ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة العربية

أولاً : مقدمة الدراسة

الشباب هم أمل المجتمع لتحقيق التقدم والازدهار ، وطلبة الجامعة هم أحدى فئات الشباب الذين يقع على عاتقهم جانب كبير من تقدم المجتمع ، ومن هنا بات ضرورياً الاهتمام بانفعالاتهم خاصةً وأن حياتهم لا تسير على نمط واحد انفعالياً ؛ فنجدهم يتقلبون ما بين السعادة، والحزن ، والأمل ؛ لذلك تلعب الانفعالات دوراً كبيراً في تحديد نوعية حياة البشر وفي تحديد سلوكهم ، ودرجة توافقهم مع أنفسهم ومع البيئة المحيطة بهم . وإذا كانت الانفعالات تقوم بهذا الدور الكبير ، فإنه من الضروري أن نهتم بها من حيث : ماهيتها وأهميتها وتنظيمها وتأثيرها في حياة البشر . ويستخدم هذا التنظيم الانفعالي ؛ ليشير إلى واحد أو اثنين من الظواهر المرتبطة بالانفعالات ؛ إما تنظيم شئ ما بواسطة الانفعالات أو تنظيم الانفعالات الخاصة بالأفراد .

وفي ضوء ما سبق تتضح مدى أهمية استخدام التنظيم الانفعالي في مجالات الحياة المختلفة؛ لأنه يمكن الإنسان من النجاح في الحياة الاجتماعية بصفة خاصة ومن النجاح في الحياة بصفة عامة ، شريطة أن يكون لدى الإنسان تنظيم انفعالي جيد خصوصاً في هذه الأيام المليئة بالضغوط والاضطرابات النفسية التي قد تؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب والقلق ، وقصور التنظيم الانفعالي فيصبحون أكثر عزلة وأقل فاعلية في المجتمع ، كما أنه يجعل الأفراد يتبنون أساليب هروبية في حلهم للمشكلات والضغوط التي تواجههم . وفي ضوء ذلك ، ونظراً لأن قصور التنظيم الانفعالي يسبب الكثير من المشكلات النفسية للأفراد ، فإنه من الضروري معالجة هذا القصور ؛ مما ينعكس بالنفع على الفرد وعلى المجتمع ، خصوصاً وأن البشر لا يستطيعون أن يعيشوا بلا ضغوط ، لكنهم يستطيعون أن يواجهوها ويجعلوها أكثر إيجابية في حياتهم ويعتبروها دافعاً للتغيير للأفضل ، ففي ظل علاج القصور يتمكنون من استخدام الأساليب الإيجابية أثناء مواجهتهم لهذه المشكلات ، ومن الأساليب العلاجية المناسبة له الضبط الذاتي ، فمن خلال فنياته المتمثلة في التعليمات الذاتية ، وضبط المثير ، وملاحظة وتقييم الذات ، واختيار المعايير الذاتية والتدعيم والعقاب الذاتي يساعد هؤلاء

الأفراد من تكوين مجموعة من العادات السلوكية الانفعالية الصحيحة التي بمرور الوقت تصبح جزءاً من سلوكياتهم بدلاً من القصور الانفعالي.

ثانياً : مشكلة الدراسة

تتلخص مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الآتي : ما فاعلية برنامج الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي ، وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة ؟

ثالثاً: أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى الوقوف على مدى فاعلية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي ، وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة .

رابعاً: أهمية الدراسة : وتنقسم إلى :

أ- **الأهمية النظرية :** تسهم هذه الدراسة في تناولها لمشكلة حديثة نسبياً ، وهي قصور التنظيم الانفعالي ؛ مما قد يسهم في إثراء التراث السيكولوجي في هذا المجال حيث توجد ندرة في الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت فاعلية الضبط الذاتي في علاج متغيرات الدراسة .

ب- **الأهمية التطبيقية :** تقدم الدراسة الحالية نموذجاً عملياً لبرنامج علاجي يمكن استخدامه في علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة .

خامساً : مصطلحات الدراسة

تقوم الدراسة الحالية على عدة مصطلحات وهي : الضبط الذاتي ، وقصور التنظيم الانفعالي ، وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية .

سادساً : حدود الدراسة :

تتوقف إمكانية تعميم نتائج هذه الدراسة على حدودها الموضوعية والبشرية ، والمكانية ، والزمنية .

سابعاً: الإطار النظري والبحوث والدراسات السابقة:

تم إعداد إطار نظري يتضمن تأصيلاً نظرياً لكلً من الضبط الذاتي ، وقصور التنظيم الانفعالي ، وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية . والدراسات السابقة التي تناولت فاعلية العلاج بالضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية .

ثامناً: فروض الدراسة

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الأولى) والضابطة (الأولى) في الاختبار البعدي على مقياس قصور التنظيم الانفعالي في اتجاه المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الأولى) والضابطة (الأولى) في الاختبار البعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية في اتجاه المجموعة التجريبية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الأولى) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التنظيم الانفعالي في اتجاه القياس البعدي.

٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الأولى) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية في اتجاه القياس البعدي.

٥- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الأولى) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قصور التنظيم الانفعالي.

٦- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الأولى) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية.

٧- توجد فروق دالة بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية (الثانية) والضابطة (الثانية) في الاختبار البعدي على مقياس قصور التنظيم الانفعالي في اتجاه المجموعة التجريبية.

٨- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية (الثانية) والضابطة (الثانية) في الاختبار البعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية في اتجاه المجموعة التجريبية.

٩- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الثانية) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قصور التنظيم الانفعالي في اتجاه القياس البعدي.

١٠- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الثانية) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية في اتجاه القياس البعدي.

١١- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الثانية) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قصور التنظيم الانفعالي.

١٢- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الثانية) في القياسيين البعدي والتتبعي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية.

تاسعاً: منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام المنهج التجريبي .

عاشراً: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٤٠٥) طالباً وطالبة من مختلف الفرق والشعب تعليم عام وأساسي بكلية التربية – جامعة الفيوم ، وتم انتقاء أفراد المجموعات التجريبية والضابطة من هذه العينة باستخدام معايير معينة تتفق وأهداف الدراسة ، وقسمت هذه المجموعات إلى أربعة أثنين منهما تجريبية وأثنين ضابطة.

حادي عشر :أدوات الدراسة

تتكون أدوات الدراسة الحالية من المقاييس الآتية:

١- مقياس قصور التنظيم الانفعالي (إعداد الباحثة) .

٢- مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية (إعداد : Ming Ying Lin & Shing Farn chen وتعريب الباحثة) .

٣- استمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي (إعداد عبد العزيز الشخص ، ٢٠٠٦).

٤- البرنامج العلاجي (إعداد الباحثة) .

ثاني عشر : إجراءات الدراسة : تم إجراء الدراسة وفقاً للخطوات الآتية :

١ - تحديد المشكلة وأبعادها.

٢- مسح الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت متغيرات الدراسة (الضبط الذاتي – قصور التنظيم الانفعالي – أساليب مواجهة الضغوط)

٣- إعداد أدوات الدراسة والتأكد من صدقها وثباتها.

٤- تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة الأساسية بكلية التربية – جامعة الفيوم ؛ وذلك لتحديد عينة الدراسة .

٥ - اختيار أفراد عينة الدراسة .

٦- توزيع أفراد العينة على المجموعات التجريبية والضابطة .

٧- التطبيق القبلي لأدوات الدراسة على أفراد المجموعات التجريبية الضابطة .

٨- تطبيق البرنامج العلاجي على أفراد المجموعتين التجريبيتين.

٩- التطبيق البعدي لأدوات الدراسة على أفراد المجموعات التجريبية والضابطة .

١٠- التطبيق التتبعي لأدوات الدراسة على أفراد المجموعتين التجريبيتين .

١١- تفريغ البيانات وجدولتها وفقاً لمتغيرات الدراسة .

١٢- المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة .

١٣- استخلاص النتائج ومناقشتها وتفسيرها .

١٤-تقديم مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

ثالث عشر : نتائج الدراسة

أسفرت نتائج الدراسة على النتائج الآتية :

١- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الأولى) والضابطة (الأولى) في الاختبار البعدي على مقياس قصور التنظيم الانفعالي في اتجاه المجموعة التجريبية كدرجة كلية وأبعاد .

٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الأولى) والضابطة (الأولى) في الاختبار البعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية في اتجاه المجموعة التجريبية كدرجة كلية وأبعاد .

٣- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الأولى) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قصور التنظيم الانفعالي في اتجاه القياس البعدي كدرجة كلية وأبعاد .

٤- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الأولى) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية في اتجاه القياس البعدي كدرجة كلية وأبعاد .

٥- عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الأولى) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قصور التنظيم الانفعالي كدرجة كلية وأبعاد.

٦- عدم وجود فروق إحصائياً دالة بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الأولى) في القياسيين البعدي والتتبعي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية كدرجة كلية وأبعاد عدا البعد الخاص بأساليب المواجهة الانفعالية النشطة فقد جاء دالً لصالح التطبيق التتبعي .

٧- وجود فروق دالة بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية (الثانية) والضابطة (الثانية) في الاختبار البعدي على مقياس قصور التنظيم الانفعالي في اتجاه المجموعة التجريبية كدرجة كلية وأبعاد .

٨- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية (الثانية) والضابطة (الثانية) في الاختبار البعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية في اتجاه المجموعة التجريبية كدرجة كلية وأبعاد .

٩- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الثانية) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس قصور التنظيم الانفعالي في اتجاه القياس البعدي كدرجة كلية وأبعاد.

١٠- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الثانية) في القياسيين القبلي والبعدي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية في اتجاه القياس البعدي كدرجة كلية وأبعاد .

١١- عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الثانية) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس قصور التنظيم الانفعالي كدرجة كلية وأبعاد عدا بعد التحكم الانفعالي فقد جاء دالً لصالح التطبيق التتبعي .

١٢- عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية (الثانية) في القياسيين البعدي والتتبعي على مقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية كدرجة كلية وأبعاد.