

الصور الذهنية وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي والتفاعل الإجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

إعداد:

د/ إيمان صابر حساين محمد*

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلي التعرف علي طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الصور الذهنية والإتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وطبيعة العلاقة الإرتباطية بين الصور الذهنية والتفاعل الإجتماعي لديهن، كما هدف إلي تعرف إمكانية التنبؤ بالصور الذهنية من خلال الإتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وإمكانية التنبؤ بالصور الذهنية من خلال التفاعل الإجتماعي لديهن، وهدف أيضاً إلي التعرف علي أكثر أبعاد الإتزان الإنفعالي إسهاماً في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وأكثر أبعاد التفاعل الإجتماعي إسهاماً في التنبؤ بالصور الذهنية لديهن. وقد تكونت عينة البحث من (٤٦٦) طالبة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وتم الإستعانة بعدد (١٣٠) طالبة في العينة الإستطلاعية للتحقق من صلاحية الأدوات، وعدد (٣٣٦) طالبة للعينة الأساسية طبق عليهن مقياس الصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثة)، ومقياس الإتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثة)، مقياس التفاعل الإجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثة). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً بين الصور الذهنية والإتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وبين الصور الذهنية والتفاعل الإجتماعي لديهن، كما أظهرت النتائج نسبة إسهام الإتزان الإنفعالي في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وذلك بنسبة إسهام (٣٩%) في المتغير التابع، وأوضحت النتائج أيضاً نسبة إسهام التفاعل الإجتماعي في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وذلك بنسبة إسهام (٤٥%) في المتغير التابع، كما بينت النتائج أن بعد (المرونة في التعامل مع مواقف الحياة) من أبعاد الإتزان الإنفعالي جاء في الترتيب الأول من حيث إسهامه في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، كما جاء بعد (الاتصال بالآخرين) من أبعاد التفاعل الإجتماعي في الترتيب الأول من حيث إسهامه في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، بينما جاء بعد (الاهتمام بالآخرين) من أبعاد التفاعل الإجتماعي في الترتيب الثاني من حيث إسهامه في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، وبالنسبة لبعدها (التعاون مع الآخرين) من أبعاد التفاعل الإجتماعي جاء في الترتيب الثالث من حيث إسهامه في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

الكلمات المفتاحية:

الصور الذهنية، الإتزان الإنفعالي، التفاعل الإجتماعي، طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

* مدرس علم نفس الطفل بقسم العلوم النفسية- كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنيا

Mental Images and Their Relationship to Emotional Balance and Social Interaction among Female Students at the College of Education for Early Childhood

Abstract:

The current research aims to explore the nature of the correlative relationship between mental images and emotional balance among female students at the College of Education for Early Childhood. Additionally, it seeks to examine the correlative relationship between mental images and social interaction among them. The study also aims to determine the predictive ability of emotional balance through mental images and the predictive ability of social interaction through mental images. Furthermore, it aims to explore the dimensions of emotional balance that contribute most to predicting mental images among female students of the study sample, as well as the dimensions of social interaction that contribute most to predicting their mental images among them. The research sample consisted of (466) female students from the College Education for Early Childhood. The study utilized (130) students in the pilot sample to validate the data collection tool, and (336) students in the basic sample were administered the instruments, including the Mental Images Scale, the emotional Balance Scale, and the Social Interaction Scale (prepared by the researcher). The results revealed a significant positive correlative relationship between mental images and emotional balance, as well as between mental images and social interaction among female students. The results also indicated the predictive ability of emotional balance for mental images, contributing (39%) to the dependent variable. Furthermore, the results demonstrated the predictive ability of social interaction for mental images, contributing (45%) to the dependent variable. The dimensions 'Flexibility in Dealing with Life Situations' from the emotional Balance Scale and 'Communication with Others' from the Social Interaction Scale were found to be the most contributing dimensions to predicting mental images among female students at the College of Education for Early Childhood. Additionally, 'Concern for Others' from the Social Interaction scale ranked second, while 'Cooperation with Others' from the Social Interaction scale ranked third in terms of their contributions to predicting mental images among these students'.

Keywords:

mental images, emotional balance, social interaction, female students at the College of Education for Early Childhood.

مقدمة البحث:

تعد الصور الذهنية أحد أبرز الروافد التي يعتمد عليها طلاب الجامعة ومن بينهم طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة عينة البحث في التفاعل مع المحيط الإجتماعي بما ينطوي عليه من أشخاص ومؤسسات وكيانات اعتبارية، وترتبط الصور الذهنية بصور ذاتية وصور عن الناس والعالم من حولنا نحملها في رؤوسنا وتحدد فكرنا وشعورنا وفعلنا. لذا من المهم معرفة كيفية تكون الصور الذهنية التي يصنعها الإنسان عن نفسه وتشكل علاقاته بالآخرين وبالبيئة المحيطة وذلك بقدرته الخاصة علي تشكيل حياته وفقاً لتصوراته.

ويخضع تكوين هذه الانطباعات الذهنية إلي كيفية استخدام الإنسان عقله وغايته من ذلك وماهية التشابكات العصبية التي تتكون وترسخ داخله. فهناك صورة ذهنية تؤدي إلي اتساع أفق الإنسان واكتشافه للجديد والبحث مع آخرين عن حلول، كما أن هناك انطباعات أخرى تولد الخوف وتجبر الإنسان علي الإنسحاب والتفوق بعيداً عن عالمه، وهناك صور ينهل منها الناس الشجاعة والمثابرة والطمأنينة، إلا أن هناك علي صعيد آخر صوراً تجعل الإنسان ينزلق إلي هوة اليأس والإستسلام والشك، وإذا ادركنا أصل هذه الانطباعات وقوتها فسوف نتمكن من التفكير في إيجاد سبيل يجعلنا نتحكم في الصور مستقبلاً بدلاً من أن نتحكم هي بنا (هوتر، ٢٠١٤، ٦).

فالصور الذهنية هي الناتج النهائي للإنطباعات الذاتية التي تتكون عند الأفراد والجماعات إزاء شخص معين أو نظام ما أو شعب أو جنس بعينه أو منشأة أو مؤسسة أو منظمة معينة يمكن أن يكون له تأثير علي حياة الإنسان، وتتكون هذه الانطباعات في ضوء التجارب المباشرة وغير المباشرة، وترتبط هذه التجارب بعواطف الأفراد واتجاهاتهم وعقائدهم، وبغض النظر عن صحة وعدم صحة المعلومات التي تتضمنها خلاصة هذه التجارب فهي تمثل لأصحابها واقعاً صادقاً ينظرون في ضوءه إلي ما حولهم ويفهمون ويقدررون علي أساسها. كما أنها تمثل الخزين المتراكم من الأفكار والانطباعات والأحكام الموجودة في ذهن الإنسان والتي تكونت بفعل قدرات حسية مباشرة أو غير مباشرة تجاه فرد أو جماعة أو منظمة أو ظاهرة ويشكل هذا الخزين مصدراً من مصادر العملية العقلية (التفكير) والتي تقود إلي إتخاذ القرارات والأحكام تجاه الأشياء وعادة ما يكون ذلك الخزين المتراكم من الصور الذهنية مشحوناً بالعاطفة بحيث تكون تلك الانطباعات والأحكام إما سلبية أو إيجابية (موسي، ٢٠١٤، ٥٦).

لذلك يعد الجانب الانفعالي جزءاً مهماً من الشخصية الإنسانية ؛ لإرتباطه الكبير والوثيق بالعديد من جوانب الشخصية الأخرى، ولاسيما العقلي والحركي منها، " ويعتبر الانفعال أحد الأسس التي تعمل علي بناء الشخصية السوية، حيث يعمل علي تحديد وتوجيه نمو الشخصية الإنسانية بكل ما تحمله من عواطف وأفكار، وما تحققه من أفعال وأنماط السلوك المختلفة" (الزغول والهنداوي، ٢٠٠٢، ٤٢١)

وتمثل الانفعالات مصدر مهم لاستمرار الحياة وصنع القرار، وتعد وسيلة الاتصال والتواصل التي يتحقق من خلالها الفهم والتعاطف والتقدير بين أفراد المجتمع (الزغلول والهنداوي، ٢٠١٤، ٤٣٣).

ويعد الاتزان الإنفعالي أحد سمات الشخصية المتوافقة التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة والقدرة علي السيطرة والضببط في التعبير عن الانفعالات وامتلاك وجوداً مع الآخرين قائماً علي الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصية الفرد وإنما يعمل علي اندماجه مع الآخرين وتحقيق ذاته (يونس، ٢٠٠٤، ٣٦).

ويعرف الإتزان الإنفعالي بأنه قدرة الشخص علي أن يتحكم في استجاباته بحيث تكون بعيدة عن التطرف الإنفعالي والاندفاعية في مواجهة المواقف، فكلما كان الفرد أكثر قدرة علي تحديد انفعالاته و التحكم فيها وإدارتها بالطريقة المناسبة، أمكنه ذلك من تحقيق أهدافه وزيادة القدرة علي أدائها وتحقيق درجة مرتفعة من النجاح، بالإضافة إلي أن الاتزان الإنفعالي يستخدم لوصف الشخص الناضج انفعالياً بحيث تكون استجابته الإنفعالية مناسبة للموقف ومتناغمة معه من حيث الظروف (عبد السلام، والأحمدي، ٢٠١٧، ٩٠)، (المطيري وآخرون، ٢٠١٩، ٤٠).

ولذلك يجب علي الإنسان أن يتعلم كيف يتعامل مع صوره الذهنية التي يخترنها وذلك من خلال تغييرها داخلياً ويتحقق ذلك إذا تحرر الإنسان من معاناته النفسية واصبح ناضج انفعالياً ومترن نفسياً وقادراً علي التحكم في استجاباته فيستطيع تكوين صور إيجابية مرغوبة وواقعية يستخدمها في المواقف المناسبة لتسهل عليه التعامل مع الآخرين واكتساب الخبرات بسرعة وبأقل وقت وجهد.

ويعد التفاعل الإجتماعي جوهر الحياة اليومية في كافة المجتمعات، ويمكننا الكشف عن شخصيات الأفراد بنزعاتها وقيمتها واتجاهاتها وطموحاتها المختلفة من خلال هذا التفاعل، فتفاعل الفرد مع الآخرين الذين يحيطون به من أفراد المجتمع يؤدي إلي اكتساب الخبرة الإجتماعية وتكوين الصور الذهنية، بل يعد شرطاً أساسياً لبناء البنيات العقلية، فهو سلوك باطن لأنه يتضمن العمليات العقلية الأساسية كالإدراك، والتذكر، والتفكير، والتخيل، وجميع العمليات النفسية الأخرى، بالإضافة إلي أنه سلوك ظاهر لأنه يحتوي أيضاً علي التعبير اللفظي والحركات والإيماءات وغيرها (الخيرى، ٢٠٠٢، ٢٢٢).

ويتضح من خلال ذلك أن الصور الذهنية تؤثر في علاقات الناس وتفاعلاتهم، ولها دور كبير في تكوين آرائهم وتفسير مواقفهم، فهي تسهم بشكل كبير في تشكيل اتجاهاتهم وتوجيه سلوكياتهم في الحياة الاجتماعية لأنها مرتبطة بقيمتهم ومعتقداتهم وثقافتهم، كما تؤثر علي الطريقة التي يفكرون بها، وتساعدهم في عملية اتخاذ القرار سواء كان سلباً أو إيجاباً، فهي تختلف حسب رؤية الإنسان، فهناك صور ذهنية خاطئة مشوشة نحكم بها علي الآخرين دون أن نحكم العقل وأخرى صائبة تعطي انطباع إيجابي تعزز موقف الآخرين، ولذلك فإن تكوين صورة إيجابية مرغوبة يعد هدف أساسي يسعى الجميع لتحقيقه، كما أن الصور الذهنية قابلة للتغير لأنها عملية ديناميكية تتغير وتتبدل حسب الواقع الإجتماعي الذي يتفاعل معه الإنسان.

مشكلة البحث:

إن للصور الذهنية دوراً بارزاً لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة عينة البحث حيث أنها ترسم ملامح الحياة، وتحدد وجود الإنسان، وتشكل بنية المخ، وتوجه الإدراك، وتحدد التفكير والشعور والأفعال، وتشكل التعايش المشترك بين الفرد والجماعة، وتغير العالم وتسهم في تطوره (هوتر، ٢٠١٤، ١٥)، وتساعد علي حل المشكلات، والقدرة علي النجاح، والتواصل مع الآخرين، وتوسيع المدارك، واستخدام الحواس للمساعدة علي التصور (رؤوف، ٢٠١٧، ١٥٠) وتعتبر الانفعالات ركناً هاماً في حياة الإنسان وتدخل في جميع جوانب حياته اليومية وتعمل علي بناء الشخصية السوية، وهي جزء هام في عملية النمو الشاملة والمتكاملة، حيث تقوم بتوجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح، وتجعل من حياته شيئاً ممتعاً ومتنوعاً، فالانفعال المعتدل يساعد علي تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق، حيث أنه يعمل علي تغلب العقل علي الانفعالات والتهور ويضبط النفس ويكبح جماحها، إذ يكون الفرد أكثر انزاناً في تفكيره وسلوكياته، وبذلك يكون مقبولاً من الجماعة، وأكثر نجاحاً في التأثير علي الآخرين، وإقامة علاقات منسجمة ومتوافقة معهم (Tarannum & Khatoon, 2009).

وتتمثل وظيفة الاتزان الانفعالي بوصفه متغيراً مهماً يقوم بالحفاظ علي تماسك الشخصية، وتكاملها واتزانها، ومقدرتها علي تحمل الضغوطات والمثيرات البيئية، والاتزان الانفعالي دليلاً قوياً علي بناء توازن الفرد النفسي، وتمتعه بالمرونة الوجدانية تجاه المواقف لذلك فإن الاتزان الانفعالي يعد عنصراً أساسياً في قوة الأنا، وركيزة أساسية في متطلبات الصحة النفسية (الخالدي، ٢٠٠٢، ٤٥)

كما يعد الاتزان الانفعالي من العوامل المهمة التي تساهم في رفع مستوي قدرة الفرد علي ضبط ذاته، والتحكم في سلوكه، وأفكاره، ومشاعره، وانفعالاته، وتكيفه مع البيئة المحيطة، واهتمامه بنفسه، والتقليل من الاضطرابات النفسية، وتوطيد العلاقات مع الآخرين.

ومن هنا يبرز الاتزان الانفعالي، كواحد من أهم الجوانب المهمة في حياة الفرد، وعاملاً مؤثراً في تحديد أنماط الشخصية الإنسانية (Tarannum & Khatoon, 2009).

وتتسم الصور الذهنية بالعاطفة، وتعد أداة تحكم، أي أنها بمثابة مقياس يحدد شعورنا وانفعالاتنا ويضبط سلوكنا وردود أفعالنا والأحكام التي نتخذها في المواقف المختلفة. لذلك تم التركيز في البحث الحالي علي دراسة الصور الذهنية والاتزان الانفعالي ومحاولة الكشف عن العلاقة بينهما.

ويعتبر التفاعل الاجتماعي من أهم عناصر العلاقات الاجتماعية، وبدونه لا تنمو الأنساق المعرفية المتمثلة في الشخصية والمجتمع والثقافة (محمود، ٢٠١٢، ٥٧٢).

ويعرف التفاعل الاجتماعي بأنه العملية التي يدرك الفرد من خلالها ما يقصده من سلوكيات مرتبطة بموقف التفاعل ويدرك ما يعنيه الآخريين من سلوكهم والاستجابة المناسبة وفقاً لذلك (Beauchamp & Anderson, 2010).

ويستخدم الفرد الصورة الذهنية كوسيلة لتحقيق التفاعل بينه وبين الوسط الاجتماعي التي يعيش فيه ويتكيف بها مع ظروف الحياة التي أصبحت أكثر تعقيداً من ذي قبل، كما تؤثر الصور الذهنية في اتجاهات الناس وعلاقات بعضهم ببعض.

وبالإطلاع علي الدراسات والبحوث التي تناولت الصور الذهنية، وجد أن هناك دراسات تناولت تحسين الصور الذهنية مثل دراسة (Vidovic et al. (2019 التي قامت بفحص تأثيرات تحويل الصورة، وهي استراتيجية ذهنية مختصرة مصممة لتسهيل الوصول إلي الصور الإيجابية، وتوصلت الدراسة إلي وجود فروق إيجابية دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في تحسن أعراض الفلق الاجتماعي نتيجة تغيير الصور الذهنية السلبية إلي إيجابية، ودراسة Murphy et al.(2015) التي هدفت إلي تعديل الصور الذهنية السلبية وتحويلها إلي صور إيجابية حيث أكدت النتائج علي فاعلية البرنامج الذي أدي إلي زيادة كبيرة في حيوية الصور الذهنية الإيجابية المحتملة بعد التدريب للمجموعة التجريبية، مقارنة بالمجموعة الضابطة.

كما أن هناك بعض الدراسات التي استخدمت برامج قائمة علي الصور الذهنية مثل دراسة Sit et al. (2020) التي هدفت إلي استخدام برنامج تدخل علاجي قائم علي الصور الذهنية الإيجابية لعلاج الإكتئاب لدي طلاب الجامعة في الصين وأظهرت النتائج أن البرنامج القائم علي الصور العقلية الإيجابية قد أدي إلي تحسين أعراض الاكتئاب والمزاج وأسلوب التفكير غير التكيفي لدي طلاب الجامعات الصينية.

كما تناولت العديد من الدراسات العلاقة بين الصور الذهنية وبعض المتغيرات البحثية الأخرى مثل دراسة (Bibi et al. (2021 التي هدفت إلي تحديد العلاقة بين الصور الذهنية الإيجابية والصحة النفسية لدي طلاب الجامعة في باكستان وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين المتغيرين حتي عند التحكم في المتغيرات الاجتماعية والديموغرافية المتعلقة بالصحة النفسية، وسلطت النتائج الضوء علي الصور الذهنية الإيجابية الموجهة نحو المستقبل باعتبارها آلية مهمة للتحقيق فيما يتعلق بالجوانب الإيجابية والسلبية للصحة النفسية وبالتالي هدفاً مفيداً للبحث المستقبلي، ودراسة (Khairani et al. (2019 التي هدفت إلي تحديد العلاقة بين صورة الذات والتواصل بين الأشخاص وأكدت النتائج مساهمة صورة الذات في التواصل بين الأشخاص حيث أوضحت النتائج أن تفكير الأفراد في أنفسهم يؤثر علي سلوكهم وقدرتهم علي الاستجابة للحياة والقرارات التي يتخذونها، بما في ذلك قدرتهم علي التواصل فيميل الطلاب الذين لديهم صورة ذاتية سلبية إلي فرض حدود علي أنفسهم، ويصبحون غير قادرين علي تحقيق ما تريده البيئة، مما يؤدي إلي شعورهم بالنقص وضعف احترام الذات. وتميل الصورة الذاتية السلبية أيضاً إلي جعل الطلاب معزولين اجتماعياً ويواجهون صعوبة في التغلب علي المشكلات وحتى تعديل أنفسهم، ودراسة Alessandri et al (2014) التي كشفت عن العلاقات المتبادلة ما بين المعتقدات الذاتية الإيجابية لصورة الذات والإنفعالات الإيجابية لدي طلاب الجامعة بإيطاليا.

إلا أنه لا توجد دراسة عربية (وذلك في حدود علم الباحثة) تناولت العلاقة بين الصور الذهنية والإتزان الإنفعالي والتفاعل الإجتماعي لدي عينة البحث الحالي من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

وتتحدد مشكلة البحث في الكشف عن العلاقة بين الصور الذهنية والإتزان الإنفعالي والتفاعل الإجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة وذلك من خلال الإجابة علي الأسئلة التالية:

- ١- ما طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الصور الذهنية والإتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ؟
- ٢- ما طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الصور الذهنية والتفاعل الإجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ؟
- ٣- ما إمكانية التنبؤ بالصور الذهنية من خلال الإتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ؟
- ٤- ما إمكانية التنبؤ بالصور الذهنية من خلال التفاعل الإجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ؟
- ٥- ما أبعاد الإتزان الإنفعالي الأكثر إسهاما في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ؟
- ٦- ما أبعاد التفاعل الإجتماعي الأكثر إسهاما في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلي التعرف علي:

- ١- طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الصور الذهنية والإتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٢- طبيعة العلاقة الإرتباطية بين الصور الذهنية والتفاعل الإجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٣- إمكانية التنبؤ بالصور الذهنية من خلال الإتزان الإنفعالي من خلال لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٤- إمكانية التنبؤ بالصور الذهنية من خلال التفاعل الإجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٥- أبعاد الإتزان الإنفعالي الأكثر إسهاما في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٦- أبعاد التفاعل الإجتماعي الأكثر إسهاما في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية:

تتضح أهمية البحث النظرية فيما يأتي:

- ١- يعد مفهوم الصور الذهنية أحد المفاهيم الهامة في علم النفس، الذي لم يلق الكثير من الإهتمام ولم ينل حظاً وافراً من الدراسة من قبل الباحثين.
- ٢- يتناول البحث الحالي الصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، مما قد يكون له أثر كبير في توجيه الإهتمام بهذه الفئة من المجتمع، للإرتقاء بقدراتهم وتصوراتهم العقلية وتجويدها.
- ٣- يعد الإتزان النفسي ضروري للأفراد في المراحل العمرية كافة، وانعدامه لديهم يعني استعدادهم للدخول في معترك الاستجابات الانفعالية المضطربة، فهو متطلب أساسي لمحافظة الفرد علي ثباته واتزانه انفعالياً كي يتمتع بقدر كاف من التكيف النفسي مع ذاته والآخرين.
- ٤- يركز البحث الحالي علي دراسة التفاعل الإجتماعي الذي يعد مفهوماً أساسياً في علم نفس الإجتماعي، حيث يعمل علي نمو الشخصية الاجتماعية للفرد وتشكيلها، والوسيلة الأساسية للتعلم والتكيف وإدارة تنظيم المجتمعات الإنسانية وانتقال حضارتها من جيل إلي جيل.
- ٥- يتناول البحث الحالي شريحة مهمة في المجتمع وهن طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة بما يمثلن من ثروة بشرية من ثروات المجتمع، فهن الجماعة التربوية الصاعدة التي يقع علي عاتقها استكمال المسيرة التربوية والأكاديمية لأبناء المجتمع بخطي راسخة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

تتمثل أهمية البحث التطبيقية فيما يأتي:

- ١- يقدم البحث الحالي أدوات لقياس الصور الذهنية والإتزان النفسي والتفاعل الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة والتي تتيح للباحثين إمكانية استخدامها والإستفادة منها.
- ٢- قد تسهم نتائج البحث في إعداد ورش عمل ودورات تدريبية لمساعدة الفرد علي كيفية التعامل مع صورته الذهنية التي يخترنها.
- ٣- قد يكون البحث الحالي بداية لإنطلاق العديد من الأبحاث الأخرى في مجال علم النفس حيث يمكن الإستفادة من نتائجه في تعديل الصور الذهنية السلبية التي نحملها في رؤوسنا ومحاولة تكوين صور إيجابية مرغوبة وواقعية نستخدمها في المواقف المناسبة لتسهيل علينا التعامل مع الآخرين واكتساب الخبرات بسرعة وبأقل وقت وجهد.

حدود البحث:

تحدد نتائج البحث بالمحددات الآتية:

- الحدود الزمنية:** تم تطبيق أدوات البحث الحالي خلال الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠٢٣ م.
- الحدود المكانية:** تم تطبيق أدوات البحث الاستطلاعية والأساسية بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا.

الحدود البشرية: تم تطبيق أدوات البحث علي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا بالفرق الدراسية الأربعة

الحدود الموضوعية: تم دراسة الصور الذهنية، والإتزان الإنفعالي، والتفاعل الإجتماعي، وفئة طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

مصطلحات البحث:

الصور الذهنية mental images

تُعرف الصور الذهنية إجرائياً في البحث الحالي بأنها: الإنطباع الذي يكونه الفرد عن ذاته والآخرين، وهي نتاج طبيعي لجميع خبرات الفرد المباشرة وغير المباشرة التي يتلقاها عبر تفاعلاته الإتصالية المختلفة، وقد تكون هذه الصور صادقة أو كاذبة وتختلف من فرد لفرد آخر، وتقاس بالدرجة التي سيحصل عليها طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة علي مقياس الصور الذهنية.

الإتزان الإنفعالي emotional balance

يُعرف الإتزان الإنفعالي إجرائياً في البحث الحالي بأنه: قدرة الفرد علي السيطرة علي انفعالاته والتحكم بها بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. ويقاس بالدرجة التي سيحصل عليها طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة علي مقياس الإتزان الإنفعالي.

التفاعل الإجتماعي social interaction

يُعرف التفاعل الاجتماعي إجرائياً في البحث الحالي بأنه: العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين الأفراد بحيث يؤثر كل فرد منهم في الآخر ويتأثر به وتصبح استجابة أحدهم مثيراً للآخر ويقاس بالدرجة التي سيحصل عليها طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة علي مقياس التفاعل الاجتماعي.

طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

female students at the College of Education for Early Childhood.

تُعرف طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة إجرائياً في البحث الحالي بأنهن: الطالبات اللاتي يدرسن بمراحل البرنامج العام لكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا.

الإطار النظري ودراساته السابقة:

أولاً: الصور الذهنية:

تعد الصور الذهنية الهدف الأساسي للعلاقات العامة فهي التي تعكس الواقع وتحمل المعلومات عنه إلي العقل الإنساني، وقد تزايد الإهتمام بموضوع الصورة الذهنية وأهميتها بالنسبة للمجتمعات نظراً للقيمة التي تؤديها في تشكيل الآراء وتكوين الإنطباعات الحقيقية نحوها، فهي تسهم في اتخاذ الفرد لقراراته سواء كان سلباً أو إيجاباً، كما تحدد اتجاهاته وأنماط سلوكه، وهي قابلة للتغيير لأنها عملية ديناميكية تتغير وتتبدل بحسب تطور الواقع الاجتماعي وتغير الأوضاع الإقتصادية والظروف السياسية والثقافية، وتدخل ضمن حدود المعرفة والإدراك التي يمتلكها العقل

عند إجراء عملية التفكير تجاه الأشياء ويتم اكتسابها عن طريق الخبرة المتراكمة لدي الفرد عبر سنوات حياته.

لذلك تظهر الصور الذهنية نتيجة لإستراتيجية معرفية تهدف إلي مساعدتنا في التعامل مع المواقف وحل المشكلات بطريقة واضحة وفوق كل شيء بطريقة سهلة وأقل تكلفة (Richardson,2013,107).

مفهوم الصور الذهنية:

هي عملية عقلية يقوم بها الذهن لإدراك المعاني المجردة أو تكوينها، كما أنها صور من الواقع المسموع أو المرئي وضعت في نسق فكري جمعي وأضيفت إليها القدرة الفردية علي تجريد الواقع وربطه بالرموز التي تقسر الواقع وتجعله مفهوماً، أي محاولة العقل الإنساني الإحاطة بالأشياء من حوله وجعلها خاضعة لرؤيته ووضعها في نسق فكري خاص به يلائم المعرفة التي وصل إليها عن الكون والأشياء (مخلوف، ٢٠١٠، ١٥٥).

وهذا يعني أن هناك تصورات تأتي من الخارج يشترك فيها كثير من البشر لكن تصوراتنا الخاصة إنما تأتي من النسق الذي نضع فيه هذه التصورات وذلك وفقاً للثقافة التي نعيش فيها ونتلقاها.

وهي عملية تمثيل عقلي لموضوع ما تقوم علي المدركات السابقة دون أن تكون لها انعكاسات كبيرة ومن ثم قد تخضع للتعديل والتغيير (المقاطي، ٢٠٠٨، ٤٥٠)

كما تُعرف الصور الذهنية بأنها عملية معرفية نفسية نسبية ذات أصول ثقافية، تقوم علي إدراك الأفراد الإنتقائي، المباشر وغير المباشر، لخصائص وسمات موضوع ما (شركة – مؤسسة – فرد- جماعة – مجتمع) وتكوين اتجاهات عاطفية نحوه (إيجابية أو سلبية) وما ينتج عن ذلك من توجهات سلوكية (ظاهرة – باطنة) في إطار مجتمع معين. وقد تأخذ هذه المدركات والإتجاهات والتوجهات شكلاً ثابتاً أو غير ثابت، دقيقاً أو غير دقيق (ندا، ٢٠٠٤، ٢٩).

هذا فضلاً عن كونها الطريقة الرئيسية التي يتصور العقل بها الواقع الخارجي مثلما أشار (Nisha,2021,19) فهي بمثابة تمثيل للعالم المحيط والعلاقة بين أجزائه المتنوعة والإدراك الحدسي لشخص ما حول أفعاله ونتائج تلك الأفعال، ولذلك يمكن للصور الذهنية أن تساعد في تشكيل السلوك ووضع منهج لحل المشكلات والقيام بالمهام.

كما تمثل الصور الذهنية الفكرة التي لديك عن شخص ما أو شئ ما في عقلك Cambridge (Dictionary, 2023).

سمات الصور الذهنية:

- تتسم الصورة الذهنية بأن لها إطار زمنياً سابقاً، بمعنى أن الصورة الذهنية قديمة التكوين، أي أننا لا نطلق علي معرفة حالية صورة ذهنية.

- تتسم الصورة الذهنية بأن لها إطاراً ذاتياً حسيماً، بمعنى أن الصورة الذهنية تنبع من قدرة الإنسان الحسية، أي قدرة الإنسان علي استيعاب المثير أو التعرض له.

- تباين الصورة الذهنية، بمعنى أنها تختلف من فرد إلى آخر ومن جماعة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر إلا أنها قد تتقارب في أذهان الأفراد مكونة صورة ذهنية متماثلة لجماعة أو مجتمع ما، وهذا التباين يرجع إلى القدرات الحسية المتباينة للأفراد.
- تنتم الصورة الذهنية بالعاطفة، علي الرغم من أن ذلك لا يعد شرطاً أساسياً في الصورة الذهنية، وليست العاطفة في جميع الأحيان مقياساً للصورة الذهنية.
- الصورة الذهنية مكونة للإتجاه، بمعنى أنها أحد مصادر بناء وتكوين الإتجاه.
- الصورة الذهنية ديناميكية، بمعنى أنها متغيرة غير ثابتة سواء أكان التغيير بطيئاً أم سريعاً وهذا التغيير ناتج عن تفاعلها مع مثير جديد.
- الصورة الذهنية أداة تحكم، بمعنى أنها بمثابة مقياس يحدد ويضبط السلوك والأحكام أو ردود الأفعال إزاء المثير.
- الصورة الذهنية مكونة للصور، بمعنى أنها تكون وتنشئ صوراً ذهنية جديدة دون الحاجة إلى اللجوء إلى القدرات الحسية، بناءً علي ما تمتلكه من صور ذهنية سابقة تكونت بفعل مثير حسي.
- الصورة الذهنية تكبير استدلالى، بمعنى الانتقال من الخاص إلي العام " مثير، ثم صورة ذهنية، وبعد ذلك حكم " (موسي، ٢٠١٤، ٥٧)

أهمية الصور الذهنية:

تقوم الصور الذهنية بدور هام ومحوري في تكوين الآراء، واتخاذ القرارات، وتشكيل سلوك الأفراد، وتؤثر في تصرفاتهم تجاه الجماعات والمؤسسات، فهي تعكس الواقع وتحمل المعلومات عنه إلي العقل الإنساني الذي لا يواجه الواقع مباشرة وإنما يواجهه بشكل غير مباشر يعتمد علي الوصف، وللصور الذهنية دور كبير في تشكيل مدارك الفرد ومعارفه مما يجعل لها تأثيراً واضحاً علي سلوكه وقدراته وتوقعاته وردود أفعاله إزاء الكثير من القضايا الهامة. فالصورة الذهنية تؤثر علي إدراكنا لما يدور حولنا من التجارب الحاضرة، كما تؤثر علي توقعاتنا واستنتاجاتنا عن الآخرين وعن التجارب المستقبلية، ولها أهمية كبيرة في إبراز آرائنا واتجاهاتنا وقيمنا وردود أفعالنا تجاه كل الفئات والأحداث. (عجوة وفريد، ٢٠٠٥، ١٨٢).

كما أكدت نتائج دراسة (Pearson et al. (2011 علي أن الصور الذهنية ساهمت في مجموعة متنوعة من الوظائف المعرفية عالية المستوي، بما في ذلك تشفير الذاكرة واسترجاعها، والتخطيط المكاني، وحتى التواصل الاجتماعي، وفهم اللغة. وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن الصور الذهنية في غياب أي إشارات بصرية واردة، تؤدي إلي تكوين أثر حسي قصير المدى يمكن أن يؤدي إلي تحيز الإدراك الإستقبالي، مما يشير إلي أنها وسيلة يمكن من خلالها تشكيل عمليات عالية المستوي أثناء التفاعل الإجتماعي.

إضافة إلي نتائج دراسة (Stathi et al. (2012 التي أشارت إلي تأثير الصور الذهنية في الاتصال بين المجموعات من الأفراد كأسلوباً بسيطاً وغير مكلف وفعالاً لتغيير المواقف السلبية التي تحملها المجموعات المختلفة تجاه بعضها البعض، وأكدت النتائج علي أن الصور الذهنية لها تأثيرات

علي الاتصال الاجتماعي، فضلاً عن كونها أداة مرنة وفعالة لتحدي الكراهية العميقة الجذور التي يمكن أن تميز العلاقات في بيئات الصراع. ويمكن أن توفر برامج تعديل الصور الذهنية السلبية استراتيجيات فعالة لتحسين العلاقات بين المجموعات. وذلك لأن الصور الذاتية السلبية مثلما أوضح Chiu et al. (2022) أنها تؤثر بشكل سلبي علي التواصل الاجتماعي بين الأفراد. ولذلك تلعب الصور الذهنية دوراً مهماً ومؤثراً في عملية التواصل بين الأشخاص، ويمكن لمقدمي الخدمات استخدامها للمساعدة في تقليل التوتر وتسريع تطوير السمات والمهارات المرتبطة بالنهج الذي يركز علي الشخص في عملية التواصل (Storlie,2015,85)

وأشارت نتائج دراسة Zaleskiewicz et al.(2023) إلي أن الصور الذهنية يمكن اعتبارها مصدراً للعواطف التي تنظم عملية صنع القرار، وإدراك المخاطر، وتنظيم التفاعلات الاجتماعية. فالعلاقات المتبادلة بين الصور الذهنية وصنع القرار تسمح بصياغة فرضيات قابلة للاختبار.

أنواع الصور الذهنية:

- **الصورة النمطية:** تمتاز بالثبات وهي مجموعة من الصور الذهنية تحوي تجمع من الأنماط والسمات المستخدمة لتعريف شخص أو جماعة أو ظاهرة دون الإشارة إلي فروق أو مزايا أو سمات خاصة أو فردية وتبني هذه الصورة علي أساس التجربة المحدودة والأفكار البسيطة العامة والثابتة والمشوهة والمتحيزة أو المحايدة في بعض الأحيان والمستخلصة من مصادر معرفية تاريخية وراهنة وهي بمجملها تراكمية.

- **الصورة القومية:** هي منظومة من الإنطباعات والأفكار والإتجاهات التي تكون تمثيلاً عاماً أو سائداً فهي عبارة عن وصف موجز أو تصور موحد لشعب دولة ما.

- **الصورة المقولبة:** وهي تعني الأحكام والصفات والتقييمات العامة الإيجابية أو السلبية النابعة من الإنطباعات الذاتية والمستندة إلي خلفية الإرث الثقافي والبعد الأيدولوجي والتراكم المعرفي والتي تطلقها جماعة بشرية علي جماعة أخرى أو كيان جماعي تكراراً نتيجة الأحكام المسبقة التي تحملها حولها.

- **الصورة المتخيلة:** يقصد بها العمليات العقلية التي يقوم بها عقل الإنسان حينما يتعرض إلي استثارة الوحدات المعرفية كالمواقف والإنطباعات والحقائق والأفكار المتعلقة برموز تلك الإستتارة وما يصاحب تلك العمليات من تذكر وتفكير بدون اطلاق للأحكام بشرط الغياب المادي للمثير المتخيل، وهذا يعني أنه عندما تترابط الأفكار طبيعياً أو منطقياً، حيث يعمل الفرد علي إقامة علاقات غير معقولة بين تلك الأفكار وعن طريق تلك الترابطات المتكررة يتوصل الفرد إلي نتائج عديدة في التفكير معظمها تحمل الخطأ أو التحامل أو التهويل أو التضخيم.

- **الصورة الوافدة:** هي مجموعة من المعلومات والمدخلات الجديدة التي تصل إلي الذهن ومن ثم إلي الصورة الذهنية المخزونة والتي يمكن أن تؤثر فيها، وتتولد في ضوءها صور جديدة أو تصحح صور قديمة أو جديدة أو تحذف صور بشكل نهائي لتحل محلها وقد تهمل ذاتها لعدم تلائمها أو لتكرارها في الذهن دون الفائدة منها.

- **الصورة التذكيرية:** وتعني استرجاع الصور الذهنية المخزونة للمعلومات والبيانات الحسية حينما يتعرض الفرد إلي مثير يتمثل في صور ذهنية مشابهة أو الصور الذهنية المخزونة ذاتها، إذ يعاود الفرد استذكارها مرة أخرى في ضوء مقارنة هذه الصور وموائمتها وتطابقها مع الصور المسترجعة.

- **الصورة المكونة للإتجاه:** ويتكون الإتجاه- الإستعداد الذي يوجه السلوك- إما بالتعرض لموضوع الإتجاه أو بالتفاعل مع الآخرين الذين يتمسكون بهذا الإتجاه أو بوجود استعدادات فردية وعلي هذا الأساس فإن الصورة الذهنية التي يمتلكها الفرد تحدد الإطار المرجعي للتعامل مع مكونات الإتجاه التي تقترب إلي حد كبير من مكونات الصورة الذهنية، وتنقسم الصورة الذهنية المكونة للإتجاه إلي صورة ذهنية سياسية تؤدي دوراً هاماً بالنسبة للأحزاب والشخصيات السياسية في المجتمعات المختلفة، وصورة ذهنية دينية حيث يحدد الدين القواعد والأنظمة التي تحدد سير الإتجاه(موسي، ٢٠١٤، ٥٩).

أبعاد الصور الذهنية:

- **البعد المعرفي:** ويشير إلي حجم المعلومات التي يحصل عليها الفرد عن الأفراد الآخرين وقد تكون تلك المعلومات ذات اتجاه واحد أي إيجابية فقط أو سلبية فقط وقد تكون تلك المعلومات متوازنة تحمل في طياتها جوانب إيجابية وأخرى سلبية، بالإضافة إلي مدي مكانة واعتبار مصادر المعلومات التي اعتمد عليها الفرد وحدود صدقيتها لديه.

- **البعد الوجداني:** ويشير إلي العاطفة المتكونة لدي الفرد عن الأفراد الآخرين والتي تبني علي المعلومات الواردة في البعد المعرفي حيث تكون العلاقة هنا اعتمادية بالضرورة وقد ينجح الفرد في تكوين اتجاه إيجابي أو علي العكس سلبي وقد لا ينجح الفرد في تكوين اتجاه محدد نحو الآخرين ويعرف ذلك بالحياد أو عدم التحديد أو اللاتجاه.

- **البعد السلوكي:** وفي هذا الصدد يقوم الفرد بإتخاذ إجراءات نحو الأفراد الآخرين يعبر بها عن قبوله أو رفضه لهم ويتوقف ذلك علي اتجاهه المسبق نحوهم وكذلك تحيزاته المسبقة بشأن مواقفهم المختلفة(المقاطي، ٢٠٠٨، ٤٥٥).

العوامل المؤثرة في تكوين الصور الذهنية

- **عوامل شخصية:** وتتمثل في السمات الذاتية للشخصية المستقبلية للمعلومات (التعليم، والثقافة، والقيم)، وقدرة الفرد علي تفسير المعلومات الخاصة بالأفراد الآخرين ودرجة دافعيته واهتمامه بالمعلومات المقدمة عنهم.

- **عوامل اجتماعية:** تتمثل في تأثير الجماعات الأولية علي الفرد المستقبل للمعلومات، وتأثير قادة الرأي علي اتجاهات الأفراد، وتأثير ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه الأفراد والقيم السائدة فيه.

- **عوامل تنظيمية:** وتتمثل في الأعمال الحقيقية للأفراد، سلوكياتهم وتصرفاتهم، والرسائل الإتصالية بين الأفراد والمنقولة عبر وسائل الإتصال المختلفة، ونوعية الوسائل الإتصالية

المستخدمة لنقل الرسائل، والاتصالات الشخصية المباشرة بين الأفراد، والأعمال الاجتماعية التي يقوم بها الأفراد لخدمة المجتمع (الزهري، ٢٠٠٧، ٥٥٠).

المدخل المنهجية لدراسة الصور الذهنية:

- **المدخل الفردي:** ويهتم بدراسة الخبرات المتراكمة لدى الأفراد عبر الخبرات المباشرة بالواقع الاجتماعي المحيط وما ينطوي عليه من كيانات مادية ومعنوية.

- **المدخل الجمعي:** ويهتم بدراسة تأثيرات شبكات الإتصال الشخصي في تشكيل الصور الذهنية للأفراد وتبدو في هذا الصدد أهمية الجماعات المرجعية وتأثيراتها في الأفراد المنتمين لها.

- **المدخل الإعلامي:** ويهتم بدراسة تأثيرات وسائل الإعلام في تشكيل الاستجابات المعرفية والوجدانية للأفراد عبر الزمن (المقاطي، ٢٠٠٨، ٤٦٠).

تعقيب:

يتضح من خلال ما سبق، أن الصور الذهنية تقوم بدور هام جداً في تكوين الآراء وإتخاذ القرارات وتشكيل السلوك، وأصبح تكوين الصورة الإيجابية هدفاً أساسياً نسعي لتحقيقه، فالصور الذهنية هي أقرب إلي أن تكون ضمن حدود المعرفة والإدراك التي يمتلكها العقل عند إجراء عملية التفكير تجاه الأشياء، ويتم اكتسابها عن طريق الخبرة المتراكمة لدى الفرد عبر سنوات حياته، كما أنها قابلة للتغيير لأنها عملية ديناميكية تتغير وتتبدل بحسب تطور الواقع الاجتماعي وتغير الأوضاع الاقتصادية والظروف السياسية والثقافية. وترتبط الصور الذهنية بصور ذاتية وصور عن الناس والعالم من حولنا نحملها في رؤوسنا وتحدد فكرنا وشعورنا وفعلنا. لذا من المهم معرفة كيفية تكون الصور الذهنية التي يصنعها الإنسان عن نفسه وتشكل علاقاته بالآخرين وبالبيئة المحيطة وذلك بقدرته الخاصة علي تشكيل حياته وفقاً لتصوراته.

ثانياً: الإتران الإنفعالي:

يعد الإتران الإنفعالي من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس الإيجابي الذي يحظى باهتمام الباحثين والمتخصصين، وهو متطلب أساسي لمحافظة الفرد علي ثباته واتزانه انفعالياً كي يتمتع بقدر كاف من التكيف النفسي مع ذاته والآخرين، وبالتالي يكون الفرد بعيداً عن المؤثرات السلبية التي تؤدي إلي الإصابة بالضغط النفسية التي تؤثر علي منظومته الشخصية والنفسية.

كما ويعد الإتران الإنفعالي مظهراً من مظاهر الصحة النفسية، فالشخص المتزن انفعالياً يستجيب للمواقف والمشكلات التي تواجهه بأسلوب يتسم بالمرونة وعدم التطرف، ويشعر بالتقاول والاستقرار النفسي والتحرر من الشعور بالألم والقلق والوحدة النفسية والعزلة، والإتران الإنفعالي ضروري للأفراد في المراحل العمرية كافة، وانعدامه لديهم يعني استعدادهم للدخول في معترك الاستجابات الانفعالية المضطربة (ريان، ٢٠٠٦).

فالإتران الإنفعالي يمكن الإنسان من تطوير طريقة متكاملة ومتوازنة في إدراك مشكلات الحياة، وتساعد هذه الطريقة التنظيمية والإدراك المنظم الشخص علي تطوير التفكير الموجه نحو الواقع، والقدرة علي الحكم والتقييم، كما تنمي لدي الإنسان مشاعر وتصورات واتجاهات تساعده علي فهم

حقائق الحياة والأحوال والظروف التي تخلق المواقف البائسة في الحياة، ومثل هذا الفهم يساعد المرء علي تعزيز قوة أناه الأعلى (Chaturvedi & Chander, 2010,38)

هذا فضلاً عن كون الإلتزان الإنفعالي سمة شخصية مهمة للفرد، وجزء أساسي من الصحة العقلية، حيث يشير إلي قدرة الشخص علي البقاء مستقراً ومترناً انفعالياً في المواقف المختلفة التي يمر بها (Maheshwari & Gujral, 2021,846)

وقد أشارت نتائج دراسة (Arora & Rangnekar (2015) إلي أن الإلتزان الإنفعالي يعتبر مؤشراً هاماً للمرونة المهنية لطلاب الجامعة في المستقبل والصحة النفسية والإجتماعية لديهم، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (Hasson,2019,11)، كما أظهرت نتائج دراسة Adegboye & Adegboye (2021) أن سوء الإلتزان الإنفعالي بين طلاب الجامعة يؤدي إلي سوء التكيف الإجتماعي وضعف المستوي الأكاديمي لديهم.

تعريف الإلتزان الإنفعالي:

يعرف الإلتزان الإنفعالي بأنه قدرة الفرد علي السيطرة والتحكم في انفعالاته ودوافعه من خلال أنماط سلوكية مقبولة اجتماعياً، والتعبير عن المشاعر السلبية مثل الضيق والغضب والحزن بطريقة إيجابية لا ينتج عنها أذي أو ضرر بالآخرين وذلك في مواقف التعامل والتفاعل معهم (راضي، ٢٠٠٢، ٣٥).

كما يعرف بأنه قدرة الفرد علي التحكم والسيطرة علي انفعالاته المختلفة، وأن تكون لديه مرونة للتعامل مع المواقف والأحداث الجارية، بحيث تكون استجابته الانفعالية، مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. فهو وسيلة الاتصال والتواصل التي من خلالها يتحقق الفهم والتعاطف والتقدير (الشعراوي، ٢٠٠٣، ١٠).

ويعرف أيضاً بأنه قدرة الفرد علي السيطرة علي انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية الطارئة وصولاً إلي التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً (يونس، ٢٠٠٤، ٣٦)

فهو عبارة عن قدرة الفرد علي مواجهة الظروف غير السارة بردود أفعال إيجابية، بدلاً من التصرف بشكل تلقائي غير مناسب (Martine,2010,25).

كما عرف (Wallace & Ekman (2013,15) الإلتزان الإنفعالي بأنه القدرة علي تنظيم الإنفعالات لتقليل النوبات الإنفعالية المدمرة وزيادة الارتباطات الإنفعالية البناءة.

أهمية التحكم في المشاعر والإنفعالات:

إن أهم الخطوات الفعالة هي أن تكون لديك القدرة علي التحكم في حالتك الانفعالية ؛ لأن أي خلل أو اضطراب فيها سوف يتسبب في إصابتك بالإحباط والشك وتأييب الضمير والشعور بالذنب والغضب، وكلها مشاعر سلبية غير مرغوب فيها وتؤخر من قدرتنا علي التفكير والإنتاج، بينما مشاعر الثقة والإرتياح والتسامح والقبول والإلهام والاستمتاع والإلتزان الإنفعالي بإمكانها أن تقودنا إلي إظهار أفضل ما لدينا وتساعدنا علي التفكير الإيجابي الذي يؤثر في إتخاذنا لقرارات، وعندما

نكون في حالة نفسية طيبة تجدنا ننحاز إلي تقييم الأمور في الإتجاه الإيجابي علي الرغم من كل الضغوط، ولا نخضع للإستسلام تحت وطأة المشكلات. فالإتزان الانفعالي يساعدنا علي الاستجابة للضغوط بطريقة هادئة وتبني استراتيجيات مواجهة فعالة إزاء الأحداث الضاغطة والتي بدورها تخفف من الأثار الناتجة عن الضغوط النفسية كما يؤدي الاتزان الانفعالي إلي اتباع الشخص سلوكيات صحية والتي من شأنها تقليص احتمالية الإصابة بالاضطرابات العضوية (بدير، ٢٠١١، ٣٤).

ولذلك يعد الاتزان الانفعالي ضرورة من أجل تحقيق التكامل النفسي الذي يشمل علي عمليات التفكير المرن، والشعور بالسعادة بطرق صحيحة ومنظمة ومتناسقة، وذلك بهدف تحقيق أهداف معقولة ومتزنة، تساعد علي ضبط النفس والتحكم في الإرادة.

كما يؤدي تنظيم الانفعالات وضبطها وتوجيهها إلي تحقيق الإنجاز والتفوق، واستعمالها في صنع أفضل القرارات. فالأفراد الذين يستطيعون تنظيم انفعالاتهم وتوجيهها توجيهاً صحيحاً مبنياً علي أساس الأهداف النهائية التي يريدون الوصول إليها بما في ذلك مهارات تأجيل إشباع اللذات الآنية العابرة من أجل لذات مستقبلية أكبر هم الأفراد الأكثر نجاحاً في حياتهم الدراسية والاجتماعية والمهنية عكس الأفراد الذين يواجهون عجزاً في فهم انفعالاتهم واستغلالها في حفز ذواتهم للوصول إلي أهدافهم النهائية لذلك يمكن القول بأن تأجيل الإشباع المفروض ذاتياً والموجه بالهدف ربما يكون أساساً لتنظيم الذات الانفعالية. فالتنظيم الانفعالي يساعد الفرد في فهم الكيفية التي يتفاعل بها الآخرون من حوله بمشاعرهم المختلفة (دياب، ٢٠١٣، ٢٥).

وهذا فضلاً عن الدور المهم التي تلعبه الانفعالات في حياة الإنسان، فهي تؤثر في وظائفه الجسمية والنفسية، وتتأثر بها وتحكم علي علاقتنا الاجتماعية بالناس، فإذا عجز الإنسان عن إدارة انفعالاته بصورة بناءة فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلي عديد من الاضطرابات الجسمية والنفسية والعقلية، فإن انفعالاتنا تعلن عن موقفنا النفسي تجاه بيئتنا، وأنها تجنبنا مواجهة بعض الأفراد أو الأشياء أو الأفكار، كما تساعدنا علي تنظيم حياتنا وتوجيه سلوكنا، كما أن لها وظيفة مهمة في تفسير التواصل الاجتماعي بين الأفراد (حسين، ٢٠٠٩).

المبادئ التي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة علي الانفعالات:

- التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة.
- مساعدة الفرد في البحث عن استجابات تتعارض مع الانفعال، فإذا شعر الفرد نحو شخصاً ما من الكراهية لأسباب معينة عليه أن يبحث عن أسباب أخرى إيجابية يمكن أن تثير إعجابه بهذا الشخص وتغير اتجاهه.
- عدم تركيز الانتباه علي الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات فإذا لم يستطيع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية والسارة في الشئ مصدر الانفعال يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشئ إلي الأشياء والموضوعات التي تساعد علي الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته.

- عدم إصدار الأحكام واتخاذ القرارات في الموضوعات المهمة أثناء الانفعال.
- أن يدرس الفرد ما يستطيع تعلمه عن الحياة النفسية الانفعالية وبذلك يعرف الفرد مواطن قوته وضعفه ودوافع السلوك ومظاهر الانفعالات وبعض العمليات الإدراكية المصاحبة لذلك.
- أن يتعلم كيف يسيطر علي تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي.
- أن يبتعد الفرد عن المواقف المثيرة للانفعالات الحادة والسيئة غير الخلقية وكذلك ينبغي تجنب الأشخاص الذين يسببون التوترات الانفعالية السيئة.
- في حالة وجود الشخص في مواقف مثيرة للانفعال عليه أن يعمل علي تغيير الأجواء الانفعالية المسيطرة عليه.
- النظرة للعالم نظرة مرحة وذلك لأن أي فرد يمكنه أن يتغلب علي كثير من الانفعالات الشديدة إذا حاول البحث عن عناصر مرحة، أو سارة في المواقف التي تثير الانفعال (الريماوي، ٢٠٠٤، ٧٥).
- تحديد المشاعر والوعي بها، وهذا وحده يمكن أن يعزز بعض الشعور بالسيطرة، لأن تسمية العواطف تجعلها أقل غموضا.
- التعرف علي أسباب المشاعر، وهذا يشمل المشاعر الإيجابية. فإذا كنت تعرف ما الذي يجلب لك المتعة أو السعادة، يمكنك اتخاذ خطوات لتعريض نفسك لنفس الشيء، وهذا يساعد علي التحكم في حالتك المزاجية بطريقة إيجابية. ولكن المشاعر السلبية مثل فقدان أعصابك أو الشعور بالذعر أو القلق أو الخوف، فعليك محاولة تجنبها وتبديلها بما يحقق لك السعادة.
- فهم أسباب المشاعر وتغييرها عند الضرورة، فإذا كانت المشاعر سلبية، يمكنك تغيير الأشياء أو تجنبها، وتصحيح المعتقدات الخاطئة، وتعديل القيم غير المناسبة.
- قمع العواطف أو الأفعال المبنية عليها عند الضرورة، لأن تجربتها أو التصرف بناءً عليها ليس مناسباً في سياق معين (Locke, 2012,153).
- التحلي بالصبر والهدوء عند التعرض للمواقف الإنفعالية.
- اختيار الإستجابة المناسبة الذي يجب اتخاذها بناءً علي المشاعر أو بغض النظر عنها بوعي وعقلانية (Hougaard et al, 2016,111).
- تقبل المسؤولية عن إنفعالاتك، فأنت تشعر بما اخترت أن تشعر به وتعبّر عما تريد التعبير عنه. فقد يكون ما فعله "هم" خطأ كبيراً، لكن هذا لا يلزمك الشعور بطريقة معينة في الرد، لذا يمكنك أن تمنح نفسك القدرة علي الاستجابة بطرق جديدة وأكثر رعاية لنفسك وللآخرين (Ashkanasy et al,2016,7)

العوامل المؤثرة في الإلتزان الإنفعالي للفرد:

- ويتأثر الإلتزان الإنفعالي بالعديد من العوامل النفسية، والمؤثرات التي قد تؤثر في الإلتزان الإنفعالي للفرد، فقد ترتبط بعض هذه العوامل بذات الفرد وشخصيته، وبعضها الآخر قد يرتبط بالبيئة المحيطة من حوله، والمواقف التي يتعرض لها الفرد خلال حياته اليومية (أحمد، ٢٠٠٣،

وقد أشارت نتائج دراسة (Halyna & Lyubov, 2021) إلى العديد من العوامل التي تؤدي إلى عدم الإلتزان الإنفعالي بين طلاب الجامعة ومنها، عدم إحترام الذات والقدرات الشخصية، وانعدام الأمن الشخصي الذي يتم تعويضه عن طريق ضبط النفس، وانخفاض مقاومة الإجهاد، والاندفاع ضد انعدام الأمن، والتنافر في تقييم الذات، وعدم اليقين العاطفي، وانعدام الأمن العام، وعدم الثقة في القدرات الخاصة.

سمات الأفراد المتزنون انفعالياً:

ويتسم الأفراد المتزنون انفعالياً بأنهم هادئون وسعداء، فهم راضون عن حياتهم، ويتعاملون مع الوضع بطريقة مثالية، وهم قادرون علي حل مشاكلهم بسهولة، ويتمتعون بالثبات الانفعالي، والصبر، والبشاشة، والواقعية في مواجهة المواقف، والثقة، والاستقرار، والتحرر من الاضطراب الانفعالي الداخلي، والقدرة علي إظهار الولاء والأمانة والمناعة ضد مغريات العالم الخارجي، واحترام الذات، والقدرة علي اتخاذ القرار، وتحمل الضغوط والتعامل بنجاح مع الصراعات، والتوافق الاجتماعي، وتكوين علاقات جيدة مع الآخرين (Wani et al.,2016,119) كما يتسمون بالتفاؤل والإيجابية، والقدرة علي تحمل الإحباط، وهم قادرون علي مواجهة الضغوط والتعامل معها (Zapata,2015,2)

أبعاد الانفعالات:

تنقسم الانفعالات بشكل عام إلي بعدين:

- **الانفعالات السلبية:** وهي التي تشير للتعبير عن عدم ملائمة الظروف لإشباع الحاجات، وتتم عن عدم الرضا والارتياح
- **الانفعالات الإيجابية:** وهي التي تشير إلي أن الظروف الحالية، تسمح بتحقيق رغبات الفرد وإشباع حاجاته (صالح، ٢٠١٦، ٣٢٧)
- الأساليب التي تستخدمها الأمهات في التعامل مع انفعالات الأبناء السلبية (استراتيجيات إدارة الانفعالات):

١- الاستراتيجيات الداعمة الإيجابية: وتظهر في التعامل مع انفعالات الأبناء السلبية، مثل

- أ- إستراتيجيات تشجيعية: تشجيع التعبير عن الانفعالات السلبية والتنفيس عما يشعر به الأبناء عن طريق إتاحة الفرصة والثقة لهم ليعبروا عن انفعالاتهم، وأن يتقبلوها ويتفهموها، ويضعوا في الحسبان وجهة نظر الآخرين.
- ب- إستراتيجيات التهدئة والتهوين: التقليل من حجم الانفعالات السلبية بالمشاركة الوجدانية لتفهم الانفعالات السلبية وتهدئتها بإستخدام أسلوب التهوين والتقليل من حجم وشدة ودرجة الانفعالات السلبية، وإدراك أن العواقب المترتبة علي هذا الأمر لا تستدعي الانفعال السلبى الشديد.
- ج- إستراتيجيات ممرضة حول حل المشكلة: تعتمد علي أسلوب حل المشكلة والتفكير العقلاني وإعادة البناء المعرفي للمشكلة.

د- إستراتيجيات ممرضة حول الانفعال: مشاركة الأمهات انفعالات الأبناء واحتوائها وتقبلها وتفهمها، ومحاولة الأمهات وضع أنفسهن في موضع الإبن حتي يتمكن من تفهم الموقف الذي أدى إلي الإنفعال لتحفيز الإبن علي تغيير وتعديل استجابته الانفعالية

ه- إستراتيجيات تجاوز الانفعالات السلبية بأساليب إيجابية: تخطي الانفعال السلبي باستراتيجيات فعالة للتغلب علي الانفعال السلبي والتخفيف منه، مثل الاستراتيجيات الترفيهية أو الدينية أو الدعم الاجتماعي.

٢- الإستراتيجيات غير الداعمة (السلبية): وتظهر فيما يلي:

- أ- إستراتيجيات عقابية: استخدام الأمهات ردود أفعال غير محببة بالنسبة لهم، وممارستهن لأساليب عقاب لإنفعالات الأبناء السلبية مثل الرفض أو الإهانة أو الحرمان والتخويف عند إظهار الأبناء شكلاً من أشكال الإنفعال السلبية.
- ب- إستراتيجيات الإجهاد واللوم: استخدام الأمهات أساليب اللوم أو النقد أو السخرية في التعامل مع انفعالات الأبناء السلبية مما يؤدي إلي شعورهم بالذنب لإحساسهم بأنهم يمثلون ضغطاً وعبئاً علي أسرتهن.
- ج- إستراتيجيات التهويل والتضخيم: المبالغة في ردود فعل الأمهات في تضخيم حجم الإنفعال والنتائج المترتبة عليه لدرجة أن ردود أفعالهن تكون أقوى من الإنفعال نفسه
- د- إستراتيجيات التجاهل والإهمال: تجاهل الأمهات الانفعالات السلبية للأبناء ومعاملته علي أنه شئ لا يستحق الإهتمام بشخصه أو بانفعالاته (الحارثي، ٢٠٢١، ٢٦٠).

تعقيب:

يتضح من خلال ما سبق، أن الإتران الإنفعالي يعد واحداً من الجوانب المهمة التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية وتنمي القدرة علي التحكم في الإنفعالات المختلفة، والإتران الإنفعالي لا يكون فقط في مواقف الغضب بل أيضاً في مواقف الفرح والحب، ويعد سمة يتميز بها أصحاب الشخصيات القوية والنفوس الهادئة، ولا يولد الشخص بها ولكن تنمو معه في ظل أسرة هادئة تتمتع بالتعاطف والثقة بالنفس بين أفرادها، ويجب أن يزرعها الآباء في الأبناء منذ الصغر، فالإتران الإنفعالي يعد عامل أساسي لنجاح الفرد في حياته اليومية، وأي خلل أو اضطراب فيه سوف يتسبب في حدوث مشاعر سلبية غير مرغوب فيها تؤخر من قدرتنا علي التفكير والإنتاج، بينما مشاعر الثقة والإتران الإنفعالي بإمكانها أن تقودنا إلي إظهار أفضل ما لدينا وتساعدنا علي التفكير الإيجابي الذي يؤثر في إتخاذنا للقرارات.

ثالثاً: التفاعل الاجتماعي:

يعد التفاعل الاجتماعي مفهوماً أساسياً في علم نفس الاجتماعي، وهو أساس نمو الشخصية الاجتماعية للفرد وتشكيلها، والوسيلة الأساسية للتعلم والتكيف وإدارة تنظيم المجتمعات الإنسانية وانتقال حضارتها من جيل إلي جيل، كما يعتبر التفاعل الاجتماعي من أهم عناصر العلاقات الاجتماعية، ويتضمن مجموعة توقعات من جانب كل من المشتركين فيه، كما يتضمن إدراك الدور

الإجتماعي، وسلوك الفرد في ضوء المعايير الاجتماعية عن طريق اللغة والرموز والإشارات، وتكون الثقافة التي يعيش فيها الفرد والجماعة.

لذلك فإن التفاعلات الاجتماعية تمثل جوانب أساسية في العلاقات الاجتماعية التي تشمل كلاً من الممثل، والشريك، والعلاقة، والأنشطة، والسياق، والتقييم (Hoppler et al,2022,1) .
وتعتمد صحتنا النفسية والسيولوجية بشكل كبير علي تفاعلاتنا الاجتماعية مع الآخرين طوال حياتنا، ومن ثم نمتلك ذخيرة واسعة من القدرات الاجتماعية نستخدمها لتوجيه تلك التفاعلات في المواقف المختلفة التي نعيشها (Aubert,2013,2)، حيث أن الانخراط في تفاعلات إجتماعية متكررة وعالية الجودة قد يحمي الفرد من المزاج اليومي المكتئب والشعور بالوحدة (Kuczynski et al, 2022,734).

تعريف التفاعل الاجتماعي:

- هو تلك العمليات المتبادلة بين طرفين اجتماعيين في موقف أو وسط اجتماعي معين، بحيث يكون سلوك أي منهما منبهاً أو مثيراً لسلوك الطرف الآخر، ويجري هذا التفاعل عادة عبر وسيط معين، ويتم خلال ذلك تبادل رسائل معينة ترتبط بغاية أو هدف محدد، وتتخذ عمليات التفاعل أشكالاً ومظاهر مختلفة تؤدي إلي علاقات اجتماعية معينة (أبو جادو، ٢٠٠٤، ٨٧)

- كما أنه عبارة عن العلاقات الاجتماعية بجميع أنواعها التي تكون قائمة بوظيفتها، أي العلاقات الاجتماعية الديناميكية بجميع أنواعها سواء أكانت هذه العلاقات بين فرد وفرد، أو جماعة وجماعة، أو بين جماعة وفرد (الرشدان، ٢٠٠٥، ١٩٩).

- وهو أيضاً عبارة عن التأثير المتبادل بين فردين بحيث يؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به وتصبح استجابة أحدهما مثيراً للآخر ويتوالى التبادل بين المثير والاستجابة إلي أن ينتهي التفاعل القائم بينهم (السوسي وعبد المقصود، ٢٠٠٨، ٩)

- هو الإقبال الاجتماعي علي الآخرين والتعاون معهم في الأنشطة الجماعية، والإهتمام بهم والشعور بالسعادة لوجوده معهم، والتواصل معهم بما يسمح بإقامة علاقات اجتماعية وصدقات جيدة مع الآخرين من خلال التعبير عن مشاعره وانفعالاته تجاههم، وضبط هذه الإنفعالات بما يناسب الموقف (خطاب، ٢٠١١، ١١٥)

- هو تسلسل ديناميكي ومتغير من الإجراءات الاجتماعية بين الأفراد أو المجموعات الذين يقومون بتعديل أفعالهم وردود أفعالهم بسبب تصرفات شركاء التفاعل الخاص بهم.

(Panconesi & Guida, 2021,28)

أهداف التفاعل الاجتماعي:

يحقق التفاعل الاجتماعي بين الأفراد مجموعة من الأهداف منها:

- تحقيق أهداف الجماعة عن طريق إشباع حاجاتهم.
- تعليم الفرد والجماعة أنماط السلوك المتنوعة، والإتجاهات التي تنظم العلاقات بين أفراد وجماعات المجتمع في إطار القيم السائدة والتقاليد الاجتماعية المتعارف عليها.

- يساعد علي تقييم الذات والآخرين بصورة مستمرة.
- يساعد علي تحقيق الذات ويخفف وطأة الشعور بالضييق فكثيراً ما تؤدي العزلة إلي الإصابة بالأمراض النفسية.
- يساعد علي التنشئة الاجتماعية للأفراد وغرس الخصائص المشتركة بينهم (علي، ٢٠١٠، ٤٥).
- يساعد علي نمو شخصية الفرد وإدراكه.
- يساعد الفرد علي التعبير عن ذاته وانفعالاته. (German , Robbins, 2020,312)

أهمية التفاعل الإجتماعي:

- بدون التفاعل بين الكائنات الإنسانية لا يمكن إدراك التجربة الثقافية.
- بدون استخدام الرموز في العالم الثقافي الإجتماعي المتغير دائماً لا يمكن نمو الوعي في الحياة العقلية.
- بدون التجربة الاجتماعية المتمثلة في التفاعل لا يمكن التمييز بين الصواب والخطأ أو المقبول وغير المقبول.
- بدون وجود إطار عمل للتفاعل لا يمكن ادراك المقولات العقلية المتمثلة في السببية والزمان والعدد.
- بدون التفاعل لا يمكن إدراك اللغة.
- بدون التفاعل لا تنمو الأنساق المعرفية المتمثلة في الشخصية والمجتمع والثقافة (محمود، ٢٠١٢، ٥٧٢).

شروط التفاعل الإجتماعي:

- التفاعل الإجتماعي هو تفاعل بين أفراد وأفراد لا بين أفراد وأشياء لأن الأشياء لا تستطيع أن ترد الإستجابة أو أن تتجاوب. ولا يمكن حدوث التفاعل الإجتماعي ما لم يوجد شرطان أساسيان:
- ١- **الإتصال الإجتماعي:** ويعني أن يقترب فرد أو جماعة من فرد أو جماعة عبر المسافات الطبيعية عن طريق الوسائل التي تحمل الإنطباعات المختلفة، وكذلك عن طريق الإختراعات الحديثة كوسائل الإتصال المختلفة.

٢- **التواصل:** ويعني استمرار الإتصال لفترة طويلة من الزمن (الرشدان، ٢٠٠٥، ٢٠٠).

خصائص التفاعل الإجتماعي:

- يعد التفاعل الإجتماعي وسيلة اتصال وتفاهم بين أفراد المجموعة فمن غير المعقول أن يتبادل أفراد المجموعة الأفكار من غير أن يحدث تفاعل اجتماعي بين أعضائها.
- لكل فعل رد فعل مما يؤدي إلي حدوث التفاعل الإجتماعي بين الأفراد.
- عندما يقوم الفرد داخل المجموعة بسلوكيات وأداء معين فإنه يتوقع حدوث استجابة معينة من أفراد المجموعة التي ينتمي إليها تكون إما سلبية أو إيجابية.
- التفاعل الإجتماعي يؤدي إلي ظهور القيادات، وبروز القدرات، والمهارات الفردية.

- إن تفاعل المجموعة مع بعضها البعض يعطيها حجماً أكبر من تفاعل الأعضاء وحدهم دون جماعة.

- إن توتر العلاقات بين الأفراد والجماعات بلا شك ينتج عنه مجموعة من التوقعات الاجتماعية المرتبطة بموقف معين (داود والأصفر، ٢٠٠٤، ٢٠).

وسائل التفاعل الإجتماعي:

١- **الوسائط اللفظية:** وتضم الكلام الذي يدور في نطاق اللغة المتقدمة، بأشكاله وأنماطه المختلفة مثل إعطاء التعليمات، وطرح الأسئلة، وألقاء معلومات أو أفكار، ومدح وثناء، ونقد وهجاء، وشرح وإلقاء أوامر وتعليمات. وبالإضافة إلى المدح اللفظي، يمكن استخدام المعززات المادية أيضاً لزيادة احتمالية التفاعلات الاجتماعية مع الرفاق مرات أخرى في المستقبل. وتتأثر هذه الوسائط اللفظية بنبرة الصوت، وسرعته، والوقت، والألفاظ، والمعاني، والأفكار، والمناخ المادي والنفسي السائدين، وفرص التبادل والتفاعل.

٢- **الوسائط غير اللفظية:** وتضم كل ما هو غير لفظي، وكل ما يشكل مثيراً أو منبهاً لاستجابات سلوكية مختلفة، تسهم في إحداث عملية التفاعل الاجتماعي، وتشتيتها، ومن أمثلة ذلك حركات الجسم، والأطراف، والإيماءات بالجسم، وبالرأس، واليدين، وتعبيرات الوجه، والملابس، والألوان، والأصوات غير الكلامية، والإقتراب والإبتعاد، واللامسة الجسدية كالمصافحة وغيرها، واستخدام الأدوات والأجهزة والروائح المختلفة، وأساليب الجلوس والوقوف (إبراهيم، ٢٠١٤، ٢٠٧).

مراحل التفاعل الإجتماعي:

١- **مرحلة التعارف:** وفي هذه المرحلة يتبادل الطرفان عبارات المجاملة والآراء العفوية غير المخططة، ويقوم كل طرف بمحاولة اكتشاف الطرف الآخر وتحديد قيمته وفائدته بالنسبة له ولأهدافه مستنداً إلى مبدأ الكلفة والعائد وإلى مدي التشابه والتوافق بينهما.

٢- **مرحلة التفاوض والمساومة:** ويسعى كل طرف في أثناء هذه المرحلة من خلال وسائط التفاعل المتاحة والمفضلة لديه، إلى تحديد نوع العلاقة التي يفكر في التوصل إليها، وإقامتها مع الطرف الآخر باحثاً عن أفضل النتائج والمكاسب لهذه العلاقة، لكي تشكل هذه النتائج الحافز والمشجع علي تقويتها واستمرارها. وهنا يحاول كل طرف تسويق مزاياه للطرف الآخر مبرزاً مقدار التشابه والتوافق في المزايا والاتجاهات والطرائق والأهداف.

٣- **مرحلة التوافق والالتزام:** وهنا يقتنع كل طرف بالطرف الآخر من حيث المزايا والقيمة ويتوقف عن البحث عن بدائل أخرى مكتفياً بما توصل إليه من علاقة مع الطرف الآخر.

٤- **مرحلة الإعلان عن العلاقة وتعزيزها وتشبيتها:** حيث يتم الإعلان عن القرارات التي تعبر عن القناعات والالتزام الذي توصل إليه الأطراف في المرحلة السابقة، لتأكيد نمط العلاقة التي تم التوصل إليها وتحقيقها عن طريق التفاعل (أبو جادو، ٢٠٠٤، ٩٠).

أنماط التفاعل الاجتماعي:

- ١- التفاعل الاجتماعي المباشر: وهو الذي يحدث بشكل مباشر بين شخصين أو أكثر وجهاً لوجه كموقف المعلم أثناء المحاضرة مع طلابه أو الوالدين مع أبنائهما في الأسرة.
- ٢- التفاعل الاجتماعي غير المباشر: وهو الذي يحدث بواسطة وسيط، كالهاتف أو كتابة رسالة لصديق أو بالبريد الإلكتروني وغيرها (إبراهيم، ٢٠١٤، ٢٠٦).

أسس التفاعل الاجتماعي:

- تقوم عملية التفاعل الاجتماعي علي أسس متعددة منها:
- يحتك الطفل منذ ميلاده بأفراد أسرته وخاصة الأم، والأم تسلك نحوه سلوكاً يشبع الكثير من حاجاته، وهو يبدأ في حوالي الشهر السابع أو الثامن في التمييز بين الكائنات البشرية التي ترعاه وتشبع حاجاته والأشياء المحيطة به.
 - أن من يهتمون بالطفل قادرون علي الإدراك والانتباه فيعطونه اهتماماً في أوقات معينة ويتجاهلونه في أوقات أخرى، إذ يهتمون به إذا بكى أو ابتسم ويتجاهلونه إذا أحسوا بأنه ليس في حاجة إليهم.
 - الطفل نفسه قادر علي الإحساس وإدراك ما حوله.
 - أن لدي الطفل القدرة علي الربط بين المنبهات أو المثبرات والاستجابات (هلال، ٢٠١٤، ٤٠).

العوامل المؤثرة في التفاعل الاجتماعي:

- ١- السن: حيث يميل الأفراد بصورة عامة إلي تكوين صداقات مع غيرهم من جماعات الرفاق الذين ينتمون إلي فئتهم العمرية، كما أن ضروب الإتصال الاجتماعي تتزايد بتزايد العمر الزمني وترتبط المشاركة الاجتماعية في الأنشطة المدرسية أيضاً بعمر الطلاب.
- ٢- نوع الجنس: يلعب نوع الجنس دوراً مهماً في تحديد شكل ونمط التفاعل الاجتماعي بين الأفراد، فلقد وجد أن الذكور بصفة عامة أكثر ميلاً للمشاجرة والعدوان من الإناث، كما وجد أن الإناث أكثر ميلاً من الذكور في تبني اتجاهات لاتنافسية.
- ٣- الإتجاهات: تتوقف قدرة الفرد علي التفاعل الاجتماعي مع الآخرين علي خبراته السابقة مع أفراد أسرته وتعامله معهم، وكذلك تتوقف قدرة الفرد علي التفاعل الاجتماعي علي اتجاهاته، حيث أن الإتجاهات تؤثر علي سلوك الفرد.
- ٤- القيم والمعايير: قيم الفرد ومعاييرهُ تؤثر في سلوكياته التي يستخدمها مع الآخرين، كما تؤثر في تحديد وتحقيق الأهداف التي يسعى إليها، مما يكون له الأثر الكبير في عملية التفاعل الاجتماعي.
- ٥- الدافعية: الدوافع النفسية لها أثر واضح علي سلوك الفرد وتفاعله مع الآخرين وبذلك تؤثر الدوافع بشكل كبير علي عملية التفاعل الاجتماعي.
- ٦- المستوي الاجتماعي الإقتصادي: يتأثر التفاعل الاجتماعي بالطبقة الاجتماعية التي ينتمي إليها الفرد، فتفاعل أبناء الطبقة الاجتماعية المتوسطة يختلف عن تفاعل أبناء الطبقة الدنيا أو الطبقة العليا، ويرجع هذا الإختلاف إلي إختلاف المعايير والإتجاهات السائدة والخاصة بكل طبقة من الطبقات التي تؤثر بشكل مباشر علي التفاعل الاجتماعي.

٧- **التنشئة الإجتماعية:** تحقق عملية التنشئة الاجتماعية امتصاص الفرد لقيم الجماعة وتعلم أساليب ومعايير السلوك التي تتبناها الجماعة بما يتيح التفاعل الاجتماعي الناجح بين الفرد والجماعة، كما تسهم في تحقيق قدر من التشابه بين أفراد الجماعة مما ييسر التفاعل ويقلل من الصراع بين أفراد الجماعة مما يسهم في تماسكها.

٨- **العلاقات داخل الأسرة:** حيث أن العلاقات السائدة داخل المدرسة تساعد علي التفاعل الاجتماعي السليم إذا ساد فيها التقبل والإحترام المتبادل بين التلاميذ بعضهم البعض، وبين التلاميذ والمعلمين، بالتالي تحقيق التفاعل الاجتماعي السوي بينهم (إبراهيم، ٢٠١٤، ٢٠١).

نتائج التفاعل الاجتماعي

١- **نمو الشخصية:** تنمو شخصية الفرد وترتفع إلي مستوى ثقافة الجماعة التي تتفاعل معها، ساعية إلي الوصول والإقتراب من الشخصية القومية المطلوبة.

٢- **التعلم:** بإحتكاك الفرد مع الجماعة التي يعيش بينها يكتسب الأنماط السلوكية المختلفة والمهارات التي يحتاج إليها في حياته ضمن المجتمع.

٣- **الإنتماء:** يتوصل الفرد من خلال معاشيته المستمرة للجماعة التي يعيش بينها إلي حب الأرض والوطن الذي يسكنه، والإعتراف بقيم الجماعة والإنتماء إليها.

٤- **صقل الثقافة:** يحتك الفرد بأفراد جماعته، وأفراد الثقافات الأخرى مؤثراً فيها ومتأثراً بها، وبذلك تصقل ثقافته ويتحسن كثير من عناصرها.

٥- **التكيف:** عندما يحتك الفرد مع أفراد مجتمعه خلال مراحل حياته، يتعرف علي عاداتهم وتقاليدهم وقيمهم وأنشطتهم الحياتية ويتشرب هذه الأنماط، فتصبح جزءاً من شخصيته ويصل إلي حالة التكيف والتلاؤم معهم دون أن يشعر بالغرابة.

٦- **الراحة النفسية:** يتفاعل الفرد مع أفراد المجتمع الذي يعيش فيه يأخذ منهم ما يحتاجه من أسباب العيش، ويقدم لهم كل ما يقدر عليه من خدمات، فيشعر بحبهم له والراحة النفسية في تعامله معهم.

٧- **الإنتاج:** عندما يصل الفرد إلي الراحة مع أفراد مجتمعه، فإنه يبذل قصاري جهده في سبيل رفعة مجتمعه وتقدمه وزيادة إنتاجه وإسعاد مواطنيه رداً لبعض الجميل. (الرشدان، ٢٠٠٥، ٢٠٦).

تعقيب:

يتضح من خلال ما سبق، أن التفاعل الاجتماعي أساس عملية التنشئة الاجتماعية، حيث أن بناء شخصية الإنسان وإحساسه بكيانه لا يأتي إلا عن طريق التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين الذي من خلاله تنمو العلاقات الاجتماعية، ويكتسب الفرد الأساليب السلوكية والاجتماعية وقيم المجتمع التي تؤهله للتعايش مع أفرادها، وتساعده علي أن يكون أكثر إيجابية داخل المجتمع الذي يعيش فيه، ويتضح بذلك جانبان للتفاعل يتصل أولهما، بالفرد ذاته بينما يتصل الآخر، بالجماعة أو المجتمع. بحيث يكون سلوك أي منهما منبهاً أو مثيراً لسلوك الطرف الآخر.

فروض البحث:

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصور الذهنية والإتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الصور الذهنية والتفاعل الإجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٣- يسهم الإتزان الإنفعالي في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٤- يسهم التفاعل الإجتماعي في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٥- توجد أبعاد للإتزان الإنفعالي اكثر إسهاما في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٦- توجد أبعاد للتفاعل الإجتماعي اكثر إسهاما في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي، وتحديدًا الأسلوب الإرتباطي التنبؤي وذلك في ضوء أهداف وفروض البحث الحالي، وذلك من أجل التحقق من نمط العلاقة بين متغيرات البحث والتنبؤ بطبيعة العلاقة الموجودة بينهما.

ثانياً: عينة البحث:

أ- العينة الإستطلاعية:

بلغت عينة البحث الإستطلاعية (١٣٠) طالبة من طالبات البرنامج العام لكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا، للتأكد من معاملات الصدق والثبات لها.

ب- العينة الأساسية:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من طالبات الفرق الأربعة بالبرنامج العام لكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا، مكونة من (٣٣٦) طالبة وتطبيق أدوات البحث عليهم، وفيما يلي عرض لخصائص عينة البحث:

جدول (١): يوضح خصائص عينة البحث الأساسية

المتغير	العدد	النسبة المئوية من العينة الكلية
الفرقة	٧٢	٢١ %
	٩٠	٢٧ %
	٨١	٢٤ %
	٩٣	٢٨ %
المجموع	٣٣٦	١٠٠ %

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس الصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثة) ملحق (١)

(أ) الهدف من إعداد المقياس:

قياس الصور الذهنية والتعرف عليها لدي طالبات البرنامج العام بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا.

(ب) خطوات بناء المقياس:

مر إعداد مقياس الصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا

بالخطوات الآتية:

١- تحديد الأسس التي يقوم عليها المقياس.

٢- تحديد أبعاد الصور الذهنية التي سيتم قياسها بالمقياس وهي: (البعد المعرفي - البعد العاطفي - البعد السلوكي)

٣- إعداد مجموعة من العبارات بحيث تقيس التصورات الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا

٤- كتابة تعليمات تطبيق المقياس، وتناولت الهدف من المقياس، والتعريف الإجرائي للصور الذهنية بأبعادها الثلاثة (البعد المعرفي - البعد العاطفي - البعد السلوكي)، وخطوات تطبيقه، وتقديم مثال توضيحي لطريقة الإجابة.

من خلال الخطوات السابقة تم التوصل إلي الصورة المبدئية للمقياس، ويتكون من (٤٣) عبارة.

(ج) طريقة التطبيق والتصحيح:

١- طريقة التطبيق:

يتم تطبيق المقياس بصورة فردية، حيث يتم استيفاء البيانات الخاصة بكل طالبة علي حدة ويتم الإجابة عن عباراته، ولا يوجد زمن محدد للإجابة عن عبارات المقياس.

٢- طريقة التصحيح:

بعد أن يتم تسجيل الاستجابة علي كل عبارة من عبارات الأبعاد الثلاثة لهذا المقياس من خلال وضع علامة (√) أمام كل عبارة في خانة التقدير التي تكون أكثر انطباقاً علي الطالبة (موضوع التقدير) يتم تصحيح المقياس حيث تحتوي كل عبارة علي ثلاثة تقديرات وهي:-

- تنطبق: وتشير إلي انطباق العبارة تماماً وتعطي الدرجة (٣).

- تنطبق إلي حد ما: وتشير إلي انطباق العبارة بدرجة متوسطة وتعطي الدرجة (٢).

- لا تنطبق: وتشير إلي عدم انطباق العبارة نهائياً وتعطي الدرجة (١)

و للمقياس درجة كلية هي مجموع درجات الفرد علي العبارات المكونة للمقياس. وتتراوح الدرجة علي المقياس ما بين (٤٣ إلي ١٢٩) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة إلي ارتفاع سلوك الانسحاب الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (عينة البحث).

(د) التحقق من توافر الشروط السيكومترية لمقياس الصور الذهنية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة:

(١) صدق التحليل العاملي:

يعد التحليل العاملي شكلاً متقدماً من أشكال الصدق، وقد قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Component وبعد التدوير أنتج (٣) عوامل وبأخذ محك جيلفورد (٠.٣) لاختيار التشبعات الدالة فقد تم اختيار العبارات التي تشبعت علي أكثر من عامل بقيم غير متقاربة باختيار التشبع الأكبر وتم الإبقاء علي العوامل التي تشبعت عليها ثلاث عبارات فأكثر بقيمة تشبع حدها الأدنى (٠.٣)، كما يتم حذف العبارات التي تحصل علي تشبع أقل من (٠.٣) وهذا يضمن نقاءً عاملياً أفضل للعوامل، وفيما يلي وصف لتلك العوامل.

جدول (٢): مصفوفة العوامل قبل التدوير

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٠.٧٨٢	٠.٤١٧-	٠.٠٧٨
٢	٠.٦٨٤	٠.٥٠٣-	٠.١٨١
٣	٠.٥٦٦	٠.٢٧٣-	٠.٠٢٤
٤	٠.٧٣٩	٠.٤٤٠-	٠.١٤٢
٥	٠.٧٦٢	٠.٣٨٨-	٠.١١٨
٦	٠.٥٣٥	٠.٢٧٢	٠.٥١٧-
٧	٠.٦٥٢	٠.٢٤٠	٠.٢٨٩-
٨	٠.٤٩٨	٠.٣٩٧	٠.٥٧٢
٩	٠.٣١٤	٠.٤٨٨	٠.١٦٠
١٠	٠.٣١١	٠.٦٧٧	٠.٠٥٥
١١	٠.٤٩٠	٠.٣٣٨	٠.٣٩٤
١٢	٠.٦٥٥	٠.٤٧٥-	٠.١٥٥
١٣	٠.٦٨٩	٠.٣٤١-	٠.١٤٧
١٤	٠.٥٨٠	٠.٢١٢	٠.٤٤٧-
١٥	٠.٥٧٠	٠.١٩٧	٣٣٦.٠-
١٦	٠.٥١٦	٠.٠٩٨	٠.٤٨٨-
١٧	٠.٤٧٥	٠.٢٣٣	٠.٥٤١-
١٨	٠.٢٥٢	٠.٦٠١	٠.٠١٨-
١٩	٠.٢٩٠	٠.٤٩٦	٠.١٩١
٢٠	٠.٣٢٧	٠.٦٩٢	٠.٠٥٨
٢١	٠.٧١٥	٠.٤٨٠-	٠.١٧٢
٢٢	٠.٧٤٥	٠.٣٠٩-	٠.٠٨٢
٢٣	٠.٦١٦	٠.٢٣٠	٠.٣٢٨-
٢٤	٠.٥٤٢	٠.١٣٩	٠.٤٨٨-
٢٥	٠.٤٥٨	٠.٣٨٠	٠.٣٩٠
٢٦	٠.٧١٨	٠.٤٥٥-	٠.١٧٨

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
٢٧	٠.٦٣٤	٠.٣٨٢-	٠.٠٦٥
٢٨	٧٣٨.٠	٠.٣٧٨-	٠.٠٢٧
٢٩	٠.٧١٨	٠.٣٥١-	٠.١٢٤
٣٠	٠.٦٤٦	٠.١٩٥	٠.٣٠٣-
٣١	٠.٥٦٦	٠.٢٨٠	٠.٣٢٠-
٣٢	٠.٥٣٢	٠.٢٥٦	٠.٣٢٧-
٣٣	٠.٥٤٣	٠.١٠٣	٠.٤٩٥-
٣٤	٠.٤٥٧	٠.٤٣٩	٠.٥٦٩
٣٥	٠.٣٩٠	٠.٦٣٥	٠.٢٢٩
٣٦	٠.٤١٢	٠.٣٣١	٠.٣٠١
٣٧	٠.٣٣٩	٠.٥٠٤	٠.٠٠٨-
٣٨	٠.٤٦٢	٠.٣٢٧	٠.٥٤٣
٣٩	٠.٧٣٣	٠.٣٤٣-	٠.٠٣٦
٤٠	٠.٧٠٩	٣٤٥.٠-	٠.١١٠
٤١	٠.٥٢٠	٠.٠٩٢	٠.٢٨٤-
٤٢	٠.٤٠٠	٠.٥٥٧	٠.٢٣٧
٤٣	٠.٣٣٣	٠.٥٠٦	٠.٢٥٩

جدول (٣): مصفوفة العوامل بعد التدوير

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	الاشتراكيات
١	٠.٨٥٨	٠.٢٢٩	٠.٠٥٥	٠.٧٩١
٢	٠.٨٦٦	٠.٠٧٠	٠.٠١٠	٠.٧٥٤
٣	٠.٥٩٥	٠.٢٠١	٠.٠٤٣	٠.٣٩٦
٤	٠.٨٥٧	٠.١٤٩	٠.٠٥٦	٠.٧٦٠
٥	٠.٨٣٦	٠.١٩٦	٠.٠٩٠	٠.٧٤٥
٦	٠.٠٩٣	٠.٧٧٦	٠.١٢٦	٠.٦٢٧
٧	٠.٢٦٠	٠.٦٥٠	٠.٢٧٧	٠.٥٦٧
٨	٠.٢٧٨	٠.٠٦٤-	٠.٨٠٦	٠.٧٣٢
٩	٠.٠٢٤-	٠.١٩٠	٠.٥٧١	٠.٣٦٢
١٠	٠.١٧٠-	٠.٣٣٠	٠.٦٤٩	٠.٥٥٨
١١	٠.٢٦١	٠.٠٥٤	٠.٦٦٢	٠.٥٠٩
١٢	٠.٨٢٠	٠.٠٨٣	٠.٠٠٥	٠.٦٧٩
١٣	٠.٧٦٠	٠.١٤٩	٠.١١١	٠.٦١٣
١٤	٠.١٨٢	٠.٧٢٧	٠.١٤٠	٠.٥٨١
١٥	٠.٢١٤	٠.٦٢٩	٠.١٨٧	٠.٤٧٧
١٦	٠.١٩٣	٠.٦٩٠	٠.٠٠٨	٠.٥١٤
١٧	٠.٠٦٥	٠.٧٥١	٠.٠٦١	٠.٥٧٢
١٨	٠.١٨٧-	٠.٣٣٢	٠.٥٢٩	٠.٤٢٥
١٩	٠.٠٣٩-	٠.١٥٦	٠.٥٨٣	٠.٣٦٦
٢٠	٠.١٦٧-	٠.٣٤٠	٠.٦٦٧	٠.٥٨٩
٢١	٠.٨٧٢	٠.١٠٠	٠.٠٣٤	٠.٧٧٢

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	الإشتراكيات
٢٢	٠.٧٦٥	٠.٢٤٠	٠.١٢١	٠.٦٥٨
٢٣	٠.٢٢٩	٠.٦٥٨	٠.٢٣٤	٠.٥٤٠
٢٤	٠.١٨٨	٠.٧١٧	٠.٠٤٩	٠.٥٥١
٢٥	٠.٢١٠	٠.٠٥٣	٠.٦٧٨	٠.٥٠٦
٢٦	٠.٨٦١	٠.١٠٤	٠.٠٥٧	٠.٧٥٥
٢٧	٠.٧٢٣	٠.١٧١	٠.٠١٣	٠.٥٥٢
٢٨	٠.٧٨٧	٠.٢٥٨	٠.٠٣٧	٠.٦٨٨
٢٩	٠.٧٨٢	٠.١٧٩	٠.١٠٣	٠.٦٥٤
٣٠	٠.٢٧٩	٠.٦٤٤	٠.٢٣٤	٠.٥٤٧
٣١	٠.١٦٣	٠.٦٤٠	٠.٢٥٥	٠.٥٠١
٣٢	٠.١٥٠	٠.٦٢١	٠.٢١٩	٠.٤٥٦
٣٣	٠.٢٠٨	٠.٧١٢	٠.٠١٩	٠.٥٥٠
٣٤	٠.٢٢١	٠.٠٧١-	٠.٨١٩	٠.٧٢٥
٣٥	٠.٠٤٠-	٠.٢٢٢	٠.٧٤٧	٠.٦٠٨
٣٦	٠.١٨٣	٠.٠٨٣	٠.٥٧٤	٠.٣٧٠
٣٧	٠.٠٦٠-	٠.٣٤١	٠.٤٩٩	٠.٣٦٩
٣٨	٠.٢٨٦	٠.٠٨١-	٠.٧٢٥	٠.٦١٤
٣٩	٠.٧٦٤	٠.٢٥٩	٠.٠٦٦	٠.٦٥٥
٤٠	٠.٧٦٨	٠.١٨٧	٠.٠٩٦	٠.٦٣٤
٤١	٠.٢٥٤	٠.٥٣٠	٠.١١٩	٠.٣٦٠
٤٢	٠.٠١٨	٠.١٩٧	٠.٦٩٨	٠.٥٢٧
٤٣	٠.٠٠٦	٠.١٢٩	٠.٦٤٧	٠.٤٣٥
الجدور الكامنة	١٠.٥١	٧.٠٧	٧.٠٦	
نسبة التباين	٢٤.٤٤	١٦.٤٥	١٦.٤٣	

جدول (٤): مصفوفة العوامل بعد التدوير بعد حذف العبارات التي تقل عن (٠.٣)

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
١	٠.٨٥٨		
٢	٠.٨٦٦		
٣	٠.٥٩٥		
٤	٠.٨٥٧		
٥	٠.٨٣٦		
٦		٠.٧٧٦	
٧		٠.٦٥٠	
٨			٠.٨٠٦
٩			٠.٥٧١
١٠		٠.٣٣٠	٠.٦٤٩
١١			٠.٦٦٢
١٢	٠.٨٢٠		
١٣	٠.٧٦٠		
١٤		٠.٧٢٧	

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث
.١٥		.٦٢٩	
.١٦		.٦٩٠	
.١٧		.٧٥١	
.١٨		.٣٣٢	.٥٢٩
.١٩			.٥٨٣
.٢٠		.٣٤٠	.٦٦٧
.٢١	.٨٧٢		
.٢٢	.٧٦٥		
.٢٣		.٦٥٨	
.٢٤		.٧١٧	
.٢٥			.٦٧٨
.٢٦	.٨٦١		
.٢٧	.٧٢٣		
.٢٨	.٧٨٧		
.٢٩	.٧٨٢		
.٣٠		.٦٤٤	
.٣١		.٦٤٠	
.٣٢		.٦٢١	
.٣٣		.٧١٢	
.٣٤			.٨١٩
.٣٥			.٧٤٧
.٣٦			.٥٧٤
.٣٧		.٣٤١	.٤٩٩
.٣٨			.٧٢٥
.٣٩	.٧٦٤		
.٤٠	.٧٦٨		
.٤١		.٥٣٠	
.٤٢			.٦٩٨
.٤٣			.٦٤٧

جدول (٥): التشبعات الدالة علي العامل الأول

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٢١	اعتمد علي الصور الذهنية في تكوين آرائني	.٨٧٢
٢	استطيع إدراك وفهم الأشياء وتصورها في ذهني	.٨٦٦
٢٦	تساعدني الصور الذهنية التي اخترتها في اكتشاف كل جديد من حولي	.٨٦١
١	تأخذ مدركاتني واتجاهاتي نحو الأفراد شكلاً ثابتاً في الحكم عليهم	.٨٥٨
٤	استطيع تفسير الأحداث الجديدة في ضوء الخبرات السابقة	.٨٥٧
٥	احكم عقلي لبناء صورة ذهنية صحيحة عن الآخرين	.٨٣٦
١٢	تسهل تصوراتي الذهنية في اتساع أفقي وتفتيح مداركي	.٨٢٠
٢٨	استطيع تكوين صور ذهنية عن الماضي والمستقبل	.٧٨٧
٢٩	أجد في كل تجربة جديدة تصور لها في ذهني	.٧٨٢

رقم العبارة	العبارة	التشيع
٤٠	استطيع تكوين انطباعات ذهنية شاملة عن الآخرين	٠.٧٦٨
٢٢	اعتمد علي الصور الذهنية في اتخاذ قراراتي	٠.٧٦٥
٣٩	أتحري الدقة في تكوين صور ذهنية واقعية حقيقية	٠.٧٦٤
١٣	تؤثر تصوراتي الذهنية في الطريقة التي أفكر بها	٠.٧٦٠
٢٧	أحرص علي الإتصال بكل ما حدث في الماضي عند تكوين انطباع عن الآخرين	٠.٧٢٣
٣	تتوقف دقة الصورة الذهنية لدي حسب إدراكي للموقف	٠.٥٩٥

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (١٠.٥١) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٢٤.٤٤%) وقد تشيع بهذا العامل (١٥) مفردة. وعليه تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (البعد المعرفي).

جدول (٦): التشيعات الدالة علي العامل الثاني

رقم العبارة	العبارة	التشيع
٦	استطيع تكوين اتجاهات عاطفية إيجابية نحو الأفراد	٠.٧٧٦
١٧	احكم مشاعري في الحكم علي الآخرين	٠.٧٥١
١٤	تتدخل مشاعري في تشكيل الصور الذهنية عن الآخرين	٠.٧٢٧
٢٤	اشعر بالطمأنينة عند استدعاء تصوراتي الذهنية في المواقف المختلفة	٠.٧١٧
٣٣	اتأثر بالبيئة المحيطة في تكوين الصور الذهنية عن الآخرين	٠.٧١٢
١٦	اعتمد علي الصور الذهنية في تشكيل اتجاهاتي نحو الآخرين	٠.٦٩٠
٢٣	أميل إلي إضفاء المعالم الطيبة علي صورة ذات	٠.٦٥٨
٧	تتكون لدي اتجاهات عاطفية سلبية نحو الأفراد	٠.٦٥٠
٣٠	لدي إنطباعات ذهنية تولد الخوف بداخلي	٠.٦٤٤
٣١	أتحري الموضوعية والصدق والبعد عن التحيز عند تكوين صور ذهنية عن الآخرين	٠.٦٤٠
١٥	استخدم الصور الذهنية في الدفاع عن ذات	٠.٦٢٩
٣٢	تتوقف دقة الصورة الذهنية لدي حسب الحالة النفسية التي أمر بها	٠.٦٢١
٤١	أميل إلي إضفاء المعالم السلبية علي صورة الآخرين	٠.٥٣٠

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٧.٠٧) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (١٦.٤٥%) وقد تشيع بهذا العامل (١٣) مفردة. وعليه تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (البعد الوجداني).

جدول (٧): التشيعات الدالة علي العامل الثالث

رقم العبارة	العبارة	التشيع
٣٤	استطيع أن أشكل حياتي وفقاً لتصوراتي	٠.٨١٩
٨	استطيع التنبؤ بسلوك الآخر دون إمعان النظر في خصائصه الفردية	٠.٨٠٦
٣٥	تحثني التصورات الذهنية التي أحملها علي المثابرة والإجتهد	٠.٧٤٧
٣٨	لدي تصورات تجعلني مستسلماً للظروف التي أمر بها	٠.٧٢٥
٤٢	تجاوز حدود الزمان والمكان عند تكوين صورة ذهنية عن الأفراد	٠.٦٩٨
٢٥	استطيع تغيير الصور الذهنية عندما تكون سلبية لتصبح أكثر إيجابية	٠.٦٧٨
٢٠	لدي تصورات ذهنية تجعلني شجاعاً في المواقف المختلفة التي أمر بها	٠.٦٦٧
١١	استدعي الصور الذهنية المناسبة قبل أن أتصرف في المواقف التي أمر بها	٠.٦٦٢
١٠	استخدم الصور الذهنية كمبرر لتصرفاتي واتجاهاتي	٠.٦٤٩

رقم العبارة	العبارة	التشيع
٤٣	تؤثر الصور الذهنية التي اختزنها في علاقتي بالآخرين	٠.٦٤٧
١٩	تجبرني تصوراتي الذهنية علي الإسحاب من المواقف والتفوق بعيداً عن العالم	٠.٥٨٣
٣٦	استطيع التعامل مع الصور الذهنية التي اختزنها	٠.٥٧٤
٩	اعتمد علي الصور الذهنية في توجيه سلوكي	٠.٥٧١
١٨	استخدم الصور الذهنية التي اختزنها في البحث عن حلول لمشكلاتي خلال المواقف التي أتعرض لها	٠.٥٢٩
٣٧	الصور الذهنية التي اختزنها تجعلني أتكيف مع ظروف الحياة	٠.٤٩٩

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٧.٠٦) وأن نسبة التباين العملي المفسر (١٦.٤٣%) وقد تشيع بهذا العامل (١٥) مفردة. وعليه تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (البعد السلوكي).

(٢) حساب التجانس الداخلي:

لحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس قامت الباحثة بتطبيقه علي عينة قوامها (١٣٠) طالبة من مجتمع الدراسة ومن غير العينة الأساسية للدراسة، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٨)، (٩)، (١٠) توضح النتيجة علي التوالي.

جدول (٨): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (ن = ١٣٠)

البعد المعرفي		البعد الوجداني		البعد السلوكي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٨٩	٦	٠.٧٦	٨	٠.٧٧
٢	٠.٨٦	٧	٠.٧٧	٩	٠.٦٣
٣	٠.٦٥	١٤	٠.٧٧	١٠	٠.٧١
٤	٠.٨٧	١٥	٠.٧١	١١	٠.٦٦
٥	٠.٨٦	١٦	٠.٧١	١٨	٠.٦١
١٢	٠.٨٣	١٧	٠.٧٢	١٩	٠.٦٣
١٣	٠.٧٩	٢٣	٠.٧٦	٢٠	٠.٧٢
٢١	٠.٨٨	٢٤	٠.٧٢	٢٥	٠.٦٨
٢٢	٠.٨١	٣٠	٠.٧٦	٣٤	٠.٧٧
٢٦	٠.٨٧	٣١	٠.٧٠	٣٥	٠.٧٦
٢٧	٠.٧٥	٣٢	٠.٦٩	٣٦	٠.٦٠
٢٨	٠.٨٢	٣٣	٠.٧٣	٣٧	٠.٥٩
٢٩	٠.٨١	٤١	٠.٦٠	٣٨	٠.٦٨
٣٩	٠.٨١			٤٢	٠.٧١
٤٠	٠.٨٠			٤٣	٠.٦٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٧٤ (٠.٠١) = ٠.٢٢٨

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٥٩ : ٠.٨٩) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي الاتساق الداخلي للأبعاد.

جدول (٩): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٣٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٦٨	١٢	٠.٥٦	٢٣	٠.٦١	٣٤	٠.٥٧
٢	٠.٥٨	١٣	٠.٦٢	٢٤	٠.٥٢	٣٥	٠.٥٢
٣	٠.٥١	١٤	٠.٥٧	٢٥	٠.٥٤	٣٦	٠.٤٩
٤	٠.٦٤	١٥	٠.٥٧	٢٦	٠.٦٣	٣٧	٠.٤٤
٥	٠.٦٧	١٦	٠.٤٩	٢٧	٠.٥٥	٣٨	٠.٥٤
٦	٠.٥٤	١٧	٠.٤٧	٢٨	٠.٦٥	٣٩	٠.٦٥
٧	٠.٦٥	١٨	٠.٣٨	٢٩	٠.٦٤	٤٠	٦٤.٠
٨	٠.٦٠	١٩	٠.٤٢	٣٠	٠.٦٣	٤١	٠.٥١
٩	٠.٤٤	٢٠	٠.٤٨	٣١	٠.٥٨	٤٢	٠.٥١
١٠	٠.٤٦	٢١	٠.٦٢	٣٢	٠.٥٥	٤٣	٠.٤٥
١١	٠.٥٦	٢٢	٠.٦٧	٣٣	٠.٥٢		

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٧٤ (٠.٠١) = ٠.٢٢٨

يتضح من جدول (٩) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٣٨ : ٠.٦٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي الاتساق الداخلي للأبعاد.

جدول (١٠): معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٣٠)

المقياس	معامل الارتباط
البعد المعرفي	٠.٧٦
البعد الوجداني	٠.٧٧
البعد السلوكي	٠.٧٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٧٤ (٠.٠١) = ٠.٢٢٨

يتضح من الجدول (١٠) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٧٢ : ٠.٧٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي الاتساق الداخلي للمقياس.

* تعقيب:

يتضح من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وأيضاً معاملات الارتباط

بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس معظمها معاملات ارتباط دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن عبارات مقياس الصور الذهنية بأبعاده يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

(هـ) وصف مقياس الصور الذهنية في صورته النهائية:

بعد إجراء التعديلات اللازمة للمقياس في ضوء ما أسفرت عنه نتائج المعالجات الإحصائية أخذ المقياس صورته النهائية ملحق (١)؛ حيث تكون المقياس من (٤٣) ثلاثة وأربعون عبارة موزعة علي ثلاثة أبعاد لمقياس الصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا وهما كالآتي: البعد المعرفي (١٥ عبارات)، البعد الوجداني (١٣ عبارات)،، البعد السلوكي (١٥ عبارات).

(و) حساب ثبات مقياس الصور الذهنية:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ألفا لكرونباخ، وذلك بتطبيقه علي عينة قوامها (١٣٠) طفلاً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (١١): يوضح معاملات ألفا لمقياس الصور الذهنية والدرجة الكلية له (ن = ١٣٠)

المقياس	قيمة ألفا
البعد المعرفي	٠.٩٦
البعد الوجداني	٠.٩٢
البعد السلوكي	٠.٩١
الدرجة الكلية	٠.٩٤

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

تراوحت قيم معاملات ألفا لأبعاد مقياس الصور الذهنية ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٦)، كما بلغت قيمة معامل ألفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٩٤) وهي قيم دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن المقياس علي درجة مقبولة من الثبات.

ومن النتائج السابقة لحساب صدق وثبات مقياس الصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (ملحق ١)، يتضح توافر الشروط السيكومترية له، كما يتضح صلاحيته وإمكانية استخدامه في البحث الحالي.

٢- مقياس الإلتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثة) (ملحق ٢)

(أ) الهدف من إعداد المقياس:

قياس الإلتزان الإنفعالي لدي طالبات البرنامج العام بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا

(ب) خطوات بناء المقياس:

مر إعداد مقياس الإلتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة

المنيا بالخطوات الآتية:

١- تحديد الأسس التي يقوم عليها المقياس.

٢- تحديد أبعاد الإلتزان الإنفعالي التي سيتم قياسها بالمقياس وهي: (السيطرة والتحكم في الإنفعالات المختلفة - المرونة في التعامل مع مواقف الحياة)

٣- إعداد مجموعة من العبارات بحيث تقيس الإلتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا

٤- كتابة تعليمات تطبيق المقياس، وتناولت الهدف من المقياس، والتعريف الإجرائي للإلتزان الإنفعالي بأبعاده (السيطرة والتحكم في الإنفعالات المختلفة - المرونة في التعامل مع مواقف الحياة)، وخطوات تطبيقه، وتقديم مثال توضيحي لطريقة الإجابة.

من خلال الخطوات السابقة تم التوصل إلي الصورة المبدئية للمقياس، ويتكون من (٣٩) عبارة.

(ج) طريقة التطبيق والتصحيح:

١- طريقة التطبيق:

يتم تطبيق المقياس بصورة فردية، حيث يتم استيفاء البيانات الخاصة بكل طالبة علي حدة ويتم الإجابة عن عباراته، ولا يوجد زمن محدد للإجابة عن عبارات المقياس.

٢- طريقة التصحيح:

بعد أن يتم تسجيل الاستجابة علي كل عبارة من عبارات البعدين لهذا المقياس من خلال وضع علامة (✓) أمام كل عبارة في خانة التقدير التي تكون أكثر انطباقاً علي الطالبة (موضوع التقدير) يتم تصحيح المقياس حيث تحتوي كل عبارة علي ثلاثة تقديرات وهي:-

- **تنطبق:** وتشير إلي انطباق العبارة تماما وتعطي الدرجة (٣).

- **تنطبق إلي حد ما:** وتشير إلي انطباق العبارة بدرجة متوسطة وتعطي الدرجة (٢).

- **لا تنطبق:** وتشير إلي عدم انطباق العبارة نهائياً وتعطي الدرجة (١)

و للمقياس درجة كلية هي مجموع درجات الفرد علي العبارات المكونة للمقياس. وتتراوح الدرجة علي المقياس ما بين (٣٩ إلي ١١٧) درجة، و تشير الدرجة المرتفعة إلي ارتفاع الإلتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (عينة البحث).

(د) التحقق من توافر الشروط السيكومترية لمقياس الإلتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة:

(١) صدق التحليل العاملي:

يعد التحليل العاملي شكلاً متقدماً من أشكال الصدق، وقد قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Component وبعد التدوير أنتج (٢) عامل وبأخذ محك جيلفورد (٠.٣) لاختيار التشبعات الدالة فقد تم اختيار العبارات التي تشبعت علي أكثر من عامل بقيم غير متقاربة باختيار التشبع الأكبر وتم الإبقاء علي العوامل التي تشبعت عليها ثلاث عبارات فأكثر

بقية تشيع حدها الأدنى (٠.٣)، كما يتم حذف العبارات التي تحصل علي تشيع أقل من (٠.٣) وهذا
يضمن نقاءً عاملياً أفضل للعوامل، وفيما يلي وصف لتلك العوامل.

جدول (١٢): مصفوفة العوامل قبل التدوير

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني
١.	٠.٧٨٢	٠.٢٠٧-
٢.	٠.٧١٩	٠.٣٧٥-
٣.	٠.٤٦٩	٠.١٦٤-
٤.	٠.٣٨٧	٠.٥٦٦
٥.	٠.٤٤١	٠.٥٥٦
٦.	٠.٣٧٧	٠.٦٦٦
٧.	٠.٥٨٩	٠.٤٥٥
٨.	٠.٤٢١	٠.٥٥٤
٩.	٠.٧٨٦	٠.٣٨١-
١٠.	٠.٧٧٥	٠.٢٣٠-
١١.	٠.٧٤٢	٠.٤١١-
١٢.	٠.٦٣٧	٠.١٩٢-
١٣.	٠.٧٧٢	٠.٣١٤-
١٤.	٠.٣٧٤	٠.٦٠٤
١٥.	٠.٥٦٤	٠.٤١٦
١٦.	٠.٤٩٨	٠.٥٩٩
١٧.	٠.٧٦٨	٠.١١٠-
١٨.	٠.٧٢٩	٠.٤٤٢-
١٩.	٠.٧٤٢	٠.١٣٢-
٢٠.	٠.٧٢٤	٠.٣٢٣-
٢١.	٠.٧١٩	٠.٢٣٠-
٢٢.	٠.٦٢٨	٠.١٦٩-
٢٣.	٠.٦٧٠	٠.٣٥٤-
٢٤.	٠.٤٠٩	٠.٦٣٨
٢٥.	٠.٤١٤	٠.٤٧٩
٢٦.	٤٠.٤٠	٠.٥٠٤
٢٧.	٠.٨٠٦	٠.١١٧-
٢٨.	٠.٧٠٤	٠.٣٦٤-
٢٩.	٠.٧٨٧	٠.٠٤١-
٣٠.	٠.٧٠٤	٠.٣٦٤-
٣١.	٠.٧٧٩	٠.٤٠٠-
٣٢.	٠.٥٠٥	٠.٣٦١
٣٣.	٠.٣١٣	٠.٤٣٥
٣٤.	٠.٥٧٢	٠.٤١٨
٣٥.	٠.٨٣٩	٠.١٩٥-
٣٦.	٠.٤٩٢	٠.٥٩٦
٣٧.	٠.٤٠٣	٠.٤٥٥
٣٨.	٠.٤٠٣	٠.٤٩٥
٣٩.	٠.٣٩٥	٠.٣٧٣

جدول (١٣): مصفوفة العوامل بعد التدوير

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	الإشتركيات
١	٠.٧٧٩	٠.٢١٨	٠.٦٥٥
٢	٠.٨١٠	٠.٠٤٢	٠.٦٥٨
٣	٠.٤٨٨	٠.٠٩٧	٠.٢٤٧
٤	٠.٠٤٦	٠.٦٨٤	٠.٤٦٩
٥	٠.٠٩٨	٠.٧٠٣	٠.٥٠٤
٦	٠.٠١٣-	٠.٧٦٥	٠.٥٨٦
٧	٠.٢٧٦	٠.٦٩١	٠.٥٥٤
٨	٠.٠٨٢	٠.٦٩١	٠.٤٨٤
٩	٠.٨٧١	٠.٠٧٠	٠.٧٦٤
١٠	٠.٧٨٥	٠.١٩٥	٠.٦٥٤
١١	٠.٨٤٨	٠.٠٢٢	٠.٧٢٠
١٢	٠.٦٤٦	٠.١٥٨	٠.٤٤٣
١٣	٠.٨٢٥	٠.١٢١	٠.٦٩٥
١٤	٠.٠١٦	٠.٧١٠	٠.٥٠٥
١٥	٠.٢٧٥	٠.٦٤٤	٠.٤٩١
١٦	٠.١٢٥	٠.٧٦٨	٠.٦٠٦
١٧	٠.٧١٨	٠.٢٩٥	٠.٦٠٢
١٨	٠.٨٥٢	٠.٠١١-	٠.٧٢٦
١٩	٠.٧٠٧	٠.٢٦٢	٠.٥٦٨
٢٠	٠.٧٨٨	٠.٠٨٨	٠.٦٢٨
٢١	٠.٧٣٧	٠.١٦٦	٠.٥٧٠
٢٢	٠.٦٢٧	٠.١٧٣	٠.٤٢٣
٢٣	٠.٧٥٧	٠.٠٣٥	٠.٥٧٤
٢٤	٠.٠٢٩	٠.٧٥٧	٠.٥٧٤
٢٥	٠.١١٤	٠.٦٢٣	٠.٤٠١
٢٦	٠.٠٩٢	٠.٦٤٠	٠.٤١٨
٢٧	٠.٧٥٤	٠.٣٠٨	٠.٦٦٣
٢٨	٠.٧٩١	٠.٠٤٤	٠.٦٢٨
٢٩	٠.٦٩٩	٠.٣٦٤	٠.٦٢١
٣٠	٠.٧٩١	٠.٠٤٤	٠.٦٢٨
٣١	٠.٨٧٤	٠.٠٥٠	٠.٧٦٧
٣٢	٠.٢٥٢	٠.٥٦٧	٠.٣٨٥
٣٣	٠.٠٤٩	٠.٥٣٣	٠.٢٨٧
٣٤	٠.٢٨١	٠.٦٥٠	٠.٥٠١
٣٥	٠.٨٢٢	٠.٢٥٧	٠.٧٤٢
٣٦	٠.١٢١	٠.٧٦٣	٠.٥٩٧
٣٧	٠.١١٦	٠.٥٩٦	٣٦٩.٠
٣٨	٠.٠٩٦	٠.٦٣٢	٠.٤٠٨
٣٩	٠.١٥٢	٠.٥٢٢	٠.٢٩٥
الجذور الكامنة	١٢.٧٣	٨.٦٩	
نسبة التباين	٣٢.٦٣	٢٢.٢٧	

جدول (١٤): مصفوفة العوامل بعد التدوير بعد حذف العبارات التي تقل عن (٠.٣)

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني
.١	.٧٧٩	
.٢	.٨١٠	
.٣	.٤٨٨	
.٤		.٦٨٤
.٥		.٧٠٣
.٦		.٧٦٥
.٧		.٦٩١
.٨		.٦٩١
.٩	.٨٧١	
.١٠	.٧٨٥	
.١١	.٨٤٨	
.١٢	.٦٤٦	
.١٣	.٨٢٥	
.١٤		.٧١٠
.١٥		.٦٤٤
.١٦		.٧٦٨
.١٧	.٧١٨	
.١٨	.٨٥٢	
.١٩	.٧٠٧	
.٢٠	.٧٨٨	
.٢١	.٧٣٧	
.٢٢	.٦٢٧	
.٢٣	.٧٥٧	
.٢٤		.٧٥٧
.٢٥		.٦٢٣
.٢٦		.٦٤٠
.٢٧	.٧٥٤	.٣٠٨
.٢٨	.٧٩١	
.٢٩	.٦٩٩	.٣٦٤
.٣٠	.٧٩١	
.٣١	.٨٧٤	
.٣٢		.٥٦٧
.٣٣		٥٣٣.٠
.٣٤		.٦٥٠
.٣٥	.٨٢٢	
.٣٦		.٧٦٣
.٣٧		.٥٩٦
.٣٨		.٦٣٢
.٣٩		.٥٢٢

جدول (١٥): التشبعات الدالة علي العامل الأول

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٣١	أتمتع بالصحة النفسية	٠.٨٧٤
١٧	أتحرق من العصبية في المواقف المثيرة للإفعال	٠.٨٧١
١٠	أشعر بالرضا عن حياتي	٠.٨٥٢
١٩	أبتعد عن السب والشتم في المواقف المثيرة للإفعال	٠.٨٤٨
٢١	أستجيب للضغوط بطريقة هادئة	٠.٨٢٥
٣٥	نومي متزن في أغلب الأحيان	٠.٨٢٢
٢	أعبر عن مشاعري بطريقة إيجابية	٠.٨١٠
٢٨	أتحرق من فرض سلطتي وسيطرتي علي الآخرين	٠.٧٩١
٣٠	أستطيع تحقيق أهداف معقولة ومرتنة	٠.٧٩١
١٢	أستطيع التحكم في أقوالي وأفعالي عندما أشعر بالغضب	٠.٧٨٨
١٨	كثيراً ما يقال أنني هادئ الطبع	٠.٧٨٥
١	أستطيع التحكم في انفعالاتي عند الغضب	٠.٧٧٩
٢٣	أتحرق من الرغبة في التشاجر عندما أكون متضابق	٠.٧٥٧
٢٧	لدي القدرة علي تحمل الضغوط والمواقف المحبطة	٠.٧٥٤
١٣	أبتعد عن الحدة وعلو الصوت أثناء النقاش	٠.٧٣٧
٩	أتحرق من الشعور بالألم والقلق والوحدة النفسية	٠.٧١٨
١١	أبتعد عن الإسياق وراء تأثير الأحداث المثيرة للإفعال	٠.٧٠٧
٢٩	أستمع دائماً بالجلوس في هدوء وأسترخاء	٠.٦٩٩
٢٠	أبتعد عن اتخاذ القرارات في الموضوعات المهمة أثناء الإفعال	٠.٦٤٦
٢٢	إذا أخطأ شخصاً ما في حقي أتصرف بهدوء ولن أرد عليه إساءته	٠.٦٢٧
٣	أشعر بالتفاؤل والإستقرار النفسي والسعادة والإيجابية	٠.٤٨٨

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (١٢.٧٣) وأن نسبة التباين العاملي المفسر (٣٢.٦٤%) وقد تشبع بهذا العامل (٢١) مفردة. وعليه تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة).

جدول (١٦): التشبعات الدالة علي العامل الثاني

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٨	أستطيع حل مشكلاتي بسهولة	٠.٧٦٨
١٤	أستطيع تكوين علاقات جيدة مع الآخرين	٠.٧٦٥
٣٦	أراعي جميع الاعتبارات قبل اتخاذ القرار في مواقف الحياة	٠.٧٦٣
٢٤	أستطيع التعايش مع الآخرين في الحياة بكل أعبائها	٠.٧٥٧
٦	أبتعد عن المؤثرات السلبية التي تؤدي إلي الإصابة بالضغوط النفسية	٠.٧١٠
٥	أتمتع بقدر كاف من التكيف مع الذات والآخرين	٠.٧٠٣
١٥	أتصرف بالطريقة التي ترضي نفسي وتناسب الآخرين	٠.٦٩١
١٦	أكون ودوداً نحو أناس يعملون أشياء اعتبرها خطأ	٠.٦٩١
٤	ألتزم بالسلوكيات المقبولة اجتماعياً أثناء التعامل مع الآخرين	٠.٦٨٤
٣٤	أتحرق من الحساسية الزائدة أثناء التعامل مع الآخرين	٠.٦٥٠
٧	أستجيب للمواقف بأسلوب يتسم بالمرونة وعدم التطرف	٠.٦٤٤
٢٦	أستطيع تحقيق التوافق النفسي والإجتماعي	٠.٦٤٠

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٣٨	احترم ذاتي وأقدرها	٠.٦٣٢
٢٥	استطيع التعامل بنجاح مع الصراعات النفسية	٠.٦٢٣
٣٧	أتجنب الأشخاص الذين يسببون التوترات الإفعالية السيئة	٠.٥٩٦
٣٢	أسعي دائماً أن أكون شخص محبوب من الآخرين	٠.٥٦٧
٣٣	أشارك الآخرين وجدانياً في الحفلات والمناسبات الاجتماعية	٠.٥٣٣
٣٩	أشعر بالاستمتاع عند أداء واجبي وقيامي بعمل	٠.٥٢٢

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٨.٦٩) وأن نسبة التباين العملي المفسر (٢٢.٢٧%) وقد تشبع بهذا العامل (١٨) مفردة. وعليه تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (المرونة في التعامل مع مواقف الحياة).

(٢) حساب التجانس الداخلي:

تم حساب التجانس الداخلي كمؤشر لصدق مقياس الإيزان الإنفعالي، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمقياس للتحقق من توافر التجانس الداخلي، وذلك من خلال تطبيقه علي عينة استطلاعية قوامها (١٣٠) مائة وثلاثون طفلاً وطفلة من مجتمع البحث ومن غير عينة البحث الأساسية، والجدول (١٧)، (١٨)، (١٩) توضح النتائج بالترتيب:

جدول (١٧): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (ن = ١٣٠)

المرونة في التعامل مع مواقف الحياة				السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة			
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٦٣	٣٢	٠.٦٦	٤	٠.٧٩	٢٠	٠.٨٠	١
٠.٥٩	٣٣	٠.٧٠	٥	٠.٧٥	٢١	٠.٨١	٢
٠.٦٨	٣٤	٠.٧٣	٦	٠.٦٦	٢٢	٠.٥٢	٣
٠.٧٤	٣٦	٠.٧١	٧	٠.٧٥	٢٣	٨٦.٠	٩
٠.٦٤	٣٧	٠.٦٨	٨	٠.٨٠	٢٧	٠.٨١	١٠
٠.٦٦	٣٨	٠.٦٨	١٤	٠.٧٨	٢٨	٠.٨٤	١١
٠.٥٧	٣٩	٠.٦٨	١٥	٠.٧٦	٢٩	٠.٦٧	١٢
		٠.٧٥	١٦	٠.٧٨	٣٠	٠.٨٤	١٣
		٠.٧٣	٢٤	٠.٨٧	٣١	٠.٧٦	١٧
		٠.٦٦	٢٥	٠.٨٥	٣٥	٠.٨٣	١٨
		٠.٦٨	٢٦			٠.٧٥	١٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٧٤ (٠.٠١) = ٠.٢٢٨

يتضح من جدول (١٧) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٥٢ : ٠.٨٧) وهي معاملات إرتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي الاتساق الداخلي

للأبعاد.

جدول (١٨): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ١٣٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠.٧٥	١١	٠.٧٢	٢١	٠.٦٩	٣١	٠.٧٦
٢	٠.٧٠	١٢	٠.٦٢	٢٢	٠.٦١	٣٢	٠.٥٣
٣	٠.٤٧	١٣	٠.٧٦	٢٣	٠.٦٦	٣٣	٠.٣٧
٤	٠.٤٣	١٤	٠.٤١	٢٤	٠.٤٥	٣٤	٠.٥٨
٥	٠.٤٨	١٥	٠.٥٧	٢٥	٠.٤٦	٣٥	٠.٨١
٦	٠.٤٢	١٦	٠.٥٢	٢٦	٠.٤٥	٣٦	٠.٥٢
٧	٠.٦٠	١٧	٠.٧٥	٢٧	٠.٧٨	٣٧	٠.٤٥
٨	٠.٤٦	١٨	٠.٧٠	٢٨	٠.٧٠	٣٨	٠.٤٤
٩	٠.٧٦	١٩	٠.٧٢	٢٩	٠.٧٧	٣٩	٠.٤٣
١٠	٠.٧٥	٢٠	٠.٧١	٣٠	٠.٧٠	٣١	٠.٧٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٧٤ (٠.٠١) = ٠.٢٢٨

يتضح من جدول (١٨) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٣٧ : ٠.٨١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للأبعاد.

جدول (١٩): معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٣٠)

معامل الارتباط	المقياس
٠.٩١	السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة
٠.٧٠	المرونة في التعامل مع مواقف الحياة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٧٤ (٠.٠١) = ٠.٢٢٨

يتضح من الجدول (١٩) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٧٠ : ٠.٩١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى الاتساق الداخلي للمقياس.

* تعقيب:

يتضح من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وأيضاً معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس معظمها معاملات ارتباط دالة إحصائياً، مما يشير إلى أن عبارات مقياس الإتران الإنفعالي بأبعاده يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

(هـ) وصف مقياس الإتران الإنفعالي في صورته النهائية:

بعد إجراء التعديلات اللازمة للمقياس في ضوء ما أسفرت عنه نتائج المعالجات الإحصائية أخذ المقياس صورته النهائية ملحق (٢)؛ حيث تكون المقياس من (٣٩) تسعة وثلاثون عبارة

موزعة علي بعدين لقياس الإلتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا وهما كالآتي: السيطرة والتحكم في الإنفعالات المختلفة (٢١ عبارات)، المرونة في التعامل مع مواقف الحياة (١٨ عبارات).

(و) حساب ثبات مقياس الإلتزان الإنفعالي:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ألفا لكرونباخ، وذلك بتطبيقه علي عينة قوامها (١٣٠) طفلاً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٢٠): معاملات الفا لمقياس الإلتزان الإنفعالي والدرجة الكلية له (ن = ١٣٠)

المقياس	قيمة الفا
السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة	٠.٩٤
المرونة في التعامل مع مواقف الحياة	٠.٩٢
الدرجة الكلية	٠.٩٥

يتضح من جدول (٢٠) ما يلي:

تراوحت قيم معامل ألفا لأبعاد مقياس الإلتزان الإنفعالي ما بين (٠.٩٢ : ٠.٩٥)، كما بلغت قيمة معامل الفا للدرجة الكلية للمقياس (٠,٩٥) وهي قيم دالة إحصائياً، مما يشير إلي أن المقياس علي درجة مقبولة من الثبات.

ومن النتائج السابقة لحساب صدق وثبات مقياس الإلتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا(ملحق ٢)، يتضح توافر الشروط السيكومترية له، كما يتضح صلاحيته وإمكانية استخدامه في البحث الحالي.

٣- مقياس التفاعل الإجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (إعداد الباحثة) (ملحق ٣)

(أ) الهدف من إعداد المقياس:

قياس التفاعل الاجتماعي لدي طالبات البرنامج العام بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا

(ب) خطوات بناء المقياس:

مر إعداد مقياس التفاعل الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا بالخطوات الآتية:

- ١- تحديد الأسس التي يقوم عليها المقياس.
- ٢- تحديد أبعاد التفاعل الاجتماعي التي سيتم قياسها بالمقياس وهي: (الإقبال علي الآخرين – التعاون مع الآخرين – الإتصال بالآخرين – الإهتمام بالآخرين)
- ٣- إعداد مجموعة من العبارات بحيث تقيس التفاعل الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا

٤- كتابة تعليمات تطبيق المقياس، وتناولت الهدف من المقياس، والتعريف الإجرائي للتفاعل الاجتماعي بأبعاده (الإقبال علي الآخرين - التعاون مع الآخرين - الإتصال بالآخرين - الإهتمام بالآخرين)، وخطوات تطبيقه، وتقديم مثال توضيحي لطريقة الإجابة.
من خلال الخطوات السابقة تم التوصل إلي الصورة المبدئية للمقياس، ويتكون من (٣١) عبارة.

(ج) طريقة التطبيق والتصحيح:

١- طريقة التطبيق:

يتم تطبيق المقياس بصورة فردية، حيث يتم استيفاء البيانات الخاصة بكل طالبة علي حدة ويتم الإجابة عن عباراته، ولا يوجد زمن محدد للإجابة عن عبارات المقياس.

٢- طريقة التصحيح:

بعد أن يتم تسجيل الاستجابة علي كل عبارة من عبارات الأبعاد الأربعة لهذا المقياس من خلال وضع علامة (√) أمام كل عبارة في خانة التقدير التي تكون أكثر انطباقاً علي الطالبة (موضوع التقدير) يتم تصحيح المقياس حيث تحتوي كل عبارة علي ثلاثة تقديرات وهي:-

- **تنطبق:** وتشير إلي انطباق العبارة تماماً وتعطي الدرجة (٣).

- **تنطبق إلي حد ما:** وتشير إلي انطباق العبارة بدرجة متوسطة وتعطي الدرجة (٢).

- **لا تنطبق:** وتشير إلي عدم انطباق العبارة نهائياً وتعطي الدرجة (١)

وللمقياس درجة كلية هي مجموع درجات الفرد علي العبارات المكونة للمقياس. وتتراوح الدرجة علي المقياس ما بين (٣١ إلي ٩٣) درجة، و تشير الدرجة المرتفعة إلي ارتفاع التفاعل الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (عينة البحث).

(د) **التحقق من توافر الشروط السيكومترية لمقياس التفاعل الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة**

(١) صدق التحليل العاملي:

يعد التحليل العاملي شكلاً متقدماً من أشكال الصدق، وقد قامت الباحثة بإجراء التحليل العاملي باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis بطريقة المكونات الأساسية Principal Component وبعد التدوير أنتج (٤) عوامل وبأخذ محك جيلفورد (٠.٣) لاختيار التشبعات الدالة فقد تم اختيار العبارات التي تشبعت علي أكثر من عامل بقيم غير متقاربة باختيار التشبع الأكبر وتم الإبقاء علي العوامل التي تنتسب عليها ثلاث عبارات فأكثر بقيمة تشبع حدها الأدنى (٠.٣)، كما يتم حذف العبارات التي تحصل علي تشبع أقل من (٠.٣) وهذا يضمن نقاءً عاملياً أفضل للعوامل، وفيما يلي وصف لتلك العوامل.

جدول (٢١): مصفوفة العوامل قبل التدوير

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٠.٥٧٢-	٠.٣٥١	٠.٣٢٨	٠.٠٩٥
٢	٠.٦٢٤-	٠.٤٠١	٠.٢٣٧	٠.١٣٥
٣	٠.٥٦٨-	٠.٤٢٤	٠.٢٧٥	٠.٠٠٧
٤	٠.٣٩١-	٠.٣٤٨	٢٧٦.٠	٠.٢١٨
٥	٠.١٢٢	٠.٦٥٤	٠.٣٢٩-	٠.١٩٧-
٦	٠.١٦٠	٠.٧٠٦	٠.٢٦٤-	٠.٣٣٩-
٧	٠.٢٨٥	٠.٥٧٢	٠.١٨٤-	٠.٢٥٣-
٨	٠.٦٠٣	٠.٢٣٣	٠.١١٨	٠.٣٩٤
٩	٠.٥٥٢	٠.٢٥٦	٠.٠٢٧	٠.١٢٨
١٠	٠.١٨٤	٠.١١٢-	٠.٤٧٨	٠.٤٩٧-
١١	٠.٢٦٣	٠.١١١-	٠.٦٧٣	٠.٠٨٧-
١٢	٠.٢٤٨	٠.٠١٩-	٠.٧١٢	٠.٢٣١-
١٣	٠.٤٧١-	٠.٤٥٩	٠.٢٤٧	٠.٠٩٢
١٤	٠.٤٠١-	٠.٤٨٦	٠.١٩٨	٠.٠٥٠
١٥	٠.٢٠٣	٠.٦٤٩	٠.٢٥٥-	٠.٠٨١-
١٦	٠.٢١٩	٠.٥٩٨	٠.٢٦٠-	٠.٣٣٧-
١٧	٠.٣٩٧	٠.٤٥٤	٠.١٢٢-	٠.٣٨٩-
١٨	٠.٥٢١	٠.١٢٩	٠.١٣٢	٠.٤٦٨
١٩	٠.٤٤٧	٠.١٩٩	٠.٠٩٠	٠.٤٤٠
٢٠	٠.٣٠٥	٠.١٦٤	٠.٥١٧	٠.٣٨٣-
٢١	٠.٢٢٠	٠.١١١-	٠.٥٨٠	٠.١٤٩-
٢٢	٠.٣٦٢-	٠.٣٢٣	٠.٣٩٥	٠.٣٤٤
٢٣	٠.٦٤١-	٠.٣٤٤	٠.٢٨٥	٠.١٥٠
٢٤	٠.٣٥٢	٠.٤٨٧	٠.٠١٧-	٠.٢٣٧-
٢٥	٠.٤٩١	٠.٢١٧	٠.٠٤٣	٠.٣٤٠
٢٦	٠.٤٢٦	٠.١١٠	٠.١٧٣	٠.٤٣٥
٢٧	٠.٦٢٩	٠.٢٠٩	٠.٠٥٨	٠.٤٤٧
٢٨	٠.٢٩٧	٠.١١٩-	٠.٦٣٨	٠.٢٦٣-
٢٩	٠.٤٥٤	٠.٠٢٨	٠.٥٩٠	٠.١٨٤-
٣٠	٠.٤٢١-	٠.٣٦٧	٠.٢٦٢	٠.١٥٧
٣١	٠.٤٥٢	٠.١٩٦	٠.٠٤٠	٠.٣٤٦

جدول (٢٢): مصفوفة العوامل بعد التدوير

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الاشتراكيات
١	٠.٧٣٥	٠.٠٣٦-	٠.١٥٨-	٠.٠٢٦	٠.٥٦٧
٢	٠.٧٦٨	٠.٠٠٤-	٠.١٦٣-	٠.٠٨٨-	٠.٦٢٤
٣	٠.٧٢٧	٠.٠٨٠	٠.٢٠٧-	٠.٠١٦	٠.٥٧٨
٤	٠.٦٢٨	٠.٠٢٩-	٠.٠٣٦	٠.٠١٢-	٠.٣٩٧
٥	٠.١٠٠	٠.٧٣٤	٠.٠٥٧	٠.١٩٥-	٠.٥٩١

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	الإشتراكيات
٦	٠.٠٩٥	٠.٨٣٣	٠.٠٠٣	٠.٠٧٠	٠.٧٠٨
٧	٠.٠٠٤	٠.٧٠١	٠.١٢١	٠.٠٠٩	٠.٥٠٦
٨	٠.٠٩٢	٠.١٣٣	٠.٧٤١	٠.١٠٩	٠.٥٨٧
٩	٠.١٥٩	٠.٢٨٩	٠.٥١١	٠.١٣٠	٠.٣٨٧
١٠	٠.١١١	٠.٠٦٢	٠.١٩٩	٠.٦٨٢	٠.٥٢١
١١	٠.٠٣٧	٠.١٦٧	٠.١٧٢	٠.٦٩٥	٠.٥٤٢
١٢	٠.٠٧٥	٠.٠٤٣	٠.٠٨٩	٠.٧٧٩	٠.٦٢٢
١٣	٠.٦٩٦	٠.١٠٣	٠.٧٩٠	٠.٠١٦	٠.٥٠٢
١٤	٠.٦٣٥	٠.١٧٩	٠.٠٦٦	٠.٠١٧	٠.٤٣٩
١٥	٠.١١٠	٠.٦٧٦	٠.٢٠١	٠.١٥٦	٠.٥٣٤
١٦	٠.٠٠٢	٠.٧٦٥	٠.٠١٥	٠.٠٤٢	٠.٥٨٧
١٧	٠.١٥٣	٠.٦٨٩	٠.٠٧٢	٠.١٦٤	٠.٥٣٠
١٨	٠.٠٧٣	٠.٠١١	٠.٧١٧	٠.٠٦٩	٠.٥٢٥
١٩	٠.٠١٢	٠.٠٤٧	٠.٦٦٢	٠.٠١٧	٠.٤٤١
٢٠	٠.٠١٨	٠.٢٤٥	٠.٠٣٥	٠.٦٨٧	٠.٥٣٤
٢١	٠.٠٠٦	٠.١٢٣	٠.٠٨٧	٠.٦٣٠	٠.٤١٩
٢٢	٠.٦٨٢	٠.١٣٦	٠.١٥٦	٠.٠٤٤	٠.٥١٠
٢٣	٠.٧٧٢	٠.٠٧٥	٠.١٧٠	٠.٠٥٦	٠.٦٣٣
٢٤	٠.٠١٩	٠.٥٩٨	٠.١٧٧	٠.١٦٩	٠.٤١٨
٢٥	٠.٠٧٧	٠.١٣٦	٠.٦١٧	٠.٠٣٥	٠.٤٠٦
٢٦	٠.٠١٤	٠.٠٥٠	٠.٦٣٤	٠.٠٨٨	٠.٤١٣
٢٧	٠.١٣٤	٠.١١٤	٠.٧٨١	٠.٠٤٦	٠.٦٤٣
٢٨	٠.٠٥٣	٠.٠٦٩	٠.٠٦٠	٠.٧٥٣	٠.٥٧٨
٢٩	٠.٠٦٨	٠.٠٦٦	٠.٢٤٨	٠.٧٢٠	٠.٥٨٩
٣٠	٠.٦٣٦	٠.٠١٠	٠.٠٢٣	٠.٠٠٩	٠.٤٠٥
٣١	٠.٠٦٤	٠.١٠٦	٠.٥٩٠	٠.٠١٨	٠.٣٦٤
الجدور الكامنة	٤.٥٦	٣.٩٤	٣.٩١	٣.٦٩	
نسبة التباين	١٤.٧٠	١٢.٧١	١٢.٦٢	١١.٩٢	

جدول (٢٣): مصفوفة العوامل بعد التدوير بعد حذف العبارات التي تقل عن (٠.٣)

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
١	٠.٧٣٥			
٢	٠.٧٦٨			
٣	٠.٧٢٧			
٤	٠.٦٢٨			
٥		٠.٧٣٤		
٦		٠.٨٣٣		
٧		٠.٧٠١		
٨			٠.٧٤١	
٩			٠.٥١١	
١٠				٠.٦٨٢

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
.١١				.٦٩٥
.١٢				.٧٧٩
.١٣	.٦٩٦			
.١٤	.٦٣٥			
.١٥		.٦٧٦		
.١٦		.٧٦٥		
.١٧		.٦٨٩		
.١٨			.٧١٧	
.١٩			.٦٦٢	
.٢٠				.٦٨٧
.٢١				.٦٣٠
.٢٢	.٦٨٢			
.٢٣	.٧٧٢			
.٢٤		.٥٩٨		
.٢٥			.٦١٧	
.٢٦			.٦٣٤	
.٢٧			.٧٨١	
.٢٨				.٧٥٣
.٢٩				.٧٢٠
.٣٠	.٦٣٦			
.٣١			.٥٩٠	

جدول (٢٤): التشبعات الدالة علي العامل الأول

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٢٣	أبادر بالإشتراك مع الآخرين في فرق عمل مختلفة	.٧٧٢
٢	أبادر بإلقاء التحية علي الآخرين والجلوس معهم	.٧٦٨
١	أميل لقضاء أكبر وقت مع أصدقائي	.٧٣٥
٣	أشعر بالإنتماء لأفراد أسرتي	.٧٢٧
١٣	أميل للذهاب مع الآخرين في رحلة مدرسية	.٦٩٦
٢٢	أميل لمشاركة الآخرين في المناسبات العامة	.٦٨٢
٣٠	استمتع بالنشاط والحماسة عند وجودي مع الآخرين.	.٦٣٦
١٤	أميل إلي الإنضمام للآخرين في المواقف المختلفة	.٦٣٥
٤	أشعر بالإنتماء لأصدقائي	.٦٢٨

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٤.٥٦) وأن نسبة التباين العملي المفسر (١٤.٧٠%) وقد تشبع بهذا العامل (٩) مفردات. وعليه تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (الإقبال علي الآخرين).

جدول (٢٥): التشبعات الدالة علي العامل الثاني

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٦	أشارك في الأنشطة الجماعية	٠.٨٣٣
١٦	أشعر بأهمية دوري في الجماعة	٠.٧٦٥
٥	أبادر بمساعدة الآخرين في المواقف المختلفة	٠.٧٣٤
٧	أشارك الآخرين بأفكار مختلفة أثناء التعامل معهم	٠.٧٠١
١٧	أشكر الآخرين عند أدائهم خدمة لي	٠.٦٨٩
١٥	أطلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة	٠.٦٧٦
٢٤	أقدر العمل الجماعي لتحقيق الأهداف المشتركة	٠.٥٩٨

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٣.٩٤) وأن نسبة التباين العملي المفسر (١٢.٧١%) وقد تشبع بهذا العامل (٧) مفردات. وعليه تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (التعاون مع الآخرين).

جدول (٢٦): التشبعات الدالة علي العامل الثالث

رقم العبارة	العبارة	التشبع
٢٧	أحرص علي قول الصدق مع الآخرين	٠.٧٨١
٨	أحافظ علي صداقاتي	٠.٧٤١
١٨	أنتظر دوري في الحديث مع الآخرين	٠.٧١٧
١٩	أعبر عما أريد بلغة مفهومة	٠.٦٦٢
٢٦	أتوافق بشكل سريع مع المتطلبات اليومية المعتادة	٠.٦٣٤
٢٥	أتنافس مع الآخرين من أجل النجاح	٠.٦١٧
٣١	أظهر شجاعة وجرأة في المواقف المختلفة	٠.٥٩٠
٩	انتبه لغياب أحد الزملاء وأسأل عنه	٠.٥١١

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٣.٩١) وأن نسبة التباين العملي المفسر (١٢.٦٢%) وقد تشبع بهذا العامل (٨) مفردات. وعليه تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (الاتصال بالآخرين).

جدول (٢٧): التشبعات الدالة علي العامل الرابع

رقم العبارة	العبارة	التشبع
١٢	أتعاطف مع الآخرين في المواقف التي يمرون بها	٠.٧٧٩
٢٨	ألبي احتياجات الآخرين في المواقف المختلفة	٠.٧٥٣
٢٩	أقدر جهود الآخرين في المجالات المختلفة	٠.٧٢٠
١١	أحافظ علي ممتلكات الآخرين	٠.٦٩٥
٢٠	أحافظ علي قوانين العمل مع الآخرين	٠.٦٨٧
١٠	أعبر عن اهتمامي بالآخرين والميل إليهم.	٠.٦٨٢
٢١	أقدر مشاعر الآخرين في المواقف الصعبة	٠.٦٣٠

من الجدول السابق يتضح أن قيمة الجذر الكامن لهذا العامل بلغت (٣.٦٩) وأن نسبة التباين العملي المفسر (١١.٩٢%) وقد تشبع بهذا العامل (٧) مفردات. وعليه تقترح الباحثة تسمية هذا العامل (الاهتمام بالآخرين).

(٢) حساب التجانس الداخلي:

لحساب التجانس الداخلي كمؤشر لصدق مقياس التفاعل الإجتماعي قامت الباحثة بتطبيقه علي عينة قوامها (١٣٠) طالبة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية للبحث، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول (٢٨)، (٢٩)، (٣٠) توضح النتيجة علي التوالي.

جدول (٢٨): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه (ن = ١٣٠)

الاهتمام بالآخرين		الاتصال بالآخرين		التعاون مع الآخرين		الإقبال علي الآخرين	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٦٦	١٠	٠.٧٦	٨	٠.٧٤	٥	٠.٧٤	١
٠.٧٣	١١	٠.٥٩	٩	٠.٨٢	٦	٠.٧٩	٢
٠.٧٧	١٢	٠.٧٢	١٨	٠.٧٣	٧	٠.٧٤	٣
٠.٦٨	٢٠	٠.٦٧	١٩	٠.٧١	١٥	٠.٦٣	٤
٠.٦٦	٢١	٠.٦٤	٢٥	٠.٧٥	١٦	٠.٧١	١٣
٠.٧٥	٢٨	٠.٦٣	٢٦	٠.٧٠	١٧	٠.٦٣	١٤
٠.٧٣	٢٩	٠.٨٠	٢٧	٠.٦٢	٢٤	٠.٦٦	٢٢
		٠.٦٠	٣١			٠.٧٨	٢٣
						٠.٦٥	٣٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٧٤ (٠.٠١) = ٠.٢٢٨

يتضح من جدول (٢٨) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٥٩ : ٠.٨٢) وهي معاملات إرتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي الاتساق الداخلي للأبعاد.

جدول (٢٩): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٣٠)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٥٦	٢٥	٠.٦١	١٧	٠.٦١	٩	٠.٤٦	١
٠.٥٦	٢٦	٠.٥٨	١٨	٠.٤٢	١٠	٠.٤٥	٢
٠.٦٣	٢٧	٠.٥٧	١٩	٠.٥٦	١١	٠.٤٩	٣
٠.٥٢	٢٨	٠.٦٧	٢٠	٠.٦٢	١٢	٠.٥١	٤
٠.٦٦	٢٩	٠.٥٠	٢١	٠.٥٤	١٣	٠.٥٨	٥
٠.٤٨	٣٠	٠.٥٤	٢٢	٠.٥٤	١٤	٠.٦٤	٦
٠.٥٦	٣١	٠.٤٢	٢٣	٠.٦٥	١٥	٠.٦٥	٧
		٠.٦٦	٢٤	٠.٥٩	١٦	٠.٦٦	٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٧٤ (٠.٠١) = ٠.٢٢٨

يتضح من جدول (٢٩) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٤٢ : ٠.٦٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي الاتساق الداخلي للأبعاد.

جدول (٣٠): معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٣٠)

المقياس	معامل الارتباط
الإقبال علي الآخرين	٠.٦١
التعاون مع الآخرين	٠.٥٩
الاتصال بالآخرين	٠.٥٨
الاهتمام بالآخرين	٠.٧١

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٧٤ (٠.٠١) = ٠.٢٢٨

يتضح من الجدول (٣٠) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠.٥٨ : ٠.٧١) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلي التجانس الداخلي للمقياس.

*** تعقيب:**

يتضح من الجداول السابقة أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، ومعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وأيضاً معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس معظمها معاملات ارتباط دالة إحصائياً، مما يشير إلي أن عبارات مقياس التفاعل الإجتماعي بأبعاده يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق.

(هـ) وصف مقياس التفاعل الإجتماعي في صورته النهائية:

بعد إجراء التعديلات اللازمة للمقياس في ضوء ما أسفرت عنه نتائج المعالجات الإحصائية أخذ المقياس صورته النهائية ملحق (٣)؛ حيث تكون المقياس من (٣١) واحد وثلاثون عبارة موزعة علي أربعة أبعاد لقياس التفاعل الإجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا وهما كالآتي: الإقبال علي الآخرين (٩ عبارات)، التعاون مع الآخرين (٧ عبارات)، الإتصال بالآخرين (٨ عبارات)، الإهتمام بالآخرين (٧ عبارات).

(و) حساب ثبات مقياس التفاعل الإجتماعي:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب معامل ألفا لكرونباخ، وذلك بتطبيقه علي عينة قوامها (١٣٠) طفلاً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (٣١): يوضح معاملات الفا لمقياس التفاعل الإجتماعي والدرجة الكلية له (ن = ١٣٠)

المقياس	قيمة الفا
الإقبال علي الآخرين	٠.٨٧
التعاون مع الآخرين	٠.٨٤
الاتصال بالآخرين	٠.٨٣
الاهتمام بالآخرين	٠.٨٣
الدرجة الكلية	٠.٨٨

يتضح من جدول (٣١) ما يلي:

تراوحت قيم معامل ألفا لأبعاد مقياس التفاعل الإجتماعي ما بين (٠.٨٣ : ٠.٨٨)، كما بلغت قيمة معامل الفا للدرجة الكلية للمقياس (٠.٨٨) وهي قيم دالة إحصائياً، مما يشير إلي أن المقياس علي درجة مقبولة من الثبات.

ومن النتائج السابقة لحساب صدق وثبات مقياس التفاعل الإجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا(ملحق ٤)، يتضح توافر الشروط السيكومترية له، كما يتضح صلاحيته وإمكانية استخدامه في البحث الحالي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في حساب نتائج البحث

للتحقق من صحة الفروض تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- المتوسط الحسابي.

- الوسيط.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء.

- النسبة المئوية.

- التحليل العاملي.

- معامل الارتباط.

- معامل الفا لكرونباخ.

- اختبار تحليل الانحدار.

وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوي (٠.٠٥)، كما استخدمت الباحثة برنامج Spss

لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

الوصف الإحصائي لعينة البحث الأساسية:

تم تطبيق عينة البحث الأساسية علي (٣٣٦ طالبة) من طالبات كلية التربية للطفولة

المبكرة جامعة المنيا، وقد تم حساب الإحصاءات الوصفية لمتغيرات البحث (الصور الذهنية، والإتزان النفسي، والتفاعل الإجتماعي) علي العينة قيد البحث، والنتائج يوضحها الجدول الآتي:

جدول (٣٢): يوضح المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة قيد البحث في مقياس الصور الذهنية، ومقياس الإتران الإنفعالي، ومقياس التفاعل الإجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (ن = ٣٣٦)

المقياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الصور الذهنية	البعد المعرفي	٣٥.٠٧	٣٦.٠٠	٠.٥٥-
	البعد الوجداني	٢٩.١٢	٣٠.٠٠	٠.٦٠-
	البعد السلوكي	٣٣.٤٧	٣٣.٠٠	٠.٢٨
	الدرجة الكلية	٩٧.٦٥	٩٩.٠٠	٠.٣٢-
الاتزان الإنفعالي	السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة	٤٨.٣٠	٤٨.٠٠	٠.١٢
	المرونة في التعامل مع مواقف الحياة	٤٣.٧٣	٤٥.٠٠	٠.٥٤-
	الدرجة الكلية	٩٢.٠٣	٩٣.٠٠	٠.٢١-
التفاعل الاجتماعي	الإقبال علي الآخرين	٢٢.٦٩	٢٣.٠٠	٠.٢١-
	التعاون مع الآخرين	١٧.٧٦	١٩.٠٠	١.١٠-
	الاتصال بالآخرين	٢٠.٨٠	٢١.٠٠	٠.١٦-
	الاهتمام بالآخرين	١٨.٩٠	٢٠.٠٠	١.٠٢-
	الدرجة الكلية	٨٠.١٥	٨١.٠٠	٠.١٩-

يتضح من جدول (٣٢) ما يلي:

- تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث في مقياس الصور الذهنية ومقياس الاتزان الإنفعالي ومقياس التفاعل الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ما بين (-١.١٠، ٠.٢٨) أي أنها انحصرت ما بين (-٣، +٣) مما يشير إلي أنها تقع داخل المنحني الاعدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً.

نتائج البحث وتفسيرها: نتائج الفرض الأول:

وينص علي أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصور الذهنية والإتران الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة".

جدول (٣٣): معاملات الارتباط بين الصور الذهنية والاتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (ن = ٣٣٦)

الاتزان الإنفعالي			المقياس
الدرجة الكلية	المرونة في التعامل مع مواقف الحياة	السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة	
٠.٦١	٠.٦٧	٠.٤٩	البعد المعرفي
٠.٤٢	٠.٤٣	٠.٣٧	البعد الوجداني
٠.٦٠	٠.٦٣	٠.٥٢	البعد السلوكي
٠.٦٣	٠.٦٧	٠.٥٣	الدرجة الكلية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١١٣ ، (٠.٠١) = ٠.١٤٨

يتضح من الجدول (٣٣) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً بين الصور الذهنية والأتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

تفسير نتائج الفرض الأول:

أوضحت نتائج الفرض الأول وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً بين الصور الذهنية والأتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة جامعة المنيا، فكلما كانت التصورات الذهنية إيجابية ومرغوبة وواقعية كلما دل ذلك علي الأتزان الإنفعالي لديهن والعكس، كلما كانت التصورات الذهنية سلبية وغير صادقة كلما دل ذلك علي ضعف الأتزان الإنفعالي لديهن، وتفسر الباحثة ذلك بأن الصور الذهنية ترتبط بعواطف الأفراد واتجاهاتهم وعقائدهم، وتعد أداة تحكم، أي أنها بمثابة مقياس يحدد شعورنا وانفعالنا ويضبط سلوكنا وردود أفعالنا والأحكام التي نتخذها في المواقف المختلفة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما أكده (Ng et al.(2014)، Meral et al.(2022) أن الصور الذهنية السلبية لها تأثير سلبي في التعرض لانفعال القلق الذي يؤدي بدوره إلي عدم قدرة الأفراد علي تحقيق الأتزان الإنفعالي وأن تعديل الصور الذاتية يمكن أن يقلل من التقييم السلبي لدي الأفراد القلقين اجتماعياً وبالتالي تتحسن أفكارهم السلبية ويصبحون قادرين علي تكوين صور إيجابية تؤثر علي انفعالاتهم بشكل إيجابي.

وقد أشار (Monell et al.(2022) إلي تأثير الصور الذاتية السلبية علي صعوبة تنظيم الإنفعالات وأنه لا بد من تحسين تلك الصور من أجل تحسين وتنظيم الإنفعالات لدي الأفراد، كما أشار (Lee et al.(2019) إلي تأثير وضع صورة ذاتية إيجابية مقابل سلبية في الاعتبار علي القلق والتحيز في الحكم وتنظيم الإنفعالات لدي الأفراد الذين يعانون من اضطراب القلق الاجتماعي، وأكدت النتائج علي شعور الأفراد في مجموعة الصورة الذاتية الإيجابية بقدر أقل من القلق الاجتماعي والآنزاج والضيق بالمقارنة مع حالتهم قبل العلاج.

وأسفرت النتائج أيضاً عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصور الذهنية والأتزان الإنفعالي مثل نتائج دراسة (Alessandri et al.(2014) التي أوضحت العلاقة المتبادلة بين المعتقدات الذاتية الإيجابية لصورة الذات والإنفعالات الإيجابية لدي طلاب الجامعة بإيطاليا.

كما يتفق ذلك مع ما أظهرته دراسة (Landkroon et al.(2022) أن الصور الذهنية السلبية تلعب دوراً في ظهور اضطرابات القلق التي تجعل الفرد غير متزن انفعالياً وتتضمن ذكريات مكروهة أو تهديدات مستقبلية متوقعة وأن تعديل الذكريات المكروهة من خلال إعادة صياغة الصور يقلل عموماً من تقييمات الذاكرة السلبية والقلق المرتبط بها.

نتائج الفرض الثاني:

وينص علي أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصور الذهنية والتفاعل الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة".

جدول (٣٤): معاملات الارتباط بين الصور الذهنية والتفاعل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (ن = ٣٣٦)

التفاعل الاجتماعي					المقياس	الصور الذهنية
الدرجة الكلية	الاهتمام بالآخرين	الاتصال بالآخرين	التعاون مع الآخرين	الإقبال علي الآخرين		
٠.٧٠	٠.٧١	٠.٦٨	٠.٥٩	٠.٥٦	البعد المعرفي	
٠.٤٧	٠.٤٣	٠.٤٦	٠.٤٥	٠.٣٧	البعد الوجداني	
٠.٥٨	٠.٥٣	٠.٥٦	٠.٥١	٠.٤٩	البعد السلوكي	
٠.٦٧	٠.٦٥	٠.٦٦	٠.٥٩	٠.٥٤	الدرجة الكلية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) = ٠.١١٣ (٠.٠١) = ٠.١٤٨

يتضح من الجدول (٣٤) ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً بين الصور الذهنية والتفاعل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

تفسير نتائج الفرض الثاني:

أوضحت نتائج الفرض الثاني وجود علاقة ارتباطية طردية (موجبة) دالة إحصائياً بين الصور الذهنية والتفاعل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، فكما كانت التصورات الذهنية إيجابية كلما دل ذلك علي قوة التفاعل الاجتماعي لديهن وقدرتهم علي إقامة علاقات تفاعلية جيدة بالآخرين والعكس، كلما كانت التصورات الذهنية سلبية وغير صادقة كلما دل ذلك علي ضعف التفاعل الاجتماعي لديهن وعدم قدرتهم علي إقامة علاقات جيدة بالآخرين، وتفسر الباحثة ذلك بأن الصور الذهنية تؤثر في علاقات الناس وتفاعلاتهم، ولها دور كبير في تكوين آرائهم وتفسير مواقفهم، فهي تسهم بشكل كبير في تشكيل اتجاهاتهم وتوجيه سلوكياتهم في الحياة الاجتماعية لأنها مرتبطة بقيمتهم ومعتقداتهم وثقافتهم، كما تؤثر علي الطريقة التي يفكرون بها، وتساعدهم في عملية اتخاذ القرار سواء كان سلباً أو إيجاباً، فهي تختلف حسب رؤية الإنسان، فهناك صور ذهنية خاطئة مشوشة يحكم بها علي الآخرين دون أن نحكم العقل وأخري صائبة تعطي انطباع إيجابي تعزز موقف الآخرين، ولذلك فإن تكوين صورة إيجابية مرغوبة يعد هدف أساسي يسعي الجميع لتحقيقه. وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما أكدته Hulme et al.(2012) من أن الصور الذهنية الإيجابية لها دور كبير في التفاعل الاجتماعي بين الأفراد في حين أن الاسترجاع المتعمد للصور الذاتية السلبية يفعل العكس، فيؤدي إلي ضعف التواصل الاجتماعي بين الأفراد.

وقد أشار Kocovski et al.(2019) إلي أن الأفراد القلقون اجتماعياً غير المتفاعلين مع الآخرين يحملون صور ذاتية سلبية في أذهانهم أثناء المواقف الاجتماعية، وكانت النتائج أفضل بشكل عام بالنسبة لحالة الصور الذاتية الإيجابية التي يحملها الأفراد في أذهانهم فساعدتهم علي التخلص من القلق الاجتماعي وجعلتهم أكثر تفاعلاً مع الآخرين، كما أشار Alfano et al.(2008) إلي أن الصور الذاتية السلبية أدت إلي عدم قدرة الأفراد علي حضور موقف التفاعل الاجتماعي نفسه وهذا

يؤكد وجود علاقة بين صورة الذات العقلية السلبية والرهاب الاجتماعي لدى عينة الدراسة، وأكدت علي ذلك دراسة (Hirshc et al. 2010) حيث أوضحت أن الأفراد الذين يحملون صور سلبية لأنفسهم يؤدون أداءً سيئاً عندما يكونون في مواقف اجتماعية.

وأسفرت النتائج أيضاً عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصور الذهنية والتفاعل الاجتماعي مثل نتائج دراسة (Khairani et al 2019) التي هدفت إلي تحديد العلاقة بين صورة الذات والتواصل بين الأشخاص حيث أوضحت النتائج أن تفكير الأفراد في أنفسهم يؤثر علي سلوكهم وقدرتهم علي الاستجابة للحياة والقرارات التي يتخذونها، بما في ذلك قدرتهم علي التواصل الاجتماعي فيميل الطلاب الذين لديهم صورة ذاتية سلبية إلي فرض حدود علي أنفسهم، ويصبحون غير قادرين علي تحقيق ما تريده البيئة، مما يؤدي إلي شعورهم بالنقص وضعف احترام الذات. وتميل الصورة الذاتية السلبية أيضاً إلي جعل الطلاب معزولين اجتماعياً ويواجهون صعوبة في التغلب علي المشكلات وحتى تعديل أنفسهم.

كما يتفق ذلك مع ما أظهرته دراسة (Simel et al. 2013) بأن الصور الذاتية الإيجابية تتشكل في معظمها من خلال التفاعل مع الآخرين، ويمكن اعتبار تعليم الصورة الذاتية الإيجابية جزءاً من التربية الإيجابية أو التعليم الإيجابي، ودراسة (Leigh et al. 2020) التي أكدت علي أن الإحتفاظ بصورة سلبية في الإعتبار كان له آثار سلبية ملحوظة علي التفاعل الاجتماعي بين الأفراد عينة البحث.

نتائج الفرض الثالث:

وينص علي أنه: "يسهم الإلتزان الإنفعالي في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة".

جدول (٣٥): نتائج تحليل الانحدار بين الصور الذهنية والالتزان الإنفعالي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

المقياس	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفانية F	قيمة ت
الالتزان الإنفعالي	٠.٦٣	٠.٣٩	٤٥.٩٢	٠.٥٦	٠.٦٣	٢١٦.٤٧	١٤.٧١

يتضح من الجدول (٣٥):

- يسهم الإلتزان الإنفعالي في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٦٣) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوي (٠.٣٩) وذلك بنسبة إسهام (٣٩%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (٢١٦.٤٧) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٥)، مما يدل علي وجود ارتباط بين الإلتزان الإنفعالي والصور الذهنية، وبالتالي يمكن التنبؤ بالصور الذهنية من خلال الإلتزان الإنفعالي، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية علي النحو التالي:

الصور الذهنية = ٤٥.٩٢ + ٠.٥٦ (درجات العينة علي الإلتزان الإنفعالي)

ويمكن أن نرسم لها هكذا $ص = ٤٥.٩٢ + ٠.٥٦ \times س$ (حيث ص هو الصور الذهنية، س هو الاتزان الإنفعالي).

تفسير نتائج الفرض الثالث:

أوضحت نتائج الفرض الثالث أن الاتزان الإنفعالي يسهم في التنبؤ بالصور الذهنية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة عينة البحث، حيث أن الإنسان يتعلم كيف يتعامل مع صورته الذهنية التي يخرتها من خلال تغييرها داخلياً ويتحقق ذلك إذا تحرر الإنسان من معاناته النفسية وأصبح ناضجاً إنفعالياً ومرتزناً نفسياً وقادراً على التحكم في استجاباته فيستطيع تكوين صور إيجابية مرغوبة وواقعية يستخدمها في المواقف المناسبة.

ويؤكد ذلك نتيجة دراسة Monell et al. (2022) التي أوضحت أن صعوبة تنظيم الانفعالات وعدم قدرة الأفراد على تحقيق الاتزان الإنفعالي ينتج عن استخدام صور ذهنية سلبية، وأنه لا بد من تحسين تلك الصور من أجل تحسين وتنظيم الانفعالات لدى الأفراد، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه Holmes et al. (2009) من أن الصور الذهنية تلعب دور مهم في التنظيم الإنفعالي ولها تأثير قوي على العاطفة وأنه لا يمثل ظهور الصور الذهنية السلبية مشكلة فحسب، بل يعد الإفتقار إلى صور ذهنية إيجابية أمراً مهماً أيضاً، حيث أكد Wilson et al. (2018) على أن قدرة الفرد على بناء صور ذهنية إيجابية من شأنها أن تتنبأ بالاستجابة العاطفية الإيجابية، كما أظهرت نتائج دراسة Holmes et al. (2008) أن الصور الذهنية لها تأثير قوي على العواطف والانفعالات حيث تبين أن ارتفاع المزاج والانفعالات السلبية يتصاعد بواسطة الصور الذهنية.

وأشار (هوتر، ٢٠١٤، ٦) إلى أن هناك صور ذهنية تولد الخوف والإكتئاب وتجعل الإنسان ينزل إلى هوة اليأس والإستسلام والشك، وهذه الصور تؤدي بدورها إلى عدم قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الإنفعالي في المواقف الاجتماعية التي يمر بها، إلا أن هناك على صعيد آخر صوراً ينهل منها الناس الشجاعة والمثابرة والطمأنينة ويحقق من خلالها القدرة على تحقيق الاتزان الإنفعالي، وقد أوضحت نتائج دراسة Pearson et al. (2013) أن الفهم الأكبر لدور الصور الذهنية في الاضطرابات النفسية يساعد في دفع التقدم للأمام في كل من النظرية والعلاج، كما أكد على ذلك نتائج دراسة Gorgen et al. (2015) من حيث أن الصور الذهنية تلعب دور مهم في الاضطرابات النفسية والتحكم والسيطرة في الانفعالات وتؤكد إمكانية وجود طرق علاجية جديدة من خلالها مثل تعزيز الصور الإيجابية للذات، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه Holmes (2010). Holmes & Mathews من حيث أن الصور الذهنية تعد ذات صلة قوية بالاضطرابات النفسية بسبب علاقتها الخاصة بالانفعالات والعواطف فهي تثير بالفعل استجابات عاطفية أكبر من التمثيل اللفظي على الرغم من أن مدى الاستجابة العاطفية يعتمد على منظور الصورة الذهنية المعتمد. وكل ما سبق يؤكد نتيجة هذا الفرض التي أوضحت أن الاتزان الإنفعالي يسهم في التنبؤ بالصور الذهنية لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة عينة البحث.

نتائج الفرض الرابع:

وينص علي أنه: "يسهم التفاعل الإجتماعي في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة".

جدول (٣٦): نتائج تحليل الانحدار بين الصور الذهنية والتفاعل الاجتماعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

المقياس	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفئوية F	قيمة ت
التفاعل الاجتماعي	٠.٦٧	٠.٤٥	٤٦.٤٧	٠.٦٤	٠.٦٧	٢٧٤.٣١	١٦.٥٦

يتضح من الجدول (٣٦):

يسهم التفاعل الاجتماعي في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٦٧) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمه تساوي (٠.٤٥) وذلك بنسبة إسهام (٤٥%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (F) (٢٧٤.٣١) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٥)، مما يدل علي وجود ارتباط بين التفاعل الاجتماعي والصور الذهنية، وبالتالي يمكن التنبؤ بالصور الذهنية من خلال التفاعل الاجتماعي، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية علي النحو التالي:

الصور الذهنية = ٤٦.٤٧ + ٠.٦٤ (درجات العينة علي التفاعل الاجتماعي)

ويمكن أن نرسم لها هكذا $ص = ٤٦.٤٧ + ٠.٦٤ \times س$ (حيث ص هو الصور الذهنية، س هو التفاعل الاجتماعي).

تفسير نتائج الفرض الرابع:

أوضحت نتائج الفرض الثالث أن التفاعل الاجتماعي يسهم في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة عينة البحث، حيث أن تفاعل الفرد مع الآخرين الذين يحيطون به من أفراد المجتمع يساعده في اكتساب الخبرة الاجتماعية التي تؤدي بدورها إلي تكوين الصور الذهنية، وبناء البنيات العقلية لديه.

ويؤكد ذلك نتيجة دراسة (Makkar&Grisham, 2011) التي أوضحت أن الأفراد الذين لديهم رهاب اجتماعي يعانون من انطباعات أو صور عقلية ذاتية سلبية أثناء المواقف الاجتماعية وبالتالي يصبحون غير قادرين علي التفاعل الاجتماعي بشكل جيد بعكس الأفراد المتفاعلين في المواقف الاجتماعية حيث أشارت النتائج إلي أنهم يحملون صور عقلية ذاتية إيجابية

كما أشار (هوتر، ٢٠١٤، ٦) إلي أن هناك صور ذهنية تؤدي إلي اتساع أفق الإنسان واكتشافه للجديد من خلال تفاعله الاجتماعي والبحث مع آخرين عن حلول، كما أن هناك انطباعات أخرى تجبر الإنسان علي الانسحاب من المواقف الاجتماعية والتفوق بعيداً عن عالمه، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسة (Pile et al., 2021) من أن الصور الذهنية يمكن أن تكون نهجاً واعداً للحد من العزلة الاجتماعية وتحقق دوراً مهماً في العلاجات النفسية، كما أكد (Marks, 2023) علي أن

الصور الذهنية تعتبر ضرورية لتعظيم الأفق المستقبلية والتفاعلات الاجتماعية بين الأفراد وهذا يؤكد نتيجة هذا الفرض التي أوضحت أن التفاعل الاجتماعي يسهم في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة عينة البحث.

نتائج الفرض الخامس:

وينص علي أنه: " توجد أبعاد للإتزان الإنفعالي أكثر إسهاما في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة "

جدول (٣٧): نتائج تحليل الانحدار التدريجي بين أبعاد الاتزان الإنفعالي والصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

رقم الخطوة	الأبعاد	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة الفائية F	قيمة ت
١	المرونة في التعامل مع مواقف الحياة	٠.٦٧	٠.٤٤	٤٥.٦٩	١.١٩	٠.٦٧	٢٦٥.٣٣	١٦.٢٩

يتضح من الجدول (٣٧):

الخطوة الأولى:

- جاء بعد (المرونة في التعامل مع مواقف الحياة) من أبعاد الاتزان الإنفعالي في الترتيب الأول من حيث إسهامه في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٦٧) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدث تباينا مقدار (R2) وقيمته تساوي (٠.٤٤) وذلك بنسبة إسهام (٤٤%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (٢٦٥.٣٣) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٥)، مما يدل علي وجود ارتباط بين بعد (المرونة في التعامل مع مواقف الحياة) والصور الذهنية، وبالتالي يمكن التنبؤ بالصور الذهنية من خلال بعد (المرونة في التعامل مع مواقف الحياة)، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية علي النحو التالي:

الصور الذهنية = ٤٥.٦٩ + ١.١٩ (درجات العينة علي بعد المرونة في التعامل مع مواقف الحياة)

تفسير نتائج الفرض الخامس:

لقد أظهرت نتائج هذا الفرض أنه توجد أبعاد للإتزان الإنفعالي أكثر اسهاماً في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث جاء بعد (المرونة في التعامل مع مواقف الحياة) في الترتيب الأول من حيث إسهامه في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٦٧)، وذلك بنسبة إسهام (٤٤%) في المتغير التابع، مما يدل علي وجود ارتباط بين بعد (المرونة في التعامل مع مواقف الحياة) والصور الذهنية، وبالتالي يمكن التنبؤ بالصور الذهنية من خلال بعد (المرونة في التعامل مع مواقف الحياة)

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الأفراد الذين لديهم مرونة في التعامل مع مواقف الحياة، ويستجيبون للمواقف بأسلوب يتسم بعدم التطرف، ويتمتعون بقدر كاف من التكيف مع الذات والآخرين، ويتصرفون بطريقة ترضي أنفسهم وتناسب الآخرين، ويتحررون من الحساسية الزائدة أثناء التعامل مع الآخرين، ويراعون جميع الإعتبارات قبل اتخاذ القرارات في مواقف الحياة المختلفة، ويتعاملون بنجاح مع الصراعات النفسية، ويستطيعون حل المشكلات بسهولة، هؤلاء الأفراد يحملون بالضرورة صور ذهنية تساعدهم علي التصرف بهذه الكيفية؛ وذلك لأن الصور الذهنية تؤثر في علاقات الناس وتفاعلاتهم، ولها دور كبير في تكوين آرائهم وتفسير مواقفهم، فهي تسهم بشكل كبير في تشكيل اتجاهاتهم وتوجيه سلوكياتهم في الحياة الاجتماعية لأنها مرتبطة بقيمهم ومعتقداتهم وثقافتهم، كما تؤثر علي الطريقة التي يفكرون بها ويتعاملون من خلالها مع الآخرين، وبالتالي يمكن التنبؤ بالصور الذهنية من خلال بعد (المرونة في التعامل مع مواقف الحياة) وهذا ما أكدته دراسة Grol et al.(2017) حيث أشارت النتائج إلي أن الأفراد الذين يحملون صور ذهنية إيجابية لديهم إستجابات عاطفية إيجابية قوية ولديهم مرونة انفعالية في المواقف المختلفة، كما أكدت نتائج دراسة Libby & Eibach(2011) علي دور الصور الذهنية في تحديد الاستجابات العاطفية لأحداث الحياة اليومية، وتشكيل توقعات السلوك والعاطفة المستقبلية والذي يؤثر علي السلوك العاطفي والإجتماعي، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه Saulsman et al.(2019) من أن الصور الذهنية تعتبر ميسراً قوياً للتغيير المعرفي والعاطفي والسلوكي والإجتماعي تأكيداً لبعده المرونة في التعامل مع مواقف الحياة من خلال هذا التغيير بأنواعه المختلفة.

وهذا يشير إلي أنه توجد أبعاد للإتزان الإنفعالي أكثر إسهاماً في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (عينة البحث)، فكان لذلك أثر بالغ في صحة تحقق هذا الفرض.

نتائج الفرض السادس:

وينص علي أنه: " توجد أبعاد للتفاعل الإجتماعي أكثر إسهاماً في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة ".

جدول (٣٨): نتائج تحليل الانحدار التدريجي بين أبعاد التفاعل الاجتماعي والصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

رقم الخطوة	الأبعاد	الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	قيمة الثابت	قيمة B	قيمة Beta	النسبة المئوية الفائية F	قيمة ت
١	الاتصال بالآخرين	٠.٦٦	٠.٤٣	٥١.٣٥	٢.٢٣	٠.٦٦	٢٥١.٩١	١٥.٨٧
٢	الاتصال بالآخرين الاهتمام بالآخرين	٠.٦٧	٠.٤٥	٤٧.٤٣	١.٣٠ ١.٢٣	٠.٣٨ ٠.٣٢	١٣٨.٢١	٤.٦٠ ٣.٨٠
٣	الاتصال بالآخرين الاهتمام بالآخرين التعاون مع الآخرين	٠.٦٨	٠.٤٧	٤٥.٣١	٠.٨١ ١.٢٠ ٠.٧٣	٠.٢٤ ٠.٣١ ٠.١٩	٩٧.٣٦	٢.٥١ ٣.٧٣ ٣.٠٠

يتضح من الجدول (٣٨):

الخطوة الأولى:

- جاء بعد (الاتصال بالآخرين) من أبعاد التفاعل الاجتماعي في الترتيب الأول من حيث أسهامه في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٦٦) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوي (٠.٤٣) وذلك بنسبة إسهام (٤٣%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (٢٥١.٩١) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٥)، مما يدل علي وجود ارتباط بين بعد (الاتصال بالآخرين) والصور الذهنية، وبالتالي يمكن التنبؤ بالصور الذهنية من خلال بعد (الاتصال بالآخرين)، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية علي النحو التالي:

الصور الذهنية = ٥١.٣٥ + ٢.٢٣ (درجات العينة علي بعد الاتصال بالآخرين)

الخطوة الثانية:

- جاء بعد (الاهتمام بالآخرين) من أبعاد التفاعل الاجتماعي في الترتيب الثاني من حيث إسهامه في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٦٧) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدث تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوي (٠.٤٥) وذلك بنسبة إسهام (٤٥%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (١٣٨.٢١) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٥)، مما يدل علي وجود ارتباط بين بعدي (الاتصال بالآخرين، الاهتمام بالآخرين) والصور الذهنية، وبالتالي يمكن التنبؤ بالصور الذهنية من خلال بعدي (الاتصال بالآخرين، الاهتمام بالآخرين)، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية علي النحو التالي:

الصور الذهنية = $٤٧.٤٣ + ١.٣٠$ (درجات العينة علي بعد الاتصال بالآخرين) + ١.٢٣ (درجات العينة علي بعد الاهتمام بالآخرين)
الخطوة الثالثة:

- جاء بعد (التعاون مع الآخرين) من أبعاد التفاعل الاجتماعي في الترتيب الثالث من حيث إسهامه في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٦٨) وهي تمثل إسهام المتغير المستقل في المتغير التابع، وقد أحدثت تبايناً مقداره (R2) وقيمته تساوي (٠.٤٧) وذلك بنسبة إسهام (٤٧%) في المتغير التابع، وبلغت قيمة (ف) (٩٧.٣٦) وهي دالة عند مستوي (٠.٠٥)، مما يدل علي وجود ارتباط بين أبعاد (الاتصال بالآخرين، الاهتمام بالآخرين، التعاون مع الآخرين) والصور الذهنية، وبالتالي يمكن التنبؤ بالصور الذهنية من خلال أبعاد (الاتصال بالآخرين، الاهتمام بالآخرين، التعاون مع الآخرين)، ويمكن صياغة المعادلة الانحدارية التنبؤية علي النحو التالي:

الصور الذهنية = $٤٥.٣١ + ٠.٨١$ (درجات العينة علي بعد الاتصال بالآخرين) + ١.٢٠ (درجات العينة علي بعد الاهتمام بالآخرين) + ٠.٧٣ (درجات العينة علي بعد التعاون مع الآخرين)
تفسير نتائج الفرض السادس:

لقد أظهرت نتائج هذا الفرض أنه توجد أبعاد للتفاعل الاجتماعي أكثر إسهاماً في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث جاء بعد (الاتصال بالآخرين) من أبعاد التفاعل الاجتماعي في الترتيب الأول من حيث إسهامه في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٦٦)، وذلك بنسبة إسهام (٤٣%) في المتغير التابع، مما يدل علي وجود ارتباط بين بعد (الاتصال بالآخرين) والصور الذهنية، وبالتالي يمكن التنبؤ بالصور الذهنية من خلال بعد (الاتصال بالآخرين)

وتعزو الباحثة ذلك إلي أن الأفراد الذين يتصلون بالآخرين، ويحافظون علي صداقاتهم، ويسألون عن أقاربهم، ويحترمون دورهم في الحديث مع الآخرين، ويتنافسون معهم من أجل النجاح، ويتوافقون بشكل سريع لمساعدتهم في تحقيق متطلباتهم، ويتحلون بالخصال الطيبة في التواصل معهم لإكتساب خبرات ومعارف جديدة عن العالم من حولهم، فإن هؤلاء الأفراد يحملون بالضرورة صور ذهنية إيجابية تساعدهم علي التصرف بهذه الكيفية، بينما الأفراد الذين يحملون صور ذاتية سلبية تؤثر بشكل سلبي علي عملية التواصل الاجتماعي لديهم، وهذا ما أكدته نتائج دراسة Chiu et al.(2022).

وقد أشارت دراسة (Moscovitch et al.(2013) إلي أن الأفراد ذوي القلق الاجتماعي المنخفض ينظمون أنفسهم عن طريق تغيير المحتوى أو السمات الإدراكية لصورهم الذهنية فيستطيعون الإتصال بالآخرين، بينما الأفراد الآخرون الذين يعانون من قلق اجتماعي مرتفع إما أنهم قمعوا صورهم أو استسلموا لها بشكل سلبي فيصبحون غير قادرين علي الإتصال بالآخرين بشكل جيد. وبالتالي يمكن التنبؤ بالصور الذهنية من خلال بعد (الاتصال بالآخرين)

كما أكدت نتائج دراسة Pearson et al.(2011) علي أن الصور الذهنية ساهمت في عملية التواصل الإجتماعي وفهم اللغة بين الأفراد.

ثم جاء بعد (الاهتمام بالآخرين) من أبعاد التفاعل الاجتماعي في الترتيب الثاني من حيث إسهامه في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٦٧)، وذلك بنسبة إسهام (٤٥%) في المتغير التابع، مما يدل علي وجود ارتباط بين بعدي (الاتصال بالآخرين، الاهتمام بالآخرين) والصور الذهنية، وبالتالي يمكن التنبؤ بالصور الذهنية من خلال بعدي (الاتصال بالآخرين، الاهتمام بالآخرين)

وتعزو الباحثة ذلك إلي أن الأفراد الذين يهتمون بالآخرين، ويعبرون عن الميل إليهم، والتعاطف معهم في المواقف المختلفة، ويقدرن مشاعرهم في المواقف الصعبة، ويساعدوهم في تلبية احتياجاتهم ومتطلباتهم، ويقدرن جهودهم في المجالات المختلفة، فإن هؤلاء الأفراد يحملون بالضرورة صور ذهنية إيجابية تساعدهم علي التصرف بهذه الكيفية، ويتفق هذا مع ما أشارت إليه نتائج دراسة Zaleskiewicz et al.(2023) من حيث أن الصور الذهنية يمكن اعتبارها مصدراً للعواطف التي تنظم عملية صنع القرار وإدراك المخاطر وتنظيم التفاعلات الاجتماعية بين الأفراد، ودراسة Ji et al.(2019) التي أكدت علي أن الصور الذهنية ترتبط بالعاطفة بشكل أقوى من الإدراك اللفظي واللغوي، حيث تعمل علي الحفاظ علي الحالات العاطفية وتضخيمها، مع تأثيرات مباشرة علي التحفيز والسلوك، كما يتفق ذلك مع ما أشار إليه Brown & Clark. (2014, 87) من أن للصور الذهنية تأثير قوي علي العاطفة.

كما جاء بعد (التعاون مع الآخرين) من أبعاد التفاعل الاجتماعي في الترتيب الثالث من حيث إسهامه في التنبؤ بالصور الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، حيث بلغت قيمة الارتباط المتعدد (R) بين المتغيرين (٠.٦٨)، وذلك بنسبة إسهام (٤٧%) في المتغير التابع، مما يدل علي وجود ارتباط بين أبعاد (الاتصال بالآخرين، الاهتمام بالآخرين، التعاون مع الآخرين) والصور الذهنية، وبالتالي يمكن التنبؤ بالصور الذهنية من خلال أبعاد (الاتصال بالآخرين، الاهتمام بالآخرين، التعاون مع الآخرين).

وتعزو الباحثة ذلك إلي أن الأفراد الذين يتعاونون مع الآخرين، ويبادرون بمساعدتهم في المواقف المختلفة، ويشاركونهم في الأنشطة الجماعية، ويطلبون مساعدتهم عند الحاجة إليهم، ويشعرون بأهمية دورهم في الجماعة، ويشكرون الآخرين عند أدائهم خدمة لهم، ويقدرن العمل الجماعي لتحقيق الأهداف المشتركة بينهم، فإن هؤلاء الأفراد يحملون بالضرورة صور ذهنية إيجابية تساعدهم علي التصرف بهذه الكيفية.

وقد أشارت دراسة Stathi et al.(2012) إلي تأثير الصور الذهنية علي التعاون بين المجموعات كأسلوب بسيط وغير مكلف وفعال لتغيير المواقف السلبية التي تحملها المجموعات المختلفة تجاه بعضها البعض. لذلك يمكن أن توفر برامج تعديل الصور الذهنية السلبية استراتيجيات فعالة لتحسين العلاقات بين المجموعات.

وهذا يشير إلي أنه توجد أبعاد للتفاعل الإجتماعي أكثر إسهاما في التنبؤ بالصورة الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة (عينة البحث)، فكان لذلك كله أثر بالغ في صحة تحقق هذا الفرض.

توصيات البحث:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصي بالآتي:

- ضرورة الإهتمام بموضوع الصورة الذهنية وأهميتها بالنسبة للمجتمعات نظراً للقيمة التي تؤديها في تشكيل الآراء وتكوين الانطباعات الحقيقية نحوها، فهي تسهم في اتخاذ الفرد لقراراته سواء كان سلباً أو إيجاباً، كما تحدد اتجاهاته وأنماط سلوكه، وتشكل علاقاته بالآخرين وبالبيئة المحيطة.
- العمل علي إعداد وتنفيذ الندوات والحلقات العلمية والدورات التدريبية التي تسهم في تعديل الصورة الذهنية السلبية لدي الطالبات لتصبح صور إيجابية مرغوبة وواقعية تستخدم في المواقف المناسبة لتسهل عليهن التعامل مع الآخرين واكتساب الخبرات بسرعة وبأقل وقت وجهد.
- تصميم برامج تدريبية يتعلم منها الطالبات كيف يتعاملون مع الصورة الذهنية التي يحملونها في رؤوسهم.
- أن تحرص كليات التربية للطفولة المبكرة علي مساعدة الطالبات للتحرر من معاناتهم النفسية ليتحقق الإتران الإنفعالي ويصبحن قادرات علي التحكم في استجاباتهن وبالتالي تتحسن التصورات الذهنية لديهن من خلال الإهتمام بحل المشكلات النفسية التي تعترضهم.

البحوث المقترحة:

- ١- فاعلية برنامج لتحسين الصورة الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٢- أثر جودة التعليم في بناء الصورة الذهنية لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٣- الصورة الذهنية وعلاقتها بالذكاء العاطفي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.
- ٤- الصورة الذهنية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي لدي طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، سليمان عبد الواحد. (٢٠١٤). علم النفس الإجتماعي ومتطلبات الحياة المعاصرة. عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- أبو جادو، صالح محمد علي. (٢٠٠٤). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أحمد، سهير كامل. (٢٠٠٣). سيكولوجية الشخصية. الإسكندرية، مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع.
- الحارثي، نورة دخيل الله علي. (٢٠٢١). استراتيجيات تنظيم الإنفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدي طالبات جامعة الطائف. مجلة كلية التربية. جامعة أسيوط، ٣٧ (١)، ٢٤٠ - ٣٠٩.
- الخالدي، أديب. (٢٠٠٢). المرجع في الصحة النفسية. ليبيا، الدار العربية للنشر والتوزيع.
- الخيرى، أروة محمد ربيع نوري. (٢٠٠٢). التيقظ للذات وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي. مجلة كلية الآداب. جامعة بغداد، (٦٠)، ٢١٢ - ٢٣٢.
- الرشدان، عبدالله زاهي. (٢٠٠٥). التربية والتنشئة الاجتماعية. عمان، دار وائل للنشر.
- الريماوي، محمد. (٢٠٠٤). علم النفس العام. عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- الزغلول، عماد عبد الرحيم، الهنداوي، علي فالح. (٢٠١٤). مدخل إلي علم النفس. ط٨. الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي.
- الزغلول، عماد عبد الرحيم، الهنداوي، علي فالح. (٢٠٠٢). مدخل إلي علم النفس. الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي.
- الزهري، محمد محفوظ. (٢٠٠٧). العوامل المؤثرة علي الصورة الذهنية لممارسي العلاقات العامة. المجلة المصرية لبحوث الرأي العام. جامعة القاهرة، ٨ (١)، ٥٣٣ - ٦٢٣.
- السرسى، أسماء، عبد المقصود، أماني. (٢٠٠٨). طفلك وتنمية تفاعله الاجتماعي. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشعراوي، صالح فؤاد. (٢٠٠٣). فعالية برنامج إرشادي عقلاني- انفعالي سلوكي في تحسين مستوي الإلتزان الإنفعالي لدي عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، (١٦)، ١-٣٤.
- المطيري، مريم راهي عبد الله، هدية، فؤادة محمد علي، البحيري، محمد رزق. (٢٠١٩). السلوك النمطي وعلاقته بالضبط الإنفعالي وكف الإستجابة لدي عينة من الأطفال الذاتويين في دولة الكويت. مجلة دراسات الطفولة. القاهرة، ٢٢ (٨٢)، ٣١-٤٣.

المقاطي، سفران بن مسفر. (٢٠٠٨). العوامل المؤثرة في تشكيل الصورة الذهنية عن المؤسسات السعودية القائمة علي الحج: دراسة تطبيقية علي حجاج عام ١٤٢٦ هـ. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، ٢٠(١)، ٤٣٦-٤٧٩.
بدير، كريمان. (٢٠١١). سيكولوجية المشاعر وتنمية الوجدان. القاهرة، عالم الكتب.

حسين، محمد عبد الهادي. (٢٠٠٩). الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي. الإمارات، دار الكتاب الجامعي.

خطاب، رأفت. (٢٠١١). فاعلية برنامج تدريبي لعلاج بعض اضطرابات النطق في خفض القلق الاجتماعي لدي عينة من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم. مجلة كلية التربية. جامعة بنها، (٨٧)، ١١٦-١٩٨.

داود، ليلي خليل، الأصفر، أحمد عبد العزيز. (٢٠٠٤). الجماعة وخصائص التفاعل الاجتماعي، منشورات جامعة دمشق.

دياب، محمد أحمد. (٢٠١٣). علم النفس الإيجابي. الرياض، دار الزهراء.
راضي، فوقية محمد محمد. (٢٠٠٢). أثر سوء معاملة وإهمال الوالدين علي الذكاء المعرفي والانفعالي والاجتماعي للأطفال. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١ (٣٦)، ٢٧-٨٨.

رؤوف، حسين رشدي. (٢٠١٧). تنمية التفكير الإيجابي لدي طلاب الجامعة كمدخل لخفض بعض الاضطرابات النفسية، مجلة البحث العلمي في التربية. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. جامعة عين شمس، ٤ (١٨)، ١٤٣-١٧٦.

ريان، محمود إسماعيل محمد. (٢٠٠٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدي طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر في غزة.

<http://search.mandumah.com/Record/542588>

صالح، أحمد محمد. (٢٠١٦). أبعاد الإنفعالات الإيجابية والسلبية لدي المراهقين من الجنسين في المرحلة الثانوية والجامعية " مراهقة متوسطة ومتأخرة ". المجلة المصرية لعلم النفس الإكلينيكي والإرشادي، ٤ (٣)، ٣١٧-٣٤٩.

عبد السلام، سلوي، الأحمد، سحر. (٢٠١٧). فاعلية برنامج مقترح باستخدام الأنشطة المتكاملة في تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدي أطفال ما قبل المدرسة. مجلة كلية رياض الأطفال. القاهرة، (١١)، ٦٦-١٢١.

عجوة، علي، فريد، كريمان. (٢٠٠٥). إدارة العلاقات العامة بين الإدارة الإستراتيجية وإدارة الأزمات. القاهرة، عالم الكتب.

علي، محمد النوبي محمد. (٢٠١٠). مقياس التفاعل الإجتماعي لدي طلاب الجامعة الموهوبين. عمان، دار صفاء.

محمود، عبير مختار شاكر. (٢٠١٢). التعليم عن بعد والتفاعل الإجتماعي. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. السعودية، ٢ (٢٤)، ٥٥٩-٥٨٠.

مخولوف، سمير أحمد. (٢٠١٠). الصورة الذهنية - دراسة في تصور المعني. مجلة جامعة دمشق، ٢٦ (٢+١)، ١١٥-١٥٨.

موسي، باقر. (٢٠١٤). الصورة الذهنية في العلاقات العامة. عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع.

ندا، أيمن منصور. (٢٠٠٤). الصور الذهنية والإعلامية. عوامل التشكيل واستراتيجيات التغيير. كيف يرانا الغرب؟. القاهرة، المدينة برس للطباعة والنشر والتسويق الإعلامي.

هلال، فلاح حسن رمضان. (٢٠١٤). أثر استخدام الألعاب التعاونية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدي أطفال الرياض. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. جامعة الموصل، ١٣ (١)، ٢٧-٥٤.

هوتر، جيرالد. ترجمة: عادل، علا. (٢٠١٤). سلطة الصورة الذهنية كيف تغير الروي العقل والإنسان والعالم. الجيزة، عين للدراسات والبحوث الإنسانية والإجتماعية. يونس، محمد. (٢٠٠٤). مبادئ علم النفس. الأردن، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Adegboye, M. A., & Adegboye, E. H. (2021). Effect of Emotional Instability on the Academic Performance of Students of Colleges of Agriculture and Related Disciplines in Plateau State, Nigeria. **Asian Journal of Research and Review in Agriculture**, 32-40.

Alessandri, G., Zuffianò, A., Fabes, R., Vecchione, M., & Martin, C. (2014). Linking positive affect and positive self-beliefs in daily life. **Journal of Happiness Studies**, 15, 1479-1493.

<http://dx.doi.org/10.1007/s10902-013-9487-y>

Alfano, C. A., Beidel, D. C., & Turner, S. M. (2008). Negative self-imagery among adolescents with social phobia: a test of an adult model of the disorder. **Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology**, 37(2), 327-336.

<https://doi.org/10.1080/15374410801955870>

- Arora, R., & Rangnekar, S. (2015). Relationships between emotional stability, psychosocial mentoring support and career resilience. **Europe's journal of psychology**, *11*(1), 16.
<https://doi.org/10.5964%2Ffejop.v11i1.835>
- Ashkanasy, N. M., Zerbe, W. J., & Hartel, C. E. (2016). **Managing emotions in the workplace**. Routledge.
- Aubert, A. (2013). **Social Interactions: Evolution, Psychology and Benefits**. Nova Publishers.
- Beauchamp, M. & Anderson, V. (2010). Social: An integrative framework for the development of social skills. **Psychological Bulletin** , 136, 39-64.
- Bibi, A., Blackwell, S. E., & Margraf, J. (2021). Positive mental imagery and mental health amongst university students in Pakistan. **International Journal of Psychology**, *2*(10), 1-9.
<https://doi.org/10.1002/ijop.12946>
- Brown, G. P., & Clark, D. A. (Eds.). (2014). **Assessment in cognitive therapy**. Guilford Publications.
- Cambridge Dictionary. (2023). **Mental Image**. Retrieved January 10, 2024. From:
<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/mental-image>
- Chaturvedi, M., & Chander, R. (2010). Development of emotional stability scale. **Industrial Psychiatry Journal**, *19*(1), 37-40.
<https://doi.org/10.4103%2F0972-6748.77634>
- Chiu, K., Clark, D. M., & Leigh, E. (2022). Characterising negative mental imagery in adolescent social anxiety. **Cognitive therapy and research**, *46*(5), 956-966. <http://dx.doi.org/10.1007/s10608-022-10316-x>
- German, K.T., Robbins, M.L. (2020). Social Interaction. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (eds) **Encyclopedia of Personality and Individual Differences**. Springer, Cham.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1838

- Görge, S. M., Joormann, J., Hiller, W., & Witthöft, M. (2015). The role of mental imagery in depression: Negative mental imagery induces strong implicit and explicit affect in depression. **Frontiers in Psychiatry**, 6, 94.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2015.00094>
- Grol, M., Vanlessen, N., & De Raedt, R. (2017). Feeling happy when feeling down: The effectiveness of positive mental imagery in dysphoria. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 57, 156-162.
<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2017.05.008>
- Halyna, G., & Lyubov, D. (2021). psychological factors of emotional instability in adolescents. **International Journal of Innovative Technologies in Social Science**, 4 (32), 1-7.
https://dx.doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30122021/7705
- Hasson, G. (2019). **Emotional intelligence: Managing emotions to make a positive impact on your life and career**. John Wiley & Sons.
- Hirsch, C., Meynen, T., & Clark, D. (2010). **Negative self-imagery in social anxiety contaminates social interactions**. **Memory**, 12(4), 496-506. <https://doi.org/10.1080/09658210444000106>
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. **Clinical psychology review**, 30(3), 349-362. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.001>
- Holmes, E. A., Geddes, J. R., Colom, F., & Goodwin, G. M. (2008). Mental imagery as an emotional amplifier: Application to bipolar disorder. **Behaviour research and therapy**, 46(12), 1251-1258. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.09.005>
- Holmes, E. A., Lang, T. J., & Deerprouse, C. (2009). Mental imagery and emotion in treatment across disorders: Using the example of depression. **Cognitive Behavior Therapy**, 38(S1), 21-28.
<https://doi.org/10.1080/16506070902980729>

- Hoppler, S. S., Segerer, R., & Nikitin, J. (2022). The six components of social interactions: actor, partner, relation, activities, context, and evaluation. **Frontiers in Psychology**, *12*, 743074. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2021.743074>
- Hougaard, R., Carter, J., & Coutts, G. (2016). **One second ahead: enhance your performance at work with mindfulness**. Basingstoke: Palgrave Macmillan. <https://www.igi-global.com/dictionary/mental-representation/62343>
- Hulme, N., Hirsch, C., & Stopa, L. (2012). Images of the self and self-esteem: Do positive self-images improve self-esteem in social anxiety?. **Cognitive behaviour therapy**, *41*(2), 163-173. <https://doi.org/10.1080%2F16506073.2012.664557>
- Ji, J. L., Kavanagh, D. J., Holmes, E. A., MacLeod, C., & Di Simplicio, M. (2019). **Mental imagery in psychiatry: conceptual & clinical implications**. *CNS spectrums*, *24*(1), 114-126. <https://doi.org/10.1017/S1092852918001487>
- Khairani, A., Ahmad, R., & Marjohan, M. (2019). Contribution of self-image to interpersonal communication between students in the schools. **Journal of Counseling and Educational Technology**, *2*(2), 65-70. <http://dx.doi.org/10.32698/0721>
- Kocovski, N. L., Blackie, R. A., Fricker, M. W., & Veloce, L. F. (2019). Positive self-imagery may not always be positive: Examining the impact of positive and negative self-imagery in social anxiety. **International Journal of Cognitive Therapy**, *12*, 191-204. <http://dx.doi.org/10.1007/s41811-019-00049-3>
- Kuczynski, A. M., Halvorson, M. A., Slater, L. R., & Kanter, J. W. (2022). The effect of social interaction quantity and quality on depressed mood and loneliness: A daily diary study. **Journal of Social and Personal Relationships**, *39*(3), 734-756. <https://doi.org/10.1177/02654075211045717>
- Landkroon, E., Saleminck, E., Meyerbröker, K., Barzilay, S., Kalanthroff, E., Huppert, J. D., & Engelhard, I. M. (2022). The effect of

- imagery rescripting on prospective mental imagery of a feared social situation. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 77, 101764. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2022.101764>
- Lee, H., Ahn, J. K., & Kwon, J. H. (2019). Effects of self-image on anxiety, judgment bias and emotion regulation in social anxiety disorder. **Behavioral and Cognitive Psychotherapy**, 47(1), 81-94. <https://doi.org/10.1017/S135246581800022X>
- Leigh, E., Chiu, K., & Clark, D. M. (2020). The effects of modifying mental imagery in adolescent social anxiety. **PloS one**, 15(4), e0230826. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230826>
- Libby, L. K., & Eibach, R. P. (2011). Visual perspective in mental imagery: A representational tool that functions in judgment, emotion, and self-insight. In **Advances in experimental social psychology** (Vol. 44, pp. 185-245). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-385522-0.00004-4>
- Locke, E. A. (2012). Attain emotional control by understanding what emotions are. **Handbook of Principles of Organizational Behavior: Indispensable Knowledge for Evidence-Based Management**, 143-159.
- Maheshwari, A., & Gujral, H. K. (2021). Emotional Stability: A Study of Contributory Factors. **International Journal of Indian Psychology**, 9(4), 846-857. DOI: 10.25215/0904.083
- Makkar, S. R., & Grisham, J. R. (2011). Social anxiety and the effects of negative self-imagery on emotion, cognition, and post-event processing. **Behavior research and therapy**, 49(10), 654-664. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.07.004>
- Marks, D. F. (2023). **The action cycle theory of perception and mental imagery**. **Vision**, 7(1), 12. <https://doi.org/10.3390%2Fvision7010012>
- Martina, R. (2010). **Emotional balance: The path to inner peace and harmony**. Hay House, Inc.

- Meral, Y., & Vriends, N. (2022). Self-image and self-focused attention in a social interaction situation: what is relevant for social anxiety?. **Behavioural and cognitive psychotherapy**, 50(3), 269-279. <http://dx.doi.org/10.1017/S1352465821000424>
- Monell, E., Clinton, D., & Birgegård, A. (2022). Emotion dysregulation and eating disorder outcome: Prediction, change and contribution of self-image. **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice**, 95(3), 639-655. <https://doi.org/10.1111/papt.12391>
- Moscovitch, D. A., Chiupka, C. A., & Gavric, D. L. (2013). Within the mind's eye: Negative mental imagery activates different emotion regulation strategies in high versus low socially anxious individuals. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, 44(4), 426-432. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.05.002>
- Murphy, S. E., O'Donoghue, M. C., Drazich, E. H., Blackwell, S. E., Nobre, A. C., & Holmes, E. A. (2015). Imagining a brighter future: the effect of positive imagery training on mood, prospective mental imagery and emotional bias in older adults. **Psychiatry research**, 230(1), 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.07.059>
- Ng, A. S., Abbott, M. J., & Hunt, C. (2014). The effect of self-imagery on symptoms and processes in social anxiety: A systematic review. **Clinical Psychology Review**, 34(8), 620-633. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.09.003>
- Nisha, B. (2021). **Attention Perception and Social Cognition: Bridging the Gap Between the Physical and Perceived**. IGI Global.
- Panconesi, G., & Guida, M. (Eds.). (2021). **Handbook of Research on Teaching With Virtual Environments and AI**. IGI Global.
- Pearson, D. G., Deepröse, C., Wallace-Hadrill, S. M., Heyes, S. B., & Holmes, E. A. (2013). Assessing mental imagery in clinical psychology: A review of imagery measures and a guiding

- framework. **Clinical psychology review**, 33(1), 1-23.
<https://doi.org/10.1016%2Fj.cpr.2012.09.001>
- Pearson, J., Clifford, C. W., & Tong, F. (2011). The functional impact of mental imagery on conscious perception. **Current Biology**, 18(13), 982-986. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2008.05.048>
- Pile, V., Williamson, G., Saunders, A., Holmes, E. A., & Lau, J. Y. (2021). Harnessing emotional mental imagery to reduce anxiety and depression in young people: an integrative review of progress and promise. **The Lancet Psychiatry**, 8(9), 836-852. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00195-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00195-4)
- Richardson, A. (2013). **Mental imagery**. Springer.
- Saulsman, L. M., Ji, J. L., & McEvoy, P. M. (2019). The essential role of mental imagery in cognitive behaviour therapy: What is old is new again. **Australian Psychologist**, 54(4), 237-244. <https://doi.org/10.1111/ap.12406>
- Simel, S. (2013). Education for a positive self-image in a contemporary school. **The Journal of Education, Culture, and Society**, 4(2), 108-115. <http://dx.doi.org/10.15503/jecs20132-108-115>
- Sit, H. F., Hall, B. J., Wang, Y., Zhang, Y., Ju, Q., & Gan, Y. (2020). The effect of positive mental imagery training on Chinese University students with depression: A pilot study. **Current Psychology**, 1-14. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12144-020-00867-1>
- Stathi, S., Crisp, R. J., Turner, R. N., West, K., & Birtel, M. D. (2012). Using mental imagery to promote positive intergroup relations. In D. W. Russell & C. A. Russell (Eds.), **The psychology of prejudice: Interdisciplinary perspectives on contemporary issues** (pp. 235–250). Nova Science Publishers. <https://gala.gre.ac.uk/id/eprint/24203/>
- Storlie, T. A. (2015). **Person-centered communication with older adults: The professional provider's guide**. Academic Press.

- Tarannum, M and Khatoun, N. (2009). Self- Esteem and Emotional Stability of Visually Challenged Students, **Journal of India Academy of Applied Psychology**, 35 (2), 245-266.
- Vidovic, V., Romano, M., & Moscovitch, D. A. (2019). Coping with negative mental images in social anxiety disorder: Investigating the potential benefits of image morphing. **Journal of Experimental Psychopathology**, 10(1), 1-17.
<https://doi.org/10.1177/2043808718813755>
- Wallace, B., & Ekman, E. (2013). **Cultivating Emotional Balance**. Wisdom Academy.
- Wani, A., Sankar, R., Angel, J., Dhivya, P., Rajeswari, S., & Athirai, K. (2016). Emotional Stability among Annamalai University Students. **The International Journal of Indian Psychology**, 3 (4), 119-123.
- Wilson, A. C., Schwannauer, M., McLaughlin, A., Ashworth, F., & Chan, S. W. (2018). Vividness of positive mental imagery predicts positive emotional response to visually presented Project Soothe pictures. **British Journal of Psychology**, 109(2), 259-276. <https://doi.org/10.1111/bjop.12267>
- Zaleskiewicz, T., Traczyk, J., & Sobkow, A. (2023). Decision making and mental imagery: A conceptual synthesis and new research directions. **Journal of Cognitive Psychology**, 1-31.
<http://dx.doi.org/10.1080/20445911.2023.2198066>
- Zapata, A. (2015). The emotional stability and emotional maturity of fourth year teacher education students of the bulacan state university. **Journal of Social Sciences & Humanities Research**, 1(2), 1-5.