advances in experimental social psychology*, 35, 53–152.
- Mikulincer, M & Shaver, P.R. (2012). An Attachment perspective on psychopathology, *World psychiatry*, 11(1), 11-15. doi: [10.1016/j.wpsyc.2012.01.003](https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003).

- Mitchell, S., & Dumas, D. (2004). *The relationship between adult attachment style and depression ,anxiety , and self – Esteem*. [Poster Presented]. The Rocky Mountain Psychological Association , Reno.
- Narimani, M., & Basharpour, S. (2009). Comparison of attachment styles emotional intelligence between athlete women and non – athlete women. *Research Journal of Biological Science*, 4 (2), 216 – 221.
- Nofle, E. E., & Shaver, P.R. (2006). Attachment dimensions and the big five Personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*,40(2), 179-208.
- Othman, Norasmah., Tengku, Muda.,& Tengku, Nor Asma Amira.(2018). Emotional Intelligence towards Entrepreneurial Career Choice Behaviours. *Education & Training*, 60(9), 953-970.EJ1196426
- Patel J, et al. (2019). Consequences of repression of emotion: Physical health, mental health, and general wellbeing, 18-2564. DOI: 10.14302/issn.2574-612X.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H., & O'boyle, C. G. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. *New directions for child and adolescent development*,(55), 7-23.
DOI: [10.1002 / cd.23219925503](https://doi.org/10.1002/cd.23219925503)
- Salovey,P., & Mayers, J.(2002). *Emotional Intelligence, Imagination, cognition and personality*. SageJournals,9(3).
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
- Senese, VP., Shinohara, K., Esposito, G., Doi, H., Venuti, P.,& Bornstein, MH.(2017). Implicit association to infant faces: Genetics, early care experiences, and cultural factors influence caregiving propensities. *Behav Brain*,325.163–72.
- Thiruchselvam,R., Hajcak, G., & Gross, J. J. (2012). Looking Inward Shifting Attention Within Working Memory Representations Alters Emotional Responses. *Psychological science*, 23(12), 1461-1466.

- Williams, M.(2007). Building genuine trust through interpersonal emotion management: A threat regulation model of trust and collaboration across boundaries. *Academy of Management Review* , 32(2), 595–621.
<http://dx.doi.org/10.5465/AMR.2007.24351867>
- Woo, K.Y. (2009). *Pain during dressing Change: How does attachment Style affect pain in the older adults* [Unpublished doctoral dissertation].University of Toronto.

مراجع الانترنت

- <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/mental-wellbeing/fears-and-phobias/ten-ways-to-fight-your-fears>
- <https://www.routledge.com/Management-Organization-and-Fear-Causes-Consequences-and-Strategies/Bugdol-Nagody-Mrozowicz/p/book/9780367479848>.
- <https://www.healthline.com/health/how-to-control-your-emotions>
- <https://www.verywellmind.com/what-is-attachment-theory-2795337>
- <https://www.labs.psychology.illinois.edu>.
- <https://alis.alberta.ca/succeed-at-work/manage-challenges/8-strategies-for-managing-fear/>
- <https://reallifecounseling.us/overcome-fear-and-anxiety/>
- <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/overcome-fear-anxiety>

الملاحق

الملحق (1)

جدول بأسماء السادة المحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق

السيد المحكم	الصفة العلمية	القسم
الدكتور سليمان كاسوحة	أستاذ مساعد في قسم علم النفس	علم نفس
الدكتورة رنا قوشحة	مدرس في قسم القياس والتقويم	قياس وتقويم
الدكتور غسان منصور	أستاذ في قسم علم النفس	علم نفس
الدكتور مروان الأحمد	أستاذ مساعد في قسم علم النفس	علم نفس
الدكتور حسن عماد	أستاذ مساعد في قسم علم النفس	علم نفس
الدكتورة حياة النابلسي	مدرس في قسم علم النفس	علم نفس
الدكتورة لينا علي	مدرس في قسم علم النفس	علم نفس

الملحق (2)

تسهيل المهمة



الجمهورية العربية السورية
 وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل
 الرقم: ١٩٧
 التاريخ: ٢٠٢٠/٩/٢

إلى :

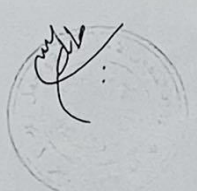
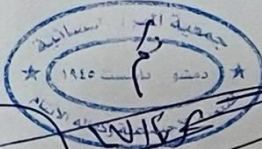
جمعية الرعاية الاجتماعية
 جمعية المبرة النسائية
 جمعية الاسعاف الخيري التعليمي
 قرى الأطفال SOS
 ع/ط مديرية الشؤون الاجتماعية و العمل بدمشق

إشارة إلى كتاب جامعة دمشق رقم ٣٢٥١/ص تاريخ ٢٠٢٠/٩/٢ بشأن تسهيل مهمة للطالبة نور محمد بسام الفحام المسجلة في كلية التربية بتطبيق أدوات البحث على العاملين في دور الأيتام في مدينة دمشق لزوم البحث الذي تعده بعنوان (إدارة الانفعالات وعلاقته بأنماط التعلق لدى عينة من العاملين في دور رعاية الأطفال في مدينة دمشق).

يرجى الاطلاع و تسهيل مهمة الطالبة المذكورة أعلاه وفق القوانين و الأنظمة النافذة لديهم اصولاً.

شاكرين تعاونكم

معاون وزير الشؤون الاجتماعية والعمل
والل مروان بدين


الملحق (3)

مقياس إدارة الانفعالات

لا تنطبق عليّ أبداً	تنطبق عليّ				الفقرات	
	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً		
					أضبط انفعالاتي بما يتناسب مع الموقف	1
					أحاول تخفيف الخصام بين زملائي	2
					تبادل مشاعري مع الآخرين يجعلني بحالة من الراحة	3
					أتجاهل من يحاول استفزازي	4
					أستمتع بمشاركة الآخرين بالأحداث الخاصة بهم	5
					أفهم مشاعر الآخرين من تعبيرات وجوههم	6
					أسيطر على انفعالاتي دون أن تخرجني عن مسار حديثي	7
					أقبل ملاحظات الآخرين دون انزعاج	8
					أتضايق إذا قاطعني أحد أثناء حديثي	9
					لدي القدرة على فهم انفعالات الآخرين حتى وإن لم يفصحوا عنها	10
					أحترم مشاعر الآخرين حتى وإن كنت في حالة الغضب	11
					أعبر عن مشاعري بطريقة لائقة	12
					أخفي شعوري بالضيق عندما ينسب أحدهم إنجازاتي لنفسه	13
					أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين	14
					انفعالي الشديد لا يفقدني الأدب مع الآخرين	15
					أضع نفسي في مكان الآخرين لأتوقع بماذا يشعرون	16
					يتراجع شعوري بالحزن حين مشاركتي الآخرين أفراحهم	17
					أتوقع ميول الآخرين واهتماماتهم في لقاءاتي الأولى	18
					أشجع زملائي على التعبير عن مشاعرهم	19

					ينتابني سوء المزاج في معظم الأحيان	20
					أميل إلى المناقشة والحوار مع الآخرين	21
					أعتمد على إحساسي في اتخاذ خطوات وقرارات مهمة في حياتي	22
					أستفيد من انتقاد الآخرين لي لزيادة فهمي لنفسي	23
					أعبر عن فرحي إذا كنت ممتناً لشخص	24
					ألجأ إلى الاسترخاء للتخلص من الغضب	25
					أتحكم بمشاعري لحين تحقيق أهدافي	26
					لدي القدرة على استدعاء المرح بسلاسة	27
					الإحباط لا يؤثر في استمراري بعمل ما	28
					أستعيد توازني بسهولة عندما أتعرض لموقف يثير انفعالي	29
					أوظف انفعالاتي الإيجابية والسلبية لقيادة بعض الجوانب في حياتي	30
					أفعل ما أراه مناسباً	31
					أسيطر على انفعالاتي بعد أي موقف مزعج	32
					أتفهم مشاعر الآخرين في حالة الغضب	33
					أرى نفسي مسؤولاً عن انفعالاتي وما يترتب عليها	34
					أؤجل رغباتي الآتية من أجل مساعدة الآخرين عندما يتطلب الموقف ذلك	35
					أتمسك بالأمل حين يواجهني الفشل	36

الملحق (4)

مقياس أنماط التعلق

الرقم	العبارة	موافق بشدة	موافق	متردد	معارض بشدة	معارض
1-	أنا واثق من أنني سوف أجد من يساعدني عندما أحتاج للمساعدة					
2-	أفضل أن لا يعتمد علي الآخرون					
3-	يشعروني من حولي بأهميتي					
4-	أشعر أنني متفوق على نفسي					
5-	اعتمدت على نفسي طوال حياتي					
6-	أكون مرتاحا عندما لا يتدخل الآخرون بشؤوني، وبغض النظر عن درجة قربهم مني					
7-	لا يزعجني محاولة الآخرين التقرب مني					
8-	مقابلة أشخاص جدد تعتبر بالنسبة لي خبرة مخيفة ومقلقة					
9-	أحتاج دائما إلى من يساعدني فيما أقوم به من أعمال					
10-	تفكيري مركز حول ذاتي					
11-	أكون سعيدا عندما أستطيع جذب انتباه الآخرين إلي					
12-	من المهم بالنسبة إلي أن أكون مستقلا بشكل تام عن الآخرين					
13-	أشعر أنني محبوب من معظم الناس حولي					
14-	لا يزعجني اعتماد الآخرين علي و اعتمادي عليهم					
15-	لا أفضل البوح لأي شخص بما في قلبي من أسرار					
16-	كثيرا ما يخذلني الآخرون					
17-	ليس هناك شخص أشعر معه بالأمان					
18-	أرغب في أن تكون لي علاقات وثيقة مع الآخرين، لكنني أخشى أن أتأذى من هذه العلاقات					

					أشعر بالارتياح عندما أكون قريبا من الآخرين	19-
					يشاركني الكثير من الأشخاص مشاعري وأفكاري	20-
					لا يحترمني الآخرون بقدر احترامي لهم	21-
					على الرغم من أنني أرغب بالتعرف إلى مزيد من الناس، فإنني أكره أن أخرج لهم وأقابلهم	22-
					أكون قلقا عندما لا تكون لدي علاقات ودية مع الآخرين	23-
					يبيدي الآخرون درجة عالية من الفتور واللامبالاة اتجاهي	24-
					أجد أنه من السهولة علي أن أكون قريبا من الآخرين	25-
					لدي انطباع أنني أحب الآخرين أكثر مما يحبونني	26-
					الحاحي على التقرب من الآخرين، يجعلهم يبتعدون عني	27-
					يسهل التأثير علي من قبل الآخرين	28-
					أنا كثير الانشغال والقلق بقدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين	29-
					لا أفضل التواجد مع الآخرين ، فأنا لست بحاجة ماسة لهم	30-
					أخشى أن يرفضني الآخرون لذلك غالبا ما أتجنبهم	31-
					يفتقدني الآخرون إذا ابتعدت عنهم	32-
					أشعر بالتوتر إذا ما حاول أحد التقرب الي	33-
					من الصعب علي أن أثق بالآخرين تماما	34-
					عندما أواجه مشكلة ما في حياتي فإنني دائما أعتمد على قدراتي لحلها دون طلب للمساعدة من أحد	35-
					أرحب دائما بالبعد عن الآخرين والانفراد بنفسي	36-
					أنا مقرب لعدد كبير من الأفراد	37-
					أشعر بالأمان فقط عندما أكون وحيدا	38-
					يشعر الآخرون وهم معي بالطمأنينة والراحة	39-
					حاجتي لمساعدة الآخرين تشعرني بالضعف	40-

Abstract

The aim of this study is to explore the level of emotion management and the most prevalent attachment styles among the members of this study's sample, as well as finding the nature of the relationship between them, in addition to measuring the differences between the mean scores of the study sample according to two variables: gender and years of experience. To achieve this, the researcher followed the descriptive-analytical approach using the Emotion Management Scale (Al-Abdullah, 2014) and the Attachment Styles Scale (Al-Dahin, 2012). The study's sample consisted of 200 male and female workers in four humanitarian organizations and associations in the city of Damascus in 2019-2020. The study reached a set of results, the most important of which are:

The sample members had a medium level of emotion management, and the most common attachment style was Secure Attachment. There was also a statistically significant correlation with a significance level of 0.01: positive and proportional between emotion management and Safe & Dismissive attachment styles, and negative and inverse between the emotion management and Preoccupied & Fearful attachment styles.

Moreover, there was a statistically significant difference between the mean scores of the sample members on the emotion management scale according to the gender variable in favour of females. Also, there was a statistically significant difference between the mean scores of the sample members on the attachment styles scale according to the gender variable in favour of females in Safe & Dismissive attachment styles, whereas it was in favour of males in Preoccupied & Fearful styles.

Furthermore, there was a statistically significant difference between the mean scores of the sample members on the emotion management scale according to the years of experience variable in favour of workers with 6-8 years of experience. On the other hand, there was a statistically significant difference between the mean scores of the research sample individuals on the attachment styles scale according to the years of experience variable in favour of workers with 6-8 years of experience in the Safe & Dismissive attachment styles, while it was in favour of workers with 1-3 years of experience in Preoccupied & Fearful attachment styles.

Keywords: Emotion Management, Attachment Styles, Workers in childcare homes



Syrian Arab Republic

Damascus University

Faculty of Education

Department of Psychology

**EMOTION MANAGEMENT AND ITS RELATIONSHIP
TO ATTACHMENT STYLES**

Among Workers in Childcare Homes in the City of Damascus

**A Thesis Submitted in Fulfilment of the Requirements for the degree of
MASTER OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGY**

SUBMITTED BY:

NOUR MOHAMMAD BASSAM AL FAHHAM

SUPERVISED BY:

DR. AMINA RIZK

Professor in the Department of Psychology

2022 -2021