



ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: www.jtuh.org/
JTUH
 مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية
 Journal of Tikrit University for Humanities
Zuhair Hassan Rattan

College of Education for Humanities, Tikrit University

Wafaa Kanaan Khader

College of Education for Humanities, Tikrit University

* Corresponding author: E-mail :

ZH231482ped@st.tu.edu.iq
07816025217**Keywords:**Educational programme,
seven habits,
emotional sensitivity**ARTICLE INFO****Article history:**

Received 8 Feb 2026
 Received in revised form 26 Mar 2026
 Accepted 28 Mar 2026
 Final Proofreading 31 Aug 2026
 Available online 31 Aug 2026

E-mail t-jtuh@tu.edu.iq

©THIS IS AN OPEN ACCESS ARTICLE UNDER
 THE CC BY LICENSE

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

The Effectiveness of an Educational Program Based on Stephen R. Covey's Seven Habits Reducing Emotional Sensitivity among Secondary School Students

A B S T R A C T

The current research aimed to identify the effectiveness of an educational program based on the Seven Habits of Stephen R. Covey in reducing emotional sensitivity among middle school students. The researcher developed an emotional sensitivity scale and extracted its psychometric properties of validity and reliability. An educational program based on the Seven Habits of Stephen R. Covey was developed and its validity was verified by presenting it to a group of experts in educational and psychological sciences. The program was applied to 80 students who obtained the highest scores on the emotional sensitivity scale, distributed into two groups, one experimental (scientific, literary) and the other control (scientific, literary). A set of statistical methods appropriate to the research procedures were used, including Pearson's correlation coefficient, the t-test for one sample, the t-test for two independent samples, the t-test for two paired samples, Cronbach's alpha coefficient, and eta equation. The research results showed a decrease in emotional sensitivity among the research sample, and that the program had a significant effect in reducing emotional sensitivity in favor of the experimental group.

DOI: <http://doi.org/10.25130/jtuh.33.8.1.2026.11>

فاعلية برنامج تربوي وفق العادات السبع لـ (ستيفن آر كوفي) في خفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية

زهير حسن رطان/ كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت

وفاء كنعان خضر/ كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة تكريت

الخلاصة:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج تربوي وفق العادات السبع ل (ستيفن آر كوفي) في خفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، قام الباحث ببناء مقياس الحساسية الانفعالية وتم استخراج الخصائص السيكمترية له من الصدق والثبات، وتم بناء برنامج تربوي وفق العادات السبع لستيفن آر كوفي وتم التحقق من صلاحيته من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية، وقد تم تطبيق البرنامج على (٨٠) طالباً ممن حصلوا على أعلى الدرجات في مقياس الحساسية الانفعالية موزعين على مجموعتين أحدهما تجريبية (علمي، أدبي) والثانية ضابطة (علمي، أدبي)، وتم استعمال مجموعة من الوسائل الإحصائية الملائمة لإجراءات البحث منها معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستقلتين والاختبار التائي لعينتين مترابطتين ومعامل الفا كرونباخ ومعادلة إيتا، وأظهرت نتائج البحث انخفاض الحساسية الانفعالية لدى عينة البحث كذلك أن البرنامج له أثر كبير في خفض الحساسية الانفعالية لصالح المجموعة التجريبية وفي ضوء النتائج توصل الباحث إلى عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: الفاعلية برنامج تربوي، العادات السبع، الحساسية الانفعالية.

الفصل الأول: التعريف بالبحث

أولاً- مشكلة البحث

يشهد مجتمعنا تطوراً تكنولوجياً وعلمياً وثقافياً كبيراً لم يسبق له مثيل من قبل، ويعد هذا التطور خطراً محدقاً على بناء المجتمع وتماسكه، ومما لا ريب فيه أن نجاح أي مجتمع في تجاوز هذه التغيرات المتسارعة يعتمد في الأساس على مدى تقبل الفرد لفكرة تطوير نفسه، وأن يعمل وفقاً لقدراته وإمكانياته كي يصبح أداة بناء لهذا المجتمع لا أداة هدم له، فالفرد مرتبط بالأحداث والمواقف اليومية التي تسقل بدورها شخصيته، لذا يجب إعداده على مواجهة مثل هذه الأحداث والمواقف بفاعلية (الشمري، ٢٠٢١: ٣٣).

وفي ظل التغيرات السريعة التي يشهدها عصرنا الحالي والتحديات المتزايدة التي يواجهها مجتمعنا أصبح طلاب المرحلة الإعدادية معرضين للعديد من الضغوط والتحديات الدراسية والاجتماعية والانفعالية، مما يجعلهم بحاجة إلى امتلاك مهارات حياتية أساسية تساعدهم في التوافق الإيجابي ومسايرة التغيرات، ومن بين هذه المهارات القدرة على ضبط الانفعالات بوصفها من أهم العوامل النفسية والتربوية المساهمة في تعزيز كفاءة الأداء الدراسي والاجتماعي والنفسي للطلاب.

الأهمية

إن قدرة الفرد على ضبط وإدارة انفعالاته والتعبير عنها بطريقة متزنة تعتبر من سمات الشخصية الإيجابية، وإن أي خلل فيها يؤدي إلى اضطرابه، لذا تعتبر الحساسية الانفعالية ضرورية للتوافق الاجتماعي، حيث يحتاج الفرد إلى بيئة صحية للتعبير عن انفعالاته بشكل طبيعي، مما يساعده ذلك على ضبط انفعالاته وتحقيق توازنه، حيث أشارت دراسة (Dodonova and Dodonov, 2010) إلى أن الحساسية الانفعالية تعد أحد أبعاد الذكاء الانفعالي، فيرى الداهري (٢٠٠٨) أن الشخص ذو الحساسية الانفعالية تكون انفعالاته متقلبة ولا يستطيع السيطرة عليها، فهو يتأثر بسرعة ويظهر مزيج من الانفعالات الطفولية وانفعالات الراشدين في نفس الوقت. (سالم، ٢٠٢١: ٢٠٣٤).

لذا تتطلب هذه الحالة أن يكون الفرد على مستوى مناسب من الحساسية الانفعالية التي تؤثر في سعادته ورضاه وتوافقه، فإذا ما اختلف ميزان الحساسية الانفعالية لديه فإن توافقه النفسي يتأثر سلباً، فالانخفاض في الانفعال يؤدي إلى عدم الرغبة في أمور عديدة، ويسبب له الخمول والكسل، أما الحساسية الانفعالية الزائدة فإنها تجعل الفرد في حالة من التوتر والقلق وصعوبة التكيف، مما يجعله شديد التأثر بالمشكلات الخارجية والداخلية، ويبالغ في تفسير الأمور، ويثور غضباً لأسباب تافهة (السيد سليم وإبراهيم الكبير، ٢٠٢١: ٤).

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على فاعلية برنامج تربوي وفق العادات السبع لـ(ستيفن آر كوفي) في تحسين إدارة الوقت وخفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، ولغرض ذلك سوف يقوم الباحث بالإجراءات الآتية:

- ١- التعرف على الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- ٣- بناء برنامج تربوي وفق العادات السبع لستيفن آر كوفي لخفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- ٤- الكشف عن مدى فاعلية البرنامج التربوي وفق العادات السبع لستيفن آر كوفي في خفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية التالية:
الفرضية الأولى: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متوسط درجات المجموعة التجريبية (العلمي - الأدبي) في الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس الحساسية الانفعالية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متوسط درجات المجموعة الضابطة (العلمي - الأدبي) في الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس الحساسية الانفعالية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متوسط درجات المجموعة التجريبية (العلمي - الأدبي) ومتوسط درجات المجموعة الضابطة (العلمي - الأدبي) في الاختبار البعدي في مقياس الحساسية الانفعالية.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة (العلمي) في الاختبار البعدي في مقياس الحساسية الانفعالية.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة (الأدبي) في الاختبار البعدي في مقياس الحساسية الانفعالية.

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية (الصف الخامس الإعدادي) للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) الدراسة الصباحية في المديرية العامة للتربية في محافظة بابل، قسم تربية الهاشمية، المدارس التابعة لقسم تربية الهاشمية.

تحديد المصطلحات

أولاً- الفاعلية: Effectiveness

عرفها كل من

- ١- شحاته والنجار (٢٠٠٣): هي مدى التأثير الذي تُحدثه المعالجة التجريبية، كمتغير مستقل في المتغير التابع، ويمكن أن تُعرّف بأنها مدى تأثير العامل المستقل أو مجموعة العوامل المستقلة على العوامل التابعة (شحاته والنجار، ٢٠٠٣، ص ٢٣٠).
- ٢- الجاف (٢٠١٦): بأنها القدرة على تحقيق هدف محدد عن طريق إحداث التغير وبلوغ الهدف المنشود (الجاف، ٢٠١٦: ١٦).

ثانيا - البرنامج التربوي: Educational programme

عرفه كل من:

١ - **De bono (2012)**: وهو سلسلة لقاءات تربوية مبرمجة ومنظمة تنظيماً جيداً ومخططة زمنياً، تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات تهدف إلى تطوير مهارات محددة وفقاً للأساس النظري الذي اعتمدته البرنامج (De bono, 2012: 58).

٢ - **نوفل وأبو عواد (٢٠١٠)**: مجموعة لقاءات تربوية مخططة ومنظمة ضمن جدول زمني محدد، تشتمل على مجموعة من الاستراتيجيات التعليمية التي تهدف إلى تنمية مهارات محددة لدى الطلبة تبعاً للأسس النظرية المعتمدة في بناء البرنامج (نوفل وأبو عواد، ٢٠١٠: ٦٦).

ثالثاً - عادات العقل: Habits of Mind

عرفها كل من:

١ - **Covey (2007)**: مجموعة من العناصر الأساسية تسمى مبادئ، والمتمثلة في صور وأشكال متعددة يمكن تعلمها بطريقة متتابعة ومتوازنة، وتمثل مجموعة أفكار تؤيدها مراراً وتكراراً من دون أن ندركها في معظم الأحيان، إلا أنها تعمل على توجيهنا بصورة تلقائية، وتكون قابلة للتغيير إذا ما تم التدريب عليها لمدة من الوقت (Covey, 2007: 22).

٢ - **نوفل (٢٠٠٨)**: مجموعة من المهارات والاتجاهات والقيم التي تساعد الطالب في تشكيل تفضيلات من الأداء أو السلوكيات الذكية، بناءً على المثيرات والمنبهات التي يواجهها حين تقوده إلى مشكلة ما، أو قضية معينة، أو تنفيذ سلوك بفاعلية والمداومة على هذا النهج (نوفل، ٢٠٠٨: ٦٨).

رابعاً - الحساسية الانفعالية: Emotional Sensitivity

عرفها كل من

١ - **Dabrowski (1972)**: استجابة الفرد الانفعالية بصورة مكثفة وعميقة لمواقف وأحداث قد لا يتأثر بها الآخرون، والارتباط العميق بالآخرين بالإضافة إلى حياة داخلية وجدانية غنية ومعقدة (Dabrowski, 1972: 8).

٢- هنداي (٢٠٢٢): هي شعور الفرد المبالغ فيه الذي يظهره تجاه الأشخاص أو الأحداث أو المواقف التي لا يهتم بها أحد، حيث يفقد فيها الفرد قدرته على التحكم في انفعالاته، فيبالغ في تفسير الكلمات والحركات والنظرات بأكثر مما تحتمل (هنداي، ٢٠٢٢: ٩٢).

خامسا- المرحلة الإعدادية:

عرفتها وزارة التربية (١٩٧٧): هي المرحلة الدراسية التي تأتي بعد المرحلة المتوسطة، وتقع ضمن المرحلة الثانوية تمتد لثلاث سنوات تهدف إلى تنمية وتطوير قدرات الطلاب وميولهم التي يتم اكتشافها، وتمكينهم من تحقيق أعلى مستوى من المعرفة والمهارة مع تنويع وتأصيل بعض المجالات الفكرية والتطبيقية استعداداً لمواصلة الدراسة الجامعية وإعدادهم للحياة العملية (وزارة التربية، ١٩٧٧: ٤).

الفصل الثاني

الحساسية الانفعالية Emotional Sensitivity

مفهوم الحساسية الانفعالية:

إن ظهور الانفعالات يبدأ منذ ولادة الفرد ولها ارتباط كبير بالدوافع، والانفعالات هي عبارة عن حالات داخلية يتم الكشف عنها من خلال استجابة الأفراد للمثيرات، وقد تظهر هذه الاستجابات بصورة متوازنة أو قد تظهر بصورة مبالغ فيها، وفي هذه الحالة يطلق عليها أسم الحساسية الانفعالية (هادي، ٢٠٢٣: ٧٨٠).

ويرى جولمان Danil Goleman أنه على الرغم من قدم دراسة الانفعالات وشيوع مصطلح الحساسية الانفعالية بين الناس إلا أنه لم يتم الاعتراف بها كسمة أساسية من سمات الشخصية لدى الأفراد إلا بعد وقت متأخر، وتحديداً في عام ١٩٩٦ من قبل إيلان آرون Elain Aron عندما وضع هذا المصطلح ليصف به الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من عدم الثبات الانفعالي والاضطرابات العاطفية ورهافة الحس وحدة ردود الأفعال (مخامرة، ٢٠٢٠: ١١).

ويذكر كل من Piechowski & Michael, Daniels (2018) أن مفهوم الحساسية الانفعالية يستخدم ليشار به إلى مجموعة من سمات الشخصية التي تتضمن قدرة الفرد على التعرف على انفعالاته والتعبير عنها، وسرعة تفاعله العاطفي، كما تتضمن وصف قدرة الفرد على تحديد هوية انفعالاته عندما يتأثر بالمواقف العادية التي قد لا يعبأ بها الآخرون (هنداي، ٢٠٢٢: ٩٣).

سمات الشخصية الحساسة انفعالياً:

تعتبر السمات التالية بمثابة مدخل لمعرفة الشخصية الحساسة انفعالياً، حيث أنه كلما زاد مستوى هذه السمات كلما ظهرت الشخصية الحساسة انفعالياً بوضوح أكثر:

١- الاستقلالية: تتصف الشخصية الحساسة انفعالية بالاستقلالية، فهي ليس بحاجة لأحد فصاحب هذه الشخصية يصنع قراراته بنفسه دون الرجوع لأحد.

٢- الحذر: الشخص الحساس انفعالياً يتوخ الحذر الشديد في التعامل مع الآخرين، ويفضل معرفتهم بعمق قبل التعامل معهم أو الثقة بهم.

٣- الدفاع عن النفس: الشخص الحساس انفعالياً لا يتردد في الدفاع عن نفسه عند مواجهته للضغوط أو الهجوم من الآخرين.

٤- الحساسية الشديدة للنقد: الشخص الحساس انفعالياً يأخذ النقد من قبل الآخرين بشكل جدي، ويقوم بردود أفعال عنيفة دون مراعات النتائج أو الشعور بالخوف.

٥- الوعي والإدراك: يمتاز الشخص الحساس انفعالياً بالإصغاء الجيد والحدة الذهنية العالية في تحليل الكلام وتقييم مستويات التواصل.

٦- الإخلاص: ينظر الشخص الحساس انفعالياً إلى الإخلاص بأنه شرط أساس لإقامة العلاقات والصدقات الحقيقية، لذا فهو يعمل بكل جد كي يتلقى الإخلاص من الآخرين، ويطالبهم بالإخلاص له وعدم خيانتة أو غشه (أبو منصور، ٢٠١١: ١٢).

٧- الخجل والانطواء: يفضل الشخص الحساس انفعالياً الاستماع أكثر من الحديث، كي يبتعد عن الوقوع بالأخطاء مما يجعل الآخرين يسخرون منه، لذلك فهو خجول ويفضل الوحدة.

٨- عدم التمييز: لا يميز الشخص الحساس انفعالياً بين الجد والمزاح، فربما يغضب حتى من المزاح البسيط ويأخذه على محمل الجد.

٩- الميلو الجمالية: يميل الأشخاص الحساسون نحو الجمال والفن والأدب والشعر وحب الطبيعة.

١٠- التطرف في الحب والكراهة: إن الشخص الحساس انفعالياً إما يحب بشدة أو يكره بشدة.

١١- عدم التعبير عن المشاعر: الشخص الحساس انفعالياً يفضل أن يكتف مشاعره بدلاً من أن يبوح بها (أبو مطير، ٢٠١٣: ٤٨).

نظريات الحساسية الانفعالية:

أولاً- نظرية دابروسكي (1902 – 1980) Dabrowski:

طرح عالم النفس البولندي كازيميرز دابروسكي (١٩٦٤) نظريتين في مجال الحساسية الانفعالية بحيث تعتمد الثانية منهما على الأولى، وتسمى الأولى بنظرية القابليات للحساسية الانفعالية والتي تشير إلى مجموعة من القابليات التي يتسم بها الشخص الحساس انفعالياً، وتسمى الثانية بنظرية الانقسام والتحلل الإيجابي وتشير إلى مجموعة من السمات لكل قابلية من القابليات في النظرية الأولى، وفيما يلي عرض لهاتين النظريتين:

❖ نظرية القابليات للحساسية الانفعالية:

أشار دابروسكي إلى الحساسية الانفعالية بأنها القدرة المفرطة على التحسس والموهوبية، معتقداً إن الحدة والقابلية المفرطة للحساسية هي من الخصائص الأساسية لدى الأشخاص الموهوبين، ويدعم هذا الاعتقاد كل من الوالدين والمدرسين الذين لاحظوا فروقاً سلوكية وتكوينية ميزت بين الأشخاص الموهوبين وأقرانهم، وبذلك قدم دابروسكي إطاراً نظرياً لفهم هذه الخصائص مؤكداً على أن الصراع والمعاناة الداخلية لدى الفرد شرطان ضروريان للنمو المتقدم للانتقال إلى هرم القيم القائمة على الإيثار (إبراهيم وإبراهيم، ٢٠٠٣: ٣٠).

ولغرض التعرف بوضوح على مصطلح القابلية العالية على التحسس حدد دابروسكي خمس قابليات هي:

١- القابلية المفرطة على التهيج النفس - حركي:

ترجع القابلية المفرطة على التهيج النفس - حركي في الأساس إلى القابلية المتزايدة لتهيج الجهاز العصبي - العضلي، وهي تشير إلى الطاقة البدنية الزائدة لدى الفرد والتي تظهر لديه على شكل فائض في الطاقة المتمثلة في النشاط الزائد وحب الحركة وسرعة الكلام والاندفاع والأرق، ويعتقد أن هذه الطاقة تكون ناتجة عن التوتر الانفعالي والنفسي (Vuyk, 2010: 11).

٢- القابلية المفرطة على التهيج الحسي:

يتميز الأفراد الذين لديهم قابلية مفرطة على التهيج الحسي بردود أفعال قوية إيجابية كانت أم سلبية تجاه المثيرات الحسية، وتشتمل هذه القابلية على تعزيز المثيرات من خلال السعي لتصبح محط أو مثار للاهتمام

كالانغماس في تناول الطعام أو الابتعاد عن المثيرات كاللعب في الملابس (Gross, Rinn, & Jamieson, 2007: 240).

٣- القابلية المفرطة على التهيج العقلي:

تبدأ القابلية المفرطة على التهيج العقلي بالظهور نتيجة للحاجة الملاحظة للبحث عن الحقيقة والفهم للحصول على المعرفة وتحليل المعلومات وكيفية تركيبها، ويمتاز الأشخاص ذوي القابلية المفرطة على التهيج العقلي بأذهان نشطة، ويكونون محبين للاستكشاف، وغالباً ما يكونون قراء شريين وملاحظين هادئي الذكاء، ولديهم القدرة على التركيز والاستغراق في أي جهد عقلي حتى وإن كان مطول، ونراهم مثابرين في حل المشكلات عندما يختارون ذلك (المصري، ٢٠٠٨: ٧٢).

٤- القابلية المفرطة على التهيج التخيلي:

يتجلى هذا النوع من القابلية المفرطة في ممارسة متزايدة للتخيل بتداعٍ حر من الانطباعات والصور الذهنية والاستخدام المتكرر لها أو الاستعارات أو البراعة في الاختراع والتوهم والأحلام المطورة والتخيل المرئي المفصل، وغالباً ما يمزج الأشخاص من ذوي القابلية المفرطة على التهيج التخيلي بين الحقيقة والخيال أو يبتكرون عوالم سرية خاصة بهم ويربطونها برفاق متخيلين وبتمثيل درامي للهروب من الملل، وإنهم يجدون صعوبة في البقاء متعطلين عن الإبداع والتخيل (الزغول، ٢٠٠٣: ٨٧).

٥- القابلية المفرطة على التهيج الانفعالي:

ويتجلى هذا النوع من القابلية في شدة الانفعالات وعمقها التي يتم ملاحظتها على الأشخاص من ذوي القابلية المفرطة على التهيج الانفعالي والتي تتمثل في إقامة علاقات عميقة، فيبدون تعلقهم الشديد بالناس والأماكن والأشياء، ولديهم حساسية وتعاطف في العلاقات مع الآخرين، ويكونون على وعي بمشاعرهم الشخصية وكيفية نموها، وإصدار الأحكام الذاتية، وغالباً ما يتسمون بأنهم مفرطو الحساسية وتركيزهم على العلاقات (زهران، ١٩٧٧: ٥٦).

❖ نظرية الانقسام أو التحلل الإيجابي للحساسية الانفعالية:

تعتمد هذه النظرية على النظرية السابقة لها من حيث التصنيف لكنها جزأت إلى مجموعة من القابليات والسمات الفرعية وهي كما يلي:

١ - سمات القابلية المفرطة النفس - حركية: الطاقة الفائضة، الحماس الملاحظ، الإسراع لممارسة الألعاب الرياضية والألعاب التنافسية، تنظيم الأفعال الاندفاعية والتناسف، وحب العمل.

٢ - سمات القابلية الحسية المفرطة: وتتمثل بلذة الإحساس وتتضمن النظر، الشم، التذوق، اللمس، والسمع، بالإضافة إلى الذات الجمالية كتقدير الأشياء الجميلة والتمينة مثل المجوهرات وغيرها.

٣ - سمات القابلية المفرطة على التهيج العقلي: طرح الأسئلة، التعلم، حل المشكلات، حب الاستطلاع، الانتباه والتركيز، القدرة على بذل الجهد العقلي المتواصل، التخطيط، التفكير بوعي، والتفكير التحليلي، والاستبطان، والتفكير الخلق.

٤ - سمات القابلية على التفكير التخيلي: التلاعب الحر بالتخيل، تكرار استخدام الصورة الذهنية، البراعة في التخيل المرئي، الادراك الشعري والدرامي، الاستعارة، البراعة في التشديد والتوهم، وممارسة الخيال التقليدي كالتعبير عن التوتر الانفعالي.

٥ - سمات القابلية المفرطة على التهيج الانفعالي: حدة الانفعال والمشاعر الإيجابية أو السلبية، والتطرف بالانفعالات والمشاعر المصاحبة للعلاقات الاجتماعية، والروابط الانفعالية والتعلق بالآخرين والاهتمام بهم والتعاطف معهم والحساسية في العلاقات وصعوبة التوافق مع البيئة الجديدة والشعور بالوحدة (Fiedler, 1998: 5).

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته:

أولاً - منهج البحث:

من أجل تحقيق أهداف البحث اعتمد الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته مع طبيعة بحثه، فهو المنهج الذي يعتمد على التجربة العلمية للكشف عن مدى فاعلية البرنامج التربوي وذلك في ظل ضبط جميع العوامل المؤثرة في المتغيرات التابعة، ولأهمية هذا المنهج فقد أعتمد بشكل واسع من قبل الباحثين في الدراسات التربوية والنفسية لمعالجة الكثير من المشكلات التربوية والنفسية وتحقيق نتائج أكثر دقة، وتحديد العوامل

المؤثرة في الظاهرة قيد البحث من خلال قدرته الموضوعية على التحكم بالمتغيرات المؤثرة فيها (الجادري وأبو حلو، ٢٠٠٩ : ٢٣٣).

ثانياً - مجتمع البحث:

إن تحديد مجتمع البحث يعتبر من الخطوات المهمة في البحوث التجريبية فهو يتطلب مستوى عالٍ من الدقة، حيث أن إجراءات البحث وتصميمه وكفاءة نتائجه تتوقف على مجتمع البحث (شفيق، ٢٠٠١: ١٨٤). ويتكون مجتمع البحث الحالي من طلاب الصف الخامس الإعدادي في المدارس الإعدادية والثانوية للبنين التابعة لقسم تربية الهاشمية في محافظة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) والبالغ عددهم (٢٨٧٣) طالباً بواقع (١٩٥٢) طالباً من الفرع العلمي و(٩٢١) طالباً من الفرع الأدبي موزعين على (١٩) مدرسة.

ثالثاً - عينة البرنامج التربوي:

اقتصرت عينة البرنامج على طلاب الصف الخامس الإعدادي، إذ تم اختيار أربع مدارس بطريقة قصدية مدرستان تمثلان المجموعة التجريبية والضابطة للفرع العلمي ومدرستان تمثلان المجموعة التجريبية والضابطة للفرع الأدبي، وقد وقع الاختيار على إعدادية القدس للبنين لتمثل المجموعة التجريبية للفرع العلمي، وإعدادية المؤمل للبنين لتمثل المجموعة الضابطة للفرع العلمي وثانوية شهداء الطليعة للبنين لتمثل المجموعة التجريبية للفرع الأدبي، وإعدادية الأندلس للبنين لتمثل المجموعة الضابطة للفرع الأدبي، وقد بلغ عدد الطلاب (٨٠) طالباً، بواقع (٢٠) طالباً لكل مجموعة من طلاب الصف الخامس الإعدادي للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (٧)

توزيع عينة البرنامج التربوي

المجموع	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المدرسة
	الأدبي	العلمي	الأدبي	العلمي	
٢٠	-	-	-	٢٠	إعدادية القدس للبنين
٢٠	-	٢٠	-	-	إعدادية المؤمل للبنين
٢٠	-	-	٢٠	-	ثانوية شهداء الطليعة
٢٠	٢٠	-	-	-	إعدادية الأندلس للبنين
٨٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	المجموع

رابعاً - التصميم التجريبي:

اعتمد الباحث تصميم المجموعة التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي، فيمكن استخدام تجارب المجموعتين في اختبار صحة الفرضيات، فيستطيع الباحث تحويل الفرضية إلى تنبؤ بحصول الظاهرة ومن خلال التطبيق بين المجموعتين يستطيع التحقق من صحة هذا التنبؤ (عيسوي، ١٩٩٧: ١١٥). وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

التصميم التجريبي للبحث

المجموعة	التكافؤ بين المجموعتين	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الفروق
التجريبية	العمر الزمني، تحصيل الوالدين، الاختبار القبلي	الحساسية الانفعالية	تطبيق البرنامج التربوي	الحساسية الانفعالية	المقارنة بين المجموعتين في الاختبار القبلي والبعدي
الضابطة	العمر الزمني، تحصيل الوالدين، الاختبار القبلي	الحساسية الانفعالية	لم يطبق	الحساسية الانفعالية	المقارنة بين المجموعتين في الاختبار القبلي والبعدي

خامساً - أدوات البحث:

لغرض تحقيق أهداف البحث تم بناء أداة لقياس الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، فضلاً عن بناء برنامج تربوي وفق العادات السبع لستيفن آر كوفي لخفض الحساسية الانفعالية، ومن ثم التأكد من صدق هذه الأدوات وثباتها، وفيما يأتي عرض لهذه الإجراءات:

أولاً- مقياس الحساسية الانفعالية:

تحديد مفهوم الحساسية الانفعالية:

بعد اطلاع الباحث على الأدب التربوي والنظري لمفهوم الحساسية الانفعالية تبنى الباحثان تعريف دابروسكي (١٩٧٢) للحساسية الانفعالية الذي عرفها بأنها: (استجابة الفرد الانفعالية بصورة مكثفة وعميقة لمواقف وأحداث قد لا يعبأ بها الآخرون، والارتباط العميق بالآخرين بالإضافة إلى حياة داخلية وجدانية غنية ومعقدة). (Dabrowski, 1972: 8).

الصيغة النهائية للمقياس:

تكون مقياس الحساسية الانفعالية بصيغته النهائية من (٢٢) فقرة بعد أن تم استخراج الصدق والثبات له، وبذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (٨٨) درجة، بينما أقل درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (٢٢) درجة، وبمتوسط فرضي للمقياس (٥٥) درجة.

البرنامج التربوي Educational Program:

بناء البرنامج:

لغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحث بالاطلاع على العديد من المصادر والأدبيات والدراسات السابقة، وعليه قام الباحثان بتحديد عناصر البرنامج التربوي وخطوات بناءه في ضوء النقاط الآتية:

أولاً- تحديد عنوان البرنامج التربوي:

تم تحديد عنوان البرنامج التربوي بـ (فاعلية برنامج تربوي وفق العادات السبع لستيفن آر كوفي في خفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية).

ثانياً- تحديد النظرية التي استند إليها البرنامج:

استند الباحثان في بناء البرنامج التربوي الحالي إلى العادات السبع لستيفن آر كوفي كإطار نظري، والتي تم الحديث عنها في الفصل الثاني.

ثالثاً- تحديد الهدف العام للبرنامج:

حيث أن الهدف الرئيس للبرنامج هو خفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية المشخصين بالمقياس الذي تم اعتماده في البحث الحالي.

رابعاً- الأهداف الخاصة:

يتم تحقيقها من خلال المفاهيم والأفكار والموضوعات والأهداف الخاصة بكل جلسة من جلسات البرنامج التي تسهم في خفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

خامساً- تحديد الفئة المستهدفة بالبرنامج:

تم تحديد الفئة المستهدفة بالبرنامج بطلاب الصف الخامس الإعدادي في المدارس التابعة لقسم تربية الهاشمية في محافظة بابل.

الصيغة الأولية للبرنامج:

بعد اطلاع الباحث على الأدب التربوي المتعلق بالحساسية الانفعالية، فضلاً عن الأدب التربوي المتعلق بخصائص الطلاب في المرحلة الإعدادية وتحديد الهدف العام من البرنامج التربوي الحالي، قام الباحث بإعداد جلسات البرنامج والبالغ عددها (١٦) جلسة لخفض الحساسية الانفعالية، معتمداً على مجالات مقياس الحساسية الانفعالية وهي (الحساسية السالبة، الحساسية الموجبة، الابتعاد العاطفي) وقد استند الباحث إلى العادات السبع لستيفن آر كوفي كإطار نظري لإعداد هذه الجلسات.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الأول: التعرف على الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية:

لتحقيق هذا الهدف تم قياس الحساسية الانفعالية لدى أفراد عينة البحث البالغة (٣٠٠) طالباً فأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة قد بلغ (٦٤,٥٨٠٠) وبانحراف معياري بلغ (٨,٣١١٨٨)، وهو أكبر من المتوسط الفرضي البالغ (٥٥) ولغرض التحقق من دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، فبلغت القيمة التائية المحسوبة (١٩,٤٠٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٢٩٩) ويعني هذا وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي للمقياس وجدول (٤٦) يوضح ذلك.

جدول (٤٦)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الحساسية الانفعالية

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى دلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
٣٠٠	٦٤,٥٨٠٠	٨,٣١١٨٨	٥٥	٢٩٩	١٩,٤٠٧	١,٩٦	دالة

تشير هذه النتيجة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات طلاب المرحلة الإعدادية في مقياس الحساسية الانفعالية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ولصالح المتوسط الحسابي، وهذا يعني وجود مستوى مرتفع من الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، مما يعني أن هؤلاء

الطلاب يظهرون استجابات انفعالية شديدة متأثرين بالمشورات الانفعالية من حولهم، وعليه يمكن أن يكون ارتفاع الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية دليلاً على أنهم يتعرضون لضغوط نفسية وأسرية وأعباء دراسية كبيرة تسهم في رفع الحساسية الانفعالية لديهم، حيث أن الطالب في المرحلة الإعدادية يبذل الكثير من الجهود لكي يكون عند حسن ظن الأهل، لذلك يشعر بالقلق والتوتر بسبب حاجته لتحقيق النجاح الدراسي وتحقيق توقعاته وتوقعات الأهل، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة السلطاني (٢٠١٨) ودراسة أبو سكوت (٢٠٢٣).

الهدف الثاني: بناء برنامج تربوي وفق العادات السبع لستيفن آر كوفي لخفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية. وقد تم تحقيق هذا الهدف من خلال إجراءات بناء البرنامج في الفصل الثالث.

الهدف الثالث: الكشف عن مدى فاعلية البرنامج التربوي وفق العادات السبع لستيفن آر كوفي في خفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية من خلال التحقق من صحة الفرضيات الصفرية التالية:

١- الفرضية الأولى: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متوسط درجات المجموعة التجريبية (العلمي - الأدبي) في الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

بعد تحليل البيانات التي حصل عليها الباحث من تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الحساسية الانفعالية واختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مترابطتين، وقد تبين أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (٦٢,٤٠٠٠) وبانحراف معياري بلغ (٨,٣٠٢٩٣) والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (٥١,٥٠٠٠) وبانحراف معياري بلغ (٧,٥٥٧٩٧)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١٠,٢٢١) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٤٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩)، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس الحساسية الانفعالية ولصالح الاختبار البعدي وجدول (٥٨) يوضح ذلك.

جدول (٥٨)

نتائج الاختبار التائي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي لمقياس الحساسية الانفعالية

المجموعة التجريبية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	انحراف الفرق	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
							المحسوبة	الجدولية	
قبلي	٤٠	٦٢,٤٠٠٠	٨,٣٠٢٩٣	١٠,٩	٦,٧٤	٣٩	١٠,٢٢١	٢,٠٤٢	دالة
بعدي	٤٠	٥١,٥٠٠٠	٧,٥٥٧٩٧						

تشير هذه النتيجة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المجموعة التجريبية في مقياس الحساسية الانفعالية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وهذا يشير إلى أن البرنامج التربوي وفق العادات السبع لستيفن آر كوفي كان فعالاً في خفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المجموعة التجريبية، وهذا التغير لدى الطلاب يعكس لنا أن البرنامج التربوي قد أسهم في إحداث إعادة تنظيم البناء الانفعالي لدى الطلاب في هذه المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة التي يراها دابروسكي بأنها من أكثر المراحل العمرية حساسية من الناحية النفسية والانفعالية والتي تنتم بالحساسية الانفعالية المفرطة وما يصاحبها من تقلبات الوجدانية وحدة في ردود الأفعال والحساسية المفرطة للنقد وتقييم الآخرين، والعمل على خفض هذه المظاهر الانفعالية الظاهرة لديهم ونقلهم من حالة الاستجابة الانفعالية التلقائية إلى حالة الوعي الانفعالي وتنظيم الذات وهذا ما يتناسق مع ما أشار إليه دابروسكي في نظريته عن حالة التحول من التكامل الأولي إلى مستوى أعلى من الضبط والتنظيم الانفعالي الواعي الذي اطلق عليه دابروسكي بالتفكك الإيجابي المنظم.

٢- الفرضية الثانية: لا يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متوسط درجات المجموعة الضابطة (العلمي - الأدبي) في الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

بعد تحليل البيانات التي حصل عليها الباحث من تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الحساسية الانفعالية واختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مترابطتين، وقد تبين أن المتوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (٦١,٩٠٠٠) وبانحراف معياري بلغ (١١,٧٣٩٨٤) والمتوسط الحسابي للاختبار البعدي بلغ (٦٣,٣٧٥٠) وبانحراف معياري بلغ (١١,٢٠٩٣٨)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,٦٩٠) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٤٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة

حرية (٣٩)، وبذلك نقبل الفرضية الصفرية، مما يعني عدم وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس الحساسية الانفعالية وجدول (٥٩) يوضح ذلك.

جدول (٥٩)

نتائج الاختبار التائي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لمقياس الحساسية الانفعالية

المجموعة الضابطة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الفرق	انحراف الفرق	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
							المحسوبة	الجدولية	
قبلي	٤٠	٦١,٩٠٠٠	١١,٧٣٩٨٤	١,٤٧	١٣,٤٦	٣٩	٠,٦٩٠	٢,٠٤٢	غير دالة
بعدي	٤٠	٦٣,٣٧٥٠	١١,٢٠٩٣٨						

٣- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متوسط درجات المجموعة التجريبية (العلمي - الأدبي) ومتوسط درجات المجموعة الضابطة (العلمي - الأدبي) في الاختبار البعدي في مقياس الحساسية الانفعالية.

بعد تحليل البيانات التي حصل عليها الباحث من تطبيق الاختبارين القبلي والبعدي لمقياس الحساسية الانفعالية واختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد تبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي بلغ (٥١,٥٠٠٠) وبانحراف معياري بلغ (٧,٥٥٧٩٧) والمتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للاختبار البعدي بلغ (٦٣,٣٧٥٠) وبانحراف معياري بلغ (١١,٢٠٩٣٨)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٥,٥٥٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٧٨)، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في مقياس الحساسية الانفعالية ولصالح المجموعة التجريبية وجدول (٦٥) يوضح ذلك.

جدول (٦٥)

نتائج الاختبار التائي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس الحساسية الانفعالية

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٤٠	٥١,٥٠٠	٧,٥٥٧٩٧	٧٨	٥.٥٥٥	١,٩٩	دالة
الضابطة	٤٠	٦٣,٣٧٥٠	١١,٢٠٩٣٨				

تشير هذه النتيجة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات المجموعتين التجريبية (العلمي والأدبي) ومتوسط درجات المجموعة الضابطة (العلمي والأدبي) في مقياس الحساسية الانفعالية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يشير إلى أن البرنامج التربوي وفق العادات السبع لستيفن آر كوفي كان فعالاً في خفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المجموعة التجريبية للفرعين العلمي والأدبي، إذ تشير هذه النتيجة إلى تحسن الطلاب في القدرة على ضبط استجاباتهم الانفعالية والتقليل من حدة التفاعل المفرط مع المواقف والمثيرات الانفعالية اليومية داخل المدرسة وخارجها، فطلاب المرحلة الإعدادية هم ضمن الفئة العمرية التي تتسم بمستوى مرتفع من الاستثارة الانفعالية وذلك لتسارع التغيرات النمائية والنفسية والاجتماعية التي يمرون بها خلال هذه المرحلة وهي مرحلة المراهقة الأمر الذي جعلهم أكثر عرضة للحساسية الانفعالية المفرطة سواء أكانت في صورة الانفعالات السريعة أو التأثير الشديد أو المبالغ فيه للنقد أو صعوبة إدارة المشاعر وعدم الاستقرار النفسي، فجميع هذه المظاهر تعكس لنا حالة التفكك الأولي التي اعتبرها دابروسكي سمة نمائية لدى جميع الأفراد والتي قد تكون مصدراً للنمو النفسي إذا ما أعيد تنظيمها وتوجيهها بشكل سليم يساعد الطلاب على الوعي بمشاعرهم وفهم مصادرها وتقويمها بصورة عقلانية الأمر الذي يؤدي بهم إلى الانتقال من مرحلة الانفعال غير المنظم إلى مرحلة الانفعال الأكثر نضجاً وتوازناً.

٤- الفرضية الرابعة: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة (العلمي) في الاختبار البعدي لمقياس الحساسية الانفعالية.

بعد تحليل البيانات التي حصل عليها الباحث من تطبيق الاختبار البعدي لمقياس الحساسية الانفعالية ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وقد تبين أن المتوسط

الحسابي للمجموعة التجريبية قد بلغ (٥٢,٤٠٠٠) وبانحراف معياري بلغ (٦,٨٦١٦٠) والمتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ (٦٣,٧٠٠٠) وبانحراف معياري بلغ (١٣,٣١٧٥٨)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٣,٣٧٣) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٤٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨)، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية (العلمي) ودرجات المجموعة الضابطة (العلمي) في الاختبار البعدي في مقياس الحساسية الانفعالية ولصالح المجموعة التجريبية وجدول (٦٥) يوضح ذلك.

جدول (٦٥)

نتائج الاختبار التائي للمجموعتين التجريبية والضابطة (العلمي) في الاختبار البعدي لمقياس الحساسية الانفعالية

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٢٠	٥٢,٤٠٠٠	٦,٨٦١٦٠	٣٨	٣,٣٧٣	٢,٠٤٢	دالة
الضابطة	٢٠	٦٣,٧٠٠٠	١٣,٣١٧٥٨				

٥- الفرضية الخامسة: لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) في متوسط درجات المجموعتين التجريبية والضابطة (الأدبي) في الاختبار البعدي في مقياس الحساسية الانفعالية. بعد تحليل البيانات التي حصل عليها الباحث من تطبيق الاختبار البعدي لمقياس الحساسية الانفعالية ولاختبار صحة هذه الفرضية استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وقد تبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قد بلغ (٥٠,٠٥٠٠) وبانحراف معياري بلغ (٨,٢٥٤٣٤) والمتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قد بلغ (٦٣,٩٠٠٠) وبانحراف معياري بلغ (٩,١٠١١٩)، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٤,٥٣١) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٤٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٨)، وبذلك نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية ودرجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في مقياس الحساسية الانفعالية لصالح المجموعة التجريبية وجدول (٦٦) يوضح ذلك.

جدول (٦٦)

نتائج الاختبار التائي للمجموعتين التجريبية والضابطة (الأدبي) في الاختبار البعدي لمقياس الحساسية الانفعالية

المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	٢٠	٥٠,٦٠٠٠	٨,٢٥٤٣٤	٣٨	٤,٥٣١	٢,٠٤٢	دالة
الضابطة	٢٠	٦٣,٠٥٠٠	٩,١٠١١٩				

الفصل الخامس

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث استنتج الباحثان ما يأتي:

- ١- إن البرنامج التربوي وفق العادات السبع لستيفن آر كوفي كان فعالاً في خفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وهذا ما أظهرته نتائج البحث في خفض الحساسية الانفعالية لديهم.
- ٢- إن الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في الحساسية الانفعالية تعود لتأثير البرنامج.
- ٣- إن الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطي درجات الطلاب في المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في إدارة الوقت تعود لتأثير البرنامج.

التوصيات

- ١- الاهتمام بالبرامج المعرفية والعلاجية السلوكية المكثفة والخاصة بالحساسية الانفعالية لدى هذه الفئة العمرية من أجل معالجتها.
- ٢- إثراء بعض المناهج الدراسية بأنشطة تسهم في ضبط انفعالات الطلاب النفسية.

المقترحات

استكمالاً لخطوات البحث الحالي يقترح الباحثان إجراء ما يأتي:

- ١- دراسة فاعلية برنامج تربوي وفق العادات السبع لستيفن آر كوفي لتنمية التنظيم الذاتي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- ٢- دراسة فاعلية برنامج إرشادي جماعي سلوكي وفق العادات السبع لستيفن آر كوفي في خفض الحساسية الانفعالية لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

References

- 1- Covey, Stephen, R. (2007): **The seven Habits of Highly effective people**, by Franklin Covey Tm Simon & Schuster: New York, USA.
- 2- Dabrowski, K. & Piechowski, M. M. (1972): **Theory of levels of emotional development**, vol. 2. Oceanside, NY: Dabor Science.
- 3- De bono, E. (2012): **Thinking flexibly, Students Handouts**. Production of BBss Thinking flexibly.
- 4- Dodonov, Y, A. Dodonov, Y, S. (2010): **Emotional Sensitivity Measurement in Cognitive Tasks with Emotional Stimuli**. Procedia Social and Behavioral Sciences 5, 1596 – 1600.
- 5- Fiedler, Ellen, D. (1998): **Foundation for understanding the social–Emotional needs of the highly gifted**, Holing worth center for highly gifted children, vol.12, N,1.
- 6- Gross, C. Rinn, A. & Jamieson, K. (2007): **Gifted Adolescents Overexcitabilities and Self – Concepts, An Analysis of Gender Level**. Roeper Review, 8, 115 – 119.
- 7- Vuyk, M. (2010): **Relating perfectionism, Overexcitabilities and Depressive Symptoms A** Monge Gifted Adolescents in Paraguay MA Thesis, Emporia State University.
brahim, Abdul Sattar and Ibrahim, Radwa (2003): **Foundations of Psychology and its Study**, 3rd ed., Anglo-Egyptian Library, Cairo.
Abu Sakout, Islam (2023): **Emotional Sensitivity and its Relationship to Academic Procrastination among Secondary School Students in Rahat Schools**, College of Graduate Studies, Hebron University.
3. Abu Mutair, Muhammad Ali (2013): **Future Anxiety among Mothers of Orphans and its Relationship to Ambition and Emotional Sensitivity in their Children**, Unpublished Master's Thesis, Faculty of Education, Islamic University, Gaza.
4. Abu Mansour, Hanan Khader (2011): **Emotional Sensitivity and its Relationship to Social Skills among the Hearing Impaired in the Gaza Governorate**, Master's Thesis, Faculty of Education, Islamic University, Gaza.
5. Al-Jadiri, Adnan Hussein, and Abu Helou, Abdullah Yaqoub (2009): **Methodological Foundations and Statistical Applications in Educational and Human Sciences Research**, 1st ed., Dar Al-Ithraa for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
6. Al-Jaf, Mufid Khalil Muhammad (2016): **The Effectiveness of an Educational Program Derived from the Holy Quran in Developing the Value of Tolerance among Preparatory School Students**, Master's Thesis, College of Education for Human Sciences, Tikrit University, Iraq.
7. Al-Dahri, Saleh Hassan (2008): **Fundamentals of Psychological Adjustment and Behavioral and Emotional Disorders – Foundations and Theories**, Dar Al-Safa for Printing, Publishing, and Distribution, Amman, Jordan.
8. Al-Zaghoul, Imad Abdul Rahim (2003): **Learning Theories**, 1st ed., Dar Al-Shorouk for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
9. Zahran, Hamed Abdul Salam (1977): **Developmental and Adolescent Psychology**, 1st ed., Dar Al-Awda, Beirut.

- 10- Salem, Ramadan Ashour Hussein (2021): The Effectiveness of a Guidance Program in Reducing Negative Emotional Sensitivity Among Siblings of Children with Special Needs, Journal of Special Needs Sciences, Issue 5, Volume 3.
- 11- Al-Sultani, Maryam Hussein (2018): Emotional Sensitivity and its Relationship to Cognitive Style (Risk-Caution) Among Preparatory School Students, Unpublished Master's Thesis, College of Education, University of Babylon.
- 12- Al-Sayed, Salim Basyouni and Ibrahim, Ahmed Ali (2021): Emotional Sensitivity and Self-Esteem Among University Students with Varying Levels of Behavioral Regulation and Parental Expectations, Al-Azhar University, Faculty of Education, Cairo, Journal of Education, Issue 1, Part 1.
- 13- Shehata, Hassan and Al-Najjar, Zainab (2003): Dictionary of Educational and Psychological Terms, 1st Edition, Egyptian and Lebanese House, reviewed by Hamed Ammar, Cairo.
- 14- Shafiq, Muhammad (2001): Scientific Research: Methodological Steps for Preparing Social Research, University Library, Alexandria.
- 15- Al-Shammari, Munawwar Ammash (2021): Psychological Resilience and its Relationship to Social Competence among Secondary School Students in Hail, Arab Journal of Educational and Psychological Sciences, Volume 5, Issue 20.
- 16- Issawi, Abdul Rahman Muhammad (1997): Principles of Psychological Research: Scientifically and Professionally, Al-Rateb University Press, Beirut, Lebanon.
- 17- Makhamra, Muhammad Mahdi Kamal (2020): Emotional Sensitivity and its Relationship to Academic Procrastination among High School Students (Tawjihi) in the Yatta Education Directorate, Hebron University.
- 18- Al-Masri, Muhammad (2008): Emotional Intelligence: A Comparative Study of Gifted and Average University Students, Journal of the Faculty of Education, Ain Shams University, Issue 31.
- 19- Nawfal, Muhammad Bakr and Abu Awad, Ferial Muhammad (2010): Thinking and Scientific Research, 1st ed., Dar Al-Masirah, Amman, Jordan.
- 20- Hadi, Zainab Ali (2023): The Extent of the Contribution of Emotional Sensitivity to Mental Imagery and Self-Empathy among Visually Impaired Students, Journal of Psychological Sciences, Volume 34, Issue 3, Part 1, Iraq.
- 21- Hindawi, Ihsan Nasr (2022): The relative contribution of emotional sensitivity and academic perseverance in predicting psychological resilience among students at Kafr El-Sheikh University, Egyptian Journal of Psychological Studies, Volume 33, Issue 118.