

إدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة

أ.د. اديب محمد نادر

م. ايلاف حميد موسى

قسم العلوم التربوية والنفسية - كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة تكريت

ed.elaf.hamid@uoanbar.edu.iq

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

١. ادارة الانفعالات لدى طلبة جامعة الأنبار .

٢. دلالة الفروق الاحصائية في ادارة الانفعالات تبعاً لمتغيري:

أ. النوع الاجتماعي (ذكور، إناث).

ب. التخصص (العلمي، الإنساني).

أعتمد الباحث المنهج الوصفي في بحثه، وتكونت عينة البحث من (٥٠٠) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة الأنبار

للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢م، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية، أما أداة البحث فهي على ما

يأتي:

مقياس ادارة الانفعالات

استعمال الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وبمتابعة الباحث أظهرت النتائج:

١. يتصف طلبة الجامعة بمستوى جيد في ادارة الانفعالات.

٢. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية وفق متغير النوع (ذكور، إناث) في مقياس ادارة الانفعالات ولصالح الذكور.

٣. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية وفق متغير التخصص (علمي، إنساني) في مقياس ادارة الانفعالات لصالح

التخصص العلمي.

الكلمات المفتاحية : (ادارة الانفعالات، طلبة الجامعة).

Managing emotions among university students

M. Elaf Hamid Musa Dr.. Adeeb Mohamed Nader

Department of Educational and Psychological Sciences – College of
Education for Humanities – University of Tikrit

Abstracts:

The current research aims to identify:

١. Emotion management among Anbar University students.
٢. Significance of statistical differences in the management of emotions according to the two variables:
 - a. Gender (male, female.)
 - B. Specialization (scientific, humanitarian.)

The researcher adopted the descriptive approach in his research, and the research sample consisted of (٥٠٠) male and female students from the University of Anbar for the academic year ٢٠٢١-٢٠٢٢ AD, and the sample was chosen in a stratified random way, and the research tool is as follows:

Emotion management scale

The researcher used the Statistical Bag for Social Sciences (SPSS), and following up the researcher, the results showed:

١. University students are characterized by a good level of emotional management.
٢. There is a statistically significant difference according to the gender variable (male, female) in the measure of emotional management, in favor of males.
٣. There is a statistically significant difference according to the variable of specialization (scientific, human) in the measure of emotional management in favor of the scientific specialization.

Keywords: (emotional management, university students).

اولا: مشكلة البحث

ان فهم الافراد لانفعالاتهم وقدرتهم على إدارة انفعالاتهم تمكنهم من إدارة العملية التعليمية في المجال التعليمي وإدارة العملية العلمية والمهنية في العمل والصناعة وتنمي قدراتهم في التصدي للمشكلات وبناء سمات لشخصياتهم يجعلهم متميزين امام الاخرين ويجعلهم قادرين على التمكن من اتخاذ القرارات الصحيحة والصائبة. (حسين، ٢٠٠٩، ٢٤: ٢١)

وكلما فهمنا انفعالاتنا كنا أكثر مهارة على قراءة المشاعر، وان الفشل في أدراك مشاعر وانفعالات الآخر نقطة عجز أساسية في الذكاء الانفعالي وبالتالي ضعف في فهم إدارة الانفعالات، ويترجم إلى تفهم وإلى تعاطف عقلي أو التعاطف المتفهم تمييزا له عن الفهم (Understanding) والمشاركة العاطفية (Sympathy). (العيبي، ٢٠٠٣: ١٩٢)

اذ اشارت دراسات عديدة مثل دراسة (Salovey&Mayer, ١٩٩٠) التي أوضحت نتائجها أن الأفراد الذين يواجهون مشكلات في التكيف والتخطيط لحياتهم، يرجع السبب إلى معاناتهم من ضعف القدرات الانفعالية وبالتالي يجعلهم يعانون من القلق والى الاعتقاد بأنهم مرضى أو مصابين بالإمراض وهذا يعود إلى عدم فهم انفعالاتهم الذاتية وإدارتها والسيطرة عليها. (٧٧٥-٧٧٤: Salovey&Mayer, ١٩٩٠).

يمكن ان تحدد مشكلة البحث الحالي بالسؤال الآتي:

ما مستوى إدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة؟

ثانيا: أهمية البحث

ان ادارة الانفعالات تشكل جزءاً مهماً واساسياً في البناء النفسي للانسان وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته على التفكير العلمي والتوجه نحو هدف ما ، وتحديد مستوى قدراته

وطاقتها والاسلوب الذي يسير عليه في حياته وهذا ما اكده توكر (Tueker ٢٠٠٠) من ان ادارة الانفعالات هي التي تحدد قدرات الفرد في التعامل مع المحيط وحل المشكلات (Tueker, ٢٠٠٠:١٩٧)، (Salovey & Caruso, ٢٠٠١:١٣١ - ١٣٢).

وهكذا يمكن القول ان التعامل مع التقدم التكنولوجي والتغير الاجتماعي السريع يحتاج إلى اشخاص ذوي كفاية انفعالية متوازنة وهذا يتفق مع ما اكده كولمان (Coleman ٢٠٠١) من ان ارقى مستويات المؤسسات تفضل المرشحين للمواقع الادارية والتربوية والعلمية من ذوي الضبط الانفعالي الجيد (Coleman, ٢٠٠١:٣٣٧).

وقد تصدت دراسات علمية لمفهوم الانفعالات كجزء مهمما واساسيا في البناء النفسي للإنسان وتوصلت نتائج بعض الدراسات إلى ارتباطها بمتغيرات عدة، فقد ارتبطت طرديا بعمليات التفكير العلمي (O'hallowan, ١٩٩٤:١٦٨) والالتزام الوظيفي (Abruhom, ٢٠٠٠:١٩٦) والشخصية الميالة للنشاط (Carson, ٢٠٠٠:٣٢) والدافعية، والمستوى التعليمي، وتقدير الذات والمثابرة، والمبادرة، والموازنة، واصدار الحكم، واتخاذ القرارات بين الحياة والعمل (Sjobery, L.a, ٢٠٠١:١٧٠). كما ارتبطت عكسيا بعدم الاتزان الاجتماعي والانطوائية وقلة التلقائية والقلق وعدم المسؤولية وتجنب اتخاذ القرارات والتوتر والتعب (Sjobery, L. b, ٢٠٠١:١٨٤)، وعلى هدي هذه العلاقات يمكن القول ان الاشخاص المتسمين بإدارة انفعالات عالية والقادرين على تأجيل رغباتهم يمكن ان يكونوا أكثر تفوقا وكفاية من غيرهم في العديد من المجالات.

وجد علماء النفس اهمية ادارة الانفعالات للإنسان نظرا لزيادة تأثيرها في حياة الانسان كما انها لا تنفصل عن التفكير بشكل عام والتفكير العلمي بشكل خاص فعند النظر الى كتابات كل من جاردينر (Gardner ١٩٨٣) و سالوفى وماير (Salary and Mayer ١٩٩٠) و جولمان (Goleman ١٩٩٥) نجد انهم اجمعوا لا يمكن التنبؤ بنجاح الفرد في المستقبل وفى حياته الا من خلال الربط بين الجانب المعرفي و الانفعالي وهى انك قد تجد شخصا متفوق من الناحية المعرفية ولكنه غير ناجح في حياته الوجدانية، والانفعالية، أو العاطفية، و شخصا آخر متوسط في الناحية المعرفية ولكنه ناجح في حياته الوجدانية، والانفعالية، أو العاطفية وقد نجد أيضاً

مجموعة اشخاص متساوين في الناحية المعرفية ولكن معدلات ادائهم غير متساوي (Gardner, ١٩٩٦: ٣٩٧).

كل هذا دفع علماء النفس الى البحث عن عنصر أو مجال لم تتم دراسته و فحصه او اختباره من قبل، او ان تكون النظرية التقليدية قد تجاهلته وعن طريقه يمكن تفسير كل هذه التفاوتات والتناقضات الا وهو ادارة الانفعالات (Mayer, & salovey, ١٩٩٣: ١٣٨-١٤٢)

وتأتي أهمية دراسة ادارة الانفعالات في كونها

- تساعد ادارة الانفعالات على تجاوز الأزمات مثل أزمة منتصف العمر بسلام
- تعدّ ادارة الانفعالات الجيدة المنتفس للمشاعر وتساعد في تفهم مشاعر الذات والطرف الآخر ورعايتها بشكل ناضج.
- ادارة الانفعالات وراء النجاح في العمل والحياة، فالأكثر ادارة لانفعالاتهم محبوبون، ومثابرون، وتوكيديون ، ومتألقون ، وقادرون على التواصل والقيادة ومصرون على النجاح . ونظرا لتلك الاهمية البالغة لادارة الانفعالات ، فقد اوصى علماء النفس بتنميتها من خلال دروس تعليمية ، ودورات تدريبية ، وورش عمل بهدف الوصول الى درجات عالية من ادارة الانفعالات (العلوي ، ٢٠٠١ : ٩٣) .

ثالثا: أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

- ١- ادارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة.
- ٢- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في إدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (انساني - علمي).

رابعا: حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة الانبار الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٢_٢٠٢١)

خامسا: تحديد المصطلحات

ادارة الانفعالات (MANAGEMENT OF EMOTIOS) عرفه كل من :

- مايرز (١٩٩٥ Mayeres)

قدرة الفرد في التعبير عن مشاعره بحيث يكون مدركا لطبيعة انفعالاته والأهداف التي يسعى لتحقيقها بحيث تؤثر انفعالاته بشكل ايجابي في قراراته (مايرز، ١٩٩٥: ٤٥) .

• **سالوفي (١٩٩٨ Salovey)**

قدرة الفرد على مراقبة مشاعره الشخصية والتمييز بين هذه الانفعالات واستعمال هذه المعلومات لتوجيه فكرة (سالوفي، ١٩٩٨: ٥٤) .

• **ويسنجر (١٩٩٨ Weisinger)**

استعمال الفرد لانفعالاته بنجاح لتساعده في توجيه سلوكه وفكره بطرائق تعزز من نتائجه (Weisinger, ١٩٩٨: ٢٣)

• **مايروسالوفي (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)

• **هاتريس (٢٠٠٢)**

السلوك الذي يضم القدرة على ضبط الانفعالات ، والمثابرة ، والتفهم "عجوة ، ٢٠٠٣: ٢٦٥) .

• **الديدي (٢٠٠٥)**

قدرة الفرد على فهم مشاعر الآخرين ، ومشاركتهم وجدانياً، وتحقيق نجاح في الاتصال بالآخرين، وتنظيم العلاقات الشخصية المتبادلة (السعدوني ، ٢٠٠٧: ٦) .

• **التعريف النظري** : تبني الباحث تعريف (ماير و سالوفي، ٢٠٠١) كتعريف نظري للبحث الحالي لتبنيه نظريتهما

• **التعريف الاجرائي** : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس إدارة الانفعالات المستخدم في البحث الحالي .

أطار نظري .

أدارة الانفعالات: **Emotion Management**:

معنى مفهوم الانفعال وادارة الانفعالات: الانفعال مصطلح يستخدم للإشارة إلى تلك المواقف الشديدة التي تصاحب الاضطرابات السلوكية مثل الخوف الشديد والغضب. كما أنها حالة عنيفة للعقل والجسد ، بمعنى أن الشخص كله مضطرب جسديًا ونفسيًا ، وهي حالة عامة من الانفعالات التي تتجلى في مشاعر الفرد وجسده وسلوكه ولديها القدرة على تحفيزه لأداء الأنشطة. (راجع: ١٢٦ : ٢٠٠٩).

اما ادارة الانفعالات : يرى ماير أنها "قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره حتى يفهم طبيعة عواطفه والأهداف التي يسعى إلى تحقيقها ، بحيث تؤثر عواطفه بشكل إيجابي على قراراته" (Mayer، ٤٥ : ١٩٩٥)

أما بالنسبة لسالوفي (١٩٩٨) ، فيرى أنها "قدرة الفرد على مراقبة مشاعره الشخصية وتمييز تلك المشاعر واستخدام هذه المعلومات لتوجيه الفكر (Salovey، ٥٤ : ١٩٩٨).

يرى (Weisinger، ١٩٩٨) على أنه "استخدام الفرد الناجح لعواطفه لمساعدته على توجيه أفعاله وأفكاره بطريقة تعزز نتائجه (Weisinger، ٢٣ : ١٩٩٨).

بالنسبة لـ (Bar-On، ٢٠٠٠) ، فهو يعتقد أن إدارة العواطف هي "كيفية استخدام الفرد لمعرفته في الوضع الحالي ، وفهم الفرد لنفسه وللآخرين ، وعلاقته بهم ، ومع البيئة" (Bar-On ، ٤٣ : ٢٠٠٠).

يرى Mayer & Salovey ، ٢٠٠١ أنه "القدرة على فهم مشاعر المرء وانفعالاته ، والانفتاح على مشاعر الآخرين ، ومشاركة هذه المشاعر معهم ، مما يؤدي إلى التوازن الانفعالي" (Mayer & Salovey ، ٤٣٣ : ٢٠٠١) وإدارة العواطف تمثل بناء علاقات المجتمع والقدرة على التعامل معها بفاعلية (جولمان ، ٢٠٠٨ : ٥٨).

❖ النظرية المفسرة للإدارة الانفعالات:

١- نظرية ماير وسالوفي : (Mayer & Salovey)

وتقتضض هذه النظرية بفكرة مفادها ان الانفعالات تحتوي على معلومات تتعلق بالمعلومات الداخلية الخاصة بنفسية الفرد والعلاقات الخارجية المتعلقة بالافراد الاخرين وعندما يحدث تغيير في علاقة الفرد مع الاخرين فأن انفعالاته تتغير وفقاً لذلك (Mayer، ٢٠٠٠: ٣٣).

في تعريفهما الأصلي للذكاء الوجداني ، استخدم ماير وسالوفي نهجاً من جزأين: الجزء الأول يتعامل مع المعالجة العامة للمعلومات الانفعالية ، والجزء الثاني يحدد المهارات الموجودة في هذا المعالج (ماير وسالوفي ، ١٩٩٠ ؛ ١٨٩) . يشير ما وراء المعرفة إلى تأمل الشخص في عواطفه ، بما يتفق مع مصطلح ما وراء المعرفة ، والذي يشير إلى الوعي بعمليات التفكير (جولمان، ٢٠٠٨: ٩٩).

ووفقاً لهذه النظرية فإن طبيعة ادارة الانفعالات تكمن في كون الفرد قادر على إدراك انفعالاته، وتقييمها والتعبير عنها بدقة، والقدرة على الوصول إلى المشاعر وتوليدها حينما تسهل الانفعالات عملية التفكير، وهو أيضاً القدرة على فهم الانفعالات وتحويلها من انفعالات سلبية الى ايجابية والمعرفة الانفعالية والقدرة على تنظيم الانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي العقلي (Kim, 1999: 86)

وقد حدد ماير وسالوفي اربعة مكونات او قدرات رئيسية منفصلة لكنها متجانسة مع بعضها تعكس مراحل النمو الانفعالي وهذه المكونات (القدرات) هي :
أولاً: مكون الإدراك الانفعالي ومهاراته (قدرة إدراك الانفعالات)

وهو قدرة الفرد على معرفة الحالة الانفعالية الوجدانية من خلال الحالة الفيزيائية ومشاعر وافكار الفرد والقدرة على التعبير عن الانفعالات والاحتياجات التي ترتبط بهذه المشاعر والافكار بشكل دقيق (Salovey & Mayer, 1997: 30). واهم خصائص هذه القدرة هي:

أ. يتميز الأشخاص ذوو هذه القدرة بقدرتهم على الاستجابة بشكل جيد للآخرين ومحيطهم ، وإدراك مشاعرهم والتعبير عنها (Salovey, 2000: 506). يقول ماير وسالوفي إن هذه القدرة لها علاقة بتسجيل المعلومات العاطفية وترجمة معناها ، سواء من خلال تعابير الوجه أو التنغيم أو المصنوعات الثقافية. (Salovey & Mayer, 2002: 161).

ب. مع نمو الفرد ، يكون لديه القدرة على التعرف على مشاعر الآخرين ، وهذه القدرة ضرورية للغاية حتى يتمكن الفرد من التواصل بشكل فعال مع الآخرين ، ومن ثم يبدأ الشخص النامي في تقييم هذه المشاعر ، سواء كانت هذه الانفعال في تعبير آخر. في الناس أو من خلال

تعبير الوجه والإيماءات في اللوحات والأعمال الفنية. المظهر والنبوة) Salovey & (Mayer, 1997: 12).

أ. وكما ان الفرد ايضاً يستطيع ان يقيم انفعالاته ويعبر عنها بدقة وهذا التقييم يصنع التعبيرات المختلفة للانفعال (سواء اللفظية ام غير اللفظية) (Salovey & Mayer, 1990: 191)

ب. عندما يتمتع الشخص بذكاء الانفعالي عالٍ ، يمكنه التمييز بين التعبيرات الصحيحة والخاطئة بناءً على تجربته في التعبير عن المشاعر. (Salovey & Mayer, 1997: 12).

ثانياً: **مكون الانفعالي ومهاراته (قدرة توظيف الانفعالات)**

يدور هذا المستوى حول تأثير الانفعال في الذكاء فهو يصف الكيفية التي يؤثر بها الانفعال على المعرفة مثل حل المشكلات واتخاذ القرارات، أي انه يصف الاحداث الانفعالية التي تساهم في التجهيز العقلي (عدس، ١٩٩٧: ٧٦)، ويتضمن هذا المستوى القدرات الفرعية التالية:

أ. **الانفعالات تسبق التفكير من خلال توجيه الانتباه الى المعلومات المهمة: يرى ايببشتين (Epstein).** الفكر يسبق الانفعال لأن استجابة الفرد للموقف تعتمد على تفسيره وفهمه لهذا الموقف. على سبيل المثال ، بالنسبة للمواقف التي تثير الغضب ، نجد أن الأفكار تدعم الغضب أو تعمل على تهدئة الغضب ، وهناك رأي آخر يقول أن الانفعال تسبق التفكير ، والتي شرحها إبستين تعتبر آلية. يذهب إلى عالم الوعي ، لذلك نحن غير مدركين للتفكير ، وندرك التفكير العاطفي الذي يتبعه (Epstein ، 1988: 11).

يستنتج من يتبنى هذا الرأي أن المشاعر تسبق فكرة بكاء الطفل عند حاجته للطعام ، وأنه يضحك على ابتسامة الوالدين ، لذلك تلعب العواطف دوراً منذ البداية ، في إشارة إلى تغير ظروف الفرد وما يحيط به. البيئة (Mayer & Salovey ، 1997: 65).

ب. **الانفعالات واضحة ومتاحة بشكل يجعلها تتولد كمعينات لاصدار الاحكام ومساعدة الذاكرة التي تتصل بالمشاعر:** فبعض الأشخاص لديهم القدرة على توليد مشاعر تساعد الفرد الناضج على التخطيط وتوقع شعور غيره كمن يواجه نقداً اجتماعياً او يدخل مهنة جديدة وهذه التوقعات تساعد في اتخاذ القرار المناسب.

ج. تقلبات المزاج الانفعالي تغير منظور الفرد من التفاؤل الى التشاؤم مشجعاً بذلك احترام وجهات النظر المختلفة: ان تأرجح المزاج قد يجعل توليد خطط مستقبلية عديدة امراً سهلاً من خلال رؤية الاشياء من عدة زوايا فمثلاً يمكن للفرد توقع كيفية حصوله على وظيفة جديدة او مواجهة انتقادات اجتماعية بقوة مشاعر وهذه المشاعر المتوقعة يمكن ان تساعد في اتخاذ قراره بقبول الوظيفة او تقبل النقد (Mayer & Salovey, ١٩٩٥:٢٠٠).

د. الحالات الانفعالية تشجع على التباين في النمو والطرق المستخدمة لحل المشكلات مثل السعادة تيسر التفكير الاستدلالي والابداع: إذ تخلق الانفعالات انماط مختلفة لمعالجة المعلومات فالمزاج السعيد الجيد يثري القدرة على التفكير بمرونة وبدرجة اكبر من التقليد ومن هنا يكون من السهل ايجاد حلول للمشكلات التي تقابل الافراد (Mayer & Salovey, ٢٠٠٠:٢٠٠).
ثالثاً: مكون الفهم الانفعالي ومهاراته (قدرة فهم الانفعالات) : يختص هذا المستوى بالمعارف اكثر من النظام الانفعالي كما يختص بمدى قدرة الفرد على تطبيق تلك المعارف في الواقع اليومي (العيدي، ٢٠٠٣:٧٧)، والقدرة على فهم أسباب الانفعالات وكيفية تطورها وما هي مكوناتها والقدرة على التنبؤ بها والتعبير عنها (رزق الله، ٢٠٠٦: ٥٧)،
ويتضح ذلك من خلال القدرات الفرعية الآتية:

- القدرة على تحديد الانفعالات وادراك العلاقات بين الكلمات والانفعالات نفسها كالعلاقة بين مشاعر الفرد السارة والحب.
- القدرة على تفسير المعاني التي تنقلها الانفعالات مثل (انفعال الحزن يصحبه اليأس).
- القدرة على فهم المشاعر المعقدة :- ويذكر ماير وجوهر (Mayer & Goher). انه مع نمو الفرد يستطيع معرفة بعض الانفعالات المعقدة والمتناقضة احياناً. فمثلاً قد يظهر الفرد افكار تخالف انفعالاته الداخلية وفي احيان اخرى تعكس افكاره بوضوح انفعالاته الداخلية لذا كان من الاهمية ان تتوافر لدى الفرد القدرة على معرفة انفعالات الاخرين من خلال الايماءات اللفظية (الخفاف، ٢٠٠٨:١٣٥).
- القدرة على ادراك التحولات بين الانفعالات: - فعندما يشتد الغضب يتحول الى رضا او الى الاحساس بالخجل وذلك تبعاً للظروف المحيطة وهذا يوضح ان الانفعالات تميل الى

ان تحدث في سلاسل نموذجية، ويعد التفكير في هذه السلاسل النموذجية المتطورة للانفعالات اثناء العلاقات شخصية جزء اساسي في ادارة الانفعالات (Mayer & Goher, ١٩٩٦:٩١).

رابعاً: إدارة الانفعالات :

وهو المستوى الاعلى ويشتمل على تنظيم الانفعالات في ذات الفرد ولدى الاخرين ويرى كل من ماير وسالوفي ان احدى مقدمات الذكاء الانفعالي هو ان الاستجابات الانفعالية قد تتسق او لا تتسق مع المعتقدات الخاصة عن الانفعالات (Mayer & Salovey, ١٩٩٧:١٠)، يمثل هذا كتابات و تعريفات (ماير و سالوفي) عن ادارة الانفعالات حيث ظهرت التعريفات المبكرة له كمجموعة من القدرات في عام (١٩٩٠) من خلال اعمالهما و قد استعمل في هذه التعريفات المبكرة مدخل مكون من جزئين الاول المعالجة العامة للمعلومات الانفعالية و الثاني حددت المهارات المتضمنة في المعالجة و تم تعريف ادارة الانفعالات في تلك المرحلة على انها "القدرة على رصد الفرد لمشاعره و انفعالاته الخاصة و مشاعر و انفعالات الآخرين و ان يميز بينهما و ان يستعمل هذه المعلومات في توجيه سلوكه و انفعالاته" (Salovey & Mayer, ١٩٩٧ :٢٩٨)، تشير الى قدرة الفرد على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها الى انفعالات ايجابية، وممارسة الحياة بفعالية، وعلى إدارة أفعاله وأفكاره ومشاعره بطريقة متوافقة ومرنة عبر مواقف وبيئات اجتماعية مختلفة، وعلى تحمل الانفعالات العاصفة التي تأتي بها الحياة بتقبلها وليس قمعها، فكل الانفعالات والعواطف والمشاعر لها قيمتها وأهميتها في الحياة، وكل فرد له نمطان من المشاعر والانفعالات سارة ومبهجة (إيجابية) ومشاعر وانفعالات مكدرة وحزينة (سلبية)، وينبغي اظهارها كل في موقفها المناسب، لأن تنوع الخبرات بين الفرح والحزن، والبسمة والعبوس، يعطي للحياة تجدداً وحيوية، إن الحياة التي تتسم بالسوء هي التي تتسم بالتوازن (معمرية، ٢٠٠٩: ٢٧-٢٨)، والانفعالات تحتوي معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية لمنظومة الفرد النفسية والعلاقات الخارجية المتعلقة بالأشخاص الاخرين والمثيرات الخارجية، وحينما تتغير علاقة الشخص مع شخص آخر أو مع شيء ما فأن انفعالاتهم مع بعضهم بعضاً أو نحو الشيء تتغير أيضاً ويتم الاحساس بالخوف من الشخص الذي يُعتبر مهدداً للغير، اما

الشخص الذي لا يتوقع منه اضرار تهديد فهناك على الاقل ميل تجاهه، وتصحب هذه العلاقات سواء أكان حقيقية ومتخيلة 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 النشاطات المعرفي- (Salovey & mayeres, ٢٠٠٢:٢٦١-٢٦٣).

وأوضح ماير (Mayere) ان ضبط الفرد لانفعالاته وتقييمها بدقة والسيطرة على مشاعره تسهل عملية التفكير الفعال والنمو المعرفي (Kim, ١٩٩٩:٤٥)، واكد 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 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, ٢٠٠١:٥٧).

وأن الفرد منذ طفولته الأولى يطور أساليب متعددة لمواجهة الهيجان الانفعالي الذي يتعرض له في بعض الأحيان، وقد يهتدي إلى أساليب مثلى لتحقيق توازنه الانفعالي، وقد لا يهتدي إلى ذلك أبداً، فالانفعالات تبدأ باستثارات معينة وتتنزىد تدريجياً على متصل يبدأ باستجابة ضعيفة حتى يصل إلى أشدها، فالفرد الذي يتمتع بقدرة على ادارة انفعالاته يستطيع اكتشاف متى ستنتقل شرارة الانفعال وإلى أين يمكن أن تصل به ويكون قادراً على التحكم بها (جولمان، ٢٠٠٠: ٩٨). وبذلك تشمل :

- أ. القدرة على اظهار انفعال لا يشعر به الفرد اصلاً إذا اقتضى الموقف.
- ب. القدرة على اخفاء الفرد لانفعالاته عندما يكون اظهارها غير مناسب
- ج. القدرة على استثارة وضبط الانفعال المناسب لدى الآخرين.
- د. قدرة الفرد على ضبط انفعاله بحيث لا يؤثر سلباً على تفكيره.

(Mayer & Salovey, ١٩٩٠:٣٢٤)

أشارك من ماير و سالوفي الى أن القدرة على إدارة الانفعالات تتضح من خلال قدرتين فرعيتين:

١. **تنظيم الانفعال عند الذات:** تم التوصل الى ان الافراد لديهم دافعية للحفاظ على المزاج السار وإضعاف خبرة المزاج السيئ وهذه العمليات يطلق عليها (اصلاح المزاج)، الا ان ذلك لا يتم في جميع الحالات فقد يميل الفرد الى قراءة روايات معينة بالرغم من انها تسبب له الشعور بالأسى مؤقتاً ليشعر بعد ذلك بالسعادة.

٢. **تنظيم الانفعال عند الاخرين:** فيتضمن تنظيم ردود الفعل الانفعالية عند الاخرين فعلى سبيل المثال يستطيع الخطيب الذكي وجدانياً ان يحدث ردود فعل قوية لدى المستمعين وكذلك حرص طالب الوظيفة الذي يتمتع بأداة انفعالات مرتفعة على اللباقة وحسن المظهر وذلك لخلق انطباع حسن لدى صاحب العمل (Salove & Mayer, ١٩٩٠: ١٩٥).

وتشمل ادارة الانفعالات على اربعة مكونات هي:

أ. الانفتاح في المشاعر السارة وغير السارة .

ب. المشاركة في الانفعالات مع الاخرين.

ج. فهم الانفعالات الذاتية فيما يتعلق بالآخرين .

د. التوازن الانفعالي (Salovey & Mayer, ١٩٩٧: ٢٩٨).

أولاً: القدرة على الانفتاح لمشاعر الاخرين(السارة غير السارة)مما يمكن الفرد من التعلم منها: إذ توجد مجموعة من العمليات العقلية سواء الارادية ام اللاإرادية والتي بواسطتها يمكن زيادة او نقص الخبرة الوجدانية. ويمكن ملاحظة الانفتاح على المشاعر خلال قياس الذكاء فمثلاً عند التعرض الى ضغوط انفعالية كبيرة فأن الافراد يكونون متفتحون على المعلومات وبالتالي يحصلون على نسب ذكاء مرتفعة رغم عدم وجود اية فروق مع اقرانهم في القدرة العقلية (عثمان ، ٢٠٠١ : ٨٩).

ثانياً: القدرة على المشاركة في الانفعالات مع الاخرين:-

فمع نمو الطفل فأن والديه يعلمانه عدم التعبير عن مشاعر معينة واستبدالها بتعبير مناسب للموقف كأن يبتسم ولو كان يشعر بالحزن في موقف معين وبالتدرج يتعلم الطفل الفصل بين انفعاله وسلوكه، كما يتعلم من والديه استراتيجيات التحكم في الانفعالات، وكلما نضج الفرد وجدانياً يستطيع مناقشة الموضوعات بذهن اكثر هدوء او صفاء وعلى نحو دقيق، وقد كان رسول

الله صلى الله عليه واله وسلم يعلم اصحابه كيف يسيطرون على غضبهم من خلال أحداث حالة من الاسترخاء في البدن للتخلص من حالة التوتر البدني واذا سادت حالة الاسترخاء زالت ثورة الغضب وقد اشار الرسول (صلى الله عليه وسلم) حيث قال (اذا غضب احدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب والا فليضطجع)(الشختر، ٢٠٠٨: ١٨٧).

ثالثاً: القدرة على فهم الانفعالات الذاتية فيما يتعلق بالذات:-

إذ يختلف الناس في قدرتهم على معرفة حالاتهم المزاجية والتمييز بينها وقد اشار ماير (Mayer) الى ان الناس تنوع الى نماذج متنوعة فيما يختص بالانتباه لمشاعرهم والتعامل معها:

١. **الوعي بالذات** : ويتميزون بأمزجتهم فور حدوثها ومتفهمون لحياتهم الوجدانية وعلى اساس ذلك يتمتعون بسمات شخصية مثل الاستقلال، الثقة في امكانياتهم لديهم صحة نفسية جيدة، ينظرون للحياة نظرة موجبة وعندما يتعرضون لمزاج سيئ لا يستسلمون له ويخرجون منه بسرعة.

٢. **المنجرفون او الغارقون في انفعالاتهم** : وهؤلاء غارقون في انفعالاتهم ولا يمكنهم الخروج منها ولديهم مزاج متقلب وليس لديهم وعي كبير بأنفعالاتهم وعندما يتعرضون لمزاج سيئ فإنهم يبذلون القليل من الجهد للخروج منه.

٣. **المتقلبون** : هؤلاء متقلبون لمزاجهم كما هو وبينما لديهم رؤية واضحة لمشاعرهم فإنهم لا يحاولون تغييره ويوجد نوعان من هذه الفئة الاول يضم الافراد الذين لديهم مزاج جيد لذلك لديهم دافعية قليلة لتغييره والثاني يضم افراد لديهم مزاج سيئ ومع ذلك يتقبلونه كما هو ولا يحاولون تغييره (عجاج، ٢٠٠٢: ١٤٣).

ويميز كلاً من ماير وجاشك (Mayer & Gaschke: ١٩٨٨)، بين ما وراء الخبرات التي تقيم المزاج وبين تلك التي تنظمه إذ ما وراء التقييم :

• **الوضوح Clarity** : ويقصد به مدى وضوح فهم الفرد لمزاجه وهو يرتبط بالمزاج السار وغير السار كما ينبئ بالاحكام الايجابية على اشياء وتبين العديد من الدراسات مثل دراسة سوينكلز

وجوليانو (Swinkels & Giuliano: ١٩٩٣)، ان الوضوح يمكن ان ينبئ بالتغيرات الحادثة في المزاج الايجابي بعد التعرض لخبرات ضاغطة او خطيرة .

- الانتباه Attention : وهو يشير الى أي مدى ينتبه الافراد لامزجتهم، ويرتبط الانتباه المرتفع لمزاج الفرد ايجابياً مع الوعي بالذات الخاصة- الاكتئاب - العصابية - ويرتبط الوعي المرتفع بالذات والاندماج الزائد بالمزاج وكذلك المزيد من الاعراض الفيزيائية عند المشاعر الضاغطة.
- الازدواجية الانفعالية Emotional ambivalence: أي التناقض في التعبيرات الانفعالية ويعبر الاشخاص المتناقضون انفعالياً بأنفعالات سالبة كبيرة ولديهم اعراض واضطرابات نفسية كثيرة، ويرتبط هذا البعد سلبياً مع الوضوح
- التقبل Acceptance ، النموذجية Typicality، التأثير Influence: إذ يرتبط كل من التقبل والنموذجية مع المحافظة على المزاج كما هو دون الرغبة في اصلاحه او التخفيف من حدته وربما يرتبط التأثير مع التوترات الملحوظة في المزاج مثل تلك التي يسببها القلق العام(القطان، ٢٠٠٦: ٩٧).

٤ . القدرة على التوازن الانفعالي:

لكي يتعلم الافراد القدرة على ادارة الانفعالات مع الاخرين فلا بد لهم التعلم منذ الصغر (في سنتي المهد) كيف يتحكمون في ذواتهم وكيف يتمكنون من التخفيف من انفعالات الغضب ومن محاولات الاندفاع كوسائل لتحقيق مطالبهم، وتوجد علامات غير مؤكدة تشير للقدرة على ادارة الانفعالات الخاصة تظهر في اواخر مرحلة المهد (نهاية العام الثاني) فتبدأ قدرة الاطفال على الانتظار وتحمل عدم الاشباع العاجل لحاجتهم دون البكاء او الحاح ويأخذ الاطفال الاسوياء ابتداء من تلك السنة في ان يضبطوا انفعالاتهم ولكن هذا التحويل يتم بالتدرج وببطء وقد يتم عرقلةه ولكن هذا التحول يتأكد عندما يحل الصبر محل التفجيرات الانفعالية في السلوك، ومع نمو الفرد فإنه يعمل على تنظيم انفعالاته بواسطة التحكم في طبيعتها وشدتها والتباعد الزمني بين فترات ظهورها(الاعسر، كفاي، ٢٠٠٠: ٧٦)، كذلك يستطيع الفرد المحافظة على مزاجه الجيد وتجنب السيئ من خلال البحث عن معلومات تساعده في ذلك كأن يتعاون مع الاخرين كوسيلة للتخلص من المزاج السيئ، وقد يؤجل الفرد المشاعر الموجبة المؤقته من اجل الحصول على اثاره

كبيرة فيشعر بالفخر والرضا ويعد ذلك افضل الاستراتيجيات لتنظيم الانفعالات، ويحاول الفرد الناضج الحفاظ على المزاج الموجب وتجنب السالب متبعاً في سبيل تحقيق ذلك بعض الاستراتيجيات كالعامل التعاوني - الاستماع الى الموسيقى - التفاعلات الاجتماعية - أطالة مدة اللذة (بام وسكوت، ٢٠٠٠: ٢٣١)،

وهناك استراتيجية اقل فاعلية مثل مشاهدة التلفزيون او السينما او تناول المواد المنبهة والاستغراق في الطعام والنوم وانفراد الشخص بنفسه - تشتت الانتباه (Salovey, ٢٠٠٢: ١٦٢)، كما استخدم ماير وسالوفي ، تعبیر ادارة الانفعالات لوصف الخواص الانفعالية التي تظهر اهميتها في تحقيق النجاح ويمكن ان تشمل هذه الخواص على ما يأتي: (التقمص العاطفي، ضبط النزاعات او المزاج، تحقيق محبة الاخرين، المثابرة او الاصرار، التعاطف او الشفقة، التعبير عن المشاعر والاحاسيس وفهمها، الاستقلالية القابلية للتكيف، حل المشكلات بين الاشخاص، المواد او الود، والاحترام) (شابيرو، ٢٠٠١: ١٦).

فهي مجموعة من القدرات التي تفسر اختلاف الأفراد في مستوى إدراكهم، وفهمهم للانفعالات بشكل أكثر تحديداً، أي القدرة على إدراك المشاعر والانفعالات وفهمها، والقدرة على استيعاب المشاعر في الأفكار، وعلى فهم المشاعر وتبريرها في ذاته ومع الاخرين وكيفية التوازن واحكام السيطرة على الانفعالات (Mayer & Salovey, ٢٠٠٣: ٣٢٤)

فالشخص الذي يتمتع بادرارة الانفعالات، حسب تعريف ماير و سالوفي أفضل من غيره في تعرّف الانفعالات سواء أكانت انفعالات الشخص ذاته أو انفعالات الآخرين، و لدية القدرة على المشاركة والانفتاح الانفعالي بصورة دقيقة واضحة تمنع سوء فهم الآخرين له، و مثال على ذلك: عندما يكون الشخص غاضباً، تظهر انفعالاته على ملامح وجهه و صوته و لدية القدرة على إظهار انفعالاته، كالتمييز بين الشعور بالغيرة و الشعور بالذنب و الخجل و الحزن والغضب، و القدرة على السيطرة على انفعالاته بطريقة تنمي قدراته العقلية) (Salovey & Mayer, ١٩٩٨: ٩٠).

الدراسات السابقة:

١. دراسة (المعموري، ٢٠٠٨) : (ادارة الانفعالات واستقطاب التعبير وعلاقتها بانماط التفكير لدى تدريسي الجامعة)

استهدفت هذه الدراسة تعرّف طبيعة العلاقة بين ادارة الانفعالات واستقطاب التعبير وعلاقتها بانماط التفكير لجامعات محافظة بغداد وهل تختلف هذه العلاقة الارتباطية تبعاً للجنس والتخصص لدى تدريسي الجامعة تكونت العينة من (٢٠٠) استاذاً جامعياً اختيروا بطريقة الطبقيّة العشوائية، وقد اعدّ الباحث المقاييس الثلاثة ، وتمّ استعمال الوسائل الاحصائية مثل: الاختبار التائي، ومعامل ارتباط بيرسون لمعرفة علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية، ومعادلة الفا لاستخراج الثبات، ومعادلة الخطأ المعياري للمقاييس كل على حدة تمّ استخراجها عن طريق برنامج الحاسوب (Spss)، واطهرت نتائج البحث ان متوسط ادارة الانفعالات ومتوسط استقطاب التعبير لدى افراد العينة اعلى من المتوسط الفرضي وجاءت انماط التفكير وعلى الترتيب (العلمي ،والابداعي،والتسلطي ، والناقد ، والتوفيقى ، والخرافي) والعلاقة بين ادارة الانفعالات وانماط التفكير اظهرت ان نمط التفكير العلمي اعلى ارتباطاً من الانماط الاخرى ، والعلاقة بين استقطاب التعبير وانماط التفكير فقد جاءت النتائج لصالح الابداعي وعلى متغير الجنس لم تظهر دلالة ارتباطية والتخصص لصالح الانساني وبمستوى دلالة (٠.٠٥) (المعموري ، ٢٠٠٨)

٢. دراسة (الحوسنى ٢٠١٤) : (بناء مقياس لإدارة الانفعالات لدى المشرفين التربويين في سلطنة عمان)

هدفت الدراسة هدفت هذه الدراسة إلى بناء مقياس لإدارة الانفعالات لدى المشرفين التربويين في سلطنة عمان، ومعرفة خصائصه السيكمترية واشتقاق معايير الأداء عليه، تألفت عينة البحث من ٣٣٥ مشرف ومشرفة من جميع محافظات السلطنة، طبق عليها المقياس خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١، ثم التحق من صدق المقياس من خلال ثلاثة إجراءات، هي الصدق الظاهري، والصدق العاملي، والصدق التلازمي، وقد تحققت في مقياس "إدارة الانفعالات الخصائص السيكمترية المطلوبة، وبسبب عدم وجود فروق في متوسطات الدرجات على المقياس بين الذكور والإناث، ثم اشتقاق معايير موحدة لكل من الذكور والإناث معتمده على نظرية ماير وسالو، (الحوسنى ، ٢٠١٤)

٣. دراسة (العبد الله ، ٢٠١٤) : بعنوان (الرضا عن الحياة وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة التعرف على إدارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة والكشف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرات الرضا عن الحياة وإدارة الانفعالات وفق المتغيرات النوع الاجتماعي والصف الدراسي والتخصص الدراسي حيث تحدد هذه الدراسة على عينة من الطلبة الصفوف الثاني والرابع من طلبة جامعة القادسية الدراسات الصباحية ومن كلا الجنسين ومن التخصص العلمي والإنساني للعام الدراسي (٢٠١٣/٢٠١٢) حيث اعتمدت الباحثة على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة وكانت أدوات الدراسة بناء مقياس إدارة الانفعالات المكون من ثلاث مجالات ، اعتمدت الباحثة الوسائل الإحصائية الاتية (معامل ارتباط بيرسون ، ومعامل الفا كرونباخ ، والاختبار التائي لعينة واحد وللعينتين) وظهرت النتائج الاتية : ان افراد عينة البحث يتمتعون بمستوى عالي من إدارة الانفعالات وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح الذكور ووجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب التخصص ولصالح التخصص العلمي (العبدالله، ٢٠١٤)

منهجية البحث وإجراءاته:

سيعرض الباحث في هذا الفصل منهجية البحث التي اتبعتها، والإجراءات التي قام بها من حيث تحديد المجتمع واختيار العينة، واستعمال أداة البحث متمثلة في اعداد مقياس ادارة الانفعالات، واستخراج الخصائص السايكومترية الملائمة ، فضلاً عن تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة المستعملة في تحليل البيانات، وفيما يأتي تفصيل ذلك:

أولاً: منهجية البحث Research Method.

اعتمد الباحث منهج البحث الوصفي في البحث الحالي؛ لملائمته مع مشكلة البحث الحالي وأهدافه، ولكونه أحد أساليب البحث العلمي الملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، إذ يتركز اهتمامه على وصف الظاهرة، وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظاهرة أخرى.

ثانياً: مجتمع البحث Research population.

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة الأنبار^(*) للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) لجميع كلياتها العلمية والانسانية وللدراسة الصباحية فقط، وبلغ عددهم الكلي (٢٣١٨٩) طالب وطالبة، وبلغ عدد الكليات العلمية (١٢) كلية ومجموع الطلبة فيها (١٣٠٨٦) طالب وطالبة وبلغت النسبة (٥٦%) من حجم المجتمع، في حين بلغ عدد الكليات الانسانية (٨) كليات وعدد الطلبة فيها (١٠١٠٣) طالباً وطالبة وبلغت النسبة (٤٤%) من حجم المجتمع، أمّا فيما يخص متغير النوع الاجتماعي، فقد بلغ عدد الطلاب الذكور (٩١٤٦) بنسبة (٣٩%)، في حين بلغ عدد الطالبات الإناث (١٤٠٤٣) بنسبة (٦١%)، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) مجتمع البحث حسب متغيري (النوع الاجتماعي والتخصص)

النسبة المئوية	المجموع	النوع الاجتماعي		التخصص
		إناث	ذكور	
٥٦%	١٣٠٨٦	٨٠٣٠	٥٠٥٦	العلمي
٤٤%	١٠١٠٣	٦٠١٣	٤٠٩٠	الانساني
١٠٠%	٢٣١٨٩	١٤٠٤٣	٩١٤٦	المجموع الكلي

ثالثاً: عينة البحث Research Sample.

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية. بلغ عددها (٥٠٠) طالباً وطالبة من مجتمع جامعة الأنبار موزعين على وفق النوع الاجتماعي بواقع (١٩٥) طالباً و(٣٠٥) طالبة وعلى وفق، أمّا فيما يتعلق بالتخصص، فقد بلغ عدد الطلبة في التخصص العلمي (٢٨٠) طالباً وطالبة وبلغ عدد الطلبة في التخصص الانساني (٢٢٠) طالباً وطالبة، والجدول (٢) يوضح ذلك.

* تم الحصول على البيانات من قسم شؤون الطلبة والتسجيل/ جامعة الأنبار حسب كتاب تسهيل مهمة (ملحق ١) الصادر من جامعة تكريت/ كلية التربية للعلوم الإنسانية ذي العدد (١٣٩/ ٧/٣) في ٩ / ١ / ٢٠٢٢م).

جدول (٢)

عينة البحث موزعة بحسب النوع الاجتماعي والتخصص

المجموع	النوع الاجتماعي		التخصص
	إناث	ذكور	
٢٨٠	١٧١	١٠٩	العلمي
٢٢٠	١٣٤	٨٦	الانساني
٥٠٠	٣٠٥	١٩٥	المجموع الكلي

رابعاً: أداة البحث Instruments.

لتحقيق أهداف البحث الحالي، اقتضى توفر أداة تتوافر فيها خصائص القياس من صدق

وثبات وتمييز، وكالاتي:

مقياس ادارة الانفعالات

خطوات اعداد المقياس:

سعى الباحث الى اعداد مقياس لإدارة الانفعالات بما يتلاءم مع الإطار النظري الذي انطلق منه البحث. ومع طبيعة مجتمع البحث، ومن اهم المنطلقات النظرية التي استند اليها البحث الحالي في اعداد مقياس ادارة الانفعالات ما يأتي:

١. اعتماد أبعاد نظرية بيتر سالوفي وجون مايرز ، وتعريفه لإدارة الانفعالات.
 ٢. اشتقاق الفقرات في ضوء الابعاد السلوكية التي حددتها بيتر سالوفي وجون مايرز بالاعتماد على النظريات والمقاييس ذات الصلة بموضوع البحث.
- وقد أعد الباحث مقياساً لإدارة الانفعالات مكوناً من (٤٠) فقرة لمقياس ادارة الانفعالات موزعة على الأبعاد الاربعة التي حددتها بيتر سالوفي وجون مايرز ، وعلى النحو الآتي:

١. الانفتاح والتعبير عن المشاعر: ويتكون من (١٠) فقرات، جميع الفقرات ايجابية.
٢. المشاركة في الانفعالات: ويتكون من (١٠) فقرات، جميع الفقرات ايجابية .
٣. فهم الانفعالات الذاتية: وتكونت فقراته من (١٠) فقرات، جميع الفقرات ايجابية.
٤. التوازن الانفعالي: وتكونت فقراته من (١٠) فقرات، جميع الفقرات ايجابية
٥. وقد وضع الباحث امام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

❖ الصدق الظاهري للمقياس (صلاحية الفقرات) :

من أجل التعرف على صلاحية الفقرات، عرض الباحث فقرات المقياس بصورتها الأولية البالغ عددها (٤٠) فقرة على (٢٠) محكماً من التدريسيين المختصين ذوي الخبرة في مجال علم النفس التربوي والقياس والتقويم ملحق ()، لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس في الحكم على مدى ملائمة المقياس للغرض الذي وضع من أجله، وقد اعتمد الباحث قيمة مربع كاي المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣,٨٤) محكماً للحكم على قبول الفقرة من عدمها وهي توازي نسبة ٨٠% فأعلى من آراء المحكمين وقد تمت الموافقة على اغلب فقرات المقياس ما عدا فقرتين هما الفقرة رقم (٧) من المجال الثاني المشاركة في الانفعالات والفقرة رقم (٥) من المجال الرابع التوازن الانفعالي ليكون المقياس المطبق لعينة التحليل الاحصائي يتكون من (٣٨) فقرة والجدول (٣) يوضح آراء المحكمين على صلاحية الفقرات

جدول (٣) آراء المحكمين بمدى صلاحية فقرات مقياس ادارة الانفعالات

المكونات	أرقام الفقرات	المحكمون		النسبة المئوية	قيمة مربع كاي المحسوبة	الجدولية	مستوى دلالة .٠,٠٥
		الموافقون	غير الموافقين				
الانفتاح والتعبير عن المشاعر	٨,٦,٥,٤,٣,١	٢٠	٠	%١٠٠	٢٠	٣,٨٤	دالة
	١٠,٧,٢	١٩	١	%٩٥	١٦,٢		دالة
	٩	١٨	٢	%٩٠	١٢,٨		دالة
المشاركة في الانفعالات	٩,٨,٤,٣,١	٢٠	٠	%١٠٠	٢٠	٣,٨٤	دالة
	١٠,٦	١٩	١	%٩٥	١٦,٢		دالة
	٥,٢	١٨	٢	%٩٠	١٢,٨		دالة
	٧	١٣	٧	%٦٥	١,٨		غير دالة
فهم الانفعالات الذاتية	٩,٧,٥,٤	٢٠	٠	%١٠٠	٢٠	٣,٨٤	دالة
	٣,١	١٩	١	%٩٥	١٦,٢		دالة
	١٠,٨,٢	١٧	٣	%٨٥	٩,٨		دالة
التوازن الانفعالي	١١,٩,٧,٦,٥	٢٠	٠	%١٠٠	٢٠	٣,٨٤	دالة
	٣,٢,١	١٩	١	%٩٥	١٦,٢		دالة
	١٠,٨	١٨	٢	%٩٠	١٢,٨		دالة
	٥	١٢	٨	%٦٠	٠,٨		غير دالة

ومن خلال ملاحظة الجدول (٣) تبين أن اغلب الفقرات دالة احصائياً عدا فقرتين تم حذفهما بأراء المحكمين.

▪ عينة وضوح التعليمات وفهم العبارات والوقت المستغرق للإجابة.

لغرض التعرف على وضوح تعليمات الإجابة على مقياس ادارة الانفعالات، ووضوح فقراته وبدائله، والكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيب لتلافيها، والوقت الذي تستغرقه الإجابة عن المقياس، طبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (٥٠) طالب وطالبة بواقع (٢٥) طالب و (٢٥) طالبة وتمّ البدء بالتطبيق من يوم الأحد الموافق ١٠/٤/٢٠٢٢ ولغاية يوم الثلاثاء الموافق ١٤/٤/٢٠٢٢. وقد اتضح ان فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة لدى أفراد العينة، وأنّ الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس تراوح ما بين (١٣-١٨) دقيقة وبمتوسط حسابي مقداره (١٥) دقيقة.

▪ التحليل الإحصائي لفقرات

عمد الباحث إلى حساب الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس وعلى النحو الآتي:

❖ المؤشرات الإحصائية لمقياس ادارة الانفعالات :

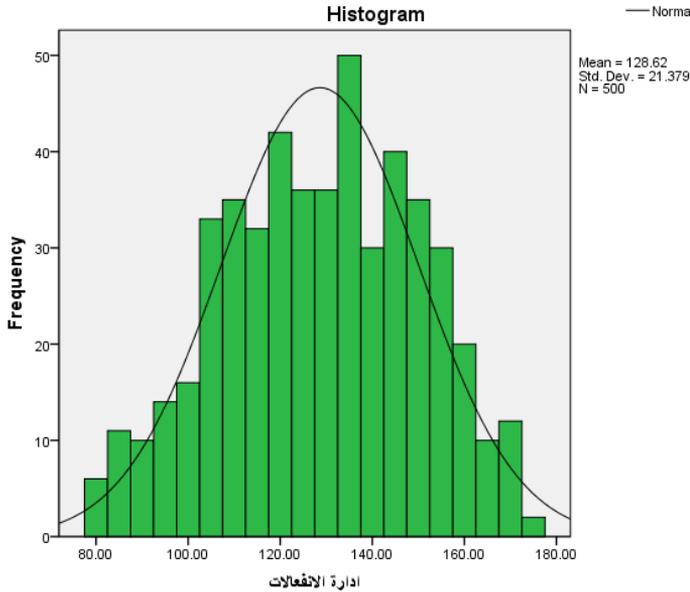
لاستخراج المؤشرات الاحصائية للمقياس تطلب ذلك من الباحث استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Science) (SPSS) في استخراج تلك المؤشرات الإحصائية ، وكما موضحة في جدول (٤).

جدول (٤) قيم المؤشرات الإحصائية لمقياس ادارة الانفعالات

القيمة	المؤشرات الإحصائية
١٢٨,٦٢	الوسط الحسابي
١٣٠	الوسيط
١٣٤	المنوال
٢١,٣٧	الانحراف المعياري
٤٥٧,٠٤	التباين

الالتواء	-٠,١٢١
التفرطح	-٠,٦٨٢
أقل درجة	٨٠
أعلى درجة	١٧٧
المدى	٩٧

وعند ملاحظة قيم المؤشرات الإحصائية في الجدول (١٢) لمقياس ادارة الانفعالات، يبدو ان شكل التوزيع التكراري لدرجات مقياس ادارة الانفعالات يقترب من التوزيع الاعتدالي؛ لان درجات الوسط والوسيط والمنوال متقاربة، كذلك أن معاملات الالتواء والتفرطح تقترب من الصفر، وكلما كان معامل الالتواء ومعامل التفرطح قريباً من الصفر سواء كان موجباً أو سالباً، دلّ هذا على ان شكل التوزيع التكراري قريب من التوزيع الاعتدالي، وعليه يكون المقياس دقيقاً في قياس المفهوم النفسي وتكون العينة ممثلة للمجتمع مما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس. (عودة، ١٩٩٨، ٨٦) والشكل (١) يبين ذلك.



الشكل (١)

الشكل البياني لعينة البحث (ن = ٥٠٠) لدرجات مقياس ادارة الانفعالات

❖ حساب الخصائص السيكومترية للفقرات:

قام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية للفقرات المتمثلة بالقوة التمييزية والإتساق

الداخلي (صدق الفقرات)، وعلى ما يأتي:

١ - القوة التمييزية للفقرات (Discrimination Power of Items).

بعد تطبيق المقياس على افراد العينة البالغ عددهم (٥٠٠) طالب وطالبة وتصحيح استمارات الإجابة، ولاستخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس رتبت درجات افراد العينة تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى أقل درجة كلية، وحددت المجموعتان المتطرفتان بالدرجة الكلية وبنسبة (٢٧ %) من كل مجموعة، فقد بلغ عدد الأفراد في كل مجموعة (١٣٥) طالب وطالبة في المجموعة العليا، و(١٣٥) طالب وطالبة في المجموعة الدنيا.

واستعمل الباحث الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة، واتضح أن جميع الفقرات مميزة لكونها دالة احصائياً؛ لأن قيمتها التائية المحسوبة التي تراوحت بين (١٨,٨٢٢ - ٦,٢٧٢) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) بدرجة حرية (٢٦٨) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥).

٢. الإتساق الداخلي (صدق الفقرات): تم حساب الإتساق الداخلي كالاتي:

❖ علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:

اعتمد الباحث في حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط "بيرسون" بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية، علماً أن عينة صدق الفقرات تتكون من (٥٠٠) طالب وطالبة في البحث الحالي. وتبين ان جميع الفقرات دالة احصائياً اذ تراوحت بين (٠,٢٨٦ - ٠,٥٥٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٩٨) عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (٠,٠٨٨).

الخصائص القياسية للمقياس

صدق المقياس:

وقد تحقق الباحث من صدق مقياس ادارة الانفعالات على النحو الآتي:

أولاً: الصدق الظاهري

تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس ادارة الانفعالات من خلال عرضه على المحكمين والأخذ بآرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته، والملحق (١) .

ثانياً: صدق البناء

لغرض الحصول على مقياس يتوافر فيه صدق بنائي، تحقق الباحث من خلال الآتي:

١. تمييز الفقرات

٢. استخراج علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي لدرجات المقياس، إذ إن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، يعني أن الفقرة تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس.

٣. علاقة درجة الفقرة بالمجال من خلال استخراج معامل الارتباط بين كل فقرة والمجموع الكلي للبعد الذي تنتمي اليه .

٤. علاقة المجالات مع بعضها وبالدرجة الكلية للمقياس.

ثبات المقياس Scale Reliability.

لغرض إيجاد ثبات مقياس ادارة الانفعالات فقد أعتمد الباحث على طريقتين هما:

أولاً : طريقة إعادة الاختبار Test-Retest Method

لغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الثبات التي تكونت من (٤٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد مرور مدة أسبوعين من التطبيق الأول أعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على المجموعة نفسها، ثم صححت إجاباتهم،

وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، ظهرت قيم الثبات (٠,٨٦) وهو معامل ثبات جيد على وفق محك التباين المفسر المشترك (٥٧ : ١٩٨٨ ، Lindquist).

ثانياً : معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي Cronbach Alpha Coefficient

لاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ على استجابات عينة التحليل الاحصائي التي بلغت (٥٠٠) استجابة، وبعد تطبيق المعادلة كانت قيم الثبات (٠,٨٥) وهذه القيمة مقبولة وذات معامل ثبات عال، لذلك يتميز هذا المقياس بالاتساق الداخلي (Cronbach, ١٩٧٠: ٦٣).

▪ وصف المقياس بصورته النهائية :

يتألف مقياس ادارة الانفعالات في البحث الحالي بصورته النهائية من (٣٨) فقرة موزعة على اربعة مكونات، هي: (الانفتاح والتعبير عن المشاعر، المشاركة في الانفعالات، فهم الانفعالات الذاتية، التوازن الانفعالي) وكل فقرة لها خمسة بدائل وهي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، والوزن المخصص لها: (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي، ويتم حساب درجة كلية للمقياس عن طريق جمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عن كل بديل يختاره من كل فقرة من فقرات المقياس، لذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (١٩٠) درجة التي تمثل أعلى الدرجات، وأقل درجة يحصل عليها هي (٣٨) درجة والتي تمثل أدنى درجة كلية للمقياس، وبذلك فإن المتوسط النظري للمقياس يكون (١١٤) درجة. ملحق (٧) يوضح مقياس ادارة الانفعالات بصورته النهائية.

خامساً: الوسائل الإحصائية Statistical Means:

الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، هي:

أولاً: عرض النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها بناءً على الأهداف التي تم تحديدها وتفسير هذه النتائج ومناقشتها حسب الإطار النظري والدراسات السابقة وخصائص

المجتمع الذي تمت دراسته في البحث الحالي، ومن ثم الخروج بمجموعة استنتاجات وتوصيات ومقترحات، ويمكن عرض النتائج كما يأتي:

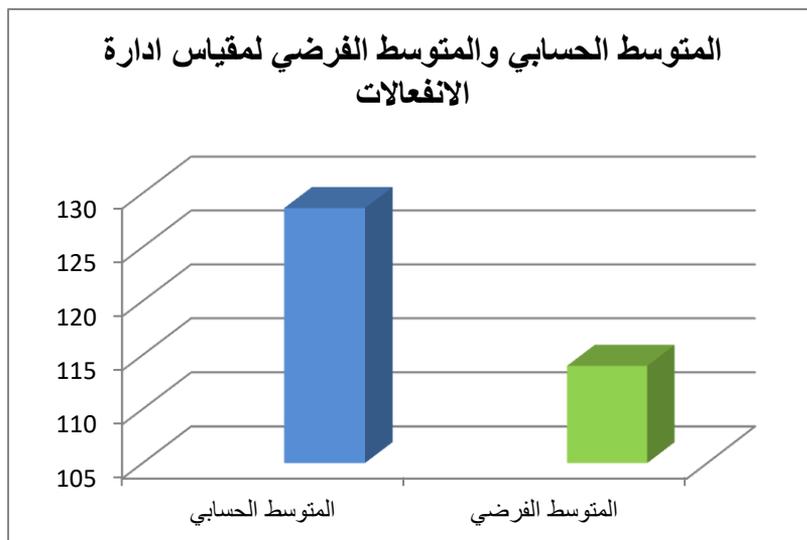
الهدف الاول: التعرف على ادارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس ادارة الانفعالات على عينة البحث، وأظهرت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لدرجاتهم على الاختبار بلغ (١٢٨,٦٢٤) وبانحراف معياري قدره (٢١,٣٧٨) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي البالغ (١١٤) درجة، تبين أن الفرق دال احصائياً لصالح الوسط الحسابي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٥,٢٩٦) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، وبدرجة حرية (٤٩٩) وهذا يعني ان طلبة الجامعة يمتلكون ادارة الانفعالات بمستوى جيد، والجدول (٥) والشكل (٢) يوضحان ذلك.

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس ادارة الانفعالات

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية * t		الدلالة (٠,٠٥)
						المحسوبة	الجدولية	
ادارة الانفعالات	٥٠٠	١٢٨,٦٢	٢١,٣٧٨	١١٤	٤٩٩	١٥,٢٩٦	١,٩٦	دالة



الشكل (٢)

المتوسط الحسابي والفرضي لمقياس ادارة الانفعالات

وتتفق هذه النتيجة مع ما اشار 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 رأي ماير وسالوفي أفضل من غيره في تعرف الانفعالات سواء أكانت انفعالات الشخص ذاته أو 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 عند طلبة الجامعة 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 .

(Lopes, Salovey, Cote & Beers ٢٠٠٥).

الهدف السادس : التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في ادارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور، اناث) والتخصص (علمي، انساني).

للتحقق من هذا الهدف أخذ الباحث استجابات عينة البحث على مقياس ادارة الانفعالات، وبعد معالجة البيانات إحصائياً استخرج متوسطات درجاتهم على الاختبار تبعاً للنوع الاجتماعي (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، انساني)، وكانت كما موضحة في الجدول (٦)

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لادارة الانفعالات وفقاً للمتغيرات (النوع الاجتماعي،

التخصص)

النوع الاجتماعي	التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف
الذكور	علمي	١٠٩	١٣٤,٣١١	١٩,٩٤١
	انساني	٨٦	١٢٨,٩٦٥	٢١,١٠٣
	المجموع	١٩٥	١٣١,٩٥٣	٢٠,٥٨١
الإناث	علمي	١٧١	١٢٩,٧٤٢	٢٠,٩٧٢
	انساني	١٣٤	١٢٢,٣٥٠	٢١,٨٤٤
	المجموع	٣٠٥	١٢٦,٤٩٥	٢١,٦٣٨
المجموع	علمي	٢٨٠	١٣١,٥٢١	٢٠,٦٦٢
	إنساني	٢٢٠	١٢٤,٩٣٦	٢١,٧٥١
	الكلي	٥٠٠	١٢٨,٦٢٤	٢١,٣٧٨

وللتأكد من الفروق في ادارة الانفعالات تبعاً للنوع الاجتماعي والتخصص استعمل الباحث اختبار تحليل التباين الثنائي بتفاعل، وكانت النتائج على ما موضحة في الجدول (٧).

جدول (٧)

نتائج تحليل التباين الثنائي بتفاعل لتعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مقياس ادارة

الانفعالات

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدلالة (٠,٠٥)
النوع	٣٦٦٦,٤٤٩	١	٣٦٦٦,٤٤٩	٨,٣٠٢	دالة
التخصص	٤٧٥٧,٠٢٩	١	٤٧٥٧,٠٢٩	١٠,٧٧٢	دالة
النوع الاجتماعي * التخصص	١٢٢,٦١٠	١	١٢٢,٦١٠	٠,٢٧٨	غير دالة
الخطأ	٢١٩٠٤٣,٤٨٣	٤٩٦	٤٤١,٦٢٠		
الكلي	٢٢٧٥٨٩,٥٧١	٤٩٩			

أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي الآتي:

أ. **النوع الاجتماعي:** تبين إن قيمة النسبة الفئوية المحسوبة (٨,٣٠٢) أكبر من قيمة النسبة الفئوية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١ ، ٤٩٦)، وبعد ملاحظة المتوسطات للعينة تبعاً للنوع الاجتماعي تبين أن متوسط درجات الذكور بلغ (١٣١,٩٥٣) ومتوسط درجات الاناث بلغ (١٢٦,٤٩٥)، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ادارة الانفعالات تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، لصالح الذكور.

وهذا يدل على إن الذكور يتمتعون بقدرات عالية تساعدهم على إدارة انفعالاته مع بعضهم البعض وتشجيعهم على النجاح والتعاون والتعامل في الحياة لكي يكون لديهم تواصل اجتماعي، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه جولمان (Golman) إلى أن الذكور يستطيعون التحكم بالمواقف الغاضبة بشكل أفضل من الإناث، وكذلك قد تنسجم هذه النتيجة مع أساليب التنشئة الاجتماعية حيث تلقى المسؤولية على الذكور في اغلب الأحيان أكثر من الاناث ، وتمنحهم فرصا أكبر من الحراك الاجتماعي لذا يجب ان يتصفوا بالقوة والتحمل وإدارة انفعالاتهم، فضلا عن الأدوار الاجتماعية المتوقعة لكل من الذكر والأنثى ، إذ أن دور الذكور في مجتمعاتنا ما زال له دور الرئيس وهذا يتطلب مواجهة الضغوط التي يفرضها مثل هذا الدور، أما بالنسبة للإناث فأن دورهن قد يكون محدودا ومتخصصا بعض الشيء قياسا إلى ما اعد للذكور مما ينسحب سلبا على مهارة إدارة انفعالاتهم.

ب. **التخصص:** تبين إن قيمة النسبة الفئوية المحسوبة (١٠,٧٧٢) أكبر من قيمة النسبة الفئوية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١ ، ٤٩٦)، وبعد ملاحظة المتوسطات للعينة تبعاً للتخصص تبين أن متوسط درجات التخصص العلمي بلغ (١٣١,٥٢١) ومتوسط درجات التخصص الانساني بلغ (١٢٤,٩٣٦)، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ادارة الانفعالات تبعاً لمتغير التخصص، لصالح التخصص العلمي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن إدارة الانفعالات يمكن تدريبها وتميئتها من خلال كثير من الأساليب التي تساعد على تميئتها وتقويتها في الشخصية وبسبب انتشار الثقافة في وقتنا

الحاضر بشكل واسع وتوفر الوسائل والأساليب التي تساعد على تطور التعليم في التخصصات العلمية ومساعدة الفرد على سير حياته بشكل صحيح أصبح الطلبة في التخصصات العلمية اكثر ادارة للانفعالات وقادر على إدارة انفعالاته وبصورة صحيحة. كما تتفق هذه النتيجة مع دراسة (العبد الله ، ٢٠١٤) التي أشارت إلى وجود فروق بين الطلبة ذوي التخصصات العلمية والتخصصات الإنسانية ولصالح العلمي، وكذلك تختلف مع دراسة (السعيد، ٢٠١٨)، ودراسة سالا (Sala, ٢٠٠٦) ودراسة (أبو غزال، ٢٠١٨) التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الطلبة ذوي التخصصات العلمية وذوي التخصصات الإنسانية.

ج. **النوع الاجتماعي * التخصص**: تبين إن قيمة النسبة الفئوية المحسوبة (٠,٢٧٨) للتفاعل بين (النوع الاجتماعي * التخصص) أصغر من قيمة النسبة الفئوية الجدولية البالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١ ، ٤٩٦) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير ادارة الانفعالات تبعا للتفاعل بين النوع الاجتماعي والتخصص.

الأستنتاجات : بعد عرض النتائج التي توصل اليها الباحث ومناقشتها في ضوء أهداف البحث، يمكن تلخيص النتائج كالآتي:

- ١- لدى طلبة الجامعة مستوى جيد من ادارة الانفعالات.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية لمتغير الجنس ولصالح الذكور في مستوى ادارة الانفعالات.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية لمتغير التخصص ولصالح العلمي في مستوى ادارة الانفعالات.

التوصيات: في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بالآتي:

١. العمل على تنمية مفهوم ادارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة عن طريق الندوات والدورات التدريبية والثقافية.
 ٢. تسليط الضوء على أهمية ادارة الانفعالات بوصفه محوراََ مهماً من المحاور الاساسية في الشخصية، ولما له دور في شخصية الطالب من خلال دورات علمية نفسية.
- المقترحات**: استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:
١. إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات اخرى مثل اساتذة الجامعة.

٢. بناء برامج تطور ادارة الانفعالات لدى الطلبة.

المصادر العربية والانكليزية

١. الاعسر. صفاء وعلاء الدين كفاي.(٢٠٠٠). الذكاء الوجداني في التربية السيكولوجية. دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة.
٢. جولمان. دانيل. (٢٠٠٨). الذكاء العاطفي وسبب كونه اكثر اهمية من حاصل الذكاء. ط١. ترجمة ليلي الجبالي. مكتبة جرير. دمشق
٣. حسين. محمد عبد الهادي. (٢٠٠٩). الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي. ط٢. دار الكتاب الجامعي. دبي.
٤. الخفاف. ايمان عباس. (٢٠٠٨). اثر التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء العاطفي لدى طفل الروضة. بغداد. مجلة حولية ابحاث الذكاء. ع(٤) ج (٢).
٥. خيرى. المغازي عجاج. (٢٠٠٢). الذكاء الوجداني الاسس النظرية والتطبيقات. مكتبة زهراء للنشر . القاهرة.
٦. راجح. احمد عزت. (٢٠٠٩). أصول علم النفس . المكتب المصري الحديث . ط١. الإسكندرية .
٧. رزق الله. رندا سهيل. (٢٠٠٦). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء العاطفي دراسة تجريبية في مدارس مدينة دمشق على عينة من تلاميذ الصف السادس من التعليم الأساسي. (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة دمشق كلية التربية.
٨. روبنز. بام وسكوت. جان. (٢٠٠٠). الذكاء الوجداني. ترجمة صفاء الاعسر. دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة. مصر.
٩. السعدوني . إبراهيم. (٢٠٠٧). الذكاء الوجداني (اسسه . تطبيقاته . تنميته). ط١. دار الفكر للنشر والتوزيع . بيروت
١٠. الشخنور. سامية خليل. (٢٠٠٨). فعالية برنامج ارشادي لتنمية الذكاء الوجداني في تحسين التفكير الخلقى واستراتيجيات تقديم الذات لدى المراهقين. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية. جامعة الزقازيق.
١١. عثمان. فاروق السيد. محمد عبد السميع رزق. (٢٠٠١). الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه. مجلة علم النفس. العدد ٥٨. سنة ١٥. القاهرة.
١٢. عوجة. عبد العال حامد. (٢٠٠٣). قائمة بار-اون للذكاء الوجداني- كراسة الأسئلة و التعليمات . المكتبة المصرية. الإسكندرية.

١٣. عودة. احمد سليمان. والخليبي. خليل يوسف. (١٩٨٨). الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية. ط٢. دار الامل. اربد. الأردن
١٤. _____ . (١٩٩٨). الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية. ط٤. مكتبة الفكر. عمان. الأردن.
١٥. العيتي . ياسر. (٢٠٠٣). الذكاء العاطفي: نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة . دار الفكر . دمشق .
١٦. القطان. سامية عباس. (٢٠٠٦). تصور جديد للذكاء الانفعالي. تمي المديد. ابو العز . دقهلية.
١٧. لورانس. شابيرو. (٢٠٠١). كيف تنشئ طفلاً يتمتع بذكاء عاطفي: دليل الاباء للذكاء العاطفي. ط١. الرياض. مكتبة جرير.
١٨. المعموري. علي حسن مظلوم. (٢٠٠٨). ادارة الانفعالات استقطاب التعبير وعلاقتها بأنماط التفكير. الجامعة المستنصرية. كلية التربية. بغداد. (اطروحة دكتوراه غير منشورة).
١٩. Bar on. lyle.j.r(٢٠٠٠). **bar on emotional quotient in ventory (manual)**. canda mhsinc.
٢٠. Carson. J. E.. Baker. E. K.. Elman. N. S.. & Schoener. G. R. (١٩٩٦): In pursuit of wellness: The self-care imperative. Professional Psychology: **Research and Practice**. ٣٨(٦). ٦٠٣-٦١٢.
٢١. Coleman. Daial(٢٠٠١): AEN١ Based Theory of Performance. In The Emotionally Intelligent Workplace. Ed by: **Chariness Cary & Daniel Goleman. Vol ٩. No ١.**
٢٢. Epstein. R. (١٩٨٨): the key to our emotions. **Psychology to day. vol.٣٢. issue ٤.**
٢٣. Hein . S . (٢٠٠١): Emotional Intelligence . WWW . Cardboard Kinky . Net / wcw / japanese – lesbian – school – girl . Htm
٢٤. Kim . E . (١٩٩٩) : Emot ional Intellig ence Assessment . in : Working with culturein multicultural matters . In : Edited by Bursztyn . Alber to & Lopez . Emilia (٢٠٠٠) . san fancisco . American psychological Association covention . htt : // WWW . indiana . edu / div / ٦ / mu / ti cu / tura / htm /

٢٥. Mayer . J & salovey. p.(٢٠٠٣): **measuring Emotional intelligence with the MSCEITV** ٢.٠٠. **Emotion** . ٣.
٢٦. Mayer J . Salovey . P . caruso . D . and sitarenios . G . (٢٠٠١) . **Emotional Intelligence As a standard Intelligence** . san franciation . American Psychological Association .new york.
٢٧. Mayer. j and salovey . p(١٩٩٥). **emotional intelligence and the construction and regulation of feeling** . "j-n .of applid and preventive psychology vol٤ (٣).
٢٨. Mayer. J. & Salovey. P. & Caruso. D. (٢٠٠٠): **Emotional Intelligence as zeitgeist. as personality. as mental ability**. In Bar-on and Parker (Eds) the Hand book of Emotional Intelligence theory. Development. Assessment and Application of Home. school and work place. (٩٢-١١٧)San Francisco: Jossey-Bass.
٢٩. Mayer. J.& Salovey. (٢٠٠١): **Emotional Intelligence As a Standard Intelligence**. San Francisco. American Psychological Association.
٣٠. Mayer. J.D . Dipaolo. M.T& salovey P(١٩٩٠): Perciving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli: A Component of Emotional Intelligence **Journal of Personality Assessment**. ٥٤. ٧٧٢-٧٨١.
٣١. Mayer. j. &salovey. p.(١٩٩٥): Emotional Intelligence. and the construction and regulation of feelings . **applied& preventive psychology Traditional Stndards** Vol.٤(٣).
٣٢. Weisinger. H. (١٩٩٨): **Emotional Intelligence at work**. San Francisco. Jossey-Bass.