

قسم علم النفس

فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية

بحث مقدم استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير
في التربية تخصص (علم نفس تربوي)

إعداد

أميمة محمد عبد المطلب العلمي

معيدة بقسم علم النفس كلية التربية جامعة مدينة السادات

إشراف

الدكتورة/ ولاء علاء الديب

مدرس علم النفس كلية التربية

جامعة مدينة السادات

الأستاذ الدكتور/ فاروق السيد عثمان

أستاذ علم النفس المتفرغ كلية التربية

جامعة مدينة السادات

١٤٤٢هـ - ٢٠٢١م

مقدمة:

إن إعداد المعلم ينبغي أن يكون شاملا لكافة جوانب شخصيته، بما فيها الجانب الاجتماعي لما له من أهمية في مساعدة الفرد على التواصل مع الآخرين، فبناء المعلم ليس بناء لفرد بل بناء لأمة؛ فهو مرب الأجيال وصانع المستقبل، ومما يؤكد أهمية تنمية مهارات الكفاءة الاجتماعية للمعلم ما أشار إليه طريف شوقي (٢٠٠٢) إلى ضرورة أن يتوفر لدى المعلم الكفاءة الاجتماعية حتى يستطيع أن يقوم بدوره وأن يحقق أهداف العملية التعليمية، فالمعلم الذي يعاني من ضعف الكفاءة الاجتماعية يؤثر سلبا على طلابه وعلى اتجاهاتهم الدراسية (طريف شوقي، ٢٠٠٢، ٤).

فالمعلم الكفاء اجتماعيا، هو المعلم الذي يؤدي عمله التربوي بنظام، ويقوم بواجبه ويؤدي ما عليه بفعالية داخل الفصل الدراسي دون رقابة أو توجيه من المدير أو موجه المادة، لذا فالكفاءة الاجتماعية تؤدي إلى نجاح التعليم و التوافق النفسي للمعلم والطالب (إبراهيم المغازي، ٢٠٠٤، ٤٦٩). وتعتبر الكفاءة الاجتماعية مظلة لجميع المهارات الاجتماعية التي يحتاجها الفرد لكي ينجح في حياته وعلاقاته الاجتماعية، فالشخص ذو الكفاءة الاجتماعية ينجح في اختيار المهارات المناسبة لكل موقف ويستخدمها بطرق تؤدي إلى نواتج ايجابية (مصطفى حسن، ٢٠٠٣، ٢١٢)؛ حيث إنها تحدد طبيعة العلاقات المتبادلة بين الافراد من حيث مدى اتصافها بالدفء والعلاقات الودية ووسيلة للحكم على مدى التوافق الشخصي والاجتماعي وتعد مؤشرا جيدا للصحة النفسية والتقبل والتفاعل والتعاون الإيجابي (سليمان عبدالواحد ، ٢٠١١، ٢٢٩).

ولما كان للمعلم دور في تعزيز الكفاءة الاجتماعية لطلابه؛ بإكسابهم طرق التعامل مع الانفعالات المختلفة، وكيفية إدارتها بشكل سليم، ولما للكفاءة الاجتماعية من أهمية لكونها وسيلة للحصول على التأييد الاجتماعي والنجاح الأكاديمي و التمتع بالصحة النفسية، ووفقا لما أشار إليه العديد من الباحثين إلى أهمية تحسين وتنمية الكفاءة الاجتماعية سواء للأطفال أو الراشدين، سعت الدراسة الحالية إلى تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية من خلال البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال.

مشكلة البحث:

نبعت مشكلة هذا البحث من إدراك الباحثة لأهمية الكفاءة الاجتماعية لطلاب كلية التربية، ودورها في تحقيق النجاح الأكاديمي والاجتماعي لهم، خاصة أنهم بعد تخرجهم سيفتحون على المجتمع ويقررون أدوارهم الاجتماعية ضمن السياقات الاجتماعية والثقافية المختلفة، والكفاءة الاجتماعية تعد من أبرز عوامل النجاح في مجتمعاتهم، وكذا إحساسها بأهمية الكفاءة الاجتماعية لهم فالمعلم الذي يمتلك مهارات الكفاءة الاجتماعية يكون متميزا في تخصصه وقادرا على استخدام استراتيجيات

التدريس من أجل التمكن، ويساعد تلاميذه على إكتساب مهارات الكفاءة الاجتماعية، كما أن الملاحظات التي تبدو على الأفراد بوجه عام والشباب بوجه خاص، تدعو إلى تنمية الكفاءة الاجتماعية، حيث يلاحظ على البعض غياب او ضعف المهارات المرتبطة بالكفاءة الاجتماعية والتي تعد حاجة اجتماعية هامة لان المجتمع بأسره في حاجة الى الفرد الكفاء اجتماعيا، والمعلمون لهم دور فعال في بناء المجتمع وتطويره، لذا يجب الاهتمام بهم والحرص عليهم ومساعدتهم بأقصى قدر ممكن للوصول إلى الكفاءة الاجتماعية.

وتعد ظاهرة الكفاءة الاجتماعية ذات أهمية قصوى في حياة الجماعة فهي ضرورة اجتماعية، حيث أنها من اهم العوامل التي تؤدي الى النجاح الاجتماعي والتكيف السليم وتدل على التوافق النفسي والاجتماعي .

ونظرا للتغير السريع المتلاحق الذي يعتبر سمة من سمات العصر الذي نعيش فيه تعتبر الكفاءة الاجتماعية من أهم المفاهيم التي ينبغي أن تنمى لدى الفرد حتى تمكنه من مواكبة هذا التغير السريع(هناء عارف:٢٠١٣:٢٩١٠)

وتتمثل مشكلة الدراسة في الإجابة على السؤال الرئيس الآتي :

ما فعالية برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية جامعة مدينة السادات ؟

وقد تتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الآتية :

هل يرتفع مستوى الكفاءة الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي عليهم مقارنة بالمجموعة الضابطة ؟

هل يرتفع مستوى الكفاءة الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج عليهم مقارنة بالقياس القبلي ؟

هل تستمر فعالية البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور أربع أسابيع من انتهاء التطبيق؟

هل توجد فروق بين طلاب وطالبات عينة الدراسة التجريبية في الكفاءة الاجتماعية بعد تطبيق البرنامج عليهم؟

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية .

أهمية الدراسة:

ترجع أهمية هذه الدراسة لأهمية موضوعها وهو برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية ويمكن إيضاح أهمية الدراسة في بعدها النظري والتطبيقي على النحو الآتي:

الأهمية النظرية:

١- إن مصطلح ما وراء الانفعال من المصطلحات الحديثة في التراث النفسي والذي يساعد في فهم الافكار والمشاعر التي تقف وراء انفعالات الفرد ثم تعديل الافكار السلبية التي تسبب الانفعالات السلبية.

٢- أهمية متغير الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، حيث يعد النمو الاجتماعي السوي وسيلة للتواصل الفعال والتعاون مع الآخرين، وإقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين، كما يسهم في تحقيق الثقة بالنفس والاستقلالية وتقدير الذات المرتفع.

٣- أهمية المرحلة الجامعية في حياة الشباب لدورها الهام في تشكيل شخصية الفرد الأساسية.

الأهمية التطبيقية:

١- تزويد المكتبة العربية ببرنامج تدريبي قائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية .

٢- استقصاء أنسب الاستراتيجيات أهمية لما وراء الانفعال التي يمكن أن تؤدي الى تنمية الكفاءة الاجتماعية.

الحدود الموضوعية: وتتمثل في تطبيق برنامج تدريبي قائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنمية الكفاءة الاجتماعية.

الحدود المكانية: تم تنفيذ البرنامج بمعمل الجيولوجيا بكلية التربية جامعة مدينة السادات .

الحدود الزمنية : العام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٠.

الحدود المنهجية : استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي حيث يمثل البرنامج القائم استراتيجيات ما وراء الانفعال (المتغير المستقل) والكفاءة الاجتماعية (المتغير التابع).

الحدود البشرية : تضم الطلاب المشاركون في الدراسة الذين تم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم وعددهم (٢٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة مدينة السادات وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (١٤) طالب وطالبة (٦) ذكور و(٨) إناث وضابطة (١٤) طالب وطالبة (٦) ذكور و(٨) إناث.

الأدوات المستخدمة:

مقياس الكفاءة الاجتماعية إعداد مجدى حبيب.

البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال الذى أعدته الباحثة.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج التدريبي:

هو خطة أو برنامج يتضمن مجموعة من اللقاءات المصممة وما تحويه من ممارسات عملية، وبنية تنظيمية، وأنشطة تدريبية مختلفة، وطرق تقييمية، ويعرف البرنامج اجرائيا في هذه الدراسة ببرنامج تدريبي قائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب كلية التربية.

استراتيجيات ما وراء الانفعال:

تعرف إجرائيا بأنها إجراءات تتضمن وعى الطالب بذاته وضبط انفعالاته الشخصية والتحكم فيها من خلال مجموعة من الاستراتيجيات التي تتمثل في تدريب الانفعال وإعادة التقييم المعرفي واختيار الموقف وتعديل الموقف ونشر الانتباه وتعديل الاستجابة والتي سوف يتم تدريب طلاب المجموعة التجريبية عليها في هذه الدراسة.

الكفاءة الاجتماعية:

هي درجة احساس الفرد بالارتياح في المواقف الاجتماعية واستعداده لبذل كل الجهد لتحقيق الرضا في العلاقات الاجتماعية والاندماج جيدا داخل المجموعة ، والشعور بالثقة تجاه السلوك الاجتماعي وتحقيق التوازن المستمر بين الفرد وبيئته الاجتماعية لإشباع الحاجات الشخصية والاجتماعية(مجدى حبيب: ٢٠٢٠: ٣).

الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل نتائج الدراسة الحالية:

تم الاستعانة بالمعالجات الإحصائية المتوفرة عبر برنامج SPSS v22، وتم تبويب البيانات بالبرنامج وتطبيق المعاملات والمعادلات الإحصائية عليها، والتي ترمي في الأساس إلى التحقق من فروض الدراسة والإجابة عن أسئلتها، وذلك مع مراعاة طبيعة بيانات الدراسة المستنتجة من تطبيق المقياس على أفراد العينة، وتلك الأساليب الإحصائية هي:

١. حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان-براون، وذلك للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس والدرجات الكلية للمقياس.
٢. تحديد قيم معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لتحديد درجة ثبات المقياس.
٣. تطبيق اختبار "مان-وتني" Mann-Whitney Test للمقارنة بين متوسطي درجات طلاب مجموعتين مستقلتين (التجريبية والضابطة) أو (ذكور - إناث) في القياس القبلي / البعدي لمقياس الكفاءة الاجتماعية وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما.

٤. التمثيل البياني لمتوسطي رتب مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الاجتماعية، وذلك بالاستعانة بشكل الأعمدة البيانية.
٥. تطبيق اختبار "ولكوكسون" Wilcoxon Test للمقارنة بين متوسطي درجات طلاب مجموعتين غير مستقلتين (التجريبية في القياس القبلي والبعدي / التتبعي) على مقياس الكفاءة الاجتماعية وتحديد الدلالة الإحصائية للفرق بينهما.
٦. التمثيل البياني لأعداد طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الاجتماعية وفقا لمتغير الجنس (ذكور - إناث) وذلك بالاستعانة بالتمثيل البياني الدائري.

الإطار النظري

أولاً: الكفاءة الاجتماعية:

إن التغيرات التي يمر بها العالم اليوم، وظهور مفاهيم عصرية مثل العولمة وصراع الثقافات، وسيطرة التكنولوجيا على الإنسان، أثرت بشكل كبير على شبكة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وعلى تماسك المجتمع، لذا يجب على التربويين التفكير في كيفية مجابهة تلك التحديات، والعمل على تنمية روح التعاون والحب، واحترام وقبول الآخر وإعداد الفرد الجيد ذي الكفاءة الاجتماعية .

وتركز البحث في العقود الأخيرة على دراسة تنمية الكفاءة الاجتماعية؛ حيث تلقت الكفاءة الاجتماعية اهتماما كبيرا من الباحثين في العقدين الماضيين نظرا لأهميتها في أماكن العمل والبيئات التعليمية (Shajja,S &Malik,F:2011:14).

حيث تعد الكفاءة الاجتماعية من العوامل الهامة في تحديد طبيعة التفاعلات اليومية للفرد مع المحيطين به في مجالات الحياة المختلفة، فمن أهم العوامل التي يحتاجها مجتمع اليوم هو الفرد الكفء اجتماعيا وانفعاليا ومهنيا... الخ، الذي يستطيع التكيف والتواصل والتأقلم مع الآخرين في إطار الجماعة التي يعيش فيها (سليمان عبدالواحد: ٢٠١١: ٢٢٩).

مفهوم الكفاءة الاجتماعية:

أولاً: المفهوم اللغوي:

إن أهم تعريف للكفاءة أو الكفاية هو الذي أورده ابن منظور في لسان العرب (دار الجيل - بيروت - المجلد الخامس - ٢٦٩) حيث ذكر قول حسان بن ثابت: وروح القدس ليس له كفاء، أي جبريل عليه السلام ليس له نظير ولا مثل. والكفيء النظير، وكذلك الكفاء والمصدر الكفاءة. يقول تعالى: (لم يلد ولو يولد ولم يكن له كفوا أحدًا) ويقال كفأت القدر وغيرها، إذا كبيتها لتفرغ ما فيها. الكفاءة الخدم الذين يقومون بالخدمة جمع كاف. وكفى الرجل كفاية، فهو كاف، إذا قام بالأمر (محمد الدريج: ٢٠٠٠: ٢٨٥).

ثانيا: المفهوم الاصطلاحي:

يعد مصطلح الكفاءة من المصطلحات الحديثة على اللغة العلمية لاسيما في ميادين علم النفس، فقد كانت بداية ظهوره في مجالات التشغيل والمهن والإدارة وتدبير الموارد البشرية ولكنه شيئا فشيئا بدأ يغزو مختلف الحقول العلمية، بما فيها مجالات علم النفس والتربية، وفي مجال علم النفس لم تستخدم كمفهوم يمكن أن يخضع للضبط والقياس إلا في العشرية الأخيرة من القرن المنصرم (محمد الدريج: ٢٠٠٠: ٢٨٧-٢٨٨).

تعرف الكفاءة في المجال التعليمي على أنها مدى قدرة النظام التعليمي على تحقيق الأهداف المنشودة منه (سهيلة الفتلاوي: ٢٠٠٣: ٢٨).

مفهوم الكفاءة الاجتماعية:

عرفها جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفاقي بأنها: بعد وجداني يتمثل في التعاطف والتواصل مع الآخرين والفهم المتبادل للمشاعر الوجدانية وتكوين العلاقات الشخصية المرضية معهم بحيث يكون الفرد مستمعا جيدا له وقادرا على تعرف اهتماماتهم وتقدير مشاعرهم وتفهمها (جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاقي: ١٩٩٣: ١٢).

والكفاءة الاجتماعية تعنى: القدرة على التعامل بنجاح مع البيئة المحيطة في كل مجالات الحياة سواء النجاح الأكاديمي أو النجاح في العمل والعلاقات الاجتماعية (إقبال الحداد: ٢٠٠٦: ٧).

والكفاءة الاجتماعية هي قدرة لدى الفرد متعددة الأبعاد تشمل التكامل بين احتياجات الفرد والآخرين، أي الوعي بإدارة الذات والتواصل وقراءة مشاعر الآخرين، والتعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية وأن يكون لديه مبادأة وتوكيدية ومجموعة من المهارات الاجتماعية تيسر له التفاعل الاجتماعي الإيجابي والمشاركة الفاعلة في المواقف الاجتماعية (آمال باظة: ٢٠١٢: ١٨).

عرفها عبد الهادي السيد بأنها: الإمكانية التي تجعل الشخص قادرا على تمكينه من الانخراط في السلوك الاجتماعي المناسب وتعزيز العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص بطريقة لا تضر الآخرين (عبد الهادي السيد: ٢٠٢٠: ١١٧).

مهارات الكفاءة الاجتماعية:

حدد Kazdin (٢٠٠٠) مجموعة مهارات مكونة للكفاءة الاجتماعية هي:

- توكيد الذات.
- مهارات المواجهة.
- مهارات التواصل.
- مهارات تنظيم المعرفة والمشاعر (Kazdin, A, 2000: 334).

خصائص الأفراد ذوي الكفاءة الاجتماعية:

- أورد مجدى حبيب (١٩٩٠) بعض الخصائص التي تميز الأفراد ذوي الكفاءة الاجتماعية منها:
- حسن التصرف في المواقف الاجتماعية .
 - القدرة على التعامل والتعاون مع الآخرين.
 - إدراك الظروف الاجتماعية .
 - التوافق.
 - الخلو من التعصب والتحيز.
 - تحمل المسؤولية.
 - القدرة على فهم الآخرين.
 - سعة الأفق في المجال الاجتماعي.
 - الشعور بالانتماء في المجتمع.
 - الإيمان بالحقوق والواجبات الاجتماعية(مجدى حبيب:١٩٩٠: ١٢٦).

أهمية تنمية الكفاءة الاجتماعية:

- أشار دانييل جولمان نحو أهمية تنمية الكفاءة الاجتماعية حيث لخص أهميتها في النقاط التالية:
- ✓ تجنب الفرد نشوب الصراعات وإن حدثت حلها بسرعة.
 - ✓ عامل مهم في تحقيق التكيف الاجتماعي داخل الجماعات التي ينتمون إليها.
 - ✓ تكسب الفرد الثقة بالنفس والاستقلال الذاتي والاستمتاع بأوقات الفراغ.
 - ✓ تمكن الفرد من تحريك الآخرين و إقناعهم والتأثير فيهم وجعلهم راضيين عن تصرفاتهم.
- تعمل على تحقيق التوافق النفسي والاجتماع مع أحداث الحياة الضاغطة بصورة إيجابية(دانييل جولمان):
- ثانيا: ما وراء الانفعال:

تشكل الانفعالات جزءا مهما وأساسيا في البناء النفسي للفرد، فهي التي تحدد معالم شخصيته، والأسلوب الذي تسيير عليه حياته، والاتزان الانفعالي هو الذي يحدد قدرات الفرد في التعامل مع المحيط وحل المشكلات في (محمد قاسم:٢٠١٨: ١٩) (Salovey & Mayer:1990) وكما أن الانفعال بهذه الأهمية، فإن ما وراء الانفعال لا يقل أهمية عنه، حيث أكد Mendonca (٢٠١٣) أن ما وراء الانفعال جزءا مهما وأساسيا من الحياة الانفعالية للفرد، لا يمكن إنكاره، يساعده على التمييز بين الحالات الانفعالية المختلفة (Mendonga ,D:2013:14).

Gottman, Katz (1996) و Hooven& (1996) الانفعال إلى وترجع بداية ظهور مفهوم ما وراء

عندما ذكروا أنه "الانفعال نحو الانفعال"، أو "المشاعر نحو المشاعر"، واقتصر لديهم على نطاق الأسرة حيث تناولوا ما وراء الانفعال الوالدي، وما وراء الانفعال الزوجي (Gottman,J, Katz,L & Hooven,C:1996:245)

وبالرغم من أن مفهوم ما وراء الانفعال ظهر ضمن سياق التفاعل الأسري، فإنه يمكن أن يعمم على أي فرد بغض النظر عن كونه أبا أم لا، حيث أن الفرد يتأثر في السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه بالعديد من الشخصيات المؤثرة فبالإضافة لدور الوالدين يقوم المعلم بدور مهم في حياة الطالب من خلال أنماط ما وراء الانفعال التي يتبعها داخل حجرة الدراسة (Lee,J:2012:6)، وهو ما أكدته Wong (٢٠١٠) أن مصطلح ما وراء الانفعال لا يقتصر على انفعالات الوالدين تجاه انفعالات أبنائهم فقط، بل من الممكن أن يعمم في مجالات أخرى كالمجال التعليمي (الطلاب والمعلمين) فهو بمثابة إطار يحلل خلاله الفرد انفعالاته وانفعالات الآخرين، وأكد كذلك أن مكونات ما وراء الانفعال لدى المعلمين هي نفس مكونات ما وراء الانفعال لدى الوالدين (Wong,M:2010:12-16).

وذهب Norman&Furnes إلى أن ما وراء الانفعال هو بناء متعدد الأوجه يتكون من معارف وخبرات واستراتيجيات، حيث تكون الاستراتيجيات عبارة عن شكل من أشكال التنظيم أو التحكم تتضمن استراتيجيات متعددة الاتجاهات يطبقها الطالب للتحكم في انفعالاته (Norman&Furnes:2016:190)

مفهوم ما وراء الانفعال:

تباينت تعريفات ما وراء الانفعال وتعددت لأن مجال سيكولوجية ما وراء الانفعال مازال معقدا بشكل كامل حتى الآن) (Lundh,etal,2002:361) للغاية، ولم يفهم

لذا نجد أنه لا يوجد إجماع عبر التخصصات النفسية فيما يتعلق بكيفية تعريف ما وراء الانفعال عدا الإتفاق العام أن ما وراء الانفعال يتضمن الانفعالات حول الانفعالات (Norman,E&Furnes,B:2016:187).

وعرف جوتمان وزملاؤه ما وراء الانفعال بأنه "الانفعال تجاه الانفعال" أو "الانفعال في الانفعال" (Hooven,C&Gottman,J Katz,L:١٩٩٦:٦)

وعرفه عبدالفتاح مطر بأنه: انتباه ووعي وتقييم الفرد لانفعالاته وانفعالات الآخرين وما يسفر عنه من معتقدات ومشاعر سلبية أو إيجابية نحوها، ومن ثم العمل على ضبطها وتنظيمها في ضوء ذلك، وبهذا

يبتعد ما وراء الانفعال عن مجرد وصف الحالة الانفعالية إلى الدخول في أعماق الفرد ليصبح الانفعال محورا لتفكيره فيتأمله وقيمه وينظمه (عبدالفتاح مطر: ٢٠١٧: ١٨).

وذهبت سربناس ربيع وعبير حسن أن مفهوم ما وراء الانفعال بمعناه الواسع يتضمن تفكير الفرد في الانفعال وتقييمه له ومشاعره نحوه، إلى جانب تنظيمه، وبهذا يتخطى مفهوم ما وراء الانفعال من مجرد وصف حالة انفعال الفرد إلى العمق في فكر ووجدان الفرد (سربناس ربيع، عبير حسن: ٢٠١٨: ٩).

وتعرف الباحثة ما وراء الانفعال بأنه: مستوى وعي الفرد بانفعالاته الشخصية وانفعالات الآخرين، ومشاعره الإيجابية أو السلبية نحوها، وما يقوم به من أساليب أو استراتيجيات لتنظيمها وضبطها بما يحقق أهدافه الشخصية والاجتماعية.

أنماط ما وراء الانفعال:

هناك نمطين أساسيين لما وراء الانفعال:

النمط الأول: ما وراء الانفعال الإيجابي: وهى شكل من أشكال تقبل الفرد لانفعالاته، والتقييم الإيجابي لها، ومن ثم المشاعر الإيجابية نحوها، والتعامل الإيجابي لتنظيمها، مثل التعاطف والاهتمام.

النمط الثاني: ما وراء الانفعال السلبي: وهى شكل من أشكال عدم تقبل الفرد لانفعالاته، والتقييم السلبي لها، ومن ثم تكوين مشاعر سلبية نحوها، والتعامل السلبي لتنظيمها، مثل الخطر و القلق والغضب والازدراء (Mitmansgruber, Beck,Hover,Schubler:2008:1359).

خصائص ما وراء الانفعال:

بعض الخصائص المميزة لمفهوم ما وراء الانفعال:

✓ أشار Bartsch (٢٠٠٨) إلى أن ما وراء الانفعالات هي الانفعالات التي لديها انفعالات أخرى كموضوعا للتقييم، وبذلك يتوقف ظهور و حدوث ما وراء الانفعال على الانفعال نفسه، فهي تتضمن ردود أفعال انفعالية تجاه الانفعالات الأساسية، مما يؤكد ارتباط ما وراء الانفعال بالانفعال دون غيره من الحالات الوجدانية (Bartsch,A etal,2008:16).

✓ أشار Mendonca إلى خاصية مركزية لما وراء الانفعال التي تؤهلها باعتبارها منفصلة ومميزة للمفهوم ضمن نظرية الانفعال، هذه الخاصية هي التأثير الانعكاسي، وذلك أن خبرة ما وراء الانفعال تتعكس وترتد نحو الانفعالات الأساسية وتؤثر فيها، والتي بدورها قد تغير معنى الخبرة الانفعالية نفسها. لذا نستطيع القول أن لدينا انفعالات انعكاسية عندما يكون لدينا انفعالات نحو الانفعالات.

✓ وأشار كذلك إلى أنه قد يتشابه ما وراء الانفعال مع الانفعال الأساسي، كأن يكون شخص ما سعيدا بكونه سعيدا، أو يختلف عنه كحزن الشخص لغيرته من أخيه.

✓ وأشار كذلك إلى أن الاختلاف بين ما وراء الانفعال والانفعال هو اختلاف في الدرجة، فعندما تتعلق الانفعالات بالانفعالات يتم وضعها في طبقات بدلا من ذلك التسلسل، فمثلا شخص حزين من غيرتهم حزنه هو ما وراء الانفعال، مثال آخر عندما يكون شخص ما سعيدا تجاه شعوره بالسعادة، هذا الشخص لديه انفعال من الدرجة الأولى وهو الفرح من شيء حدث له وانفعال من الدرجة الثانية وهو الفرح بالشعور بالسعادة، وهو ما وراء الانفعال.

✓ يمتاز ما وراء الانفعال بخاصية تأملية، فعندما يقوم الآباء والمعلمين بتثقيف وتعليم أطفالهم حول الانفعالات فإنه يجب أن يحدث بالضرورة تأملات حول ما وراء الانفعال.

✓ أشار Mitmamansgruber إلى أن ما وراء الانفعال يتضمن تنظيم المرء لانفعالاته، بما يتضمنه من استراتيجيات يستخدمها الأفراد لضبط وتنظيم انفعالاتهم (Mitmamansgruber, etal,) (2009:449).

✓ ما وراء الانفعال يكتسب بالخبرة وينمى بالتدريب ويختلف من فرد لآخر وبالتالي يمكن القول أنه يمكن تنمية ما وراء الانفعال لدى الأفراد (عبدالفتاح مطر: ٢٠١٧: ٤١).

دراسات وبحوث سابقة وفروض الدراسة:

قام Zhang (٢٠١٢) بدراسة بعنوان العلاقات بين فلسفة ما وراء الانفعال الوالدي، والتعبير عن الانفعالات الوالدية، والكفاءة الاجتماعية للأطفال. هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقات بين فلسفة ما وراء الانفعال الوالدي، والتعبير عن الانفعالات الوالدية، والكفاءة الاجتماعية للأطفال. وتكونت عينة الدراسة من (٣٤١) طفلا تتراوح أعمارهم بين (٣-٥) سنوات وأولياء أمورهم. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين تدريب الانفعال الوالدي والكفاءة الاجتماعية للأطفال، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين القصور أو الخلل الانفعالي الوالدي والكفاءة الاجتماعية للأطفال. كما أن التعبير الانفعالي الإيجابي يتوسط العلاقة بين تدريب الانفعال الوالدي والكفاءة الاجتماعية للأطفال، أما التعبير الانفعالي السلبي يتوسط العلاقة بين القصور أو الخلل الانفعالي الوالدي والكفاءة الاجتماعية للأطفال.

بينما قامت Rose (٢٠١٥) بدراسة بعنوان التدريب على الانفعالات كاستراتيجية لتعزيز التنظيم الذاتي للسلوك لدى الأطفال والشباب في المدارس. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فعالية تدريب الممارسين الذين يعملون مع الأطفال والشباب على استراتيجية تدريب الانفعال. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٧) من الممارسين في المناطق المحرومة بانجلترا. وقد أشارت النتائج إلى أن هؤلاء الممارسين يمكنهم بشكل فردي

وجماعي تمكين الأطفال والشباب من بناء ذخيرة من المهارات التنظيمية الاجتماعية والانفعالية الداخلية والخارجية التي تعزز السلوك الاجتماعي الإيجابي.

كما قام Ding (2015) بدراسة بعنوان استكشاف العلاقة بين فلسفة ما وراء الانفعال الوالدي والعلاقات بين الأم والمراهق، هدفت الدراسة للكشف عن معتقدات الآباء تجاه انفعالاتهم ما وراء الانفعال الإيجابي والسلبى وأثره على السلوك الاجتماعي لأطفالهم، طبقت الدراسة على عينة قوامها (١٢٢) من الآباء ، وأشارت النتائج إلى أن ما وراء الانفعال الإيجابي يرتبط إيجابيا بانخفاض المشكلات السلوكية وتحسين السلوك الاجتماعي لأطفالهم على النقيض من ذلك ما وراء الانفعال السلبى .

بينما قام Buckholdt, Kitzmann, & Cohen بدراسة بعنوان تدريب انفعالات الوالدين يخفف من الآثار النفسية لعلاقات الأقران السيئة في الفصل الدراسي. هدفت الدراسة للكشف عن أثر ما وراء الانفعال الإيجابي (تدريب الانفعال) كوسيط على العلاقات بين الأقران في الفصل الدراسي (على سبيل المثال ، التواصل الاجتماعي المصنف من قبل الأقران ، وعدد الأصدقاء المشتركين ، و احترام الزملاء) والتصورات الذاتية للكفاءة الاجتماعية (أي الوحدة والتناول). طبقت الدراسة على عينة قوامها (١٢٩) طفلا تراوحت أعمارهم ما بين (١٠-١١) وأشارت النتائج إلى أن ما وراء الانفعال الإيجابي يرتبط إيجابيا بزيادة التفاعل الاجتماعي والكفاءة الاجتماعية للأبناء .

كما قام محمد قاسم (٢٠١٨) بدراسة بعنوان الإيثار وعلاقته بما وراء الانفعال والمهارات الاجتماعية لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الأساسي بمدينة حلب، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة الإيثار بكل من ما وراء الانفعال (وعي الانفعال) والمهارات الاجتماعية لدى التلاميذ، وما إذا كانت المهارات الاجتماعية وما وراء الانفعال تتبني بسلوك الإيثار لديهم. وقد أجريت الدراسة على عينة طبقية عشوائية من تلاميذ مدارس التعليم الأساسي في مدينة حلب ن= (٤٢٢) بواقع (٢٠٨) ذكور، و (٢١٤) إناث تتراوح أعمارهم بين (١٠-١٤) سنة، بمتوسط قدره (١٢.٥) ذكور، (١٢.٨) إناث، استخدم في الدراسة: مقياس الإيثار للأطفال، ومقياس المهارات الاجتماعية لدى الأطفال، ومقياس ما وراء الانفعال لدى الأطفال. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائياً بين سلوك الإيثار وكل من وعي الانفعال والمهارات الاجتماعية بأبعادها المختلفة (المبادأة بالتفاعل، التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، والضبط الانفعالي الاجتماعي)، كما تبين أن ما وراء الانفعال والمهارات الاجتماعية تتبني بسلوك الإيثار لدى التلاميذ.

أجرت إيمان خميس (٢٠١٨) بحث بعنوان فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتحسين الصمود النفسي لدى الطالبة المعلمة، استهدف البحث تنمية الصمود النفسي لدى الطالبات المعلمات من خلال تدريبهن على استراتيجيات التنظيم الانفعالي في البرنامج المستخدم وفقا لأهداف الجلسات ومحتواها،

وتكونت عينة الدراسة من (٣٤) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس التنظيم الانفعالي Gross&John, 2003 ترجمة وتقنين الباحثة، ومقياس الصمود النفسي للبالغين Hjmedal,etal.,2006 ترجمة وتقنين الباحثة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين فترات القياس (قبلي- بعدي- تتبعي) على متوسط الدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي وأبعاده للطالبة المعلمة، ووجود فروق دالة إحصائياً بين فترات القياس (قبلي- بعدي- تتبعي) بين فترات القياس على مقياس الصمود النفسي وأبعاده للطالبة المعلمة مما يؤكد فاعلية البرنامج.

تعليق عام علي الدراسات والبحوث السابقة:

من خلال الرجوع إلى الدراسات والبحوث السابقة لاحظت الباحثة الآتي:

- ✓ اهتمام الباحثين بدراسة متغير الكفاءة الاجتماعية في المراحل المختلفة، وتركز أغلب دراسات تنمية الكفاءة الاجتماعية على المرحلة الابتدائية خاصة لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، لذا نجد قلة في دراسات تنمية الكفاءة الاجتماعية لدى طلاب كلية الجامعة في حدود ما أطلعت عليه الباحثة مما يبرر أهمية الدراسة الحالية.
- ✓ إمكانية تنمية الكفاءة الاجتماعية من خلال البرامج التدريبية القائمة على استراتيجيات ما وراء الانفعال.
- ✓ فعالية استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنمية متغيرات إيجابية مختلفة مثل تنظيم الذات الأكاديمي، التسامح، التحصيل الدراسي، الكفاءة الاجتماعية الانفعالية، وخفض متغيرات سلبية مثل المشكلات السلوكية، السلوك العدواني، والألكسيثيميا.
- ✓ غالبية الدراسات الأجنبية والعربية التي اهتمت بدراسة ما وراء الانفعال اهتمت بالوالدين وكذلك القائمين علي رعاية الأطفال مثل المعلمين والأخصائيين والممارسين، وذلك لانعكاس أثر تدريبهم انفعالياً على أطفالهم وكفاءتهم الانفعالية والاجتماعية وقدرتهم على التواصل الجيد والتكيف، لذا نجد قلة خاصة في الدراسات العربية في دراسة استراتيجيات ما وراء الانفعال لدى طلاب كلية التربية مما يدعم إجراء المزيد من الدراسات حول ما وراء واستراتيجياته خاصة البرامج التدريبية لتنمية متغيرات إيجابية مختلفة لدى طلاب الجامعة.
- ✓ اختلاف الباحثين في وجود فروق في الكفاءة الاجتماعية بين الذكور والإناث لصالح أي منهم، وكذلك في وجود فروق في الكفاءة الاجتماعية بين التخصصات العلمية والأدبية.

فروض الدراسة:

١. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الاجتماعية لصالح طلاب المجموعة التجريبية.

٢. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الاجتماعية لصالح القياس البعدي.
 ٣. لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الاجتماعية.
 ٤. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي في مقياس الكفاءة الاجتماعية وفقا لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لصالح الذكور.
- إجراءات تنفيذ الدراسة العملية:**

- قامت الباحثة بمجموعة من الخطوات والاجراءات في تنفيذ الدراسة الحالية وهي:
١. تطبيق مقياس الكفاءة الاجتماعية على طلاب الفرقة الرابعة (قياس قبلي).
 ٢. اختيار المشاركين في الدراسة بطريقة عشوائية من ذوى الكفاءة الاجتماعية المنخفضة مع ضبط متغير العمر الزمني والتخصص.
 ٣. تطبيق جلسات البرنامج وعددها عشرون جلسة زمن كل جلسة ٤٥ دقيقة بواقع أربع جلسات أسبوعيا والتي استمر تطبيقها لمدة شهر وأسبوع على المجموعة التجريبية دون الضابطة وأخذ موافقة المشاركين على تصوير الجلسات بعد إقناعهم أن ذلك لأغراض البحث العلمي فقط.
 ٤. بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج قامت الباحثة بتطبيق مقياس الكفاءة الاجتماعية على المجموعتين التجريبية والضابطة (قياسا بعديا)، وذلك للوقوف على فعالية البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنمية الكفاءة الاجتماعية.
 ٥. تفرغ البيانات وإجراء التحليل الإحصائي لها، ثم التوصل إلى النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

المشاركون:

تم اختيار المشاركين عشوائيا من طلاب الفرقة الرابعة، كلية التربية جامعة مدينة السادات، وعددهم (٢٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة مدينة السادات وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (١٤) طالب وطالبة (٦) ذكور و(٨) إناث وضابطة (١٤) طالب وطالبة (٦) ذكور و(٨) إناث.

أدوات البحث:

مقياس الكفاءة الاجتماعية إعداد مجدى حبيب.
البرنامج التدريبي القائم على استراتيجيات ما وراء الانفعال الذى أعدته الباحثة.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

تفسير النتائج الخاصة بالفرض الإحصائي الأول:

نص الفرض الأول من فروض الدراسة على " يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الاجتماعية لصالح طلاب المجموعة التجريبية".

اثبتت النتائج صحة هذا الفرض حيث وجدت فروق بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في مستوى الكفاءة الاجتماعية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ مما يؤكد فعالية البرنامج القائم على ما وراء الانفعال في تنمية الكفاءة الاجتماعية؛ فهناك تحسناً طرأ على درجات طلاب المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الاجتماعية بينما ظلت درجات طلاب المجموعة الضابطة على مقياس الكفاءة الاجتماعية كما هي لم تتحسن، وقد ترجع فعالية البرنامج المستخدم للأسباب الآتية:

١- أن البرنامج التدريبي القائم على ما وراء الانفعال ساعد الطلاب على تعرف انفعالاتهم وانفعالات الآخرين وبالتالي عزز قدرتهم على إظهار التعاطف مع الآخرين والمشاركة الوجدانية لهم مما يعزز الروابط الاجتماعية.

٢- أن ما وراء الانفعال ساعد الطلاب على فهم السلوك اللفظي وغير اللفظي للآخرين وبالتالي القدرة على التواصل مع الآخرين لفظياً وغير لفظياً.

٣- تدريب المشاركين على التقييم الإيجابي للانفعالات السلبية للآخرين ساعدهم على تقبل انفعالات الآخرين السلبية والتعامل الإيجابي معها مما يحسن علاقتهم بالآخرين.

٤- وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة التي عنيت بالكفاءة الاجتماعية وأشارت بأهمية تنميتها من خلال البرامج التدريبية والإرشادية عبر المراحل العمرية المختلفة وكذا للفئات المختلفة (العاديين- ذوى الاحتياجات الخاصة) لما لذلك من فائدة للمجتمع بأسره ومن هذه الدراسات دراسة نشأت أبو حسونة (٢٠٠٤)، ودراسة إقبال الحداد (٢٠٠٦)، ودراسة أسماء العطية (٢٠١٣)، ودراسة سعيد عبدالحميد (٢٠١٥)، ودراسة أمل حبيب (٢٠١٨).

تفسير النتائج الخاصة بالفرض الإحصائي الثاني:

نص الفرض الثاني من فروض الدراسة على " يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الاجتماعية لصالح القياس البعدي".

أثبتت النتائج صحة هذا الفرض حيث وجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي أي هناك تغير طرأ على أفراد

المجموعة التجريبية في مستوى الكفاءة الاجتماعية في القياس البعدي، ويعزى هذا التغير إلى البرنامج التدريبي مما يثبت فعالية البرنامج التدريبي.

تفسير النتائج الخاصة بالفرض الإحصائي الثالث:

نص الفرض الثالث من فروض الدراسة على " لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الكفاءة الاجتماعية.".

أسفرت النتائج عن تحقق هذا الفرض، فلم يوجد فرق دال إحصائياً بين القياسين البعدي والتتبعي في مستوى الكفاءة الاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية مما يعنى استمرار أثر البرنامج التدريبي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

تفسير النتائج الخاصة بالفرض الإحصائي الرابع:

نص الفرض الرابع من فروض الدراسة على " يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطي درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس الكفاءة الاجتماعية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لصالح الذكور.".

أسفرت النتائج عن عدم تحقق هذا الفرض، وهناك دراسات أثبتت أن هناك فروق في الكفاءة الاجتماعية بين الذكور والإناث لصالح الإناث منها سرى سالم (٢٠١٧) و دراسة إبراهيم المغازي (٢٠٠٤)، وهناك دراسات ذهبت إلى وجود فروق في الكفاءة الاجتماعية بين الذكور والإناث لصالح الذكور مثل حبيب مجدى (١٩٩٠) وفسر ذلك بأن الذكور أكثر مواجهة وأكثر انفتاحاً على الآخرين من الإناث، وهناك من ذهب إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الكفاءة الاجتماعية ومن هذه الدراسات دراسة طاهر عمار (٢٠١٦) التي أثبتت أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الاستجابة للبرنامج .

توصيات الدراسة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، توصى الباحثة بالآتي:

١. تطبيق مقياس الكفاءة الاجتماعية في اختبارات القبول بكلية التربية.
٢. الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية وتوظيفها في كليات التربية.
٣. تطوير برامج تدريبية وإرشادية لتنمية الكفاءة الاجتماعية لما لها من أهمية في مساعدة الفرد على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
٤. نشر استراتيجيات ما وراء الانفعال وتدريب الطلاب على استخدامها في مواجهة المشكلات التي تواجههم في الحياة اليومية.

٥. توعية الطالب بأهميته كعضو له دوره الفعال في تنمية المجتمع وأن نجاح وتقدم الأمة بسواعد أبنائها.

المراجع:

إبراهيم محمد المغازي (٢٠٠٤). *الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي*. مجلة دراسات نفسية، ٤٦٩-٤٩٣، القاهرة .

أحمد عبد الهادي كيشار (٢٠١٨). *فعالية برنامج تدريبي قائم على بعض استراتيجيات ما وراء الانفعال في تنظيم الذات الأكاديمي لدى طلاب العام التربوي*. كلية التربية، جامعة اسيوط.

إقبال عباس الحداد (٢٠٠٦) *أثر برنامج تدريبي لدافعية الإنجاز في تنمية الكفاءة الشخصية والاجتماعية لدى الطلاب المكفوفين في دولة الكويت*، رسالة دكتوراة، معهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة.

آمال عبدالسميع باظة (٢٠١٢) *جودة الحياة النفسية*. القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية.

إيمان أحمد خميس (٢٠١٨). *فاعلية برنامج قائم على استراتيجيات التنظيم الانفعالي لتحسين الصمود النفسي لدى الطالبة المعلمة*، مجلة الطفولة والتربية، العدد ٣٦، ١١٩-١٧٦.

جابر عبدالحميد، علاء الدين كفاي (١٩٩٣). *معجم علم النفس والطب النفسي*، القاهرة: دار النهضة.

حسن مصطفى (٢٠٠٣): *الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة: الأسباب، التشخيص، العلاج*. القاهرة: دار القاهرة.

دانييل جولمان (٢٠٠٠). *النكاه العاطفي*، ترجمة ليلي الجبالي، الكويت، عالم المعرفة، ٢٦٢.

سريناس ربيع، عبير حسن (٢٠١٨). *فعالية برنامج إرشادي لأمهات التلميذات نوات الصعوبات الانفعالية في تنمية مهارات ما وراء الانفعال وإدارة الذات لدى بناتهن بمحافظة الطائف*، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مج(٦)، ع(٢٣)، ٢٦٥-٣٣٩.

سليمان عبدالواحد يوسف (٢٠١١). *المرجع في صعوبات التعلم النمائية والأكاديمية والاجتماعية والانفعالية*، ط١، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

سهيلة كاظم الفتلاوي (٢٠٠٣). *كفايات التدريس المفهوم والتدريب والأداء*، دار الشروق، ط٣، عمان.

ظريف شوقي محمد (٢٠٠٣) : *المهارات الاجتماعية والاتصالية* ، دار غريب ، القاهرة.

عبدالفتاح رجب مطر (٢٠١٧). *سيكولوجية ما وراء الانفعال لدى العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة*: دار بداية للنشر والتوزيع: عمان.

عبدالهادي السيد عبده (٢٠١٩). *الكفاءة الشخصية (الأخلاقية- الاجتماعية- الانفعالية)*، القاهرة، مكتبة الإنجلو المصرية.

عزت عبدالله سليمان كواسة، السيد خيرى حسان (٢٠١١). *المناخ الأسرى كما يدرسه الأبناء وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة*. مجلة كلية التربية، جامعة الازهر، مج٣، ع٥٥، ١٤٥-٨٩.

فريد النجار (٢٠٠٣). *المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية*. بيروت: مكتبة لبنان.

فؤاد أبو حطب (١٩٨٨). *القدرات العقلية* . مكتبة الأنجلو المصرية: القاهرة.

مجدي عبدالكريم حبيب (١٩٩٠). *الخصائص النفسية لذوى الكفاءة الاجتماعية دراسة ميدانية*. مجلة كلية التربية جامعة طنطا، ١٠٢٦، ١٠٥-١٥٥.

مجدي عبد الكريم حبيب (2020). *اختبار الكفاءة الاجتماعية لسارسون* : كراسة التعليمات، مكتبة الأنجلو المصرية : القاهرة.

محمد الدريج (٢٠١٦) *التدريس الهادف من نموذج التدريس بالأهداف إلى نموذج التدريس بالكفايات*
محمد قاسم عبدالله (٢٠١٨). *الإيثار وعلاقته بما وراء الانفعال والمهارات الاجتماعية لدى التلاميذ في مرحلة التعليم
الأساسي بمدينة حلب، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية.*
هنا عارف أحمد (٢٠١٣). *فعالية برنامج تدريبي في خدمة لتنمية الكفاءة الاجتماعية لدى المدمجين مع التلاميذ
العاديين في المدارس الابتدائية.* مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية، ٣٦ع، ٢٩٠٥-٢٩٧٦.

Bartsch, A., Vorderer, P., Mangold, R. & Viehaff, R. (2008). *Appraisal of emotions in media use: toward a process model of meta-emotion and emotion regulation*, J. of Media Psychology, (11) 1: 7 – 27.

Buckholdt, K., Kitzmann, K., & Cohen, R. (2016). *Parent emotion coaching buffers the psychological effects of poor peer relations in the classroom*. Journal of Social and Personal Relationships, 33(1), 23–41.

Cavell, T. (1990). *Social adjustment, social performance, and social skills: A tricomponent model of social competence*. Journal of Clinical Child Psychology, 19, 111-122.

Cwendolyn, C. (2002). *Teaching Social Skills to Children*. circle Pines, M.N.: American. Guidance. Service.

Ding, Y. (2015). *Examining the Links Between Parental Meta-Emotion Philosophy and Mother-Adolescent Relationships as Assessed by the Structural Analysis of Social Behavior*. unpublished doctoral dissertation, Indiana University of Pennsylvania.

Gottman, J., Katz, L. & Hooven, C. (1996). *Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data*, J. of Family Psychology, (10) 3: 243 – 268.

Gottman, J. (1997). *Meta-emotion: How Families communicate emotionally*. Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Gus, L., Rose, J., & Gilbert, L. (2015). *Emotion coaching: a universal strategy for supporting and promoting sustainable emotional and behavioural well-being*. Journal of Educational and Child Psychology, 32(1), 31-41.

Gus, L., Rose, J., Gilbert, L., & Kilby, R. (2017). *The introduction of emotion coaching as a whole school approach in a primary specialist social emotional and mental health setting: positive outcomes for all*. Open Family Studies Journal, 9, 95-110.

Havighurst, S., Wilson, K., Harley, A., Kehoe, C., & Prior, M. (2013). *Tuning into kids: Reducing young children's behavior problems using an emotion coaching parenting program*. Child Psychiatry Hum Dev, 44, 247–264.

Jager, C., & Bartsch, A. (2006). *Meta emotions*. Grazer Philosophische Studien, 73(1), 179–204.

Hofmann, S. (2013). *The pursuit of happiness and its relationship to the meta-experience of emotions and culture*, J. of Australian Psychology, (48) 2: 94 – 97.

Kazdin, A. (2000). *Encyclopedia of psychology*. Oxford University Press.

Lee, J. (2012). *Teacher meta-emotion philosophy as a moderator for predicting student outcomes from classroom climate: a multilevel analysis*, Unpublished PhD Dissertation, Washington D.C.: School of Psychology, Family & Community, and Seattle Pacific University.

Lundh, L., Johnsson, A., Sundqvist, K. & Olsson, H. (2002). *Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness and perfectionism*, J. of Emotion, (2) 4: 361 – 379.



Mitmansgruber, H., Beck, T.N. & Schubler, G. (2008). *Mindful helpers: experiential avoidance, meta-emotions and emotion regulation in paramedics*, J. of Research in Personality, (42) 5: 1358 – 1363.

Mitmansgruber, H., Beck, T., Hofer, S., & Schubler, G.(2009). *When you don't like what you feel: experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation*. Personality and Individual Differences, 46(4), 448–453.

Norman, E. & Furnes, B. (2016). *The concept of " Meta-emotion": what is there to learn from research on metacognition?* , J. of Emotion Review, (8) 2: 187 – 193..

Rose, J., McGuire, S., & Gilbert, L. (2015). *Emotion Coaching - a strategy for promoting behavioural self-regulation in children/young*. *The European Journal of Social and Behavioural Sciences*.(XIII), 2301-2218..

Shujja, S., & Malik, F. (2011). *Cultural perspective on social competence in children: Development and validation of an indigenous scale for children in Pakistan*. Journal of Behavioral Sciences, 21(1), 13-32.

Wong, M. (2010). *The relations between teacher's meta-emotion , student's bonding to school and academic performance* , Unpublished Master Thesis , Hong Kong : University of Hong Kong , Retrieved from : http://dx.doi.org/10.5353/th_b4558962 .

Zong, B., Guang, Z., Hui, C., & Ping, H. (2012). *Relations among parental meta-emotion philosophy, parental emotion expressivity, and children's social competence*. *China Science journal*, 2(44), 199-210. <http://118.145.16.229:81/Jweb-xxlb/EN/>