

مهارات التأقلم وعلاقتها بالعدوى الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال
هديل غالي زعين منصور أ.د. رغد زكي غياض أ.م. اسيل اسماعيل محمد
الجامعة المستنصرية – كلية التربية الأساسية – قسم رياض الاطفال
hadeelalhusseini749@gmail.com

مستخلص البحث:

جاء البحث الحالي هادفا الى دراسة مهارات التأقلم وعلاقتها بالعدوى الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال . قد يمثل البحث اضافة نوعية للمكتبة التخصصية في رياض الاطفال واعداد المعلمات المتخصصات لهذه المرحلة كونه لم يسبق ان درس في القسم المختص المستهدف في الدراسة الحالية . تضمن البحث اربعة فصول كان الفصل الاول يمثل محتوياته مدخلا تعريفيا للبحث من خلال مشكلته واهميته واهدافه وفرضياته وتحديد المصطلحات الخاصة به.

ثم جاء الفصل الثاني ليعرض اطارا نظريا تكامليا للبحث تضمن محاور منها مفهوم مهارات التأقلم ومميزاتها ، واساليبها، ومكوناتها، وانواعها الخ ثم التوصل الى المحاور حول العدوى الانفعالية ونشأتها ومزاياها وخصائصها وانواعها والعوامل المؤثرة فيها الخ ثم تم استعراض مؤشرات الاطار النظري وبعدها استعرضت الباحثة مجموعة من الدراسات السابقة العربية والاجنبية ومؤشرات الافادة منها في البحث الحالي . ثم جاء الفصل الثالث ليعرض اجراءات البحث بكل ما يتعلق بالمجتمع والعينة وغير ذلك فقد تألفت عينة البحث من (٤٠٠) طالبة من طالبات قسم رياض الاطفال تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية للعام الدراسي (2022 – 2023) ، وقد استعملت اداتان الأولى مقياس مهارات التأقلم معتمدة نظرية التفاعل الاجتماعي لباندورا، قامت الباحثة بإعداده، ويتكون من (40) فقرة موزعة على (4) ابعاد وهي (اتخاذ القرار، ادارة الوقت، تقبل الذات، حل المشكلات) والثانية مقياس العدوى الانفعالية معتمدة نظرية هاتفيلد، وقد قامت الباحثة بإعداده، ويتكون من (40) فقرة موزعة على (6) ابعاد وهي (الغضب، السعادة، الحزن، الخوف، القلق والحب).

التعريف بالبحث**مشكلة البحث Research Problem**

تمر المجتمعات بمرحلة سريعة من التطور في المهارات الحياتية في مختلف مجالات الحياة وعلى الصعيد كافة، واصبحت تولي اهتماماً للوصول بالعمل إلى درجة الإتقان من حيث السرعة والدقة والاقتصاد في الجهد والوقت وتحقيق الأمان وهوما يمثل مفهوم التأقلم الذي استعمل بشكل متزايد في مجالات علم النفس المختلفة يمثل التأقلم جهود الفرد المعرفية والسلوكية والوجدانية، لإدارة متطلبات شخصية محددة داخلية وخارجية، وهي جهود تتوقف على طريقة تفكير الفرد نفسه في كيفية السعي الدائم الى غلق التوافق بين مطالبه و قدراته، وظروف البيئة المحيطة به ،فالفرد كثيراً ما يجد نفسه في أوضاع بيئية لا تشبع كل مطالبه وحاجاته النفسية، والاجتماعية مما يحتم عليه بذل جهد مستمر لمواجهة الصعوبات أو العوائق التي تقف حيال تحقيق أهدافه، ومواكبة التغيرات التي تطرأ على البيئة والمجتمع (زيتون، ١٩٩٦: ١٩٠) وقد تجسدت مشكلة البحث الحالي في بحث العلاقة الارتباطية بين مهارات التأقلم بالمفهوم الذي تم عرضه آنفا مع متغير من أهم المتغيرات النفسية وهو متغير (العدوى الانفعالية) كونها من المظاهر التي يزداد خطرها من خلال وجود استعدادات لدى الأفراد لسرعة العدوى انفعالياً سلبياً أو إيجابياً و تلك العدوى التي تكون على شكل ردود أفعال غير منطقية انعكاساً لأفكار ومعتقدات موروثة او مكتسبة ،وتسهم العدوى الانفعالية بظهور وتبني الأفكار والثقافات

الغريبة التي يكون بعضها عدوانياً أو انفعالياً قد أشارت هاتفيلد (Hatfield) أن العدوى الانفعالية هي ميل الفرد لتقليد الآخرين متأثراً انفعالياً بهم دون وعي أو إدراك أو ضبط انفعالي، والأفراد في بعض المواقف سيستقطبون انفعالياً من الآخرين فتكون ردود أفعال انفعالياً تلقائية دون اللجوء الى تقويم الموقف وهي تشبه السلوك الجمعي الى حد كبير، وقد عدت هاتفيلد (Hatfield) بعض الخصائص السلبية التي تنتج عن العدوى الانفعالية لدى الأفراد فهم يتسمون بسهولة الاستثارة والانفعال الانفعالي، وبفعل قوة العدوى يفقد الفرد استقلاليته الذاتية فيندمجون انفعالياً مع الآخرين رغم عدم التنظيم (Hatfield & Rapson، 1994؛ 17). أن المشكلات السلوكية لدى الطلبة كثيرة ومتنوعة تختلف باختلاف الظروف النفسية والإجتماعية والسياسية والاقتصادية وبالرغم من التنوع والاختلاف هناك عوامل وأسباب عامة إذا وجدت كلها أو بعضها من شأنها أن تؤدي الى مشكلات وظواهر سلبية، ومن هذه العوامل منها سوء الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الطالب (رزوقي، ٢٠٠٧: ٥٨١).

تعد العدوى الانفعالية عنصراً مؤثراً في التعاطف مع الآخرين، وليس القدرة على تبادل المشاعر معهم فحسب بل ان تكون لدى الفرد القدرة ليشعر بشعور الشخص الآخر (Hatfield and Rapson، 2010؛ 12). تعد العدوى الانفعالية من المظاهر المثيرة للإنتباه التي يتضح خطرها على المجتمع بشكل عام وعلى الطلبة بشكل خاص من خلال نقل الأفراد لسرعة العدوى الانفعالية من الآخرين والنماذج السيئة مع انعدام التفكير الناقد والتبصر لذلك تكون ردود انفعالياً غير منطقية وغير عقلانية (الشمري، ٢٠٠٣: ٢٢).

نظراً لخطورة العدوى الانفعالية وما يترتب عليها من اثار سلبية قد يكون ضحيتها الطلبة الذين تعرضوا لضغط صادم من جهة ولطبيعة الظروف التي يعيشها المجتمع فهي تستقطب الطلبة بغية التأثير عليهم وتشويه أفكارهم وتشيت هويتهم النفسية بما يسبب ضياعهم بل يمكن أن ينقلبوا الى أعداء لأبناء وطنهم. ان البحث في طبيعة الأفراد الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى الانفعالية من الاسئلة المهمة التي ما زالت بحاجة الى البحث والاستقصاء (Hatfield، 2010؛ 138).

أن تأثير العدوى الانفعالية في الفرد والجماعة يمكن ان يحدث عندما تكون العدوى هي المصدر المباشر الذي يوصل المعلومات الوجدانية الاجتماعية التي تنتقل بين الأفراد كالتبسم أو الخوف أو القلق أو التعبيرات اللفظية وسيلة للتنبيه أو التعبير الطالبات الجماعة.

لفت انتباه الباحثة عند الإطلاع على متغيري العدوى الانفعالية ومهارات التأقلم باعتبارهما ضمن مهارات الحياة التي تساعد في وصول الفرد إلى الاتزان الذي يمكنه من النجاح وإثبات ذاته في مجتمعه، أن من الضروري دراسة العلاقة بين هذين المتغيرين وفحص نسبة وجودهما في طالبات قسم رياض الاطفال للمبررات الآتية:-

١ _ طالبات قسم رياض الاطفال كائنات يتعرضن لكمية من الضغوط الاجتماعية داخل وخارج الكلية وفق ضوابط اجتماعية أصيلة ومكتسبة.

٢ _ طبيعة الدراسة الجامعية تفرض شكلاً من الضغط الممثل بالالتزام والحضور وأداء الاختبارات ومستوى التحصيل وغيرها .

٣ _ طبيعة المجتمع التعليمي في قسم رياض الاطفال المختصر على جنس واحد وهو (الإناث) يجعل هناك نوعاً في السلوك الجمعي الذي يسبب في كثير من المواقف الإنسانية والتعليمية عدوى انفعالية قد يكون نتيجتها أثراً في مهارات التأقلم لدى الطالبات سلبياً أو إيجابياً لذا توجب إجراء البحث الحالي وعلى أساس ذلك يمكن تلخيص مشكلة البحث بما يأتي:-

- ١_ هل هناك عدوى انفعالية بين طالبات قسم رياض الاطفال.
- ٢_ هل تمتلك طالبات قسم رياض الاطفال مهارات تأقلمية ؟
- ٣_ هل هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرين لدى طالبات قسم رياض الاطفال.

أهمية البحث (The Importance of Research):

يعد اكتساب الطالبات لمهارات التأقلم أمراً مهماً لنموهم الاجتماعي و تكيفهم مع غيرهم من الآخرين، واندماجهم في المجتمع الجامعي الذي يتفاعلون معه، وبالتالي فإن الطالبة التي لا تمتلك القدرة المناسبة واللازمة من مهارات التأقلم ستواجه مشكلات كبيرة في تفاعلها و تكيفها مع نفسها ومع الآخرين من المحيطين بها في البيئة، حيث تتصف مهارات التأقلم في هذه المرحلة بارتفاع معدل الوعي، بالأشياء والأشخاص وبذلك تعد هذه المرحلة من أهم الفترات التأسيسية لبناء سلوكيات التعبيرية المكتسبة للفرد ففيها يدرك الفرد ذاته و يميزها عن غيرها من الذوات الأخرى، أي أنه يدرك فرديته التي تتميز في هذه المدة بنمو قدرته اللغوية، للحد الذي يؤهله للتفاهم مع الآخرين، كما تنمو قدرته وتتنوع أساليبه في الدفاع عن نفسه ، سواء كانت هجومية ام انسحابية ،كما يخضع إلى ثقافة مجتمعه عامه من تقاليد ويتحول تقديره ،للناس من مجرد المنفعة الشخصية المباشرة إلى العلاقات الاجتماعية. تقدم العدوى الانفعالية برؤية مهمة في كيفية التحكم بالانفعالات والطريقة المثلى للتعامل معها ،لذلك يعد الجانب الانفعالي جزءاً مهماً في حياة الإنسان،فهو يعمل على توجيه سلوكه ويؤدي دوراً مهماً في تحقيق سلامته النفسية ،اذ يعد الانفعال أحد أهم العوامل المهمة في العمليات الجماعية والفردية ،يمكن أن يحدث هذا التأثير عندما تكون العدوى هي المصدر المباشر لتوفير المعلومات حول كيفية عمل الجماعة وتوصيل المعلومات الانفعالية التي تنتقل أفراد المجموعة نوعاً من التقدير الجماعي للأحداث المؤثرة في المجموعة والمعلومات حول تماسك الجماعة مثلاً التمسك علامة على القبول والموافقة والتعهد وبقاء المجموعة ،او مثلاً علامات القلق والتوتر والخوف على الوجه وغيرها ،كما تعد العدوى الانفعالية مهمة للعلاقات الشخصية لأنها تعزز التزامن الانفعالي بين الأفراد وتفاعلهم فتتم عملية التحريض الواعية لمجموعة من المواقف السلوكية والمشاعر والاجتماعية التي يقوم بها الطلبة بالتأثير على سلوك ومشاعر مجموعة أخرى ،فالطاقة الإيجابية التي يحملها الشخص يمكن أن تؤثر إيجابياً على الأشخاص المحيطين به سواء في مجال الدراسة أو العمل ومشاركة مشاعر الآخرين اذ تعزز السلوكيات الاجتماعية وتعزز التعاطف والترابط والانتماء وكذلك تحسن التفاعلات الاجتماعية بأفضل صورة ممكنة (De waal،2012؛17).

وصف "سيجيموند فرويد" مفهوم انتقال العدوى الانفعالية بأنها طاقات قابلة للإزاحة ،وصف فيها نقل المشاعر القوية من فرد إلى آخر (Thornton،2014:15). ويشير اريزونماندي (Arizonsmendi،2011) إلى أن عملية انتقال العدوى الانفعالية، في العلاج النفسي تحدث بسلسلة من آليات الربط بين المريض والمعالج الناتجة عن التعاطف ، ويعتقد أن التفاعل بين المعالج والمريض يخلق جواً من العدوى الانفعالية من خلال الفهم الانفعالي، فإن العمليات التلقائية للترامن الانفعالي والفسايولوجي تربط بين الشخصين مما يجعل النقل حدثاً لا مفر منه (Arizonsmendi،2011؛405). ولا تنشأ العدوى الانفعالية فقط ،في التفاعلات الجماعية او الثنائية وجهاً لوجه بل العدد من الوسائل الثقافية قادرة على نقل الانفعالات مثل أشرطة الفيديو والأفلام والرسوم المتحركة والأغاني ،واثبت الباحثون أن الأفلام هي أدوات فعالة لتوصيل الانفعالات وحصلت العديد من الدراسات على أدلة كثيرة على ظهور ابتسامات حقيقية في المشاركين الذين يشاهدون أفلاماً ممتعة (Ekman & Friesen،1982؛238).

تتأثر العدوى الانفعالية في المجموعات على عوامل تحدد مدى التقارب الانفعالي في المجموعة، منها إستقرار معايير المزاج والعضوية والترابط بين المهام وخصائص هيكل الحدث بالإضافة إلى التماسك الاجتماعي وما يتعلق بشخصية أعضاء المجموعة مثل الإنفتاح على إستقبال ونقل المشاعر والتأثيرات التصريفية والخصائص الديموغرافية التي تؤثر على شدة العدوى الانفعالية (Bartel، 2000؛ 197). أشارت بارساد (Barsade، 2002) إلى تأثير العدوى الانفعالية الجماعية، ونقل الحالة المزاجية بين الاعضاء في المجموعة، وتأثيرها على ديناميات مجموعة العمل وكشف نتائج وجود تأثير كبير للعدوى الانفعالية على مستوى المواقف الجماعية والفردية، وأن أعضاء مجموعة العدوى الانفعالية الإيجابية شهدوا تعاوناً محسناً، أي حصل زيادة في المزاج الإيجابي، و أقل صراعاً بين الأشخاص وأن اداءهما كان أفضل في مهمتها من المجموعة التي تم نشر الانفعالات السلبية فيها، وبسبب انخفاض نسبة التعاون والتناغم بين أعضائها وبالتالي انخفضت فعالية عمل المجموعة، وأشارت بارسيد (Barsade، 2002) أنه يمكن تنفيذ العدوى السلبية للمزاج السلبي أيضاً، ولكن يجب إرسالها إلى مواقف قصيرة الاجل أي عندما يرغب قائد الفريق في إثارة مشاعر الغضب أو الإحباط المشترك عندما تخسر الفرق أمام منافس أو لم تحقق أهدافها (Barsade، 2002؛ 675).

أهداف البحث (Research Objectives)

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:-

- ١_ مستوى مهارات التأقلم لدى طالبات قسم رياض الاطفال .
- ٢_ مستوى العدوى الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال
- ٣_ اتجاه العلاقة الارتباطية بين التأقلم والعدوى الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال .
- ٤_ دلالة الفروق في متغير مهارات التأقلم لدى طالبات قسم رياض الاطفال حسب المراحل الدراسية
- ٥_ دلالة الفروق في متغير العدوى الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال حسب المراحل الدراسية
- ٦_ مدى إسهام مهارات التأقلم في تفسير التباين الحاصل في العدوى الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال .

حدود البحث (Research Limitation)

يتحدد البحث الحالي بما يأتي:-

- الحدود البشرية: طالبات قسم رياض الاطفال، الصفوف الأربعة (الأول، والثاني، والثالث، والرابع / الدراسة الصباحية)
- الحدود المكانية: قسم رياض الاطفال في كلية التربية الأساسية/جامعة المستنصرية.
- الحدود الزمنية: العام الدراسي (2022_2023) م
- الحدود الموضوعية:

١_ مهارات التأقلم ومجالاتها (اتخاذ القرار، ادارة الوقت، تقبل الذات، حل المشكلات)

٢_ العدوى الانفعالية ومجالاتها (الغضب، السعادة، الحزن، الخوف، القلق، الحب)

تحديد مصطلحات البحث (Definition of the terms)

أولاً / مهارات التأقلم

عرفه كل من :

١_ كولي وميد و ميلر (Collie، Med and Miller، 1863_1939):

هو المعنى الاجتماعي للسلوك، ومعاني الأفكار بواسطة ثلاثة مجالات (مهارات العناية بالذات ومهارات الاتصال عن طريق اللغة والمهارات الأكاديمية) وتكون مجالات أساسية في الحياة .
(Collie, Med and Miller, 1939; 66)

٢_ مرسى (Morsi, 1975):

قدرة الفرد على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه ومع نفسه ويسلك سلوكاً مقبولاً يدل على "الاتزان" في مختلف المجالات، وتحت تأثير جميع الظروف (Morsi, 1975; 41)

٣_ باندورا (Pandora, 1977):

سلوك الفرد نتيجة لنمط، توجهه المستقبلي "تفاعل مسبق _ الفرد والبيئة" ورد فعله للأفعال (تفاعل متبادل) المتوقعة عن سلوكه (رزاق، ٢٠١٠: ٢١٤).

ثانياً/العدوى الانفعالية

عرفها كل من :

١_ بيرشايد (Berscheid, 1979): بأنها الميل الى التقليد اللفظي، وتقليد الجوانب الانفعالية السلوكية والتجربة العاطفية لشخص آخر، وتؤثر بها وبالتالي تعبر عن نفس المشاعر، لذات الشخص الآخر (Berscheid, 1979; 328).

٢_ شونيولف (Schoenwolf, 1990): بأنها عملية سلوكية يؤثر فيها فرد او مجموعة أفراد على سلوك فرد او عواطف او مجموعة أخرى من خلال الحدث الواعي و اللاواعي لحاله المواقف السلوكية والانفعالات لهم (Schoenwolf, 1990; 49).

٣_ هاتفيلد وآخرون (Hatfield, & et al, 1992): بأنها الميل نحو التقليد التلقائي والمتزامن مع تعابير الوجه والمواقف والالفاظ والحركات مع الشخص المقابل، الذي يؤدي الى التقارب انفعالي مع الفرد المقابل (Hatfield, & et al, 1992; 15).

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً/إطار نظري

ستعرض الباحثة في هذا الجزء من الفصل الثاني كل ما توصلت إليه من نظريات ودراسات من المصادر والتي كان كافياً لتوفير معلومات اللازمة لإطار النظري للبحث الحالي وفيما يلي استعراض لذلك:

المحور الاول: مهارات التأقلم (Coping skills)

مفهوم مهارات التأقلم:-

يشير مفهوم المهارة إلى الاستعداد والقدرة على التغيير والتعامل مع الظروف الاجتماعية والاستجابة الى مستجدات الحياة أو موهبة طبيعية أو مكتسبة تنمو بالمعرفة والتعليم، وتقوم بالتدريب حيث تجعل الفرد قادراً على الأداء جسدياً وعقلياً، والقدرة على التعايش مع المجتمع الجديد الذي يعيش به الأفراد وما تحفل به من متغيرات جديدة، يعد تأقلم الفرد مع البيئة الجديدة والتكيف مع أفرادها و عاداتهم و تقاليدهم والقوانين التي تنظم علاقات الأفراد بعضهم مع بعض.

(الصغير، ٢٠٠٢: ١٥)

وأيضاً تعرف المهارة بأنها (نظام متناسق من النشاط الذي يستهدف الفرد به تحقيق هدف معين ولها تأثير على سلوك الآخرين). كما تساعد مهارات التأقلم للفرد على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، وقدرته في التغلب على المشكلات الحياتية، والتعامل معها بحكمة كبيرة وممارسة المهارات المختلفة التي تشعر الفرد بالفخر والاعتزاز من خلال تنوع مهارات التأقلم لديه لأنه بأمر الحاجة لها

في شتى مجالات الحياة، ويتوقف نجاح الفرد في حياته بقدر كبير على ما يمتلكه من مهارات وخبرات حياتية تكون ذات أهمية كبيرة في الأمور العاطفية لذا خلق حافزاً للتعلم من خلال تأثيرها على سلوك الآخرين لتحقيق هدف معين.

تتميز مهارات التأقلم بعده مزايا منها :-

١_ تحقيق التأقلم التكامل لمجتمع و أفراده.

٢_ تعطي الفرد فرصة كي يعيش حياته بصورة أفضل في هذا العصر، الذي يتسم بالانفجار المعرفي والمهاري والمعلوماتي و التكنولوجي المتلاحقة ، حيث تؤدي إلى إعداد أفراد قادرين على التعلم والتكيف والتفاعل مع هذه المتغيرات من خلال تدريبهم عليها.

٣_ تكسب المتعلم خبرات مباشرة عن طريق التفاعل المباشر مع الأشخاص والظواهر ، وتعطي معلومات تكسب الفرد إحساساً بالمشكلات المجتمعية، والرغبة في حلها بشكل جيد.

اساليب مهارات التأقلم:

يحتاج التدريب على المهارات إلى ثلاث مراحل هي التخطيط والتدريب والتقييم وفيما يلي توضيح كل منهما :-

أولاً: التخطيط

يمكن تحقيق مهارة التخطيط من خلال النقاط الآتية:-

_ تحديد نوعية جميع المهارات الادائية المستهدفة.

_ تحليل المهارات بالتفصيل، وتسجيل العمليات وشكلها الخاصة بها و تسلسلها .

_ اختيار طرق التدريب المناسبة لتعلم جميع المهارات .

_ تحديد نواتج التعلم وصياغتها في صورة اهداف سلوكية تعليمية .

_ اعداد المكان والزمان والأدوات والخامات وكذلك الوسائل التعليمية اللازمة في تعليم المهارات .

ثانياً: التدريب

يتمثل في تقديم المهارات بطريقة النمذجة أو البيان العملي وكذلك سرد التعليمات المنطقية ،مع توضيح كاف لأهمية المهارات الحياتية ومتطلباتها اللازمة من أجل جودة الأداء المميز ، وتركيز الانتباه على جميع النقاط الأساسية ،والاجزاء الأكثر صعوبة في الأداء المطلوب ،حيث تتاح الفرص في التدريب على مختلف المهارات بصورة كلية أو جزئية مع توجيه الإرشادات اللازمة لها من خلال معمل معد أعدادا يتلاءم مع طبيعيات المهارات المطلوب التدريب عليها (الخالدي ،٢٠١٠: ٦٦).

استراتيجيات مهارات التأقلم:

يمكن تحقيق مهارات التأقلم من خلال عدة استراتيجيات بعضها سلبي والآخر إيجابي كما هو موضح فيما يأتي:-

أ_ المرونة وإيجاد الحلول الوسطية :

أن المرونة تشير إلى الأفكار و الأفعال التي تؤدي إلى تقليص الأثر الانفعالي للضغط ،حيث تأخذ الجهود الموجهة نحو، ضبط الاستجابات الانفعالية وذلك طبقاً للموقف .

ب_ التحرك تجاه مصدر التهديد لتجنب الأذى:

تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد حيث يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي، أو من خلال التعامل مع الموقف الضاغط مباشرة .

مكونات اكتساب مهارات التأقلم:

تتمثل مكونات مهارات التأقلم بما يأتي:-
وهي تشير إلى كثافة السلوك التعليمي الإنساني التي تصدر من الفرد حيث يمكن ملاحظتها في مواقف التفاعل مع الأفراد، وتصنف المكونات السلوكية إلى صنفين رئيسيين هما:

١_ سلوك لفظي: يكون هذا السلوك ذا أهمية كبيرة في مواقف التفاعل الاجتماعية والتعليمية، ويعمل على نقل الرسالة بشكل مباشر مثلاً (تقديم طلب ما، رفض طلب ما، والشكر والثناء والتقدير لموقف ما).

٢_ سلوك غير لفظي: وهو متمثل في لغة الجسد والایماءات، وكذلك التواصل البصري و تعبيرات الوجه حيث لا تقل أهميته عن السلوك اللفظي بل يكون ذا مصداقية أكثر في السلوك .
(الشمري، ٢٠١٠: ٣٢)

أنواع مهارات التأقلم:

تتمثل أنواع مهارات التأقلم بما يأتي:-

١_ مهارات التواصل الاجتماعي

أن الاهتمام بالآخرين يكون من خلال التفاعل مع الآخرين كفرد في الجماعة ويحسن آداب التحدث والاستماع ويبدى اهتماماً بوجهات نظر الآخرين في أوقات الأزمات ويعبر عن الأفكار والآراء بوضوح.

٢_ مهارات الكتابة التعبيرية

يؤدي التعبير عن الأفكار بوضوح إلى التعبير عن وجهة النظر الخاصة بموضوع ما وتساعد في تنظيم الأفكار الأساسية من خلال مراعاة البساطة في العرض البيانات اللازمة من خلال استخدام مصادر المعلومات الدقيقة.

٣_ مهارات وعي الذات

تتمثل بقدرات الفرد على تحديد مواطن الضعف والقوة في شخصيته وغرس مفاهيم احترام الذات وتقدير الآخر دون مبالغة، وتجنب الوقوع بمتاهة الغرور.

٤_ مهارات اتخاذ القرار

تتمثل في قدرة الفرد على اتخاذ القرارات الجيدة بناء على معلومات صحيحة و التأقلم على تغيير القرارات الخاطئة وتعليم الفرد التخطيط المستقبلي .

٥_ مهارات حل المشكلات

قدرة الفرد على تشخيص المشكلة تشخيصاً جيداً من حيث الأسباب والآثار، من خلال وضع الحلول المناسبة والبدائل المختلفة لمواجهتها.
النظريات التي فسرت مهارات التأقلم

١_ نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic theory، 1839-1856)

أن مؤسس هذه النظرية العالم النفسي سيجمون فرويد (S.Freud، 1856_1939)، وتؤكد نظرية التحليل النفسي على أهمية خبرات الطفولة المبكرة والدوافع اللاشعورية وأثر كل من هذه الدوافع على السلوك الإنساني وتتكون الشخصية عند "فرويد" من ثلاثة عناصر متداخلة هي (الهو_ الانا_ الانا العليا)، وتشكل هذه العناصر الثلاثة أهمية كبيرة في تطوير التحليل النفسي حيث أجريت دراسات عقب سنوات عديدة من البحث الدقيق (ابو غزال، ٢٠٠٧: ٦٥).

اعترف فرويد بدور البيئة والعلاقات الاجتماعية في نمو العقل والشخصية، وقد استكمل فرويد هذا الاتجاه و طوره نخبة من العلماء الذين يسمون الفرويديون الجدد والذين قدموا نظريات كثيرة تتبع عن النموذج الميكانيكي الحتمي أو البيولوجي و الذي اتبعه فرويد في التحليل النفسي الكلاسيكي اقترابا نحو مزيد من الاحترام والتقدير للعمليات المعرفية، وقد اعتبر فرويد أن الأنا الأعلى هي مكون الشخصية الذي يمثل القيم المستحسنة والمقبولة اجتماعيا، والذي يتطور في عمر (٥_٦) سنوات نتيجة التوحد مع الوالد الذي يحمل نفس الجنس حيث يتطور نتيجة التعلم الوالدي والتعلم الاجتماعي كما تمثل القيم الاجتماعية التي يتم تدريبها ودمجها معا في شخصية الفرد ويتكون الضمير الذي يهدف إلى التأثير في السلوك الإنساني من أجل التمشي مع توقعات المجتمع.

(الخطيب والحديدي، ١٩٩٤: ٤٧)

ويعطي "فرويد" أهمية للسنوات الخمس الأولى من حياة الأفراد حيث يرى أن الخبرات التي تحدث في هذه السنوات الخمس تؤثر تأثيراً كبيراً على مهارات التأقلم للفرد وهي فترة حرجة.

(نجاتي، ١٩٨٣: ٣٣٥)

٢_ نظرية التدريب على المهارات :- (Practice The theory of skills, 1977)

وتبنى هذه النظرية العالم كارل جروس Karl gross 1855_1977 وتشير النظرية إلى تقوية الغرائز المطلوبة نحو الحياة الاجتماعية نتيجة لاحتياج الفرد إلى التدريب على مهارات أساسية تميل إلى تدريب مهارات التفاعل وتحمل مسؤوليتهم مستقبلاً، فعند أداء دور الأب فإنه يتدرب على اكتساب مهارات دور الأبوة، وكذلك الحال مع البنت وتقول هذه النظرية أن التنشئة الاجتماعية تكون عملية تعلم الفرد لأنه تستخدم بعض الوسائل التعليمية في تحقيق التدريب على بعض المهارات ومنها مهارات التأقلم (ابو جادو، ١٩٩٨: ٥٢)،

٣_ نظرية اريكسون :- (Erickson theory, 1902)

يطلق على نظرية اريكسون (النظرية الاجتماعية في النمو، وتعد من النظريات النفسية الدينامية لأنها تتناول الدوافع الانفعالية والعلمية وطرق التوفيق بينهما وبين متطلبات البيئة التعليمية الاجتماعية (زهران، ١٩٩٥: ٧). أكد اريكسون في نظريته في المرحلة الثالثة من مراحل العمر وهي مرحلة الشعور بالمبادأة (المبادرة) مقابل الشعور بالذنب والتي تمثل العمر ما بين (٤_٥) سنوات على تعلم الفرد السيطرة على نفسه و التأقلم مع بيئته حيث يبدأ في إطار جميع مهاراته وقدراته و يبتكر سلوكاً يفوق كل خباياه وقدراته الشخصية والمعرفية فإنه يتطفل على أوساط الآخرين من الأفراد ويجعل الآخرين يخرطون في سلوكه الخاص به، وفي هذه المرحلة يأخذ سلوك الفرد شكل المبادأة من حياته ومشاركته بفعالية كبيرة في عالمه ويجعله نشطاً قوي الإرادة والعزيمة للسيطرة على بعض المهام، فيقوم بتحمل مسؤولية نفسه، كذلك ما يحتويه عالم الفرد الخاص من (لعبه، أدواته، حيواناته،الخ) لأن الفرد في هذه المرحلة يكون قادراً على العمل في أنواع معينة من الأشياء (ملحم، ٢٠١٠: ١٤٦).

٥_ نظرية التعلم الاجتماعي :- (Social learning theory, 1969)

يعد باندورا (١٩٦٩) أحد منظري (التعلم الاجتماعي) وتعرف أيضاً بإسم التعلم بالملاحظة أو النمذجة أو المحاكاة (Observing and modeling learning by)، وتعد حلقة الوصل بين النظريات السلوكية والمعرفية لأنها تؤكد دور العمليات المعرفية والسلوكية التي تتوسط بين المثير والاستجابة و تأكيداً على عملية التعلم التي تعد بمثابة تشكيل الارتباطات بين المثيرات والاستجابات التي يمكن أن تقوى أو تضعف تبعاً لعوامل الثواب والعقاب، لأنها ترى أن هذه الارتباطات لا تتشكل على نحو آلي

بل تتدخل العمليات السلوكية والمعرفية الخاصة بالفرد، مثل الاعتقادات و الأفكار و التوقعات في تكوين هذه الارتباطات (الزغول، ٢٠٠٩: ٢١٦).

يتأثر سلوك الفرد في ملاحظة سلوك الآخرين، فالإنسان يتعلم الكثير من الأنماط السلوكية والمعرفية مرغوبة كانت أم غير ذلك من خلال ملاحظة سلوك الآخرين، و النمذجة قد تكون عملية هادفة وموجهة أو تكون عملية عفوية و تشمل قيام أنموذج بتأدية سلوك معين وهذا السلوك يساعد الفرد على اكتساب مهارات التأقلم مع البيئة الاجتماعية (الخالدي، ٢٠١٢: ٢٢٤).

أن الفرد يحاكي ما يلاحظه من حوله، والمحاكاة يدركها الوالدان حين ما يبدي استحسانهما نحو السلوك المتحكم بالملاحظة لدى الفرد فتنشأ دائرة أو حلقة من السلوك والتعزيز (بطرس، ٢٠١٠: ٧٩-٨٠).

تعد النمذجة تعد من أكثر الأساليب شيوعاً لأن الفرد يتعلم من خلالها مهارات التأقلم مع البيئة وتعني تلك العملية التي من خلالها يتولد أو ينتج سلوك معين نتعلمه من خلال ملاحظة الفرد لسلوك الأفراد الآخرين، والتعلم بالملاحظة يتضمن أنموذج القدوة على تعلم أنماط معرفية سلوكية معقدة من خلال مراقبة للآخرين وهم بذلك لا يحتاجون لأن يتعلموا عن طريق المحاولة والخطأ والخطأ وأن هذه النظرية لها أثر كبير في عملية اكتساب العادات السلوكية والمعرفية بصورة عامة (الخفاف، ٢٠٠٠: ٢٠).

إذا لم يكن له شعور وديا اتجاه من يعلمه (الجعفري، ٢٠٠٣: ٢٣).

يعرف باندورا (Bandura، 1997) بفعالية "الذات" ويقصد بها مكون يسهم في تغيير السلوك وهي قدرة الفرد على ممارسة السلوك الفعال والتخطيط الذي يحقق النتائج المرغوبة في موقف ما، والتحكم أيضا بالمشاعر على حياته، و أن السلوك التكيفي جاء نتيجة لنمط توجهاتهم المستقبلية (Bandura، 1997: 98). ركز باندورا (Bandura) أن تعلم الفرد يأتي من رؤية أنموذج أو حالة معينة من تعميم المحاكاة و التنبيه لاكتساب السلوك المطلوب، فإن حل مشكلات الفرد واكتساب سلوكه الاجتماعي يتوقف على محاكاة ومشاهدة ذلك الأنموذج ويرى أن التعزيز هو من تقليد الأنموذج (Morgan & King، 1975: 477). وضع باندورا (Bandura) شروطاً في تيسير النماذج في التعلم الاجتماعي، فإذا كانت القدوة الأنموذج قوية وناجحة على حسب المعايير السائدة كان من السهل اكتساب الكثير من مهارات التأقلم التي تصدر منها (العبيدي وولي، ٢٠٠٩: ٦٩).

أسباب تبني الباحثة نظرية (التعلم الاجتماعي) لمنظرها "باندورا Bandura" لمهارات التأقلم.

كونها تحدث عن الكثير من السلوك والتفاعل والتعزيز لدى الطالبات

كونها تعد تلك النظرية الأقرب لمهارات التأقلم.

تعد أول نظرية فسرت مهارات التأقلم بوضوح.

أفادت النظرية كيف أن مهارات التأقلم سلوك اجتماعي إيجابي، ويخدم أفراد المجتمع.

أضافت مفهوماً نفسياً جديداً يعزز التقدير الذاتي وثقة الطالبة بنفسها من خلال إنتمائها لفئة اجتماعية معينة.

مزايا العدوى الانفعالية:

تتميز العدوى الانفعالية بمزايا مختلفة يمكن ايجازها بما يأتي:-

١- **الانفعال** : أن معظم علماء النفس الاجتماعي يعبرون عن "الحزم الانفعالي" للعديد من المكونات بما في ذلك الشعور الواعي وأيضا تعبيرات الصوت والوجه والنشاط ونظام الجهاز العصبي اللاإرادي ونظام الجهاز العصبي المركزي والسلوكيات المساعدة تعالج مناطق مختلفة من الدماغ لدى

الفرد والجوانب المختلفة للانفعال لأن الدماغ يدمج المعلومات الانفعالية التي يتلقاها من الجسم حيث يعمل كل مكون على استكمال الآخر (Hatfield & etal، 1994:2).
وركز منظرو الانفعال الأوائل على مسألة التسلسل ولاحظوا أيهما يأتي أولاً في الجوانب الجسدية أو المعرفية أو السلوكية للانفعال ومن الناحية الأخرى ابتعد المنظرين المحدثين عن مثل هذا التفكير لأن المحفزات الانفعالية تثير جميع جوانب الانفعال الثلاثة بشكل متزامن تقريباً وقد يتساءل المنظرين بشكل متزايد عن كيفية اندماج وتفاعل المكونات وقد أشار "اليرد وبريسلر" (Laird & Bresler، 1992) إلى موقفهما بهذه الطريقة حيث قالوا عادة ما يتم إنشاء مكونات الحلقة الانفعالية بشكل مستقل ويتم بواسطة الآليات المركزية ولكن تنشيط أي شخص قد يزيد من نشاط أي شخص آخر وقد تنشأ آثارها التفاعلية بسبب طريقة بناء الكائن الحي أو تنشأ بسبب التكيف الكلاسيكي الذي ينتج من خلال التاريخ الطويل في حدوث الاستجابات الانفعالية لدى الأشخاص (Hatfield، 2014:160).

٢- **التعاطف:** هو تنظيم مكتسب لبعض الانفعالات واستعداد وجداني مركب نحو موضوع معين قد يكون شخصاً أو شيئاً أو جماعة أو فكرة تدفع صاحبها في القيام بسلوك خاص مثل عاطفة حب الام لطفلها وتختلف العاطفة عن الانفعال من ناحيتين على الأقل أن الانفعال حالة طارئة في حين أن العاطفة استعداد ثابت نسبياً والعاطفة يعد موضوع خاص تدور عليه بينما الانفعال مطلق وغير مقيد بأي موضوع خاص (منصور وآخرون، ١٩٨٩:١٥٥).

معظم علماء النفس "الإكلينيكيين" والاستشاريين يتفقون على أن التعاطف الفعال والحقيقي يتطلب ثلاث مهارات متميزة تتمثل بالقدرة على مشاركة مشاعر الأشخاص الآخرين والقدرة المعرفية في الشعور بما يشعر به شخص آخر من الأفراد و النية المجدية اجتماعياً في الاستجابات يتعاطف مع محنة الشخص وركز العلماء على قدرات الناس على الشعور بعواطف الآخرين من خلال عملية العدوى الانفعالية (Hatfield، 2009:1).

٣- **المشاركة الوجدانية:** تتمثل في الميل إلى التأثر بحالة الغير الانفعالية كمظهر وجداني في التفاعل مع الآخرين ليمثل حلقة وصل للمشاركة في مختلف النشاطات التي يتفاعل بها الأفراد مع بعضهم (عويضة، ١٩٩٧:٥٧).

أنواع العدوى الانفعالية

هناك عدة أنواع للعدوى الانفعالية تتمثل بما يأتي :-

أولاً اللفظية: وتتضمن السلوك اللفظي للفرد مثل الصوت وسرعته و إيقاعه ومستوياته حيث تحصل العدوى بسبب مقدار الإنتباه لدى الفرد يعبر عنه الأفراد تعبيراً قوياً وبشكل حماسي مما يساعد على نقل الانفعالات الى الآخرين ولأنه ينقل الحالة الانفعالية للآخرين بشكل دقيق واضح ويتمثل الشعور في انفعال وجداني إيجابي يساعد على زيادة السلوك التعاوني الفعال لدى الكبار والأطفال (Forgas، 1998:565). أن الحالة المزاجية الجيدة تؤدي إلى تعاون أكثر لدى الفرد من المزاج السيء حيث أشارت إليه دراسة (Forgas، 1998) التي أكدت ظهور نتائج دراسة في (Barsade، 2002) إلى أن 7% من العدوى الانفعالية يمكن إرجاعها اتجاه التحديق ونوع ونبرة الصوت وطريقة الوقفة فيهم وأن 38% و 55% ترجع إلى التعبيرات الوجهية والصوتية ووضعية الجسم (Barsade، 2002:649).

ثانياً غير اللفظية: يكون السلوك غير اللفظي مثل الإيماءات والأنماط الوجهية وقد استعمل فريدمان وريفيو (١٩٨١) اختبار التواصل الوجداني في قياس الطاقة الانفعالية المنخفضة أو العالية

في التعبير الانفعالي وقد وضع ريفيو مجموعه من الأفراد في غرفة وطلب منهم الجلوس والنظر إلى بعضهم البعض بدون أي كلام ولمدة دقيقتين وجد عدوى أكبر من عينة الأشخاص ذوي التعبير الانفعالي العالي (Friedman and Riggio, 1981:107). أن ما يصدر من حركات وإيماءات وإشارات يثير في الفرد الآخر وتكون نفس تلك الاستجابات غير اللفظية كما قام كوندون "Condon" (1967) و أوجستون "Ogston" (1966) في تحليل تفصيلي إلى الافلام التي سجلت المواقف العلاجية بين المعالج النفسي والمريض وذلك عن طريق مراقبة حركة الرأس والأيدي والعينين وعضلات الوجه وتوصلا إلى ما يسمى بتزامن التفاعل بين المستمع والمتحدث (السيد، 1980: 230).

للعُدوى الانفعالية فوائد يمكن اختصارها بما يأتي:-

- ١_ السيطرة على الوضع الذي يشترك به مجموعة الأفراد .
- ٢_ ادخال البهجة والسرور في قلب الآخرين.
- ٣_ رغبة الفرد في نقل انفعالاته إلى الأفراد الآخرين .
- ٤_ إضفاء الحيوية على مكان يكون فيه نوع من الحزن أو الملل.
- ٥_ جذب انتباه الأفراد الآخرين (Hatfield & etal, 1994:154).

اسباب حدوث العدوى الانفعالية

تحدث العدوى الانفعالية لأسباب عدة يمكن توضيحها فيما يأتي:-

- ١_ ميل الفرد إلى محاكاة الآخرين: حيث يقوم الفرد في تقليد انفعالات الآخرين من خلال عواطفهم لحظة بلحظة مما يجعل لها ميل كبير في التأثير والتفاعل مع محاكاة الآخرين .
- ٢_ اثناء المحادثة : يحاكي الافراد تلقائيا وبصورة مستمرة ومتزامنة تعبيرات الوجه والمواقف والافعال والأصوات والحركات ولسلوكيات مع الآخرين.
- ٣_ التأثير بتجربة الانفعالية الذاتية : يحدث هذا التفاعل و التقليد المتزامن مع الأفراد كرد فعل لحظة بعد أخرى.

النظريات التي فسرت العدوى الانفعالية

- ١_ نظريات التحليل النفسي (Theories of Psychoanalysis) نظرية فرويد (S.Freud, 1856_1939)

وضع سيجموند فرويد أسس نظريته و غلب عليها الطابع البيولوجي ، فالطفل يولد مزود بطاقة غريزية قوامها العدوان والجنس، وأطلق عليها "فرويد" (بأسم (الليبدو، Libido) بمعنى الطاقة، وتدخل الطاقة في اصطدام مع المجتمع وعلى أساسه شكل الصدام ونتيجته تتحدد صورة الشخصية في المستقبل (كفاني، ٢٠٠٩: ٨٢_٨٣). ويرى "فرويد" بأن الفرد يجد نفسه ملزم في تعليم أساليب جديدة ، لخفض التوتر والتثبيت تكون طريقة يتمثل بواسطتها الشخص سمات الشخص الآخر ، كأن يتعلم خفض التوتر بصياغة سلوكه على سلوك شخص آخر ، وان الفرد يختار نماذج أكثر نجاحاً منه في إشباع حاجاته ، والطفل يتمثل بوالديه خلال سنوات الطفولة المبكرة، ومع تقدم العمر يجد الفرد أناساً آخرين يتمثل بهم ، ويلاحظ ان إنجازاتهم أكثر اتفاقاً مع رغباته الراهنة ، الا ليس من الضروري ان يتمثل شخص مع شخص آخر في جميع النواحي ، بل انه يستدمج بعض السمات التي تمثل في اعتقاده أنها ستساعده في بلوغ الأهداف التي يرغب فيها (لندزي، ١٩٧١: ٦٩_٧٠).

نظرية كارل يونج (Carl yung، 1875_1961)

لقد أضاف "يونغ" الى علم النفس فكرة اللاشعور الجمعي (Collective Unconscious)، والذي يجمع ذكريات الأجداد و الآباء وخبراتهم ويعد الأساس العنصري الموروث في البناء الكلي للشخصية الفرد وعليه يبنى اللاشعور الشخصي و الأنا وجميع المكتسبات الفردية الأخرى (صالح، ٢٠١١: ٦٧). وأشار "يونغ" الى الخبرات التي يكتسبها الفرد من خلال تفاعله مع المجتمع تمكنه من تحقيق الذات وتحقيق التوازن (ربيع، ٢٠١٠: ٤٤٢).

ان الفرد لا يستطيع مواجهة العالم بمشاعره الداخلية دائماً، بل يغير من مظهره الخارجي ويرضى نفسه من خلال مطالب المجتمع ويرى "يونغ" ان هناك حلاً وسطاً بين المجتمع والفرد حيث أطلق عليه القناع وهو يمثل الوجه الخارجي من الشخصية يكون القناع واضح خصباً ليقابل حاجات المجتمع بينما يخفي خصائصه الداخلية، ويرى بان التمثيل ضرورة كبيرة لحصول الفرد على الانسجام مع الأنماط المتباينة من الناس، من خلال الاتصال بهم (شلتز، ١٩٨٣: ١٦٢).

كما أشار "يونغ" الى ان أنماط الشخصية تتضمن نوعين رئيسيين بممثل الاول المنبسط الذي يتجه أساساً نحو الآخرين والعالم الخارجي، ويمثل الثاني النوع المنطوي الذي يكون أكثر اهتماماً بنفسه وفي عالمه الذاتي (خوري، ٢٠١٠: ٨٧).

نظرية أدلر (Adler، 1870_1937)

وسع "أدلر" مفهومه للإنسان حيث يتضمن الاهتمام الاجتماعي كالتعاطف والتعاون والتوحد بالجماعة والعلاقات الاجتماعية..... إلخ، والمعنى النهائي للاهتمام الاجتماعي يقوم على مساعدة الفرد للمجتمع من خلال بلوغ هدفه، وأكد "أدلر" ان الإنسان مخلوق اجتماعي بطبيعته اذا كانت طبيعته وعلاقته بالآخرين يحددها له المجتمع الذي يولد به (لندزي، ١٩٧٨: ١٦٨).

يعتقد "أدلر" ان الشخص لا يستطيع ان يفصل نفسه كلياً عن الناس الآخرين، وعن الالتزام نحوهم نتيجة ميوله الفطرية للاشعور بالترابط الاجتماعي أو الاهتمام الاجتماعي، فكل جوانب أخلاقنا، وأسلوب حياتنا تظهر مدى شعورنا الاجتماعي (شلتز، ١٩٨٣: ٧٩).

لقد أشار "أدلر" الى أهمية الأم وتأثيره بها بوصفها أول شخص يتصل به الطفل، فهي تستطيع ان تطور وتنشئ الرغبة الاجتماعية من خلال سلوكها نحو الرضيع، واعتبر المجتمع هو الضمان الوحيد في وجود وبقاء النوع البشري وان الكفايات الإنسانية للعقل والتفكير والأخلاق والمنطق لا يمكن أن تنمو و تنضج إلا من خلال اهتمام الفرد برفاقه من المجتمع (الأسدي، ٢٠٠٤: ٢٦).

نظرية هورني (Horney، 1951)

رفضت "هورني" كلاً من غريزتي العدوان والموت و عزت العدائية والعدوان الى استجابة الشخص للقلق العصابي الأساسي (Basic Neurotic Anxiety)، والذي يشعر فيه الفرد منذ الطفولة بأنه عاجز و منعزل في عالم عدائي خطير (Strange، 1965: 70). ينشأ هذا الشعور من اضطراب يحصل بين الطفل والديه، بسبب عدم وجود العناية او الحنان به او التذبذب في المعاملة بين الأسلوب الدافئ والرفض و الصارم و القبول، او السيطرة على إرادة الطفل بشكل غير مباشر او مباشر او إفتقاره الى التوجيه الصحيح (الهيبي، ١٩٨٥: ٩٢). أكدت "هورني" ان هذا الشعور المضطرب على الشخص التي تفرض الإستجابة في أخذ نماذج ثلاثة وهي (التحرك نحو الناس، التحرك ضد الناس، الهروب من الناس)، وان الشخص الطبيعي هو الذي يتقبل جميع النماذج ويستطيع أخذ او تغيير أسلوبه نحو النماذج الثلاث كما تتطلب منه الظروف، أما الشخص العصابي يتحدد في أحد هذه النماذج ويكون غير قادر على تغيير أسلوبه (عاقل، ١٩٦٨: ٢٣٣).

ان التحرك ضد الناس هو ميل معاد ويعبر الفرد فيه عن تمرده الذي يحميه من الخطر المحتم من الآخرين الذين يحيطون به في ظل عالم عدائي حيث تنمو لديه روح العدا و نزعة السيطرة التغلب على الآخرين (عباس، ١٩٩٧: ١٦٢).

٢- نظرية الين هاتفيلد (1994:Hatfield):

فسرت هذه النظرية "ايلين هاتفيلد" وهي عالمة النفس الاجتماعي الأمريكية وتعد أول من تناول مفهوم العدوى الانفعالية في استخدام التقنيات نحو دراسة التعبيرات الجسمية و اللفظية و الوجهية على الآخرين ضمن عدد من السياقات الاجتماعية والعلمية ،ولقد لاحظت "هاتفيلد" في نهاية جلساتها العلاجية النفسية لمرضاها حيث شعرت في نفس المشاعر التي يشعر بها المريض ويعبر عنها، وحددت "هاتفيلد" (١٩٩٤) العدوى الانفعالية البدائية التي تمثلت في الميل نحو تقليد و مزمنة المواقف وتعبيرات الوجه والحركات والأصوات تلقائياً بشخص آخر ،وقامت "هاتفيلد" من الناحية النظرية مع عدد من الباحثين والعلماء من مختلف التخصصات العلمية ، في إجراء الكثير من الدراسات في التعرف على تأثير العدوى الانفعالية بمختلف جوانب الحياة ،ويقوم الأشخاص تلقائياً في إرسال رسائل انفعالية إلى الآخرين ، معبرة عن مشاعرهم و احساسهم تجاه تفاعلهم اليومي في العمل والمجتمع والمنزل وبالمقابل، يتلقون الآخرين رسائل انفعالية أيضاً ،وان هذه الإشارات السلوكية والانفعالية والرسائل تؤثر في حالات الأفراد ومشاعرهم الانفعالية مما يؤدي إلى التأثير في أدائهم للأعمال اليومية وفي سلوكهم أيضاً (Freedman، 2007:8).

لقد قامت "هاتفيلد" في وصف السمات التي تجعل الشخص الأكثر عرضة نحو العدوى من خلال تركيزه على الأفراد بسبب أما الاحترام او الحب او المسؤولية وتزيد القدرة على تفسير التعبيرات الوجهية و العاطفية للآخرين لأنها تميل تقليد التعبيرات والمحاكاة ويمكن العثور على هذه الخصائص ،في النساء أكثر من الرجال ،وخاصة الأمهات أيضاً تجاه أطفالهن ،وبعض الأدوار الاجتماعية والمعرفية التي يقوم بها المدرسين والمعالجين القائمين على رعاية المرضى وأن الأشخاص الذين يكونون أكثر وعياً في مشاعرهم الخاصة هم الذين فك الرموز وتعبيرات الآخرين وبالتالي يكونون أكثر عرضة للعدوى الانفعالية من غيرهم من الأفراد

(148:1994،Hatfield Chemtob & Hsee et al)

اقترحت "هاتفيلد" وزملاؤه أن يولي الناس في الإهتمام الشديد أو أن يحبون او تحمل المسؤولية او يتمثلون بتجاه الآخرين من خلال التقاط الفرد المشاعر من الآخرين ،والتي تشمل المواقف التوضيحية التي تجعل الأشخاص منسجمين في شكل خاص مع الآخرين عندما يحبون الأفراد على عكس عد المبالاة لهم ،وعندما يشعرون بالمسؤولية تجاههم او يتعاطفون مع الآخرين، وعندما يعتقدون أن الآخرين ذو سلطة كبيرة عليهم ،لأنهم قادرين بشكل خاص على تشكيل لقاءات "عاطفية" مع بعض الأفراد و يجادل ريجيو و فريدمان (Reggio and Friedman، 1981)، ان الأشخاص المعبرين الذين تم قياسهم بواسطة اختبار التواصل "العاطفي" يكونوا أكثر عرضة لإثارة العدوى من الآخرين الغير المعبرين، ويقدم (Sullins، 1991) دليلاً واضحاً على ان الأشخاص الذين يتميزون بتعبير قوي هم اكثر عرضه للعدوى الانفعالية لأنهم حاملين للعدوى ،اكثر من الأشخاص ذوي التعبيرات العاطفية الضعيفة (Cacioppo & Kapson، 1994:153). يمكن حدوث العدوى الانفعالية نتيجة مثيرات مكتسبة او وراثية او نتيجة الصور الانفعالية او نتيجة المحاكاة الذهنية لأن العدوى الانفعالية يمكن القول، إنها متعددة الأشكال مثلاً روائية وجه صديقتي الغاضبة يؤدي الى ظهور الكثير من علامات الغضب على صوتي او وجهي و ان العدوى الانفعالية ظاهرة ذات مستويات متعددة إذ أن

مظاهر العدوى أو الانفعال الذي يبديها شخص واحد، قد يؤدي الى ظهور نفس المظاهر على الشخص آخر أو أكثر، ممن تجمعهم به علاقات ما وتعد العدوى الانفعالية عملية "تلقائية" غير مقصودة وأيضاً غير قابله نحو التحكم نسبياً ويمكن معرفتها من خلال الميل الى محاكاة الصوت وتعابير الوجه والمواقف والحركات في وقت واحد تلقائياً مع أشخاص آخرين أو شخص آخر، مما يؤدي الى التعاطف "الانفعالي" (Hatfield et al، 1995؛ 18).

منهجية البحث واجراءاته :

اعتمدت الباحثة منهجية البحث الوصفي كونها المنهجية التي تتماشى مع أهداف البحث وهي من المنهجيات التي تعتمد على جميع البيانات وتحليلها للوصول إلى نتائج محددة بدقة، اذ يعرف المنهج الوصفي بأنه "أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد خلال فترة زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية يتم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم معطيات الظاهرة" (عبيدات ، 1984 : 76) وتعتبر منهجية البحث الوصفي من المناهج الرئيسية التي تستخدم في البحوث الإنسانية والاجتماعية ويعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الميدان ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كمياً (درويش، 2018 : 71).

اذ كان من المحتم على الباحثة اختيار هذه المنهجية كونها تدرس ظاهرتين سلوكيتين هما مهارات التأقلم والعدوى الانفعالية في مجموعة من الأفراد وتمثلت بطالبات رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية.

مجتمع البحث :

يعرف مجتمع البحث بأنه (المجتمع الاحصائي الذي تجري عليه الدراسة ويشمل انواع المفردات مثل "الأشخاص، الادوات وغيرها" (محمد، 2021 : 25).

وقد تكون مجتمع البحث الحالي استناداً لحدوده من طالبات قسم رياض الاطفال للدراستين الصباحية والمسائية للعام الدراسي 2022-2023 وتم الحصول على البيانات من شعبة الدراسات والتخطيط في كلية التربية الأساسية / المستنصرية والذي بلغ عددهن 768 طالبة وكما موضح في الجدول الآتي:-

جدول (1)

مجتمع البحث الاصلي بتوزيع الطالبات بحسب المرحلة الدراسية للعام الدراسي 2022-2023

المرحلة الدراسية	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	المجموع	الكلية
الصباحي	156	90	250	125	621	768
المسائي	41	36	47	23	147	

عينة البحث :

أن عينة البحث هي "مجموعة محدودة من الأفراد يختارهم الباحث من مجموعة أكبر باستخدام طريقة اختيار محددة مسبقاً (محمد ، 2021 : 45) وكذلك "تعرف عينة البحث بأنها جزء من مجتمع الدراسة اذ انها تمثل المجتمع بجميع خصائصه، وان تمثله تمثيلاً صادقاً، وينبغي ان تتوافر فيها الخصائص الأساسية لذلك المجتمع، وهناك خصائص علمية يجب ان تأخذ بعين الاعتبار عند اختيار العينة، منها عدم التحيز او استبعاد اي عنصر مهما كانت الاسباب، وادخال اكبر عدد من المتغيرات

التي يتصف بها المجتمع والتي تؤثر في الظاهرة موضوع البحث (الجابري، 2011: 89) ولتحقيق اهداف البحث في تقصي متغيرات مهارات التأقلم والعدوى الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال

جدول (2)

آراء المحكمين في مدى صلاحية فقرات مقياس مهارات التأقلم

المكونات	ارقام الفقرات	المحكمون		النسبة المئوية	قيمة مربع كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة %5
		الموافقون	غير الموافقون				
اتخاذ القرار	2,3,4,6,8	20	0	100%	20	3,84	دالة
	1,5,7	17	3	85%	9.8	3,84	دالة
ادارة الوقت	10,11, 13	20	0	100%	20	3,84	دالة
	9,12,14	18	2	90%	12.8	3,84	دالة
تقبل الذات	15,17,18,19,21	20	0	100%	20	3,84	دالة
	22,23,24,26,27,28,29	17	3	85%	9.8	3,84	دالة
حل المشكلات	16,20,25	20	0	100%	20	3,84	دالة
	30,31,32,33,35,36,37,39,	18	2	90%	12.8	3,84	دالة
	34,38,40						

المؤشرات الاحصائية لمقياس مهارات التأقلم :

ان استخراج المؤشرات الاحصائية للمقياس يعمل على إيضاح مدى قرب توزيع درجات أفراد العينة من التوزيع الطبيعي ،والذي يعد معيارا للحكم على تمثيل العينة للمجتمع المدروس ومن ثم صحة تعميم النتائج ، والجدول (3) يوضح ذلك

جدول (3)

المؤشرات الاحصائية لمقياس مهارات التأقلم

المؤشرات الإحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	157.228
الوسيط	160.000
المنوال	158.000
الانحراف المعياري	20.424
الالتواء	0.806-
التفرطح	1.649
اقل درجة	70
اعلى درجة	200

وعن طريق استخراج المؤشرات الاحصائية لدرجات استجابات عينة البحث ، تبين ان توزيع عينة التحليل الاحصائي يقترب من التوزيع الاعتدالي ، حيث ان تقارب درجات الوسط والوسيط والمنوال يشير الى ان العينة المختارة تمثل المجتمع المأخوذ منه تمثيلاً حقيقياً ، وبملاحظة الالتواء نجد ان قيمته صغيرة وفي هذا اشارة الى ان الدرجات التي يتم الحصول عليها من القياس الحالي هي قريبة من التوزيع الاعتدالي .

ثبات المقياس:

اعتمدت الباحثة معادلة (الفا – كرونباخ) لاستخراج ثبات مقياس مهارات التأقلم ، فكانت قيمة معامل الثبات (0.827) وهو معامل ثبات جيد إذ أشار العيسوي (1985) الى ان معامل الثبات الذي يتراوح بين (0.70-0.90) هو مؤشر جيد لثبات الاختبار ، وبعد إجراء التحليل الإحصائي لفقرات مقياس مهارات التأقلم ، أصبح المقياس بصورته النهائية جاهزاً للتطبيق على عينة البحث، ملحق (5)، وبدرجة كلية قدرها (200) درجة (عبد الرحمن محمد، 1985: 75)

ثانياً :- مقياس العدوى الانفعالية :

قامت الباحثة بالاطلاع على الادبيات التي درست العدوى الانفعالية والعديد من المواقع الالكترونية التي تمثلت في مهارات الحياة عموماً والعدوى الانفعالية بضمنها ، فتوصلت الباحثة الى مجموعة من الفقرات .

وصف المقياس :

يتألف مقياس العدوى الانفعالية بصيغته النهائية ملحق (6) من 40 فقرة والاجابة عليه وفق طريقة ليكرت وبدائل الاجابة عليه خماسية ، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (200 - 40) وبمتوسط نظري (120) صلاحية الفقرات :

المقياس الصادق هو المقياس الذي يصنفه الباحثون بأنه يقيس ويكشف فعلاً عن المتغيرات أو السمة التي وضع من اجل الكشف عنها وقياسها ، وهو من الاجراءات التي يهتم بها واضعو المقياس (الزوبعي وآخرون، 1981: 39) وللتأكد من صدق المقياس اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري، وهو ما اشار اليه ايبيل (Ebel،1972) بان يعرض المقياس على عدد من الخبراء والمختصين لتقدير مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت من اجله (Ebel،1972:555) ، ولغرض التعرف على صدق فقرات المقياس قامت الباحثة بعرض المقياس الذي اعدته بصورته الاولى والذي بلغ (40) فقرة تم تقسيمها على ستة مجالات، ملحق (6) على (20) خبيراً من ذوي الاختصاص والخبرة العلمية في مجال القياس والتقويم وعلم النفس التربوي ورياض الاطفال ملحق (2)، لبيان آرائهم وملاحظاتهم حول مدى صلاحية وملاءمة فقرات المقياس للغرض الذي اعد لأجله، واعتمدت الباحثة على قيمة (مربع كاي) التي تم حسابها للحكم على صلاحية كل فقرة وقد تمت الموافقة على جميع فقرات المقياس دون حذف اي فقرة "وجداول (4) يوضح ذلك :

جدول (4)
آراء المحكمين في مدى صلاحية فقرات مقياس العدوى الانفعالية

المكونات	ارقام الفقرات	المحكمون		النسبة المئوية	قيمة مربع كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى الدلالة 5%
		الموافقون	غير المرافقين				
الغضب	1,3,4,7,8	20	0	100%	20	3,84	دالة
	2,5,6	19	1	95%	16.2	3,84	دالة
السعادة	9,10,12,14,15,16,18	20	0	100%	20	3,84	دالة
	11,13,17,19	18	2	90%	12.8	3,84	دالة
الحزن	20,21,22,23,24,26,27	20	0	100%	20	3,84	دالة
	25,27	18	2	90%	12.8	3,84	دالة
الخوف	28,30,31	20	0	100%	20	3,84	دالة
	29	18	2	90%	12.8	3,84	دالة
القلق	32,33,34,36	20	0	100%	20	3,84	دالة
	35,37	19	1	95%	16.2	3,84	دالة
الحب	38,39,40	20	0	100%	20	3,84	دالة

المؤشرات الاحصائية لمقياس العدوى الانفعالية:

ان استخراج المؤشرات الاحصائية للمقياس يعمل على إيضاح مدى قرب توزيع درجات أفراد العينة من التوزيع الطبيعي، والذي يعد معياراً للحكم على تمثيل العينة للمجتمع المدروس ومن ثم صحة تعميم النتائج، والجدول (5) يوضح ذلك

جدول (5)

المؤشرات الاحصائية لمقياس العدوى الانفعالية

المؤشرات الإحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	158.202
الوسيط	160
المنوال	161
الانحراف المعياري	18.55174
الالتواء	-0.606
التفرطح	1.409
أقل درجة	70
أعلى درجة	200

وعن طريق استخراج المؤشرات الاحصائية لدرجات استجابات عينة البحث، تبين ان توزيع عينة التحليل الاحصائي يقترب من التوزيع الاعتدالي، حيث ان تقارب درجات الوسط والوسيط والمنوال يشير الى ان العينة المختارة تمثل المجتمع المأخوذ منه تمثيلاً حقيقياً، وبملاحظة الالتواء

نجد ان قيمته صغيرة وفي هذا اشارة الى ان الدرجات التي يتم الحصول عليها من القياس الحالي هي قريبة من التوزيع الاعتدالي .
عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي تم التوصل إليها ، على وفق أهدافه ، وتفسير تلك النتائج مناقشتها ، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج وكما يأتي :
1- مستوى مهارات التأقلم لدى طالبات رياض الاطفال :

بعد تطبيق مقياس مهارات التأقلم على عينة البحث الاساسية البالغة (400) ، أظهرت نتائج التحليل الاحصائي ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس مهارات التأقلم قد بلغ (157.228) درجة وبأنحراف معياري قدره (20.424) درجة ، أما المتوسط الفرضي بلغ (120) درجة ، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (36.455) درجة ، وعند مقايستها مع القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (399) ظهر أنها ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي للعينة . والجدول (6) يوضح ذلك .

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية للعينة على مقياس مهارات التأقلم

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية (t-test)	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
400	157.228	20.424	120	36.455	1.96	0.000

يتضح من الجدول (6) ان عينة البحث (طالبات رياض الاطفال) لديهن القدرة على مهارات التأقلم .
2- مستوى العدوى الانفعالية لدى طالبات رياض الاطفال :

بعد تطبيق مقياس العدوى الانفعالية على عينة البحث الاساسية البالغة (400) ، أظهرت نتائج التحليل الاحصائي ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس العدوى الانفعالية قد بلغ (158.203) درجة وبأنحراف معياري قدره (18.552) درجة ، أما المتوسط الفرضي بلغ (120) درجة ، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (41.158) درجة ، وعند مقايستها مع القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (399) ظهر أنها ذات دلالة إحصائية لصالح المتوسط الحسابي للعينة . والجدول (7) يوضح ذلك .

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية للعينة على مقياس العدوى الانفعالية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية (t-test)	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
400	158.203	18.552	120	41.158	1.96	0.000

يتضح من الجدول (7) ان عينة البحث (طالبات رياض الاطفال) لديهن تأثير معنوي بمقياس العدوى الانفعالية .

3- العلاقة بين مهارات التأقلم و العدوى الانفعالية لدى طالبات رياض الاطفال :
بهذه التعرف على العلاقة بين مهارات التأقلم و العدوى الانفعالية لدى طالبات رياض الاطفال ، ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة بين المتغيرين ، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (0.829) ومستوى دلالة (0.000) وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) وللتحقق من دلالتها الاحصائية استخدمت الباحثة اختبار (t) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط (29.56) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.96) مما يعني ذلك ان العلاقة بين مهارات التأقلم والعدوى الانفعالية هي علاقة ارتباطية قوية ارتفعت الى مستوى الدلالة الاحصائية وكما موضح بالجدول رقم (8)

جدول (8)

معامل الارتباط وقيمة مستوى الدلالة بين مهارات التأقلم والعدوى الانفعالية لدى طالبات رياض الاطفال

حجم العينة	قيمة معامل الارتباط	قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة
400	0.829	29.56	0.000

4- دلالة الفروق في متغير مهارات التأقلم لدى طالبات قسم رياض الاطفال حسب المراحل الدراسية .

لتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة أسلوب تحليل التباين الاحادي لمعرفة - دلالة الفروق في متغير مهارات التأقلم لدى طالبات قسم رياض الاطفال حسب المراحل الدراسية ، بلغت القيمة الفائية (5.969) عند مستوى دلالة محتسب (0.001) وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) بقيمة جدولية بلغت (2.605) مما يشير الى وجود فروق معنوية وجوهرية في متغير مهارات التأقلم لدى طالبات قسم رياض الاطفال حسب المراحل الدراسية . والجدول (9) يوضح ذلك

جدول (9)

تحليل التباين (ANOVA) لمتغير مهارات التأقلم لدى طالبات قسم رياض الاطفال حسب المراحل الدراسية .

Sig.	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
.00	5.696	2295.009	3	6885.028	Between Groups بين المجموعات
		402.902	396	159549.270	Within Groups داخل المجموعات
			399	166434.298	Total

5- دلالة الفروق في متغير العدوى الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال حسب المراحل الدراسية

لتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة أسلوب تحليل التباين الاحادي لمعرفة - دلالة الفروق في متغير العدوى الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال حسب المراحل الدراسية ، بلغت القيمة الفائية (6.487) عند مستوى دلالة محتسب (0.000) وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05) وبقيمة جدولية بلغت (2.605) مما يشير الى وجود فروق معنوية وجوهرية في متغير العدوى الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال حسب المراحل الدراسية . والجدول (10) يوضح ذلك

جدول (10)

تحليل التباين (ANOVA) لمتغير العدوى الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال حسب المراحل الدراسية .

Sig .	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.0	6.487	2144.309	3	6432.928	Between Groups بين المجموع
		330.529	396	130889.670	Within Groups خلال المجموع
			399	137322.598	Total

6-مدى إسهام مهارات التأقلم في تفسير التباين الحاصل في العدوى الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال .

لتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة تحليل الانحدار البسيط لمعرفة مدى إسهام المتغير المستقل (مهارات التأقلم) في تفسير التباين الظاهر في المتغير التابع المتنبي به (العدوى الانفعالية) واتضح ان معامل التحديد (0.829) اما معامل التفسير فبلغ (0.687) حيث تشير الى جودة النموذج في التنبؤ ،وعند اخضاع معامل التحديد الى تحليل الانحدار ، كانت النسبة الفائية دالة مستوى دلالة (0.05) وعند درجتي حرية (1) و(398) الاستنتاجات :

توصلت الباحثة إلى مجموعة من الاستنتاجات الخاصة بالبحث الحالي من خلال النتائج التي توصلت إليها وهي كما يأتي :-

- 1- تمتلك طالبات قسم رياض الاطفال مهارات التأقلم.
- 2- تمتلك طالبات قسم رياض الاطفال نسبة من العدوى الانفعالية.
- 3- هنالك علاقة ارتباطية بين متغيري البحث (مهارات التأقلم والعدوى).
- 4- تزداد مهارة التأقلم كلما ازدادت العدوى الانفعالية.

التوصيات :

- توصي الباحثة استناداً لنتائج البحث بمجموعة من التوصيات وهي كما يأتي :-
- 1- أن تولي المؤسسات التعليمية في الجامعات اهتماماً بالمهارات الخاصة بالتأقلم.
 - 2- أن تهتم الهيئات التدريسية بمتابعة مستويات ظاهرة العدوى الانفعالية كظاهرة سلوكية مهمة بين الطلبة وإدخالها ضمن البرامج الإرشادية في الجامعات .
 - 3- ادخال مهارات التأقلم ضمن البرامج الإرشادية في الجامعات.
 - 4- عقد ندوات تثقيفية عن مخاطر العدوى الانفعالية ومناقشة سلبياتها وإيجابياتها.

المقترحات :

تقترح الباحثة المقترحات التالية استكمالاً للبحث الحالي:-

- 1- إجراء دراسة ميدانية لفحص متغير العدوى الانفعالية لدى الأطفال في مرحلة الروضة.
- 2- إجراء دراسة حول المتغيرات المؤثرة في مهارات التأقلم لدى معلمات الروضة.
- 3- دراسة مستوى العدوى الانفعالية بين المعلمة في الروضة والأطفال الذين تقوم بتعليمهم.

أولاً: المصادر العربية

- القرآن الكريم

1. ابراهيم ،عماد (١٩٩٠): دراسة التفكير اللاعقلاني من حيث علاقته بالقلق والتوجه الشخصي لدى عينة من الشباب الجامعي ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية الاداب ،جامعة الزقازيق.
2. ابو جادو ،صالح محمد علي (١٩٩٨): سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ،ط١، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع .
3. ابو جادو ،صالح محمد علي (٢٠٠٠): سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ،ط٢، عمان ،دار المسيرة للنشر والتوزيع.
4. ابو حطب ،فؤاد عبد اللطيف وصادق ،امال احمد مختار (١٩٩٠): علم النفس التربوي ،ط١، القاهرة، مصر، مكتبة الانجلو المصرية .
5. ابو غزال، معاوية محمود (٢٠٠٧): علم النفس التطوري ،الطفولة والمراهقة ،ط٢، عمان ،دار المسيرة للنشر والتوزيع .
6. الاسدي ، سعيد جاسم و ابراهيم ،مروان (٢٠٠٤): الإرشاد التربوي مفهومه وخصائصه وأهميته ،عمان،الأردن،الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
7. اسكاروس، عبد الموجود (٢٠٠٥): سيكولوجية الذات والتوافق ،ط١، الاسكندرية ،مصر، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
8. اسماعيل ،محمد عماد الدين (١٩٨٦): النمو النفسي والاجتماعي ،الكويت ،المجلس الوطني للثقافة .
9. الباز ،خالد صلاح، خليل ،محمد ابو الفتوح (١٩٩٩): دور مناهج العلوم في تنمية المهارات الحياتية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ،المؤتمر العلمي الثالث عشر ،مناهج العلوم للقرن الحادي والعشرين ،الجمعية المصرية للتربية العلمية ،المجلد الأول.

- ثانياً: المصادر الاجنبية :

1. Arizmendi, T.G. (2011) linking Mechanisms Emotional Contagion, Empathy, and Imagery. Psychoanalytic, Psychology 28(3).
2. Bandura, C.M. (1997). Stress, coping, and development: An integrative perspective. New York: Guildford.
3. Bandura, A, (2002): Reflexive Empathy On Prediction More Than Has Ever Behavioral and Brain Sciences, (25).
4. Berscheid, E. (1979, June): Affect in Close Relationships. University of Minnesota, US.
5. Berkowitz, L, (1965): The Concept and Of Aggression drive some, Additional Consideration, New York: Academic Press.
6. Buss, A, H, & Perry, M, (1992): The Aggression Questionnaire of Personality and Social Psychology, (63), (3), PP (452-459).
7. Buss, A, H, & Perry, M, (1961): The Aggression Questionnaire of Personality and Social Psychology, (63), (3), PP (452-459).
8. Barsade, G, S (2002): The ripple effect: Emotional contagion and it's influence on group behavior, Administrative Science Quarterly.

9. Barsade, S.G. (2002). The Ripple Effect: Emotional Contagion and Its Influence on Group Behavior, Administrative Science Quarterly, Sage Publication.

الملحق (3)

جامعة المستنصرية

كلية التربية الأساسية

قسم رياض الاطفال

الدراسات العليا / ماجستير

(مقياس مهارات التأقلم بصورته الاولى)

الاستاذة الفاضلة المحترم/ة

تحية طيبة.....

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم (مهارات التأقلم وعلاقتها بالعدوى الانفعالية لدى طالبات قسم رياض الاطفال) ولتحقيق اهداف البحث تطلب مقياس مهارات التأقلم لذا قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات والمقاييس السابقة فلم تجد مقياس يتناسب مع عينة بحثها لذا قامت ببناء مقياس مهارات التأقلم لقسم طالبات رياض الاطفال بالاعتماد على نظرية التفاعل الاجتماعي لـ (باندورا ، 1977) إذ عرفها : (سلوك الفرد على التوافق مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها ويسلك سلوكاً مقبولاً يدل على الاتزان في مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف (مرسى، 1975 : 41) ، وتأسيساً على ذلك فقد حدد باندورا في نظريته اربع ابعاد لمهارات التأقلم، وتتمثل بالأبعاد الآتية :

1- اتخاذ القرار (Make decision)

2- ادارة الوقت (Time management)

3- تقبل الذات (Self acceptance)

4- حل المشكلات (Problem solving)

وتم صياغة الفقرات على شكل عبارات تقريرية وتوزعت بالتساوي على الابعاد الاربعة واعتمدت الباحثة على التدرج الخماسي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة منخفضة، لا تنطبق عليّ) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في هذا المجال يرجى تحديد الفقرات التي تتلأّم مع البعد في كونها صالحة او غير صالحة او تعديل او اضافة وما تروونه من فقرات مناسبة ومدى ملائمة بدائل الفقرات لقسم طالبات رياض الاطفال .

البعد الاول - اتخاذ القرار (Make decision) :
ويقصد به تعليم الافراد على اتخاذ القرار بناء على معلومات صحيحة وتقييم ايجابيات وسلبيات القرار، والتأقلم على تغيير القرار الخاطئ، وتعليم الافراد التخطيط المستقبلي نحو التعليم الافضل (اسماعيل ، 1986 : 2) .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
1	لدي القدرة في الاجابة عن الاسئلة التي توجه لي			
2	أميل لمشاركة صديقاتي في المناسبات الاجتماعية			
3	أميل الى تحقيق أهدافي إذا كانت ذات جوانب إيجابية			
4	أفكر في كيفية القيام بالمهمة قبل تنفيذها			
5	الابتعاد عن الاسلوب الذي لا يحقق هدفي			
6	لا حراج عندما أتعرض لموقف محرج من زميلاتي			
7	أبتعد عن التفكير السلبي الذي يعكر مزاجي			
8	تسيطرين على نفسك أثناء الغضب والفشل			
9	أميل لمساعدة زميلاتي والتعاطف معهن			

البعد الثاني - ادارة الوقت (Time management)
يقصد بها توجيه القدرات الشخصية للأفراد وإعادة صياغتها لإنجاز العمل المطلوب في ضوء القواعد والنظم المعمول بها، فدرجة نجاح الفرد تتوافق مع مدى وعيه بقيمة الوقت ، واهمية تنظيمه وادارته الحكيمة وذلك لاستثمار طاقاته وامكانياته ، ومن ثم الخروج برغباته وطموحاته واهدافه الى حيز التنفيذ (الهالي، 1998 : 13).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
1	تخططين لإنجاز الواجبات الدراسية بشكل جيد في البيت			
2	أحاول أن اتحكم بسلوكياتي امام زميلاتي وأساتذتي في الجامعة			
3	أعطي كل مادة حقها أثناء ممارسة الدرس			
4	اسعى الى التركيز في الإنتباه ذهنياً أثناء المحاضرة			
5	تحاولين كسب وقت أكثر في الترفيه وممارسة الرياضة			
6	اتردد باتخاذ القرار بسرعة			
7	احافظ على مستوى نجاحي في المواد الدراسية			
8	تخططين لأهدافك المستقبلية			