إدارة الانفعالات لدى النازحين من طلبة المرحلة الاعدادية في مدينة خانقين

م. م. هند أحمد سليمان
جامعة كرميان/ **كلية العلوم الإنسانية والرياضية**

الملخص:

يمكن القول أن ادارة الانفعالات تقود الفرد الى اعتقادات راسخة حول قدرته على النجاح والتعلم . أن البناء النفسي الرصين هو دالة الادارة المتوازنه للانفعلات وأخذ المبادرة والمثابرة الذي يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته بمهارته السلوكية ومدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة لتكسب الشخصية رفعة والافكار بريقا..كما يهدف البحث الحالي الى1- قياس ادارة الانفعالات لدى الطلبة النازحين في المرحلة الاعدادية. 2- قياس أدارة الانفعالات لدى الطلبة النازحين, تبعا لمتغير النوع (ذكور – اناث). وتالفت عينة البحث من (300) طالبا وطالبة من النازحين في المدارس الاعدادية في مدينة خانقين للعام الدراسي (2014-2015) .و تم تبني مقياس (الزبيدي,2013) لادارة الانفعالات .وعند تحليل البيانات اظهرت النتائج الاتي . 1- تتصف عينة البحث الحالي بادارة الانفعالات وتوجود فروق فردية لمتغير النوع ولصالح الذكور .. وتم تقديم عدد من التوصيات والمقترحات .

مشكلة البحث

يعد الجانب الانفعالي نهجا كان له الدور الفعال في تفسير الشخصية منذ الستينات كما يرى باندورا (Bandura, 1963,p.76) الذي أكد ان للاتزان الانفعالي دورا في إزالة غبار الخوف والتردد من عدم قدرة الافراد على أداء مهام معينة ، فالإفراد بإمكانهم قراءة أنفسهم من خلال إدراكهم لأفكارهم وحالتهم الانفعالية التي خلقوها لأنفسهم و كذلك أسفرت أبحاث (peter,salovey & mayeres, 1990) عن ان سيطرة الفرد على انفعالاته وتقييمها والتعبير عنها بدقة الامر الذي يسهل عملية التفكير والنمو المعرفي .
(Kim , 1999, p . 73) وما اعتمدته نظرية (Coleman 1995) عن أدارة الانفعالات (**Management of Emotions**)حيث عدها أساس الوعي الاجتماعي

والتواصل مع الآخرين وأساس النجاح في حياة الافراد ، فهي كفاءات ومهـــارات قابلـــة للتطوير وضرورية لتكامل فريق العمل (Coleman , 2001 , p. 33) .

غير أن الانفعالات تشكل جزءا مهما وأساسيا في البناء النفسي للإنسان وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته على التفكير والتوجه نحو هدف ما ، وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والأسلوب الذي يسير عليه حياته وهذا ما اكده توكر. (Tucker, 2000) من ان الاتزان الانفعالي هو الذي يحدد قدرات الفرد في التعامـــل مـــع المحـــيط وحـــل المشكلات . (salovey & caruso , 2001 , pp . 131 - 132) .

وتنبع مشكلة البحث الحالي من حقيقة تلمسها الباحثة من خلال معايشتها للواقع من أن الطلبة النازحين الى مدينة خانقين وما مروا به من نزوح قسري وما يترتب على ذلك من معاناة و ضغوط نفسية واجتماعية . وهم شريحة تحتل مواقـــع مـــؤثرة اجتماعيـــاً ومهمة، باعتباران الشباب ثروة كل أمة ومستودع طا قاتها الفاعله المنتجه واحدى الركائز الاساسيه في تحقيق التنميه الاقتصادية والاجتماعية القادرة على أحداث التغير والتطوير في مجالات الحياة.(الكبيسي1989,ص24) وان مدى اهتمام الامـــم بشـــبابها ورعـــايتهم واعدادهم اعداداسليما ليس مقياسا اساسيا لتقدمها ونهضتها في حاضرها فحسب بـــل لمـــا يمكن ان تكون عليه تلك الامم وهي طريقها لتحقيق طموحاتها واهدافها وبناء مســـتقبلها المنشود.. هل الطلبة النازحين لديهم القدره على ادارة انفعالاتهم ام لا.؟ تلك هي مشـــكلة البحث الحالي التي ينبغى التوقف عندها في التشخيص ..

أهمية البحث

يمكن القول أن ادارة الانفعالات تقود الفرد الى اعتقادات راسخة حول قدرته على النجاح والتعلم.(Dweck,1999,p.651) ويرى كل من (مايرز وسالوفي وكورسو) ان ادارة الانفعالات بدأت بفكرة مفادها ان الانفعالات تحتوي على معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية للفرد والعلاقات الخارجية اي المتعلقة بالمثيرات الخارجية من حوله. وحينما تتغير علاقة الفرد مع الاخرين أو أتجاه أمور معينة فان انفعالاته تجاه ذلك تتغير أيضا ويكون لديه أحساس بالخوف من الشخص الذي يعد مهددا له اما الشخص الذي لايتوقع منه أن يكون مصدر تهديد فيكون لديه على الاقل ميل اتجاهه ويشير الذكاء الانفعالي الى قدرة معرفة معاني الانفعالات وعلاقتها والاستدلال على حل المشكلات بالاعتماد عليها وتوظيف الانفعالات لتعزيز الفعاليات المعرفية. (Mayers,2001,p341) و يرى ايضا

ماير (Mayere.1995) أن البناء النفسي الرصين هو دالة الادارة المتوازنه للانفعلات وأخذ المبادرة والمثابرة الذي يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته بمهارته السلوكية ومدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة لتكسب الشخصية رفعة والافكار بريقا .(العلوي ,2001 ,ص127) بينما تشير دراسة (Heir ,1996) الى أن ضعف ادارة الانفعالات تزيد من حدة تعرض الفرد للمخاطر النفسية كالقلق, والاكتئاب, والوحده النفسية, والاغتراب، ومن الناحية الاجتماعية يتصف ذوو ادارة الانفعالات المنخفضة بانهم أقل شعبية وغير مرغوبين بين اقرانهم وهم أكثر تعرضا للمشاكل النفسية والسلوكية وعندما يكونون في سن الشباب يتورطون فى مشاكل مع القانون ويرتكبون جرائم اكثر عنفا(راضي,2001,ص179). وإذا كان الإنسان في كل الثقافات وعلى مرّ العصور هو نقطة البدء، وهو الهدف، فقد أصبح الشباب, أمل الأمم والمجتمعات الإنسانية في البناء والتطور، وإنجاح الخطط التنموية الشاملة لنهضتها ورقيها، وغدت التربية إلى جانب التعليم من وسائل الأمم الحية في السعي إلى صقل مواهب أبنائها ورعايتهم، وتنمية استعداداتهم، وميولهم، وقدراتهم، والأخذ بأيديهم إلى ما فيه خيرهم، وخير مجتمعاتهم، وإحداث التغييرات المرغوبة اجتماعياً وروحياً في سلوكهم، واعدادهم للحياة الاجتماعية الناجحة، والانتفاع من طاقاتهم، وامكاناتهم، والعمل على استثمارها على أفضل وجه، فهم ثروة الأمة، وعامل من عوامل تطورها، وان الاهتمام بهم والكشف المبكر عنهم، واعداد البرامج التربوية الخاصة بهم، ومعرّفة حاجاتهم ومشكلاتهم تعدّ مسألة تربوية في غاية الأهمية، وتتبع أهمية البحث الحالي من خلال :-

1- أهمية طلبة الاعدادية بوصفهم قادة المجتمع وثروة الامة .

2- أهمية التحكم بالاتزان الانفعالي وادارة الانفعالات لدى طلبة الاعدادية .

3- قد يسهم هذا البحث في ايجاد بعض الحلول لتحفيف ضغوط النازحين .

فانه لاتوجد دراسة محلية على حد علم الباحثة تناولت هذا الموضوع لدى الطلبة النازحين من المرحلة الاعدادية . وأن الكشف عنه يغني المعرفة النظرية في هذا الميدان..

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي على الطلبة النازحين من مدارس المرحلة الاعدادية في مدينة خانقين، من كلا الجنسين الذكور والاناث وللصف الخامس والسادس وبفرعيهاالعلمي والادبي. وللعام الدراسي (2014- 2015)

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى :-

1- قياس ادارة الانفعالات لدى الطلبة النازحين في المرحلة الاعدادية.

2- قياس أدارة الانفعالات لدى الطلبة النازحين, تبعا لمتغير الجنس (ذكور – اناث)

تحديد المصطلحات :

أولا:- ادارة الانفعالات. Management of Emotions

1- عرّفها (أونيل, 1995)

بأنها: "مهارات اجتماعية تتواجد مع الناس الآخرين فى حالة من الرضا والسيطرة على العواطف"(عجوة , 2003 ,ص 255).

2- عرّفها (مايرز, 1995)

بأنها: "قدرة الفرد في التعبير عن مشاعره بحيث يكون مدركا لطبيعة انفعالاته والأهداف التي يسعى لتحقيقها بحيث تؤثر انفعالاته بشكل ايجابي في قراراته" (مايرز، 1995، ص45) .

3- عرّفها (سالوفي, 1998)

بأنها: " قدرة الفرد على مراقبة مشاعره الشخصية والتمييز بين هذه الانفعالات واستعمال هذه المعلومات لتوجيه فكرة "(سالوفي،1998،ص54) .

4- عرّفها(بار أون Baron,2000)

بأنها: " كيفية تفاعل الفرد من خلال استعمال معرفته في المواقف الحالية وفهم الفرد لذاته والآخرين وعلاقته معهم والتوافق مع مطالب البيئة"(Baron,2000 , p.43) .

5- عرفها(Mayer&salovy,2001)

بأنها: القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية ، والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين, ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي. (Mayer&salovy,2001,p.433-44)

اعتمدت الباحثة تعريف (Mayer&salovy,2001) كتعريف نظري للبحث الحالي .لأنه اكثر شمولية لتعريف مصطلح ادارة الانفعالات .

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المُستجيب عن فقرات مقياس ادارة الانفعالات المُعد لاغراض هذا البحث .

ثانيا :- المرحلة الإعدادية : Preparatory stag

تعريف وزارة التربية (1977) :ــ عرفتها على أنها المرحلة التي تَضمّ الصفوف (الرابع والخامس والسادس بفرعيها العلمي والأدبي) مدة الدراسة فيها ثلاث سنوات) (وزارة التربية ،1977،ص12).

اطار نظري ودراسات سابقة

الجذور التاريخية : لإدارة الانفعالات

ادارة الانفعالات لها جذورها, فيرى و ليم جيمس(عام 1890) ان الشعور أو الوعي بالذات هو في جوهره خبرة اجتماعية, و هذا يتفق مع حكمة سقراط (اعرف نفسك) والتي تعدّ حجر الزاوية في ادارة الانفعالات Emotional management وهي جانب مهم في الذكاء الشخصي ,وتعني تلك الحكمة فهم الانسان لمشاعره وقت حدوثها،اي ان فهم المشاعر كموضوع نفسي معرفي يتعلق بادراك الفرد بأن له تأثيرا على الآخرين و للآخرين تأثير عليه .

ان النظريات التي استعملت مصطلح ادارة الانفعالات ليست حديثة ، فعلى مرالسنين قام المنظرون بدراسة العلاقة بين الذكاء وادارة الانفعالات باعتبارهما متكاملين وليسا متضادين(حسين ،2009،ص98).ففي النصف الثاني من القرن العشرين اصبحت ادارة الانفعالات موضوع الساعة على الرغم من ان الجذور التاريخية والفعلية لهذا الموضوع في القرن التاسع عشر. ان بعض الباحثين يدّعون انهم كانوا اول من قاموا بدراسة عملية ادارة الانفعالات,الا ان الفضل يرجع الى شارلز داروين (Charles Darwin) والذي قام بالتعرض لهذا الموضوع مند عام (1837) و نشر اول كتاب عام (1871) ، إذ تعرض لموضوع التعبير الوجداني (الانفعالي) والذي يلعب دوراً هاماً في السلوك التوافقي, الذي اصبح بديهة و حقيقة ، وقد دارت النقاشات حول ادارة الانفعالات منذ بداية القرن العشرين, وفي المدة من 1970-1989مكان للتمهيد لمصطلح ادارة الانفعالات قد اخذ مكانا في تلك المدة الزمنية ، فقد اهتم الباحثون بالمجال الذي يهتم بدراسة المعرفة (التفكير) والانفعالات معا لعرض كيف ان الانفعالات تتفاعل مع التفكير, وقد اوضحت الدراسات ان الافراد الذين يشعرون بالاكتئاب كحالة انفعالية ووجدانية يكونون أكثر واقعية ودقة في الأداء عن الآخرين, وان التقلبات المزاجية يمكن ان تؤثر بالايجاب على التفكير العلمي والابتكارية . و لقد بدأ الاهتمام بادارة الانفعالات يتضح في تصنيف

جيلفورد عندما أشار إلى المحتوى السلوكي الذي يتعلق بإدراك الذات وإدراك الآخرين اي فهم الذات وفهم الاخرين وهذا احد مجالات ادارة الانفعالات,(زهران,1984,ص98) .

وفي 1990م ولد مصطلح ادارة الانفعالات في الولايات المتحدة في التسعينيات إذ لاحظ الباحثون هناك من خلال ابحاث ودراسات شملت عشرات الالاف من الاشخاص ان نجاح الانسان وسعادته في الحياة لا يتوقفان فقط على شهاداته وتحصيله العلمي والتي تعبر عن ذكائه العقلي(IQ), وانما يحتاجان الى نوع آخر من الذكاء أ سموه الذكاء الوجداني (EQ). قدم (بيتر سالوفي وجون ماير) (Peter salovey & John mayer) أنموذجا للذكاء العاطفي او الذكاء الانفعالي في كتابهما : الخيال ، والمعرفة ،والشخصية (Imagination , cognition & personality). وكان احد مكونات الذكاء العاطفي أو الذكاء الوجداني هو ادارة الانفعالات (السعدوني,2007,ص98) .تركز اهتمام الباحثين في السنوات العشرين الأخيرة من القرن الماضي على ادارة الانفعالات بوصفها جزءًا من الذكاء الوجداني (الانفعالي) (باكوس،2001،ص184)

و قد كان سالوفي و ماير اول من ابتكرا مصطلح ادارة الانفعالات عام(1990) , ويرجع ذلك إلى تتبعهما لاعمال الباحثين الآخرين, الذين ركزوا في دراستهم على الجوانب غير المعرفية للذكاء , وقد ذكر كل من سالوفي و ماير(Salovey &Mayer, 1990,p.327) بان ادارة الانفعالات لها جذورها التاريخية المتصلة بالذكاء الاجتماعي ، و يمكن اعتبارها فرعاً منه ، فهناك بعض من التداخل بينهما خاصة في مفهومي الادراك و التعاطف الوجداني(العيتي,2003,ص132). و يصرح الباحثان بأن ادارة الانفعالات التي قدماها بأنها جزءً من الذكاء الوجداني, عادة ما تصنف ضمن الذكاء الاجتماعي ، فهما يجمعان بين الانفعالات الشخصية (الذاتية) والانفعالات في سياقها الاجتماعي (من خلال التفاعل مع الآخرين) كما انه اكثر تحديدا بتعامله مع المكون الانفعالي .

النظريات التي اهتمت بدراسة طبيعة ادارة الانفعالات:-

نظرية بار- اون Bar on's-لادارة الانفعالات:

قام بار أون , بتوسيع معنى ادارة الانفعالات من خلال دمجه بالسمات التي لا تتعلق بالقدرة وينطلق أنموذج بار أون بالإجابة عن السؤال, لماذا ينجح بعض الناس في الحياة أكثر من غيرهم ؟ واستعرض بار أون التراث السيكولوجي لبعض الخصائص, التي تمكن

من النجاح فى الحياة, وحددها فى خمسة مجالات, هى الوظائف الشخصية ,والمهارات الشخصية ,والتكيفية ,وإدارة الضغوط ,والمزاج العام (خيري , 2002 ,ص 50) .

نظرية ماير و سالوفي لادارة الانفعالات (salovey&Mayer,1990) النموذج الرباعي

بدأ الاهتمام بدرجة كبيرة بالجوانب غير المعرفية للذكاء من قبل هؤلاء الباحثين منذ عام (1990), و الدافع لوضع نظريتهما عن ادارة الانفعالات والتي هي احد مكونات الذكاء الوجداني والتي تختلف عن نظرية(بار–أون) وتحليل مكوناتها و إعداد أدوات قياسها, و التي تختلف عن المقاييس الأخرى, التي تعاملت مع ادارة الانفعالات على أنها سمة من سمات الشخصية, و التعامل معها على أنها قدرة عقلية مثلها مثل أنواع الذكاء الأخرى(Baron,1998,p209),و قد أتت تلك النظرة على قياس الفروق الفردية, حيث يرى سالوفي وماير (1990) أن المقاييس التقليدية للذكاء فشلت في دراسة فروق الوعي والتشغيل و الإدارة الفعالة للانفعالات والمعلومات الانفعالية (مايرز,2003,ص99) . إن الانموذج الذي أعدّه ماير و سالوفي (1990) لتحليل ادارة الانفعالات قد اتخذ منحى القدرة, و أجريت عليه عدّة بحوث سواء أكان من قبل الباحثين أم الاشتراك مع باحثين آخرين , وقد ظهرت تلك النظرية بعد التحقق التجريبي من أنموذجها عام (1997) وادارة الانفعالات كقدرات عقلية, وهو النظرية المثلى لماير وسالوفي حيث تمّ تعريفها نظريا بطريقة تجعلها أكثر تميزاً عن الذكاء التقليدي (المعرفي) فعلى سبيل المثال عندما نقارن ادارة الانفعالات بالذكاء الاجتماعي نرى أن ادارة الانفعالات أوسع من الذكاء الاجتماعي ,حيث يتضمن المشاعر الداخلية الخاصة بالنمو الشخصي , ومن ناحية أخرى فإن ادارة الانفعالات تركز على الجوانب الانفعالية (العاطفية) للمشكلات ,مقارنة بالذكاء الاجتماعي الذي يركز على الجوانب الاجتماعية (العيتي,2005,ص190) .تنص النظرية على ان الانفعالات تحوي معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية لمنظومة الفرد النفسية والعلاقات الخارجية المتعلقة بالاشخاص الاخرين والمثيرات الخارجية , وحينما تتغير علاقة الشخص مع شخص آخر أو مع شيء ما فأن انفعالات مع بعضهم بعضا أو نحو الشيء تتغير أيضاً ويتم الاحساس بالخوف من الشخص الذي يُعد مهددا للغير . اما الشخص الذي لا يتوقع منه اضرار تهديد فهناك على الاقل ميل تجاهه ، وتصحب هذه العلاقات سواء أكانت حقيقية أم متخيلة اشارات وتعبيرات تطرأ عليها وهي الانفعالات . وان معرّفة معاني الانفعالات وعلاقتها وضبطها تساعد الفرد على حل المشكلات كمنهجية

عقلية سليمة ومنظمة وفي نطاق مسلمات دافعية وتعزيز النشاطات المعرفي. (Salovey& mayeres,2002,p.261-263). وأوضح (مايرز) ان ضبط الفرد لانفعالاته وتقيمها بدقة والسيطرة على مشاعره تسهل عملية التفكير الفعّال والنمو المعرفي (Kim,1999,p.45), واكدّ مايرز (Mayeres) ان ضبط الانفعال وتقييمه يتمثل في القدرة على تحديد الانفعال في الحالات الجسمية للفرد وفي افكاره كذلك تحديد الانفعالات لدى الآخرين من خلال العمل ومهارات الفرد وسلوكه ومظهره ، كذلك تؤثر الانفعالات في تفكير الفرد من خلال توجيه الانتباه الى المعلومات الهامه واصدار الاحكام الدقيقة والتذكر كذلك تساعد على حل المشكلات وتسهيل قدرة التفكير العلمي، وفهم المشاعر المعقدة وخليط المشاعر مثل الرهبة وهي الخوف المفاجئ (Hein,2001,p.57) وقد استعمل(سالوفي ومايرز) مصطلح ما وراء المزاج (meta mood)ليشير الى تأمل الانسان في انفعالاته تناغما مع مصطلح ما وراء المعرفة(meta cognation) الذي يشير الى الوعي بعملية التفكير(كولمان ،2008، ص99) . واوضح سالوفي(Salovy) ان الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في تحديد اهدافه ، حيث ان الفرد يستثار انفعاليا حينما يحدد الاهداف رفيعة المستوى ، وعندما يكون الفرد مكتئبا يحدد اهدافا متدنية المستوى ، وهكذا فان نشاط الفرد بمختلف جوانبه يتأثر بالحالة الانفعالية فهي ذات صلة في اداء الفرد العقلي والاجتماعي (Folkerts,1999,p.13) و قد اقترح اصحاب ذلك الانموذج اربع قدرات فرعية للذكاء الانفعالى منفصلة لكنها متجانسة بعضها مع بعض، فقد يكون الفرد عالى القدرة فى احداها ومنخفضا فى الاخرى وهى قدرات مرتبة تطوريا من الادنى الى الاعلى تعكس مراحل النمو الانفعالى فالافراد الاكثر ذكاءا انفعاليا يمرون بصورة اسرع فى هذه المراحل و يقعون فى المستويات الاعلى منها (الخضر،2006 ،ص97).

القدرات الفرعية هى:-

1 - ادراك الانفعالات : ويقصد بها الادراك، والتقييم والتعبير عن الانفعال بصورة دقيقة و تشمل:

أ-معرّفة انفعالات الذات ب- معرّفة انفعالات الآخرين و الاشياء (اللوحات والاصوات، ...الخ) ج-التعبير بدقة عن الانفعالات من خلال التعابير اللغوية وغير اللغوية.

د-التمييز بين تعابير الانفعالات الصادقة والمزيفة (Mayer& Salovey, 2001, p.439).

2- توظيف الانفعالات:

وهى القدرة على استثارة الانفعال و استعماله لترشيد التفكير، و تركيزه على الجوانب المهمة و تشمل:

أ-استعمال الانفعالات لتوجيه الانتباه للمعلومات المهمة فى الموقف

ب-استعمال الانفعالات لتنشيط التفكير و الخيال و الابداع و حل المشكلات

ج- توظيف فهم انفعالات الآخرين فى التعامل معهم.

3- فهم الانفعالات:

وهى القدرة على فهم اسباب الانفعالات و كيفية تطورها و ماهية مكوناتها و القدرة على التنبؤ بها و التعبير عنها و تشمل:

أ- تسمية الانفعالات و التمييز بين التسميات المتشابهة انفعالاتها.

ب- تفسير المعانى التى تحملها الانفعالات (مثلا الحزن يعنى فقدان شيء)

ج- فهم الانفعالات المركبة (مثلا الغيرة تشمل الغضب والحسد والخوف) والمتناقضة (الجمع بين حب الشخص وكره سلوكياته).

د- ملاحظة التحول او التغير فى الانفعال سواء كان فى الشدة (مثلا من الكره الى البغض)أم (من الحسد الى الغيرة) .

هـ - التنبؤ بالانفعالات المستقبلية بدقة (الخضر،2006,ص102).

4- ضبط الانفعالات:

هو القدرة على ادارة الانفعالات المتعلقة بالذات و بالآخرين بصورة تسمح بالتكيف الفعّال مع الموقف و تشمل :

ا- القدرة على اظهار انفعال لا يشعر به الفرد اصلا اذا اقتضى الموقف

ب- القدرة على اخفاء الفرد لانفعالاته عندما يكون اظهارها غير مناسب

ج- القدرة على استثارة و ضبط الانفعال المناسب لدى الآخرين.

د- قدرة الفرد على ضبط انفعاله بحيث لا يؤثر سلبا على تفكيره (p.324-329 , Salovey& Mayer, 1990) .اكد جون مايرز وسالوفي وجود اربعة مكونات للذكاء الوجداني (العاطفي) وهي: ا- الادراك الانفعالي Emotioal perception .

الفهم الانفعالي . مرونة (تسهيل الانفعالي) ادارة الانفعالات وهذه تنقسم الى سمات هي :

ا- الانفتاح في المشاعر السارة وغير السارة .

ب- المشاركة في الانفعالات مع الاخرين .

ج- فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات او الاخرين .

د- التوازن الانفعالي .

إن ماير وسالوفي يعرفان ادارة الانفعالات بأنها القدرة على الوعي بالانفعالات والانفتاح بها، والتواصل والمشاركة مع الاخرين لمساعدة التفكير ، ولفهم الانفعالات الذاتية والتوازن الانفعالي. فهي مجموعة من القدرات التي تفسر اختلاف الأفراد في مستوى إدراكهم, وفهمهم للانفعالات بشكل أكثر تحديداً, وهوالقدرة على إدراك المشاعر والانفعالات وفهمها, والقدرة على استيعاب المشاعر في الأفكار ،وعلى فهم المشاعر وتبريرها في ذاته ومع الآخرين وكيفية التوازن واحكام السيطرة على الانفعالات . ويؤكد سالوفي وماير بأن النساء التي تتمتع بمستوى عال من ادارة الانفعالات تتمتع بمستوى عاطفي مرتفع وتتصف بالحسم في اتخاذ القرارات، وقدرة التعبير عن المشاعر بصورة مباشرة، والثقة بالمشاعر، والحياة عندهن لها معنى، وهن اجتماعيات غير متحفظات، يندمن بعد ثورة الغضب، ويتكيفن مع الضغوط النفسية، لديهن توازنً اجتماعي، يشعرن بالراحة عندما يمزحن ويتحدثن، تلقائيا ويتمتعن بالانفتاح الانفعالي والمشاركة الانفعالية ، لا يستغرقن في التأمل أو القلق، لديهن القدرة على فهم انفعالاتهن الذاتية , يلتزمن بقضايا الناس، علاقاتهن قوية بالآخرين، وأخلاقيات، تتسم حياتهن العاطفية بالثراء، راضيات عن أنفسهن وعن الآخرين (salovey & Mayer, 2003, P.324) .

دراسات سابقة

1- دراسة (الاحمدي, 2010)

استهدفت هذه الدراسة الكشف عن طبيعة العلاقة بين ادارة الانفعالات وكل من (الذكاء المعرفي، والتحصيل الدراسي) لدى عينة من طلاب جامعة طيبة وطالباتها بالمدينة المنورة كما هدفت إلى معرفة أثر كل من متغيرات (النوع، والعمر، والتخصص الدراسي، والوضع الاجتماعي الثقافي للأسرة) على الدرجة الكلية للذكاء الوجداني ومكوناته (الوعي الانفعالي – والادارة الشخصية للانفعالات – والدافعية الذاتية – والتعاطف – وادارة انفعالات الآخرين) لدى أفراد عينة الدراسةـ وقد تكونت أدوات الدراسة من 1- مقياس الذكاء الوجداني، 2- واختبار الذكاء المصور، 3- واستمارة تقدير الوضع الاجتماعي الثقافي في البيئة السعودية),التي طبقت على عينة الدراسة

المكونة من (126) طالباً وطالبة بجامعة طيبة بالمدينة المنورة وقد أجريت المعالجات الإحصائية باستعمال معامل الارتباط البسيط لبيرسون، واختبار (ت) للمتغيرات ذات المستويين، وتحليل التباين الأحادي للمتغيرات الأكثر من مستويين وأسفرت نتائج الدراسة أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني, والذكاء المعرفي، في حين توجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين التحصيل الدراسي والذكاء الوجداني بمكوناته ودرجته الكلية، ما عدا مكوني (إلادارة الشخصية للانفعالات، والتعاطف) ــ كما كشفت النتائج بوجه عام عن وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغيرات (الجنس، والعمر، والوضع الاجتماعي الثقافي للأسرة) لصالح الذكور , والعمر بين فئتي (40–60) والمتزوجين, ولحملة الشهادات المتوسطة على الذكاء الوجداني، بينما لا يوجد تأثير دال لمتغير (التخصص الدراسي) على الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة وطالباتها من أفراد عينة البحث وقدم الباحث مجموعة من المقترحات والتوصيات في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة (الاحمدي ,2010)

2– دراسة (الشمري.2010)

هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة مابين ادارة الانفعالات وعلاقتهما بفاعلية الذات التدريسية والتفكير العلمي لدى مدرسات الاعدادية والثانوية والمتوسطة في مدينة بغداد تبعا لمتغير العمر والتخصص والحالة الاجتماعية .وكان عددافراد العينة (600).وقد اظهرت نتائج البحث ان عينة البحث يتمتعن بمستوى عال من ادارة الانفعالات وفاعلية الذات والتفكير العلمي ولاتوجود فروق احصائية تبعا لمتغير العمر والتخصص .فقط كانت هنالك فروق احصائية تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية ولصالح الارامل في متغيري البحث .(الشمري .2010)

3– دراسة (الزبيدي,2013)

هدفت هذه الدراسة الى قياس فاعلية الذات وادارة الانفعالات لدى الطلبة المتميزين من المرحلة الاعدادية .ومعرفة العلاقة مابين ادارة الانفعالات و بفاعلية الذات . في مدينة بغداد وكان عددافراد العينة (200).وقد اظهرت نتائج البحث ان عينة البحث يتمتعن بمستوى عال من ادارة الانفعالات وفاعلية الذات.ووجود علاقة ارتباطية مابين المتغيرين .(الزبيدي.2013)

منهج البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً لأجراءات البحث المتمثلة بأختيار العينة الممثلة للمجتمع وتبني مقياس (ادارة الانفعالات) وإيجاد مؤشرات الصدق والثبات,له, فضلاً عن ذِكر الوسائل الأحصائية المستخدمة في معالجة بيانات البحث.

مجتمع البحث : Society of Research *

شمل مجتمع البحث الحالي الطلبة النازحين من المرحلة الاعدادية في مدارس مدينة خانقين ومن كلا الجنسين (ذكور – اناث) و البالغ عددهم (1617) طالباً وطالبة بواقع (1009) طلاب و(608) طالبات من ثلاث مدارس ..

عينة البحث Sample of Research

اعتمدت الباحثة الطريقة الطبقية العشوائية في اختيار عينة البحث، إذ تم اختيار (300) طالبا وطالبة , (170) ذكورا و(130)اناثا,أخذت هذه النسبة لعينة البحث باعتبار حجم مجتمع الذكور اكبر من حجم مجتمع الاناث. من طلبة المرحلة الاعدادية ومن التخصص العلمي والادبي (الرابع, الخامس, السادس) . **كما موضح في جدول (1)**

الجدول (1)

توزيع عينة البحث بحسب المدرسة والتخصص والنوع

ت	اسم المدرسة	ذكور		إناث		المجموع
		علمي	أدبي	علمي	أدبي	
1	اعدادية نازحين الاولى / التأميم	40	30	35	25	130
2	ثانوية نازحين الثالثة /مجمع كرفانات خانقين	30	25	25	15	95
3	ثانوية نازحين الرابعة /مجمع كرفانات خانقين	30	15	20	10	75
المجموع		170		130		300

*** حصلت الباحثة على اعداد مجتمع الطلبة النازحين من مديرية تربية خانقين .**

أداة البحث Tools of Research

يتطلب البحث الحالي اداة لقياس (ادارة الانفعالات) وفيما يأتي وصف له..

مقياس ادارة الانفعالات

قد اطلعت الباحثة على العديد من المقاييس النفسية التي لها علاقة بموضوع البحث وعينته . والدراسات السابقة والادبيات . ومن بين هذه المقاييس مقياس (ادارة الانفعالات) (الشمري,2010) ومقياس (ادارة الانفعالات) (المعموري,2008) ومقياس (ادارة الانفعالات) (الزبيدي,2013) اذ وجدت الباحثة مقياس (الزبيدي,2013) لقياس ادارة الانفعالات مناسبا من حيث انه تم بناوءه وتطبيقه على عينة المرحلة الاعدادية .

- **وصف المقياس:** يتالف المقياس من(24) فقرة , وتتكون اربعة بدائل هي (تنطبق على دائما, تنطبق على أحيانا, تنطبق على نادرا, لاتنطبق على) ويكون التصحيح باعطاء درجة لكل بديل من (1,2,3,4) للفقرات الايجابية و(4,3,2,1) للفقرات السلبية . وبذلك يتراوح مدى الدرجة الكلية للمقياس بين (1–96) درجة .
- **مؤشرات صدق المقياس وثباته .**
- **الصدق الظاهري :**فقد تم عرض فقرات المقياس على لجنة المحكمين في أختصاصي العلوم التربوية والنفسية وعلم النفس (ملحق/1) وحظيت جميع الفقرات باتفاق (80%)...(ملحق/2)
- **الثبات :** فقد تم استخدام طريقة اعادة الاختبار في استخراج الثبات
- **اعادة الاختبار :**أعيد تطبيق المقياس بعد (15) يوما من تطبيقه الاول على عينة مؤلفة من (50) من الطلبة وهي العينة نفسها التي طبق عليها المقياس . وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة في التطبيقين , الاول والثاني . فكان معامل الثبات (0,80). وهو معامل جيد .

التطبيق النهائي

قامت الباحثة بتطبيق مقياس أدارة الانفعالات على طلبة المرحلة الإعدادية من النازحين . للفترة من 2015/12/5 ولغاية 2016/1/5 وطبق على عينة التطبيق النهائي البالغة (300) طالب وطالبة ..

الوسائل الإحصائية Statistical Means

استخدمت الباحثة بعض الوسائل الاحصائية لاستخراج بيانات البحث .

1 . الاختبار التائي (T- test) لعينة واحدة :

لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات أفراد العينة على مقياس البحث .(الكبيسي ، 1987 ، ص 120)

2 . الاختبار التائي (T- test) لعينتن مستقلتين :

لمعرفة الفروق بين افراد عينة البحث لادارة الانفعالات تبعا لمتغير النوع (ذكور–اناث) (البياتي واثناسيوس ، 1977 ، ص 259) .

3 . معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient)

استخراج الثبات بطريقتي إعادة الاختبار للمقياس (,280 . p 1987. Nunnully)

عرض النتائج

فقد تم عرض النتائج وفقا لاهداف البحث, التي توصل إليها الباحثة ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج, وأدناه عرض لنتائج أهداف البحث .

1– قياس ادارة الانفعالات لدى الطلبة النازحين من المرحلة الاعدادية .

أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس ادارة الانفعالات قد بلغ (70) درجة وبانحراف معياري قدره (4,626) درجة. وعند مقارنة هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ (60) درجة، وبأستعمال معادلة الأختبار التائي لعينة واحدة، وتبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (14,032) درجة، وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (299) درجة كما موضح في الجدول (2)

الجدول(2)

الأختبار التائي لعينة واحد ه على مقياس ادارة الانفعالات

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي للمقياس	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
300	70	4,626	60	299	14,32	1,96	دال عند 0.05

يتضح من الجدول (2) إن الوسط الحسابي لدرجات مقياس ادارة الانفعالات لدى أفراد البحث أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس ,وهذا يعني ان أفراد عينة البحث يتصفون بمستوى من ادارة الانفعالات كما إن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية .

2- قياس ادارة الانفعالات لدى الطلبة النازحين من المرحلة الاعدادية .تبعا لمتغير النوع (ذكور – اناث)

تبعا لهذا البحث فقد عولجت البيانات احصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين . كما موضح في الجدول (3)

الجدول (3)

الأختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق في متغير النوع (ذكور- اناث)

حجم العينة	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0,05
170	ذكور	45	3,415	298	3,62	1,96	دالة
130	اناث	44	4,886				

يتضح من الجدول (3) ان القيمة التائية المحسوبة (3,62) اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة أحصائية معنوية في ادارة الانفعالات تبعا لمتغير النوع (ذكور – اناث) ولصالح عينة الذكور. أي لصالح المتوسط الحسابي الأكبر .

مناقشة النتائج

وفقا لاهداف البحث الحالي وفي ضوء النتائج التي اسفر عنها البحث ,تبين ان عينة البحث (الطلبة النازحين) تتمتع بمستوى عال من ادارة الانفعالات . وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه (بيتر سالوفي وجون مايرز وكولمان) من ان ادارة الانفعالات يمكن اكتسابها وتعلمها وتطويرها بفعل الخبرة الحياتية من خلال التفاعل والانسجام مع المواقف الانفعالية التي يمر بها الفرد , فنشاط الفرد العقلي والمعرفي المتميز, يعكس الاثارة الانفعالية الايجابية على حالة الفرد الانفعالية . فالشخص الذي يتمتع بادارة الانفعالات, بحسب تعريف ماير و سالوفي أفضل من غيره في معرّفة الانفعالات سواء

أكانت انفعالات الشخص ذاته أم انفعالات الآخرين, و لديه القدرة على المشاركة والانفتاح الانفعالي بصورة دقيقة واضحة تمنع سوء فهم الآخرين له. وبذلك يمكن تفسير هذا المستوى العالي من ادارة الانفعالات لدى الطلبة النازحين . إلى ادراكهم للواقع وتكيفهم مع احداث الحياة اليومية الضاغطة وما يصاحبها من مواقف تمتاز بالخطورة والازمات ومدى قدرتهم على التعامل بواقعية مع هذه المواقف لتحقيق التوازن مع أنفسهم ومع الآخرين .(الشمري,2010,ص194) كما انها تتفق مع نتيجة دراسة (الزبيدي,2013) التي اشارت ان عينتها تتصف بادارة الانفعالات وفيما يخص الهدف الثاني من أهداف البحث الحالي ,تبين وجود فروق في ادارة الانفعالات ولصالح الذكور. هذا مما يشير الى اثر للتنشئة الاجتماعية في تنميط سلوك الولد يختلف عن البنات , من قبيل تحمل المسؤولية ومواجهة ضغوط الحياة . وتحمل اعباء الحياة كالتهجير والنزوح القسري وغيرها ...

اذن هذة نتائج البحث قد اعطت لنا نتيجة ايجابية بشأن الطلبة لأنهم هم ركائز أساسية وضرورية لكل مجتمع ينظر الى مستقبل زاهر متقدم، لأنهم ينتجون المعارف الانسانية، ويعملون على تطويرها، وتطويعها في مجال التطبيق العملي، وانهم أمل الأمة، لأنهم يساعدون على حل مشكلاتها الحضارية، وملاحقة كل تطور وجديد ومفيد، وهم القوة الدافعة نحو تقدم الأمم ورفاهيتها واسعادها.....

أولا:-الاستنتاجات Conclusions

1- أن ادراة الانفعالات بشكل عام أعلى من المتوسط الفرضي . لما يمتلكونه من مقدرة ذاتية وادارة انفعالية . ولاسيما طبيعة الظروف الحالية التي تمر بالمجتمع العراقي لم يكن لها اثر واضح.في سلوكهم.

2- ان مستوى أدارة الانفعالات لدى الذكور أعلى من الإناث هذا يأتي من طبيعته التنشئة الاجتماعية التي مر بها الطلبة في اسرهم من حيث تحمل المسؤولية ومواجهة ضغوطات الحياة أكثر من الإناث ..

التوصيات والمقترحات

ثانيا : التوصيات Recommendations

في ضوء نتائج هذا البحث توصي الباحثة بما يأتي :

1- استخدام مقياس ادارة الانفعالات في الدراسة الحالية في دراسات وبحوث مستقبلية .

3- ضرورة الاستفادة من ادارة الانفعالات وتنميتها في فتح مجالات الابداع امامهم .

ثالثا : المقترحات Suggestions

1-اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على الطلبة فاقدي الاب .

2-اجراء دراسة مماثلة وعلاقتها ببعض المتغيرات الاخرى (الابداع،اساليب المعاملة الوالدية، مستوى الطموح ، التنشئة الاجتماعية ، ضغوط الحياة)

3-اجراء دراسة اخرى ببعض الاضطرابات النفسية مثلا (القلق،الاكتئاب ،الاغتراب،) .

المصادر العربية

- الأحمدي ، محمد بن عليثة (2010) :الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطلاب ،جامعة طيبة، المدينة المنورة، (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
- البياتي ، عبد الجبار توفيق ، واثناسيوس ، زكي زكريا (1977) : الإحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس . بغداد : مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية
- باكوس ،آن ، ترجمة عقيل ، حسين (2001) : اختبر ذكائك : الذكاء العقلي والذكاء العاطفي، شركة دار الفراشة للطباعة والنشر، بيروت .
- الخضر (2006) : ادارة الانفعالات دراسة نفسية ،الامارات ،مجلة الجامعة، مجلد 20 ، العدد1، دبي .
- خيري ، المغازي عجاج (2002) : الذكاء الوجداني الاسس النظرية والتطبيقات ، مكتبة زهراء للنشر ، القاهرة .
- حسين ، محمد عبد الهادي **(2009)** : الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي، ط2 ، دار الكتاب الجامعي ، دبي .
- راضى، فوقية محمد محمد (2001) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي و القدرة على التفكير الابتكار لدى طلاب الجامعة،مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 45، (اطروحة دكتوراه منشورة)
- الزبيدي ، هيثم احمد . 2013 فاعلية الذات وعلاقتها بادارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الاعدادية .. مجلة كلية التربية الاساسية . الجامعة المستنصرية .
- زهران ،حامد عبد السلام **(1984):** علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب ، القاهره

- سالوفي ،بيتر (1998) : الذكاء الانفعالي ، ترجمة صفاء الاعسر ،دار الامل ، الاردن.
- السعدوني ، ابراهيم ، **(2007)** : الذكاء الوجداني (اسسه ، تطبيقاته ، تنميته)، ط1،دار الفكر للنشر والتوزيع ، بيروت .
- عجوة ،عبد العال حامد (2003) : قائمة بار–اون للذكاء الوجداني– كراسة الأسئلة و التعليمات ، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- العيتي ، ياسر (2003) : الذكاء العاطفي : نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة ، دار الفكر ، دمشق .
- العلوي ، مجتبى (2001): قراءات في الذكاء الانفعالي ، دار النهضة العربية ، بيروت .
- كولمان، دانيال (2008) : الذكاء العاطفي وسبب كونه اكثر اهمية من حاصل الذكاء، ط1، ترجمة ليلى الجبالى، مكتبة جرير، دمشق .
- مايرز ،جون (2003) :الذكاء الانفعالي، ط1 ، ترجمة صفاء الاعسر،دار المسيرة للطباعة والنشر ، عمان .
- مايرز ، شيت (1995) : تعليم الطلاب التفكير العلمي ، ط2، ترجمة جرار عزمي ، مركز الكتاب الاردني ، عمان
- الكبيسي،وهيب مجيد.(1989).الاسلوب المعرفي –التصلب –المرونة ،وعلاقة بحل المشكلات.بغداد،جامعة بغداد،كلية التربية ،اطروحة دكتوراه غير منشورة .
- الشمري،احلام جبار عبد الله (2010) ادارة الانفعالات وعلاقتها بفاعلية الذات التدريسية والتفكير العلمي لدى المدرسات. جامعة بغداد ،كلية التربية بنات .اطروحة دكتوراه غير منشورة .
- وزارة التربية ، العراق ، التقرير السياسي ، 1980–1981 ، المديرية العامة للتخطيط التربوي ، قسم الأحصاء ، بغداد.

المصادر الاجنبية:

- Baundura , A (1983) microanalysis of Action and fear
- Arousal as afanction of Differential levels of perceived self Efficacy , journal of personality and social psychology , vol . 43 , No . 1 .

- BarOn, Lyle ,J. R. (2000): BarOn Emotional Quotient – Inventory (Manual), Canada, MHS INC.
- Coleman , Daniel (2001) An El-Based theery of
- Performance, In , The Emotionally Intelligent Workplace , Ed . by : cherniss cary & Daniel Golaman.
- http:// nubian from . com / rb / showthread . php ? t =
- Dweck, Carol **(1999)**: Self-Theories: Their Role In Motivation, Personality, and Development: Essays in Social Psychology, PSY302 is MWSC's Research Methods Laboratory Course Psychology Press.
- Kim.E.(1999):Emotional Intelligence Assessmant ,in:working with culturein multicultural matters , In:Edited byBursztyn, American Psychological Association Convention
- Mayer ,D,J, salovey, p, Caruso,D and sitarenios, G(2003) : measuing Emotional intelligence with the MSCEITV 2.0,Emotion. ..
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990): Emotional Intelligence, Imagination. Cognition and Personality. U.S.A.
- Hein , S . (2001) Emotional Intelligence . WWW . cardboard
- Kinky . net / wcw / japanese – lesbian – school – girll . htm
- Folkerts, K. (1999): The Emotionally Intelligent Team, CSWT Papers, Center for the Study of Work Teams, University of North Texas.
- Mayer, J.; Salovey, p.; Caruso, D. & Sitarenios, G. (2001): Emotional Intelligence As a Standard Intelligence, San Francisco, American Psychological Association
- Nunnally, J. C. (1987): Introduction to psychological measurement. New York: Mc Graw- Hill book company

(ملحق/1)

أسماء السادة المحكمين اللذين عرض عليهم المقياس

ت	الاسم واللقب العلمي	العنوان	التخصص
1	أ.د.خليل إبراهيم رسول	كلية الآداب – جامعة بغداد	قياس وتقويم
2	أ.م.د.أحمد لطيف الفهداوي	كلية الآداب – جامعة بغداد	علم النفس
3	أ.م.د.لطيفة ماجد محمود	كلية التربية للعلوم الانسانية–جامعة ديالى	علم نفس
4	ا.م.د.شيماء صلاح محي الدين	كلية التربية للبنات– جامعة بغداد	قياس وتقويم
5	أ.م.د.مظهر عبد الكريم سليم	كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة ديالى	علم نفس التربوي
6	.م.د.خضر عباس	كلية التربية – الجامعة المستنصرية	ارشاد نفسي
7	أ.م.د.زهرة موسى	كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة ديالى	علم نفس التربوي
8	أ.م.د.سميعة على حسن	كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة ديالى	ارشاد نفسي
9	م.د.حيدر مزهر	كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة ديالى	علم نفس
10	ا.د. محمود كاظم	كلية التربية– الجامعة االمستنصرية	علم نفس التربوي
11	ا.د.هيثم احمد الزبيدي	كلية التربية للعلوم الانسانية–جامعة ديالى	علم نفس الشخصية
12	أ.م.د.نبيل عبد الغفور	كلية التربية – الجامعة المستنصرية	قياس وتقويم

(ملحق/2)

مقياس ادارة الانفعالات بصيغته النهائية

عزيزي الطالب:- بين يديك مجموعة من العبارات ، يرجى قراءة كل عبارة بدقة ، ووضع إشارة (√) أمام كل عبارة تحت الاختيار الذي ترى انه ينطبق عليك ، علماً إن الإجابة سرية لأغراض البحث العلمي ، ولن يطلع عليها سوى الباحث ، ولا داعي لذكر الاسم ، مع الشكر والتقدير .

ت	الفقرات	تنطبق على			لا تنطبق على
		دائما	أحيانا	نادرا	
1	أتهرب من المشاركة في النشاطات الاجتماعية				
2	استطيع ان اشارك الاخرين افراحهم واحزانهم				
3	أتفهم ان لدية أخطاء				
4	استطيع تأجيل رغباتي الانية من اجل اهداف بعيدة المدى				
5	احب أن أكون منعزلا عن الاخرين				
6	افكر بالانتحار حينما تواجهني مشكلة أكون غير قادر على حلها				
7	أشعر أني سريع الاستثارة لأتفه الاسباب				
8	اتقبل انتقادات زملائي واصدقائي بدون احراج				
9	انفعالاتي لها حدود				
10	أنزعج كثيرا من الاصوات العالية				
11	احترم مشاعر الاخرين في كل المواقف				
12	استطيع كبح مشاعر الغضب مهما تكن شديدة				
13	امتلك المقدرة في التحكم بانفعالاتي مع الاخرين				
14	أستطيع أن اميز انفعالاتي الايجابية والسلبية				
15	أستفيد من تجاربي السابقة في ترويض نفسي				
16	اشعر ان علاقاتي مع الاخرين غير ناضجة				
17	اخشى الحديث امام الاخرين				
18	دائما الجأ للاسترخاء للتغلب على انفعالاتي				
19	استخدم الاسلوب المناسب مع من يحاول استفزازي				
20	انزعج عندما أسير خلف شخص يمشي ببطئ				
21	اقدر على أخفاء مشاعري الغير مناسبة في الوقت المناسب				
22	اتعامل مع المواقف الحياتية بمرونة				
23	أفقد اتزاني في المواقف الطارئة				
24	أعتمد على نفسي في تجاوز مشاعر الخوف والحزن				

Emotions administration of the displaced students Middle school in the city of Khanaqin

Hind Ahmed Suleiman

ABSTRACT

It can be said that the agitation administration is leading the individual to a well-established beliefs about its ability to succeed and learn. That the construction of psychological sober administration is balanced Anflat function and take the initiative and perseverance, which relies on the provisions of the individual and behavioral expectations skill and their adequacy to deal successfully with the challenges of the environment for personal gain elevation and ideas glamorous ..The current research also aims to gauge the emotions 1. Department of the displaced students in middle school. 2. Measuring Management feeling among the displaced students, depending on the variable type (males - females). Search and sample consisted of (300) students of displaced people in junior high school in the city of Khanaqin in the academic year (from 22,014 to 2015) was adopted. And Scale (Zubaidi 0.2013) to manage emotions .uand analysis of the data showed the results follows. 1. Find the current sample is characterized by emotions and management Tugod individual differences to the variable type and in favor of male .. it was presented a number of recommendations and suggestions ..