

برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات بجامعة القاهرة^١

د /إبراهيم محمد سعد^٢

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الارشادي

كلية الدراسات العليا للتربية -جامعة القاهرة

المستخلص :

هدفت الدراسة الحالية الى التحقق من فاعلية برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات بجامعة القاهرة ومدى استمراريته ، وكانت عينة الدراسة (٢٠) موظفة من الأمهات العاملات بكلية العلوم جامعة القاهرة تم تقسمهم الى مجموعتين (ضابطة - تجريبية) ، واستخدمت الدراسة مقياس إدارة الذات ومقياس تنظيم الانفعالات من إعداد الباحث وكذلك البرنامج الارشادي، وتوصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية ، وكذلك وجود فروق بين القياسيين القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي ، وعدم وجود فروق بين القياسيين البعدي والتتبعي مما يؤكد فاعلية البرنامج في تحقيق هدف الدراسة .

- الكلمات المفتاحية

-إدارة الذات - تنظيم الانفعالات - الأمهات العاملات

مقدمة :

يعد مفهوم إدارة الذات Self- management من المفاهيم العصرية التي لها دور إيجابي وفعال في تنظيم حياة الفرد عامة والام العاملة بشكل خاص، حيث انها تعينها علي التعامل مع المجتمع التي تعيش فيه مما يساعدها علي تحقيق النجاح المهني والاجتماعي؛ فنجاح الفرد في الحياة يعتمد علي إدارة ذاتية قوية والتعامل مع النفس بحكمة وفاعلية.

فالذات هي حجر الزاوية في شخصية الفرد وما يملكه من مشاعر وأفكار وإمكانات وقدرات، وإدارتها تعنى استغلال ذلك كله الاستغلال الأمثل في تحقيق الأهداف وامل، وكفاءة

^١ تم استلام البحث في ٢٠٢٣/١٢/١٧ وتقرر صلاحيته للنشر في ٢٠٢٤ /١/٢٨

Email: Dr Ebrahim_saad@cu. edu. eg

^٢ ت٠١٠٠١٨٧٥١١١

ebr_000@yahoo.com

برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات. (Scott, 1998).

إدارة الذات وفعاليتها يمكن تحقيقها من خلال ما يلي: تحديد الاهداف, تنظيم الوقت, السيطرة على الذات, الثقة بالنفس, التركيز والتفكير بطريقة صحيحة, اتخاذ القرار بطريقة سليمة, كسب الآخرين وإقامة علاقات ناجحة معهم, إدارة العمل ومواجهة المشكلات وإيجاد حلول لها, زيادة الإنتاجية, إتقان فن التفاوض, التخطيط السليم للعمل وتطويره ووضع رؤية مستقبلية له (Scott, 1998).

وتعلم إدارة الذات يشمل فهم الذات وتحديد القيم والأهداف الشخصية، وتطوير المهارات الشخصية المهمة مثل التواصل الفعال، وتحسين قدرات اتخاذ القرارات وحل المشكلات. ويهدف إلى تحقيق التوازن الشخصي وتحقيق الرضا الذاتي والنجاح الشخصي.

والعمل ضروري لإشباع حاجة الفرد للإنجاز وحفزه على العطاء ومن ثم يزداد تقديره لذاته وإحساسه بقيمته، ويزداد إنتاجه، ويشعر بالارتياح والرضا عن عمله فيتحقق للفرد قدر من الرضا عن بيئة العمل مما يجعله قادراً على الاستمرار في عمله فكلما زاد توافق العامل في عمله نمت صحته النفسية، وكان أكثر حرصاً على إتقان عمله، وسعى إلى كسب الخبرات والمهارات التي تحسن من أدائه، وترفع من كفاءته وتزيد إنتاجه(كمال إبراهيم، ١٩٨٨).

كما ينبغي علينا الاستفادة من المهارات التي تساعد الفرد على إنجاز أكبر قدر ممكن من أهدافه نحو تطوير نفسة و العمل، و حتى يتحقق النمو المهني للعامل (الموظف) بصفة خاصة ينبغي تنمية المهارات التي تساعده على التكيف مع بيئة العمل كمهارات إدارة الذات التي تساعد الفرد على التفاعل في الحياة اليومية بكفاءة عالية عن طريق محاولة التخلي عن العادات السيئة وإنجاز المهام الصعبة حتى يصل الفرد إلى أهدافه الشخصية. (Frayne & Geringer, 2000).

كما ان عملية تنظيم الانفعالات تظهر بشكل عام في تحديد شخصية الفرد، وطريقة تفاعله مع المواقف والأحداث والأشخاص، وتعمل على تحديد قيمة الفرد الاجتماعية، وتدفعه نحو الإنجاز والنشاط، وتساعده في التخلص من التوتر والقلق، ومواكبة أمور الحياة كافة وتقبلها والتعايش معها، لذلك لابد للفرد من إدارة انفعالاته وتنظيمها حسب الموقف.

ومن خلال عمليات تنظيم الانفعالات، يمكن للأفراد التحكم في انفعالاتهم من خلال ممارسة أشكال من السيطرة على ما يشعرون به على سبيل المثال، عن طريق تجنب المواقف أو الأشخاص الذين يثيرون انفعالات سلبية، أو قمع الغضب عند تلقي تعليقات سيئة من

(٧٠)! المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) - ابريل ٢٠٢٤

المحاورين، ومن خلال آليات تنظيم الانفعال هذه ، يكون لدى الأفراد القدرة على قمع التأثيرات السلبية الناتجة عن التفاعل مع الآخرين والحفاظ على شكل من أشكال التوازن الانفعالي (Gross, 2001).

وتعمل الانفعالات على تحقيق أغراض تكيفية مهمة عديدة والتي تكون أساسية للوظيفة الصحية للعلاقة، فعندما تصبح الانفعالات شديدة وتستمر لوقت طويل أو لا تتناسب مع السياق الذي تحدث فيه يتوجب علينا أن نعمل على تنظيمها، فالنقاوت بين ما هو مفترض عن طريق ميل معين للاستجابة وبين السلوك المعروف في النهاية يشير إلى حقيقة كوننا ننظم استجاباتنا الانفعالية باستمرار، فالعلاقات تقدم فرصاً عديدة لتنظيم الانفعال، مثلاً إخفاء مشاعر الأذى، ومقاومة الدافع لتقديم تعليق فظ وبذي ، والتظاهر بالاستمتاع بوجبة طعام معدة خصيصاً ، أو محاولة فهم نوايا الشريك كي لا تشعر بالانزعاج ، هذه جميعها أمثلة عن تعديل ميول الاستجابة الانفعالية بطريقة تغير النتيجة النهائية أو حتى خبرة الانفعال ذاتها (Abbott,2005)

وإدارة الذات وتنظيم الانفعالات هما مجالان مترابطان يهدفان إلى تعزيز الصحة العاطفية والعلاقات الشخصية الناجحة. إدارة الذات تشير إلى القدرة على تنظيم وإدارة الجوانب المختلفة للنفس والحياة بشكل فعال، بينما يعنى تنظيم الانفعالات بالقدرة على التعامل مع الانفعالات والمشاعر بطريقة صحية وملائمة .

وتنظيم الانفعالات عند الأمهات العاملات يشير إلى القدرة على التحكم تنظيم مشاعرهن وردود أفعالهن في سياق العمل والحياة اليومية. قد يواجهن تحديات في تحقيق هذا التوازن بين الحياة العملية والأمومة، وقد يشعرن بالإرهاق والضغط النفسي. ومع ذلك، يمكن للأمهات العاملات تعلم وتطوير استراتيجيات لتنظيم الانفعالات، مثل تحديد الأولويات، وإدارة الوقت، والبحث عن دعم اجتماعي ومساعدة في العناية بالأطفال.

وتنظيم الانفعالات يعنى بمدى قدرة الشخص على التعامل مع مشاعره وانفعالاته بطريقة صحية ومناسبة. يشمل ذلك التعرف على الانفعالات المختلفة وتعبيرها بشكل صحي ومناسب، واستخدام تقنيات التنفس والاسترخاء للتحكم في الانفعالات القوية، وتطوير التفكير الإيجابي والمرونة العاطفية.

مشكلة الدراسة :

لاحظ الباحث من خلال عملة بالجامعة وتعاملة المباشر مع موظفي الجامعة وخاصة الأمهات الموظفات اللواتي يتحملن مسؤولية العمل والأمومة في آن واحد. و تعتبر هذه الفئة من النساء ذات أهمية كبيرة في المجتمع وتواجه تحديات فريدة يجب أخذها في الاعتبار ، بعضا من

برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات.

هن لدية قصور في بعض مهارات إدارة الذات مثل الوعي الذاتي والذي يتعلق بفهم الشخص نفسه بشكل عميق، بما في ذلك التعرف على القيم والمهارات والاهتمامات الشخصية والاستفادة منها في تحقيق الأهداف، وتحديد الأهداف والتخطيط والتنظيم الذاتي والذي يتمثل في تنظيم الوقت والموارد والمهام بشكل فعال، وإعداد خطة عمل واضحة لتحقيق الأهداف المحددة، يساعد التخطيط والتنظيم على تحقيق الكفاءة والانتاجية وتفادي التشتت والتأجيل.

والتحكم في الذات يشمل قدرة الشخص على التحكم في تصرفاته وسلوكه وردود فعله، والقدرة على التخلص من السلوكيات الضارة وتعزيز السلوكيات الإيجابية، والتواصل والتعاون يشمل قدرة الشخص على التواصل بشكل فعال مع الآخرين، والعمل ضمن فرق والمشاركة في العمل الجماعي، يسهم التواصل والتعاون الجيدين في تطوير العلاقات الإيجابية وتحقيق النجاح المشترك. والتطوير المستمر: يُشجع على مواصلة تعلم وتطوير مهارات جديدة والسعي للنمو الشخصي والمهني. يُمكن تحقيق ذلك من خلال قراءة الكتب وحضور الدورات التدريبية واستكشاف الفرص الجديدة للتطوير الذاتي.

تنمية وتطوير هذه الأبعاد في إدارة الذات يسهم في تعزيز الفاعلية الشخصية والرضا الذاتي والتحقيق الشخصي والمهني. يوصى بتوظيف أدوات وتقنيات مثل التحليل الذاتي وتحديد الأولويات وإعداد خطط العمل للمساعدة في تنمية وتطبيق هذه الأبعاد في الحياة اليومية.

كما تعزز إدارة الذات وتنظيم الانفعالات الصحة النفسية والعاطفية، كما تسهم في تحسين العلاقات الشخصية والمهنية. تعتبر القدرة على إدارة الذات وتنظيم الانفعالات مهارات حيوية في مختلف جوانب الحياة، مثل العمل، والعلاقات العائلية، والتعليم، والصحة العامة. من خلال ممارسة استراتيجيات إدارة الذات وتنظيم الانفعالات، يمكن للأفراد تعزيز جودة حياتهم وتحقيق التوازن والنجاح الشخصي.

ومن هنا جاءت فكرة البحث الحالي من خلال برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الامهات العاملات بجامعة القاهرة

تساؤلات البحث:

١- ما فاعلية البرنامج المقترح القائم إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات بجامعة القاهرة

٢- ما الأثر التبعي للبرنامج المقترح إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات بجامعة القاهرة.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات بجامعة القاهرة واستمراريته .

أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة إلى أهمية المتغيرات التي تهتم بها الدراسة وهو (إدارة الذات وتنظيم الانفعالات)

وتتمثل الأهمية النظرية للدراسة في النقاط الآتية:

- البحث والكشف عن طبيعة مفهوم إدارة الذات .
- التعرف علي ابعاد إدارة الذات والتي تسهم في تحسين تنظيم الانفعالات .
- تزويد المكتبة ببرنامج قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات بجامعة القاهرة.

وتتمثل الأهمية التطبيقية للدراسة في النقاط الآتية:

- البرنامج الإرشادي الذي يسهم في مساعدة الام العاملة في إدارة الذات.
- مساعدة الام العاملة في إدارة ذاتها وتنظيم انفعالها خلال البرنامج الإرشادي

المقترح

- مساعدة الباحثين والمهتمين بالدراسات النفسية بالاستفادة من فنيات البرنامج الإرشادي والتعرف على إدارة الذات، وما لهذا المفهوم من تأثير فعال في الشخصية والتكيف النفسي والاجتماعي والمهني.
- ويمكن من خلال هذه الدراسة أن تكون بداية لدراسات أخرى مستقبلية من خلال بحث الباحثين على إجراء مزيد من الدراسات المرتبطة بهذا المجال.

مصطلحات البحث :

١- إدارة الذات:

إدارة الذات عبارة عن برنامج علاجي سلوكي يتدرب فيه الفرد على أن يطبق بنفسه الإجراءات التي تساعده على أن يعدل بعض أنماط سلوكه الشخصي مثل التدخين، أو الشهية المفرطة، أو التصرفات العدوانية. فيتعلم الفرد من خلال إدارة الذات أن يحدد المشكلة، وأن يضع أهدافاً واقعية، وأن يستخدم الاحتمالات العديدة ليصدر السلوك المرغوب فيه ويحافظ عليه، وأن يراقب تقدمه الشخصي (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاقي، ١٩٩٥: ٣٤٥٠)

برنامج ارشادي قائم علي إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات.

ويعرفها الباحث: إدارة الذات هي مجموعة من العمليات التي يتبعها الفرد لتنظيم وتوجيه حياته الشخصية والمهنية بطريقة فعالة وذاتية. وسوف يتم التركيز في هذا البحث على إجراءات إدارة الذات وهي (مراقبة الذات، تقييم الذات، تنظيم الذات، التعزيز الذاتي، الضبط الذاتي)

تنظيم الانفعالات :

وتنظيم الانفعال يشير إلي قدرة الفرد علي التأثير علي نوع الانفعال لديه، ومتي وكيف يخبر ويعبر عنه، وهو القدرة علي تغيير مدة أو شدة العمليات السلوكية والحركية التي تكون واعية أو غير واعية من خلال استراتيجيات تنظيم الانفعال (Sadr, 2016, 14).

ويعرف الباحث تنظيم الانفعالات: علي انها قدرة الأمهات الموظفات علي التحكم في الانفعالات وتغييرها بما يتناسب مع المواقف الحياتية المختلفة والحفاظ علي حالة عاطفية منظمة بشكل جيد للتعامل مع الاجهاد اليومي.

الاطار النظري والبحثي :

أولاً : إدارة الذات :

لقد تعددت المفاهيم والآراء التي تعرف إدارة الذات بتعدد الاطر النظرية والمناهج المتبعة؛ حيث عرف (ياسر أبو هدر، ٢٠١٥) إدارة الذات بأنها: قدرة الفرد علي إدارة أمور حياته المختلفة بفعالية ونجاح، وذلك من خلل امتلاك مجموعة من المهارات الحياتية والاجتماعية

يرى Mooney (2005) أن إدارة الذات تشير إلي "التقييم الذاتي أو الإدراك والوعي الذاتي التي تمثل مجموعة من المعتقدات الفردية حول اتجاهات الشخص وميوله ورغباته".

ويعرف علي سليمان (٢٠٠٧) إدارة الذات "بأنها ذلك الإدارة التي يكونها الفرد عن نفسه باعتباره كائناً بيولوجياً اجتماعياً، أي مصدر للتأثير بالنسبة للآخرين" أو بعبارة سلوكية هي ذلك التنظيم الانفعالي الذي يشمل استجابات الفرد نفسه ككل.

ويعرفه Smith, Deborah . (2012) بأنه "إعداد هدف والتخطيط لتحقيقه والجدولة للمهام ومتابعة تنفيذ المهام، وتقويم الذات، والتدخل الذاتي، وتنمية الذات بهدف الوصول إلي الشعور بالرضا النفسي في الحياة".

كما عرفها Thierman, Martin (2020) بأنها " قدرة الأفراد علي تقييم وتنظيم أنفسهم وأن يكونوا مسئولين أمام أنفسهم عن تقدمهم وعن أدائهم, وبذلك يمارسون إدارة الذات".

ومن خلال التعريفات السابقة يتضح أن إدارة الذات استراتيجية متقدمة لتحسين السلوك وتوجيه الذات للقيام بالنشاطات التي تتطلب من الفرد مراقبة وتقييم سلوكهم خلال فترة زمنية محددة.

حيث يحدد عبد العزيز الشخص، وتهاني منيب، وفاطمة محمد (٢٠١٠) خمسة إجراءات لأداره الذات (مراقبة الذات - ملاحظة الذات- التقارير الذاتية، التعليقات والتغذية الراجعة الذاتية، تقويم الذات، تعزيز الذات، توجيه الذات.

وترى تهاني منيب وسيد الكيلاني، ومحمد الشبراوي (٢٠١٥) أن إدارة الذات تشتمل علي الجانبين المعرفي والسلوكي؛ حيث إن أسلوب إدارة الذات أي كانت وجهته، يعبر بالدرجة الأولى عن نمط تفكير المستخدم لهذا الاسلوب أو ذاك، وبالتالي تظل العملية العقلية هي الاساس الذي ينطلق منه الفرد ولكن هذا التفكير لم يترجم إلى واقع ملموس إلا من خلل سلوك إجرائي عملي يتعامل به الفرد مع الواقع. وعليه فمهارات إدارة الذات هي الآليات التي يستخدمها الطفل في المواقف المختلفة لتحسين سلوكه أو تحديد احتياجاته ليتمكن من تحقيق أهدافه المرجوة؛ وهذه الآليات تركز علي أبعاد أساسية كما يلي - :

١- المراقبة الذاتية monitoring-Self

تعد مهارة مراقبة الذات إحدى الفنيات السلوكية والمعرفية التي تستخدم بهدف مساعدة ، الفرد علي الوعي بسلوكه أو أخطائه، ومحاولة تصحيح هذه الأخطاء إلى الاستقلالية في سلوكه الشخصي أو الاداء النهائي في المواقف والاماكن المختلفة.

ويرى جوني (Hansen, B.D. 2011) أن مراقبة الذات احدى أهم المهارات التي يجب التدريب عليها خلال فترة تعليمهم، وتتمثل في: استجاباتهم الاجتماعية تجاه اقرانهم وردود فعل نحوهم، والسلوك الأكاديمي كالبقاء على المهمة أثناء التعليم والقدرة على حل المسائل بشكل مستقل، ومعرفة وتقييم السلوك الفردي مع وجود النية للأداء بالمستوى المطلوب.

ويضيف رضا الاتربي، وأسماء عبدالعال (٢٠١٨، ١٠٧) الهدف من مراقبة الذات هو تعليم الفرد بسلوكه الخاص، أن المراقبة الذاتية: "إحدى الفنيات السلوكية المعرفية التي تشير إلى مجموعة المهارات المستخدمة بهدف ملاحظة الطفل لسلوكه الشخصي والمواقف التي يظهرها فيها والاسباب التي تؤدي إليها، والنتائج المترتبة عليها، مع التعديل والتطوير لهذا

برنامج ارشادي قائم علي إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات. ———

السلوك، وصولاً لسلوكه الشخصي أو الأداء النهائي في المواقف والاماكن المختلفة. إلى الاستقلالية في الاداء.

هي تسجيل الفرد لسلوكه الخاص لكي يؤثر في التغيير. وتتضمن مراقبة الذات في البداية- الإقرار بالحاجة إلى تنظيم أو تغيير سلوك معين (مثل التعليقات السلبية؛ الوقت الضائع أثناء العمل؛ التحدث عن المشكلات الشخصية وإظهارها للمعالج). والسلوك موضع التغيير يتعين قياسه بناء على مستوى غالباً ما يتم تعريفه بناء على تحديد خط قاعدي" (بلسكويل وباربرا، ٢٠٠٧).

٢- التقييم الذاتي evaluation Self

يري (Mooney, 2005) أن تقييم الذات يتضمن مقارنة أداء الفرد الخاص بالمعايير التي يتم وضعها من قبل نفسه أو المعلم، ويرى (٣، ٢٠٠٨، Stephen)، أن تقويم الفرد لذاته يعني أن يحدد الفرد إذا كان ملتزماً أو غير ملتزم بالسلوك المستهدف الذي يصل به إلى الأهداف التي تم وضعها، ولكي تتزايد فرص النجاح في ذلك ينبغي أن تكون الأهداف واقعية وقابلة للتحقيق، كما ينبغي أن تمثل تحدياً أكبر من خبرات النجاح التي أتقنها الطفل وأصبحت سهلة بالنسبة له تحقيق مستوى النجاح الذي أحرزه.

٣- التوجيه الذاتي direction-Self

يري (رضا الاتربي، وأسماء عبدالعال، ٢٠١٨، ١٠٧) أن توجيه الذات أحد إجراءات إدارة الذات التي تتضمن قيام الفرد بعمل بيانات أو تعبيرات أو تعليمات واضحة لأنفسهم بهدف توجيه سلوكهم الشخصي.

٤- التعزيز الذاتي reinforcement-Self

عرف علاء سالم (٢٠١٣، ٢٩) تعزيز الذات بأنه: مكافأة الذات عن طريق المقابلة بين الذات ومعايير الأداء التي تم تحديدها من قبل المعلم أو من قبل نفسه. فالتعزيز بمكافئة الذات ربما تؤدي إلى مستويات أرقى من الأداء، فجوهر عملية التعزيز هو إشباع الحاجة؛ وجود حاجة معينة لدى الفرد تجعله يتصرف تصرفاً معيناً يهدف إلى إشباعها، فإذا حدث وترتب علي هذا السلوك تعزيز (إشباع لحاجاته) فإن السلوك يثبت ويدعم، وكما تكرر السلوك معزراً، تحول السلوك إلى عادة ثابتة، والتعزيز هو الأمر الذي لم تختلف عليه نظريات التعلم علي الرغم من اختلاف تسمياته (فرج طه، ١٩٩٣، ٢١٤).

٥- الضبط الذاتي

إن عملية الضبط التي يمارسها الفرد علي مشاعره واندفاعاته وتصرفاته، والقدرة

علي تهدئة النفس والتخلص من القلق والتجهم وسرعة الإثارة والتحكم في الانفعالات، عن طريق كف السلوك الاندفاعي، هو ما يعني تكيف الفرد مع المعايير الاجتماعية والقوانين، حيث يحدث الضبط الذاتي من خلال تغيير الأفكار والسلوك عن قصد أو بشكل آلي عن طريق مجموعة من الفنيات والمهارات، ويتم هذا من خلال التفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية لدافعية الفرد، وهو أيضاً محاولة الحصول علي نتائج بعيدة المدى ولكنها أفضل من النتائج التي يمكن أن يحصل عليها الفرد علي المدى القصير (Kristian, et. al, 2009).

واستناداً لما سبق عرضه ولكي تتزايد فرص النجاح في إدارة الفرد لذاته، ينبغي أن تكون الاحتياجات والأهداف واقعية وقابلة للتحقيق، كما ينبغي أن تمثل تحدياً أكبر من خبرات النجاح التي أتقنها وأصبحت سهلة بالنسبة له؛ ليتمكن من توجيه مشاعره وأفكاره وإمكاناته، والتحكم في سلوكياته، وتوظيفهم في مواقف حياته المختلفة.

أهمية إدارة الذات:

إن إدارة الذات تساعد الفرد علي إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين وحل المشكلات بكفاءة والاستمتاع بحياته ككل، فالفرد الذي يحسن إدارة ذاته يتسم ببعض صفات مميزة للشخصية؛ منها: الإحساس بقيمة الوقت وأهميته وحسن إدارته، الثقة بالنفس، المنافسة والتحدى، المثابرة والمرونة في مواجهة المواقف الصعبة، القدرة علي اتخاذ القرار، تحمل المسؤوليات والالتزام بما يضعه لنفسه من أهداف أنية ومستقبلية لتحقيق ذاته (جابر عبد الحميد، ٢٠٠٤، ١١٤).

ولقد أشار (Link, 2016, 232) إلى أن تطبيق إدارة الذات يحقق مجموعة من الفوائد منها:

- تخلق رؤية واضحة للأهداف المرجوة، فتكون الأهداف قابلة للتحقق.
- تأخذ خطوات العمل نحو الأهداف الواضحة القابلة للتحقيق علي المدى القصير.
- تُعين علي اكتساب الثقة بالنفس والقدرة علي الاتصال، واكتساب فن التعامل مع الشخصيات المختلفة.
- تساعد علي استغلال الوقت من خلال الاستعانة بالتقنيات الحديثة، كالحاسوب والانترنت، وغير ذلك.
- تعمل علي التقييم المستمر للاستراتيجيات والمهارات والموارد اللازمة لتحقيق الهدف.
- تحمل علي اكتساب عدة مهارات مثل: القدرة علي التخطيط، وترتيب المهام حسب الأولوية والأهمية، والتعلم الذاتي، وزيادة المعارف، والتطوير الذاتي، وإيجاد حلول للعقبات التي

تحول دون النجاح.

وهذا ما توصلت اليه دراسة (Minzer, 2008) الى ان مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي تلعب دوراً إيجابياً وفعالاً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم، وتعينه علي التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه، وتدعم قدرته علي تقوية ذاته وتعزيزها، ويعني هذا أن إدارة الذات تعد عاملاً مهماً يساعد علي تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي ودراسة كلا من (McCoach, 2008)(Avcioglu, 2012) إدارة الذات هي مجموعة من العمليات البديلة التي تستخدم لتعميم المهارات المكتسبة وتساهم في تعميم هذه المهارات؛ لأنها تساعد الفرد علي السيطرة علي عملية التعلم الخاصة به وبالتالي فهي ضرورية للطلاب والمعلمين العاملين لاستخدام هذه الاستراتيجيات

● أنواع إدارة الذات:

يعد أول طريق النجاح في الحياة هو النجاح في إدارة الذات، كما أن الفشل مع النفس يؤدي غالباً إلى الفشل في الحياة عموماً، والتغيير قد يكون إيجابياً للأفضل، وقد يكون سلبياً للأسوأ، فاستخدام الإجراءات الإيجابية التي تساعد الفرد أن يعيش حياته علي أكمل وجه، ويحقق أهدافه مهما كانت صغيرة أو كبيرة؛ تجله يستطيع إدارة ذاته بفعالية، وقد أشارت الأدبيات والدراسات إلي نوعان لإدارة الذات هما؛ إدارة الذات الإيجابية، إدارة الذات السلبية، وتفصيلهما كما يلي:

- إدارة الذات الإيجابية: positive self – concept

وتتمثل في تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها، فالفرد الذي يتمتع بإدارة ذات إيجابي تظهر لديه صورة واضحة ومتبلورة للذات يلمسها كل من يتعامل معه أو يحتك به، ويكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائماً الرغبة في احترام الذات وتقديرها والثقة الواضحة بالنفس والاستقلال الذاتي، وكلما كان إدارة الفرد لذاته إدارة إيجابية أدى ذلك إلي الشعور بالرضا النفسي وأداء المهام المطلوبة منه بصورة أفضل (أرون بيك, ٢٠٠٠, ٣٤).

إن إدارة الذات الإيجابي تؤدي إلي الإنجاز والتحصيل الأكاديمي المرتفع لدى التلاميذ، ويكشف عن هذه الذات الإيجابية تقليل التمرکز حول الذات والقدرة علي قبول اللوم والمدح وتجنب السخرية والقدرة علي الاعتراف بالخطأ أو عدم المعرفة بشيء وتمكينه من التعبير الصريح عن رأيه ومساعدته في اتخاذ القرارات اللازمة وإتاحة الفرصة أمانه للتدخل بايجابية في جو يسوده الحب والعطف والحنان والاحترام والثقة المتبادلة وإشعاره بين أفراد أسرته وذويه، فتحقيق إدارة الذات الإيجابي يعبر عن الصحة النفسية والتوافق النفسي ويرتبط بمدى

تقبل الذات الذي يعتبر بعداً رئيساً في عملية التوافق الشخصي (حامد زهران، ٢٠٠٢، ٧٣).

- إدارة الذات السلبية: Negative self – concept

تنطبق علي مظاهر الانحرافات السلوكية لتصرفات الفرد وأساليبه في الحياة المتناقضة والتي تعتبر خروجاً عن اللياقة والذكاء الاجتماعي، وتعبير الفرد عن نفسه أو الآخرين بشكل سلبي، كل ذلك ينتج عنه تكوين الفرد لإدارة ذاتية سلبية، لاعتماده علي نظرة الآخرين السلبية له لسبب أو لآخر، والتي تجعل المجتمع يحكم عليه بسوء التكيف النفسي والاجتماعي وعدم احترام الذات وسوء إدارتها.

وتتمثل إدارة الذات السلبية في الانحرافات السلوكية المتناقضة مع أساليب الحياة العادية ويظهر ذلك في التصرفات والأفعال والتعاملات مع الآخرين وتجنب القيام بأي عمل أو قبوله - أي تحد منه- كذلك الانسحاب السريع من أي نقاش والكذب والعش عندما يشعر أنه سيفشل أو إبداء الأعداء دائماً وإلقاء اللوم علي الآخرين وفقدان الاهتمام بالنشاطات العادية وكذلك العزلة الاجتماعية، وعادة يعاني هؤلاء التلاميذ من نوعين من سلبية إدارة الذات:

- الأول: يظهر في عدم القدرة علي التوافق مع العالم الآخر الذي يعيش فيه، فتجده كثير الشكوى محمل بالهموم يشعر بعدم الاستقرار وعدم الاطمئنان في حياته.
- الثاني: يظهر في شعور البعض منهم بكرامية من الآخرين، فتجده يعبر عن هذا الشعور بعدم قيمته وعدم أهميته في الحياة (Watson,2018).

وقد صنفت بعض الدراسات إدارة الذات إلى عدة أنواع منها:

١- الإدارة القومية: National – Efficacy هي إدارة ترتبط بأحداث لا يستطيع التلاميذ السيطرة عليها مثل انتشار تأثير التكنولوجيا الحديثة، والتغير الاجتماعي السريع في المجتمعات، والأحداث التي تجري في أجزاء أخرى من العالم، والتي يكون لها تأثير علي التلاميذ في الداخل، كما تعمل علي إكسابهم أفكار ومعتقدات عن أنفسهم باعتبارهم أصحاب قومية واحدة أو بلد واحد (جابر عبد الحميد، ٤٤٧، ١٩٩٤).

٢- الإدارة الجماعية: Collective – Efficacy هي مجموعة تؤمن بقدراتها وتعمل في نظام جماعي لتحقيق المستوى المطلوب منها، ويشير Bandura (1977) إلى أن الأفراد الذين يعيشون غير منعزلين اجتماعياً، ويواجهون مشكلات وصعوبات تتطلب جهود جماعية ومساندة لإحداث أي تغيير فعال، وإدراكهم لفاعليتهم الجماعية يؤثر في ما يقبلون علي عمله

برنامج ارشادي قائم علي إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات. ———

كجماعات ومقدار الجهد الذي يبذلونه وقوتهم التي تبقى لديهم إذا فشلوا في الوصول إلى النتائج، فجنود إدارة الجماعة تكمن في إدارة أفراد هذه الجماعة؛ مثال ذلك: فريق كرة القدم إذا كان يوقن في قدراته علي الفوز علي الفريق المنافس يصبح لديه إدارة جماعية مرتفعة والعكس صحيح (السيدأبو هاشم، ١٩٩٤، ٤٥).

٣- إدارة الذات العامة: General Self-Efficacy يعرف Bandurad (1977) الذات العامة بأنها قدرة الفرد علي أداء السلوك الذي يحقق نتائج إيجابية ومرغوبة في موقف معين، والتحكم في الضغوط الحياتية التي تؤثر علي سلوك الأفراد، وإصدار التوقعات الذاتية عن كيفية أدائه للمهام والأنشطة التي يقوم بها، والتنبؤ بالجهد والنشاط والمثابرة اللازمة لتحقيق العمل المراد القيام به".

٤- إدارة الذات الخاصة: Specific self- Efficacy يقصد بها "أحكام الأفراد الخاصة والمرتبطة بمقدرتهم علي أداء مهمة محددة في نشاط محدد مثل الرياضيات (الأشكال الهندسية) أو في اللغة العربية (الإعراب، التعبير) (السيدأبو هاشم، ١٩٩٤، ٨٥).

● خصائص تكوين إدارة الذات:

إن إدارة الذات عملية مكتسبة لها دوراً مهماً في تشكيله وتكوين ذات الفرد؛ بحيث إما يكون إيجابياً أو سلبياً حسب الخصائص المكونه لها وأثرها في الفرد، وتشتمل هذه الخصائص علي خصائص ذاتية، وخصائص اجتماعية، وتفصيلها ما يلي:

١- الخصائص الذاتية:

ويقصد بها تلك المؤثرات والعوامل التي يتمتع بها الفرد ولها تأثير إيجابي أو سلبي علي ذاته، وتتمثل في؛ الخصائص الجسمية، القدرة العقلية، العمر؛ وتفصيلها كما يلي:

- الخصائص الجسمية: تعتبر صورة الجسم من العوامل الأساسية والهامة التي تسهم بدور كبير في تكوين الفرد لإدارة ذاته؛ فجسم الفرد وما يتمتع به من صفات عضوية تشكل عنصراً مهماً في إدارة الذات، ونظرة الآخرين للفرد تعتمد بشكل كبير علي مظهره الخارجي في الغالب، والفرد يشكل إدارته لذاته من خلال الكيفية التي يراها بها الآخرون، أي أن نظرة الآخرين له والمعتمدة علي طبيعة مظهره لها أثر في إدارته لذاته، فبنية الجسم ومظهره وحجمه تعد من الأمور الحيوية التي تشكل للفرد إدارته لذاته وبخاصة في السنوات الأولى من عمره، فطول الفرد ووزنه ولون بشرته كلها ترتبط باتجاهه نحو نفسه وتقبله لذاته مما يؤثر سلبياً أو إيجابياً علي إدارة الذات (ميهان المليجي، ٢٠١١، ٥٨).

== (٨٠)! المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) - إبريل ٢٠٢٤ ==

وعليه فالخصائص الجسمية للفرد أحد أهم العوامل المؤثرة في تكوين إدارته لذاته؛ حيث تؤثر الصورة الجسمية علي فكرة الفرد عن شكله وكذلك عن مدى تقبل الآخرين لشكله، مما يسهم في تكوين ادارته لذاته سلباً أو إيجاباً.

- القدرة العقلية: يؤثر الذكاء علي إدراك الفرد لذاته وإدراكه لاتجاهات الآخرين نحوه والفرص المتاحة أمامه أو العوائق التي تواجهه، وكذلك تتأثر نظرة الفرد لذاته بما كونه من إدارة الذات الأكاديمية وبما حققه من نجاح أو فشل أو انطباعات وتفاعلات وردود أفعال تجاه تحصيله الدراسي، فالقدرة العقلية لها دوراً مهماً في التأثير علي إدارة الذات لدى الفرد، فقد يكتشف الفرد -من خلال العملية التعليمية- أن المدرسين في معظم المدارس يعطون أهمية بالغة للتحصيل العقلي، لذلك ينظر إلي نفسه هل هو ضعيف أم سريع أم متوسط التحصيل؟ (رشيدة رمضان، ١٩٩٨، ٣٧).

- العمر: كشفت الدراسات المهمة يبحث العلاقة بين إدارة الذات والعمر عن نتائج متعارضة، وإن كانت الدراسات الطولية التنبؤية تشير غالباً إلي ارتفاع الدرجات علي مقاييس إدارة الذات مع تقدم العمر، فقد وجد "بيرس وهاريس" عند دراستهما للعلاقة بين إدارة الذات والذكاء والعمر أن معاملات الارتباط بين نسبة الذكاء وإدارة الذات تكون أعلى لدى طلبة الصف السادس منها لدى طلبة الصف الثالث (ريهام الشمي، ٢٠١٢، ٣١).

٢- الخصائص الاجتماعية:

يقصد بها تلك المؤثرات والاتجاهات الاجتماعية التي يتأثر بها الفرد في الوسط الذي يعيش فيه، ولها تأثير كبير في إدارة الفرد لذاته من خلال نظرة الآخرين إليه وما تتضمنه هذه النظرة من احترام وتقدير أو رفض وعدم تقبل ويترك ذلك الأثر، وقد أشارت دراسة Kramer (2005) إلى أن إدارة الذات تساعد الطلاب ذوي الاضطراب الانفعالي علي ممارسة المهارات الاجتماعية بنجاح في مجال العمل، كما تزيد من المهارات الاجتماعية بصفة عامة. وتتمثل الخصائص الاجتماعية لإدارة الذات في؛ الأسرة، المدرسة، جماعة الأقران، وتفصيلها كالتالي:

- الأسرة: هي اللبنة الأولى في تشكيل شخصية الفرد، ولها دور مهم في مراحل نموه وتطوره، وترجع الأهمية في ذلك إلي أن الفرد يتعرف علي العالم من حوله من خلال أسرته والأسلوب والطريقة التي تتعامل بها الأسرة مع الفرد، حيث تقوم بالتنشئة الاجتماعية له

برنامج ارشادي قائم علي إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات.

وتوفير الرعاية الشاملة فتعكس نظرتها علي سلوك الفرد وتصرفاته، وبالتالي ينعكس ذلك علي إدارته لذاته سلباً أو إيجابياً (غرم الله الغامدي، ٢٠٠٩، ٦٧). وعليه تعد الأسرة النواة الأولى التي من خلالها يبدأ الفرد فهم وإدراك ذاته، ومحاولة تكوين إدارة ذاته بناءً علي الآراء المحيطة به.

- المدرسة: هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية وتوفير الظروف المناسبة للنمو النفسي للفرد فتتأثر شخصيته بالمنهج الدراسي بمعناه الواسع؛ حيث يزداد علماً وثقافة ونموً جسيماً واجتماعياً وانفعالياً، كما تتأثر شخصيته بشخصيات معلميه محاكاةً وتقليداً، فينعكس ذلك علي إدارته لذاته (حامد زهران، ١٩٩٧، ٧٩).

- جماعة الأقران: رفاق الفرد وزملاؤه لهم أثر كبير في حياته وشخصيته، وتعديل سلوكه حسب ما يفعل هؤلاء الرفاق، وللأصدقاء أيضاً دور في تكوين إدارة الذات للفرد، فهم نماذج سلوكية له خاصة من يمثل القائد له، وتفاعله مع رفاقه يؤدي إلي الكيفية التي يقارن بها نفسه مع هؤلاء الرفاق وهذه البداية لتقدير وفهم الذات، فنظرة الفرد لذاته انعكاس لنظرة الآخرين له، وتقبله لذاته، كما هي نتاج لتقبل الآخرين له (غرم الله الغامدي، ٢٠٠٩، ٧٠).

- وسائل الإعلام: برجة وسائل الإعلام لها تأثير لا يقل أهمية عن المؤثرات الخارجية في سلوك وحياة الفرد، وتحديد السمات الشخصية في إدارة الذات له، فهم المثل الأعلى والقذوة ورمز للشخصيات المفضلة لديه، فهو يتأثر بشخصهم وسلوكهم إيجاباً وسلباً، وبالتالي علي مدى قدرته علي إدارة ذاته وتحقيق أهدافه (غرم الله الغامدي، ٢٠٠٩، ٧٢).

وإجمالاً فإدارة الفرد لذاته تتأثر بالعديد من الخصائص منها ما هو ذاتي خاص به؛ كصورته الجسمية والتي لها أثر كبير في تكوين إدارته لذاته، وكذلك قدرته العقلية، وعمره الزمني، ومنها خصائص اجتماعية خاصة بالمحيط الخارجي الذي يعيش فيه الفرد وأهم هذه الخصائص الأسرة باعتبارها النواة الأولى لتشكيل إدارة الذات، وكذلك المدرسة التي تسهم في تشكيل شخصية الفرد، وجماعة الرفاق الذين لهم تأثيراً كبيراً في إدارة الفرد لذاته، وقد تحققت دراسة Choi & Chung (2012) من فاعلية دورة إدارة الذات في تغيير السلوك وإنجاح التعزيز الذاتي لدى طلاب الكليات وتحقيق أهدافهم وتحديد خصائص استراتيجية إدارة الذات الناجحة.

● مبادئ إدارة الذات:

ترتكز إدارة الذات علي بعض المبادئ تأتي بشكل هرمي كالآتي:

١- الرضا عن الذات (قبول الذات): فهو الشعور الإيجابي الناتج عن الثقة بمكونات الذات الجسدية، الاجتماعية، والنفسية، المتأثر بالعلاقة مع أفراد العائلة بالإيجاب أو السلب والتقبل من قبل الآخرين ونظرة الشخص لقدراته، وثقته بنفسه للقيام بدوره وعدم الاستجابة لأى رد فعل سلبي من قبل الآخرين.

٢- القدرة علي التخطيط (تحديد الأهداف): هو القدرة علي تحديد الاحتياجات المتعلقة بحياة الفرد اليومية سواء كانت أنشطة العناية الذاتية أو تلك المتعلقة بالعمل والإنتاجية أو ما تتعلق بالأنشطة الاجتماعية والترفيه وما يترتب عليه من تحديد الأهداف وتجزئتها عن طريق العديد من الوسائل المستخدمة وفق قدراته وإمكاناته، مما يساهم في تنفيذها وتحقيق نتائج مهمة (خالد دهيش وعد الرحمن الشلاش، ٢٠٠٠، ١٠٠).

٣- مهارات التأقلم (تنمية الذات): وهى القدرة علي تحديد الضغوطات والعوامل ذات العلاقة وتطوير المهارات اللازمة بما يلائم البيئة المحيطة للتغلب علي الضغوطات التي تؤثر علي مجريات الحياة أو من أجل التأقلم معها من خلال تطوير المهارات بما يتلائم مع متطلبات البيئة المحيطة.

٤- إدارة الوقت (الجدولة): هي حصر الوقت وتحديده وتنظيمه، وتوزيعه توزيعاً مناسباً، والاستثمار الأمثل لكل لحظة فيه في ضوء التخطيط المناسب الذي يربط بين الأهداف التي ينبغي تحقيقها، والممارسات والأساليب التي سيتم تنفيذها، وتعد إدارة الوقت قضية جديرة بالاهتمام في جميع مجالات الحياة؛ نظراً للعلاقة بينها وبين إدارة الذات التي تتمثل في أن الأولى جزء من الثانية فإدارة الذات أعم وأشمل من إدارة الوقت، والمشكلة تكمن في أنفسنا، وأن المسألة ليست في مقدار ما نملك من الوقت بل في كيفية الاستفادة منه جيداً؛ فحسن استثمار الوقت يعمل علي التوازن في توزيعه بين مختلف أنشطة الحياة اليومية بما يسمح بتحقيق الأهداف في وقتها المحدد لها، وتحديد الأولويات وإيجاد جدول زمني لتنفيذ مختلف الأنشطة من أجل تحقيق الأهداف خلال الوقت المحدد لها. Abu Tineh, Khasawneh, & (Khalailah, 2011, 3).

٥- الثقة بالنفس: تعد متغيراً من متغيرات الشخصية التي لها دوراً مهماً في مساعدة الفرد علي مواجهة تحديات الحياة، والتكيف مع خبراتها الجديدة من خلال ما تؤدي إليه الثقة بالنفس من القدرة علي التعبير عن الذات، والإفصاح عن الرأي والاتجاه (Soutar, 2012 & Marshall, Kiffin-Petersen). وتعد الثقة بالنفس غايةً يشدها جميع الناس؛ لأن من

برنامج ارشادي قائم علي إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات.

يتمتع بها يشعر بالسعادة، والرضا، والتقدم، فهي تمثل دوراً مهماً في حياة الفرد، والشعور بالاستقرار النفسي والكفاءة، والمقدرة علي مواجهة الصعاب (أمال جودة، ٢٠٠٧، ٩٨).

٦- التوازن: يتطلب النجاح في إدارة الذات تحقيق التوازن بين ما لدينا وما نريد تحقيقه، كما أن التوازن لا ينحصر في تحقيق هدف ما، أو الوصول إلى نقطة محددة، بل يتعدى ذلك إلى كونه عملية نمو وتطوير دائمة؛ تهدف في مجملها إلى تحقيق توازنات علي المستوى الشخصي، والاجتماعي، والعملية، والأخلاقي، والروحي، وذلك بوضع الأولويات للأشطة والاستجابة للأحداث والعلاقات والخبرات بطريقة مقبولة (Hoff & Ervin, 2013,76).

٧- الاتصال: هو العصب الرئيس في الحياة، فهو الذي يؤمن نقل المعلومات بين التلاميذ، إذ لا يمكن لأي عمل أن ينجز إنجازاً عملياً سليماً دون الاعتماد علي المعلومات التي لا يمكن أن تصل في الوقت المناسب، والقدر المناسب، والشخص المناسب إلا في ظل وجود اتصال ناجح (محمد تلمساني، ٢٠١٠، ٣٤).

٨- التحكم بالذات: وهو القيام بسلوكيات مقبولة للآخرين ومناسبة لمختلف المواقف رغم الضغوطات المختلفة وما يترتب عليه من تعديل للسلوك بما يتناسب مع الموقف او لتغذية الراجعة من قبل الآخرين لتحقيق النتائج تحت الضغوط بما يشمله من التحكم بالانفعالات عند الغضب او تعبير عنها بشكل مقبول للآخرين.

٩- التعلم الذاتي: هو أحد أهم أساليب التعلم الأفضل الذي يحقق لكل متعلم تعلماً يتناسب مع قدراته، وسرعته الذاتية في التعلم، وبشكل يساعد المتعلم علي تحمل مسؤولية تعلمه وتوظيف مهارات التعلم بفعالية عالية، مدفوعاً برغبته الخاصة، وتمكنه من التعلم في كل الأوقات (Ercoskun, 2016,87).

وقد أجرت ابتسام الثقفي (٢٠٠٦) دراسة هدفت إلى التعرف علي واقع ممارسة مديرات المدارس الثانوية لمبادئ إدارة الذات من وجهة نظر مديرات المدارس والمعلمات، ومدى الاختلاف والاتفاق من وجهة نظر المديرات والمعلمات لمبادئ إدارة الذات، وتوصلت الدراسة إلى أن ممارسة مديرات المدارس الثانوية لمبادئ إدارة الذات من وجهة نظر المديرات كانت عالية، وكانت كذلك عالية من وجهة نظر المعلمات.

ويشير (Skinner, 1953) إلي أن الخطوة التي تلي تقييم الفرد وتعلمه الذاتي هي فهم الآخرين وتوجيههم لإخراج امكانياتهم وقدراتهم وتوظيفها والتحكم في مسارها عن طريق التوازن

والإصـال الـذاتـي وهـذا هو الـهـدف الأسمى؛ ويـكون في قـمة هـرم إـدارة الـذات كـما في الـشـكل التـالـي:



شكل (١) هرم مبادئ إدارة ذات

● سمات إدارة الذات الفعالة:

ترتكز إدارة الذات علي بعض السمات التي إذا حولها الفرد إلى منهج في حياته تحقق له ما يمكن أن نطلق عليه إدارة الذات بفعالية ؛ وتتمثل في الآتي:

- ١- الارتباط بالله تعالي بتأدية حقوقه -جل وعلا- والاستعانة به في كل أمور الحياة "إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ" (سورة الفاتحة، الآية ٥) فالإنسان إذا أصلح ما بينه وبين ربه أصلح الله له أمور حياته كلها، وإذا تعرف إلى ربه وقت الرخاء وجده وقت الشدة.
- ٢- جعل الرسول محمد "صل الله عليه وسلم" المثل الأعلى والقوة في كل أمور الحياة، إذ هو الذي بلغ أعلى درجات الكمال، فلو تم البحث لحل أى مشكلة في أى جانب من جوانب الحياة لوجد ذلك الحل في سيرته المباركة (سرى رشدي، ٢٠٠٧، ٢).
- ٣- ملء الذهن بالتفاؤل وتوقع النجاح، وجعل الاستبشار دائماً هو المسيطر علي الفكر والنفس.
- ٤- وضع أهداف سامية وواضحة، والتخطيط لأمر الحياة المختلفة، والبعد عن الفوضى والارتجالية، وتنظيم الجهد والاتجاه لهدف واضح ومحدد.
- ٥- تحويل الخطط في السعي نحو الهدف إلى عمل ملموس وواضح والبعد عن التسويف والبطالة (Bartholomew, et at, 2012, 67).
- ٦- تكوين صورة إيجابية عن الذات، مما ينعكس علي الانجاز الشخصي.

برنامج ارشادي قائم علي إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات. **=====**

٧- استثمار الوقت وتنظيم المواعيد والالتزامات والتعود علي حفظها، وترتيب المهام حسب الأولوية والأهمية (Buckmann, Steve,2011,65)..

٨- مقاومة محاولات النفس والهروب من الأعمال الجادة المهمة إلى المتعة واللهاو.

٩- المبادرة والمسارة إلى كل خير ومفيد، وتعويد النفس علي فعل الخير والعمل والإنتاج لتعتاد علي ذلك ولا تعتاد الكسل والخمول.

١٠- اكتساب الثقة بالنفس وفن التعامل الشخيصات المختلفة والقدرة علي الاتصال مع الآخرين في المجتمع الخارجي (معتز عبد الله، ٢٠١٤، ٧٨).

١١- مواجهة نتائج الأعمال بشجاعة وصبر وثبات ومسئولية، والحذر من كثرة الشكوى والضجر فهما من صفات الضعفاء.

١٢- السعي المستمر نحو مهارة التعلم الذاتي وزيادة المعارف وتطوير الذات بما يحقق الكفاية في الأداء.

١٣- التمرن علي ضبط المشاعر والأحاسيس مع الاحتفاظ بالهدوء ورباطة الجأش في المواقف المثيرة والجادة وعدم جعل شخصية الإنسان كالزجاج الشفاف الذي يسهل كشف ما وراءه ومعرفة حقيقتها لكل عابر سبيل.

● معوقات إدارة الذات :

لإدارة الذات معوقات منها :

- عدم وجود خطط وأهداف للمراحل الحياتية المقبلة.
- التكاسل والتسويف والتأجيل في تنفيذ ما تم التخطيط له.
- النسيان بسبب عدم توثيق الأهداف بحيث تتراكم الاعباء.
- الاستجابة للمقاطعات، وعدم استثارة أهل الخبرة للاستفادة من تجاربهم.

عدم الايمان بإمكانية تحقيق ما نهدف إليه (Cleary, Margaret,2013,67)إدارة الذات تشير إلى القدرة على تنظيم وإدارة الجوانب المختلفة للنفس والحياة بشكل فعال. تعتبر إدارة الذات مهارة هامة لتحقيق النجاح والرضا الشخصي في مختلف المجالات، بما في ذلك المهنية، والعلاقات الشخصية، والصحة العامة.

ومن خلال ما سبق هناك بعض الدراسات التي اكدت على أهمية إدارة الذات مثل دراسة هبة محمد أحمد (٢٠١٣) ومحمود ابو مسلم واخرون ودراسة Obiageli, 2015, دراسة (Diestro, 2012) والتي اكدت جميعها وجود علاقة بين إدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرار والمشاركة الاجتماعية باختلاف طبيعة العينة

المحور الثاني :- تنظيم الإنفعالات :

يعد تنظيم الانفعالات من المفاهيم المهمة في علم نفس الاجتماع وعلم نفس الشخصية .ويرجع الفضل إلى جروس في ظهور مفهوم تنظيم الانفعال في مجال علم النفس لأول مره عام (١٩٩٠) ، وذلك عندما قدمه (Brans et al.,2013) لتعديل ديناميات الانفعال من وجهة نظر علم النفس الاجتماعي .

وقد استخدم الباحثون وعلماء النفس مصطلح تنظيم الانفعال في دراساتهم وبحوثهم بمسميات مختلفة وعديدة منها؛ ضبط الانفعال، وتأثير الانفعال ، وإدارة الانفعال ، ومنهم من اعتبره سمة ملاصقة، أو حالة تتغير من وقت لآخر (فتحي الصبع ، ويوسف شلبي ، ٢٠١٥).

وهذه الانفعالات قد تتلاحم مع ظروف حياتنا المتنوعة أو قد تسبب لنا أذى أكثر من الفائدة ، فعندما تبدو استجاباتنا سيئة الانسجام مع الموقف المعني ، فأنا نحاول (Gross,2002,282). باستمرار أن ننظم استجاباتنا الانفعالية لكي نخدم أهدافنا بشكل أفضل

ويعود غموض مفهوم تنظيم الانفعال إلى حد ما إلى أن المفهوم يحوي تعقيدات الانفعال الفطرية بطبيعتها، ويشير تنظيم الانفعال الى مجموعة متغيرة من العمليات التي بواسطتها تنظم الانفعالات ذاتها، (Gross و2008 ,549-500)

ويرى (Garnefski et al.,2002,404) أن تنظيم الانفعال يشير إلى مجال واسع من العمليات الفسيولوجية والانتباهية والمعرفية ، فمثلا بطريقة فسيولوجية تكون الانفعالات منظمة ذاتياً بواسطة نبضة سريعة ، وزيادة معدل التنفس أو تقليله ،التعرق أو مصاحبات أخرى للاستثارة الانفعالية ، يضاف إلى ذلك أن الانفعالات يمكن تنظيمها بواسطة عمليات معرفية شعورية (التعامل الناجح) أو عمليات (أكثر شعورية) مثل إعادة البناء المعرفي ، لوم الذات ، التأمل أو التخويف.

فعلى الرغم من ان الباحثين لا يتفقون على تعريف واحد لبنية التنظيم الانفعالي ، فإن هناك نقطتين مشتركتين تستحقان الذكر

الأولى:- هي أن أحد العناصر الأساسية هي أن التنظيم الانفعالي ليس وظيفة واحدة، وإنما على الأرجح ينضم مجموعة من العمليات أو النظم (على سبيل المثال: الأنتباهيه ، والمعرفية، والسلوكية ، والاجتماعية، والحيوية).

الثانية:- هي أن تلك العمليات تعمل على تعديل ، وإدارة، أو تنظيم الانفعالات

برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات. ———

لمساعدة الأفراد على الوفاء بمتطلبات بيئتهم . وقد تكون هذه الانفعالات ذات تكافؤ موجب(مثل السعادة ، والفخر) أو سالب(مثل الحزن، والقلق). كما تختلف الانفعالات في شدتها ، حيث يستحث المثير نفسه استجابات مختلفة لدى الأفراد . على سبيل المثال ، لو كانت صورة الكلب تستحث الفرح لدى أحد محبي الكلاب ، فإنها تستحث الخوف لدى شخص يخاف الكلاب . وكذلك قد يختبر الشخص نفسه انفعالات مختلفة بحسب السياق . على سبيل المثال، قد تثير صورة كلب مشاعر الحزن والاشتياق لدى شخص مات كلبه قريباً (هدى إبراهيم عبد الحميد، ٢٠١٩، ٢١٤)

ثانياً:- تعريف التنظيم الإنفعالي

تعددت واختلقت تعريفات التنظيم الانفعالي من باحث لآخر ويرجع ذلك حسب تركيز كل باحث على زاوية من زوايا التنظيم الانفعالي. ويعرفه كل من :-

زيمان وجاربر (Zeman & Garber, 1996, 957) بأنه:- " قدرة الفرد على استعمال عدد من العمليات والاستراتيجيات (داخلية أو خارجية) المرتبطة بالفهم الانفعالي وإمكانية السيطرة أو التعبير الانفعالي بوصفها أسلوباً تكيفياً لتلبية متطلبات الحياة".

جروس (Gross, 1998, 225):- يعد من أهم تعريفات تنظيم الأنفعالات وقد عرفه " بأنها العمليات التي من خلالها يستطيع الفرد ضبط انفعالاته، وأن يحدد متى يشعر بها ؟ وكيف اكتسبها ؟ وكيف يعبر عنها ؟.

جارنفسكي وآخرون (Garnefski, Kraaiji & Spinhoven, 2001: 1312):- "كل العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن مراقبة الاستجابة الانفعالية وتقويمها وتعديلها بصفة خاصة الانفعالات الشديدة والعارضة بغية تحقيق الفرد لأهدافه".

جراتس ورومير (Gratz & Roemer, 2004):- "الوعي بالانفعالات، وفهمها وتقبلها، والقدرة على السيطرة على السلوكيات الاندفاعية والتصرف وفقاً للأهداف المرجوة عندما يعاني الفرد من الانفعالات السلبية ، والقدرة على استخدام الاستراتيجيات المناسبة لتنظيم الانفعال بمرونة لتعديل الاستجابات الانفعالية كما هو مرغوب من أجل تلبية الأهداف الفردية والمتطلبات الواقعية، والغياب النسبي لبعض أو كل هذه القدرات يشير إلى وجود صعوبات في تنظيم الانفعال".

جروس (Gross, 2008) بأنه:- "كل العمليات الشعورية واللاشعورية التي من خلالها يستطيع الفرد السيطرة على انفعالاته وكيفية مواجهتها والتعبير عنها ".

تمبسون (Thompson, 2011) بأنه " مدى واسع من العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن

المراقبة والتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية وذلك بغرض تحقيق أهداف الفرد"

تنظيم الانفعالات يشير إلى القدرة على التعامل مع الانفعالات بطريقة صحية وملائمة. يعتبر تنظيم الانفعالات مهارة هامة في حياة الفرد، حيث يساعده على التعامل مع التحديات والضغوط اليومية بشكل فعال.

تنظيم الانفعالات يعزز الصحة النفسية والعلاقات الشخصية، كما يسهم في تحسين الأداء الوظيفي والرفاهية العامة. من خلال ممارسة استراتيجيات تنظيم الانفعالات، يمكن للأشخاص تعزيز قدرتهم على التعامل مع المشاعر بشكل صحي وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين.

ثالثاً:- مكونات التنظيم الإنفعالي

مكونات تنظيم الانفعالات هي العمليات والاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد للتحكم وتنظيم مشاعره وانفعالاته.

١- التوعية الذاتية وإعادة التقييم : التعرف والاستشعار بالمشاعر والانفعالات المختلفة التي يمر بها الشخص. وهي مجموعة من العمليات التي تستخدم بواسطة أخصائيين للوصول لتصورات وانطباعات لاتخاذ قرار نحو سلوك معين وقد يأخذ صيغة كمية وكيفية لوصف الظاهرة ويتم الوصول إليها من خلال الملاحظة أو المقاييس، هي إعادة تحديد القيمة، وإصدار الأحكام على قيمة الأشياء، والأشخاص، والأفكار.

التحكم في الانفعالات: تعلم كيفية تنظيم وتحكم المشاعر وعواطف الشخص وتجنب الاندفاع العاطفي. (Gross, J. J. (2015)

٢- التقبل والمواجهة البناءة: التعامل مع المشاعر السلبية والإيجابية بشكل بناء وصحيح، وتبني نمط للمواجهة الفعالة. (Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990)

٣- التخفيف من الإجهاد: استخدام تقنيات التأمل والاسترخاء، وممارسة نشاط بدني منتظم للحد من التوتر والضغوط النفسية. التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل مع المواقف بمرونة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف ويتمثل في الشخص الهادئ ، والرزين الثابت، والمنضبط ، والمتفائل ، والدقيق ، وغير العدوانى.

وهو يبحث في الانفعالات وقدرة الفرد على تأجيل إشباع دوافعه وحاجاته التي يشعر بها الآن، والتحكم في ضبط الإثارة نفسها بحيث لا يظهر السلوك الخارجى في الحال ، والتحكم في مقدار الانفعال والخفض من شدته أو نغمته.

(دينا محمد إبراهيم ، ٢٠٢١ ، ١٢٠-١٢١)

4-التعبير العاطفي: تعلم التعبير عن الانفعالات بطريقة صحية ومناسبة، سواء كان ذلك عن طريق الكلام أو الكتابة أو الرسم.) فهناك التنفيس عن الخبرات المشحونة انفعالياً، وتفريغ الشخص ما بنفسه من انفعالات وتعتبر بمثابة تطهير للشحنات الانفعالية، وتفريغ للحمولة النفسية ويحدث التنفيس الانفعالي عندما يفشل المرء في التعبير عن مشاعره الدفينة بشكل مباشر، فيقوم بالتعبير عنها بشكل مختلف، وقد يكون بشكل سلبي كالسلوك العدوانى للذات وللآخرين ونوبات الغضب أو تدخين السجائر عند المراهقين أو السرقة، أو إدمان مخدرات، وقد يحدث ذلك عندما يفشلون في الحصول على اهتمام الأبوبين أو عند رفضها تحقيق رغبة المراهق كالذهاب لمشوار ما أو شراء شئ معين فيعبر عنه بنوبات غضب وصراخ وتكسير أي شئ محيط واذى الآخرين ولا بد من تعليمهم طرق التنفيس الصحيحة.(حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٥)

٤- التواصل الفعال: تنمية مهارات الاتصال الفعال للتعبير عن الانفعالات بطريقة واضحة ومفهومة، مع مراعاة الآخرين وتفهم منظوراتهم.

٥- التفكير الإيجابي: تنمية القدرة على التفكير بإيجابية وتحويل الانفعالات السلبية إلى إيجابية من خلال تحويل الأفكار المعوضة.

ويرى جروس أن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية يدعى بالتنظيم الانفعالي المرتفع، أما انخفاض هذه المكونات فيدعى بالتنظيم الانفعالي المنخفض، ومكونات تنظيم الانفعال هي :-

١. مكون الخبرة (ويمثل المشاعر الذاتية لانفعال الفرد وفقاً لخبراته الحياتية)
٢. المكون السلوكي (ويمثل الاستجابات السلوكية)
٣. المكون الفسيولوجي (ويمثل الاستجابات الفسيولوجية كضربات القلب، وضغط الدم، وتصلب الشعر والجلد). (حيدر مزر يعقوب ، ٢٠١١ ، ٤٥٥)

رابعاً:- سمات التنظيم الإنفعالي

أشار جروس (Gross) إلى أن التنظيم الانفعالي ينطوي على ثلاث سمات أساسية، هي: هدف التنظيم الذي يحاول الفرد تحقيقه، واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التي يستخدمها الفرد من أجل تحقيق أهدافه، والنتائج التي يرغب الفرد في تحقيقها(عمر عامر عبدالقادر، ٢٠٢١ ، ٣)

ويشير مفهوم تنظيم الانفعال بأنه القدرة على إدارة الانفعالات من حيث شدة الانفعالات،

واستمراريتها، وعلى التحكم في التعبير عنها في المواقف الحياتية.

(Abbott,2005,31) وتوجد ثلاث سمات أساسية لتنظيم الانفعال هي:-

1. مدى تأثير تنظيم الانفعال على شدة ومدة الانفعالات
2. تنظيم الانفعال يمكن أن يكون عملية واعية وقصدية، وتتطلب مجهوداً أو يمكن اعتبارها عملية تحدث بدون وعي.
3. عمليات تنظيم الانفعال يجب تقييمها ضمن سياقات محددة في ضوء الهدف التنظيمي للفرد لتحديد ما إذا كانت تكيفية، أو غير تكيفية.

خامساً:- خصائص الإفعالات

- 1- أنها تظهر عندما يحاول الفرد تقديم استجابة انفعالية في موقف معين، ويدرك أن هذه الاستجابة مرتبطة بتحقيق أهداف ، وإن الأهداف التي تدعم تقويم الفرد لاستجابته أحد محددات السلوك الإنساني، كما وأن هذه الأهداف ذات أثر على الشخصية الفردية، والأهداف ذات طبيعة واعية ومعقدة أو أن تكون لا إدركية وبسيطة (Gross,2007)
- 2- والإفعالات متعددة الجوانب تشتمل على تغيرات ذاتية، وسلوكية، وتقوم على تقديم استجابات فسيولوجية تظهر لدى الفرد. فالطبيعة الذاتية للانفعالات مرتبطة بمعنى الانفعالي الذي يظهره الفرد وتحدد ما يفعله من سلوكيات.
- 3- فالإفعال هو الدافع لسلوك الفرد بطريقة معينة مما يعني أنه يحفز الفرد على فعل شئ معين ، وبصاحبه مجموعة من التغيرات الفسيولوجية تجعل الأفراد يظهرون نمطاً سلوكياً معيناً اتجاه المثير.

سادساً:- أهداف التنظيم الإفعالي

ومن أهداف النمو الانفعالي الوصول إلى التوازن الانفعالي أوالنضج، والتنظيم الانفعالي ويعرف الإتزان الانفعالي بأنه القدرة على التحكم بالانفعالات وضبطها والسيطرة عليها، والميل للهدوء وعدم التسرع في المواقف الانفعالية، والاستجابة للمثيرات الانفعالية على نحو تكيفي معتدل دون هياج أو لامبالاة (الربيع، ٢٠١٦؛ بني يونس، ٢٠٠٧). وتشكل سمات الشخصية مثل الاستقلالية، والواقعية ، وتقدير الذات، والتكامل مؤشرات النضج الانفعالي لدى الفرد (الزغول والهنداوي، ٢٠١٠؛ الوقفي، ٢٠٠٣). (نسرين خالد الزغول، ٢٠١٧، ٥)

ويمكن تحديد أهداف التنظيم الانفعالي في النقاط الآتية:-

برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدى الأمهات العاملات. **=====**

- ١- محاولة استخدام الفرد التنظيم الانفعالي المرتفع للانفعالات الإيجابية مثل زيادة شدتها والمدة الزمنية وخاصة في الحب والاهتمام والمرح غالبا من خلال مشاركة الخبرات الايجابية مع الآخرين (Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010).
- ٢- محاولة تنظيم انفعالات الفرد بواسطة التنظيم المنخفض للانفعالات من خلال تقليل الشدة أو المدة الزمنية لها كما هو الحال في حالة الغضب والحزن والقلق، وذلك بالتركيز على خفض النواحي التجريبية والسلوكية للانفعالات السلبية (Gross, Richards, & John, 2006).
- ٣- يحدث التنظيم الانفعالي يوميا ضمن السياق الاجتماعي وبشكل متسق مع حسابات المتعة واللذة بغرض تنظيم الوجدان، والتي تدفع الفرد لخفض الحالات الانفعالية السلبية وزيادة الحالات الانفعالية الايجابية، ليعزز شعوره بالسرور أو منع الألم وتقليله خلالها (Laresen, 2000).
- ٤- تأثير العوامل الفردية، والوالدية في تنظيم الانفعال من خلال التعلم الملحوظ والنمذجة، والممارسات الوالدية، والمناخ الأسري والتدريب على استراتيجيات تنظيم الانفعال، ورود أفعال الآباء تجاه انفعالات الأبناء (دينا محمد إبراهيم، ٢٠٢١، ١١٩-١٢٠).

سابعاً:- أهمية التنظيم الإيجابي

ترجع أهمية تنظيم الانفعالات للأسباب الآتية :-

تؤكد المفاهيم المعاصرة للانفعال على الدور الإيجابي للانفعالات في التكيف، فالانفعالات تكيف الأسلوب المعرفي للمتطلبات الموقفية، وتسهل اتخاذ القرار ، وتهيئ الفرد لاستجابات حركية سريعة ، كما وتعزز التعلم وتطوره ، بالإضافة إلى هذه الوظائف داخل الكائن الحي والانفعالات لها أيضاً وظائف اجتماعية مهمة، على سبيل المثال نحن نحمل الانفعالات لتزودنا بمعلومات عن المقاصد السلوكية، أنها تعطينا أدلة فيما إذا كان شيء ما سيء أم جيد، وترجم السلوك الاجتماعي المعقد بشكل مرن قابل للتكيف (Gross, 1999, 551).

هذا وتؤكد المدارس المعرفية الانفعالية على أهمية الدور الذي تؤديه الانفعالات في سلوكيات الفرد. فهي توجه الاستجابات السلوكية لدى الأفراد، وتؤثر على عمليات اتخاذ القرار لديهم، وتعزز مستوى تذكر الأحداث المهمة، وتسهل التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين . كما وأن الانفعالات ذات أثر سلبي على الأفراد إذا ظهرت في وقت غير ملائم أو بالحدة غير

ويري البعض أن أهمية عملية التنظيم الانفعالي تظهر في تحقيق الصحة النفسية، ومن ناحية أخرى فإن قصور التنظيم الانفعالي يؤدي دوراً جوهرياً في تشكيل الاضطرابات النفسية. (مصطفى على مظلوم، ٢٠١٧)

ويذكر دانيسمان وامان وديميركان ويايا (Danisman, Iman, Demircan & Yaya,2016) أن أهمية التنظيم الانفعالي تبرز من خلال أهمية ارتباطه بالمراحل النمائية للفرد وعلى وجه الخصوص النمو الانفعالي ، حيث يساعد الفرد على ضبط قدرته الذاتية للسيطرة على الانفعالات التي تواجهه في مختلف المواقف، ويساعده في ضبط قدرته للمحافظة على سلامة مشاعره وأحاسيسه أثناء التفاعل مع البيئة. (منار سامي الجراح، ٢٠٢٠، ١١-١٠)

ويرى (مصطفى على رمضان، ٢٠١٧) أن التنظيم الانفعالي يتيح للفرد التحكم في انفعالاته تجاه الأحداث المختلفة وتؤدي الي الاستجابة بمرونة تجاه الأحداث المؤلمة أو الضاغطة ، مما يؤدي الي إحداث حالة من التوافق النفسي لديهم ،كما تسهم في تعديل نظرتهم الي الحياة وجعلها أكثر ايجابية وتزيد من تقنهم بأنفسهم.

وتقر النظريات الحديثة علي الطبيعة الوظيفية للانفعالات (Moikolajczak et al.,2008,1356) ، وعلى طرق تسهيل الانفعالات للتكيف لأنها توفر استجابات سلوكية جاهزة في متناول اليد ، وتقوي ذاكرة الأحداث المهمة ، وتوجه الانفعالات بين الأشخاص.

وتعمل الانفعالات على تحقيق أغراض تكيفية مهمة عديدة والتي تكون أساسية للوظيفة الصحية للعلاقة ، فعندما تصبح الانفعالات شديدة وتستمر لوقت طويل أو لا تتناسب السياق الذي تحدث فيه يتوجب علينا أن نتكيف لتنظيمها، فالتفاوت بين ما هو مفترض عن طريق ميل معين للاستجابة وبين السلوك المعروض في النهاية يشير إلى حقيقة كوننا ننظم استجاباتنا الانفعالية باستمرار، فالعلاقات تقدم فرصاً عديدة لتنظيم الانفعال، مثلاً إخفاء مشاعر الأذى، ومقاومة الدافع لتقديم تعليق فظ وبذي ، والتظاهر بالاستمتاع بوجبة طعام معدة خصيصاً ، أو محاولة فهم نوايا الشريك كي لا تشعر بالانزعاج ، هذه جميعها أمثلة عن تعديل ميول الاستجابة الانفعالية بطريقة تغير النتيجة النهائية أو حتى خبرة الانفعال ذاتها(Abbott,2005,4).

برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات.

وأشار كول ومارتين ودوينيس (Cole, Martin, & Dennis, 2004) أن الفرد الذي يتمتع بالقدرة على التنظيم الانفعالي يمكنه التحكم في سلوكه، وسيكون أكثر مرونة في السياقات المختلفة وفي التعامل مع الأحداث الضاغطة، وأن ذلك يكون له تأثير إيجابي - أيضاً على العمليات الأخرى مثل الانتباه وحل المشكلات والسلوك.

أبعاد تنظيم الانفعالات

أشار عدد من الباحثين مثل عبد الله محمد عبدالظاهر، ٢٠١٥، (Toll & Moore, 2013, Juliano) إلى أن تنظيم الانفعال يتضمن

نوعين من الاستراتيجيات هما

١- الاستراتيجيات المتكيفة المركزة على الحدث strategies focused - Antecedent ، وتعتبر استراتيجية إعادة التقييم المعرفي Cognitive strategy reappraisal أحد أهم هذه

الاستراتيجيات ، وهي استراتيجية متركزة حول السابق، أي ماضي الفرد، وفي هذه الاستراتيجية

تحدث عملية توليد الانفعال مبكراً أو تتضمن إعادة صياغة الموقف الانفعالي معرفياً .

٢- الاستراتيجيات غير المتكيفة المركزة على الاستجابة strategies focused - Response ،

وتعد استراتيجية القمع التعبيري suppression Expressive أحد هذه الاستراتيجيات، وهي التي تحدث فيما بعد عملية توليد الانفعال، ويتضمن القمع "الكبت" كبح السلوكيات الانفعالية التعبيرية.

وتشير هناء عباس سلوم، (٢٠١٥) إلى أن إعادة التقييم المعرفي عبارة عن توليد تفسيرات إيجابية حول المواقف الضاغطة نفسياً كطريقة لخفف التوتر، بينما يشير الكبت إلى تثبيط السلوك المعبر عنه انفعالياً.

ومن خلال إطلاع الباحث علي بعض المقاييس العربية والأجنبية الخاصة بتنظيم الانفعالات بهدف تحديد وحصر أبعادها ، قام (Gross&john, 2003) بإعداد مقياس لتنظيم الانفعالات والذي تكون من ١٠ فقرات موزعة على مجالين هما ؛ إعادة التقييم المعرفي، والكبح أو القمع التعبيري،

ابعاد التنظيم الانفعالي في البحث الحالي :

- **البعد الأول:** القمع التعبيري للانفعالات والتحكم بها، يقيس هذا المجال قدرة الفرد على إدارة انفعالاته والتحكم بها في مختلف المواقف .
- **البعد الثاني:** إعادة التقييم المعرفي للانفعالات، يقيس هذا المجال قدرة الفرد على إعطاء حكم على انفعالاته ووضع التوقعات لهذه الانفعالات .
- **البعد الثالث :** فهم الانفعالات والوعي بها، يقيس هذا المجال قدرة الفرد على فهم انفعالاته ومشاعره والتعبير عنها بطريقة إيجابية وسليمة.
- **البعد الرابع:** التكيف الاجتماعي وقياس هذا المجال قدرة الفرد علي تكيف مشاعره وانفعالاته حسب الموقف ، والمرونة في التنقل بين الحالات و

فروض الدراسة:

تحاول الدراسة التحقق من صحة الفروض الآتية :-

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس تنظيم الانفعالات بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تنظيم الانفعالات لصالح القياس البعدي
- ٣- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التتبعي على مقياس تنظيم الانفعالات..

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية في ضوء أهدافها على استخدام تصميم المنهج التجريبي القائم علي مجموعتين متكافئتين (مجموعة ضابطة _ مجموعة تجريبية) من خلال تطبيق مقياس تنظيم الانفعالات (قبلي وبعدي) علي مجموعتي الدراسة، ومن ثم التطبيق التتبعي على المجموعه التجريبية بعد فترة معينة من انتهاء البرنامج

عينة الدراسة :-

تكونت عينة الدراسة الحالية من ٢٠ موظفه من العاملات بكلية العلوم جامعة القاهرة، تم تقسيمهم المجموعتين تجريبية وضابطة وتم اجراء القياس عليهما قبلي وبعدي وتم اختيارهن

برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات.

جميعا من الحاصلات على مؤهل متوسط ومر على تعيينهم خمسة عشر عاما في وظائف إدارية بالجامعة متزوجات ولديهن أطفال تم اختيارهن بناء على درجاتهم المنخفضة في تنظيم الانفعالات (الارباعي الاذني) ولم يتعرضن قبل ذلك الى برامج ارشادية ، وقد كان متوسط عمر أفراد العينة (٣٩،٩) سنة.

أدوات الدراسة:

١- مقياس إدارة الذات : إعداد الباحث

أ- خطوات تصميم المقياس:

قام الباحث في سبيل إعداد مقياس إدارة الذات بالخطوات التالية:

الاطلاع على الأدب النظري والتراث السيكلوجي ذات الصلة بإدارة الذات ومن أهم هذه الدراسات؛ امل عوض عليان (٢٠٢٠) سميرة احمد حسن (٢٠١٧) هيام صابر شاهين واخرون (٢٠٢٠) وبعد الاطلاع هذه المقاييس قام الباحث باعداد مقياس إدارة الذات وذلك تبعا لطبيعة العينة وهي الموظفات بكلية العلوم جامعة القاهرة

ب- وصف المقياس

يتكون المقياس من (٣٠) بندا تقيس إدارة الذات وقد صيغت البنود علي شكل بنود إيجابية ، موزعه على خمس ابعاد وهي

١- المراقبة الذاتية **Self-monitoring**

ويعرفها الباحث : وعي الفرد بسلوكه والاعتراف على اخطائه القدرة على الاستقلالية وتصحيح الأخطاء وتم صياغتها في ست بنود

٢-التقييم الذاتي **Self evaluation**

ويعرفها الباحث ان يعمل الفرد وفق المعايير التي تم وضعها مسبقا وان يقوم ذاته وفقها ، والقدرة على الالتزام بالسلوك المطلوب وتم صياغتها في ست بنود

٣-التوجيه الذاتي **Self-direction**

ويعرفها الباحث وضع الفرد اهداف محددة تتماشى مع قدراته وامكانياته وهذه الأهداف توجه الفرد في ما ينبغي القيام به وتم صياغتها في ست بنود

٤- التعزيز الذاتي **Self-reinforcement**

ويعرفها الباحث : مكافأة الذات عندما تتعامل وفق الأهداف والمعايير التي وضعها مسبقا وتم صياغتها في ست بنود

٥-الضبط الذاتي

يعرفها الباحث التحكم في الانفعالات والتخلص من القلق والتكيف مع المايير الاجتماعية والقوانين وتغيير الأفكار وفقا للاهداف والمعايير التي تحكم سلوكه وتم صياغتها في ست بنود وقد وضع الباحث مجموعة من البدائل لكل بند من بنود المقياس وفق تدرج ليكرت وذلك (موافق تماما = ٥ درجات)، (موافق = ٤ درجات)، (محايد = ٣ درجات) (غير موافق = ٢ درجتان)، (غير موافق تمام = ١ درجة واحدة)، وبالتالي تبلغ الدرجة الصغرى للمقياس (٣٠) درجة، أما الدرجة العظمى فتبلغ (١٥٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى المستويات العليا من إدارة الذات، أما الدرجات المنخفضة فتشير إلى انخفاض مستوى إدارة الذات لدى الفرد، ويطبق المقياس بشكل فردي. ليصبح المقياس ٣٠ بندا .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

١-صدق المحك:

تم استخدام طريقة صدق المحك حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس مع الدرجة الكلية لمقياس (سميرة احمد حسن، ٢٠١٧) والتي بلغت (٠,٧٧)، وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، والذي تم إعداده بغرض التحقق من إدارة الذات عند المرأة العاملة وهي عينه قريبه من العينة في البحث الحالي .

٢-التحليل العاملي لمقياس إدارة الذات :

- الصدق العاملي Factorial Validity:

قام الباحث باستخدام طريقة التحليل العاملي بطريقة المكونات الرئيسية وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس، واستخدام محك كايزر في استبقاء العبارات التي بلغت قيم تشبعاتها (٠,٣) أو أكثر، علي عينة الدراسة والمكونة (٨٠) موظفه من كليات جامعة القاهرة ، وقد جاءت نسبة التباين الاربعة دال (١٧,٦٥%، ١٣,٩٠%، ١٨,٤٣%، ١٤,٥٤%، ١٥,٤٣%) على التوالي، وبلغت قيم الجذور الكامنة المستخلصة بعد التدوير المتعامد (٧,٦٥، ٧,٨٨، ٤,٩٨، ٥,٤٧)، ويوضح الجدول التالي تشبعات بنود المقياس على العوامل (الأول، الثاني، الثالث، الرابع، الخامس) في الدراسة الحالية.

برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات.

جدول (١) درجات تشبع العبارات للعوامل لمقياس إدارة الذات

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع		العامل الخامس	
رقم	درجة	رقم	درجة	رقم	درجة	رقم	درجة	رقم	درجة
العبرة	التشبع	العبرة	التشبع	العبرة	التشبع	العبرة	التشبع	العبرة	التشبع
١	٠,٦٩	٧	٠,٧٥	١٣	٠,٥٦	١٩	٠,٦٧	٢٥	0.71
٢	٠,٥٦	٨	٠,٦٢	١٤	٠,٦٨	٢٠	٠,٧٧	٢٦	0.79
٣	٠,٦٧	٩	٠,٦٥	١٥	٠,٧١	٢١	٠,٧١	٢٧	0.55
٤	٠,٥٥	١٠	٠,٥٦	١٦	٠,٦٨	٢٢	٠,٥٧	٢٨	0.47
٥	٠,٦٢	١١	٠,٧٣	١٧	٠,٦٩	٢٣	٠,٧٣	٢٩	0.81
٦	٠,٦٣	١٢	٠,٦٨	١٨	٠,٥٣	٢٤	٠,٦٤	٣٠	0.79
الجذر الكامن	٧,٦٥	الجذر الكامن	٦,٧٤	الجذر الكامن	٤,٨٨	الجذر الكامن	٥,٤٧	الجذر الكامن	٦,٦٦
نسبة التباين	%١٧,٦٥	نسبة التباين	%١٨,٤٣	نسبة التباين	%١٣,٩٠	نسبة التباين	%١٥,٣٤	نسبة التباين	١٤,٥٤

يتضح من الجدول السابق (١) تشبع جميع العبارات على العوامل الخمس تشبعاً دالاً إحصائياً للمقياس .

ثانياً. الثبات :

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان وجتمان) على عينة تكونت من (٨٠) موظفة

جدول (٢) معاملات الثبات لمقياس إدارة الذات

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	الأبعاد
سبيرمان	جيتمان		
٠,٨٦	٠,٨٦	٠,٨٥	المراقبة الذاتية .
٠,٨٥	٠,٨٤	٠,٨٦	التقييم الذاتي.
٠,٨٤	٠,٨٥	٠,٨٤	التوجيه الذاتي.
٠,٨٧	٠,٨٤	٠,٨٣	التعزيز الذاتي
٠,٧٨	٠,٧٦	٠,٨٧	الضبط الذاتي
٠,٨٨	٠,٨٨	٠,٨٧	المقياس ككل.

يتضح من الجدول السابق (٢) أن قيم معاملات الثبات مرتفعة، مما يجعلنا نثق في ثبات مقياس إدارة الذات .

٢- مقياس تنظيم الانفعالات : إعداد الباحث

أ_ خطوات اعداد المقياس :

- قام الباحث بالاطلاع علي ما أُتيح له الاطلاع عليه من الدراسات العربية والأجنبية التي

تناولت تنظيم الانفعالات وتم الاطلاع علي عدة مقاييس داخل هذه الدراسات على النحو التالي:

- عاصم حجازي وعمرو يوسف (٢٠٢١) و علاء الدرس (٢٠٢٠) .و دينا احمد حسن (٢٠٢٠)

- وفي ضوء ذلك قام الباحث باعداد المقياس في الدراسة الحالية من خلال الابعاد التالية

ابعاد التنظيم الانفعالي في البحث الحالي :

- البعد الأول: القمع التعبيري للانفعالات والتحكم بها، يقيس هذا المجال قدرة الفرد على إدارة انفعالاته والتحكم بها في مختلف المواقف . تم صياغته في ست بنود
- البعد الثاني: إعادة التقييم المعرفي للانفعالات، يقيس هذا المجال قدرة الفرد على إعطاء حكم على انفعالاته ووضع التوقعات لهذه الانفعالات .تم صياغته في ست بنود
- البعد الثالث : فهم الانفعالات والوعي بها، يقيس هذا المجال قدرة الفرد على فهم انفعالاته ومشاعره والتعبير عنها بطريقة إيجابية وسليمة. تم صياغته في سبع بنود
- البعد الرابع: التكيف الاجتماعي وقياس هذا المجال قدرة الفرد علي تكيف مشاعره وانفعالاته حسب الموقف ، والمرونة في التنقل بين الحالات و تم صياغته في سبع بنود

وقد وضع الباحث مجموعة من البدائل لكل بند من بنود المقياس وفق تدرج ليكرت وذلك (دائما= ٥ ، (غالبا = ٤ درجات)، (أحيانا = ٣ درجات) (نادرا = ٢ درجتان)، (ابدا = ١ درجة واحدة)، وبالتالي تبلغ الدرجة الصغرى للمقياس (٢٦) درجة، أما الدرجة العظمى فتبلغ (١٣٠) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلى المستويات العليا من تنظيم الانفعالات ، أما الدرجات المنخفضة فتشير إلى إنخفاض مستوى تنظيم الانفعالات لدى الفرد، ويطبق المقياس بشكل فردي .ويصبح عدد بنوده ٢٦ بند

الخصائص السيكومترية للمقياس تنظيم الانفعالات :

١- التحليل العاملي :

قام الباحث باستخدام طريقة التحليل العاملي بطريقة المكونات الرئيسية وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس واستخدام محك كايزر في استبقاء العبارات التي بلغت قيم تشبعاتها ٣,٠ أو أكثر، علي عينة مكونة من (٨٠) موظفه من العاملين بجامعة القاهرة ، وقد جاءت نسبة التباين للأبعاد الأربعة ١٩,٣٥ %، ١٧,٥٤ %، ٢٠,٥٧ %، ١٥,٣٤ % على التوالي ، وبلغت قيم

برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات.

الجذور الكامنة المستخلصة ٩,٧٧، ٥,٦٩، ٦,٤٧، ٣,٦٩، ويوضح الجدول التالي تشبعات بنود المقياس على كل عامل من عوامل المقياس

جدول (٣) درجات تشبع البنود لمقياس تنظيم الانفعالات

العامل الأول		العامل الثاني		العامل الثالث		العامل الرابع	
رقم العبارة	درجة التشبع	رقم العبارة	درجة التشبع	رقم العبارة	درجة التشبع	رقم العبارة	درجة التشبع
١	٠,٥٦	٧	٠,٦٦	١٣	٠,٦٠	٢٠	٠,٧٧
٢	٠,٦٣	٨	٠,٥٦	١٤	٣,٠٦	٢١	٠,٥٧
٣	٠,٥٧	٩	٠,٧١	١٥	٠,٧٣	٢٢	٠,٥١
٤	٠,٦٣	١٠	٠,٥٦	١٦	٠,٥٥	٢٣	٠,٦٧
٥	٠,٤٥	١١	٠,٧٥	١٧	٠,٧٩	٢٤	٠,٦٦٣
٦	٠,٥٧	١٢	٨٥,٠	١٨	٠,٦٣	٢٥	٠,٧٤
-	-	-	-	١٩	0.79	٢٦	0.55
الجذر الكامن	٩,٧٧	الجذر الكامن	٥,٦٩	الجذر الكامن	٦,٤٧	الجذر الكامن	٣,٦٩
نسبة التباين	١٩,٣٥%	نسبة التباين	١٧,٥٤%	نسبة التباين	٢٠,٥٧%	نسبة التباين	١٥,٣٤%

يتضح من جدول (٣) تشبع جميع العبارات على العوامل الأربع تشبعاً دالاً إحصائياً للمقياس بواقع (٦) للبعد الأول والثاني و(٧) لكل من البعدين الثالث والرابع بنود لكل عامل.

ثانياً: الثبات:

اعتمد الباحث في حساب ثبات المقياس على نوعين من الثبات هما: الثبات بطريقة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ والثبات باستخدام إعادة التطبيق ويمكن تناولهما فيما يلي:

- طريقة ألفا كرونباخ: تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة، وحساب معامل ألفا للمقياس ككل، والجدول (٩) التالي يبين قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (٤) : قيم معامل ألفا بحذف درجة المفردة

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
١	٠,٨٠٥	١١	٠,٨٠٩	٢١	٠,٧٩٦
٢	٠,٧٩٩	١٢	٠,٧٩٥	٢٢	٠,٨٠١
٣	٠,٨٠١	١٣	٠,٧٩٢	٢٣	٠,٨٠٠
٤	٠,٨٠٤	١٤	٠,٨٠٩	٢٤	٠,٧٨٨
٥	٠,٨٠٧	١٥	٠,٨٠١	٢٥	٠,٨٠٦
٦	٠,٧٩٦	١٦	٠,٧٩١		
٧	٠,٨٠٢	١٧	٠,٧٩١		
٨	٠,٧٨٩	١٨	٠,٨٠٥		
٩	٠,٧٩٨	١٩	٠,٧٩٤		
١٠	٠,٧٩٩	٢٠	٠,٨٠٠		

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل = ٠,٨٠٩

يتضح من جدول (٤) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة في معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً في بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

- الثبات بطريقة إعادة تطبيق المقياس: قام الباحث بحساب معامل الثبات لمقياس تنظيم الانفعالات بطريقة إعادة تطبيق المقياس على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية على عينه (٨٠) موظفه بفارق زمني قدره (١٥) يوماً، والجدول (١٠) التالي يبين معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين:

جدول (٥): ثبات مقياس تنظيم الانفعالات عن طريق إعادة تطبيق المقياس (ن=١١٠)

البيد الأول	معامل الارتباط	البيد الثاني	معامل الارتباط	البيد الثالث	معامل الارتباط	البيد الرابع	معامل الارتباط
١	٠,٨٢٨	٧	٠,٧٩٩	١٣	٠,٨٣١	٢٠	٠,٧٩٧
٢	٠,٧٨٤	٨	٠,٧٨٩	١٤	٠,٨٥٤	٢١	٠,٨٧٤
٣	٠,٨٣١	٩	٠,٧٩٩	١٥	٠,٨٢٩	٢٢	٠,٧٤٨
٤	٠,٧٧٦	١٠	٠,٨٠٤	١٦	٠,٧٩٩	٢٣	٠,٧٥٦
٥	٠,٧١٩	١١	٠,٨٦٢	١٧	٠,٧٩٢	٢٤	٠,٨٥٢
٦	٠,٨٢١	١٢	٠,٧٣١	١٨	٠,٧٠٠	٢٥	٠,٨٤٢
=	=	=	=	١٩	٠,٧١٥	٢٦	٠,٨٢٨
الدرجة الكلية	٠,٨٢٤	الدرجة الكلية	٠,٧٩٢	الدرجة الكلية	٠,٧٧٩	الدرجة الكلية	٠,٧٩٩
الدرجة الكلية للمقياس		معامل الارتباط			٠,٨٦٣		

برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات. **=====**

يتبين من جدول(٥) أن جميع معاملات الارتباط بين تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بالنسبة لجميع مفردات مقياس تنظيم الانفعالات مقبولة؛ حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠,٧٠٠)، و (٠,٨٦٥) وهى معاملات ثبات مقبولة، ومن ثم يمكن الوثوق بها كمؤشر على ثبات المقياس.

برنامج إدارة الذات : إعداد الباحث

- **التخطيط العام للبرنامج:**

- تم تصميم البرنامج واعتماده، وفيما يلي عرض الإطار والتخطيط العام للبرنامج:
- تحديد أهداف البرنامج المقترح لخفض القلق الاجتماعي.
- خطوات إعداد البرنامج وتنفيذه.
- إعداد محتوى البرنامج.
- الفنيات والأساليب المستخدمة.
- الأدوات والوسائل التعليمية المناسبة للبرنامج.
- مدة البرنامج.
- مكان تطبيق البرنامج.
- وسائل تقويم البرنامج.
- **أهداف البرنامج:**

تعد أهداف البرنامج هي أساس إعداد أي برنامج تدريبي، ففي ضوء الهدف يتم تحديد محتوى البرنامج وفنياته وأساليبه وطريقة التنفيذ والتقييم، وقد حددت أهداف البرنامج فيما يلي:

- أولاً: أهداف البرنامج العامة: يتمثل الهدف الرئيس للبرنامج في فاعلية إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات بجامعة القاهرة .
- ثانياً: الأهداف الإجرائية للبرنامج: وتتمثل فيما يلي: تنمية المراقبة الذاتية، تنمية التقييم الذاتي، تنمية التوجيه الذاتي، تنمية التعزيز الذاتي، تنمية الضبط الذاتي.
- **الفنيات المستخدمة في البرنامج:**

تم استخدام مجموعة من الفنيات النظرية السلوكية عند تنفيذ البرنامج، سعياً إلى تحقيق أهداف البرنامج؛ (المحاضرة (Lectu) - النمذجة (Modeling) - التلقين (Prompting) - لعب الدور (Role Playing) - الواجبات المنزلية (Homework).

تم تنفيذ البرنامج المكون من (١٩) جلسة بمعدل (٣) جلسات أسبوعياً، ومدة الجلسة (٤٥ - ٦٠) دقيقة

جدول (٦) مخطط جلسات برنامج إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات

للامهات العاملات بجامعة القاهرة

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة
١	التمهيدية	ترحيب وتعارف بين الباحث والمشاركات بالبرنامج تهيئة المشاركات لجلسات البرنامج	المحاضرة- التنقيف النفسي- تقديم التوجيهات والتعليمات- التعزيز
٢	ملاحظة الذات	أن تلاحظ الموظفة ذاتها وتقدر علي وصفها. أن تميز بين مشاعرهن في ما يحب وما لا يحب من الأشياء	المحاضرة- التنقيف النفسي- العصف الذهني - ملاحظة الذات- التعزيز
٣	التحدث الذاتي	أن تنظمن تفكيرهن عن طريق التحدث الذاتي	المحاضرة- المناقشة والحوار- العصف الذهني- مراقبة الذات- التعزيز
٤	كتابة التقارير الذاتية	أن تسجل الأحداث الشخصية عن طريق كتابة التقارير	المحاضرة- التنقيف النفسي- العصف الذهني - التقرير الذاتي- التعزيز
٥	التعبير الذاتي	أن تعبر عن ذاتها	المحاضرة- التنقيف النفسي -العصف الذهني - التقرير الذاتي
٦	تحديد الأهداف	أن تعدد مواصفات الهدف الجيد لتنمية تقييمه الذاتي	المحاضرة- العصف الذهني-تقييم الذات- التغذية الراجعة- التعزيز
٧	تحقيق الأهداف	أن تفرق بين الأهداف قريبة المدى والأهداف بعيدة المدى	المحاضرة - العصف الذهني- تقييم الذات - التغذية الراجعة- التعزيز
٨	الأهداف المستقبلية	أن تعبر عن أهدافه المستقبلية التي يسعى لتحقيقها	المحاضرة- التنقيف النفسي- العصف الذهني- التغذية الراجعة- التعزيز
٩	التخطيط	أن تتابع تقييم ذاته من خلال التخطيط الجيد لتحقيق أهدافه	المحاضرة- التنقيف النفسي- العصف الذهني- التغذية الراجعة- التعزيز
١٠	إدارة الوقت	أن تنظم المتدربة وقته ويحسن إدارته واستغلاله	المحاضرة- العصف الذهني- التغذية الراجعة- التعزيز
١١	توجيه السلوك	أن توجه المتدربه ذاتها وسلوكها في بعض المواقف التي يتم التدريب عليها	المحاضرة- لعب الدور- النمذجة- التغذية الراجعة- توجيه الذات-التعزيز
١٢	التمييز بين المواقف المختلفة	أن تميز بين المواقف الحسنة والمواقف السيئة التي تواجهها	المحاضرة- لعب الدور- النمذجة- التغذية الراجعة- توجيه الذات-التعزيز
١٣	تعزيز الذات	أن يعمل بثقة علي تعزيز ذاته أن تتدرب علي الهدف من التعزيز الذاتي	التنقيف النفسي- العصف الذهني- القراءة الجهرية - التغذية الراجعة - التعزيز
١٤	المعززات	أن تحدد المعززات الخاصة والمفضلة لديه	المحاضرة- التنقيف النفسي- العصف الذهني - التغذية الراجعة-التعزيز

برنامج ارشادي قائم علي إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفيئات المستخدمة
١٥	ضبط الذات	أن تضبط أفعالها في المواقف التي يتم التدريب عليها	المحاضرة- التثقيف النفسي- لعب الدور- النمذجة- التغذية الراجعة- التعزيز
١٦	ضبط الغضب	أن تضبط سلوكها في مواقف الغضب	المحاضرة- التثقيف النفسي- لعب الدور- النمذجة- التغذية الراجعة- التعزيز
١٧	ضبط السلوك	أن تتحكم في ذاتها من خلال تغيير الأفكار والسلوك	لعب الدور- النمذجة- التغذية الراجعة- التعزيز
١٨	تحمل المسؤولية	أن تضبط ذاتها وأفعالها من خلال تحمل المسؤولية	المحاضرة- - النمذجة- التغذية الراجعة- التعزيز
١٩	التقييم والختام	تقييم المتدربات لمستويات إدارة الذات لديهم بصورة جيدة التحقق من اكتسابهن لمهارات إدارة الذات خلال البرنامج التدريبي	- المساعدة- التغذية الراجعة- التعزيز

نتائج الدراسة ومناقشتها :

- التكافؤ بين مجموعات العينة في مقياس تنظيم الانفعالات:

جدول (٧) التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في مقياس تنظيم الانفعالات

$$(ن = ٢ = ١٠)$$

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الاحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	u	Z	مستوى الدلالة
القمع التعبيري للانفعالات والتحكم بها	التجريبية	٨,١٠	٠,٨٨	١٠,٠	١٠٠,٠	٤٥,٠	٠,٣٩٨	غير دالة
	الضابطة	٨,٣٠	٠,٩٥	١١,٠	١١٠,٠			
اعداد التقييم المعرفي للانفعالات	التجريبية	٧,٩٠	٠,٩٩	١٠,٢	١٠١,٥	٤٦,٥	٠,٢٧٨	غير دالة
	الضابطة	٨,٠٠	١,٠٥	١٠,٩	١٠٨,٥			
فهم الانفعالات والوعي بها	التجريبية	٨,٦٠	١,١٧	١٠,٠	١٠٠,٠	٤٥,٠	٠,٣٩٩	غير دالة
	الضابطة	٨,٨٠	١,٢٣	١١,٠	١١٠,٠			
التكيف الاجتماعي	التجريبية	٨,٤٠	٠,٩٧	١٠,٣	١٠٢,٥	٤٧,٥	٠,٢٠٠	غير دالة
	الضابطة	٨,٥٠	٠,٨٥	١٠,٨	١٠٧,٥			
الدرجة الكلية	التجريبية	٣٣,٠٠	٢,١٦	٩,٧	٩٧,٠	٤٢,٠	٠,٦١٧	غير دالة
	الضابطة	٣٣,٦٠	١,٨٤	١١,٣	١١٣,٠			

يتضح من جدول (٧) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تنظيم الانفعالات, وهذا يدل علي تكافؤ

المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التطبيق القبلي، الأمر الذي يمهّد للتطبيق العملي بصورة منهجية صحيحة.

التحقق من نتائج الفرض الأول:

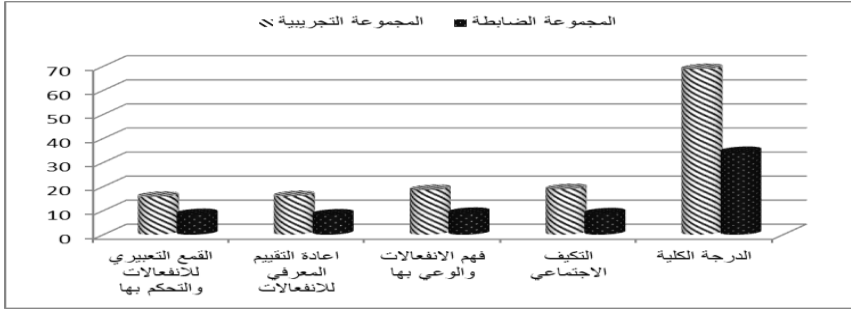
ينص الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة على مقياس تنظيم الانفعالات بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية" واختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار مان ويتنى ويوضح الجدول (٨) نتائج هذا الفرض:

جدول (٨) اختبار مان ويتنى وقيمة Z ودلالاتها للفرق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تنظيم الانفعالات (ن = ٢ = ١٠ = ١٠)

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
القمع التعبيري للانفعالات والتحكم بها	التجريبية	١٥,٦٠	١,٣٥	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٣٢	٠,٠١
	الضابطة	٨,٤٠	٠,٨٤	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
إعادة التقييم المعرفي للانفعالات	التجريبية	١٥,٩٠	١,٢٩	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٣٠	٠,٠١
	الضابطة	٨,٢٠	٠,٧٩	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
فهم الانفعالات والوعي بها	التجريبية	١٨,٤٠	١,٢٦	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٢٣	٠,٠١
	الضابطة	٨,٩٠	١,٢٠	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
التكيف الاجتماعي	التجريبية	١٨,٨٠	١,٣٢	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٤٢	٠,٠١
	الضابطة	٨,٧٠	٠,٨٢	٥,٥٠	٥٥,٠٠		
الدرجة الكلية	التجريبية	٦٨,٧٠	٢,٦٧	١٥,٥٠	١٥٥,٠٠	٣,٨٠٣	٠,٠١
	الضابطة	٣٤,٢٠	١,٥٥	٥,٥٠	٥٥,٠٠		

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات عينة البحث في القياس البعدي لأبعاد مقياس تنظيم الانفعالات لصالح متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية، أي أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعالات أكبر بدلالة إحصائية من نظيره بالمجموعة الضابطة، وهذا يحقق صحة الفرض الأول.

والشكل البياني (١) يوضح ذلك:



شكل (٢)

الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس تنظيم الانفعالات يتضح من الشكل البياني (٢) ارتفاع درجات مقياس تنظيم الانفعالات لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة بدرجات المجموعة الضابطة في قياس تنظيم الانفعالات بعد تطبيق البرنامج. **التحقق من نتائج الفرض الثاني:**

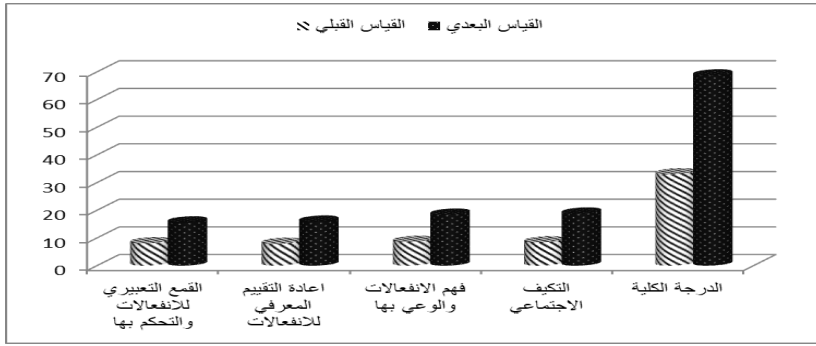
ينص الفرض على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تنظيم الانفعالات لصالح القياس البعدي" و لاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوسون " W " ويوضح الجدول (٩) نتائج هذا الفرض.

جدول (٩) اختبار ويلكوسون وقيمة z ودلالاتها للفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس تنظيم الانفعالات (ن = ١٠)

الترتيب	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	تجاه	حجم	متوسط	مجموع	قيمة z	حدسية	حجم
١	قبلي	٨.١٠	٠.٨٨	-	١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٢	بعدي	١٥.٦٠	١.٣٥	+	١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٣	قبلي	٧.٩٠	٠.٩٩	-	١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٤	بعدي	١٥.٩٠	١.٣٩	+	١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٥	قبلي	٨.٦٠	٠.٩٧	-	١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٦	بعدي	١٨.٤٠	١.٣٦	+	١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٧	قبلي	٨.٤٠	٠.٩٧	-	١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٨	بعدي	١٨.٨٠	١.٣٣	+	١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
٩	قبلي	٣٣.٠٠	٣.١٦	-	١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
١٠	بعدي	٦٨.٧٠	٣.٦٧	+	١٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠

ينتضح من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي دلالة (٠,٠١) بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى لأبعاد مقياس تنظيم الانفعالات لصالح متوسط رتب درجات القياس البعدى، أي أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدى في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس تنظيم الانفعالات أكبر بدلالة إحصائية من نظيره بالقياس القبلي وهذا يحقق صحة الفرض الثاني.

والشكل البياني (٣) يوضح ذلك:



شكل (٣)

الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية على مقياس تنظيم الانفعالات

ينتضح من الشكل البياني (٣) ارتفاع درجات مقياس تنظيم الانفعالات لدى المجموعة التجريبية في القياس البعدى بالمقارنة بدرجاتهم في القياس القبلي.

التحقق من نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبقي على مقياس تنظيم الانفعالات

ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار ويلكوكسون " W " والجدول (١٠) يوضح نتائج هذا الفرض:

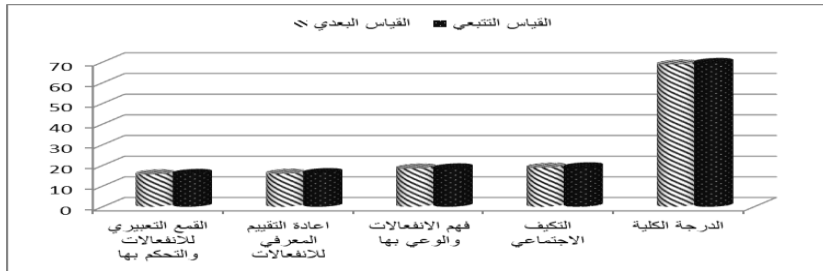
برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدى الأمهات العاملات.

جدول (١٠) اختبار ويلكوسون وقيمة z ودالاتها للفرق بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس تنظيم الانفعالات (ن = ١٠)

الأبعاد	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اتجاه الدلالة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	الدلالة
القمع التعبيري للالنفعالات والتحكم بها	البعدي	١٥,٦٠	١,٣٥	-	٢	٤,٠٠	٨,٠٠	٠,٥٨٩ غير دالة	٠,٥٤١
	التتبعي	١٥,٨٠	١,٢٣	+	٤	٣,٢٥	١٣,٠٠		
				=	٤				
اعادة التقييم المعرفي للالنفعالات	البعدي	١٥,٩٠	١,٢٩	-	٤	٥,٥٠	٢٢,٠٠	٠,٥٦٥ غير دالة	٠,٥٧٦
	التتبعي	١٦,٢٠	١,١٤	+	٦	٥,٥٠	٣٣,٠٠		
				=	صفر				
فهم الانفعالات والوعي بها	البعدي	١٨,٤٠	١,٢٦	-	٤	٤,٢٥	١٧,٠٠	٠,٨٨٧ غير دالة	٠,١٤٢
	التتبعي	١٨,٥٠	١,١٨	+	٤	٤,٧٥	١٩,٠٠		
				=	٢				
التكيف الاجتماعي	البعدي	١٨,٨٠	١,٣٢	-	٢	٣,٠٠	٦,٠٠	٠,٦٨٣ غير دالة	٠,٤٠٨
	التتبعي	١٩,٠٠	١,٠٥	+	٣	٣,٠٠	٩,٠٠		
				=	٥				
الدرجة الكلية	البعدي	٦٨,٧٠	٢,٦٧	-	٤	٣,٠٠	١٢,٠٠	٠,٣٩٥ غير دالة	٠,٨٥١
	التتبعي	٦٩,٥٠	٢,١٧	+	٤	٦,٠٠	٢٤,٠٠		
				=	٢				

يتضح من الجدول (١٠) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس تنظيم الانفعالات، وهذا يحقق صحة الفرض الثالث.

والشكل البياني (٤) يوضح ذلك:



شكل (٤) الفرق بين متوسطي درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية على مقياس تنظيم الانفعالات

يتضح من الشكل البياني (٤) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس تنظيم الانفعالات بالمجموعة التجريبية، مما يدل على بقاء أثر البرنامج لدى المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الدراسة :

من خلال النتائج التي تم توصل اليها ووجود فروق لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج وبقاء اثره، ويرجع الباحث هذه النتائج الى طبيعة العينة ومدى احتياجهم الى البرنامج واتضح ذلك للباحث من خلال جلسات البرنامج والشغف الذي كان موجود لديهم وحرصهم على حضور الجلسات وافصاح الكثير منهم عن حاجتهم البالغة لتنظيم انفعالهم من خلال الابعاد التي صياغتها في البرنامج، كما ان المتغير المستقل كان له اثر فعال واهمية خاصة كمدخل في تنظيم الانفعالات، حيث ان إدارة الذات ساعدت الباحث في تحقيق هدف الدراسة وهذا ماذهب اليه الباحثون المهتمون بدراسة وتطبيق برامج إدارة الذات على أنها مجموعة من الاستراتيجيات الملائمة لإمكانيات وقدرات الأفراد وتحتوي على مهارات يمتلكها المتعلم ويمكن تميمتها وتطويرها لتحسين أدائه وصولاً إلى المستوي الأمثل الذي يرغب فيه، وتتضمن إدارة الذات مهارات أساسية هي (التقييم الذاتي، والضبط الذاتي، التوجيه الذاتي، والوعي الذاتي) كما تتضمن مجموعة من المهارات الفرعية وهي (التحكم الذاتي العاطفي، وجدارة الثقة، والوعي الضميري، والقدرة على التكيف، وإدارة الوقت، وتحديد الأهداف، وممارسة القيادة، والإحساس بالمشكلة وتحديدها والتعامل معها) ; (Dodd, 2008; Hogan et al, 2008). Mitchem et al, 2008.

كما إن الفرد عندما ينتقل من مرحلة الدراسة إلى سوق العمل فهو يحتاج إلى مهارات عديدة تساعده على اكتساب أنماط التفاعل السليم، والطرق الموضوعية في التفاعل مع الآخر، من أهمها مهارات إدارة الذات التي تتضمن احترام الوقت والقدرة على التعبير عن المشاعر بطريقة صحيحة، وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين، والقدرة علي حل المشكلات، وتقدير الذات (Hair et al, 2002).

إن إدارة الذات مهمة في العمل ، لأن الموظف يتعامل مع أفراد متفاوتين في القدرات والمواهب وأيضاً البيئة الاجتماعية والاقتصادية وعليه أن يوائم بين هذه الفروق في ظل مقتضيات العصر الحديث وعليه يجب التركيز على إدارة الذات بشكل كبير، فالنموذج المثالي للعامل المثالي يركز على الكيفية التي يدير من خلالها نفسه وانفعالاته. (Goleman, 2008)

برنامج ارشادي قائم على إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصل اليه كاستندا وكوليكو Kolenko & Castenda (1999) ، بدراسة التي استهدفت تطوير مقياس مهارات إدارة الذات، وصمم الباحثان مقياس ممارسات إدارة الذات المهنية، وقد أجريت الدراسة على (٣٢٠) مديراً من الجنسين في مؤسسات مختلفة، ومن أهم ما توصلت إليه نتائج هذه الدراسة أن بيئة العمل والمناخ التنظيمي والخصائص التنظيمية كالمعايير الثقافية السائدة في العمل ونظام المرتبات والمكافآت من أهم مدعّمات إدارة الذات.

وكذلك دراسة فراين وجرنجر (Geringer 2000 & Frayne) والتي هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات على الأداء الوظيفي وقد تم اختيار (٦٠) عامل ممن يعملون في مجال المبيعات بأعمار زمنية مختلفة، وقد استخدم الباحث مقياس كفاءة التدريب ومقياس موقفي لتقييم الأداء الوظيفي، وقد أثبت البرنامج فعاليته في تنمية مهارات إدارة الذات، هذا بالإضافة إلى تأثير مهارات إدارة الذات الإيجابي على الأداء الوظيفي.

كما تُعتبر إدارة الذات عاملاً هاماً في تنظيم الانفعالات بالنسبة للأمهات العاملات. الأمهات العاملات يجب عليهن تنظيم العواطف والانفعالات بطريقة صحية وفعّالة، حيث يتعين عليهن التعامل مع مشاعر القلق والتوتر والشعور بالذنب بسبب فصل الوقت بين الحياة المهنية والحياة الأسرية.

كما إن التحديات التي تواجهها الأمهات العاملات قد تشمل مواجهة المشاعر المتضاربة بين الوفاء بمتطلبات العمل وتلبية احتياجات ورغبات الأسرة، والشعور بالإجهاد والإرهاق الناجم عن مزج مسؤوليات العمل والأمومة، والتحكم في الشعور بالذنب أو العدم التوازن العاطفي. بالتالي، يكون تنظيم الانفعالات ضرورياً لتحقيق توازن ورفاهية شخصية مناسبة.

وهكذا يمكن القول- في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة - أن هناك تنوعاً في كل من الأهداف التي تم استخدام إدارة الذات من أجل تحقيقها، وإجراءات إدارة الذات المستخدمة في تحقيق هذه الأهداف، والأعمار الزمنية لأفراد العينات التي تعرضت لبرامج إدارة الذات، وأماكن التدريب على استخدام إجراءات إدارة الذات. وهذا التنوع يدل على إمكانية الاستفادة من إجراءات إدارة الذات مع العديد من فئات المجتمع ، وفي العديد من المواقف التعليمية والحياتية. وقد حققت معظم الدراسات التي تضمنتها المراجعة نتائج إيجابية ومشجعة على استخدام إجراءات إدارة

الذات بأشكال مختلفة بهدف المساعدة في تحقيق هدف كل دراسة .

نوصيات الدراسة:

- في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، توصى الدراسة الحالية بما يلي:
- ضرورة الاهتمام بتقديم البرامج الإرشادية للوالدين؛ لما لذلك من أثر في تقدم المهني .
- تهيئة مناخ العمل الملائم لظروف الأمهات العاملات مما يساعدهن في ضبط انفعالاتهم .
- الاستفادة من البرنامج المستخدم وتعميمه في مواقف مشابهة.
- ضرورة توفير مؤسسات العمل الإمكانات المختلفة لتنفيذ مثل هذه البرامج التي تركز على تعليم وارشاد العاملين بها .

الدراسات المقترحة :

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يمكن الإشارة إلى عدد من المقترحات البحثية والدراسات التربوية التي يمكن أن يقوم بها الباحثون امتداداً واستكمالاً للدراسة الحالية؛ منها:
- فاعلية برنامج ارشادي قائم على راس المال النفسي للحد من القلق الاجتماعي لدى الأمهات العاملات .
- فاعلية برنامج قائم على الكفاءة الذاتية واثره في إدارة الضغوط لدي العاملين بالقطاع العام
- برنامج تدريبي قائم على إدارة الذات لتحسين مهارات التواصل الاجتماعي للعاملات بجامعة القاهرة
- فاعلية برنامج تدريبي قائم على إدارة الذات في تنمية الثقة بالنفس لدى العاملين بالتربية والتعليم

المراجع :

- أرون بيك، (٢٠٠٠). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. ترجمة عادل مصطفى ، القاهرة: دار الأفاق العربية.
- السيد محمد أبو هاشم. (١٩٩٤). أثر التغذية الراجعة على فعالية الذات.
- تهاني عبد الله منيب، سيد الكيلاني، محمد الشبراوي (٢٠١٥). مقياس تقدير مهارات إدارة الذات للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس. العدد التاسع والثلاثون. الجزء الثالث.

برنامج ارشادي قائم علي إدارة الذات لتحسين تنظيم الانفعالات لدي الأمهات العاملات. ———

جابر عبد الحميد جابر (٢٠٠٤). علم النفس التربوي. (ط٣). القاهرة: دار النهضة العربية.
جابر عبد الحميد جابر (١٩٩٤). نظريات الشخصية البناء، الديناميات، النمو، طرق البحث،
التقويم. القاهرة: دار النهضة العربية.

حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسي. (ط٣). القاهرة: عالم
الكتب للنشر والتوزيع.

حيدر مزر يعقوب (٢٠١١). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. ورقة عمل،
المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين، المجلس العربي
للموهوبين والمتفوقين، ١٥-١٦ أكتوبر، ص ص ٤٤٩-٤٦٧ .

دينا محمد إبراهيم محمد (٢٠٢١). التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالمشكلات الناتجة عن ألعاب
الكمبيوتر للمراهقين : دراسة مقارنة على شرائح بيئية مختلفة ، مجلة كلية التربية ،
جامعة عين شمس ، ٤٥(٢)، ١١١-١٥٦

رضا محمد الاثري، وأسماء أحمد عبدالعال (٢٠١٨). برنامج تدريبي لمعلمات التربية الخاصة
لتنمية مهارات إدارة الذات لدى الأطفال المعاقين عقليا. مجلة الثقافة والتنمية، جمعية
الثقافة من أجل التنمية، ١٨ (١٢٧)، ٨٩-٢٠٦.

عبدالله محمد عبدالظاهر (٢٠١٥). استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومعتقدات دمج الفكر
والكمالية كمنبئات باضطراب التشوه الجسمي لدي عينة من المراهقين، مجلة كلية
التربية، جامعة أسيوط، ٣١٤٤٤، ١-٨٧)

عمر عامر عبدالقادر (٢٠٢١). الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى الطلبة في مدينة
عراة، رسالة ماجستير، جامعة عمان، بالأردن، ٨٦-١

كمال إبراهيم المرسي : (1988). المدخل إلى علم الصحة نفسية، الكويت : دار القلم للنشر
والتوزيع.

عبد العزيز السيد الشخص، تهاني منيب، فاطمة محمد (٢٠١٠). برنامج مقترح لتدريب التلاميذ
التوحيديين علي إدارة الذات لتحسين سلوكم التكيفي ومواجهة مشكلاتهم السلوكية. مجلة
كلية التربية. جامعة عين شمس. ١ (٣٢).

علي سليمان سالم (٢٠٠٧). العلاقة بين إدارة الذات ومستوى الطموح والدافع المعرفي لدى
الصم. المنتدى الدولي للصم بالمغرب

علاء حسن سالم (٢٠١٣). مهارات إدارة الذات. الأفكار الدولية الرئيسية. المؤتمر الوطني.
العراق.

== (١١٢) المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد ١٢٣ ج ٢ المجلد (٣٤) - ابريل ٢٠٢٤ ==

فتحي عبدالرحمن الضبع ويوسف محمد شلبي (٢٠١٥). الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال كمتغير وسيط بين الكف المعرفي والأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٥ (٣)، ٢٣١-٣٠٨

فرج عبد القادر طه؛ وشاكر عطية قنديل؛ وحسين عبد القادر محمد؛ ومصطفى كامل عبد الفتاح (١٩٩٣). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. الكويت: دار سعاد الصباح. منار سامي الجراح (٢٠٢٠). التحيزات المعرفية وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، كلية التربية، جامعة اليرموك.

معتر سيد عبد الله (٢٠١٤). إدارة التغيير التنظيمي الأسس النظرية والمهارات والتطبيقات العلمية. الجزء الأول. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. مروه عبدالحميد أحمد (٢٠١٤). برنامج تدريبي قائم على نمذجة الاقتران لتنمية إدارة الذات لدى المعاقين عقليا القابلين للتعلم بمدارس الدمج. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس - كلية البنات الآداب والعلوم والتربية، ١٥ (٤)، ٥٧-٧٦.

مصطفى على رمضان مظلوم (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة دراسة سيكومترية كينيكية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٨٢ (٨٢)، ١٤١-٢١٢

هناء عباس سلوم (٢٠١٥). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة دمشق

هدى إبراهيم عبد الحميد (٢٠١٩). الرحمة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين إدراك الإساءة في الطفولة وصعوبة التنظيم الانفعالي لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين من الجنسين، ٢٦٥-٢٠٧، (٧)٢

ترجمة المراجع العربية

- Alaa Hassan Salem (2013). Self-management skills. Key international ideas. National Conference. Iraq.
- Hamed Abdel Salam Zahran (2002). Guidance and psychological counseling (3rd edition). Cairo: World of Books for Publishing and Distribution.
- Jaber Abdel Hamid Jaber (2004). Educational psychology. (3rd edition). Cairo: Dar Al Nahda Al Arabiya.

- Kamal Ibrahim Al-Morsi (1988): Introduction to the Science of Psychological Health, Kuwait: Dar Al-Qalam for Publishing and Distribution.
- Omar Amir Abdel Qader (2021). Social competence and its relationship to emotional regulation among students in the city of Araba, Master's thesis, Amman University, Jordan, 86-1.
- Aaron Beck, (2000). The world of inspiration and emotional innovations. Translated by Adel Mustafa, Cairo: Dar Al-Afaq Al-Arabiya.
- Abdel Aziz Al-Sayyed Al-Khashar, Tahani Munib, Fatima Muhammad (2010). A proposed program to train monotheistic students on self-management to improve their adaptive behavior and confront their behavioral problems. College of Education Journal. Ain-Shams University. 1 (32).
- Abdullah Muhammad Abdul-Zaher (2015). Cognitive emotion regulation strategies, thought integration beliefs, and perfectionism as predictors of body dysmorphic disorder among a sample of adolescents, Journal of the Faculty of Education, Assiut University, 31444, 1-87)
- Ali Suleiman Salem (2007). The relationship between self-management, level of ambition, and cognitive motivation among deaf people. International Forum for the Deaf in Morocco
- Dina Muhammad Ibrahim Muhammad (2021). Emotional regulation and its relationship to problems resulting from computer games for adolescents: a comparative study on different environmental segments, Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University, 45 (2), 111-156
- Faraj Abdel Qader Taha; Shaker Attia Qandil; Hussein Abdul Qadir Muhammad; And Mustafa Kamel Abdel Fattah (1993). Encyclopedia of psychology and psychoanalysis. Kuwait: Dar Suad Al-Sabah.
- Fathi Abdul Rahman Al-Dabaa , Youssef Muhammad Shalabi (2015). Cognitive strategies for regulating emotion as a mediating variable between cognitive inhibition and depressive symptoms among university students, Journal of the Faculty of Education, Alexandria University, 25 (3), 231-308

- Haider Mazhar Yacoub (2011). Emotional regulation of outstanding students in Diyala Governorate. Working paper, Eighth Arab Scientific Conference for the Care of the Gifted and Talented, Arab Council for the Gifted and Talented, October 15-16, pp. 449-467.
- Hana Abbas Salloum (2015). Emotional regulation strategies and their relationship to problem solving, a comparative study on a sample of secondary school students and university students in the city of Damascus," unpublished master's thesis, Faculty of Education, University of Damascus.
- Hoda Ibrahim Abdel Hamid (2019). Self-compassion as a variable modifying the relationship between perception of abuse in childhood and difficulty in emotional regulation among juvenile delinquents and non-delinquents of both sexes, 2 (7), 207-265.
- Jaber Abdel Hamid Jaber (1994). Personality theories of structure, dynamics, growth, research methods, evaluation. Cairo: Dar Al Nahda Al Arabiya.
- Manarsami Al-Jarrah (2020). Cognitive biases and their relationship to emotional regulation among students at Yarmouk University, College of Education, Yarmouk University.
- Marwa Abdel Hamid Ahmed (2014). A training program based on peer modeling to develop self-management among mentally disabled people who can learn in integration schools. Journal of Scientific Research in Education, Ain Shams University - Girls College of Arts, Sciences and Education, 15(4), 57-76.
- Moataz Sayed Abdullah (2014). Organizational change management, theoretical foundations, skills and scientific applications. part One. Cairo: Anglo-Egyptian Library.
- Muhammad Abu Hashem. (1994). The effect of feedback on self-efficacy.
- Mustafa Ali Ramadan Mazloum (2017). Emotion regulation and its relationship to alexithymia among a sample of university students: a clinical psychometric study, Arab Studies in Education and Psychology, 82(82), 141-212.

- Reda Muhammad Al-Atrbi, Asmaa Ahmed Abdel-Al (2018). A training program for special education teachers to develop self-management skills for mentally disabled children. Culture and Development Journal, Culture for Development Association, 18 (127), 89-206
- Tahani Abdullah Munib, Sayed Al-Kilani, -Muhammad Al-Shabrawi (2015). A scale for assessing self-management skills for students with learning difficulties. College of Education Journal. Ain-Shams University. Issue thirty-nine. the third part.

المراجع الاجنبية

- Abbott, B. (2005). Emotion dysregulation and re-regulation: Predictors of relationship intimacy and distress. A dissertation submitted to Texas A & M university in partial fulfillment of the requirements for the degree of PhD.
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13(5), 926-939.
- Bulletin , S . (2005 Adjust To Vocational Rehabilitation , Behalf) : Cognitive Strategies Versus Self-Management skills As of The Maryland Psychiatric Research , Oxfird University Press , Vol . 31 , PP : 55-66.
- Bandura, A. (1977). *Self-Management : toward a unifying theory of behavioral change. Psychological review*, 84(2), 191.
- Castaneda , M . ; Kolenko , T . A . & Aldag , R . J . (1999) : Self-management Perceptions and Practices : A Structural Equations Analysis , *Journal of Organizational Behavior* , Vol . 20 (1) , PP :101-120
- Cole, P. , Martin, S., & Dennis, T. (2004):Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research, *Child development* 75, 317-333.
- Dodd J . M . (2008) : Areview Of Self Management Outcome Research Conducted With Students Who Exhibit Behavioral Disorders, *Behavioral Disorders* , Vol . 16 , PP : 169-179 .
- Dieleman, L. M., De Pauw, S. S., Soenens, B., Beyers, W., & Prinzie, P. (2017) . Examining bidirectional relationships between parenting and child maladjustment in youth with autism spectrum disorder: A 9-year longitudinal study .*Development and Psychopathology*, 29(4), 1199-1213.

- Denny, B. T., & Ochsner, K. N. (٢٠١٤). Behavioral effects of longitudinal training in cognitive reappraisal. *Emotion*, ١٤(٢), -٤٢٥-٤٣٣.
- Frayne, C . A . & Geringer , M . J . (2000) : Self-management Training For Improving Job Performance : A Field Experiment Involving Sales People, **Journal of Applied Psychology** ,vol . 85 (3) ,PP :301-372.
- Hair , E .C , Jager , J . Garrett , S . B . (2002) : Helping Teens Develop Health Social skills And Relatin ship : What research Show about N navigating Adolescence , Retrieved 2009 .
- Holmes , J . & Fillary , R . (2000) : Handling Small Talk At Work : challenges For Workers With Intellectual Disabilities . *International Journal Of Disability , Development And Education* , Vol 47 (3) , PP : 273-291.
- Hansen, B.D. (2011). *The effects of function- based Self Management interventions (Doctoral dissertation). university of kansas*
- Garnefski, N., Kormmr, T., Kraaij, V., Teerdsi, J., Legerstee, J. & Onstein, E. (2002). the Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Emotional Problems: Comparison between a Clinical and a Non-Clinical Sample. *European Journal of Personality*. 16, 403–420.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Goleman , D . (2008) : Primal Leadership , Realizing The Power Of Emotional Intelligence , Press In *The Healthcare Forum Journal* (Vol. 41, No. 2, pp. 36-38).
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and deregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and behavioral assessment*, 26, 41-54. - 109
- Gross, J. J. (٢٠١٥). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, ٢٦(١), ٢٦-١.
- Gross, J. (2008). Emotion regulation, *Handbook of emotion*, third edition, The Guilford press, New York *Education Recourses Information Center*, (ED334496).
- Gross, J., & John, 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., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3–24). New York: The Guilford Press.
- Gross, J., & John, 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., Barrett, L.F., (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emot. Rev.* 3, 8–16.
- Kristian Ove R., Myrseth, F., Trope, Y. (2009). *Counteractive Self-Control, University of Chicago and New York University, Research Report Psychological Science, Volume 3, Number 2.*
- Link, S. (2016). *Socio-emotional development. EBSCO: Researcher Strater Effects on fluency and anxiety in persons who stutter.* *Journal of Fluency Disorders*, 30(4), 319-335.
- Larsen, R. J. (2000). *Toward a science of mood regulation. Psychological inquiry*, 11(3), 129-141
- Moikolajczak, M. , Nelis, D. , & Hansenne, M. (2008): If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions, *Journal of Personality and Individual Differences*, 44, 1356-1368.
- Mitchem , K & Benyo , J . (2008) : A class wide Peer Assisted Self-Management Program All Teachers Can Use Adaptations And Implications For Rural Education . *Journal Of Psychology Reports , Evaluation , Vol . 7 , PP: 322-337 .*
- Mooney (2005): *Self – Perception and Motor Performance of Hearing Impaired Boys and Girls,(ID-MB). Vol. (8). No. (3). P.P. (811 - 817).*
- Smith, Deborah J.; And Others. (2012): *The Effect of a Self-Management Procedure on the Classroom and Academic Behavior of Students with Mild Handicaps. School Psychology. Education Recourses Information Center, (ED334496).*
- Sheldon , J . B . (2008) : Use of Self-management Procedures People With Developmental Disabilities : A Brief Review , *Research In Developmental Disabilities , Vol .13 , PP : 211-217.*
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Thompson,R.s.(2011).Emotion and emotion regulation: Two Sides of the

developing coin. *Emotion Review*,3(1),53-61.

Thierman, G. J.; Martin, G. L. (2020): *with Picture Prompts to Improve Quality of Household Cleaning by Severely Mentally Handicapped Persons. International Journal of Rehabilitation Research*, v15 n1 p27-39.

Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child development*, 67(3), 957-973.

Self-management counseling program to improve emotion regulation among working mothers at Cairo University

Dr: Ebrahim mohammed saad

Assistant Professor in the Department of Counseling Psychology

Faculty of Graduate studies for Education

Cairo University

Abstract:

The current study aimed to verify the effectiveness of a counseling program based on self-management to improve the regulation of emotions among mothers working at Cairo University and the extent of its continuity. The study sample was (20) female employees of working mothers at the Faculty of Science, Cairo University. They were divided into two groups (control - experimental). The study used The self-management scale and the emotion regulation scale were prepared by the researcher, as well as the counseling program. The study found that there were statistically significant differences between the experimental group and the control group in favor of the experimental group, as well as the presence of differences between the pre and post measurements in favor of the post application, and the absence of differences between the post and follow-up measurements, which confirms the effectiveness of the program in achieving the goal of the study.

- key words

-Self-management - Emotion regulation - Working mothers