

بناء مقياس ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية

الكلمات المفتاحية: بناء ، مقياس ، المرحلة الاعدادية

بحث مستل من رسالة ماجستير

أ.م. د سناء حسين خلف

مصطفى محمد كاظم

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية

snakhl6@gmail.com

mastafa3451@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي بناء مقياس ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية، واعد الباحثان المقياس وفق نظرية مايرز وسالوفي (٢٠٠١) وتكون من (٢٨) فقرة ، واربع مجالات ، واربعة بدائل ، وتم استخراج الخصائص الاحصائية للمقياس وتبين أنّ جميع الفقرات ذات تمييز وارتباط دال إحصائياً، فضلاً عن ذلك تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس كالصدق الظاهري وصدق البناء ، وتمت معالجة البيانات باستعمال برنامج (spss) وعددٍ من الوسائل الإحصائية. وتوصل الباحثان الى تحقيق هدف البحث ببناء مقياس ادارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الاعدادية. وبناءً على النتائج خرجت الدراسة بعدد من التوصيات والمقترحات.

المبحث الاول :التعريف بالبحث

*مشكلة البحث :

يعيش العالم اليوم في عصر تسود فيه مشاكل كثيرة ناتجة عن ضغوط مرتبطة بالتغيرات السريعة والمتتالية في المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية مما أدى الى تعرض الاشخاص في المجتمعات النامية وخاصة المجتمع العراقي للكثير من القلق والصعوبات والتي قد تنعكس بطريقة ما على كيفية ادارة انفعالاتهم ، ويوصف الافراد الذين لا يملكون القدرة على ادارة انفعالاتهم بانهم ليس لديهم مشاعر او الجمود الانفعالي وان الانفعالات تمنح الشخصية طابعها المميز ولها تأثير مباشر بطريقة ما بينما تنعكس اثارها على الجوانب الاجتماعية والفسولوجية والتي تؤثر على حياة الشخص (الفرماوي وحسن، ٢٠٠٩ : ١٩).

واكد توكر ان الانفعالات جزءا مهما واساسيا من التركيب النفسي للشخص وهي التي تحدد سمات شخصيته وقدرته على التفكير والتوجه نحو الهدف وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والطريقة التي يسير بها (Tucker، 2000، ٢٣٤).

وفي الثلاثينيات من القرن الماضي ، أعلن المركز الأمريكي للتعليم أن المشاعر والعواطف والمواقف وجميع المكونات الانفعالية عوامل تؤثر على تفسيرنا للحياة وبالتالي سلوكنا.(الريماوي، ٢٠٠٦ : ٢٦٣).

و أشار مجموعة من العلماء بأن انفعالاتنا تعلن عن موقفنا النفسي تجاه بيئتنا ، وانها تجنبنا مواجهه بعض الافراد أو الاشياء والافكار . كما تساعدنا على تنظيم حياتنا وتوجيه سلوكنا فهي تحفز السلوك وتوجهه ،او توقفه أو تعيق السلوك فمعظم سلوكنا يكون مصحوبا بحاله انفعاليه وخبره من نوع ما ،كما ان لها وظيفه ومهمه في تفسير التواصل الاجتماعي بين الافراد (عبد الهادي: ٢٠٠٥، ٤٧).

وايضا من خلال احساس الباحثان واطلاعهما على الادبيات والدراسات السابقة تظهر مشكلة البحث وتكمن في الاجابة على التساؤل الاتي :

هل يمكن التعرف على ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية من خلال بناء مقياس وتطبيقه؟

*اهمية البحث :

وتأتي أهمية دراسة ادارة الانفعالات في كونها تلعب دوراً هاماً في حياة الافراد واندماجهم مع زملائهم وبيئتهم بحيث تنمو سوياً ومنسجمة مع الحياة، كما انها تؤدي إلى تحسين ورفع كفاية فاعليتها الذاتية، وتساعد ادارة الانفعالات على تجاوز الأزمات مثل أزمة منتصف العمر بسلام، وتعد ادارة الانفعالات الجيدة المتنفس للمشاعر وتساعد في تفهم مشاعر الذات والطرف الآخر ورعايتها بشكل ناضج، ويكون هذا عاملا مهما في استقرار الحياة الطلاب، وأن ادارة الانفعالات وراء توافق الطلبة للنجاح في العمل والحياة ، فالأكثر ادارة لانفعالاتهم محبوبون ، ومثابرون ، ومتألقون وقادرون على التواصل (١٤٩ . J ، D ، Mayer ، AT (salovey.p.Caruso ، D.and sitaremos ، 2003.p)

ووجد علماء النفس اهمية ادارة الانفعالات للأشخاص نظرا لزيادة تأثيرها في حياة الانسان، ويؤكد سالوفي وماير ان ادارة الانفعالات هي جزء لا يتجزأ من الذكاء الانفعالي وهو القدرة على معرفة الشخص مشاعره وانفعالاته الخاصة كما تحدث بالضبط ، ومعرفته بمشاعر

الآخرين وقدرته على ضبط مشاعره، و تعاطفه مع الآخرين، و الاحساس بهم وادارته لانفعالاته و تحفيز ذاته لصنع قرارات ذكية (Mayer& Salovey, 2003,p.٢١٩).

ويعد الجانب الانفعالي نهجا كان له الدور الفعال في تفسير الشخصية منذ الستينيات حيث اكد (باندورا) (Bandura ، ١٩٦٣) أن للاتزان الانفعالي دورا في إزالة غبار الخوف والتردد وعدم قدرة الأفراد على أداء مهام معينة ، فالأفراد بإمكانهم قراءة أنفسهم من خلال إدراكهم لأفكارهم وحالتهم الانفعالية التي خلقوها لأنفسهم ، وما اعتمده نظرية (Goleman ، ١٩٩٥) عن إدارة الانفعالات حيث عدها أساس الوعي الاجتماعي والتواصل مع الآخرين وأساس النجاح في حياة الأفراد ، فهي كفاءات ومهارات قابلة للتطور وضرورة لتكامل فريق العمل (Goleman ، 2001،33).

وتأتي أهمية المراهقة كمرحلة عمرية دراسية مهمة لكونها مرحلة حرجة فيها اجهاد للمراهق يتمثل في فقدان هويته هذا ما أكده (اركسون) حين أطلق عليها (مرحلة أزمات)، نلاحظ على الطالب المراهق في هذه المرحلة تحولا في ميوله العلمية والإدارية والمهنية . (الظاهر ، ٢٠٠٤ : ١٠).

ومرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي يتعرض الفرد من خلالها للتقلبات فتبرز على المراهق مظاهر العنف لتدهور ضعف القدرة على ضبط النفس والشعور بالارتباك النفسي وكل هذا ناتج عن النمو السريع والتغيرات السريعة والتغيرات الجسمية والاضطرابات في الأجهزة الحيوية والهرمونية مما يؤدي إلى تغيرات سلوكية واجتماعية تؤثر على البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها (Zewabi, 2001: 21).

وإذا كانت هذه المرحلة (المراهقة) توصف بأنها مرحلة التحولات السريعة والتغيرات المفاجئة فإنها أيضا مرحلة يصبح فيها مركز الاهتمام أكثر جد وارتباطاً اجتماعياً وبنمو لدى المراهق دوافع باتجاه النقد والنقاش والتحليل والفهم والتقييم . (معاليقي، ٢٠٠٧ : ١١).

كما أكد اركسون على اهمية مرحلة المراهقة من عمر (12-18) سنة فهي مرحلة التفسير والتوحيد والاندماج ففيها ينصهر كل مايشعر الفرد به من نفسه، وينبغي على الفرد ان يكون صورة عن نفسه تكون ذات معنى أو قيمة تزوده بالاستمرار مع الماضي فضلاً عن التوجه نحو المستقبل ، فهناك اذن تكامل وتوحيد لأفكار الفرد لما يعتقد الاخرون عنه وما يعتقد هو عن نفسه التي ينبغي ان تعطي صورة ملائمة وثابتة، (العبادي، 2013:41).

ومن هنا يرى الباحثان أن أهمية بحثه تتجلى من الناحيتين النظرية و التطبيقية في ضوء المسوغات الآتية:

أولاً: الجانب النظري :

- إضافة معرفية لموضوع ادارة الانفعالات خصوصا أن هذه الدراسة تعد من الدراسات الوصفية الحديثة على حد علم الباحثان .
- إثارة اهتمام المرشدين التربويين بأهمية دراسة ادارة الانفعالات ونتائجه السلبية على طلبة الإعدادية .

ثانياً: الجانب التطبيقي :

- تزويد المرشدين التربويين في المدارس الإعدادية بأداة (مقياس ادارة الانفعالات) ، ويمكن تطبيقه على الطلبة لكشف حالة ضعف ادارة الانفعالات وتأثيره على الافراد .

*أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي :

بناء مقياس ادارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الاعدادية

*حدود البحث: يتحدد البحث الحالي :

بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الحكومية للدراسة الصباحية / في محافظة ديالى مركز قضاء بعقوبة وناحية كنعان التابع للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢).

تحديد المصطلحات :

١. ادارة الانفعالات:

* ماير وسألوفي(٢٠٠١، Mayer & Salovey)

القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية، الانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي. (Mayer & Salovey،٢٠٠١، ٤٣٣).

أما التعريف الإجرائي لإدارة الانفعالات هو: على انه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من فقرات مقياس إدارة الانفعالات المعد لأغراض البحث.

٢. المرحلة الاعدادية:

(وزارة التربية ، ٢٠١١) : هي المرحلة الدراسية الواقعة ضمن المرحلة الثانوية بعد مرحلة المتوسطة ومدتها ثلاث سنوات تهدف إلى ترسيخ ما تم اكتشافه من قدرات وقابليات الطلاب وميولهم لتمكينهم من بلوغ أعلى مستوى من المعرفة ، واكسابهم المهارة مع تنويع وتعميق الميادين الفكرية والعملية ، تمهيداً لمواصلة الدراسة الحالية ، وإعدادهم للحياة العملية (وزارة التربية ، ٢٠١١ : ٨)

المبحث الثاني : اطار النظري

ادارة الانفعالات :

سيعرض الباحثان النموذج المعتمد في البحث الحالي:

نموذج ماير و سالوفي لادارة الانفعالات Mayer&salovey النموذج الرباعي
 إن الأنموذج الذي أعدّه ماير و سالوفي (١٩٩٠) لتحليل ادارة الانفعالات قد اتخذ منحى القدرة.. ينص الانموذج على ان الانفعالات تحوي معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية لمنظومة الفرد النفسية والعلاقات الخارجية المتعلقة بالأفراد الاخرين والمثيرات الخارجية ، وعندما تتغير علاقة الفرد مع فرد آخر أو مع شيء ما فأن انفعالاتهم مع بعضهم بعضاً أو نحو الشيء تتغير أيضاً ويتم الاحساس بالخوف من الشخص الذي يُعتبر مهددا للغير . اما الفرد الذي لا يتوقع منه اضرار تهديد فهناك على الاقل ميل تجاهه ، وتصحب هذه العلاقات سواء أكان حقيقية أو خياليه اشارات وتعبيرات تطراً عليها وهي الانفعالات . وان تعرّف معاني الانفعالات وعلاقتها وضبطها تساعد الفرد على حل المشكلات كمنهجية عقلية سليمة ومنظمة وفي نطاق مسلمات دافعية وتعزيز النشطات المعرفي (Salovey&mayeres,2002,p.261-263).

بدأ الاهتمام بدرجة كبيرة بالجوانب غير المعرفية للذكاء من قبل هؤلاء الباحثين منذ عام (١٩٩٠) والدافع لوضع النموذج عن إدارة الانفعالات والتي هي احد مكونات الذكاء الوجداني والتي تختلف عن نموذج (بار-أون) وتحليل مكوناتها و إعداد أدوات قياسها، والتي تختلف عن المقاييس الأخرى، (BarOn,1998.209) .

ويرى ماير ان الانفعال يمنح الشخص معلومات مهمه يتفاوت الاشخاص فيما بينهم في القدرة على توليدها والوعي بها وتفسيرها والاستفادة منها والاستجابة لها من اجل التوافق بشكل اكثر

فالأشخاص الذين يتميزون بإدارة انفعالات عالية يمكنهم استخدام اساليب سلوكية للتحكم بانفعالاتهم (عثمان، ٢٠٠١، ١٧٣)

ويرى ماير ان ادراك الانفعالات والتعبير عنها هو ان يكون لدى الشخص قدرة ادراك الانفعالات في الذات وفي الاخرين ، الى ادراكها في الاشياء واللغة والقصص .هنا يتم التركيز على الدقة التي يتعرف بها الاشخاص على انفعالاتهم ومحتوياتها (مذكور ٢٠٠٠، ٤٠)

ويختلف الافراد في قدرتهم على معرفة الحالة المزاجية والقدرة على فهمها والتميز بينها رغم قدرة بعض الاشخاص على التعبير عن مشاعرهم بوضوح ، ويعترف البعض الاخر من الاشخاص بعدم قدرتهم على معرفة مشاعرهم بوضوح (العتوم ، ٢٠٠٤، ٤٢)

وأوضح مايرز (Mayeres) ان ضبط الفرد لانفعالاته وتقييمها بدقة والسيطرة على انفعالاته تسهل عملية التفكير الفعال والنمو المعرفي (Kim,1999,p.45)، واكد مايرز (Mayeres) ان ضبط الانفعال وتقييمه يتمثل في القدرة على تحديد الانفعال في الحالات الجسمية للشخص وفي افكاره كذلك تحديد الانفعالات لدى الآخرين من خلال العمل ومهارات الفرد وسلوكه ومظهره ، كذلك تؤثر الانفعالات في تفكير الشخص من خلال توجيه الانتباه الى المعلومات الهامة واصدار الاحكام الدقيقة والتذكر كذلك تساعد على حل المشكلات وتسهيل قدرة التفكير العلمي، وفهم المشاعر المعقدة وخليط المشاعر مثل الرهبة وهي الخوف المفاجئ (Hein,2001,57) .

وتشمل ادارة الانفعالات التي تنظم الانفعالات داخل الشخص (كمعرفة كيف ضبط النفس بعد الغضب مثلا ، او تخفيف القلق) ويجب على الاشخاص ان يتمكنوا من تنظيم انفعالاتهم وانفعالات الآخرين لذلك على الاشخاص ان يكونوا متفتحين على خبرة المزاج والانفعال ثم الاستمرار الى ان يصبحوا اكثر سيطرة على السلوكيات الغير مقبولة (Mayer,1997، ١٠٢)

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 الاهداف متدنية المستوى ، وهكذا فان نشاط الفرد بمختلف جوانبه يتأثر بالحالة الانفعالية فهي ذات صلة في اداء الفرد العقلي والاجتماعي (Folkerts,1999,13) .

وقد تبني الباحثان نموذج (بيتر سالوفي وجون مايرز) في بناء مقياس ادارة الانفعالات وذلك للمسوغات الاتية:

- ١- كونها ملائمة في تشخيص متغير البحث هو ادارة الانفعالات
- ٢- فسرت ادارة الانفعالات بصورة مفصلة
- ٣- استناد النظرية إلى اسس وقواعد واضحة المعالم
- ٤- تعد هذه النظرية من الاتجاهات المعرفية السلوكية والتي يمكن تطبيقها على طلاب المرحلة الاعدادية.

المبحث الثالث: منهجية البحث واجراءاته

اولا: - منهجية البحث

يعد منهج البحث الطريقة التي يتعين على الباحثان ان يلتزم بها في اجراءات بحثه ، والتي تتضمن مجموعة

من القواعد العامة للوصول بالحلول المناسبة لمشكلة البحث (العاني، ٢٠١٤: ١٦).

ثانيا: - مجتمع البحث : - يعرف مجتمع البحث بأنه جميع أفراد الظاهرة المراد دراستها يشتركون في صفات محده والذين يشكلون موضوع مشكلة البحث ولهم خصائص واحدة (أبو النصر، ٢٠١٧، ١٦٠،)

ويتكون مجتمع البحث الحالي من

١ - مجتمع المدارس/

تكون المجتمع الحالي من المدارس الاعدادية والثانوية للبنين في مركز قضاء بعقوبة وناحية كنعان للدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢١_ ٢٠٢٢) التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى والبلغ عددها (٣٢) مدرسة

٢ - مجتمع الطلاب :يتكون المجتمع الاصلي لهذا البحث من طلاب المرحلة الاعدادية في مركز قضاء بعقوبة وناحية كنعان للعام الدراسي (٢٠٢١_ ٢٠٢٢) التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى والبالغ عددها (٨٦٦٨) طالب موزعين على جميع مدارس محافظة ديالى البالغة (٣٢) مدرسة اعدادية.

ثالثا : - عينات البحث :- بلغت العينة المستعملة في البحث الحالي (٥٩٠) طالب من المرحلة الاعدادية.

وتشتمل عينات البحث على :

١ - عينة التحليل الإحصائي : - اخذ الباحثان الاعتبار العلمية الانفة الذكر واختبار العينة اذ بلغت عينة التحليل الاحصائي (٤١٨) طالبا اختيروا بطريقة عشوائية من (١٤) مدرسة تابعة لمديرية التربية ديالى وبنسبة (٥٠) من مجتمع المدارس التي يتم اختيارها بطريقة قصدية

٢ - عينة الثبات: - بلغت عينة الثبات (٣٠) طالب من مدرسة (اعدادية كنعان للبنين) بالطريقة العشوائية البسيطة وبعد مرور (١٤) يوما من تطبيق الاختبار الاول قام الباحثان بتطبيق المقياس مرة ثانية على العينة نفسها وذلك لايجاد ثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار اما الثبات بطريقة الفاكرونباخ فقد شملت (١٠٠) طالب ضمن عينة التحليل الاحصائي.

رابعا :_ اداة البحث

* بناء مقياس ادارة الانفعالات :- تحقيقا لأهداف البحث يتطلب أداة لقياس ادارة الانفعالات ، ولغرض بناء مقياس (أداة) لقياس ادارة الانفعالات قد مرت عملية البناء بعدد من الخطوات، وهي كالآتي:

١- تحديد المفهوم:- تبنى الباحثان تعريف نظرية ماير وسالوفي(٢٠٠١، & Mayer Salovey)

القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية، والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي.(ماير وسالوفي، (٢٠٠١:٤٣٣)

٢_ تحديد مجالات المقياس: - حددت مجالات مقياس ادارة الانفعالات في ضوء نظرية(٢٠٠١، Mayer & Salovey) تم تحديد اربعة مجالات رئيسية في تفسيرها لادارة الانفعالات وهي : (الانفتاح على المشاعر ، المشاركة في الانفعالات، فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات، التوازن الانفعالي)

٣- كتابة الفقرات وصياغتها وتوزيعها على كل مجال من مجالات المقياس : لغرض كتابة الفقرات وصياغتها وتوزيعها على كل مجال من مجالات المقياس قام الباحثان بالخطوات التالية :

أ. توجيه استبانة استطلاعية الى عينة من طلاب المرحلة الاعدادية في احدى مدارس ناحية كنعان والمكونة من (٣٠) طالب وقد تضمنت سؤال عن المتغير التابع وكما موضح في (ملحق ٢)

ب. الاطلاع على الادبيات التي تناولت مفهوم ادارة الانفعالات في ضوء نظرية (Mayer & Salovey, ٢٠٠١) وكذلك الاطلاع على بعض الدراسات السابقة كدراسة (العبدالله ٢٠١٤) ودراسة (سارلا ٢٠٠٦) للافاده من بعض الفقرات في صياغة فقرات مقياس البحث الحالي ولذلك تم صياغة (٢٨)فقرة للمقياس ادارة الانفعالات بصورته الاولية موزعه على اربعة مجالات .

٤ :اعداد تعليمات مقياس ادارة الانفعالات :وضع الباحثان تعليمات الإجابة عن المقياس مع مثال يوضح كيفية الإجابة وقد حرص الباحثان على مراعاة ما يأتي:-
_أن تكون التعليمات واضحة وبسيطة.

_وضع مثال لتوضيح الإجابة حتى يتسنى للمفحوص التأكد من فهمه لها.

٥- اسلوب تصحيح المقياس وحساب الدرجات :تم الاستناد على المدرج الرباعي للتقدير حسب كل فقرة ، إذ تم إعطاء درجة تتراوح بين (٤ - ١) لكل فقرة، تعطى الدرجة (٤) إذا أشر المستجيب على البديل (دائماً)، والدرجة (٣) إذا أشر الفرد المستجيب على البديل (غالبا) والدرجة (٢) إذا أشر المستجيب على البديل (احيانا) ،والدرجة (١) اذا أشر المستجيب على البديل (نادرا) بالنسبة لفقرات الايجابية ، اما الفقرات السلبية فقد تم إعطاء الدرجة (١) على البديل(دائماً) والدرجة (٢) على البديل (غالبا) والدرجة (٣) على البديل (احيانا) والدرجة (٤) على البديل (نادرا) .

٦- عرض الأداة على المحكمين: - بعد أن تم تحديد مفهوم ومجالات مقياس ادارة الانفعالات وصياغة (٢٨) فقرة بصيغته الاولية واعداد تعليماته وطريقة تصحيحه، قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من الاساتذة الخبراء كمحكمين ومتخصصين في مجال التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، (ملحق/٢)، إذ وضح للمحكمين الهدف من الدراسة والتعريف النظري المعتمد في البحث الحالي .

٧- عينة وضوح التعليمات (العينة الاستطلاعية):- لتحقيق هذا الغرض قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالب من طلاب المرحلة الاعدادية من مدرسة

(ث/بني شيبان) تم اختيارهم عشوائيا، بعد إجراء التطبيق تبين أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة ومفهومة، وقد تراوح الوقت المستغرق للإجابة عن مواقف المقياس بين (١٠-١٤) دقيقة بمتوسط قدره (١٢) دقيقة.

٨- تطبيق المقياس على عينه المجتمع المستهدف:- قام الباحثان بسحب عينه ممثلة للمجتمع المدروس مكونة من (٤١٨) طالب من طلاب المرحلة الاعدادية في المدارس التابعة للمديرية التربوية العامة في محافظة ديالى، تم تطبيق مقياس ادارة الانفعالات على عينة البحث الحالي وهم طلاب المرحلة الاعدادية لغرض اجراء التحليل الاحصائي للفقرات المقياس.

الخصائص السيكومترية لمقياس ادارة الانفعالات:- قام الباحثان باستخراج الصدق والثبات للمقياس وكما يأتي:

اولا: مؤشرات الصدق : Indicators Validity

أ- **الصدق الظاهري (Face Validity):** - قد تم التحقق من هذا النوع من الصدق في مقياس ادارة الانفعالات من خلال عرض الباحثان للمقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس والإرشاد النفسي والتوجيه التربوي .
بعد أعداد الباحث لمقياس ادارة الانفعالات . البدائل التي يتم اعتمادها في عملية مع القياس، وكذلك التعليمات الخاصة به وطريقة تصحيحه ، قام الباحث بعرض المقياس وهو بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين، والذين بلغ عددهم (٢٠) خبيراً كما موضح في ملحق (٧)، ومن أجل التحقق من الآتي:

صلاحيه الفقرات وانتمائها للمجال، وقدرتها على قياس الظاهرة ، بالاعتماد على الإطار النظري والتعريف الذي تبناه الباحث منه. صلاحية ملائمة البدائل المقترحة في المقياس. ومن أجل التعرف على الصدق الظاهري لأداة البحث، استعمل الباحث مربع كاي (ChiSquare) عند موى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١) (تحسب درجة الحرية بالاعتماد على مفتاح البدائل)، فكانت القيمة المحسوبة لجميع فقرات المقياس أكبر من القيمة الجدولية لذلك كانت جميعها دالة ، والجدول (١٤) ين تائج (ChiSquare) لآراء المحكمين حول صلاحية الفقرات لأداة البحث.

الجدول (١٤)

يبين قيمة مربع كاي المحسوبة والجدولية لاتفاق المحكمين على فقرات المقياس ادارة الانفعالات

المجالات	رقم الفقرة	صالحة	غير صالحة	قيمة كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية	مستوى الدلالة
الانفتاح على المشاعر	١.٣.٧	١٩	١	١٦.٥	٣.٨٤١	دال
	٢.٤	١٧	٣	٩.٨		دال
	٥.٦	١٥	٥	٥.٠		دال
المشاركة في الانفعالات	٩.١٠.١٢.١٤	١٧	٣	٩.٨		دال
	٨.١١.١٣	١٦	٤	٧.٢		دال
فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات	١٧.١٨.١٩	١٩	١	١٦.٢	دال	
	١٥.١٦.٢٠.٢١	١٨	٢	١٢.٨	دال	
التوازن الانفعالي	٢٤.٢٦.٢٧.٢٨	١٩	١	١٦.٢	دال	
	٢٢.٢٣.٢٥	١٧	٣	٩.٨	دال	

ب - صدق البناء (Validity)

(Construction):- قد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس (ادارة الانفعالات) من خلال المؤشرات الاحصائية وهي:- (القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين، علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، علاقة الفقرة بمجالها، علاقة المجال بالمجالات الأخرى "مصفوفة الارتباطات الداخلية"، ومصفوفة المجالات بالدرجة الكلية للمقياس). وهي معاملات ثبات جيدة.

التحليل الاحصائي لفقرات مقياس ادارة الانفعالات:

ويشمل تحليل الفقرات او اختبار ردود الافراد لكل من فقرات الاختبار والكشف عن مستوى صعوبة وقوة الفقرة التمييزية، وفعالية البدائل في فقرات المقياس وهل الفقرة لديها القدرة على

التمييز بين الاستجابة المميزة وغير المميزة وهل تعتبر بدائل الاجابة مشجعة للاجابة على الفقرات (الخطيب، ٤٩، ٢٠١١) .

قام الباحثان بتطبيق مقياس ادارة الانفعالات على عينة التحليل الإحصائي البالغة (٤١٨) طالب ، وقد توفر هذا النوع من الصدق في مقياس(ادارة الانفعالات) من خلال المؤشرات الاحصائية .

أ. القوة التمييزية للفقرات:

لحساب القوة التمييزية لجميع فقرات مقياس ادارة الانفعالات قام الباحثان باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين كما يأتي:

- تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية على عينة مكونة من ٤١٨ طالب وتم اعتماد ٤٠٠ .

- ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

اختيار (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات في مقياس ادارة الانفعالات والبالغ عددها (١٠٨) استمارة، و (٢٧%) من مجموع الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا والبالغ عددها (١٠٨) استمارة، حيث أصبح لدى الباحثان مجموعتين عليا ودنيا بلغ مجموعهما (٢١٦) استمارة.

بعد أن تم تحديد المجموعتين العليا والدنيا استعمل الباحثان الاختبار (التائي لعينتين مستقلتين) لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس ، إذ عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً على تمييز الفقرة، وعند موازنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) وتبين ان القيمة التائية المحسوبة في جميع الفقرات اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) اي بمعنى أن جميع الفقرات المقياس مميزة.

الجدول (١٧)

القيم التائية لفقرات مقياس ادارة الانفعالات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة الجدولية	الدالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٢.٨١٤٨	١.١٧٧٢٦	٢.٤٥٣٧	١.١٣٠٥٨	١.٩٦	دالة
٢	٣.٠٤٦٣	١.١١٣٩٢	٢.١٨٥٢	١.١٨٥١٧		دالة
٣	٢.٥٠٠٠	١.٣٠٠٦١	١.٩٦٣٠	١.١٤٣٢٥		دالة
٤	٢.٦٦٦٧	١.٢٦٧٨٦	٢.٠٢٧٨	١.١٢٢٩٠		دالة
٥	٢.٦٤٨١	١.٢٥٥٣٨	٢.٠٨٣٣	١.٢٩٠٦٩		دالة
٦	٣.١٠١٩	١.٢٩٦٥٨	١.٨٤٢٦	١.٢٤٦٧٧		دالة
٧	٢.٨١٤٨	١.٣٢٦٥٧	٢.٠٨٣٣	١.١٨٤٩٩		دالة
٨	٣.١٨٥٢	١.١٢٨٦٣	٢.٠٦٤٨	١.٢٣٢٥٣		دالة
٩	٣.١٤٨١	١.٢٢٩٠٥	٢.٤٠٧٤	١.٣٣٩٨١		دالة
١٠	٣.٠٥٥٦	١.٠٨٣٧٢	٢.١٠١٩	١.١٨٣٥٣		دالة
١١	٢.٦٩٤٤	١.٢٤١٤٨	١.٩٠٧٤	١.١٣١٨٤		دالة
١٢	٣.٠٢٧٨	١.١٧١٧٧	٢.١٢٩٦	١.٢٣٨٧٣		دالة
١٣	٢.٨٥١٩	١.٣٣٨٢٦	٢.٠٥٥٦	١.٣٢٤٣٥		دالة
١٤	٢.٨٤٢٦	١.٢٣٩٢٥	٢.٢٢٢٢	١.٣٣٤٨٩		دالة
١٥	٢.٦٩٤٤	١.٤١٧٢٤	١.٧٦٨٥	١.٠٢٠٤		دالة
١٦	٢.٧٢٢٢	١.٢٨٨٥٨	١.٩٠٧٤	١.١٧٤٠٢		دالة
١٧	٢.٨٥١٩	١.٢٢١٤٢	٢.٠٣٧٠	١.٢٢٩٨٩		دالة
١٨	٣.٠١٨٥	١.١٥١٨٥	٢.٠٥٥٦	١.١٨٢٦٩		دالة
١٩	٢.٩٢٥٩	١.١٨١٦٦	٢.١٨٥٢	١.٢٤٦٦٦		دالة
٢٠	٢.٥٤٦٣	١.٢٢٥٧٧	٢.٠٧٤١	١.٢٢٨٢٠		دالة
٢١	٢.٨٦١١	١.١٨٧٦٢	٢.٢٢٢٢	١.٢٢٥٣٨		دالة
٢٢	٢.٣٨٨٩	١.٢٧٣٩٩	١.٩٢٥٩	١.٢١٢٨٩		دالة
٢٣	٢.٦٤٨١	١.٢٦٢٨٠	٢.٠٨٣٣	١.٢٥٣٩٧		دالة
٢٤	٢.٧٩٦٣	١.٣٠٩٦٣	٢.١٧٥٩	١.٣٦٦٠٠		دالة
٢٥	٢.٦٢٩٦	١.٢٧٢٢٢	٢.٢٠٣٧	١.٣٠٢٤٧		دالة
٢٦	٢.٢٩٦٣	١.٣٤٨٣١	١.٨٢٤١	١.٢٢١٥٣		دالة
٢٧	٢.٥٩٢٦	١.٣٢٥٧٨	١.٦٨٥٢	١.٠١٠٦٧		دالة
٢٨	٢.٩٢٥٩	١.١٨١٦٦	١.٩٧٢٢	١.٢٠٣٢٥		دالة

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: تم استخراج مقدار العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بوساطة معامل ارتباط بيرسون باستخدام عينة التحليل ذاتها، إذ تم مقارنة قيم معامل الارتباط بالقيمة الجدولية، وقد تبين أن معاملات الارتباط دالة في قياس ما وضعت من أجله، إذ كانت جميعها ذات دلالة إحصائية؛ لأن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨).

الجدول (١٨)

قيم معامل ارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس ادارة الانفعالات

ت	قيمة معامل الارتباط	الدالة	ت	قيمة معامل الارتباط	الدالة
١	**٠.١٥٣	دال	١٥	**٠.٢٦٢	دال
٢	**٠.٢٧٢	دال	١٦	**٠.٢٣٢	دال
٣	**٠.١٥٠	دال	١٧	**٠.٢٧٦	دال
٤	**٠.١٧٠	دال	١٨	**٠.٢٢٤	دال
٥	**٠.١٩١	دال	١٩	**٠.٢٤٢	دال
٦	**٠.٣٢٥	دال	٢٠	**٠.١٥٤	دال
٧	**٠.١٨٧	دال	٢١	**٠.٢٤٦	دال
٨	**٠.٢٩٧	دال	٢٢	**٠.١٣٩	دال
٩	**٠.٢٤٣	دال	٢٣	**٠.١٩٩	دال
١٠	**٠.٣١٤	دال	٢٤	**٠.٢٠٠	دال
١١	**٠.٢٣٤	دال	٢٥	**٠.١٨٧	دال
١٢	**٠.٢٦٥	دال	٢٦	**٠.١٨٧	دال
١٣	**٠.٢٥٢	دال	٢٧	**٠.٢٥٨	دال
١٤	**٠.٢٢١	دال	٢٨	**٠.٢١٧	دال

ج . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه: تم استخراج مقدار العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه باستعمال معامل ارتباط بيرسون باستخدام عينة التحليل ذاتها، إذ تم مقارنة قيم معامل الارتباط بالقيمة الجدولية وقد تبين أن معاملات الارتباط دالة ، إذ كانت جميعها ذات دلالة إحصائية؛ لأن القيمة المحسوبة

لمعامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨). والجدول (١٩) يوضح ذلك الجدول (١٩) د . علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس: لمعرفة العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمجال والدرجة الكلية للمقياس، استعمل الباحثان معامل (ارتباط بيرسون) لحساب العلاقة الارتباطية بينهما وتبين ان هناك علاقة ارتباطية معنوية عالية بينهما عند المقارنة مع القيمة الجدولية البالغة (٠.٩٨) ومستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨). والجدول (٢٠) يوضح ذلك:

المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
المجال الاول الانفتاح الى المشاعر	١	0.4088**	دال
	٢	0.478**	دال
	٣	0.360**	دال
	٤	0.448**	دال
	٥	0.512**	دال
	٦	0.478**	دال
	٧	0.399**	دال
المجال الثاني المشاركة في الانفعالات	٨	٠.٤٧٣**	دال
	٩	0.464**	دال
	١٠	0.318**	دال
	١١	0.391**	دال
	١٢	0.444**	دال
	١٣	0.469**	دال
	١٤	0.444**	دال
المجال الثالث فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات	١٥	0.370**	دال
	١٦	0.386**	دال
	١٧	0.433**	دال
	١٨	0.251**	دال
	١٩	0.512**	دال
	٢٠	0.356**	دال
	٢١	0.434**	دال
المجال الرابع التوازن الانفعالي	٢٢	0.415**	دال
	٢٣	0.453**	دال
	٢٤	0.380**	دال
	٢٥	0.358**	دال
	٢٦	0.321**	دال
	٢٧	0.326**	دال
	٢٨	0.385**	دال

الجدول (٢٠)

القيم الاحصائية لمعامل ارتباط بيرسون لعلاقة الدرجة الكلية للمجال بالدرجة الكلية للمقياس

ت	المجال	معامل الارتباط	قوة العلاقة
١	الانفتاح على المشاعر	**٠.٤٧٣	دال
٢	المشاركة في الانفعالات	**٠.٦٠٤	دال
٣	فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات	**٠.٥١٥	دال
٤	التوازن الانفعالي	**٠.٥٦٣	دال

هـ. مصفوفة ارتباط اربع مجالات لمقياس ادارة الانفعالات: اذ قام الباحث باستخراج (معامل ارتباط بيرسون) ، لدرجة كل مجال ، ثم عمل مصفوفة لعلاقة درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس ، جدول (٢١) يوضح ذلك.

جدول (٢١)

المجال	الانفتاح على المشاعر	المشاركة في الانفعالات	فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات	التوازن الانفعالي
الانفتاح على المشاعر	١	٠.١٩٠	٠.٣٩	٠.١٦٤
المشاركة في الانفعالات	٠.١٩٠	١	٠.٣٨	٠.١٣٢
فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات	٠.٣٩	٠.٣٨	١	٠.٣٢٨
التوازن الانفعالي	٠.١٦٤	٠.١٣٢	٠.٣٢٨	١

ثانياً: الثبات: Indicators Reliability تحقق الباحثان من ثبات مقياس ادارة الانفعالات بالطرق الاتية: -

أ- طريقة الاختبار واعادة الاختبار :- قام الباحثان بحساب الثبات بهذه الطريقة بعد إعادة تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (٣٠) طالب في (اعدادية كنعان) بعد مرور اسبوعين من التطبيق الأول وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين الأول والثاني، فبلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٥)

ب- ولاستخراج معامل الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ، قام الباحثان باستعمال هذه المعادلة على عينة الثبات البالغ عددها (١٠٠) طالباً، وقد بلغ معامل الثبات لمقياس ادارة الانفعالات (٠.٨١) وهو معامل ثبات جيد.

المؤشرات الإحصائية لمقياس ادارة الانفعالات:

إن توزيع المقاييس النفسية والتربوية يتم توزيعها توزيعاً اعتدالياً بين افراد المجتمع المدروس، اذ ان استخراج مؤشرات احصائية للمقياس يوضح ذلك مدى توزيع افراد العينة توزيعاً طبيعياً، ويكون هذا لتوزيع معياراً للحكم، على مدى تمثيل العينة للمجتمع الاصلي، والدقة في تعميم النتائج (الخفاجي ،٢٠١٦، ٦٩) اذ قام الباحث بالحصول على المؤشرات الاحصائية لمقياس ادارة الانفعالات ، من خلال تطبيق برنامج (SPSS) الاحصائي لافراد العينة جميعها والبالغ عددها (٤٠٠) طالب والجدول (٢٢) يوضح ذلك:

الجدول (٢٢)

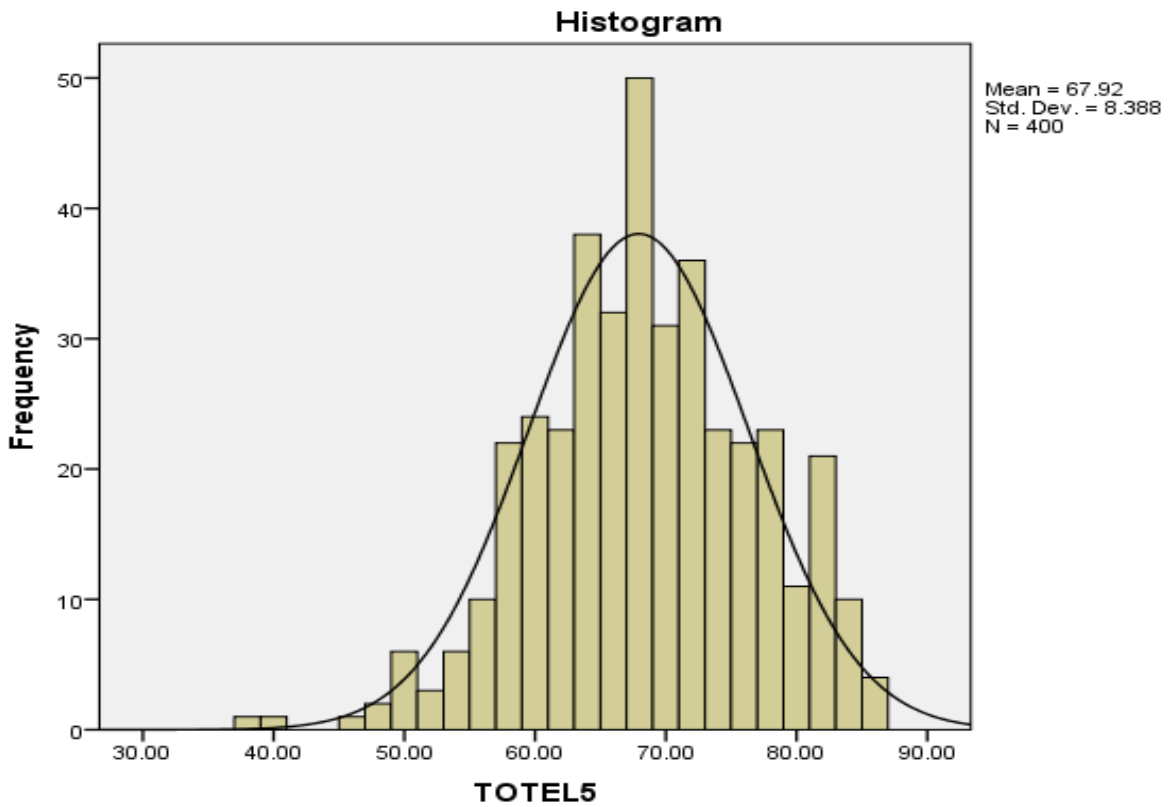
المؤشرات الإحصائية لمقياس ادارة الانفعالات

المؤشرات الإحصائية	الدرجات
المتوسط الحسابي	Mean
الخطأ المعياري للمتوسط	Std.error of Mean
الوسيط	Median
المنوال	Mode
الانحراف المعياري	Std. deviation
التباين	Variance

Skewness	الالتواء	٠.١٩٠
Std.error of skewness	الخطأ المعياري للالتواء	٠.١٢٢
Kurtosis	التفرطح	٠.٠١٨
Std.error of Kurtosis	الخطأ المعياري للتفرطح	٠.٢٤٣
Range	المدى	٤٨.٠٠
Minimum	أقل درجة	٣٨.٠٠
Maximum	أعلى درجة	٨٦.٠٠

الشكل (٢)

منحنى التوزيع الاعتدالي لتوزيع درجات عينة البحث على مقياس ادارة الانفعالات



الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية في معالجة البيانات وبالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وهي كالاتي:

١. مربع كاي (Chi – Square):
٢. معامل ارتباط بيرسون
- ٣_ الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T. test): ٤. اختبار كولموجروف-سيمرنوف (K.S):.
٤. معادلة (ألفا كرونباخ):.
٥. اختبار مان وتي لعينتين مستقلتين (Mann – Whitney):.
٦. اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين:.

المبحث الرابع: عرض النتائج والتوصيات والمقترحات

اولاً: عرض النتائج (The results raising) :-

تم تحقيق هدف البحث من خلال التوصل الى بناء مقياس ادارة الانفعالات لطلاب المرحلة الاعدادية وتم التحقق من صدق وثبات المقياس، ملحق (١)
ثانياً: التوصيات (Recommendation) :-

من خلال ما توصلت اليه نتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بالآتي:

١. الافادة من مقياس ادارة الانفعالات الذي أعده الباحثان من قبل وزارة التربية.
٢. اعداد مقاييس لإدارة الانفعالات من خلال تبني نظريات اخرى.
٣. تطبيق المقياس على عينة البحث والكشف عن مدة قدرتهم على ادارة انفعالاتهم.
٤. محاولة بناء برامج ارشادية لتنمية ادارة الانفعالات لطلاب المرحلة الاعدادية.

ثالثاً: المقترحات (Suggestion) :-

استكمالاً للبحث وتطويراً لنتائجه أقترح الباحثان الآتي :

١. بناء مقاييس ادارة الانفعالات لشرائح اخرى من المجتمع ممن يعتقد انهم يعانون من انخفاض في مستوى ادارة الانفعالات .
٢. إجراء دراسة تجريبية مقارنة لمتغير للبحث الحالي باستخدام الاسلوب الارشادي المعتمد في البحث الحالي في تنمية ادارة الانفعالات لدى الطلاب حسب متغير النوع (ذكور - اناث ، او حسب بيئة السكن (ريف - مدينة).

Building an emotion management scale for middle school students**Keywords: building, scale, middle school****Research extracted from a master's thesis****Mustafa Muhammad Kazem a. M. Dr. Sana Hussein Khalaf****Diyala University/College of Education for Human Sciences****Abstract**

The current research aims to build a scale for managing emotions for middle school students. The researchers prepared the scale according to the theory of Myers and Salovey (2001) and it consisted of (28) items, four domains, and four alternatives, and the statistical characteristics of the scale were extracted and it was found that all items are distinguished and statistically significant, In addition, the psychometric properties of the scale were extracted, such as the apparent validity and construct validity, and the data were processed using the (SPSS) program and a number of statistical methods. The researchers reached to achieve the goal of the research by building a scale for managing emotions among middle school students. Based on the results, the study came out with a number of recommendations and suggestions.

المصادر

- الخطيب، احمد حامد والخطيب، محمد احمد (٢٠١١): الاختبارات والمقاييس النفسية، ط ١ دار الحامد للنشر ، عمان - الاردن.
- الريموي، محمد عودة (٢٠٠٦)، علم النفس العام، ط ١، دار المسيرة للنشر والتوزيع،
- الظاهر قحطان احمد (2004)، تعديل السلوك، ط٢، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- العبادي، علي سلمان حسين (2013) هوية الانا والتمرد النفسي لدى المرهقين، ط١، المكتب الجامعي الحديث ،جامعة ديالى
- عبد الهادي، جودت عزت والعزة، سعيد حسني (٢٠٠٥): تعديل السلوك الإنساني دليل الآباء والمرشدين التربويين في القضايا التعليمية والنفسية والاجتماعية، ط ١، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- العتوم، عدنان (٢٠٠٤)، علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق، دار المسيرة للنشر، عمان.
- الفرماوي، حمدي علي وحسين ،وليد رضوان (٢٠٠٩): الميثة انفعالية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية، ط ١، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- مذكور، علي احمد (٢٠٠٠)، التعليم العالي في الوطن العربي الطريق إلى المستقبل، دار الفكر للنشر والطبع، القاهرة..

- معاليقي ، عبد اللطيف (٢٠٠٧) : المراهقة ازمة هوية ام ازمة حضارة ، ط٥ شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، بيروت.

- المصادر الانكليزية

- BarOn,Lyle ,J.R.,(1998):The psychology of thinking by prentice Hall, in Englwood Gliffs , New Jersey
- Folkerts, K. (1999): The Emotionally Intelligent Team, CSWT Papers, Center for the Study of Work Teams, University of North Texas
- Goleman, Daniel (2001), An Elbased threery of berfor Mance, In the Emotionally Intelligent work place, Ed.By:cherniss cary and Daniel Goleman.
- Hellriegel, D.; Slocum, J & Woodman, R. (2001): Organizational Behavior, Ohio, South-Western College Publishing
- Mayer ,D,J, salovey, p, Caruso,D and sitarenios, G.(2003) : measuring Emotional intelligence with the MSCEITV 2.0,Emotion , 3.
- Mayer, J.; Salovey, p.; Caruso, D. & Sitarenios, G. (2001): Emotional Intelligence As a Standard Intelligence, San Francisco, American Psychological Association.
- Mayer,J.&Salvey,P.(1997):What is Emotional Intelligence in salovey &sluyter,(DeD) Emotional development & emotional intelligence education implication, new york,basic borks ..
- Salovy,p.,&Myeres,J.(2002):Emotional Intelligence imagination, cognition and personality,Y.S.A.
- Zewabi , james . (2001) : the ps ychology of every day li fe London : Methuen

ملحق (١)

مقياس ادارة الانفعالات بصيغته النهائية.

جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا/ الماجستير
الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

عزيزي الطالب

تحية طيبة

يرجى منك الاجابة عن كل فقرة بدقة ووضوح وذلك بوضع علامة (✓) تحت الاختيار الذي يعبر عن رأيك الحقيقي علماً انه ليس هناك اجابة صحيحة او خاطئة لكل فقرة ، وان افضل اجابة هي ما تعبر عن رأيك الحقيقي ، لذا يرجى الاجابة عن جميع الفقرات ولا داعي لذكر اسمك .
* مثال توضيحي : اذا كان البديل الثاني ينطبق عليك وهو (غالباً) فضع علامة (✓) تحت البديل (غالباً)

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
1.	استطيع مشاركة اصدقائي افرحهم واحزانهم		✓		

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
١	استطيع مشاركة اصدقائي افرحهم واحزانهم				
٢	اتجنب مشاعر الانزعاج تجاه الاخرين				
٣	اتفهم بان لدي اخطاء				
٤	اسيطر على انفعالاتي عندما يسيء لي زملائي				
٥	اظهر الانفعالات الايجابية كالمرح بسهولة				
٦	اسامح من ينتقدني				
٧	اتقبل انتقاد زملائي لي بدون احراج				
٨	اتفاعل رغم الظروف الصعبة التي امر بها				

				أجد صعوبة بالتعاطف مع الاخرين في المواقف المؤلمة	٩
				أؤجل رغباتي اذا تطلب الامر مساعدة زملائي	١٠
				اميز بين مشاعري الايجابية والسلبية	١١
				اتحمل مسؤولية انفعالاتي في لحظات الغضب	١٢
				انفعل اذا استفزني الآخرون.	١٣
				اخشى التحدث امام الآخرين	١٤
				اروض نفسي بالاستناد على خبراتي السابقة	١٥
				اتجاهل مشاعري الايجابية بسهولة	١٦
				اخفي مشاعري الغير مناسبة في الوقت المناسب	١٧
				اتضايق عندما اجبر على العمل مع شخص غير مرغوب	١٨
				اعتبر نفسي مسؤولا عن مشاعري	١٩
				اعتمد على نفسي في التغلب على مشاعر الالم	٢٠
				احترم مشاعر الآخرين في جميع المواقف.	٢١
				اتخلص من حزني عندما اشارك الآخرين افراحهم	٢٢
				اعتمد على ذاتي في اتخاذ قرارات هامة في حياتي.	٢٣
				استعيد توازني بسهولة عندما انفعل	٢٤
				أتضايق اذا قاطعني زميلي عند حديثي	٢٥
				اعبر عن امتناني لمن يستحق ذلك	٢٦
				استرخي للتغلب على مشاعري السلبية	٢٧
				أنتقد نفسي عندما انفعل	٢٨

الملحق (٢)

أسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة مرتبة حسب الحروف الابجدية وحسب درجاتهم العلمية

تحكيم المقياس	مكان العمل	التخصص	اسم الخبير واللقب العملي	
*	جامعة بغداد/ كلية التربية/ ابن الهيثم	القياس والتقويم	أ.د احسان عليوي ناصر	1
*	جامعة ديالى /كلية التربية للعلوم الانسانية	ارشاد وتوجيه	ا. د عدنان محمود عباس المهداوي	2
*	جامعة ديالى /كلية التربية للعلوم الانسانية	ارشاد وتوجيه	ا. د سميرة علي حسن	3
*	الكلية التربية المفتوحة	ارشاد وتوجيه	ا.م. د سناء علي حسون	4
*	جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية	ارشاد وتوجيه	ا.م. د جبار ثائر جبار	5
*	جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية	علم النفس النمو	ا. د زهرة موسى جعفر	6