



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
(الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية)
بحث مقدم إلى كلية التربية المقداد قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وهو
جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

من قبل
(مصطفى صباح محمود)
بإشراف
(م.د. مروة شهيد صادق)

١٤٤٤ هـ

٢٠٢٣ م

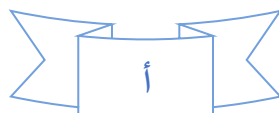
الآية الكريمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَىٰ آتَيْنَاهُ حُكْمًا
وَعِلْمًا وَكَذَٰلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ)

صَدِّقُ اللَّهِ الْعَظِيمِ

[القصص: ١٤]



أقرار المشرف

أقر بأن إعداد هذا البحث الموسوم بالوعي الانفعالي
لدى طلاب المرحلة الإعدادية المقدم من الطالب
(مصطفى صباح محمود)

جرى تحت إشرافي في كلية التربية المقداد ،وهو جزء
من

متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي
والتوجيه التربوي .

التوقيع

المشرفة

م.د. مروة شهيد صادق

٢٠٢٣ / /

التوقيع

رئيس القسم

أ.م.د. نادية محمد رزوقي

٢٠٢٣ / /

اقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة اننا اطلعنا على البحث الموسوم بـ (الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الاعدادية) وناقشنا الطالب (مصطفى صباح محمود) في مضمونها وفيما له علاقة بها ، ونرى انه جدير بالقبول لنيل شهادة البكالوريوس في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي .

الاستاذ المساعد الدكتور
عضواً

الاستاذ المساعد الدكتور
عضواً

الاستاذ المساعد الدكتور
عضواً

الاستاذ المساعد الدكتور
عضواً

الاهـداء

الهي للطيب الليل اللبشر واللبشر النهار اللطيف واللبشر

للحفظ اللبشر واللبشر اللبشر اللبشر اللبشر

الهي من بلغ الرسالة والحي اللبشر.. ونصح اللبشر الهي نبي الرحمة ونور

العالمين.

((سيدنا محمد صل الله عليه وآله وسلم))

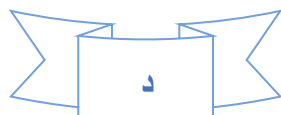
الهي من جرح الناس فارغا ليعطيني فطره حب.

الهي من حمص اللبشر عن دربي ليعبر طريق العلم.

الهي من اسرو به انري.

الهي الذين اسهوا في علمي ومعرفتي ((اسانزني))

اليهم جميعا اهدهم بحسبي



شكر وتقدير

أُفكاه من شكر وتقدير فلولو احمد التقدير على انجاز هذا البحث

والحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على خير المخلوقين ونبينا

الرحمة محمد (صلى الله عليه وآله وسلم) يسرني ان اتقدم

بالشكر والامتنان الى استاذتي ومشرقة بحثي (د. د. مروة شهيد

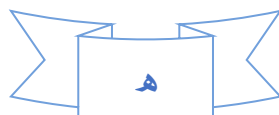
صاحبة) التي امدتني من منابع علمها والتي ما توافقت يوماً

عن مريد المساعدة لي، والحمد لله بأف يسرها وحسني اني بطول

بعمرها لتبقى نبراساً مثلاً لنا في نور العلم

كما اتقدم بشكري وتقديري الى كل من امدني في معرفتي و

توجيهي في انجاز هذا البحث وجزاها عن الله عن خير الجزاء



ملخص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية وتكونت عينة البحث من (١٢٥) طالب من طلبة المرحلة الإعدادية ولذكور فقط وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث بتبني مقياس الوعي الانفعالي وفق نظرية (لين وشوارتز) وتكون المقياس من (٢٥) فقرة وتم التحقق من الصدق والثبات للمقياس بطريقة إعادة الاختبار وبلغ معامل الثبات (٠.٨٢) وباستخدام الوسائل الاحصائية الاختبار التائي لعينة واحدة تم التوصل إلى النتيجة الآتية يتمتع طلاب المرحلة الإعدادية بالوعي الانفعالي وفي ضوء هذه النتيجة خرج البحث بالتوصيات والمقترحات

الفهرست

التسلسل	المواضيع	رقم الصفحة
١	الواجهة	
٢	اية قرآنية	أ
٣	إقرار المشرف	ب
٤	إقرار لجنة المناقشة	ج
٥	الإهداء	د
٦	الشكر والتقدير	هـ
٧	مستخلص البحث	و
٨	الفهرست	ز - ح
٩	الفصل الاول	١-٦
١٠	مشكلة البحث	٢-٣
١١	اهمية البحث	٣-٤
١٢	اهداف البحث	٤
١٣	حدود البحث	٥
١٤	تحديد المصطلحات	٥-٦
١٥	الفصل الثاني	٨ - ١٤
١٦	مفهوم الوعي الانفعالي	٨-٩
١٧	النظرية التي تناولت الوعي الانفعالي	٩-١٢
	دراسات سابقة	١٢-١٦
١٨	الفصل الثالث	١٨ - ٢٢
١٩	منهجية البحث	١٨

٢٠	مجتمع البحث	١٨-١٩
٢١	عينة البحث	١٩-٢٠
٢٢	اداة البحث	٢٠
٢٣	الخصائص السايكو مترية	٢١-٢٢
٢٤	الوسائل الإحصائية	٢٢
٢٥	الفصل الرابع	٢٤-٢٩
٢٦	عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	٢٤
٢٧	هـداف البحث	٢٤ - ٢٥
٢٨	النتائج	٢٥
٢٩	التوصيات	٢٥-٢٦
٣٠	المقترحات	٢٦
٣١	المصادر العربية	٢٧ - ٢٨
٣٢	المصادر الأجنبية	٢٩
٣٣	الملاحق	٣١ - ٤٠
٣٤	كتاب تسهيل المهمة	٣١
٣٥	ملحق السادة المحكمين (٢)	٣٢
٣٦	ملحق (٣)	٣٣ - ٣٧
٣٧	ملحق (٤)	٣٨ - ٤٠

الفصل الاول

الإطار العام للبحث

أولاً مشكلة البحث

ثانياً أهمية البحث

ثالثاً هدف البحث

رابعاً حدود البحث

خامساً تحديد المصطلحات

اولاً: مشكلة البحث

يحتل الوعي الانفعالي جانباً رئيسياً في قدرة الفرد على تقويم الانفعالات الأساسية وتمييزها واستنتاجها لدى الآخرين ويشار إلى أن الوعي الانفعالي لدى الفرد الذي لا يتمتع بمستوى من الوعي الانفعالي ستخضع لديه القدرة على الوعي بمشاعره والتعاطف مع الآخرين والاحساس بمشاكلهم والذي يظهر واضحاً في ضعف القدرة على قراءة مشاعر الآخرين وأفكارهم في الإيماءات وتعابير الوجه مما يؤثر على مهارة التواصل وتنظيم الانفعالات وإدارتها وستكون قدرته متدنية على حل المشكلات بعقلانية فضلاً عن أن قصور الوعي الانفعالي لدى الأفراد يشعروهم بعدم الأمان وضعف الثقة في استكشاف العالم ويشعروهم أنهم في بيئة اجتماعية غير مستقرة وإيجابية لأنهم سوف لن يفهموا الآخرين وأن سوء الفهم سينتج عنه ارتباط عاطفي غير آمن ومتوتر لذا نجدهم يظهرهم مجموعة من السلوكيات والانفعالات غير المريحة وانفعالات سلبية تخل بتوازنهم النفسي وهو ما ينعكس على رؤيتهم واعتبارهم الذاتي وعلى سلوكياتهم وتوازنهم الانفعالي وهو بدوره يؤثر على احساسهم نحو نجاحاتهم أو فشلهم في مهمة معينة أو تعلم مهارة جديدة إذ أشار تيموني وهولدير أن نقص الوعي الانفعالي للفرد يرتبط مع عدد كبير من الاضطرابات والسلوكيات الضارة بما في ذلك الاكتئاب والقلق وفقدان الشهية والرهاب الاجتماعي واضطراب الهلع وتعاطي المخدرات وسوء التغذية وانخفاض الابداع كما يرتبط إيجابياً أيضاً مع سمة العصبية بينما يرتبط بشكل سلبي مع الانبساط والانفتاح على الخبرة وكذلك مع بعض جوانب التوافق والضمير الحي (سليمان ، ٢٠٠٥: ١٣٠، محمود ، ٢٠١٩: ص٢).

ويرى علماء النفس أن من الضروري فهم مشاعر المرء قبل أن يتمكن المرء من إدارة العاطفة وإيصالها إلى الآخرين بشكل فعال والتصرف بطريقة ملائمة وأن بدون القدرة على التعرف على عواطف المرء ووصفها قد يصبح الأفراد غارقين في عواطفهم مما يجعل من الصعب عليهم التصرف بها بطريقة ذات معنى قد يشعرون بالارتباك وغير قادرين على التكيف وبذلك يحاولون تجنب مشاعرهم بشكل أكبر وتطوير سلوكيات التقاضي مثل استهلاك في شرب الكحول أو الإفراط في الأكل (kerr et.al,2004, محمود ٢٠١٩، ص٢).

ومن هنا برزت مشكلة البحث التي يسعى الباحث لدراستها والتي تمكن الإجابة في التساؤل التالي

س/هل يتمتع طلاب المرحلة الإعدادية بالوعي الانفعالي

ثانياً أهمية البحث

يتمثل الوعي الانفعالي في القدرة على تحمل المسؤولية عن التصرفات المرتبطة بالانفعالات والمشاعر والتعامل الإيجابي مع الانفعالات والمشاعر والسعادة الشخصية وقد حظي مفهوم الوعي الانفعالي باهتمامات متزايدة منذ فترة طويلة ولكن اتخذت هذه الاهتمامات مسارات جديدة لذا تبرز أهمية الوعي الانفعالي بوصفه مهارة تعكس وعي الفرد بتجاربه الحياتية المختلفة ومعرفته بالمشيرات التي يواجهها وتجعله يتواصل بشكل فعال مع المحيطين به من خلال تعرف مشاعرهم وتعابيرهم في الموقف تفاعلية المختلفة (Bajar,et.al,2005:337 محمود ٢٠١٩، ص١٢).

وهو يتفق مع ما أكده لين وزملائه (Levant محمود ١٩٩٢، ٢٠١٩). بأن الفرد الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الوعي الانفعالي يكون

أكثر تسامحاً ومنفتحاً في تعبير عن مشاعره وأكثر قدرة على التعرف لتصنيف المثيرات الانفعالية في حين أن الفرد ذو الوعي الانفعالي المنخفض غالباً ما يكون متسرع ومتهور في احكام والوعي الانفعالي يجعل الفرد أكثر توافقاً انفعالياً واجتماعياً وشخصية أكثر حساسية وانفتاح على البيئة إذ يمنح الفرد المقدرة على الإحساس بمشاعر الآخرين ويمكنه من فهم ما يشعرون به ويشجعه على التعبير عن مشاعره بصراحة كما يساعد الفرد أن يقرأ انفعالات زملائه وأصدقائه وردود أفعالهم الانفعالية عند التواصل معهم كما ينمي الوعي الاجتماعي ويسهم بالاحتفاظ بعلاقات اجتماعية دائمة (Salovey & Mayer, 1990:189 محمود ٢٠١٩:ص١٣).

وهنا تتجلى أهمية البحث الحالي في الجانبين النظري والتطبيقي

١ - الأهمية النظرية (Theoretical importance). تناول البحث دراسة شريحة مهمة من شرائح المجتمع وهم طلاب المرحلة الإعدادية الذين يعيشون مرحلة مراهقة ويحتاجون الى الدعم والتوعية وزيادة الوعي الانفعالي لديهم

٢ - الأهمية التطبيقية (The practical important) . يسهم البحث في رفد مكتبة الكلية ببحث علمي عن الوعي الانفعالي لطلاب المرحلة الإعدادية

ثالثاً هدف البحث

قياس الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

رابعاً حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلاب المرحلة الإعدادية في المدارس الإعدادية الصباحية التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة ديالى/ناحية خان بني سعد ٢٠٢٣-٢٠٢٢

خامساً تحديد المصطلحات

١- فريجدا (frijda,1985) : قدرة الفرد على التحدث بصورة واعية أو غير واعية لتقييم حادثة معينة ترتبط بهدف ذو أهمية لدى الفرد وهذه الأحداث إذا لبت أهداف الأفراد وطموحاتهم تساعد على إنتاج انفعالات وعواطف إيجابية أما الأحداث التي تهدد الأفراد فإنها تساعد على إنتاج انفعالات سلبية, frijda 1986:205-210 (محمود ٢٠١٩, ص ٢١).

٢ - هارت وبيدين (١٩٨٧) أن الوعي بالمعرفة والانفعالات والعلاقات الاجتماعية ليست منفصلة في عقول الأطفال ونتيجة لذلك يجب أن تدرس سوية كذلك تقدم هذه النظرية كيف أن التطور المعرفي والانفعالي يتوازيان بعضهما مع بعض (Sonia,2008:113, محمود ٢٠١٩, ص ٢١).

٣ - لين وشوارتز (Lane & Schwartz 1987). بأنه القدرة على التعرف على الانفعالات ووصفها في الذات والآخرين Lane & Schwartz 1987).

٤ - جولمان (Goleman,1995). بأنه قدرة الفرد على معرفة ما يشعر به والوعي بانفعالاته وانفعالات الآخرين واستعمال هذه المعرفة لإنجاز سلوكيات سليمة. (Goleman,1995:3).

٥- لين (٢٠٠٠) بأن قدرة الفرد أن يكون مدركاً للخبرات الانفعالية في نفسه والآخرين (Lane,2000:127).

التعريف النظري للوعي الانفعالي: اعتمد الباحث تعريف لين وشوارتز
(Lane & Schwartz,1987) المعتمدة من قبل (محمود، ٢٠١٩)
كتعريف نظري في بناء مقياس الوعي الانفعالي المتبنى في البحث الحالي

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

أولاً مفهوم الوعي الانفعالي

ثانياً النظرية التي تناولت الوعي الانفعالي

ثالثاً دراسات سابقة

أولاً : مفهوم الوعي الانفعالي

تشكل الحياة الانفعالية جزءاً هاماً في شخصية الفرد حيث أنها تؤثر في توجيه سلوك الفرد وتتداخل إلى حد كبير في سلامته النفسية ويمثل الانفعال جزءاً هاماً في عملية النمو الشاملة فهو أحد الأسس التي تساعد في بناء الشخصية السوية ويعمل على تحديد وتوجيه مسار النمو الصحيح لشخصية الفرد بكل ما تحمله من عواطف وافكار وما تحققه من أنماط سلوك مختلفة (أبو منصور، ٢٠١١: ٢، محمود، ٢٠١٩، ص ٤٢)

ويشير لين وشوارتز (Lane & Schwartz).

أن الوعي الانفعالي يساعد الفرد على معالجة معلومات ترميز وتذكرها على نحو دقيق إذا كانت مرتبطة بحدث انفعالي سار أو محزن لأنه الفرد يكون وقتها واعياً بانفعالاته تفترض معظم النظريات تسلسلاً جينياً لتطور الوعي الانفعالي انطلاقاً من المستوى قبل المفاهيمي الضمني انتقالاً إلى مستويات أكثر تجريداً الصريح تدريجياً في معالجة المعلومات الانفعالية وهذا يتفق مع ما أشار إليه لين وشوارتز المنتظرين لنظرية الوعي الانفعالي يتطور عبر مستويات من النمو العمري والانمائي ويرى لين أن الوعي الانفعالي يعد أهم مهارات الذكاء الانفعالي الان والمتمثل بالقدرة على تقويم

الانفعالات والاستجابة لها والتمكن من التفكير الدقيق فيها
(Lane,2000,p174, ٢٠١٩ , محمود:ص٥١) .

ثانياً : النظرية التي تناولت الوعي الانفعالى

Theory of (الين وشوارتز ١٩٨٧)

Emotional awareness نظرية الوعي الانفعالي

Lane & Schwartz وهي تستهدف (كيفية وعي الفرد بانفعالاته

وانفعالات الآخرين) أذ يشير الوعي الانفعالي ألى قدرة الفرد على تحديد

ووصف انفعالاته في نفسه والآخرين من حوله هذه القدرة هي نوع من

المعالجة المعرفية وتتطور عبر خمسة مستويات في صيغة تحولات بنائية

أسست لتتجسّد من تكامل نظرية بياجيه

(Lane, 1990, p. 124, 2019, 89) (محمود)

مستويات الوعي الانفعالى

يصف لين وشوارتز تطور الوعي الانفعالي بخمسة مستويات وهذه المستويات هي على النحو التالي

المستوى الأول : الوعي بالاحاسيس الجسدية (الحسي الحركي الانعكاسي)

Awareness of bodily. ان التجربة الواعية فى هذا المستوى تتضمن

الإثارة الشاملة للشخص ككل وتتكون من الأحاسيس الجسدية فقط كما أن الوعي بمشاعر الشخص في هذا المستوى لا يتضمن سوى احساس جسدي أو لا يوجد قط كما ويتم نقل الانفعالات في هذا المستوى ألى الخارج من خلال تعابير الوجه وبالملاحظة الخارجية لتعبيرات الوجه نستطيع التعرف على نوعية الانفعال حيث تكون الاستجابة الانفعالية لا إرادية وتظهر على شكل تعابير الوجه اللارادية وعبر الحركات التلقائية التي ترافق الإثارة الانفعالية

المستوى الثاني: الوعي بنشاط الجسم (الحسي الحركي) Awareness of the Body in Action في هذا المستوى يختبر الطفل الانفعال من خلال نزعات النشاط والاستثارة الشاملة ولكن القدر لخبرة الانفعال والحالة شعور واعية لم تتطور بعد وتستند نزعات العمل أو النشاط على حاله من الشمولية تستهدف جميع حالات الابتهاج والضيق وبالتالي زيادة المتعة وتقليل من الألم ويستطيع الفرد في هذا المستوى أن يصف النزعة للنشاط وجميع حالات المتعة ولكن الكلمات التي يستعملها ليصل بها متعته تعتمد على الخبرة

المستوى الثالث : وعي الفرد بمشاعره (ماقبل العمليات) Awareness of Individual Feelings في هذا المستوى تتغير نوعية الانفعالات ليصبح

الشعور نفسياً بعد أن كان خبرة انفعالية جسدية بحتة كما أن مدى خبرة الفرد الانفعالية تكون محدودة وكذلك القدرة على تنظيم المعلومات الانفعالية التي ينقلها أو التي يعبر عنها إلى العالم الخارجي مازالت محدودة أيضاً وتميل الحالات الانفعالية في هذا المستوى لأن تكون عامة ونوعية (أما -أو) على سبيل المثال اما أنه سعيد أو هو حزين

المستوى الرابع : الوعي بالمشاعر المندمجة (العمليات العيانية الملموسة) Awareness of blends of feelings في هذا المستوى يكون الفرد أفضل قدرة على إدراك كيف يمكن أن تتغير الخبرات الانفعالية بمرور الوقت وكيف يمكن تحسينها وإن تحل الانفعالات محل بعضها البعض يستطيع الفرد وصف الحالات ال عاطفية المعقدة والمختلفة إذ تصبح التفاعلات الانفعالية مؤلفة من انفعالات مندمجة بعد أن كانت انفعالات منفصلة عن بعضها بشكل نوعي (حزن ،سعادة) وبشكل كمي

المستوى الخامس : الوعي المركب من المشاعر المندمجة (العمليات المجردة) Awareness of blends of feelings التحسين الرئيسي في هذا المستوى هو المزيد من التمايز والتكامل في وعي المرء بالخبرة الانفعالية الآخرين وعدم التحيز من جانب حالته الانفعالية فهو يميز بين الحالات الانفعالية لذاته والآخرين ويعي حالته الانفعالية وحالة الآخرين

بالدرجة نفسها بعد أن كان وعيه بانفعالات الآخرين مشوه نسبياً مقارنة
بوعية لانفعالاته الذاتية وفي هذا المستوى يصبح الفرد قادر على التمييز
بين الفروق الدقيقة في الانفعالات ومزج المشاعر ذات الصفات والأبعاد
المتفاوتة والمتعارضة في أنماط جديدة والقدرة على وصفها على الرغم من
أن مثل هذه الأنماط لم يتم نمذجتها أو وصفها من قبل الآخرين

ثالثاً : دراسات سابقة

١ - دراسة ريف وآخرون (Rieffe et.al,2007).

استهدفت هذه الدراسة تعرف تطور الوعي الانفعالي لدى عينة من (٦٩٢)
فرداً ومن دول مختلفة منها بريطانيا وهولندا تراوحت أعمارهم بين (٩-١٧)
سنة واستخدام مقياس ريف للوعي الانفعالي الذي قام ريف ببناءه بالاعتماد
على نموذج ليندا وشوارتز لتطور الوعي الانفعالي وتوصلوا من خلالها إلى
أن هذه المجالات الستة تتمتع بالصدق والثبات (Rieffe et.al,2007
2019, ص٩٨ , محمود) .

٢ - دراسة باسليت وآخرون (Baslet et.al,2009).

استهدفت هذه الدراسة أوجه القصور في الوعي الانفعالي لدى مرضى
الفصام في جامعة كاليفورنيا الأمريكية حيث تم قياس الوعي الانفعالي للذات

وللاخرين في المواقف الاجتماعية لدى عينة مكونة من (٤١) فردا (٢١) من مرضى الفصام و(٢٠) من الاصحاء وأشارت النتائج ألى أن مرضى الفصام كان لديهم صعوبات كثيرة في فهم الاستجابات الانفعالية للاخرين مقارنة بالاصحاء وفسرت هذه الفروق على أنها ترجع إلى قصور في الوعي الانفعالي لدى مرضى الفصام في حين أن الفروق بين مرضى الفصام والاصحاء في الوعي بالذات كانت غير دالة إحصائية

(Baslet et.al,2009:655-660).

٣ - دراسة (عثمان والشربيني ٢٠١٥)

هدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين التجهيز الانفعالي وكل من الوعي الانفعالي والذاكرة الانفعالية وبحث فعالية التدريب في تحسين التجهيز الانفعالي لدى طلاب جامعة الطائف وتكونت العينة من ١٨ طالبة من طلاب التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الطائف من المتدربين بفصول المعاقين عقلية الملحقة بالمدارس العادية بالطائف وجميعهم من المنخفضين في التجهيز الانفعالي والوعي الانفعالي والذاكرة الانفعالية وتم تقسيمهم ألى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وقد أعد الباحثان مقياساً للوعي الانفعالي يتكون من (١٢) موقف انفعالي وتوصلت نتائج البحث الى وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين التجهيز

الانفعالي وكل من الوعي الانفعالي والذاكرة الانفعالية ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التجهيز الانفعالي لصالح المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التجهيز الانفعالي لصالح القياس البعدي (عثمان والشربيني (٢٠١٥، ٤١-٨٤)

دراسة محمود (٢٠١٩)

تستهدف الدراسة الحالية التعرف على أثر البرنامج الإرشادي بإسألوبي (خفض الحساسية التدريجي المنظم التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. ويتم ذلك من خلال اختبار الفرضيات الآتية :-

١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الأولى (خفض الحساسية التدريجي المنظم) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي. ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الأولى (خفض الحساسية التدريجي

المنظم) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) ورتب درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الوعي الانفعالي.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات افراد المجموعة التجريبية الأولى (خفض الحساسية التدريجي المنظم) ورتب درجات افراد المجموعة التجريبية الثانية (التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في الاختبار البعدي .

ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث التصميم التجريبي (تصميم المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي) وشمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الاعدادية والبالغ عددها (١٠) مدرسة وتوزعت المدارس على المديرية العامة لتربية ديالى في مركز قضاء بعقوبة للدراسة النهارية ، وبلغ مجموع الطلاب (٤٧٥٤) طالبا ، وجرى اختيار (٣٠) طالباً بصورة قصدية من طلاب المرحلة الاعدادية من الذين حصلوا أقل الدرجات على مقياس الوعي الانفعالي، وقام الباحث بتوزيعهم على ثلاث مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة ، وبواقع (١٠) طلاب في كل مجموعة، أجري التكافؤ للمجموعات الثلاث في عدد المتغيرات : -) درجة الوعي الانفعالي قبل البدء بالتجربة - العمر الزمني الذكاء اختبار (رافن) وتلقت المجموعة الأولى برنامجاً إرشادياً وفق أسلوب خفض الحساسية التدريجي المنظم ، أما المجموعة الثانية برنامجاً إرشادياً وفق أسلوب التدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية، في

حين لم تتلقى المجموعة الثالثة إي برنامج ، وكما قام الباحث ببناء أداة لقياس الوعي الانفعالي واستند الباحث في بناء المقياس على نظرية لين وشوارتز، وقد تألف المقياس من (٢٥) فقرة توزعت على خمس مجالات الوعي بالأحاسيس الجسدية ، والوعي برد الفعل الجسدي، والشعور الفردي و الوعي بالمشاعر المدمجة و تمييز الانفعالات، وقد شملت الفقرات جميع المواقف والجوانب التي تحتوي على نقص الوعي الانفعالي وقد تم عرض المقياس على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي و القياس والتقويم و علم النفس التربوي وبلغ عددهم (١٤) خبيراً ، وكانت نسبة الاتفاق على صلاحية المقياس (%١٠٠) ، وتم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري وصدق البناء، أما الثبات فقد استخرج بطريقة إعادة الاختبار فقد بلغ (٠.٧١) إما طريقه معامل ألفا للاتساق الداخلي فقد بلغ (٠.٧٦) ، وقام الباحث ببناء برنامج إرشادي بأسلوبي خفض الحساسية التدريجي المنظم والتدريب على التحصين ضد الضغوط النفسية، وكان عدد الجلسات لكل اسلوب (١٢) جلسة ، بواقع جلستين في الأسبوع مدة كل منهما (٤٥) دقيقة ، وقد تم التحقق من الصدق الظاهري للبرنامج من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإرشاد النفسي ، إذ بلغت نسبة الاتفاق على صلاحية البرنامج (%١٠٠) وفيما يتعلق بالصدق التجريبي فقد تحقق منه الباحث من خلال الاختبار البعدي الذي أجري للمجموعات البحث الثلاث للتحقق من أثر البرنامج الذي تأكد من خلال النتائج بفعالية الأسلوبين الإرشاديين في تنمية الوعي الانفعالي، واستكمالا للبحث الحالي خرج الباحث بمجموع مجموعة من التوصيات والمقترحات لمعالجه الوعي الانفعالي في مؤسساتنا التربوية والتعليمية (محمود ، ٢٠١٩ : ص - ك . ل . م)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً منهجية البحث

ثانياً مجتمع البحث

ثالثاً عينة البحث

رابعاً أداة البحث

خامساً الخصائص السايكومترية

سادساً الوسائل الإحصائية

أولاً : منهج البحث

اتبع الباحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً أو تعبيراً كيفياً فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ،أما التعبير الكمي فيعطي وصفاً رقمياً يوضح حجم هذه الظاهرة أو مقدارها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى ،وللوصول إلى تعميمات واستنتاجات تساعدنا في تحسين أو تطوير أو إقصاء جزءاً من الظاهرة التي تدرسها (الشربيني وآخرون: ٢٠١٢، ص ٢١١).

ثانياً: مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث هو مجموعة من الأفراد أو الدرجات أو الوثائق على أن تكون محددة تحديداً واضحاً ويهتم الباحث بدراسة وتعميم نتائج البحث عليها

وان مجتمع البحث يتحدد بطبيعة وأغراض البحث (عطية ،٢٠١٢: ص ٢٧٣).

وتكون مجتمع البحث من طلاب المرحلة الإعدادية وللدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٢، ٢٠٢٣). بلغ مجتمع البحث (٢٨٣٣). وكما موضح في

الجدول (١)

مجتمع البحث

اسم المدرسة	عدد الطلاب
بني سعد للبنين	٦١٨
ابن الرومية للبنين	٣٠٧
الانصاري للبنين	١٧٨
الحسام للبنين	٣٩٨
المجموع	١,٥٠١

تم الحصول على بيانات البحث من مديرية تربية ديالى قسم الاحصاء وفق

كتاب تسهيل المهمة (٤٥٢٩). ملحق (١)

ثالثاً: عينة البحث

العينة:- هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث وممثلة لعناصر المجتمع

افضل تمثيل اذ يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله وعمل

استدلالات حول معالم المجتمع (عباس وآخرون، ٢٠١٩:ص٢١٨).

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية إذ تم اختيار

(٣مدارس) من مجموع مدارس ناحيه خان بني سعد ،وبلغ عدد أفراد عينة

البحث (١٢٥)طالب ، كما موضح في جدول (٢)

عينة البحث

اسم المدرسة	عدد الطلاب
بني سعد للبنين	٦٠
ثانوية الحسام للبنين	٤٥
ثانوية الانصاري	٢٠
المجموع	١٢٥

رابعاً: أداة البحث

ان أداة القياس هي الطريقة التي من خلالها يتم جمع البيانات والمعلومات

الضرورية للإجابة على أسئلة البحث (عبد المؤمن ،٢٠٢:٢٠٠٨).

وبطبيعة أهداف البحث تطلب توفير أداة قياس واحدة لقياس الوعي الانفعالي

وفي ما يأتي توضح إجراءات استخراج الصدق و الثبات .

خامساً- الخصائص السايكومترية لمقياس الوعي الانفعالي

١ - الصدق الظاهري

تعد هذه الطريقة لتقدير صدق الاختبار من أبسط الطرق ويتضمن إجراء هذه الطريقة أن يقوم الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين والمختصين لفحص فقرات المقياس في علاقتها فيما تهدف إليه (غنيم: ٢٠٠٤:ص ٨٩). وقد حصل الباحث على الصدق الظاهري من خلال عرضه للمقياس ملحق (٢). على مجموعة من المحكمين والمختصين في العلوم التربوية والنفسية وقد حصل المقياس على اتفاق بنسبة ١٠٠٪

٢ - الثبات

ان الثبات يشير إلى الدرجة الحقيقة عن أداة الفرد على أداة القياس ،ومعنى ثبات الدرجة أن المفحوص يحصل عليها في كل مرة يختبر فيها سواء بالمقاس نفسه أو بصورة مكافئة له تقيس الخاصية نفسها وسواء أختبر في الظروف نفسها أو في ظروف مختلفة لا تتدخل فيها عوامل عشوائية (فرج: ٢٠٠٧:ص ٢٩٥). فهناك مؤشرين للثبات بطريقة الاتساق الخارجي أو ما يسمى بإعادة الاختبار وذلك عندما يستمر المقياس باعطاء نتائج ثابتة ومستقرة بتكرار تطبيقه عبر الزمن ،ومؤشر الاتساق الداخلي الذي يمكن

التحقق منه من خلال كون فقرات المقياس تقيس المفهوم نفسه في المدة نفسها (franSella,1981:p47)

وبلغت عينة الثبات (٣٠) طالبا اختيروا بالاسلوب العشوائي من مجتمع البحث

٣ - طريقة الاختبار وإعادة الاختبار

ولإيجاد الثبات قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة الثبات البالغة (٣٠) طالبا ومن ثم أعاد الباحث تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور (١٤) يوم للتطبيق الاول، وبحسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب في التطبيق الاول والتطبيق الثاني فبلغ (٠,٨٢)، ويعد معامل ثبات جيد جداً ويدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية.

سادساً: الوسائل الإحصائية

لتحقيق هدف البحث استخدام الباحث الوسائل الإحصائية التي تناسب أهداف البحث بواسطة البرنامج الإحصائي (spss).

في معالجة البيانات الإحصائية لعينة البحث

١ - الاختبار التائي لعينة واحدة: للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس

٢- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معامل الثبات .

الفصل الرابع

اولاً عرض النتائج وتفسيرها

ثانياً النتائج

ثالثاً التوصيات

رابعاً المقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها الباحث على وفق هدف هذا البحث التي تم عرضه في الفصل الاول ومناقشته وتفسيره على ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وما يخصه في ضوء ذلك من توصيات ومقترحات

أولاً : عرض النتائج وتفسيرها

فيما يلي عرض النتيجة التي توصل إليها الباحث في ضوء هدف البحث

قياس مستوى الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية

- قام الباحث بتطبيق مقياس الوعي الانفعالي بصيغته النهائية على عينة البحث البالغ عددها (١٢٥) طالبا واستخراج المتوسط الحسابي بدرجات العينة والبالغ (٥٧.٨٢٤٠) وبلغ الانحراف المعياري (١١.١٥٠٧٧) والمتوسط الفرضي (٦٢.٥) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٥.١٩٠) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) وعند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة الحرية (١٢٤) لصالح متوسط عينة البحث وتدل هذه النتيجة على وجود الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية وجدول (٣) يوضح ذلك

المقياس	العينة	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة المعنوية
					المحسوبة	الجدولية	
الوعي الانفعالي	١٢٥	٦٢.٥	١١.١٥٠٧٧	١٢٤	٥.١٩٠	١.٩٦	٠.٠٥

ثانياً النتائج

استناداً إلى النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يمكن الاستنتاج ما يأتي
 -ان الوعي الانفعالي موجود لدى طلاب المرحلة الإعدادية

ثالثاً التوصيات

- ١-الاستفادة من مقاييس الوعي الانفعالي عن طريق تطبيق المرشدين التربويين لها في المدارس المتوسطة والإعدادية لمعرفة درجة الوعي الانفعالي التي يتمتع بها الطلاب
- ٢-تشجيع الطلاب على اتخاذ القرارات الصحيحة في حياتهم بعيداً عن الخوف والقلق والتردد من المجهول في الحياة

٣-قيام المرشدين التربويين بالتعاون مع إعطاء الهيئة التدريسية بعقد ندوات لتشجيع الطلاب ليكونوا أكثر وعي في حياتهم

٤-العمل على تعميق حالة الوعي الانفعالي لطلاب المرحلة الإعدادية من خلال زيادة الأنشطة العلمية والرياضية و الفنية

رابعاً المقترحات

١-اجراء دراسة تتناول الوعي الانفعالي وعلاقته ببعض العوامل ومنها العوامل الاقتصادية والاجتماعية والبيئية لأهميتها في الوعي الانفعالي لدى الطلاب

٢-اجراء دراسة تستهدف الكشف عن مستوى الوعي الانفعالي لدى عينات أخرى

المصادر العربية

. القرآن الكريم

— ابو منصور (٢٠١١ ص ٢) محمود (٢٠١٩ - ص ٤٢) (اثر

البرنامج الارشادي باسلوبي (خفض الحساسية التدريجي المنظم

— التدرب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في تنمية الوعي

الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

— الشربيني وصادق وزكرية وسامي وعلاء هاشم والنجار

(٢٠١٢-٢١١) مناهج البحث العلمي الأسس النظرية والتطبيقية

والتقنية الحديثة . القاهرة دار الفكر العربي . ط ١ .

— سليمان (١٣٠-٢٠٠٥) محمود (٢٠١٩ - ص ٢) (اثر

البرنامج الارشادي باسلوبي (خفض الحساسية التدريجي المنظم

— التدرب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في تنمية الوعي

الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

- عباس محمد خليل ومحمد بكر والعيسة (٢٠٠٩) مداخل في مناهج البحث في التربية وعلم النفس الاردن المسيرة للنشر والتوزيع (ط ٢ .)

- عبد المؤمن وعلي محمد (٢٠٠٨) مناهج البحث في العلوم الاجتماعية الاساسيات والتقنيات والا ساليب منشورات (٧- اكتوبر ليبيا)

- عثمان والشربيني (٢٠١٥-٤١-٤٨) محمود (٢٠١٩-٩٩) اثر البرنامج الارشادي باسلوبي (خفض الحساسية التدريجي المنظم - التدرب على التحصين ضد الضغوط النفسية) في تنمية الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية .

- عطيفة حمدي ابو الفتوح (٢٠١٢) مناهج البحث العلمي في الترية وعلم النفس القاهرة دار النشر للجامعات (ط١)

- فرج صفوت (١٩٩٧) القياس النفسي القاهرة مكتبة الانجلو المصرية للطباعة والنشر (ط . ٣)

المصادر الأجنبية

- Kerr- et.al 2004-Mahmoud 2019-2
- Bajar-et . al 2005-337- Mahmoud 2019-12
- Levant- 1992- Mahmoud 2019
- Salovey& Mayer-1990-189- Mahmoud 2019-13
- Sonia-2008- 103 - Mahmoud 2019-21
- Lane-2000-p174- Mahmoud 2019-51
- Lane-1990-p124- Mahmoud 2019-89
- Rieffe-2007- Mahmoud 2019-98
- Basl et-2009 -655-660 Mahmoud 2019-98
- Fransella-f(1981)personality theory Measurement and research.London Methuenan GO.

الملاحق

(ملحق ١)
كتاب تسهيل المهمة

REPUBLIC OF IRAQ
DIYALA GOVERNORATE
THE GENERAL DIRECTORATE
FOR EDUCATION OF DIYALA



جُمْهُورِيَّةُ الْعِرَاقِ
مُحَافَظَةُ دِيَالَى
الْمَدِيرِيَّةُ الْعَامَّةُ لِلتَّرْبِيَةِ دِيَالَى
قسم الاعداد والتدريب
شعبة المعاهد

العدد : ٤٠٢٣ / ٤ / ٣ / ٣٣
التاريخ : ٢٠٢٣ / ٤ / ٣

الى / قسم التخطيط التربوي .



م/تسهيل مهمة

تحية طيبة . . .

اشارة الى كتاب جامعة ديالى/ كلية التربية المقداد/ شعبة شؤون الطلبة والتسجيل (ت/ص/ ٤٥ في ٢٠٢٢/١١/١٤)
يرجى تسهيل مهمة الطالب (مصطفى صباح محمود) المرحلة الرابعة / قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي / الدراسة الصباحية لانجاز بحثه الموسوم (الوعي الانفعالي لدي طلبة المرحلة الاعدادية)

مع التقدير

عبد الرحمن احمد عبدالله
مدير قسم الاعداد والتدريب
٢٠٢٢ / ٤ / ٣

نسخة منه الى //

جامعة ديالى/ كلية التربية المقداد/ شعبة شؤون الطلبة والتسجيل / كتابكم اعلاه مع التقدير .
مديرية الاعداد والتدريب/شعبة المعاهد مع الاوليات .

ملحق (٢)

اسماء السادة المحكمين

ت	التخصص العلمي	الاسم	مكان العمل
١	أ.د.	ايد هاشم محمد	كلية التربية المقداد
٢	أ.م.د.	نادية محمد رزوقي	كلية التربية المقداد
٣	م.د.	افراح لطيف خدواست	كلية التربية المقداد
٤	م.د.	دعاء عبد الجبار	كلية التربية المقداد
٥	أ.م.	سلوان عبد احمد	كلية التربية المقداد

ملحق (٣)

المقياس بصورته الاولى

استبيان آراء المحكمين بشأن صلاحية فقرات مقياس الوعي الانفعالي

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة

يروم الباحث اجراء بحثه الموس بـ (الوعي الانفعالي لدى طلاب المرحلة
الاعدادية) ولغرض تحقيق اهداف البحث قام الباحث بتبني مقياس (محمود
-٢٠١٩) وقد اعتمد الباحث تعريف نظرية الوعي الانفعالي لـ (لين وشوارتز .
١٩٨٧) والذي عرف الوعي الانفعالي (هو قدرة الفرد على تمييز ووصف
انفعالاته الاخاصه وانفعالات الافراد الاخرين) علماً ان المقياس مكون من
(٢٥) فقره و(٤) بدائل وتكون البدائل كل اتي (تتطبق علي دائما ،
تتطبق علي غالبا ،تتطبق علي احيانا ،لا تتطبق علي ابدا)

وضع الباحث هذا الاستبيان بين ايديكم من اجل الاستشارة برأيكم والاستفادة
من الدراية والخبرة العلمية التي تتمتعون بها في مجال الارشاد النفسي
والتوجيه التربوي . يتوجه الباحث اليكم للاستعانة بأرائكم ومقترحاتكم السديدة
حول صلاحية المقياس وعدم صلاحيته

مع وافي التقدير والاحترام

الباحث

بأشراف

مصطفى صباح محمود

أم.دمروة شهيد صادق

المجال الاول : الوعي بالأحاسيس الجسدية : و يمتلك الفرد في هذا المجال الوعي بالإحساسات البدنية الناجمة عن الاستثارة الانفعالية ، مثل تعبيرات الوجه ، أو زيادة ضربات القلب . ان سؤال الفرد عن حالته الوجدانية في هذه المرحلة ستمكنه من التعبير عن التغيرات البدنية الحاصلة ، و غير ذلك ، يكون الوعي بالحالة الانفعالية م غيبا كلياً.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
١	عندما اشعر بالغضب فأن كل جسدي يرتعش			
٢	عندما اكون خائفا اشعر بشيء ما في معدتي			
٣	عندما اكون حزينا اشعر ان جسدي منهك			
٤	عندما اشعر بالغضب يؤدي ذلك الى زيادة ضربات القلب			
٥	كلما كنت فزعا او عصيبا فأني لا اشعر بأي شيء في جسدي			

المجال الثاني: الوعي برد الفعل الجسدي : ، أي اختبار للانفعال من خلال احساس بدني ، أو رد فعل بدني . و في هذا المستوى ، لا يمتلك الفرد أي وعي بالحالة الوجدانية التي تقف وراء هذا الاحساس او رد الفعل . كأن يصف الفرد حالته " أشعر اني بخير " بدلاً من " أشعر بالمرح "

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
١	عندما اكون غاضبا فأني الجا الى تحطيم الاشياء			
٢	عندما اكون منفعلا اتحدث بكلام جارح للآخرين			
٣	عندما ينتابني شعور بالانزعاج عادة ما اقوم			

			بتحريك قدمي	
٤			شعوري بالغضب او الفزع ذلك يؤدي الى تهيج القولون لدي	
٥			عندما ينتابني شعور بالقلق اقوم بقضم أظفاري	

المجال الثالث: الشعور الفردي : هو اختبار الفرد للشعور و الذي يصفه عادة بعبارة مقتضبة مناسبة ، مثلا " أنا سعيد .و بالرغم من قدرته على الوصف ، الا انه يعد محدوداً مقارنة بقدرة الافراد الاعتياديين (غير البليدين وجدانياً) على الوصف . أما تفسيراته لحالات الاخرين فتظل مقتصرة على تفسيره لسلوكيات الاخر الملحوظة ، أو على صفاته الخارجية ، كالطول أو الجنس ،

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
١	عندما اشعر بالانفعال فأني اتعامل مع الاخرين بطريقة غير لائقة			
٢	مشاعر اصدقائي الداخلية لا تثير اهتمامي			
٣	عندما اقوم بالتفكير بعمل ما لا يهمني ردة فعل اصدقائي			
٤	شعور الاخرين بالانزعاج من تصرفاتي ليس في تفكيري			
٥	عندما ينزعج اصدقائي فأني لا ابادر الى الخوض في الاسباب			

المجال الرابع : الوعي بالمشاعر المدمجة : يختبر الفرد عدّة انفعالات بنفس الوقت" المزيج . " و يستطيع الفرد خلال هذا المستوى ان يصف و يعبر عن عدد كبير من المشاعر المختلطة ، لكن تظل قدرته على ترجمة الحالات الوجدانية للآخرين متوقفة على السلوك الظاهري لهم.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
١	عندما تواجهني مشكلة ما لا اريد معرفة مشاعري نحوها			
٢	المشاعر التي تشعرنني بالغضب او الحزن لا ينتابني الشعور بمعرفة سببها			
٣	ما يشعر به الاخرين من حزن لا يثير اهتمامي			
٤	اشعر بالغضب عندما يطلب صديقي ان ابين ما اشعر به			
٥	اجد من العسير علي ان اتحدث مع اشخاص حول مشاعري الداخلية			

المجال الخامس : تمييز الانفعالات : يصبح الفرد في هذا المستوى قادراً على اختبار مزيج كبير من المشاعر و على التفريق بين الانفعالات المتشابهة ، كما يصبح بإمكانه منح وصف معقد و دقيق لانفعالات الاخرين و توقع حالاتهم الوجدانية المستقبلية . و تقل انحيازات الفرد - في هذا المستوى - لمشاعر الافراد من حوله. و هكذا ، فإن العجز عن التعرف على الانفعالات التي يعاني منها الأفراد البليدون وجدانياً ، يمكن تفسيره كنتيجة لعدم تطور المهارات المعرفية المصاحبة للوعي الانفعالي، و بالنتيجة ، يصبح الفرد غير قادر على التمييز بين عدد معقول من الحالات الوجدانية من حوله.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
١	اشعر في بعض الاحيان بالانزعاج وليس لدي فكرة عن السبب			
٢	اجد صعوبة فيما اذا كان هناك شيء يزعجني او لا يزعجني			

٣	عندما احس بالانزعاج لا اعرف فيما اذا كنت حزيناً او غاضباً او خائفاً		
٤	اكون دائماً متحيراً او مضطرباً حول ما اشعر به		
٥	عندما ينتابني شعور الغضب لا اعرف لماذا هذا الشعور		

ملحق (٤)

مقياس الوعي الانفعالي بصورته النهائية

عزيزي الطالب....

تحية طيبة:

بين يديك مجموعه من الفقرات يرجى قراءتها والإجابة عنها بما ينطبق عن أفكارك ومشاعرك علما لا توجد أجابه صحيحة او خاطئة بل إن جميع إجاباتكم تحضي باحترام الباحث ولن يطلع عليها إي احد ولا تستعمل إلا للأغراض البحث العلمي لذا لأداعي لذكر الاسم وكل ما يطلب منك الإجابة بصدق وموضوعيه عن الفقرات , وبما يعبر عن انطباعك الشخصي وكما يرجوا الباحث عدم ترك إي فقره من دون أجابه وذلك بوضع علامة (√) تحت البديل الذي تراه مناسبا , كما موضح في المثال التالي.

ولك منا جزيل الشكر والاحترام

مثال حول الإجابة:

إذا كان البديل الأول ينطبق عليك دائما فضع علامة صح تحت الاختيار

الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي ابدا
مشاعري تساعدني في فهم ما يحدث حولي	√			

الباحث

مصطفى صباح محمود

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	لا تنطبق علي ابدا
١	عندما اشعر بالغضب فأن كل جسدي يرتعش				
٢	عندما اكون خائفا اشعر بشيء ما في معدتي				
٣	عندما اكون حزينا اشعر ان جسدي منهك				
٤	تزداد ضربات قلبي عندما اغضب				
٥	افقد الاحساس بجسدي عندما اكون عصيبا				
٦	احطم ممتلكاتي عندما اكون غاضبا				
٧	عندما اكون منفغلا اتحدث بكلام جارج للأخرين				
٨	اقوم بتحريك قدمي عند شعوري بالانزعاج				
٩	يتهيج القولون عند شعوري بالغضب				
١٠	عندما ينتابني شعور بالقلق اقوم بقضم أظفاري				
١١	عندما اشعر بالانفعال فأني اتعامل مع الآخرين بطريقة غير لائقة				
١٢	مشاعر اصدقائي الداخلية لا تثير اهتمامي				
١٣	عندما اقوم بالتفكير بعمل ما لا يهمني ردة فعل اصدقائي				
١٤	شعور الآخرين بالانزعاج من تصرفاتي ليس في تفكيري				
١٥	عندما ينزعج اصدقائي فأني لا ابادر الى الخوض في الاسباب				
١٦	عندما تواجهني مشكلة ما لا اريد معرفة مشاعري نحوها				
١٧	المشاعر التي تشعني بالغضب اتجاهل اسبابها				
١٨	ما يشعر به الآخرين من حزن لا يثير اهتمامي				
١٩	اشعر بالغضب عندما يطلب صديقي ان ابين ما اشعر به				
٢٠	اجد من العسير علي ان اتحدث مع اشخاص حول مشاعري الداخلية				
٢١	اشعر في بعض الاحيان بالانزعاج وليس لدي فكرة عن السبب				
٢٢	اجد صعوبة فيما اذا كان هناك شيء يزعجني او لا				

				يزعجني	
				عندما احس بالانزعاج لا اعرف فيما اذا كنت حزينا او غاضبا او خائفا	٢٣
				اكون متحيراً او مضطرباً حول ما اشعر به من انفعال	٢٤
				عندما ينتابني شعور الغضب لا اعرف لماذا هذا الشعور	٢٥