

الفصل الاول

اولاً- مشكلة البحث

ثانياً- اهمية البحث

ثالثاً- اهداف البحث

رابعاً- حدود البحث

الفصل الاول

مشكلة البحث :

يعيش العالم اليوم عصرا تسوده مشكلات عده ناجمة عن الضغوطات المتعلقة بالتغيرات السريعة والمتلاحقة في المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية , الامر الذي ادى الى تعرض الاخر في المجتمعات النامية ولاسيما المجتمع العراقي الى اكثر من عدم الشعور بالارتياح , وصعوبات , وتحديات والذي لربما ينعكس بطريقة ما على الكيفية التي يريدون عبرها انفعالاتهم .

ان الافراد الذين ليس لديهم قدره على ادارة انفعالاتهم يوصفون بانهم عديمو المشاعر او الجمود الانفعالي , وان الانفعالات تعطي الشخصية طابعها الخاص المميز كما تؤثر تأثير مباشر على نحو ما , في الوقت الذي تنعكس فيه اثارها على الجوانب الفسيولوجية والاجتماعية والتي تؤثر بالتالي على حياة الانسان , (الفرماوي وحسن , 2009)

وجد اشار زهران (1977) , الى ان هناك مشكلات انفعالية يتصرف لها الشباب الجامعي وتؤثر على حياتهم كالتوتر والتقلب في الحالة الانفعالية ونقص الثقة بالنفس والمعاناة من الاندفاعية المزاجية والتمرد والتبرم بالحياة والرغبة في التخلص منها , (زهران و1977)

اهمية البحث :

تعتبر الانفعالات الجناها ما في حياة كل فرد , فهي تتدخل في جميع جوانب حياة الفرد اليومية , تصبح الحياة بلا معنى وقاحلة وهي جزء هام من عملية النمو الشاملة والمتكاملة , لانها احد الاسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية , حيث تعمل علة توجيه الفرد نحو المسار السليم الصحي بكل ما تحمله من عواطف وسلوك وانفعالات مختلفة (حمدان و2010,ص10)

لعل اول استعمال لمصطلح ادارة الانفعالات كان في امريكا عام(1985), وعندما قام احد الباحثين بتضمين هذا المصطلح في عنوان بحثه و ثم بعد ذلك ظهرت سلسلة من البحوث العلمية لسالوفي وماير (salovy , mayer) ففي عام (1990) نشر اول تصريح لهما بعد ان قاما بمحاولة لتطوير طريقة علمية لقياس الفروق بين الافراد في القدرة العاطفية , او كشف القياس عن ان هناك اناسا لديهم قدره اعلى من غيرهم في تحديد كل مشاعرهم الخاصة ومشاعر الاخرين وكل المشكلات المتعلقة بالقضايا (الوجدانية) واحداث تغير بهذا المفهوم , وحاولوا وضع ادوات قياس له وكان تصريفها المطور هو الاقرب لكون ادارة الانفعالات حقيقية وتعبر عن مجموعه من القدرات الوجدانية للشخص وقد نشر اول اختبار لقياس ادارة الانفعالات بالاشتراك مع ديبالو (Dipabolo) في نفس العام (1990) , (زكار , 2000 , ص 20)

وقد وجد علماء النفس اهمية ادارة الانفعالات للإنسان اهمية ادارة الانفعالات للإنسان نظرا لزيادة تأثيرها في حياته .. فعند النظر الى كتابات جاد (GARDHER 1998) وسالوفي و ماير (SALOVY,MAYER ,1990) وجولمان (GOLEAN,1990) انهم اجمعوا على انه لا يمكن التنبؤ بنجاح الفرد في المستقبل وكذلك في حياته الا من خلال الريط بين كلا من الجانب الانفعالي والمعرفي فقد تجد شخصا متفرقا من الناحية المعرفية الا انه غير ناجح في حياته الانفعالية والوجدانية , وقد نجد ايضا مجموعة اشخاص متساوين في الناحية المعرفية ولكن معدلات ادائهم غير متساوية (GARDHER,1996,P,397)

وفي نموذج بار- اون (BAR –ON ,2000) للذكاء الانفعالي يذكر هناك ارتباط بين الذكاء الانفعالي والمكونات الانفصالية والشخصية والاجتماعية للفرد ففيه تتكامل محاور ضم الذات والآخر وبناء العلاقات مع الاخرين والتكيف مع المتغيرات (BAR –ON ,2000,P).

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى

1- مستوى ادارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة

2- الفروق بين ادارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيرات النوع (ذكور – اناث) التخصص (علمي – انساني)الصف (الثاني)

حدود البحث

يتحدث البحث الحالي بطلبة كلية التربية للتخصص (الانساني – العلمي) والصفوف الدراسية (الثانية)للدراسة الصباحية , ولكلا النوعين (الذكور – الاناث) للعام الدراسي (2018-2019)
تحديد المصطلحات :

- ادارة الانفعالات (MAH AGEMENT OF EMOTIONS) عرفها ماير وسالوفي : انها القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية , الانفتاح بالمشاعر نحو الاخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفصالي (MAYER & SALOVY,2001) وتبنى الباحثان تعريف ماير وسالوفي تعريفا نظريا لأدراه الانفعالات . التعريف الاجرائي لإدارة الانفعالات فهي (الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس ادارة الانفعالات) .

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الاطار النظري للإدارة الانفعالات :

قد دارت النقاشات حول ادارة الانفعالات منذ بداية القرن العشرين , وقد بدأت المنشورات بالظهور فيه بعمل ثور نديك (thorndike), ففي عام (1920) توصل الى وجود الذكاء الاجتماعي الذي يتمثل في القدرة على التواصل مع الاخرين وتشكل العلاقات الاجتماعية (الزغلول والهنداوي , 2004 , ص 209) .

وقد عبر سالوفي وماير (SALOVY, MAYER, 1998 <P) بأن ادارة الانفعالات لها جذورها التاريخية المتصلة بالذكاء الاجتماعي , ويمكن اعتبارها فرعاً منه , فذاك بعض من التداخل بينهما خاصة في مفهومي الادراك والتعاطف الوجداني . (الصيتي 2003, ص 132) ويصرح الباحثان بان ادارة الانفعالات التي قدمها بانها جزء من الذكاء الوجداني (الانفعالي) عادة ما تصف ضمن الذكاء الاجتماعي فهما يجمعان بين الانفعالات الشخصية (الذاتية) والانفعالات في سياقها الاجتماعي (من خلال التفاعل مع الاخرين) كما انه اكثر تحديد بتعامله مع المكون الانفصالي .(خليل, 2004, ص1).

نظريات ادارة الانفعالات

- نظريات ماير وسالوفي لإدارة الانفعالات النموذج الرباعي .
بدأ الاهتمام بدرجة كبيرة بالجوانب غير المعرفية للذكاء من قبل هؤلاء الباحثين منذ عام (1990) , والدافع لوضع نظريتهما عن ادارة الانفعالات والتي هي احد مكونات الذكاء الوجداني والتي تختلف عن نظرية (بار – اون) وتحليل مكوناتها واعداد ادوات قياسها , والتي تختلف عن المقاييس الاخرى , التي تعاملت مع ادارة الانفعالات على انها سمة من سمات الشخصية والتعامل معها على انها قدرة مختلفة مثلها مثل انواع الذكاء الاخرى (Boron, 1998, p, 209) وتنص النظرية على ان الانفعالات تحوي معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية المنظومة للفرد النفسية والعلاقات الخارجية المتعلقة بالأشخاص الاخرين والمثيرات الخارجية , وحينما تتغير علاقة الشخص مع الشخص ايضا ويتم الاحساس بالخوف من الشخص الذي يعتبر ممهداً للغير . اما الشخص الذي لا يتوقع منه اضرار تهديد فهناك على الاقل ميل تجاهه , وتصعب هذه العلاقات سواء اكان حقيقة او متخيلة اشارات وتعبيرات تطرا عليها وهي الانفعالات. وان تعرف معاني الانفعالات وعلاقتها وضبطها تساعد الفرد على حل المشكلات كمنهجية عقلية سليمة ومنظمة وفي نطاق مسلمات دافعية وتعزيز النشاطات المرضي (salovy & mayres, 2002, p, 261-263) واكد مايرز (mayres) ان ضبط الانفعال وتقييمه يتمثل في القدرة على تحديد الانفعال في الحالات الجسمية للفرد كذلك تساعد على حل المشكلات وفهم المشاعر المعقدة وخليط المشاعر الرهبة وهي الخوف المفاجئ (Hein, 2001, p, 57) ,

أكد جون مايرز وسالوفي بوجود أربع مكونات للذكاء الوجداني (العاطفي) وهي

1- الإدراك الانفعالي

2- الفهم الانفعالي

3- مرونة (تسهيل الانفعالي)

4- ادارة الانفعالات وهذه تنقسم الى سمات هي :

- الانفتاح في المشاعر السارة وغير السارة

- المشاركة في الانفعالات مع الآخرين

- فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات

- التوازن الانفعالي

تبني الباحثان نظرية ماير وسالوفي لإدارة الانفعالات لأنها كانت واسعة في اعطائها وصف شامل لسمات الفرد وقد اعتمد تحديد مكونات المقياس على اساسها لوجود انسجام بين متغيرات البحث وابعاد هذه النظرية

الدراسات السابقة

- دراسة (المعموري, 2008) (التعرف على طبيعة العلاقة بين ادارة الانفعالات واستقطاب التعبير وعلاقتها بأنماط التفكير لجامعة محافظة بغداد)
وتم دارستها تبعا للنوع الاجتماعي والتخصص لدى تدريس الجامعة تكونت العينة من (200) استاذاً جامعياً اختاروا بطريقة الطبقيّة العشوائية وقد اعد الباحث المقياس الثلاثة تم استعمال الوسائل الاحصائية مثل : الاختبار الثاني , ومعامل ارتباط بيرسون لمعرفة علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية معادلة الفا لاستخراج الثبات , وعادلة الخطأ المعياري للمقياس كلاً على حدة ثم استخراجها عن طريق برنامج الحاسوب (SPSS) وظهرت نتائج البحث ان متوسط ادارة الانفعالات ومتوسط استقطاب التعبير لدى افراد العينة اعلى من المتوسط الغرضي وجاءت انماط التفكير وعلى الترتيب (العلمي , والابداعية, والتسلطي والناقد , والتوقيعي, والخرافي) والعلاقة بين ادارة الانفعالات وانماط التفكير اظهرت ان نمط التفكير العلمي على ارتباط من النقاط الاخرى والعلاقة بين استقطاب التعبير وانماط التفكير فقد جاءت النتائج لصالح الابداعي وعلى متغير النوع الاجتماعي لم تظهر دلالة ارتباطه والتخصص لصالح الانساني وبمستوى دلالة (0.05). (المعموري, 2008). الشمري (2010).

(ادارة الانفعالات وعلاقتها بفاعلية الذات التدريسية والتفكير العلمي لدى المدرسات)
تهدف هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين ادارة الانفعالات وفعالية الذات التدريسية والتفكير العلمي , وتكونت عينة الدراسة من (600) مدرسة من مناطق مديرية تربية الكرخ الثانية في بغداد ولغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء ادوات مناسبة لعينة البحث , وقد استعمل تحليل التباين لاختيار الفروق بين المدرسات , اما نتائج الدراسة فتم التوصل الى تمتع المدرسات (العينه) بمستوى من ادارة الانفعالات وانهن يتمتعن بفاعلية ذات تدريسية ومستوى من التفكير العلمي .(الشمري 2010)

ثانياً- الدراسات الاجنبية

- دراسة سالو (sala ,2006) :

(التعرف على علاقة نمط التفكير التسلطي بإدارة الانفعالات لدى المدري التنفيذيين)
ولقد تم جمع المعلومات عن المشتركين في هذه الدراسة من قاعدة البيانات الامريكية , فقد احتوت تلك القاعدة على (1214) شخصاً من كلا النوعين الاجتماعيين ومن فئات عمرية مختلفة ومستويات تحصيل مختلفة ويعمل المشتركون في وظائف مختلفة فبعضهم يعمل في ادارة الاعمال وبعضهم يعمل في البحوث والتطوير والمبيعات والتسويق والتصنيع والادارة التنفيذية والادارة العامة , واعدت الباحثة ادوات لقياس التفكير التسلطي والاثرفي الانفعالات قد استعمل تحليل التباين لاختيار الفروق بين المشتركين لثلاثة مستويات من التفكير التسلطي وثلاثة مستويات من الاثر الانفعالي , ولم تظهر النتائج فروقا ذات دلالة احصائية في هذه المستويات (sala,2006).

- دراسة ماكاليو (Maccalupo,2009):

(دور ادارة الانفعالات في القيادة المتميزة)

استهدفت هذه الدراسة تعرف العلاقة الارتباطية بين القيادة وكل من الاثران الانفعالي , وقوة الاستراتيجيات , والقيادة الموقفية وقد (استعمل الباحث مقياس الاثران الانفعالي واختيار المهارات الشخصية) و اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الاثران الانفعالي . وعملية اتخاذ القرار لدى قادة المدراس , كما اشارت الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الاتزان الانفعالات وقوة الاستراتيجيات والقيادة الموقفية , وبهذا يعد الاتزان الانفعالي عامل مهم ومساعد في اتمام الدور القيادي , ودلت النتائج بان الاتزان الانفعالي مكتسب , ويمكن ان تعلمه (ماكاليو , 2009)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً- منهجية البحث

ثانياً- مجتمع البحث

ثالثاً- عينة البحث

رابعاً- أداة البحث

خامساً- الوسائل الإحصائية

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن الفصل الثالث منهجية وإجراءاته المتمثلة بتحديد مجتمع البحث وعينة والادارة المستخدمة في قياس اسلوب حل المشكلات والخصائص السايكومترية لها من صدق وثبات والوسائل الاحصائية المتبعة في معالجة البيانات ومولا للنتائج وهذه الاجراءات هي :

- منهجية البحث

لغرض التحقق من اهداف البحث اتبعت الباحثة المنهج الوصفي , كونه احد المناهج الملائمة للبحث الحالي لأنه يعطي وصفا كميا ونوعيا للمظاهرة

اولا- مجتمع البحث :

يجب تحديد المجتمع البحث تحديدا دقيقا لأنه لكل مجتمع صفات وخصائص تختلف من مجتمع الى اخر , يتألف المجتمع من طلبة جامعة القادسية كلية التربية والتي تظم (9) اقسام منها (5) اقسام انسانية و (4) اقسام علمية , وقد بلغ مجموع طلبتهما للعام الدراسي (2018-2019) (4538) طالبا و(2591) طالبة , وجدول (1) يبين ذلك

جدول (1) مجتمع البحث موزع بحسب الجنس والتخصص

جدول (1) مجتمع البحث موزع بحسب الجنس والتخصص

ت	التخصص	القسم	ذكور	اناث	المجموع
1	الاقسام الانسانية	اللغة العربية	284	474	758
2		اللغة الإنكليزية	157	446	603
3		العلوم التربوية	195	327	522
4		التاريخ	340	312	652
5		علوم القران	115	203	318
	المجموع		1091	1762	2853
	الاقسام العلمية	علوم الحياة	129	244	373
		الرياضيات	271	193	464
		الفيزياء	215	202	417
		الكيمياء	241	190	431
	المجموع		856	829	1685
	المجموع الكلي		1947	2591	4538

ثانيا- عينة البحث

اعتمدت الباحثة في اختيار عينة بحثها التطبيقية على الطريقة العشوائية ذات التوزيع المتساوي اذا اختار (60) طالبا وطالبة من قسمين في جامعة القادسية هما : (التاريخ والفيزياء) موزعين بالتساوي على وفق متغيري الشخص الدراسي (علمي وانساني) والجنس (ذكر وانثى) وبواقع (30) طالبا من الذكور و(30) طالبة من الاناث ومثلهم من التخصصين العلمي والانساني وكما موضح في الجدول (2).

جدول (2) عينة البحث التطبيقية موزعة بحسب متغيري التخصص والجنس

ت	التخصص/ الجنس	ذكور	اناث	المجموع
1	التاريخ	15	15	30
2	الفيزياء	15	15	30
	المجموع	30	30	60

ثالثا - اداة البحث

بعد ان اطلعت الباحثة على عدد المقاييس الجاهزة التي تعين اسلوب حل المشكلات من خلال الدراسات السابقة , اعتمدت مقياس (mayer & salovey,2001)

1- الصدق Validity : ويقصد به تمثيل الاختيار للمحتوى المراد قياسه (العساف : 1995 : 43-44) , وهناك عدة انواع يمكن على طريقها تحقيق الصدق , وقد استخدمت الباحثة الصدق الظاهري و يعوض الفقرات على مجموعه من المحكمين للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية

2- ثبات المقاييس

على الرغم من تمتع المقياس الاصيل بثبات عالي فان الباحثة قامت بحساب الثبات بطريقة الاختبار (Test -Relets) اذ ان الثبات على وصف هذه الطريقة هو مقدار الارتباط بين الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عند تطريق الاختبار في المدة الاولى واعادة تطبيقه في المرة الثانية ويسمى معامل الثبات المحسوب بهذه الطريقة (معامل الاستقرار) كما يسمى ثابت الاستجابة

رابعاً – الوسائل الاحصائية

استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية التالية

1- معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) للتعرف على ثبات المقياس بطريقة الاختبار واعادة الاختبار .

2- الاختبار الثاني (T-test) لعينه واحدة لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الغرضي لدرجات افراد عينة البحث على قياس البحث

3- الاختبار النهائي (T-test) لعينتين مستقلتين , لاستخراج الفرق تبعا لمتغير الجنس (الكور والاناث) والتخصص (علمي وانساني) لفقرات مقياس البحث

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

أولاً – التوصيات

ثانياً – المقترحات

الفصل الرابع

اولا - عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج البحث الحالي على وفق الاهداف الموضوع له من قبل الباحثة وتفسير النتائج على وفق الاطار النظري ومناقشتها في ضوء ذلك استنتاجات وتوصيات ومقترحات , وكما يلي :

- الهدف الاول - التعرف على مستوى ادارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة بعد تطبيق مقياس ادارة الانفعالات على عينة البحث اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة قد بلغ (65,566) درجه وبانحراف معياري قدره (9,615) درجة وعند مقارنة هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس , الذي يلفت قيمته (76) درجة , وباستعمال الاختبار الثاني لعينة واحده , ظهر ان القيمة النهائية المحسوبة بلغت (80335) درجة , عند مستوى (0,05) وبدرجة حريه (59) , وكما موضح بالجدول

الاختبار الثاني لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط على مقياس ادارة الانفعالات القيمة الثانية .

افراد العينة	عدد الفقرات	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	0,05
60	38	76	65,566	9,615	335-8-	10671	غير دالة

السبب : يتضح من النتائج اعلاه بانه لا يوجد ادارة للانفعالات لدى طلبة الجامعة وهذه النتيجة منطقية بالواقع بسبب المرحلة العمرية التي يمر بها الطالب الجامعي .

- الهدف الثاني - التعرف على الفروق في ادارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور واناث) ولتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلبة الجامعة (الذكور والاناث) على مقياس ادارة الانفعالات باستعمال الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين , اتضحت النتائج كما موضح في الجدول (2)
الاختبار الثاني لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لطلبة الجامعة على مقياس ادارة الانفعالات بحب متغير الجنس (ذكور , اناث)

الجنس	العينة	المتوسط	الانحراف	القيمة الثانية	القيمة الجدولية	متوسط الدالة
-------	--------	---------	----------	----------------	-----------------	--------------

	الثانية	المحسوبة	المعياري	الحسابي		
غير دالة	2,001	1,8527	15,481	68	28	ذكور
			9,549	63,575	32	اناث

- يتضح من نتائج هذا الهدف بان النتيجة غير دالة وان دل ذلك على شيء يدل على عدم وجود ادارة للانفعالات لدى الطلبة ذكورا واناثاً
- الهدف الثالث – التعرف على الفروق في ادارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة وفق متغير التخصص (علمي – انساني) ,
لتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المستجيبين على مقياس ادارة الانفعالات وباستعمال الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين , ظهرت النتائج كما موضح بالجدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة الثانية المحسوبة والجدولية لمقياس ادارة الانفعالات تبعاً لمتغير التخصص (علمي – انسانية)

المتغير	الصف	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الثانية		الدالة
					المحسوبة	الجدولية	
الاقتناع الاجتماعي	علمي	30	65,666	65,466	0,111	2,001	غير داله
	انساني	30	9,970	9,416			

يتضح من نتيجة هذا الهدف اعلاه بان التخصص العلمي والانساني لم يصف شيء للطلاب الجامعي بوصفه فردا بالمجتمع ليستطيع ادارة انفعالاته

• التوصيات :

- 1- تنمية مفهوم ادارة الانفعالات لدى الطلبة من خلال ندوات ودورات نفسية يقوم بها المختصون بذلك من ذوي الخبرة والاختصاص
- 2- على وحدات الارشاد النفسي والتوجيه التربوي تعميم كتاب رسمي بإدخال مصطلح ادارة الانفعال لمصطلح مهم يجب ان يدرس لمجتمع دراسي للصفوف في الجامعة

• المقترحات :

- 1- اجراء دراسة ادارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة المتوسطة
- 2- ربط متغير ادارة الانفعالات بالمتغير الصمود النفسي , الانطلاق المعرفي , التوجه نحو الذات .

المصادر

اولا- المصادر العربية

- 1- الفرماي , حمدي , علي وحسين , وليد رضوان (2009) : الميقاتية لى العائبي وذوي الاعاقة الذهنية , ط1, دار الصفاء للنشر والتوزيع , عمان .
- 2- زهران , حامد عبد السلام (1977) الصحة النفسية والعلاج النفسي, كالم الكتب , القاهرة , مصر
- 3- حمدان , محمد كمال محمد (2010) : الالتزام الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لى ضابط الشرطة الفلسطينية , الجامعة الاسلامية , رسالة ماجستير غير منشورة , غزة فلسطين
- 4- زكار , زاهر (2000) , القدرات العقلية وعلاقتها بالتفكير العلمي , ط1, دار الوفاء للطباعة والنشر , عمان .
- 5- العيني , ياسر (2003) : الذكاء العاطفي : نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة , دار الفكر , دمشق .
- 5- الزغلول , عماد عبد الرحيم والهنداوي , علي فالح (2004) مدخل الى علم النفس , ط2, دار الكتاب الجامعي , العين , الامارات العربية .
- 6- الشمري , احلام جبار عبد الله (2010) : ادارة الانفعالات وعلاقتها بفعالية الذات التدريسية الى المدرسات , كلية التربية للبنات , جامعة بغداد , اطروحة دكتوراه غير منشورة .
- 7- عبيدات , ذوقات عبد الرحمن عدس , عايد عبد الحق , (1994) : البحث العلمي وادواته واساليبه , ط1 , دار الفكر للنشر , عمان الاردن .
- 8- ماكيلو روبنز (2009) : القيادة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقوة لولاية اوهايو امريكا .

● ثانياً – المصادر الاجنبية

- 1- Bar-on, Reuven (2000): Emotional and Social Intelligence : insights from the emotional quotient inventory in R. Bar-on and J.D. Parker (Eds) hand book of emotional intelligence San Francisco : Jossey-Bass.
- 2- Gardner, R.A. (1996): The Burgess Decision and the Weinstein Brief . Journal of Psychology and the Law , 26(3), 1-7 .
- 3- Heih, Steve. (2001): Emotional Intelligence , mail to : steve@eqi-org, www. Cardboardkinky.net .
- 4- Mayer, Salovey, P. ; D'Zurek, R.H. & Sitkin, G. (2001): Emotional intelligence As a standard intelligence , San Francisco, American Psychological Association .
- 5- Salovey, P., Mayer, J. (1998): Emotional Intelligence, Imagination, Cognition and Personality . R.S.A .
- 6- Salaf (2006): Intelligence at the Top of Dominant Thinking and Management Emotional Intelligence , U.S.A .

ملحق
أسماء الاساتذة المحكمين

ت	اللقب العلمي	الاسم	مكان العمل
1	أ.م.د	راضي حسن عبد	كلية تربية بنات /قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
2	م.	حلا يحيى عباس	كلية تربية بنات /قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
3	م.م	رنا محسن شايع	كلية تربية بنات /قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
4	م.د	نعم عادل نجم	كلية تربية بنات /قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
5	م.د	مهند علي نعمة	كلية تربية بنات /قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

6	م.م	صفاء محسن حميد	كلية تربية بنات /قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
---	-----	----------------	--

جامعة القادسية

كلية التربية للبنات

قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

م/ استبيان اراء المحكمين للمقياس بصيغته الاولى

تحية طيبة

الاستاذ الفاضل

بين يديك استبيان (مقياس ادارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة) و الذي عرفه (Mayer & salovey 2001) بانه القدرة على فهم المشاعر و الانفعالات الذاتية ،الانفتاح بالمشاعر نحو الاخرين و مشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي).

راجين ابداء رأيكم حول الفقرات و صلاحيتها علما ان البدائل (دائما ، غالبا ، احيانا).

مع فائق الشكر و التقدير

الطالبة ايات حسن كاظم

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي في المواقف المضحكة			
2	اتفهم وجهات نظر زملائي المتخاصمين واحاول تخفيف ذلك الخصام			
3	اشعر بالراحة عند تفاعلي الوجداني مع الاخرين			
4	اتجاهل من يحاول استفزازي			
5	لدي القدرة على مشاركة الاخرين بالاحاديث الخاصة بهم			
6	لي القدرة على فهم مشاعر الاخرين من تعبيرات وجوههم			
7	استطيع السيطرة على انفعالاتي دون ان تخرجني عن مسار حديثي.			
8	أتقبل ملاحظات الاخرين بدون ان اشعر بالضيق او الانزعاج			
9	اتضايق اذا قاطعني احد اثناء حديثي			
10	لي القدرة على فهم انفعالات و مشاعر الاخرين حتى وان لم يفصحوا عنها			
11	اظهر الاحترام لمشاعر الاخرين حتى و ان كنت في حالة غضب في موقف ما			
12	استطيع ان اعبر عما في داخلي بطريقة لائقة			
13	احاول اخفاء شعوري بالانزعاج و الضيق اتجاه من ينسب ما اقوم به لنفسه			
14	لي القدرة على السيطرة على انفعالاتي امام الاخرين في مواقف معينة			

			15	انفعالي الشديد لا يفقدي اساءة الادب مع الاخرين
			16	اتمهل بالاستجابة لكي لا اخطأ التصرف مع الاخرين
			17	ليس لدي ثقة بالاشخاص من حولي
			18	اضع نفسي في مكان الاخرين لأشعر بما يشعرون
			19	اتخلص من حالات الحزن التي تنتابني عندما اشارك الاخرين افراحهم
			20	لدي القدرة على الشعور بميول الاخرين واهتماماتهم
			21	اقوم بتشجيع زملائي على اخراج ما في داخلهم من مشاعر .
			22	اشعر ان مزاجي سيء في معظم الاحيان
			23	لدي ميول الى المناقشة و الحوار مع الاخرين
			24	ان مشاعري تساعدني على اتخاذ خطوات و قرارات مهمة في حياتي
			25	استفيد من انتقاد الاخرين لي لزيادة فهمي لنفسي
			26	اعبر عن ثنائي و تقديري لمن يستحقه
			27	الجا الى الاسترخاء للتخلص من الغضب
			28	لدي القدرة على التحكم بمشاعري الى ان يتحقق هدفي
			29	لدي القدرة على استدعاء الانفعالات الايجابية ببسر كالمرح و الفكاهة
			30	الاحباط لا يؤثر على استمراري في جهدي و

			اجتهادي	
			عندما اتعرض لموقف يثير انفعالي استعيد توازني بسهولة	31
			استطيع ان استفيد من انفعالاتي الايجابية و السلبية في قيادة حياتي	32
			لي القدرة على ان افعل ما اراه مناسباً بارادتي	33
			استطيع السيطرة على انفعالاتي بعد اي موقف مزعج	34
			اتفهم مشاعر الاخرين حتى لو كانوا في حالة غضب	35
			ارى نفسي مسؤول عن انفعالاتي و ما يترتب عليها	36
			استطيع تاجيل رغباتي و متطلباتي الانية من اجل مساعدة الاخرين عندما يتطلب الموقف ذلك	37
			اشعر بالامل و التفاؤل برغم الفشل الذي يواجهني	38

جامعة القادسية
كلية التربية للبنات
قسم الارشاد النفسي
والتوجيه التربوي

م / أستبيان

عزيزي الطالب بين ايديك مقياس لقياس لظاهرة معينة يرجى التفضل بالإجابة عن الفقرات
المرفقة دون ذكر الاسم لأن البحث لأغراض البحث العلمي
مع الشكر والتقدير .

التخصص:

الجنس :

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً
1	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي في المواقف المضحكة			
2	اتفهم وجهات نظر زملائي المتخصصين واحاول تخفيف ذلك الخصام			
3	اشعر بالراحة عند تفاعلي الوجداني مع الاخرين			
4	اتجاهل من يحاول استفزازي			
5	لي القدرة على مشاركة الاخرين بالاحاديث الخاصة بهم			
6	لدي القدرة على فهم مشاعر الاخرين من تعبيرات وجوههم			
7	استطيع السيطرة على انفعالاتي دون ان تخرجني عن مسار حديثي			
8	أقبل ملاحظات الاخرين بدون ان اشعر بالضيق والانزعاج			
9	اتضايق اذا قاطعني احد اثناء حديثي			
10	لي القدرة على فهم انفعالات ومشاعر الاخرين حتى وان لم يفصحوا عنها			
11	اظهر الاحترام لمشاعر الاخرين حتى وان كنت في حالة غضب في موقف ما			
12	استطيع ان اعبر عما في داخلي بطريقة لائقة			
13	احاول اخفاء شعوري بالانزعاج والضيق اتجاه من ينسب ما اقوم به لنفسه			
14	لي القدرة على السيطرة على انفعالاتي امام الاخرين في مواقف معينة			

			انفعالي الشديد لا يفقدني اساءة الادب مع الاخرين	15
			اتمهل بالاستجابة لكي لا اخطأ التصرف مع الاخرين	16
			ليس لدي ثقة بالاشخاص من حولي	17
			اضع نفسي في مكان الاخرين لأشعر بما يشعرون	18
			اتخلص من حالات الحزن التي تنتابني عندما اشارك الاخرين أفراحهم	19
			لدي القدرة على الشعور بميول الاخرين واهتماماتهم	20
			اقوم بتشجيع زملائي على اخراج مافي داخلهم من مشاعر	21
			اشعر ان مزاجي سيء في معظم الاحيان	22
			لدي ميول الى المناقشة والحوار مع الاخرين	23
			ان مشاعري تساعدني على اتخاذ خطوات و قرارات مهمة في حياتي	24
			استفيد من انتقاد الاخرين لي لزيادة فهمي لنفسي	25
			اعبر عن ثنائي وتقديري لمن يستحقه	26
			الجا الى الاسترخاء للتخلص من الغضب	27
			لدي القدرة على التحكم بمشاعري الى ان يتحقق هدفي	28
			لدي القدرة على استدعاء الانفعالات الايجابية بيسر كالمرح والفكاهة	29
			الاحباط لا يؤثر على استمراري في جهدي و	30

			اجتهادي	
			عندما اتعرض لموقف يثير انفعالي استعيد توازني بسهولة	31
			استطيع ان استفيد من انفعالاتي الايجابية والسلبية في قيادة حياتي	32
			لي القدرة على ان افعل ما اراه مناسباً بأرادتي	33
			استطيع السيطرة على انفعالاتي بعد اي موقف مزعج	34
			اتفهم مشاعر الاخرين حتى لو كانوا في حالة غضب	35
			ارى نفسي مسؤول عن انفعالاتي وما يترتب عليها	36
			استطيع تأجيل رغباتي ومتطلباتي الاتي من اجل مساعدة الاخرين عندما يتطلب الموقف ذلك	37
			اشعر بالامل والتفاؤل برغم الفشل الذي يواجهني	38