

مساهمة الحساسية الانفعالية في تقبل الذات لدى المعلمات المتزوجات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عُمان

حفصة بنت حمود بن ناصر المحرزية

ماجستير في الإرشاد النفسي

جامعة نزوى- سلطنة عُمان

hafsaalmahrzi92@gmail.com

خليفة بن أحمد القصابي

أستاذ مساعد في علم النفس التربوي

جامعة نزوى- سلطنة عُمان

kah73@unizwa.edu.om

قبول البحث: 2022/2/17

مراجعة البحث: 2022 /2/10

استلام البحث: 2022 /1/24

DOI: <https://doi.org/10.31559/EPS2022.11.3.3>



file is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

مساهمة الحساسية الانفعالية في تقبل الذات لدى المعلمات المتزوجات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عُمان

خليفة بن أحمد القصابي

أستاذ مساعد في علم النفس التربوي- جامعة نزوى- سلطنة عُمان
kah73@unizwa.edu.om

حفصة بنت حمود بن ناصر المحرزبة

ماجستير في الإرشاد النفسي- جامعة نزوى- سلطنة عُمان
hafsaalmahrzi92@gmail.com

استلام البحث: 2022/1/24 مراجعة البحث: 2022/2/10 قبول البحث: 2022/2/17 DOI: <https://doi.org/10.31559/EPS2022.11.3.3>

الملخص:

هدفت الدراسة إلى الوقوف على مدى مساهمة الحساسية الانفعالية في تقبل الذات لدى معلمات محافظة شمال الشرقية بسلطنة عُمان. حيث تكونت عينة الدراسة من (665) معلمة متزوجة. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام الأدوات التالية: الأولى مقياس الحساسية الانفعالية ل (العتابي، 2016)، أما الأداة الثانية هي مقياس بعد تقبل الذات من مقياس السعادة النفسية ل (Carol Ryff)، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الحساسية الانفعالية كانت متوسطة إلا أن مجال الرد بالشعور فيها كان مرتفعاً، بينما كان مستوى تقبل الذات مرتفعاً، كذلك أظهر حساب الارتباط في تحليل الانحدار المتعدد بين المتغيرات وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين تقبل الذات والحساسية الانفعالية حيث يمكن للحساسية الانفعالية أن تفسر ما نسبته (17.6%) من التباين في تقبل الذات كما يمكن التنبؤ بتقبل الذات من خلال بعدين من أبعاد الحساسية الانفعالية هما الرد بالفعل والرد بالشعور، وقد أوصت الدراسة بتوعية الأزواج والزوجات بأهمية التواصل العاطفي، استفادة البرامج الإرشادية من العلاقة التنبؤية المتوسطة للحساسية الانفعالية بتقبل الذات.

الكلمات المفتاحية: الحساسية الانفعالية؛ تقبل الذات؛ المعلمات؛ سلطنة عمان.

1. المقدمة:

يساهم تقبل الذات لدى والمتزوجين في دعم مؤسسة الزواج وتحقيق السكن النفسي والطمأنينة للقلب والاستقرار للحياة، وقد تساهم الحساسية الانفعالية في تقبل الذات إن كانت في المستوى المتوسط المقبول، لينج وينكسيا ومينج (Liyng, Binxia & Meng, 2020) كما أن المشكلات النفسية التي يتعرض لها الزوجان في مراحل حياتهما تتطلب نوعاً من التوافق النفسي، ليستعينا به على مواجهة الظروف الصعبة والعقبات لاستقرار مؤسسة الزواج وديمومتها. (الكندري، 1992)

يأتي تقبل الذات من تقبل الفرد لصفاته وسلوكياته التي يحبها والتي لا يحبها، وهو أحد العوامل المؤثرة في نمو الشخصية، فقد اعتبره ماسلو أنه المثير المحرك للعادات والسلوكيات التي تشكل تحقيق الفرد لذاته (النمر، 2016)، وقد ورد مفهوم تقبل الذات في (APA Dictionary, 2009) بأنه معرفة الفرد لقدراته وإمكانياته وإيجابياته وسلبياته مع تقبله لحدوده، ويعد تقبل الذات غالباً مؤشراً ومقياساً للصحة النفسية، ويراها كورسيني (Corsini, 2002) بأنه اعتراف الشخص بقدراته الشخصية وانجازاته وتقبلها من غير قيود ولا شروط، وأشار الزعبي (1996) إلى مفهوم تقبل الذات أنه مدى رضى الفرد التام عن نفسه بما هو عليه في الواقع، وعندما يرفض المرء تقبل نفسه بالحالة التي هو عليها فإنه هنا يشن على نفسه حرباً داخلية تسعى إلى تحطيم

صحته النفسية، فأهمية تقبل الذات تأتي من كونها عملية تساعد الفرد بشكل أو بآخر في بدء عملية تحسين ذاته والتقليل من نقاط ضعفه وعيوبه، وأشار علي (2001) إلى أن التوافق الزواجي أحد المقومات الأساسية التي تحقق الحاجات الضرورية النفسية والاجتماعية لكل من الزوج والزوجة وتقرب بينهما الأهداف والتوقعات والقيم وتدعم مقومات الزواج الناجح، وتؤدي إلى استمرار الحياة الزوجية.

الحساسية الانفعالية أن تدرك مشاعرك الخاصة ومشاعر الآخرين من حولك، وقد عرفها بهاتيا (Bhatia, 2009)، الوارد في زيدان (2015) بأنها التأثير الشديد بالأحداث والمواقف العادية والمبالغة والتهويل بأكثر مما يتطلبه الموقف مع عدم القدرة على الثبات والنضج الانفعالي (زيدان، 2015)، وهي سمة ضرورية لبناء علاقات جيدة مع النفس ومع الآخرين على أن تكون في حدود متوسطة، أما عند تجاوزها وارتفاع مستواها لدى الفرد فإنها تؤدي إلى عدم ضبطها وضبط الانفعالات وتفسير المواقف أكثر مما تحتمل (Vandersteen, 2014)، ويرى مورين (Morin, 2020) أنه غالبًا ما يميل الشخص الحساس الذي لا يستطيع التحكم في انفعالاته- إلى إيذاء مشاعره بسهولة، وقد تسبب له مشاعره المتزايدة مشاكل في علاقته بالآخرين، وهؤلاء الذين يتسمون بالحساسية المرتفعة يعطون الأشياء أكثر من اللازم وأكثر مما تستحق (المصري، 2019)، هذه الحساسية ليست دائمًا في الجانب السلبي بل يمكن إن كانت متوسطة أن تساهم في استقرار الذات واللطف مع الآخرين.

تأخذ الحساسية الانفعالية عددًا ممن الأبعاد في تأثيرها وتأثيرها فيرى كل من ليتيسيا وفيلدمان (Leticia & Feldman, 2005) أن هناك بعدين أساسيين تتكون منهما الشخصية الحساسة انفعاليًا، وهما: الحساسية السالبة المتمركزة حول الذات وهي تؤدي إلى الردود السلبية من الفرد عند تفسيره للمواقف التي يتعرض لها وشعوره بالضغط النفسي أو الهجوم على ذاته، والحساسية الموجبة المتمركزة حول الآخرين عندما الشخص القدرة على التعرف على مشاعر الآخرين والتفاعل الإيجابي معهم، ومن هذا المنطلق ترى العتاي (2016) أن ذي الحساسية الانفعالية يميل إلى تكوين علاقات مع الآخرين، ويحاول أن يبرز مقدرته على فهم ومعرفة مشاعرهم وبالتالي يبدي التعاطف لهم خاصة الأفراد الذين مروا بأوضاع صعبة، وأضاف جوارينو وروجر (Guarino & Rppger, 2005) بعدًا ثالثًا للحساسية الانفعالية وهو الابتعاد أو التجنب العاطفي ويعني ميل الشخص ذو الحساسية الانفعالية عن الاندماج مع الأشخاص الذين يملون بأوضاع صعبة تجنبًا من الوقوع في المشاعر نفسها التي يمر بها الآخرون.

يتسم الأفراد ذوو الحساسية الانفعالية بعدد من السمات فهم يتصفون ب: معالجة الأمور بتعمق، سرعة الإستشارة، والاستجابة العاطفية، واستشعار التفاصيل الدقيقة، ذكرت العتاي (2016) أن ذي الحساسية الانفعالية يُكوّن ارتباطات شرطية بدرجة أعلى من الآخرين، فعلى سبيل المثال لو كان في سفر وكانت تجربة السفر هذه متعبة بالنسبة له فقد يكره السفر تمامًا بل ويحاول أن يتفاداه مستقبلاً، بالإضافة إلى أنه غالبًا ما يكون أكثر عرضة لمشاعر الحزن وتقلب المزاج، لأنه بسرعة يشعر بالقلق والتوتر عندما يصادف أي موقف جديد، وأضافت أبو منصور (2011) إن الشخص الحساس يعد مستمعًا جيدًا ويملك قدرة ذهنية في تفسير وتحليل الموقف واستخراج التفاصيل الدقيقة، ولكنه عندما لا يتمكن من ضبط أفكاره ومشاعره فإن هذه الملاحظة للتفاصيل الدقيقة قد يصبح تفسيرها خاطئًا ومبالغًا فيه، وبالطبع قد يدفع هذا التفسير الشخص إلى الشعور بالشك والريبة في أفعال الآخرين حتى المقربين منه، مما يسهم في التأثير سلبًا على علاقته بهم.

تتأثر مواقف الفرد مع نفسه ومع الآخرين وعلاقته بهم بمستوى الحساسية الانفعالية لديه وذلك يتوقف على مدى فهم الشخص لمشاعره ومشاعر الآخرين ومدى القدرة على التحكم في انفعالاتك ومدى فهمك لها (Brooks, 2020)، والحساسون غالبًا ما يشعرون بالقلق من سلوك شريكهم، ويقلقون أكثر من العواقب المحتملة، ويشعرون بالتوتر بشكل كبير، ويحتاجون إلى فترة للتفكير والتأمل فيما يحدث حولهم، وهذا جميعه قد يكون عاملاً مؤثرًا وضغطًا على العلاقة (Ward, 2018)، وقد أوصت فاندريستين (Vandersteen, 2014) حتى يتمكن الشخص ذو الحساسية الانفعالية من تكوين علاقة سليمة وناجحة مع الآخرين فعليه فهم طبيعة شخصيته ويتمكن من إدارة مشاعره وانفعالاته، فعليه أن يتقبل ذاته بعد أن يتعرف عليها ويفهمها، كما أن عليه أن يضع حدودًا صحية في علاقته بالآخرين، ويجب عليه أن يتعلم كيفية التعامل الفعال مع انتقادات الآخرين له، وهكذا فإن على صاحب الحساسية الانفعالية أن يتأمل ذاته ويفهمها كي يحقق التوازن والوعي الانفعالي وبالتالي تصبح علاقته بالآخرين سليمة وناجحة، وبذلك يستطيع أن يجعل حساسيته رصيدًا وسمة ذات قيمة من شأنها أن تقوي علاقته بمن حوله.

ولا شك أن الحساسية الانفعالية المتزنة مطلوبة في الحياة الزوجية؛ وذلك حتى يشعر كل شخص بشريكه، وبالتالي يقدره ويقوم بواجبه تجاهه، ولكن قد يبالغ البعض في تعاملهم مع المواقف والأحداث والأشخاص بشكل يحمل معنى من الكثافة والكثرة مما يجعل الشخص ذا حساسية انفعالية مفرطة تؤثر على حياة الأفراد بنحو عام (السوداني، 2015)؛ فالحفاظ على مستوى معين من الانفعالات يعتبر مطلبًا مهمًا لحياة متزنة وسعيدة وعند حدوث خلل في النضج الانفعالي يهتز التوافق النفسي، ومن مظاهر الخلل في النضج الانفعالي فرط الحساسية الانفعالية بحيث إن الشخص الذي يعاني من فرط الحساسية الانفعالية تكون علاقته بالآخرين من حوله مفعمة باتجاهات انفعالية متذبذبة، وقد وضع عدوى (2005) في دراسته عن الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالتفكك الأسري أن لهذه السمة آثارًا سلبية تسببها على كيان الأسرة.

يرى كل من لينج وآخرون (Liyang, et al, 2020) أن الحساسية الانفعالية سمة شخصية يقظة للغاية للمعلومات والمؤثرات الخارجية، والشخص الحساس انفعاليًا لديه قدرة أعلى على إدراك التغيرات الطفيفة؛ فالحساسية الانفعالية هي سمة جميلة لبناء علاقات جيدة مع نفسك ومع الآخرين لتساهم بذلك في عملية تقبل الذات، إلا أنها إذا تجاوزت الحد المقبول فإنها تؤثر سلبًا على مواقف الأفراد بحيث تكون غير جيدة ويأخذون الأمور على

محمل شخصي، فغالبًا ما يتفاعلون مع الآخرين بشكل دفاعي، ويحكمون عليهم بأنهم يسعون إلى إيذائهم، ويكون اهتمامهم الأساسي هو تجربتهم الخاصة بدلاً من النظر فيما يفكر فيه أو يشعر به الشخص الآخر حقًا. (Vandersteen, 2014)

وأضافت مورين (Morin, 2020) أنه غالبًا ما يميل الشخص الحساس الذي لا يستطيع التحكم في انفعالاته- إلى إيذاء مشاعره بسهولة، وقد يجعله خوفه الزائد من الفشل أقل تحملاً للتجربة، وقد تسبب له مشاعره المتزايدة مشاكل في علاقته بالآخرين، ويمكن القول أن الشخص الذي يتسم بالحساسية الزائدة يعطي الأشياء حجمًا أكثر من اللازم وأكثر مما تستحق (المصري، 2019)، وهنا يضيف العتاي (2016) أن الحفاظ على مستوى معين من الانفعالات يعد مطلبًا ملجأ حياة متزنة وسعيدة، ولكن إذا اختلت الانفعالات وزادت عن حدها فهنا يكمن الاضطراب، وتكون الحساسية الانفعالية ببعدها الإيجابي شعور بالآخرين أما ببعدها السلبي فهي التأثير الشديد والمبالغ فيه بمواقف عادية قد لا يعياها الآخرون، بحيث يببالغ الشخص الحساس بالمبالغة لا معنى لها، وأن الحساسية الانفعالية ليست دائما سمة سلبية، بل قد تكون سمة إيجابية للغاية، فمن خلالها يتمكن الفرد من الشعور بمشاعر الحب والسعادة والفرح.

إن تأثير الحساسية على الذات تكون بشكل سلبي إذا تمركزت حول الذات وبشكل إيجابي إذا انسحبت قليلاً عن الذات وامتلك ذو الحساسية قدرة للتعرف على مشاعر الآخرين، إن ذوي الحساسية الانفعالية غير المفرطة يميلون إلى معالجة الأمور بعمق، ويتعاطفون مع الآخرين، وأضافت أبو منصور (2011) أن الشخص الحساس يعد مستمعًا جيدًا ويملك قدرة ذهنية في تفسير وتحليل الموقف واستخراج التفاصيل الدقيقة؛ ولكنه عندما لا يتمكن من ضبط أفكاره ومشاعره فإن الملاحظة للتفاصيل الدقيقة قد يصبح تفسيرها خاطئًا ومبالغًا فيه، وبالطبع قد يدفع هذا التفسير الشخص إلى الشعور بالشك والريبة في أفعال الآخرين حتى المقربين منه، مما يساهم في التأثير سلبيًا على علاقته بهم، وإضافة لما سبق فقد أوضحت فاندريستين (Vandersteen, 2014) أنه لا يمكن لذو الحساسية الانفعالية تكوين علاقة ناجحة ووثيقة مع الآخرين إلا إذا فهم طبيعة شخصيته وتمكن من السيطرة والتحكم في مشاعره وانفعالاته، وعلى ذي الحساسية الانفعالية أن يتعلم كيف يتقبل نفسه ويرضى عن ذاته، إذ أول الأمور التي على المرء أن يقوم بها حتى يصل لمرحلة الوعي والنضج الانفعالي هي تقبل الذات والرضى عنها ويتوازن في حساسيته الانفعالية، إذ ظهر أن هناك علاقة بين تقبل الذات وتقبل الآخرين حيث توصل كل من (William, 2016) و (النمر، 2016) إلى وجود علاقة موجبة بين تقبل الفرد لنفسه وتقبله لغيره.

1.1. مشكلة الدراسة:

لقد بينت العديد من الدراسات أن الحساسية الانفعالية أحد العوامل المؤثرة على تقبل الذات، كما بينت أن كلاً منهما يمكن أن يؤثر في متغيرات أخرى، وأوصت بعض تلك الدراسات بدراستهما كمتغيرين يمكنهما أن يؤثرتا في متغيرات أخرى كالاستقرار الزواجي والتوافق الزواجي (أبو منصور 2011، وولينج وبينكسيا ومينج (Liyang, Binxia & Meng, 2020)، وقد أشار شعيب (2021) إلى أن الحساسية الانفعالية المعتدلة يمكن أن تساهم في جودة الحياة، وأنها يمكن أن تؤثر سلبيًا إذا زادت عن الحد كما ذكر قنيطة والطهراوي (2019)، كما تذكر الحواري (2020) أنه من بين العوامل المؤثرة على العلاقة الزوجية هي السمات التي تتميز بها شخصية كل من الزوجين؛ الأمر الذي يدعو إلى دراسة تلك العلاقة في مؤسسة الزواج وهل الحساسية الانفعالية متغير يمكنه أن يساهم في تقبل الذات سلبيًا أو إيجابًا.

وقد لاحظ الباحثان من خلال التواصل والحديث مع عدد من المعلمات المتزوجات تأثر عدد منهن بأحداث ترتبط بذواتهن ومرتبطة بكونهن زوجات مما يؤثر بوجود حاجة إلى معرفة تلك العلاقة بين الحساسية الانفعالية لديهن وتقبلهن لذواتهن، فهن يرين أن تصرفاتهن الذاتية تؤثر تأثيرًا مباشرًا في علاقاتهن الأسرية وتقبل ذواتهن في وسط محيط الأسرة، ومن خلال ترديدن بعض عبارات مثل: أشعر بعدم الرضا عن حياتي، أشعر بعدم الثقة بنفسني، أشعر أنني عديمة الفائدة، حظي سيء دائمًا ولا يمكن لأحد أن يتقبلني، أنا لا أستطيع، بعض زميلاتي لسن على دراية بكيفية تحقيق الاتفاق مع أزواجهن، وغيرها من العبارات التي قد تشير إلى حساسية الفرد وتأثره في تقبل نفسه، بالإضافة لذلك فقد كانت مشكلات بعض الزوجات لها علاقة بفرط الحساسية الانفعالية، وهو ما صرح به البعض منهن، حيث كانت إحدى الزوجات تقول أنها تعاني من المبالغة في ردود أفعالها تجاه بعض المواقف التي تصدر من الزوج؛ على الرغم من علمها أن تلك المواقف لا تستدعي ردة الفعل تلك. كما أن البعض من هؤلاء الزوجات ذكرن أنه بمجرد سماع كلمة عابرة أو تعليق من الزوج يكون في أغلب الأحيان على سبيل المزاح فإنهن يشعرون بالضيق والغضب ويستمر هذا الشعور لديهن فترة طويلة لا يستطيعن التغلب عليه، ذلك تولد لدى الباحثين تساؤل مفاده ما مدى مساهمة الحساسية الانفعالية في تقبل الذات لدى المعلمات المتزوجات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟

2.1. أسئلة الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما مستوى الحساسية الانفعالية لدى المعلمات المتزوجات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟
- ما مستوى تقبل الذات لدى المعلمات المتزوجات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟
- ما مدى مساهمة الحساسية الانفعالية في التنبؤ بتقبل الذات لدى المعلمات المتزوجات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟

3.1. أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على ما يلي:
- مستوى تقبل الذات، والحساسية الانفعالية لدى الملمات المتزوجات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان.
- مدى مساهمة الحساسية الانفعالية في التنبؤ بتقبل الذات لدى الملمات المتزوجات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان.

4.1. أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها النظرية من أهمية موضوعها الذي يتطرق إلى الحياة الزوجية في الأسرة والتي هي أساس المجتمع، فهي ستساهم في إضافة معلومات تسعى لتنمية الجوانب الشخصية والنفسية للزوجة وبالتالي السعي لنجاح العلاقة بينها وشريك حياتها، وهي من الناحية التطبيقية يمكن أن تقدم دعمًا لإعداد برامج وتقنيات إرشادية تسعى للبرقي بشخصية الزوجة ووصولها إلى نوع من التوافق النفسي، وتتيح فرصة لمزيد من البحوث والدراسات المتعلقة بمثل هذا الموضوع في المستقبل.

5.1. حدود الدراسة:

يتحدد مجال الدراسة زمنيًا بالعام الدراسي (2021/2020)، ومكانيًا بمحافظة شمال الشرقية في سلطنة عمان، وبشريًا بالملمات المتزوجات في محافظة شمال الشرقية، وموضوعًا بالتوافق الزواجي وعلاقته بكل من: تقبل الذات والحساسية الانفعالية، لدى ملمات محافظة شمال الشرقية.

6.1. مصطلحات الدراسة:**• الحساسية الانفعالية:**

عرف لينج وآخرون (Liyng et al, 2020) الحساسية الانفعالية بأنها سمة شخصية يقظة للغاية للمعلومات والمؤثرات الخارجية، والشخص الحساس انفعاليًا لديه قدرة أعلى على إدراك التغيرات الطفيفة.

وعرفت كذلك بأنها التأثر الشديد بمواقف عادية قد لا يعبأ بها الآخرون، والشخص الحساس انفعاليًا هو الشخص الذي يتأثر أكثر من اللازم بالعوامل الخارجية المحيطة به والخارجة عنه؛ فقد يفسر الكلمة على أكثر مما تحتمل وكذلك في تفسيره للحركة والنظرة، بحيث يبالغ مبالغة لا معنى لها". (أبو منصور، 2011)

وتعرف الحساسية الانفعالية في هذه الدراسة إجرائيًا: الدرجة الكلية التي تحصل عليها المستجيبة عن طريق إجابتها على فقرات مقياس الحساسية الانفعالية.

• تقبل الذات:

عرف طه (2005) تقبل الذات بأنه: رضى الفرد عن نفسه وعن امكاناته وقدراته واستعداداته الخاصة، وأنه يعمل على إحساس الفرد بدرجة من السعادة والراحة النفسية.

وتعرف تقبل الذات في هذه الدراسة إجرائيًا: الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة من خلال الاجابة على فقرات مقياس تقبل الذات.

7.1. الدراسات السابقة:

تناولت عدد من الدراسات العربية والأجنبية موضوعي الحساسية الانفعالية وتقبل الذات والعلاقة بينهما وتأثير كل منهما في الآخر أو تأثيرهما وتأثرهما بمتغيرات أخرى وقد كان من أهم تلك الدراسات:

- دراسة شعيب (2021) هدفت إلى التعرف على الإسهام النسبي للقلق العام، والحساسية الانفعالية، والاكنتاب في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، كما هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في الحساسية الانفعالية، استخدمت الدراسة عينة قوامها (1013) من الذكور والإناث الدارسين بكلية التربية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها أن هناك علاقة سالبة بين الحساسية الانفعالية وجودة الحياة بمقدار (-0,25)، كما أن الحساسية الانفعالية تساهم في التقليل من جودة الحياة عند إجراء تحليل الانحدار المتعدد بمقدار (-0,19).
- أجرت ياسين (2019) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الحساسية الانفعالية السلبية لدى الطالبات المتفوقات في كلية التربية للعلوم الانسانية. حيث تكونت عينة البحث من (88) طالبة. وتبينت الباحثة مقياس حمزة (2016) لغرض تحقيق اهداف البحث. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن مستوى الحساسية الانفعالية لدى الطالبات المتفوقات أعلى من المتوسط، وأنه توجد فروق دالة احصائيًا تعزى لمغزير المرحلة الدراسية ولصالح المرحلة الثانية.
- أجرى كل من قنيطة والطهراوي (2019) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين الحساسية الانفعالية والعجز النفسي، حيث طبقت الدراسة على مجموعة من النساء المعنفات، وقد توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الحساسية النفسية والعجز النفسي مقدارها (0,76)، ومما أوصت به الدراسة عقد برامج إرشادية لتعزيز الثقة بالنفس، الذي جاء في تعريفهم له بأنه ينتج عنه المعاناة الذاتية للفرد المصاب بالعجز النفسي، وهذا مؤشر على تأثير الحساسية الانفعالية على تقدير الذات.

- أجرى وول وآخرون (Wall, et al, 2018) دراسة هدفت إلى استكشاف معنى الحساسية العاطفية من منظور أولئك الذين يعتبرون حساسين عاطفياً، استخدم الباحثون الاستبانات والمقابلات الشخصية، طبقت على عينة من المضطربين انفعالياً تراوحت أعمارهم من 21-59 سنة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن الحساسية العاطفية هي رد فعل عاطفي متزايد للمنهات، بما في ذلك مشاعر الآخرين، أو الميل إلى ردود أفعال عاطفية لمحفزات ذات تأثير منخفض، كما أنهم كانوا ينظرون إلى الحساسية الانفعالية على أنها سمة سلبية من قبل أولئك الذين لديهم مستويات عالية من الشخصية الحدية.
- وهدفت دراسة حمزة (2016) إلى التعرف على الحساسية الانفعالية لدى طلبة الجامعة وفاعلية الإرشاد في التقليل من فرط الحساسية السلبية. وتكونت عينة الدراسة من (256) طالب وطالبة، وقد استخدم الباحث مقياس الحساسية الانفعالية من إعداده، وكذلك البرنامج الإرشادي المستخدم، وأشارت النتائج إلى نجاح البرنامج في التقليل من الحساسية الانفعالية لدى الطلبة.
- أجرى كل من فشر وآخرون (Fischer, et al, 2018) دراسة هدفت إلى اختبار إدراك إشارات الحساسية الانفعالية والفروق فيما بين الجنسين، طبقت الدراسة على 5000 مشارك ومشاركة وظهر أن النساء أكثر حساسية انفعالية لإدراك المشاعر.
- في دراسة لجارنو (Guarino, 2003) هدف فيها إلى بناء مقياس لبيان الدور المعتدل للحساسية الانفعالية في التخفيف من الضغط النفسي في حالة المرض واستقصاء الآثار الإيجابية للحساسية الانفعالية على السلوك، وبالتالي قام الباحث ببناء مقياس لتقييم الحساسية الانفعالية، طبق الباحث المقياس على (270) طالباً من جامعة يورك ببريطانيا، استخرج الباحث الصدق العاملي للمقياس حيث نتج عنه بعدان للحساسية الانفعالية الأول الحساسية الانفعالية الإيجابية والثاني الحساسية الانفعالية السلبية، وقد تم اختبار الآثار المعتدلة للحساسية العاطفية في العلاقة بين الإجهاد والمرض من خلال دراسة طولية قيمت النتائج الصحية للأفراد الذين يمرون بفترة تكيف محتملة التوتر التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تتناول موضوع الحساسية الانفعالية وتقبل الذات؛ حيث تناولت تلك الدراسات العلاقة بين تقبل الذات وبين عدد من المتغيرات مثل: الضغوط النفسية والمهنية، والقلق والاكتئاب، وتقدير الذات، وسمات الشخصية، والذكاء الوجداني، وتقبل الآخر، والرفاهية النفسية، والحساسية الانفعالية، وقد أفادت تلك الدراسات في الدراسة الحالية من حيث تناول الأبعاد المدروسة للحساسية الانفعالية وتفسير النتائج في الدراسة الحالية وتوضيح طبيعة العلاقة بين الحساسية الانفعالية وتقبل الذات.

2. منهجية الدراسة وإجراءاتها:

1.1.2. منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الإرتباطي؛ وذلك لملاءمته لمتغيرات الدراسة الحالية، وكونها تسعى للكشف عن العلاقة بين تقبل الذات والحساسية الانفعالية لمعلمات محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان.

2.2. مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من المعلمات المتزوجات اللاتي يعملن في مدارس محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان، والبالغ عددهن (3123) معلمة متزوجة. (وزارة التربية والتعليم، 2021)

3.3. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (665) معلمة متزوجة تعمل في مدارس محافظة شمال الشرقية، بسلطنة عمان وقد تم اختيار العينة عن طريق توزيع الأدوات على المعلمات المتزوجات في جميع المدارس بطريقة عشوائية عن طريق برنامج قوقل درايف،

4.2. أدوات الدراسة:

تتمثل أدوات الدراسة الحالية في مقياس الحساسية الانفعالية ومقياس تقبل الذات وذلك على النحو التالي:

أولاً: مقياس الحساسية الانفعالية:

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس الحساسية الانفعالية للعتابي (2016)، يشتمل المقياس على (15) فقرة، صيغت جميعها بطريقة إيجابية، بتدرج ثلاثي، هو: (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة). وقد بلغ معامل الثبات للمقياس حسب مُعدده (0.87)، وقد تم في الدراسة الحالية تقسيم المقياس إلى أبعاد ثلاثة وذلك باستخدام التحليل العاملي بالتدوير المائل بطريقة ألفاريماكس، حيث تم تسمية الأبعاد الثلاثة: البعد الأول الرد بالفعل وبه الفقرات (2،3،4+5) والبعد الثاني الرد بالشعور وبه الفقرات (1،8،9،14،15)، والبعد الثالث التصور الشعوري وبه الفقرات (6،7،10،11،12،13).

وللتحقق من المواصفات السيكومترية لمقياس الحساسية الانفعالية؛ تم اتباع ما يأتي:

• صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بطريقتين، هما: طريقة الصدق الظاهري، والتحليل العاملي. حيث تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم أحد عشر محكمًا من جامعة نزوى وخارجها، من المختصين في الإرشاد النفسي والتربوي، والتربية الخاصة، وعلم النفس، والأدب والنقد العربي، والتربية المبكرة، والقياس والتقويم، وعلم نفس الطفولة، وبناءً على ذلك التحكيم تم تعديل صياغة بعض العبارات (1، 5، 6، 13، 14، 15). وكذلك تم الاعتماد على التحليل العاملي حيث نتج عنه ثلاثة أبعاد للمقياس تشبعت الفقرات بأبعادها بمستوى أكثر من (0.30) ولم يتم حذف أي من الفقرات في طريقي تأكيد الصدق المستخدمتين.

• صدق الفقرات:

بعد التأكد من الصدق الظاهري تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (58) معلمة متزوجة في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان ثم تم حساب صدق الفقرة وذلك لبيان اتساق فقرات المقياس مع بعضها البعض عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون لمعرفة درجة ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس الحساسية الانفعالية مع الدرجة الكلية للمقياس، كما هو موضح في جدول (1).

جدول(1): معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الحساسية الانفعالية والدرجة الكلية للمقياس

البعد الأول: الرد بالفعل		البعد الثاني: الرد بالشعور		البعد الثالث: التصور الشعوري	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.588	5	.471	10	.440
2	.567	6	.457	11	.241
3	.604	7	.529	12	.303
4	.580	8	.556	13	.268
		9	.415	14	.323
				15	.270

يتضح من جدول (1) أن جميع فقرات مقياس الحساسية الانفعالية متسقة مع المقياس وصالحة لقياس ما أعدت له، حيث كان معامل الارتباط أكبر من 0.20، مما يعني تمتعها بالصدق وصلاحيتها لما وضعت لقياسه.

• ثبات مقياس الحساسية الانفعالية:

تم التحقق من ثبات مقياس الحساسية الانفعالية بحساب معامل ثبات المقياس ككل باستخدام معامل ألفا لكرونباخ (Cronbach's Alpha)، واتضح أن معامل الثبات الكلي قد بلغ (0.82)، مما يشير إلى تمتع المقياس بثبات مرتفع ومناسب لأهداف الدراسة، كما تم حساب ثبات كل بعد حيث بلغ: الأول (0.78) الثاني (0.72) الثالث (0.70).

• ثانيًا: مقياس تقبل الذات:

في هذه الدراسة تم استخدام بعد واحد من مقياس السعادة النفسية لكارول رايف (Carol and Ryff, 1989) وهو بعد تقبل الذات، حيث تتكون الصورة الأصلية للمقياس من 84 فقرة موزعة على (6) أبعاد، وهي: (الاستقلالية، والتمكن البيئي، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والهدف في الحياة، وتقبل الذات بواقع (14) فقرة لكل بعد من الأبعاد الستة ومنها بعد تقبل الذات، قام الباحثان بترجمة بعد تقبل الذات إلى اللغة العربية ثم ترجمته إلى اللغة الإنجليزية للتأكد من صحة الترجمة وقد استعان الباحثان بمختص في الترجمة للتأكد من دقة الترجمة، هذا المقياس سداسي التدرج.

• الخصائص السيكومترية لمقياس تقبل الذات:

تم حساب صدق المقياس بطريقتين وهما: طريقة الصدق الظاهري، وحساب صدق الفقرة، وهي درجة الإرتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لكل بعد تنتهي إليه في المقياس.

• الصدق الظاهري (Face Validity)

للتأكد من الصدق الظاهري تم عرض المقياس في صورته الأولية على أحد عشر محكمًا من داخل جامعة نزوى وخارجها، من المختصين في الإرشاد النفسي والتربوي، والتربية الخاصة، وعلم النفس، والأدب والنقد العربي، والتربية المبكرة، والقياس والتقويم، وعلم نفس الطفولة، وبناءً على ذلك التحكيم تعديل بعض العبارات وإعادة صياغتها لتزداد وضوحًا ولتلائم ما وضعت لقياسه، حيث تم تعديل الفقرات (1، 2، 3، 7، 8، 10، 11، 12، 13، 14).

• صدق الفقرات (Item Validity)

تم تطبيق المقياس على عينة تجريبية قوامها (58) معلمة متزوجة تعمل في مدارس محافظة شمال الشرقية.

تم حساب صدق الفقرة لبيان اتساق فقرات مقياس تقبل الذات مع بعضها البعض، وذلك عن طريق حساب معاملات ارتباط بيرسون؛ لمعرفة درجة ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس تقبل الذات مع الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (2) معامل الارتباط المصحح - بعد حذف الفقرة - بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس تقبل الذات مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (2): معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس تقبل الذات والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	.569	5	.564	10	.616
2	.683	6	.156	11	.508
3	.237	7	.621	12	.587
4	.374	8	.578	13	.550
		9	.427	14	.586

يتضح من جدول (2) أن جميع فقرات مقياس تقبل الذات لديها ارتباط مع المقياس ككل، حيث كان معامل الارتباط أكبر من 0.20 عدا الفقرة رقم 6 والتي تم حذفها ليتبقى في المقياس (13) فقرة صادقة وصالحة لما وضعت لقياسه.

• ثبات مقياس تقبل الذات:

تم التحقق من ثبات مقياس تقبل الذات بحساب معامل ثبات المقياس ككل باستخدام معامل ألفا لكرنباخ (Cronbach's Alpha)، واتضح أن معامل الثبات الكلي قد بلغ (0.77).

• تصحيح المقياسين:

لتصحيح المقياسين تم تصنيف المتوسطات الحسابية وفقاً للجدول (3).

جدول (3): معيار التصحيح في المقياسين المعيار المعتمد في تفسير نتائج السؤال الأول المتعلقة بتقبل الذات

مقياس تقبل الذات			مقياس الحساسية الانفعالية		
المستوى	المتوسط	م	المستوى	المتوسط	م
منخفض جداً	2-1	1	ضعيف	1.67-1.0	1
منخفض	3-2.1	2	متوسط	2.35-1.68	2
متوسط	4-3.1	3	مرتفع	3.0-2.36	3
مرتفع	5-4.1	4			
مرتفع جداً	6-5.1	5			

5.2. إجراءات تطبيق الدراسة:

- بعد أن تم تحديد مشكلة الدراسة، وأهدافها وأهميتها، وتحديد المنهجية ومجتمع الدراسة، وحدودها، اتبعت الباحثة الخطوات التالية:
- الاطلاع على الدراسات والأبحاث السابقة لاختيار المقاييس، ثم اعتمد مقياس تقبل الذات من مقياس لكارل ورايف (Carol and Ryff, 1989) للسعادة النفسية، كمقياس لمتغير تقبل الذات لهذه الدراسة، ومقياس الحساسية الانفعالية للعتابي (2016).
- تم إعداد نسخة إلكترونية من المقاييس للتمكن من نشره بطريقة أسهل وأسرع مع التأكيد على عدم الإجابة إلا من قبل المعلمات المتزوجات العاملات في مدارس محافظة شمال الشرقية.
- تم تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأساسية من المعلمات المتزوجات العاملات في مدارس محافظة شمال الشرقية، والبالغ عددهن (665) معلمة متزوجة.
- تم جمع البيانات وتحليلها باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS)، والإجابة على الأسئلة ومناقشة النتائج.
- تم الخروج بتوصيات ومقترحات مستقبلية.

6.2. الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة:

استُخدم في الدراسة الحالية الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ألفا لكرنباخ (Cronbach's Alpha) لحساب معامل ثبات كل من مقياس التوافق الزوجي، ومقياس تقبل الذات ومقياس الحساسية الانفعالية.
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson)، لحساب صدق المفردة، عن طريق حساب كل بعد مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتهي إليه في مقياس التوافق الزوجي، وحساب ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية، بالنسبة لمقياس تقبل الذات والحساسية الانفعالية.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة على أسئلة الدراسة.

- تحليل الانحدار.

3. نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

1.3. النتائج المتعلقة بالسؤال الأول وتفسيرها حيث ينص السؤال الأول على: ما مستوى الحساسية الانفعالية لدى المعلمات المتزوجات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية والرتبة لمستوى أداء أفراد العينة على مقياس الحساسية الانفعالية، وكانت النتائج كما في الجدول (4).

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرتبة	مستوى التقدير
التصور الشعوري	2.00	40535	%66.6	3	متوسط
الرد بالشعور	2.56	41093	%85.3	1	مرتفع
الرد بالفعل	2.30	.53235	%77.6	2	متوسط
الدرجة الكلية	2.28	.361	%76	-	متوسط

يتضح من الجدول 4 أن مستوى الحساسية الانفعالية لدى عينة الدراسة كان متوسطاً؛ حيث بلغ متوسطها الكلي (2.28) بانحراف معياري قدره (361). وبنسبة مئوية قدرها (76%)، ويظهر أن الحساسية الانفعالية للأبعاد الثلاثة متوسطة المستوى عدا بعد الرد بالشعور حيث كان مرتفعاً بمتوسط (2.69) فهو قد حاز على الرتبة الأولى في مستوى الحساسية الانفعالية لدى عينة الدراسة، وهذه النتيجة تشير بشكل عام أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى متوسط من الحساسية الانفعالية وهو أمر إيجابي إن كانت معتدلة كما أشار إلى ذلك جارنو (2003).

ويمكن عزو تمتع عينة الدراسة بمستوى متوسط من الحساسية الانفعالية إلى ما يتمتعن به من مستوى مرتفع من تقبل الذات وهذا الذي أكدته نتائج الدراسة الحالية الخاصة بتقبل الذات كما هو في السؤال الثاني، وقد أوضحت فاندرستين (Vandersteen, 2014) أن الشخص يستطيع أن يتميز بحساسية انفعالية متزنة إذا تمكن من فهم وتقبل ذاته، وذلك يعينه على الوعي بأنه شخص لديه عيوب وفضائل، وبالتالي يدرك أنه قد يخطئ وقد يصيب، لذلك سيفهم أنه لا داعي لشدة الانفعال والقلق المبالغ فيه، بل إنه سيسعى إلى معالجة ما يتعرض له من مشكلات وظروف صعبة بطرق فعالة بعيدة كل البعد عن شدة الانفعال.

وبالنظر في أبعاد الحساسية الانفعالية التي تناولها السؤال الأول يتضح أن أعلاها هو بعد الرد بالشعور حيث كان متوسطه (2.69) بانحراف معياري (41093)، ونسبة مئوية (89.7)، ويلاحظ أن جميع فقرات هذا المجال جاءت مرتفعة كما يوضح ذلك الجدول (5)

الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
أضخم الملاحظات البسيطة التي يصدرها الآخرون تجاهي	2.47	.665	82,3
أشعر بالإهانة عندما يتجاهلني الآخرون	2.60	.793	86,7
أتجنب المواقف المؤثرة والمرجحة	2,62	.690	87,3
أشعر بأن الناس تعتمد مضايقتي	2,75	.529	91,7
أفسر الموقف أكثر مما يحتمل	2,38	.721	79,3

من خلال الجدول 5 يمكن القول إن هؤلاء المعلمات لديهن تأثر داخلي حيث إن أول مداخل الحساسية الانفعالية هو التأثر العاطفي كما ما أشار إليه وول وآخرون (Wal, et al, 2018) بأن الحساسية الانفعالية هي الميل إلى ردود أفعال عاطفية، وإذا كانت هؤلاء المعلمات يتمتعن بمستوى مرتفع من تقبل الذات مع وجود مشاعر تتسم بالحساسية الانفعالية المرتفعة مع مستوى متوسط من تصوراتهن الانفعالية ورددود أفعالهن تجاه الآخرين فقد يدل ذلك على أنهن يبذلن جهداً في إدارة أنفسهن انفعاليًا وقد يعود ذلك إلى كونهن معلمات تدرسن على التعامل مع المشكلات المدرسية والتوفيق بينها وبين متطلبات أسرهن؛ وذلك ما أكده أبو منصور (2011) أن الشخص الذي يتمكن من ضبط أفكاره ومشاعره فإنه يملك القدرة على تفسير وتحليل المواقف، وبالنظر في البعد الذي حصل على الرتبة الثانية وهو بعد الرد بالفعل يتضح من خلال الجدول (6)

جدول (6): المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الرد بالشعور

الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
أحاول أن أظهر بصورة أفضل من الآخرين	2.10	.725	
أشعر بالحرج من التحدث أمام الآخرين	2.75	.560	
أرغب في الحصول على رضا الآخرين	2.13	.781	
أحاول أن أكنتم مشاعري	1.92	.750	
أفسر أفعال الآخرين بصورة خاطئة	2.67	.538	
أشعر بالقلق عند تغير الأحداث اليومية	2.24	.694	

من خلال الجدول 6 يتضح أن مستوى جميع فقرات بعد التصور الشعوري كانت ضعيفة عدا الفقرتين الثانية والخامسة فهما مرتفعتين حيث إن متوسط الثانية (2.75) ومتوسط الخامسة (2.67)، وهما فقرتان تمثل الثانية منهما الحرج في التحدث أمام الآخرين كردة فعل للحساسية وتمثل الخامسة تمثل سوء تفسير مواقف الآخرين، ذلك يظهر أن الحساسية الانفعالية للمعلمات قد أثرت على ردود أفعالهن بعدم الرد المنفعل، وبالنظر في البعد الذي حصل على الرتبة الثالثة وهو بعد التصور الشعوري يتضح من خلال الجدول (7)

جدول (7): المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مجال الرد بالشعور

الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
أسئ الظن بالآخرين	2.20	.479	73.3
أنفعل لأقوال الآخرين بسرعة	1.80	.681	60
يصعب علي ضبط انفعالاتي	1.70	.664	56.7
أتضايق من نقد الآخرين لي	2.30	.732	76.3

من خلال الجدول 7 يتضح أن مستوى جميع فقرات بعد التصور الشعوري كانت ضعيفة، ذلك يظهر أن المعلمات يحاولن إدارة تفكيرهن وتصوراتهن الشعورية لتساهم في كبح الارتفاع في الحساسية الانفعالية الكامنة في الشعور والتي يمثلها البعد الثاني الحائز على المرتبة الأولى في الارتفاع. وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة الإقبالي (2018)، ودراسة قنيطة (2019)، ودراسة المصري (2019) فقد أظهرت نتائج هذه الدراسات حصول عينة الدراسة على مستوى متوسط من الحساسية الانفعالية. في حين تختلف الدراسة الحالية مع دراسة العتايبي (2016)، ودراسة عبدالله (2018)، ودراسة ياسين (2019) فقد أظهرت ارتفاع مستوى الحساسية الانفعالية لدى عينة الدراسة، وهكذا تظهر هذه الدراسة أن المعلمات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان يتمتعن بمستوى متوسط من الحساسية الانفعالية إلا أنهن يكتمن في صدورهن بعض ما يجد من ضيق تسببه الحساسية الانفعالية حيث يتضح ذلك من ارتفاع مستوى الحساسية الانفعالية في بعد الرد بالشعور.

2.3. النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني وتفسيرها، ينص السؤال الثاني على "ما مستوى تقبل الذات لدى المعلمات المتزوجات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عمان؟"

للإجابة على هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية أداء أفراد العينة على فقرات مقياس تقبل الذات، وقد جاء مستوى تقبل الذات لدى عينة الدراسة مرتفعاً بمتوسط حسابي قدره (4.462) وانحراف معياري (0.821). ونسبة مئوية قدرها (74%)، والجدول (8) يوضح النتائج على مستوى كل فقرة.

جدول (8): المتوسطات والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مقياس تقبل الذات

الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
1 أشعر بالرضا عندما أتذكر قصة حياتي	4.88	1.423	81.3
2 أشعر بالثقة تجاه نفسي	5.35	1.045	89.2
3 أشعر أن هناك أشخاصا كثيرين استفادوا من حياتهم أفضل مني	3.09	1.615	51.5
4 هناك العديد من الأشياء التي سأغيرها في نفسي إذا سنحت لي الفرصة	2.00	1.233	33.3
5 تعجبي معظم جوانب شخصيتي	5.14	.988	85.7
6 أشعر بالإحباط عندما أفكر فيما حققته في حياتي	4.69	1.537	78.2
7 أفخر بنفسي	5.39	1.040	89.8
8 أرى أن حياة كثير من الناس أفضل من حياتي	4.28	1.672	71.3
9 نظرتي لنفسي إيجابية كنظرة بعض الناس لأنفسهم	5.28	1.045	88
10 أستيقظ وأنا أشعر بالإحباط اتجاه الطريقة التي أعيش بها	5.05	1.442	84.2
11 لو أتاحت لي الفرصة لغيرت الماضي الخاص بي	3.54	1.922	59
12 عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي ينتابني شعور جيد تجاه نفسي	4.88	1.277	81.3
13 أشعر أن لدي نقاط ضعف أكثر من الآخرين	4.44	1.513	74

يلاحظ من الجدول 8 أن جميع الفقرات في مقياس تقبل الذات جاءت بمستوى مرتفع ومرتفع جدا عدا الفقرات: الفقرة (11) جاءت بمستوى متوسط، والفقرتان (3،4) جاءت بمستوى ضعيف، والفقرات في مجملها تدل على مستوى مرتفع من تقبل الذات لدى المعلمات؛ حيث يمكن تفسير هذه النتيجة بمستوى الخبرة والوعي لدى عينة الدراسة في ضوء ما وضعه كل من زهو وآخرون (Zhu, et al, 2018) أن خبرة المعلم دائماً ما تعزز لديه تقبل الذات، حيث إنه يكون في سعي مستمر لتطوير نفسه حتى يتمكن من القيام بعمله على أكمل وجه. وفي ضوء ما أكدته دراسة سعد (2018) عن مدى فاعلية تدريس مادة علم النفس في تنمية تقبل الذات لدى الفرد وتقبل الآخرين؛ والمعلمة في سلطنة عمان مهما كان تخصصها إلا أنه عند تأهيلها التربوي درست عدة مواد خاصة بعلم النفس التربوي.

إضافة إلى ما سبق فإن تعدد الأدوار التي تلعبها عينة الدراسة – فهي زوجة وموظفة ولديها علاقات مختلفة بالمجتمع من حولها – تعد في حد ذاتها معين لتقبل الذات، فهي لم تحكر نفسها في دور واحد ضيق الأفق، ولقد أكد كيرسون ولينجر (Carson & Langer, 2006) أن من المعوقات التي تحول دون تقبل المرء لذاته هي أن يحكر الفرد نفسه ضمن دور أو إطار ضيق وبغيباب ذلك الدور سوف يصاب المرء بالإهيار وخيبة الأمل. واتفقت النتيجة مع دراسة عزيز (2007)، ودراسة كل من سينج وخان (Singh & Khan, 2013)، ودراسة باتيك (Batik, 2018)، ودراسة تيوتا (Toyota, 2011) اللاتي أظهرت ارتفاع مستوى تقبل الذات، في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة فليت وآخرون (Flett, et al, 2003) التي أظهرت انخفاض مستوى تقبل الذات، وهكذا تظهر هذه الدراسة أن تقبل الذات استفاد من كون مستوى الحساسية الانفعالية متوسطاً.

3.3. النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث وتفسيرها، ينص السؤال الثالث على "ما مدى مساهمة الحساسية الانفعالية في التنبؤ بتقبل الذات لدى المعلمات المتزوجات في محافظة شمال الشرقية بسلطنة عُمان؟"

وللإجابة على هذا السؤال تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد لمعرفة مدى مساهمة الحساسية الانفعالية في التنبؤ بتقبل الذات لدى عينة من المعلمات المتزوجات في محافظة شمال الشرقية. وتمهيداً لإجراء معادلة الانحدار تم حساب معاملات الارتباط بين تقبل الذات والحساسية الانفعالية؛ حيث بلغ معامل الارتباط بين المتغيرين 0.42 كما بلغ معامل التحديد $R^2 = 0.176$ ، يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين تقبل الذات والحساسية الانفعالية؛ وبناءً على هذه النتيجة يمكن استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد؛ وجدول (9) يبين نتائج تحليل التباين لمعرفة ملاءمة نموذج الانحدار للتنبؤ.

جدول(9): نتائج تحليل التباين ANOVA لمعرفة صلاحية نموذج الانحدار للتنبؤ

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	القيمة الاحتمالية
الانحدار	77.565	3	25.855	46.122	.000
الخطأ	370.541	661	.561		
الكل	448.106	664			

يتضح من جدول (9) قيمة "ف" (46.122) والقيمة الاحتمالية أقل من (0.000)، مما يدل على أن نموذج الانحدار ملائم لتفسير العلاقة بين الحساسية الانفعالية وتقبل الذات، كما يمكن التنبؤ بتقبل الذات من خلال الحساسية الانفعالية، حيث يمكن للنموذج أن يفسر ما نسبته (17.3%) من التباين في تقبل الذات بدلالة الحساسية الانفعالية حيث بلغ معامل التحديد $R^2 = 0.176$. وقد تم التوصل إلى الثابت ومعامل الانحدار للتنبؤ بمستوى تقبل الذات من خلال الحساسية الانفعالية لدى عينة الدراسة، وجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10): معاملات الانحدار الخطي المتعدد للتنبؤ بمستوى تقبل الذات من خلال الحساسية الانفعالية

المتغير	معاملات الانحدار غير المعياري	الخطأ المعياري	بيتا	قيمة "ت" المحسوبة	القيمة الاحتمالية
قيمة الثابت	2.303	.195		11.797	.000
الرد بالفعل	.246	.070	.160	3.493	.001
الرد بالشعور	.554	.091	.277	6.102	.000
التصور الشعوري	.084	.085	.041	.990	.322

يتضح من جدول (10) أنه يمكن التنبؤ بتقبل الذات من خلال بعدين من أبعاد الحساسية الانفعالية هما الرد بالفعل والرد بالشعور؛ ومما سبق يمكن كتابة معادلة الانحدار كالتالي: درجة تقبل الذات = $2.303 + (الرد بالفعل \times 0.246) + (الرد بالشعور \times 0.554)$. وذلك يعني أن الحساسية الانفعالية عند وجودها حول المتوسط أو أكثر منه قليلاً وبدلالة إحصائية فإنها تساهم في زيادة تقبل الذات، وأنه في أي برنامج إرشادي يمكن بناؤه لرفع مستوى تقبل الذات عن طريق زيادة مستوى الحساسية الانفعالية فإن أي ارتفاع في الحساسية الانفعالية بوحدة واحدة سيساهم في رفع التوافق الزواجي بقيمة متوقعة مقدارها (0.892).

هذه النتيجة تبين أثر الحساسية الانفعالية على تقبل الذات ولكن يجب أخذ هذه النتيجة بحذر حيث تبين الدراسات أن وجود الحساسية الانفعالية حول المتوسط هي أمر جيد كما هو واضح من النتيجة في السؤال الأول والسؤال الثالث وكما أشارت دراسة قنيطة (2019) إلا أنها عند زيادتها تصبح حساسية مفرطة قد تؤدي إلى تداعيات في علاقات الفرد بذاته وبمن حوله، كما توصل إلى ذلك شعيب (2021).

4.3. التوصيات:

- بناءً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية يمكن تقديم التوصيات التالية:
- عمل دورات تثقيفية لتوعية الأزواج بأهمية التواصل العاطفي، وماهيته ومدى تأثيره على الحساسية الانفعالية.
- الاستفادة من المساهمة الدالة إحصائيًا لتقبل الذات عند بناء برامج إرشادية لرفع مستوى التوافق الزوجي في أي موقف إرشادي آخر، ويمكن بناء برامج إرشادية لذلك وهو ما يتفق مع دراسة حمزة (2016) أيضًا.
- لفت نظر العاملين في مجال الإرشاد الزوجي إلى ضرورة توعية الأزواج إلى الطرق التي من خلالها يتمكنوا من زيادة تقبلهم لذاتهم؛ وذلك لما لتقبل الذات من أثر واضح على التوافق مع شريك الحياة.

5.3. المقترحات:

- إعادة الدراسة الحالية على عينات مختلفة من المجتمع – غير المعلمات –، كأن تكون العينة العاملات في مجالات أخرى غير التعليم، أو أن تكون غير العاملات.
- القيام بدراسات أخرى حول التوافق الزوجي وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى تخص جوانب الشخصية.
- القيام بدراسة مماثلة للدراسة الحالية ولكن في ضوء متغيرات تصنيفية أخرى كالمستوى التعليمي، أو المستوى الاقتصادي، أو عدد الأبناء، أو طبيعة التنشئة الاجتماعية.
- عمل برامج ودراسات عن التوافق الزوجي لا تعتمد على عدد سنوات الزواج.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

1. الإقبالي، لافي أحمد إبراهيم. (2018). الحساسية الزائدة لدى الطلبة المتفوقين بمحافظة الليث. (رسالة ماجستير). *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*: 37(3): 162-171.
2. حلیم، شيري مسعد. (2020). الحساسية الانفعالية وعلاقتها بكل من المهارات الاجتماعية والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة جامعة الزقازيق في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية "النوع - الفرقة الدراسية - الكلية". *مجلة كلية التربية: جامعة بني سويف - كلية التربية*، 17(96): 267-331.
3. الحواري، أمنة. (2020). القدرة التنبؤية لسمات الشخصية وأشكال الاتصال بين الزوجين في التوافق الأسري. *مجلة جامعة الخليل للبحوث والعلوم الإنسانية*: 6(14): 1 - 33.
4. الزعبي، أحمد محمد علي (1996). تقبل الذات وعلاقته بتقبل الآخرين لدى طلبة جامعة صنعاء. *مجلة البحوث والدراسات التربوية*: 112(4)، 63 - 85.
5. زيدان، محمد مصطفى. (1979). *معجم المصطلحات النفسية والتربوية*. الطائف. دار الشروق للنشر والتوزيع.
6. سعد، ماري فارس فهميم. (2018). فاعلية المواقف الحياتية في تدريس علم النفس لتنمية مهارة تقبل الذات والآخرين لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية*: 99(99): 236 - 261.
7. السوداني، هدى جواد حاسم. (2015). *الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة*. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة المستنصرية.
8. شعيب، علي محمود علي. (2021) الاسهام النسبي للحساسية الانفعالية والقلق والاكتئاب في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. *المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية: المؤسسة الدولية لافاق المستقبل*، 4(2): 71-130.
9. طه، فرج عبد القادر. (2009). *موسوعة علم النفس والتحليل النفسي*. مكتبة الانجلو المصرية.
10. عبدالله، مالك فيصل. (2018). الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*: 1(30): 736-794.
11. العتاي، عماد عبد حمزة. (2016). *الحساسية الانفعالية لدى طلبة الجامعة وفاعلية الإرشاد بفرض المفهوم الخاطئ (رابعي) في التقليل من فرط الحساسية السلبية*. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة السماوة.

12. عدوى، حسن موسى حسن. (2005). *الحساسية الانفعالية وأثرها في التفكك الاسري*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
13. عزيز، هاوون محمود؛ ومصطفى، يوسف حمه صالح. (2007). تقبل الذات والآخرين وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى المتأخرات في الزواج (رسالة ماجستير). *مجلة جامعة الكركوك للدراسات الإنسانية: العراق*، 2 (14): 57-78.
14. قنيطرة، إسماء سمير سعد والطهراوي، جميل حسن. (2019). *الشعور بالعجز النفسي والحساسية الانفعالية لدى النساء المعنفات في محافظة غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية بغزة.
15. المصري، عبد الله محمد علي. (2019). *قلق المستقبل وعلاقته بالحساسية الانفعالية لدى محققي الشرطة الفلسطينية* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية (غزة).
16. أبو منصور، حنان خضر. (2011). *الحساسية الانفعالية وعلاقتها بالمهات الاجتماعية لدى المعاقين سمعياً في محافظة غزة*. (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية.
17. النمر، آمال زكريا. (2016). *تقبل الذات وعلاقته بكل من تقبل الآخر لدى طلبة الجامعة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القاهرة.
18. ياسين، عفيفة طه. (2019). *الحساسية الانفعالية السلبية لدى الطالبات المتفوقات في كلية التربية للعلوم الانسانية*. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة البصرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

1. APA Concies Dictionary of Psychology (2009). *American Osychology Association, Washington, DC, P454*.
2. Batik, M (2018). Unconditional Self-Acceptance and Perfectionistic Cognitions as Predictors of Psychological Weii-Being. *Education and Training Studies Journal*, 25(3).
3. Brooks, H. (2020). *Always Being a Highly Sensitive Person Affects Your Love Life*. The Electronic Journal of Introvert Dear.
4. Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 24(1), 29-43.
5. Corsini, R. (2002). *The Dictionary of Psychology*. Brunner-Routledge.
6. Fischer, A. H., Kret, M. E., & Broekens, J. (2018). Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotion sensitivity hypothesis. *PloS one*, 13(1), e0190712. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190712>
7. Flett, G. Besser, A. Davis, R. & Heitt, P. (2003). Dimensions Perfectionism, Unconditional Self Acceptance, and Depression. *Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138.
8. Guarino, L. R. (2003). *Emotional sensitivity: a new measure of emotional lability and its modrating role in the stress-illness relationship* (Doctoral dissertation, University of York).
9. Liying, B., Binxia, F. & Meng, L. (2020). Sensitivity and Emotional Intelligence an Empirical Study with Mental Health as a Regulating Variable. *The Electronic Journal of Link.Springer*.
10. Morin, A. (2020). How To Overcome Emotional Sensitivity? *Journal Of Lifnack.Org*. <https://www.lifnack.org/articales/communication/how-overcome-emotional-sensitivity-html>.
11. Singh, N. & Khan, I. (2013). Self-Acceptance and Happiness: A study On Gender Differences Among School Teachers. *Learning Community-An International Journal of Educational and Social Development*, 4(1), 55-60.
12. Toyota, H. (2011). Differences in relationship between emotional intelligence and self-acceptance as function of gender of Japanese undergraduates. *Journal of Psihologijske teme*, 20(3), 449-459.
13. Vandersteen, S. (2014). Bing Emotional Sensitive. *Jornal Of Glenora Registered Psychologists*. <https://glenora.net/being-emotional-sensitive>.
14. Wall, K. Kalpakci, A. & Sharp, C. (2018). *An evaluation Of the Construct of Emotional Sensitivity from The Perspective of Emotionally Sensitive People*. Unpublished Dissertation for master Dgree, University of Houston.
15. William, F. (2016). Acceptance by others and its Relation to Acceptance of Self and others: Arevaluation. *Abnormal And Social Psycology Journal*, 50(2), 274-276.
16. Zhu, M., Liu, Q., Fu, Y., Yang, T., Zhang, X. & Shi, D. (2018). The Relationship Between Teacher Self-Concept, Teacher Efficacy and Burnout. *Journal Of Teachers and Teaching*, 24(7), 788 – 801. <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1483913>

The Contribution of Emotional Sensitivity to Self-Acceptance of Married Female Teachers in North Al Sharqiyah Governorate in the Sultanate of Oman

Khalifa bin Ahmed Al-Qasabi

Assistant Professor of Educational Psychology, University of Nizwa, Sultanate of Oman
kah73@unizwa.edu.om

Hafsa bint Hamoud bin Nasser Al-Mahrizia

MA in Psychological Counseling, University of Nizwa, Sultanate of Oman
hafsaalmahrzi92@gmail.com

Received : 24/1/2022 Revised : 10/2/2022 Accepted : 17/2/2022 DOI : <https://doi.org/10.31559/EPS2022.11.3.3>

Abstract: The study aimed to examine the extent to which emotional sensitivity contributes to self-acceptance among female teachers in North Al Sharqiyah Governorate. The study sample consisted of (665) married teachers. To achieve the objectives of the study, the following tools were used: the first is the emotional sensitivity scale (Al-Atabi, 2016), and the second is a measure of self-acceptance from (Carol Ryff's psychological happiness scale). The results of the study showed that the emotional effectiveness was modest, but the risk of responding to feeling it was high while the level of the universe was high. The correlation calculation in the multiple regression analysis between the variables also showed a positive, statistically significant relationship between self-acceptance and emotional sensitivity, where emotional sensitivity can explain (17.3%) of the variance in self-acceptance. Self-acceptance can also be predicted through two dimensions of emotional sensitivity, namely, response by action and response by feeling. The study recommended educating husbands and wives about the importance of emotional communication. Counseling programs benefit from the average predictive relationship of emotional sensitivity to self-acceptance.

Keywords: marital adjustment; self-acceptance; Teachers; Sultanate of Oman.

References:

1. 'bdallh, Malk Fysl. (2018). Alhsasyh Alanf'alyh W'laqtha Baltik' Alakadymy Lda Tlhb Aljam'h. Mjlt Klyt Altrbyh: 1(30): 736-794.
2. 'dwa, Hsn Mwsa Hsn. (2005). Alhsasyh Alanf'alyh Wathrha Fy Altffk Alasry. (Rsalt Majstyr Ghyr Mnshwrh). Jam't Alswdan Ll'lwml Waltknwlyjya.
3. Al'taby, 'mad 'bd Hmzh. (2016). Alhsasyh Alanf'alyh Lda Tlhb Aljam'h Wfa'lyh Alershad Bfrd Almfhwml Alkhat' (Raymy) Fy Altqlyl Mn Frt Alhsasyh Alslyh. Rsalt Dktwrah Ghyr Mnshwrh, Jam't Alsmawh.
4. 'zyz, Hawzn Mhmwd: Wmstfa, Ywsf Hmh Salh. (2007). Tqbl Aldat Walakhryn W'laqth Baltfa'l Waltsha'm Lda Almtakhrat Fy Alzwaj (Rsalt Majstyr). Mjlt Jam't Alkrkwl Lldrasat Alensanyh: Al'raq, 2 (14): 78-57.
5. Aleqbaly, Lafy Ahmd Ebrahym. (2018). Alhsasyh Alza'dh Lda Altlhb Almtfwqyn Bmhafzh Allyth. (Rsalht Majstyr). Almjllh Aldwlyh Altrbwlyh Almtkshh: 7(3): 162-171.
6. Hlym, Shyry Ms'd. (2020). Alhsasyh Alanf'alyh W'laqtha Bkl Mn Almharat Alajtma'yh Waltik' Alakadymy Lda Tlbt Jam't Alzqazyq Fy Dw' B'd Almtghyrat Aldymwjrafy "Alnw'- Alfrqh Aldrasyh - Alklyh". Mjlt Klyt Altrbyh: Jam't Bny Swyf - Klyt Altrbyh, 17(96): 267-331.
7. Alhwary, Amnh. (2020). Alqdrh Altnb'yh Lsmat Alshkshy Washkal Alatsal Byn Alzwjyn Fy Altwafq Alasry. Mjlt Jam't Alkhlyl Llhwth Wal'lwml Alensanyh: 6 (14): 1 - 33.

8. Abw Mnswr, Hnan Khdr. (2011). Alhsasyh Alanf'alyh W'laqtha Balmhaat Alajtma'yh Lda Alm'aqyn Sm'ya Fy Mhafzt Ghzh. (Rsalt Majstyr Ghyr Mnshwrh). Aljam'h Alaslamyh.
9. Almsry, 'bd Allh Mhmd 'ly. (2019). Qlq Almstqbl W'laqth Balhsasyh Alanf'alyh Lda Mhqyq Alshrth Alfistynyh (Rsalt Majstyr Ghyr Mnshwrh). Aljam'h Aleslamyh (Ghzh).
10. Alnmr, Amal Zkrya. (2016). Tqbl Aldat W'laqth Bkl Mn Tqbl Alakhr Lda Tlbh Aljam'h (Rsalt Majstyr Ghyr Mnshwrh). Jam't Alqahrh.
11. Qnyth, Esra' Smyr S'd Walthrawy, Jmyl Hsn. (2019). Alsh'wr Bal'jz Alnfsy Walhsasyhalanf'alyh Lda Alnsa' Alm'nfat Fy Mhafzt Ghzh (Rsalt Majstyr Ghyr Mnshwrh). Aljam'h Alaslamyh Bghzh.
12. S'd, Mary Fars Fhym. (2018). Fa'lyt Almwaqf Alhyatyh Fy Tdrys 'lm Alnfs Ltnmyh Mharh Tqbl Aldat Walakhryn Lda Tlab Almrhlh Althanwyh. Mjlt Aljm'yh Altrbwyh Lldrasat Alajtma'yh: (99): 236 – 261.
13. Sh'yb, 'ly Mhmwd 'la. (2021) Alasham Alnsby Llhasasyh Alanf'alyh Walqlq Walakt'ab Fy Altnb' Bjwdt Alhyah Lda Tlab Aljam'h. Almjhlh Aldwlyh Llbhwth Fy Al'lwm Altrbwyh: Alm'ssh Aldwlyh Lafaq Almstqbl, 4(2): 71-130.
14. Alswdany, Hda Jwad Hasm. (2015). Alhsasyh Alanf'alyh W'laqtha Baldka' Alwjdany Lda Tlbh Aljam'h. (Rsalt Majstyr Ghyr Mnshwrh). Aljam'h Almstnsryh.
15. Th, Frj 'bd Alqadr. (2009). Mws'w't 'lm Alnfs Walthlyl Alnfsy. Mktbt Alanjlw Almsryh.
16. Yasyn, 'fyfh Th. (2019). Alhsasyh Alanf'alyh Alslbyh Lda Altalbat Almtfwqat Fy Klyt Altrbyh Ll'lwm Alansanyh. (Rsalt Majstyr Ghyr Mnshwrh). Jam't Albsrh.
17. Alz'by, Ahmd Mhmd 'ly (1996). Tqbl Aldat W'laqth Btqbl Alakhryn Lda Tlbt Jam't Sn'a'. Mjlt Albhwth Waldrasat Altrbwyh: 112(4), 63 – 85.
18. Zydan, Mhmd Mstfa. (1979). M'jm Almstlhat Alnfsy Altrbwyh. Alta'f. Dar Alshrwq Llnshr Waltwzy'.