



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي



الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة

بحث تقدمت بهي

الى مجلس كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى وهو جزء من متطلبات
نيل شهادة البكالوريوس في (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)

الطالبة: سدير ستار اسماعيل

بأشراف

أ.م.د جلال محمد جاسم

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ
رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا)

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمَ

[الاسراء: ٨٥]

الاهداء

اهدي هذا البحث

□ الى...خاتم الانبياء والمرسلين سيدنا وقُدوتنا محمد

(صلي الله عليه وسلم) حباً واقتداً...

□ الى... عائلتي الكريمة التي غمرتني بحبها ودعمها

المتواصل ...

□ الى...نبع الحب والحنان وبلسم الشفاء والدتي الحبيبة

حماها الله...

□ الى...كل اساتذتي الاكفاء...

□ الى...كل من ساعدني في انجاز هذه العمل...

كما اهدي لكم جميعاً ثمرة هذا الجهد المتواصل...

الباحثة

سدير ستار اسماعيل

الشكر والتقدير

لا يسعني بعد ان انتهيت من كتابة هذا البحث الا ان اتقدم بجزيل الشكر ووافر الامتنان للأستاذ المشرف الدكتور جلال محمد جاسم ، وذلك لمتابعته وقرائته العديدة المتواصلة لفصول البحث.

واتقدم بالشكر الى كل أساتذة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي/ كلية التربية المقداد، الذين قاموا بتدريسي على طول مسيرتي الجامعية واهص منهم بالذكر الاستاذ حسن عبدالله التميمي الذي قدم دعمه المتواصل لنا وصاحب المواقف النبيلة، والاستاذ سلوان عبد احمد والاستاذ الدكتور معتز طارق شاكر.

واعبر عن عميق اعتزازي وتقديري للأستاذ سيف احمد كامل، صاحب البصمة المثالية والدعم المعنوي والجهد المثل والمعلومات القيمة التي يزودنا بها.

ولابد لي من ان اسجل شكري ايضاً، للدكتورة نور طالب توفيق، والدكتورة زينة شهيد علي ، والدكتورة افراح لطيف خدادوست، والأستاذة الدكتورة مروة شهيد صادق ، والدكتورة وسناء ماجد عبد الحميد، والاستاذ الدكتور رياض حسين علي ، والاستاذة نادية محمد رزوقي.

كما اتقدم بشكري وتقديري الى جميع موظفات وموظفي قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي /كلية التربية المقداد على عملهم المتقن وتعاونهم معنا، واخيراً اود ان اشكر كل من مد لي يد العون والمساعدة جزاكم الله خير الجزاء.

مستخلص البحث

قامت الباحثة بأجراء البحث الموسوم (الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة) وتحقيقاً لأهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (سلمان، ٢٠٢١) مستمداً من نظرية كيرك (Kirk, et al, 2008) معتمده بذلك على تعريف الذات الانفعالية والتي عرفها (بأنها تشير الى احكام ومعتقدات الفرد عن قدراته ومهاراته وكفاءته الانفعالية التي تساعد على تنظيم وانجاز المهام المطلوبة والتصرف بكفاءة في المواقف المختلفة لتحقيق الاهداف التي يسعى لها) (كيرك وآخرون، ٢٠٠٨). ومن خلال ذلك التعرف على الاهداف الاتية:-

الهدف الاول: التعرف على الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

الهدف الثاني: دلالة الفروق في الذات الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

ولتحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس الذات الانفعالية ل(سلمان، ٢٠٢١) بصيغته النهائية المتضمنة (٢٨) فقرة، وعرض على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس التربوي والارشاد النفسي وقد حصلت نسبة اتفاق (١٠٠%).

وبعدها تم تطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية البالغة (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى كلية التربية المقداد من الدراسة الصباحية، وللعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)م. الذي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي لعينتين مستغلتين ومعامل ارتباط بيرسون) تم التوصل الى الاتي:-

اولاً: الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يمكن الاستنتاج مايتي:-
□ ان الذات الانفعالية موجودة بصورة مرتفعة بين الطلبة.

□ لا يظهر فرق دال احصائياً في الذات الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

ثانياً: التوصيات :

استناداً الى النتائج التي توصل اليها البحث الحالي فإن الباحثة توصي بما يأتي:-

□ على وزارة التربية الاهتمام بالاختبارات والمقاييس النفسية التي تراعي الحالة النفسية للطلبة بطرق علمية.

□ على التربويين والتدريسين عقد ندوات ومؤتمرات في الجامعات، مع تحذير من ان الذات الانفعالية يؤثر على افكارهم وعلى صحتهم .

□ قيام تدريسي قسم العلوم التربوية والنفسية والارشاد النفسي في اثناء محاضراتهم في كافة الاختصاصات على زيادة الثقة النفسية لطلبة الجامعة كونهم ابناء المستقبل ولهم دور ايضاً في بث الثقافة النفسية في المحيط الاجتماعي التي يتواجدون فيه وفي محيط العمل في المستقبل.

ثالثاً: المقترحات :

استكمالاً للبحث وتطويراً لنتائجه اقترحت الباحثة مايلي:-

□ إجراء دراسة تجريبية مماثلة للبحث الحالي لدى مراحل اخرى من الطلاب غير شريحة طلاب الجامعة مثل (تلامذة المرحلة الابتدائية، طلبة المرحلة المتوسطة، طلبة المرحلة الاعدادية).

□ إجراء دراسات ارتباطية بين متغير البحث الحالي (الذات الانفعالية) ومتغيرات نفسية أخرى مثل (التضخم الذاتي ، الإغتراب النفسي ، الشخصية النرجسية، السلوك العدوانى)،

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
	الآية القرآنية
	الاهداء
	الشكر والتقدير
	مستخلص البحث
	ثبت المحتويات
	الفصل الاول التعريف بالبحث
	مشكلة البحث
	أهمية البحث
	أهداف البحث
	حدود البحث
	تحديد المصطلحات
	الفصل الثاني اطار نظري ودراسات سابقة
	الاطار النظري والذات الانفعالية
	الدراسات السابقة عن الذات الانفعالية
	الفصل الثالث منهجية البحث واجراءاته
	منهجية البحث
	مجتمع البحث
	عينة البحث
	اداة البحث

	مقياس الذات الانفعالية
	الصدق الظاهري
	الثبات
	الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
	اولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
	ثانياً: الاستنتاجات
	ثالثاً: التوصيات
	رابعاً: المقترحات
	المصادر
	اولاً: المصادر العربية
	ثانياً: المصادر الاجنبية
	الملاحق

الفصل الاول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث Problem of the research

اهمية البحث The Important of the Research

اهداف البحث Aims of the Research

حدود البحث Limits Of The Research

تحديد المصطلحات Terms Limitation

مشكلة البحث Problem of the research

اشارت دراسة (عودة، ٢٠١٨) أن الذات الانفعالية ترتبط بدرجة كبيرة بمفهوم الفرد عن ذاته لان الذات تمثل مركز الشخصية التي تتجمع حولها كل النظم الأخرى وهي أسلوب الفرد المعبر عن حياته فانه يمكن للفرد أن يبدع من خلال ادراكه لفاعليته الذاتية التي تكونت نتيجة التفاعل مع الآخرين من حوله، وللانفعالات دور بارز في تسهيل وتنشيط العمليات المعرفية مثل التفكير الابداعي والتفكير الاستدلالي والحل الابداعي للمشكلات واتخاذ القرارات (عودة، ٢٠١٨:ص٢).

وللانفعالات دور كبير في حياتنا، فهي تطبع شخصية الفرد بنمط خاص، وذلك ناشئ عن استمرار الانفعالات الثابتة بالظهور، وهذا يجعلنا نحكم على شخص ما مستقبلا بان سلوكه سيكون علي نحو ما، وبما ان الانفعالات عبارة عن علاقة الفرد بالأشياء والاشخاص، فهي توسع أفق الفرد سواء أكانت ايجابية أم سلبية كما أنها توحد طاقات الفرد وتوجهها نحو اتجاه معين على اعتبار انها جهاز توجيه، وفي مجال العلاقات الاجتماعية فان الانفعالات تؤدي وظيفة مهمة في تسهيل التواصل الاجتماعي بين الأفراد، فالانفعالات السارة تبعث السرور والإنتاج وتجديد الأمل وتوطيد أواصر العلاقات الاجتماعية، اما الانفعالات غير السارة فتعمل على الانسحاب أو الهرب أو التهيو وإعادة التأمل، وللانفعالات دور مهم في ايصال مشاعرنا للآخرين وتحقيق دوافع السلوك والتقدير العقلاني لمدى ملائمة هذا السلوك لنا (العادلي، ٢٠١٠: ص٢٧) .

والذات الانفعالية لها دور في الانفعالات المستخدمة في المواقف والعلاقات الاجتماعية وكيف يؤدي الفهم لها إلى التفاعلات الناجحة مع الآخرين ، إذ تساعد الذات الانفعالية على معالجة وإدارة الانفعالات لدى الفرد والآخرين من خلال فهم الاشارات الانفعالية والتكيف مع الحالات المختلفة للطبيعة الانفعالية والاجتماعية وفهم الانفعال الذي يتعلق بالتفاعلية والتوافق الاجتماعي (Engelberg sjoberg, 2004:p233).

وتؤدي الانفعالات دورا كبيرا في التوافق مع ضغوط الحياة اليومية التي تواجه الأفراد (عودة، ٢٠١٨: ص٣) .

اهمية البحث The Important of the Research

هذا البحث له اهمية لأنه يتناول عينة من طلبة الجامعة إذ تظهر أهمية هذا البحث من جانبين وهما: الجانب الأول وهو المرحلة العمرية التي يمر بها طلبة الجامعة وما لها من أهمية كبيرة في حياة المجتمع، والثاني يتمثل في أهمية الجامعة نفسها؛ فالجامعة لها أثر اساس ومهم في المجتمع فهي تقوم على اعداد الطلبة وتأهيلهم لوظائف إنتاجية في المجتمع وتساعدهم على النضج والتطور النفسي والاجتماعي والانفعالي والجسمي (احمد، ٢٠١٤: ١٧).

تعد الانفعالات ركناً مهماً في حياة كل فرد فهي تتدخل في جميع جوانب حياته اليومية، وتجعل من حيقه شيئاً ممتعا ومتنوعا، وبدونها تصبح الحياة بدون معنى وهي جزء مهم في عملية النمو الشاملة والمتكاملة، لأنها احدى الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية، إذ تعمل على توجيه الفرد نحو المسار الانمائي الصحيح بكل ما تحمله من عواطف وسلوك والفعالات (احمدان، ٢٠١٠ ص ١٠).

فالانفعال المعتدل يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق حيث إنه يعمل على تغلب العقل على التهور والانفعالات، أي يساعد على ضبط النفس وكبح جماحها، إذ يكون الفرد أكثر اتزاناً في تفكيره وسلوكياته والشخص الذي يتمتع بهذه الخصائص يكون مقبولا من الجماعة وأكثر نجاحا في التأثير على الآخرين واقامة علاقات متوافقة (صالح، ٢٠١٩ ص ٨٩).

وينظر إلى الذات الانفعالية في الأدب النفسي والتربوي كقاعدة أساس لقدرة الذكاء العاطفي ولا يشمل تنظيم الانفعال فقط بل ويشمل عناصر ومجالات أخرى كالتعرف على الانفعالات وفهمها ومعتقدات الخرد حول قدراته الانفعالية وتختلف الذات الانفعالية عن خاصية الذكاء الانفعالي بالرغم من ان بعض البحوث اشارت إلى أن ميزة الذكاء الانفعالي هي اتجاه ثابت يمكن ارتباطه بمفهوم الذات في الانفعال ولكن الذات الانفعالية تعكس معتقدات الفرد بشأن قدراته الانفعالية والديناميكية التي تتطور وتترايد بالخبرات، ويتم التعبير عن الذات الانفعالية على أنها شعور بالكفاءة الشخصية اثناء التفاعلات بين الأفراد التي تنطوي على الانفعالات وكما أنها ترتبط بالقدرة المدركة على استعمال ردود الفعل الانفعالية الخاصة بالآخرين فضلا عن

تفاعلات الآخرين كوسيلة من وسائل المساعدة على التكيف (Saarni, 1999:p105).

ويعد مفهوم الذات الانفعالية من المفاهيم التي حظيت باهتمام متزايد من الباحثين حيث إن الذات الانفعالية تتمثل في قدرة النرد على معرفة انفعالاته واحاسيسه الخاصة فضلا عن معرفته لمشاعر الآخرين وتعاطفه معهم والاحساس بهم وقابليته على ضبط انفعالاته وادراكها وتقويمها والتعبير عنها (Salovey gMayer,1990:p185).

وتشمل الذات الانفعالية المعتقدات الفردية والاحكام المتعلقة بقدرته على التمييز بين الحالة الانفعالية وفهم مشاعر الاخرين والتعرف على التعبيرات الانفعالية الايجابية والسلبية مع مستوى الثقة بالنفس والقدرة على التكيف مع الوضع الفعال والأحداث المحيطة والقدرة على تجنب الغضب والأحباط والانفعالات السلبية ومواجهة النجاح والأحداث الايجابية والتعبير عن المشاعر الايجابية بطريقة مناسبة (Zhao, 2013:p245).

وتتأثر فاعلية الذات بمستوى الإثارة الانفعالية فقد تعمل هذه الاستثارة على إعاقة تلك الفاعلية خاصة عندما تكون مصاحبة بالخوف والقلق وقد تعمل هذه استثارته على نحو ايجابي ومتوازن مع قدرات الفرد وتحقيق اهدافه (رائب، ١٩٩٧: ص ١٢).

ويرى كيرك وآخرون ٢٠٠٨ أن اكتساب الذات الانفعالية أو الثقة في تحديد الانفعالات السلبية والتفكير فيها وفهمها وادارتها يمكنه من طرد الخوف والغضب واعطاء وعي بأسباب الاضطراب الانفعالي والاضرار النفسية أجريت العديد من الدراسات التي تناولت مفهوم الذات الانفعالية مثل دراسة (النجار ، ٢٠١٤) بعنوان العلاقة بين الابداع الانفعالي وكل من فاعلية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار والنموذج البنائي بينهم لدى طلاب الجامعة، وتوصلت أهم النتائج إلى وجود تأثير دال احصائيا لكل من التخصص علمي - أدبي) والنوع (ذكور إناث) وتفاعلاتهما في الابداع الانفعالي وكانت الفروق لصالح الاناث ولصالح طلاب التخصص الأدبي، ووجود علاقة دالة احصائيا وموجبة بين الابداع الانفعالي وكل من فاعلية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار، وامكانية التنبؤ بمهارات اتخاذ القرار من خلال كل من الابداع الانفعالي وفاعلية الذات الانفعالية، ووجود نموذج بنائي يوضح

علاقات التأثير والمسارات القائمة بين الابداع الانفعالي وفعالية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة .

ومن الدراسات الأخرى دراسة (عودة، ٢٠١٨) بعنوان العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة بغداد، وتوصلت النتائج إلى إنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لمتغير الجنس في فاعلية الذات الانفعالية وكذلك بالنسبة لمتغير التخصص، وتبين أيضا بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لمتغير الجنس في الكفاءة الاجتماعية وكذلك بالنسبة لمتغير التخصص، وان العلاقة بين المتغيرين قوية .

أما الدراسات الاجنبية دراسة (Younesi et al, 2014) بعنوان العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والمعتقدات ما وراء المعرفية مع القلق الاحصائي وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والمعتقدات ما وراء المعرفية مع القلق الاحصائي لدى طلبة الجامعة، بلغت عينة الدراسة من (٣٢٠) طالبا وطالبة (٨٥ ذكور، ٢٣٥ إناث) اختبروا بالطريقة العشوائية، استعملت الوسائل الاحصائية الأتية: الوسيط، معامل ارتباط بيرسون والانحراف المعياري، إذ ظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين فاعلية الذات الانفعالية والقلق الاحصائي بينما لا توجد هناك أي علاقة دالة احصائيا بين المعتقدات الايجابية عن القلق الاحصائي.

ومن الدراسات الاجنبية الأخرى دراسة (Teraman& Ergun ،٢٠١٦) بعنوان الدور الوسيط لفاعلية الذات الانفعالية بين الذكاء الانفعالي والابتكار، دراسة تجريبية علي طلبة الجامعة ، - Self Emotional of Role (Mediating

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من العلاقة بين الذكاء الانفعالي والابتكار لدى طلبة الجامعة ، فضلا عن التعرف على الدور الوسيط لفاعلية الذات الانفعالية في العلاقة، تكونت عينة الدراسة من (٢٦٥) طالبا وطالبة، إذ تم تحليل البيانات بوساطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ، اظهرت النتائج ان لفاعلية الذات الانفعالية دورا وسيطا فقط على الابتكار، فان الطلبة عندما يثقون بقدراتهم على تلقي الانفعالات على انفسهم والآخرين، باستخدام

الانفعالات يمكن لها ان تبلور الأفكار وان فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية للذات والآخرين يساعد أيضا على الثبات الانفعالي للذات والآخرين .

اهداف البحث Aims of the Research

الهدف الاول: التعرف على الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

الهدف الثاني : دلالة الفروق في الذات الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

حدود البحث Limits Of The Research

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى كلية التربية المقداد للدراسة الصباحية فقط وللعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) من الذكور والاناث.

تحديد المصطلحات Terms Limitation

الذات الانفعالية (Emtional, self)

عرفها كل من:

١- سارني (saarni، ١٩٩٩):

وهي قدرة الفرد على التعامل مع بيئة نفسيه اجتماعيه متغيرة الأمر الذي ينشأ عنه نمو وسياده الفرد (saarni;1999.p.104).

٢- مارنس ومارتينز (Walmarans&Martins,2001)

وهي الأحياء بالسعادة والقابلية على التوافق بمهارة عالية وثقة متناهية لتغير الاحداث الحاصلة بالبيئة الاجتماعية والثقافية التي تتصف بالغموض وعدم اليقين (Walmarans&Martins,2001:p.64).

٣- كيرك واخرون (kirk,et al,2008)

أنها احكام ومعتقدات الفرد عن قدرته ومهاراته وكفاءته الانفعالية التي تساعده على تنظيم وانجاز المهام المطلوبة والتصرف بكفاءة في المواقف المختلفة لتحقيق الاهداف التي يسعى اليها (Kirk,et al,2008:p.432).

التعريف النظري:

وقد تبنت الباحثة تعريف كيرك وآخرون (Kirk,2008) تعريفاً نظرياً.

التعريف الاجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال اجابته على المقياس المعد لهذا العرض.

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

- اطار نظري
- الذات الانفعالية
- الدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل الاطار النظري لمتغير البحث (الذات الانفعالية) وكذلك يتضمن عرضاً لدراسات السابقة المتعلقة بمتغير البحث.

اطار النظري

-الذات الانفعالية Self Emotional:

يتبين من خلال أدبيات الأبحاث والدراسات النفسية ان عملية ربط مفهوم الذات بالانفعالات لم تكن جديدة إذ بين البرت باندورا ان ادراك الفرد لذاته يؤثر بشكل كبير علي استجاباته الانفعالية وانماط تفكيره وخبراته السلوكية (Bandura, 1982:p122).

وتوجد العديد من المفاهيم التي نستطيع من خلالها تحديد بعض حالات الانفعال كاللذة والقلق والفرح والغضب والنواح والغضب والفرح والدعابة والرقّة والبكاء وتعد قدرة الفرد على الاحساس بمدى مستقر من الانفعالات من الأدلة على ان شخصية الفرد سليمة إذ يمكن اكتساب عادات الانفعالية من الاشتراط وتنمّص شخصيات الآخرين المهمين في حياتنا وتعلم التوقعات ، ويعد الانفعال جانب مهم من التعبير السلوكي للفرد ، حيث يتكون من العواطف الايجابية والسلبية فعندما يعبر الآخر: عن مشاعرهم سيتغير وعيهم وسلوكهم بل حتى أدائهم ، لذلك فالتعبير الانفعالي نوع من التواصل بين الأفراد(اسود، ٢٠٢٠: ص ٦١) .

وتعد الذات الانفعالية المفهوم الرئيسي في نظرية المعرفة الاجتماعية التي قدمها البرت باندورا من أجل تفسير السلوك الإنساني على أساس التفاعل المتبادل بين العوامل السلوكية والبيئية والشخصية وان هذه العوامل تختلف في تأثيرها على الأداء ، فالتفاعل بين هذه العوامل الثلاث يعتمد على الشخص والسلوك الذي تم اختياره والموقف الذي يحدث فيه السلوك ، ويرى بأن معتقدات الفرد وتوقعاته عن قدرته على انجاز مهام تحدد السلوكيات التي يقوم بها الفرد إذ تجعله يختار الانشطة التي يشعر ان غير قادر على انجازها وأيضا تأثير الذات الانفعالية على قدرة الفرد في مواجهة المواقف الضابطة فضلا عن تحديد مقدار الجهد المطلوب بذله ومدى استمرارية الفرد لتحقيق أهدافه المرجوة(عودة، ٢٠١٨: ص٩).

وتعد الانفعالات استفادا إلى الأدلة العلمية المتجمعة اقوى مصدر نملكه اذا تربطنا مع انفسنا ومع الآخرين والطبيعة والكون وتخبرنا عن الأشياء ذات

الأهمية البالغة بالنسبة لنا وللناس والقيم والنشاطات والحاجات التي تعطينا الدافعية والسيطرة على الذات والمثابرة ، وتمكننا من المحافظة على حياتنا وعواطفنا والنجاح في عملنا (Segal, 1997:p3).

وتهتم الذات الانفعالية بالانفعالات المستخدمة في المواقف والعلاقات الاجتماعية وكيف يؤدي الفهم لها إلى التفاعلات الناجحة مع الآخرين حيث تساعد الذات الانفعالية على تمييز ومعالجة وإدارة الانفعالات لدى الفرد ولدى الآخرين عن طريق فهم الإشارات الانفعالية والتكيف مع الحالات المختلفة للطبيعة الانفعالية والاجتماعية وفهم الانفعال الذي يتعلق بالتفاعلية والتوافق الاجتماعي (النجار، ٢٠١٤:ص ١١٤).

ولتحقيق الصحة الذهنية السليمة المرتبطة بالذات الانفعالية علينا فهم وادراك مشاعر الآخرين وكذلك فهم مشاعرنا الذاتية لكي نتمكن من التواصل معهم وإدارة انفعالاتنا بصورة ناجحة ، فالأفراد الذي يتمتعون بالذات الانفعالية عالية قادرون على معرفة انفعالاتهم وادراكها بشكل واضح ، ولذلك سيكونون سعداء وناجحين في نشاطاتهم الاجتماعية والمهنية نتيجة لقدرتهم على بناء علاقات شخصية ناجحة مع الآخرين ، وعلى العكس تماما عندما يكون لدى الأفراد ضعف ومعاناة في الذات الانفعالية أي أنهم لا تتوفر لهم القدرة على فهم انفعالاتهم الذاتية وبالتالي سيواجهون مصاعب في عدم قدرتهم على التخطيط والتكيف لمستقبلهم وهذا يدل على إن طريقتهم في إدارة انفعالاتهم غير جيدة (ابو غزال، ٢٠٠٧: ص ١٨٤) .

وتعرف الذات الانفعالية بأنها إمكانية تنظيم العواطف بشكل يناسب السياقات التي يمر بها الفرد والتي تتطلب مهارات مثل مواجهة الأفكار المزعجة والمخاوف والتركيز على الحاضر، كما تم تعريفها بأنها ادراك الفرد لقدرته على تجنب الانفعالات السلبية بعد مروره ببعض المواقف الضاغطة والمهددة ، أو معرفته حول قدرته على استعادة الحالة الانفعالية السوية المعتادة بعد التعرض لحالة انفعالية غير سوية، وتظهر الذات الانفعالية بمثابة إيمان الشخص بقدراته الانفعالية، وهي لا تقتصر على تنظيم الانفعالات بل تتعداها إلى فهم وتصور تلك الانفعالات وحسب رأي كيرك وآخرون فإنه يرى ان الذات الانفعالية تشير الى احكام ومعتقدات الفرد عن قدراته ومهاراته وكفاءته الانفعالية التي تساعد على تنظيم وانجاز المهام

المطلوبة والتصرف بكفائه في المواقف المختلفة لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها (Kirk, et, al, 2008:p432).

وبالرغم مما تقدم من آراء نظرية ومحاولات لتعريف الذات الانفعالية وفهمها إلا إن أي من هذه الآراء والمحاولات لم تبلور ضمن نظرية شاملة ومتكاملة يمكن عدها متخصصة في أحد جوانبها بمفهوم الذات الانفعالية باستثناء أنموذج (Kirk, al et, 2008) وقد اعتمدت الباحثة نموذج كيرك وآخرون، ٢٠٠٨ وذلك لكونها اعتمدت مقياس (سلمان، ٢٠٢١) لمتغير الذات الانفعالية بعد ما اعده وتكيف بهي في البيئة العراقية.

• نظريات فسرت الذات الانفعالية :

أولا : نظرية باندورا النظرية المعرفية الاجتماعية :-

تعد الفعالية الذاتية أحد المفاهيم التي قدمها باندورا عندما قام بعرض دور العوامل الاجتماعية والمعرفية في التعلم وما يحدث فيما بينها من تفاعل ، إذ يقصد بمفهوم الفعالية الذاتية اعتقادات الفرد الافتراضية حول القدرات والمهارات التي يمتلكها، أو هي احكام عامة يطلقها الفرد على ما يمتلك من قدرات ، فنحن عندما ننشغل بتنظيم سلوكنا نقوم بالتأمل في انفسنا ، ونقيم قدراتنا وبالتالي نتوصل إلى احكام وتقييمات تعكس هذا الشعور بالفعالية الذاتية (ابو غزال، ٢٠٠٧: ص ١٣٢).

وتتطلق هذه النظرية من افتراض رئيس مفاده ان الإنسان كائن اجتماعي يعيش ضمن مجموعة من الأفراد يتفاعل معهم ويؤثر ويتأثر فيهم، وبذلك فهو يلاحظ سلوك وعادات واتجاهات الأفراد الآخرين ويعمل على تعلمها من خلال الملاحظة والتقليد، فوفقا لهذه النظرية فإن الأفراد يستطيعون تعلم العديد من الانماط السلوكية لمجرد ملاحظة سلوك الآخرين، حيث يعتبر هؤلاء الآخرين بمثابة نماذج يتم الاقتداء بسلوكهم (الغزول، ٢٠١٠: ص ١٤٠).

ويرى باندورا ان فاعلية الذات تتطور عند الأفراد من خلال أربعة مصادر للمعلومات وهي:

١ _ اجتياز خبرات متقنة : يكتسب الفرد معلومات شخصية مؤثرة من خلال ما يقوم به من اعمال وخبرات، إذ يتعلم من خلال خبرائه الأولى معنى النجاح والشعور بالسيطرة على البيئة أي ان الانجاز الشخصي مصدر مهم لشعورنا بالفعالية الذاتية وبمعنى آخر فان اداءنا الفعلي هو مصدر أساس لشعورنا بالفعالية الذاتية، فاذا تكرر نجاحنا في عمل معين ازداد هذا الشعور، في حين تكرر الفشل يقل هذا الشعور، فعندما تنمو لدينا الفعالية لا تزعجنا العقبات التي تعيق انجازنا لأهداف معينة فنحن عندما نفشل قد نراجع انفسنا وقد نعزو هذا الفشل إلى نقص الجهد وسوء التخطيط لذلك نحاول انجاز هذه الأهداف مرة أخرى .

٢ _ الخبرات الإبدالية : يقنع الفرد نفسه بإمكانية القيام بأعمال وسلوكيات متعددة عندما يلاحظ ان من يشبهونه قادرون على القيام بها والعكس صحيح، ويصدق هذا الأمر في المواقف التي نعتقد فيها ان لدينا نفس ما لدى الآخرين من قدرات .

٣ _ الاقناع اللفظي : يؤدي الاقناع دورا مهما وحيويا من حيث جعل الطلبة يعتقدون ان بإمكانهم التغلب على الصعوبات التي تواجههم وتحسن مستوى أدانهم فعندما يقنعنا بعض الأشخاص بقدرتنا على أداء مهمة فان أداؤنا غالبا يكون افضل مما كان عليه قيل حصولنا على مثل هذا الاقناع.

٤ - الاستثارة الانفعالية: تعد الحالة الانفعالية التي يختبرها الفرد عن أدانه لبعض المهمات مصدرا رئيسيا للشعور بالفاعلية الذاتية فالانفعال الشديد يؤثر في الأداء فالخوف والقلق العاد الذي يعاني منه الأفراد يغلب أن تكون توقعات فاعليتهم منخفضة كما ان قوة الانفعال غالبا ما تخفض درجة الفاعلية (ابو غزال ، ٢٠٠٧: ص١٦).

وقد تعلم معظم الناس أن يحكموا على قدراتهم على تنفيذ عمل معين في ضوء الاستثارة الانفعالية فالأفراد الذين يخبرون خوفا شديدا أو قلقا حادا يغلب أن تكون فاعليتهم الذاتية وتوقعاتهم منخفضة (جابر، ١٩٨٦: ص٤٤٥).

إذ إن للاستثارة الانفعالية دورا كبيرا في التأثير على فاعلية الذات لدى الفرد لأن الاستثارة الانفعالية المرتفعة تخفض الأداء لدى الفرد، وبالتالي ينخفض مستوى فاعلية الذات لديه، أما الاستثارة المنخفضة ترفع من مستوى الأداء

لدى الفرد وبالتالي يرتفع مستوى فاعلية الذات لديه، حيث إن معلومات الاستثارة ترتبط بعده متغيرات و هي

١- مستوى الاستثارة: فالاستثارة الانفعالية ترتبط في بعض المواقف بتزايد الأداء.

٢- الدافعية المدركة للاستثارة الانفعالية: فاذا عرف الفرد ان الخوف أمر واقعي فان هذا الخوف قد يرفع فاعلية الشخص ولكن عندما يكون خوفا مرضيا فان الاستثارة الانفعالية عندئذ تميل إلى خفض الفاعلية.

٣- طبيعة العمل: إن الاستثارة الانفعالية قد تيسر النجاح للأعمال البسيطة ويغلب أن تعطل الانشطة المعقدة (جابر ، ١٩٨٦: ص٤٤٦).

ويشير باندورا في كتابه أسس التفكير والأداء الذي يتضمن النظرية المعرفية الاجتماعية بان نظرية فاعلية الذات اشتقت من النظرية المعرفية الاجتماعية التي وضع أسسها والتي أكد فيها بأن الأداء الانساني يمكن أن يفسر من خلال المقابلة بين السلوك ومختلف العوامل المعرفية والبيئية والشخصية، وهناك عدد من الافتراضات النظرية والمحددات المنهجية التي تقوم عليها النظرية المعرفية الاجتماعية :

١ - يرى باندورا بان الأفراد يمتلكون القدرة على عمل الرموز التي تسمح بإنشاء نماذج داخلية للتحقق من فاعلية التجارب قبل البدء بها، وتطوير مجموعة مبتكرة من الأفعال والاختبار الفوضى لهذه المجموعة من الأفعال من خلال التنبؤ بالنتائج والاتصال بين الأفكار المعقدة وتجارب الآخرين .

٢- أن معظم أنواع السلوك ذات هدف معين ، كما أنها موجهة عن طريق القدرة على التفكير المستقبلي كالتنبؤ أو التوقع، وهي تعتمد بشكل كبير على القدرة على عمل الرموز .

٣- يمتلك الأفراد القدرة على الخبرات الذاتية وتحليل وتقييم الأفكار والقدرة على التأمل الذاتي، وهذه القدرات تتيح التحكم الذاتي في كل من الأفكار والسلوك .

٤- يمتلك الأفراد على التنظيم الذاتي عن طريق اختيار أو تغيير الظروف البيئية أو عن طريق التأثير على التحكم المباشر في سلوكهم والتي بدورها تؤثر في السلوك كما يضع الأفراد معايير شخصية لسلوكهم ويقومون بتقييم

سلوكهم بناء على هذه المعايير، وبالتالي يمكنهم هذا من بناء حافز ذاتي يدفع ويرشد السلوك .

٥- يتعلم الأفراد عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين ونتائجها، والتعلم عن طريق الملاحظة يقلل بشكل كبير من الاعتماد على التعلم عن طريق المحاولة والخطأ ويسمح بالاكتمال السريع للمهارات المعقدة والتي ليس من الممكن اكتسابها فقط عن طريق الممارسة .

٦- كل من القدرات السابقة (التفكير المستقبلي، والتأمل الذاتي، والتعلم بالملاحظة، والتنظيم الذاتي، والقدرة على عمل الرموز) هي نتيجة تطور الآليات والأبنية النفسية العصبية المعقدة، حيث تتفاعل كل من القوى التجريبية والنفسية لتحديد السلوك ولتزويده بالمرونة اللازمة .

تتفاعل كل من الأحداث البيئية والعوامل الذاتية الداخلية (انفعالية، بيولوجية، معرفية) والسلوك بطريقة متبادلة، فالأفراد يستجيبون انفعالياً وسلوكياً ومعرفياً إلى الأحداث البيئية، ومن خلال القدرات المعرفية يمارسون التحكم في سلوكهم الذاتي، والذي بدوره يؤثر ليس فقط على البيئة ولكن أيضاً في الحالات الانفعالية والبيولوجية والمعرفية (يوسف، ٢٠١٦: ص ٢٨-٢٩).

ويعد مبدأ الحتمية المتبادلة من أهم افتراضات النظرية المعرفية الاجتماعية إذ أكد باندورا على هذا المبدأ في عملية التعلم من حيث التفاعل بين ثلاث مكونات رئيسية وهي : السلوك المعتقدات المرتبطة بالشخص والمحددات البيئية فالسلوك وفقاً لهذه المعادلة هو وظيفة لمجموعة من المحددات المتعلقة السابقة واللاحقة بحيث تشمل كل مجموعة منها على متغيرات ذات طابع معرفي، وكما هو مبين في الشكل (١) الآتي: (الغزول، ٢٠١٠: ص ١٢٩).

وبالرغم من ان هذه المؤثرات ذات تفاعل تبادلي ألا إنها ليست بالضرورة تحدث في وقت متزامن أو إنها ذات قوة متكافئة وتهتم نظرية الفاعلية الذاتية بشكل رئيس بدور العوامل المعرفية ولذا تاتي في نموذج الحتمية المتبادلة التابع لنظرية المعرفية الاجتماعية وهذا فيما يتعلق بتأثير المعرفة على الانفعال والسلوك وتأثير كل من السلوك والانفعال والأحداث البيئية في المعرفة، ويشير باندورا إلى عدم وجود افضلية لأي من العوامل الثلاثة المكونة لنموذج الحتمية التبادلية في اعطاء الناتج النهائي للسلوك وان كل

عامل من هذه العوامل يحتوي على متغيرات معرفية من بين هذه المتغيرات التي تحدث قبل قيام الفرد بالسلوك ما يسمى بالتوقعات أو الأحكام سواء كانت هذه التوقعات أو الأحكام خاصة بإجراء سلوك ما أو الناتج النهائي له (Bandura, 1988:p20).

ثانيا : أنموذج كيرك وآخرون (٢٠٠٨):

ينظر إلى الذات الانفعالية كجانب من جوانب الذكاء الانفعالي بحيث تدفع الفرد في ظروف المواجهات الصعبة في أماكن العمل لإظهار مهارة إدارة انفعالاته وانفعالات الآخرين، وبالتالي المحافظة على حالة انفعالية ايجابية في مثل تلك المواقف ، والأشخاص الذين يمتلكون ذات انفعالية مرتفعة يمتلكون بالمقابل قدرا مساويا من الذكاء الانفعالي، واستنادا إلى النظرية المعرفية الاجتماعية فان تصرف الأفراد يكون مبنيا على كيفية تفسيرهم للحقائق التنظيمية ، ويتأثر هذا النشاط التفسيري بقدرتهم على قراءة وفهم افكارهم ومشاعرهم وسلوكهم من التنظيم والسيطرة والوعي الذاتي ، ومن الملاحظ ان هذا يشبه إلى حد ما من نظرية الادراك الاجتماعي من حيث الاهتمام الرئيس بدراسة الذكاء الانفعالي مع التأكيد على التنظيم الذاتي والتحكم الذاتي والوعي الذاتي باعتبارهن عوامل أساسية تؤدي إلى تحقيق فاعلية الذات وتطويرها (اسود، ٢٠٢٠ ص ٧٧) .

وتأتي الذات الانفعالية أيضا كثقة الفرد بمهارات الذكاء الانفعالي، ومهارة معرفة انفعالات الآخرين واستخدام الانفعالات للتفكير بهدوء، وتتضمن الذات الانفعالية عنصرين مهمين هما: ثقة الفرد بامتلاك القدرة على التغلب على المشاعر السلبية مثل (الاحباط والحزن والغضب ، والتعبير عن المشاعر الايجابية كالفرح والسعادة، وتعد الذات الانفعالية بمثابة حجر الزاوية للفاعلية الانفعالية لأنها تشير إلى ادراك الفرد في قدرته الأدائية بصورة أكثر مما هو مطلوب منه ويكون الاعتقاد بفاعلية الذات عاملا رئيسيا في الموقف والأداء والانجاز الفردي، وهو عنصر أساس في النظرية المعرفية الاجتماعية وأشارت نتائج البحوث والدراسات لآراء كيرك إلى أن سمة الذكاء الانفعالي ترتبط بقوة الذات الانفعالية ، والذات الانفعالية هي نوع من انواع الذكاء الانفعالي بحد ذاتها ولكنها تمتاز إلى حد ما بكونها منفصلة عن الذكاء الانفعالي (Kirk, et al ,2008:p436).

وتشير الذات الانفعالية إلى معتقدات الشخص حول قدرته على تحسين الحالة الانفعالية السلبية، فهي بذلك تتعدى مفهوم التنظيم الانفعالي إلى فهم وإدراك الانفعالات، ويرتبط مفهوم الذات الانفعالية بالاستخدام الفعال للانفعالات والتنظيم الذاتي للعواطف واستخدام المشاعر دعم التفكير (Sauley, 2013:p165, Choi, &).

وقد حدد كيرك وآخرون (٢٠٠٨) أربعة مجالات للذات الانفعالية :

أولاً/ ادراك الانفعالات (emotions Perceive): ويقصد به القدرة على تحديد الانفعالات المختلفة لدى الأفراد الآخرين والتعبير عنها بدقة من خلال اللغة والصوت والمظهر والسلوك فضلاً عن تحديد نوع الانفعال في الحالات الجسمية للفرد وفي مشاعره وفي افكاره .

ثانياً/ تسهيل الانفعالات (agitation Facilitating): ويقصد به القدرة على تغيير الحالة الانفعالية للفرد من التشاؤم إلى التفاؤل فضلاً عن التحكم بالانفعالات والانتباه إلى المعلومات المهمة وتشجيع احترام وجهات النظر المتعددة.

ثالثاً/ فهم الانفعالات (emotions Understanding): ويقصد به القدرة على تسمية الانفعالات وتمييز العلاقات بين الكلمات والانفعالات مثل التمييز بين الحب والاعجاب وكذلك تمييز الانتقال المحتمل للانفعالات مثل الانتقال من الغضب إلى الخجل ومن الغضب إلى الرضي فضلاً عن فهم المشاعر المعقدة مثل مشاعر الحب والكراهة.

رابعاً/ إدارة الانفعالات (management Emotion): ويقصد به القدرة على فهم المشاعر والانفتاح عليها فضلاً عن إدارة الانفعالات الموجودة في الفرد والآخرين من خلال تعديل الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات الايجابية دون كبثها أو المبلغة فيها (Kirk, et al,2008).

تبنت الباحثة أنموذج (كيرك وآخرون (٢٠٠٨) وذلك للأسباب الآتية :

بعد أن اطلعت الباحثة على عدد من النظريات من وجهات النظر التي فسرت متغير الذات الانفعالية ، إذ تبين لها أن أنموذج (كيرك وآخرون (٢٠٠٨) هو أنسب أنموذج يمكن الاعتماد عليه في تحديد مجالات الذات الانفعالية

والركون إليها، عن تفسير النتائج التي ستتوصل إليها الباحثة، إذ يمكن تحديد المبررات على النحو الآتي :

- ١- يعد أكثر أنموذج وضوحاً وشمولاً في تفسير متغير الذات الانفعالية .
- ٢- وضح الأنموذج مجالات الذات الانفعالية وهي ادراك الانفعالات ، تسهيل الانفعالات ، فهم الانفعالات ، إدارة الانفعالات (وأعطى أهمية للمجالات كافة .

دراسات السابقة :

***دراسة (سلمان، ٢٠٢١):**

(الثقة الاجتماعية المتبادلة وعلاقتها بالذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة)

هدفت الدراسة التعرف على الثقة الاجتماعية المتبادلة وعلاقتها بالذات الانفعالية من قبل الطلبة، والتعرف على دلالة الفروق في الذات الانفعالية تبعاً لمتغير التخصص (علمي، انساني) ومتغير الجنس (ذكور، اناث)، ولتحقيق اهداف البحث اعتمدت الباحثة على مقياس (الذات الانفعالية) على وفق نظرية وتعريف (kirk, et al:2008)، للعام الدراسي (٢٠٢١)، لعينتين مستقلتين، ومعادلة الفاكرونباخ، وتحليل الانحدار المتعدد، وتم التوصل الى النتائج، ان افراد عينة البحث لديهم ذات انفعالية عالياً قياساً بالمتوسط النظري للمقياس، وبفروق ذي دلالة معنوية، وليس هناك فرق دال احصائياً في الذات الانفعالية بين الذكور والاناث (سلمان، ٢٠٢١).

الفصل الثالث

منهجيہ البحث واجراءاته

Method of The Research منهجيہ البحث

Population Of The Research مجتمع البحث

Samples of The Research عينه البحث

Tools Of The Research اداة البحث

The means of collection الوسائل الاحصائية

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهجية البحث والجراءات التي قامت بها الباحثة لتحقيق اهداف البحث من حيث مجتمع البحث واختيار عينته، وعرض المقياس البحث، فضلاً عن استخدام الوسائل الاحصائية الملائمة لمتغير البحث و منهجية ، وعلى النحو التالي :

منهجية البحث Method of The Research

اعتمدت الباحثة في البحث الحالي المنهج الوصفي الذي يسعى هذا المنهج تحديد ووصف الظاهرة المدروسة، كما هي عليه بالواقع دون محاولة التأثير عليها، كما أن المنهج الوصفي يستخدم لرصد كل ما هو موجود وتحليله، وان هذا المنهج مناسب لطبيعة البحث واهدافه، كما يساعد على تقديم صورته مستقبليه في ضوء المؤشرات الحالية فضلاً عن تقدير ما ينبغي ان تكون عليه الاشياء والظواهر في ضوء قيم ومعايير معينه، واقتراح الخطوات والاساليب التي يمكن استخدامها للوصول إلى الصورة التي ينبغي أن تكون عليها الظاهرة.

مجتمع البحث Population Of The Research

يقصد بالمجتمع المجموعة او العناصر الكلية التي يسعى الباحث الى تعميم نتائج بحثه عليها بأن تكون ذات علاقة وصلة بمشكلة البحث (عباس واخرون، ٢٠٠٩، ٢١٧).

ويتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى كلية التربية المقداد من كلا الجنسين (ذكور، اناث) من طلبة الدراسة الصباحية وللعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) إذ بلغ عددهم (٥٠٥) طالب وطالبة موزعين بحسب الجنس، فقد بلغ عدد الطلبة الذكور (٢٠٧) وعدد الطلبة من الاناث (٢٩٨) طالبة، والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١)

مجتمع البحث

ت	اسم الكلية	الذكور	الاناث	المجموع
١	كلية التربية المقداد	٢٠٧	٢٩٨	٥٠٥

عينه البحث Samples of The Research

تعد عملية اختيار العينة من الخطوات والمراحل المهمة في البحث العلمي الجيد والتي على الباحث ان يكون دقيق في تحديد العينة المناسبة للبحث، وعينه البحث تمثل المجتمع بجميع خصائصه وانها تمثله تمثيلاً دقيقاً، ويفترض ان تتوافر فيها خصائص ذلك المجتمع. (الجابري، ٢٠١٣، ص ٢٠٩) ولغرض الحصول على عينه ملائمه للدراسة الحالية استخدمت الباحثة الطريقة العشوائية.

اعتمدت الباحثة عند اختيار عينة البحث الحالي على الطريقة العشوائية البسيطة هي مجموعة جزئية من المجتمع الاحصائي لها نفس الفرصة لاختار كعينة من ذلك المجتمع، أي بمعنى أن جميع أفراد المجتمع لهم فرصة في أن يُختاروا، ويرجع ذلك إلى أن المجتمع متجانس إذا اختيرت منه عينة وبأي طريقة تستطيع تمثيله وتظهر فيها جميع خصائصه وسماته، فقد اختير (١٠٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى كلية التربية المقداد للدراسة الصباحية في مركز قضاء المقدادية بواقع (٥٠) من الذكور و(٥٠) من الاناث لتطبيق مقياس البحث، جدول (٢) يوضح ذلك.

جدول(٢)

عينة البحث

ت	اسم الكلية	الذكور	الاناث	المجموع
١	كلية التربية المقداد	٥٠	٥٠	١٠٠

اداة البحث Tools Of The Research

تعرف انستازيا (Anastasi-1976) اداة البحث بأنها طريقة موضوعية ومقننه، لقياس عينه من السلوك موضوع البحث (عوض، ٢٠٠٢، ص ٥١) ولغرض تحقيق اهداف البحث، لابد من توفير مقياس يناسب الاطار النظري للبحث وطبيعة مجتمع البحث والتمتع بالخصائص السايكومترية، لذا قامت الباحثة بتبني مقياس الذات الانفعالية، تحقيقاً لأهداف البحث الحالي تبنت الباحثة مقياس الذات الانفعالية ل(سلمان، ٢٠٢١).

تحديد اوزان الاستجابة وبدائلها :-

تكون مقياس الذات الانفعالية بصيغته النهائية من (٢٨) فقرة ملحق (٢) وقد وضع للمقياس (٥) بدائل (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابداً)، وتعطي عند تصحيح الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) الفقرات ، لذا تعد الدرجات العليا للمقياس هي المؤشر على وجود الذات الانفعالية ، اما الدرجات الدنيا للمقياس هي المؤشر على عدم وجود الذات الانفعالية لدى افراد عينه البحث.

الصدق الظاهري:

عرض مقياس الذات الانفعالية على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس التربوي لمعرفة اراءهم حول صلاحية الفقرات وملائمتها للمقياس وبيان مدى صلاحيتها لتحقيق اهداف البحث وكذلك ابداء آرائهم بخصوص ووضوح التعليمات وملائمة البدائل المقترحة للمقياس ، وقد حصلت جميع فقرات المقياس البالغة (٢٨) فقرة على موافقة الخبراء ١٠٠% والبالغ عددهم (٦) خبراء.^١

الثبات Reliability :-

الثبات هو الاستقرار في النتائج عبر الزمن (Anastasia g Urbina, 2010:142).

وهو مؤشر الدقة التي يقيس بها الاختبار ما يراد قياسه وهذه الدرجة من ادق ما يمكن حسابه في الطريقة الاتية :-

● طريقة الاستقرار بأستعمال إعادة الاختبار:

ان معامل الثبات على وفق هذه الطريقة هو عبارة عن قيمة معامل الارتباط بين الدرجات التي نحصل عليها من جراء التطبيق، واعادة تطبيق المقياس على الافراد انفسهم، وبفاصل زمني ملائم بين التطبيقين (Anastasi,1976, p.115).

^١ أ.م.د نادية محمد ارزوقي / جامعة ديالى / كلية التربية المقداد، م.د زينة شهيد علي/ جامعة ديالى / كلية التربية المقداد، م.د افراح خدادوست / جامعة ديالى / كلية التربية المقداد، م.د نور طالب توفيق / جامعة ديالى / كلية التربية المقداد، أ.م حسن عبدالله / جامعة ديالى / كلية التربية المقداد / م.د مروة شهيد صادق / جامعة ديالى / كلية التربية المقداد.

تتلخص هذه الطريقة في تطبيق الاختبار على مجموعة من الافراد، ثم يعاد التطبيق مرة أخرى على المجموعة نفسها، ويحسب معامل الارتباط بين التطبيقين للحصول على معامل ثبات لدرجات الاختبار (عبد الرحمن، ١٩٩٨، ص ١٧٢). إذ بلغت معامل درجة الثبات بهذه الطريقة (٨٨، ٠)، وهذه النتيجة جيدة يمكن الركون عليها، جدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

عينة الثبات

ت	اسم الكلية	الذكور	الاناث	المجموع
١	كلية التربية المقداد	٢٠	٢٠	٤٠

الفصل الرابع

اولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ثانياً: الاستنتاجات

ثالثاً: التوصيات

رابعاً: المقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضاً وتفسيراً للنتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية بناء على اطار النظري كما يتضمن عدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

اولاً : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

فيما يلي عرض النتائج الدراسة التي تم التوصيل اليها في ضوء اهدافه، ويتم عرضها وفقاً لتسلسل اهداف البحث كما يأتي:-

الهدف الاول : التعرف على الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة:-

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الذات الانفعالية على عينة البحث الاساسية البالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة، وتم ايجاد الوسط الحسابي الذي بلغ (١١٢،٤) وبانحراف معياري مقداره (١٤،٢٣)، كما حسب المتوسط الفرضي لمقياس الذات الانفعالية وكان مقداره (٨٤) وباستخدام الاختبار التائي (t- test) لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (٢،٨١) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١،٩٨) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٩٩) ظهر ان القيمة التائية المحسوبة اعلى من القيمة التائية الجدولية، ولصالح متوسط العينة، وهذا يعني ان طلبة الجامعة لديهم ذات انفعالية والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

القيمة التائية لتعرف على الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة

القيمة	العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	انحراف معياري	درجة حرية	القيمة التائية	الدلالة المعوية عند (٠،٠٥)
الذات الانفعالية	١٠٠	١١٢،٤	٨٤	١٤،٢٣	٩٩	المحسوبة الجدولية	دال احصائياً
						٢،٨١	١،٩٨

مما يشر الى ان عينة الطلبة يتمتعون بذات انفعالية عالية، علماً أن القيمة الجدولية للاختبار التالي تبلغ (١،٩٨) عند مستوى (٠،٠٥) ودرجة حرية (٩٩)، اذ أن القيمة التائية الجدولية والبالغة (٢،٨١)، وتفسر الباحثة

هذه النتيجة في ضوء نموذج (كيرك) اذ أن الذات الانفعالية تشير الى معتقدات الشخص حول قدرته على تحسين الحالة الانفعالية السلبية فهي بذلك تتعدى مفهوم التنظيم الانفعالي الى فهم وادراك الانفعالات و يرتبط مفهوم الذات الانفعالية بالاستخدام الفعال للانفعالات والتنظيم الذاتي للعواطف واستخدام المشاعر لدعم التفكير (Choi;sauley;2013;165).

الهدف الثاني :التعرف على الفروق في الذات الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث):-

لأجل معرفة الفرق في الذات الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث) فقد تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستغلتين، وجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

العينة	العدد	الوسط الحسابي	انحراف معياري	درجة حرية	القيمة التائية		الدلالة المعنوية عند (٠,٠٥)
اناث	٥٠	١١٥,٢	١٦,٢٠	٩٨	المحسوبة	الجدولية	غير دال احصائياً
ذكور	٥٠	١٠٩,٦	١٣,٤٣		١,١٩	١,٩٨	

بلغت القيمة التائية المحسوبة لتأثير الجنس (١,١٩) وبمقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) تبين انها غير دال احصائياً، هذا النتيجة تشير الى انه ليس هناك فرق بين الذكور والاناث في الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة وهذا يدل على ان الذكور والاناث يتمتعون بالمستوى نفسه من الذات الانفعالية حيث أن الطلبة يمرون بالظروف ذاتها وخصوصا ما يتعرض له البلد في الوقت الحاضر من ازمات اجتماعية واقتصادية وصحية وانفعالية.... الخ

ثانياً : الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يمكن الاستنتاج ماياتي:-

- ان الذات الانفعالية موجودة بصورة مرتفعة بين الطلبة.
- لا يظهر فرق دال احصائياً في الذات الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث).

ثالثاً : التوصيات :

استناداً الى النتائج التي توصل اليها البحث الحالي فإن الباحثة توصي بما يأتي:-

- على وزارة التربية الاهتمام بالاختبارات والمقاييس النفسية التي تراعي الحالة النفسية للطلبة بطرق علمية.
- على التربويين والتدريسين عقد ندوات ومؤتمرات في الجامعات، مع تحذير من ان الذات الانفعالية يؤثر على افكارهم وعلى صحتهم .
- قيام تدريسي قسم العلوم التربوية والنفسية والارشاد النفسي في اثناء محاضراتهم في كافة الاختصاصات على زيادة الثقة النفسية لطلبة الجامعة كونهم ابناء المستقبل ولهم دور ايضاً في بث الثقافة النفسية في المحيط الاجتماعي التي يتواجدون فيه وفي محيط العمل في المستقبل.

رابعاً : المقترحات :

استكمالاً للبحث وتطويراً لنتائجه اقترحت الباحثة مايلي:-

- إجراء دراسة تجريبية مماثلة للبحث الحالي لدى مراحل اخرى من الطلاب غير شريحة طلاب الجامعة مثل (تلامذة المرحلة الابتدائية، طلبة المرحلة المتوسطة، طلبة المرحلة الاعدادية).
- إجراء دراسة تجريبية مقارنة لمتغير للبحث الحالي باستخدام الاسلوب الارشادي في تخفيض الذات الانفعالية لدى الطلاب.
- إجراء دراسات ارتباطية بين متغير البحث الحالي (الذات الانفعالية) ومتغيرات نفسية أخرى مثل (التضخم الذاتي ، الإغتراب النفسي ، الشخصية النرجسية، السلوك العدوانى).

مصادر البحث ومراجعة

اولاً: المصادر العربية

ثانياً: المصادر الاجنبية

اولاً: المصادر العربية

- القرآن الكريم.

- ابو غزال، معاوية (٢٠٠٧): النظريات التطور الإنساني وتطبيقاتها التربوية، ط٢، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان .

- احمد، اشرف (٢٠١٤): الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي لدى عينة من طالبات كلية التربية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة عمر المختار.

- اسود، سلام سعيد (٢٠٢٠): تحسس الرقص وعلاقة بفاعليه الذات الانفعالية، رسالة ماجستير (غير منشوره)، كلية الآداب، جامعة المستنصرية .

- جابر، عبد الحميد (١٩٨٦): نظريات الشخصية، البناء، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.

- حمدان، محمد كمال محمد (٢٠١٠): الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرارات لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، الجامعة الاسلامية، غزة، فلسطين .

- راتب، اسامة كامل (١٩٩٧): قلق المنافسة، دار الفكر العربي، القاهرة.

- صالح، بوريشة (٢٠١٩): فاعلية الذات وعلاقتها بادرارة الانفعالات لدى المراهقين المصابين بماء السكري، طروحة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة المسيلة، الجزائرية .

- العادلي، راهية عباس (٢٠١٠): الانفعالات نموها وادارتها، ط١، مكتبة اليمامة للطباعة، بغداد .

- عودة، حنين عبد الرزاق (٢٠١٨): فاعلية الذات الانفعالية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية ابن رشد، رشد، جامعة بغداد .

- النجار، حسني زكريا السيد (٢٠١٤): النموذج البنائي العلاقة بين الابداع الانفعالي وفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد (٢٥)، العدد (٩٨)، مصر.

-يوسف ، ولاء سهيل (٢٠١٦):فاعلية الذات وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية ،جامعة دمشق .

ثانياً: المصادر الاجنبية

- Saarni ,C.(1999):The Development of Emotional Com pletence, Guilford press , New York ,NY,USA.
- saarni ,p &.Mayer, j. D.(1990):Emotional Intelligence Imagination ,Cognition and persoality, (3) 9.
- segal , Jeanne (1997): Raising your Emotional, Intelligence ,Heny Holf and company ,New York.
- kirk, B .& Hine, D.(2008): Development and preliminary Validation of An Emotional self- Efficacy personality and Individual Differences, (45).Scale
- Zhao, p. et al .(2013): Maigo is involved in abscisic acidmediated response to abiotic stresses and Golgi – to- ER. Retrograde response to abiotic stresses and Golgi – to -ER retrograde transport ,Physiol plant 148(2).
- Younesi, S, Tavakoli, V .(2014):The Relation BetWeen E motional Self- Efficacy and Metacognitive Believes With Statical Anxiety, Indian journal of Fundamental and Applied life Scienes,4(2).
- Bandura ,A, (1982) :Self -Efficacy Mechanism in Human Agency ,American psychologist,37(2).
- Bandura, A, (1998): Self efficacy concetion of anxiety, Anxiety Research, An, Lnternatioal jurnal,1(2).

الملاحق

ملحق (١)

آستبانة اراء المحكمين على مقياس الذات الانفعالية

جامعة ديالي

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الاستاذ الدكتور.....المحترم

تحية طيبة..

تروم الباحثة بدراسة بحثها الموسوم ب(الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة)، ولغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس (سلمان، ٢٠٢١) لقياس (الذات الانفعالية)، والمعد وفق نظرية (Kirk, etal, 2008) والذي عرفها: (بأنها تشير الى احكام ومعتقدات الفرد عن قدراته ومهاراته وكفاءته الانفعالية التي تساعده على تنظيم وانجاز المهام المطلوبة والتصرف بكفاءة في المواقف المختلفة لتحقيق الاهداف التي يسعى لها)(كيرك وآخرون، ٢٠٠٨).

ونظراً لما تتمتعون به من دراية وخبرة علمية، ترجوا الباحثة من حضراتكم ابداء ملاحظاتكم ومقترحاتكم العلمية بشأن صلاحية فقرات المقياس من حذف او تعديل ما ترونه مناسباً، علماً ان المقياس يتكون من (٢٨) فقرة وقد تم وضعها على وفق البدائل الخماسية (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابدأ).

مع جزيل الشكر والتقدير

الباحثة

سدير ستار اسماعيل

المشرف

أ.م.د جلال محمد جاسم

ت	الفقرات	صالحة	تحتاج تعديل	حذف الفقرة
١	أستطيع التعبير عن انفعالاتي من خلال لغة جسدي			
٢	أساعد الأفراد الآخرين على تنظيم انفعالاتهم عندما يكونون تحت الضغط			
٣	ادرك مشاعر الآخرين من خلال تعبير الوجه ولغه الجسد			
٤	اتمكن من السيطرة على انفعالي بالغضب			
٥	أستطيع دعم نفسي بالمشاعر الإيجابية لتحسين ادائي البدائي			
٦	أستطيع اخفاء مشاعر التوتر أثناء الحديث مع الآخرين			
٧	اظهر الانفعال المناسب في الوقت المناسب			
٨	يمكن الحصول على مزاج جيد لتقديم افكار جديدة			
٩	أنظم انفعالاتي لكي اتمكن من تحقيق اهدافي			

			١٠ يمكنني مساعده الأشخاص الآخرين على تغير مشاعرهم السلبية الى إيجابية
			١١ أستطيع أن أكون في المزاج الأكثر ملائمة لوقت
			١٢ بإمكاني أن أشعر بالانفعال نفسه الذي يشعر به الأشخاص الآخرين
			١٣ أستطيع التغلب على الأفكار السلبية التي تراودني
			١٤ أقبل ملاحظات الأشخاص الآخرين دون ضيق او انزعاج
			١٥ أفهم اسباب تغير مشاعري
			١٦ أفهم ما الذي يجعل الانفعالات الشخص الآخر تتغير
			١٧ أعرف انفعالات الآخرين الإيجابية
			١٨ أساعد زملائي على الهدوء عندما يشعرون بالغضب
			١٩ اعتمد على نفسي في تخطي مشاعر الحزن
			٢٠ يمكنني اخبار زملائي عندما أشعر

			بالغضب وعدم الإرتياح	
				٢١
			اتفهم ألام الآخرين وذلك مهم بالنسبة لي	٢٢
			يمكنني أن أتحكم في تفكيري السلبي تجاه الآخرين	٢٣
			أستطيع تحديد انفعالاتي السلبية بصوره صحيحة	٢٤
			أستخدم الانفعالات الإيجابية لأكون مبدعاً في حل المشاكل	٢٥
			أعرف الاوقات التي أشعر بها بالسعادة والطمأنينة	٢٦
			أستخدم انفعالاتي الإيجابية والسلبيه في قيادة حياتي	٢٧
			أشعر بالانفعالات والمشاعر التي يضطر الآخرين للافصاح عنها	٢٨

ملحق (٢)

مكان العمل او الوظيفة	الاختصاص	اسماء السادة المحكمين	ت
كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى	علم النفس التربوي	م.د افراح لطيف خدادوست	١
كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى	علم النفس التربوي	م.د نور طالب توفيق	٢
كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى	علم النفس التربوي	م.د زينة شهيد علي	٣
كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى	علم النفس التربوي	أ.م.د جلال محمد جاسم	٤
كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	أ.م حسن عبدالله	٥
كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	م.د مروة شهيد صادق	٦

ملحق (٣)

مقياس الذات الانفعالية

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

اخي الطالب اختي الطالبة

تحية طيبة.....

نضع بين يديك عدداً من الفقرات التي تناولت مواقف مختلفة في الحياة، يرجى منك وضع علامة (√) تحت البديل الذي ينطبق عليك من بين البدائل الخمسة، وكما هو مبين في المثال ادناه. مع العلم انه ليس هناك اجابة صحيحة او خاطئة لأي فقرة، وان افضل جواب هو ما تشعر به انه يعبر عن موقفك فعلاً، يرجى عدم ترك اي فقرة بدون اجابة، علماً ان اجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها احد سواء الباحث، لذا لا داعي تذكر الاسم. مثال يوضح كيفية الاجابة :

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ احياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ ابداً
١			√			

ملاحظة:

قبل ان تبدأ بالإجابة يرجى تدوين المعلومات التالية:

الجنس:

☐ انثى

☐ ذكر

الباحثة

سدير ستار اسماعيل

ت	الفقرات	تتطبق عليّ دائماً	تتطبق عليّ غالباً	تتطبق عليّ أحياناً	تتطبق عليّ نادراً	لا تتطبق عليّ أبداً
١	أستطيع التعبير عن انفعالاتي من خلال لغة جسدي					
٢	أساعد الأفراد الآخرين على تنظيم انفعالاتهم عندما يكونون تحت الضغوط					
٣	ادرك مشاعر الآخرين من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد					
٤	أتمكن من السيطرة على انفعالي بالغضب					
٥	أستطيع دعم نفسي بالمشاعر الإيجابية لتحسين أدائي البدائي					
٦	أستطيع إخفاء مشاعر التوتر أثناء الحديث مع الآخرين					
٧	أظهر الانفعال المناسب في الوقت المناسب					

					يمكن الحصول على مزاج جيد لتقديم افكار جديدة	٨
					أنظم انفعالاتي لكي اتمكن من تحقيق اهدافي	٩
					يمكنني مساعده الأشخاص الآخرين على تغير مشاعرهم السلبية الى إيجابية	١٠
					أستطيع أن أكون في المزاج الأكثر ملائمه للوقت	١١
					بامكاني أن أشعر بالانفعال نفسه الذي يشعر به الأشخاص الآخرين	١٢
					أستطيع التغلب على الأفكار السلبية التي تراودني	١٣
					اتقبل ملاحظات الأشخاص الآخرين دون ضيق او انزعاج	١٤
					افهم اسباب تغير مشاعري	١٥
					افهم ما الذي يجعل الانفعالات الشخص الآخر تتغير	١٦

					أعرف انفعالات الآخرين الإيجابية	١٧
					أساعد زملائي على الهدوء عندما يشعرون بالغضب	١٨
					اعتمد على نفسي في تخطي مشاعر الحزن	١٩
					يمكنني اخبار زملائي عندما أشعر بالغضب وعدم الإرتياح	٢٠
						٢١
					اتفهم ألام الآخرين وذلك مهم بالنسبة لي	٢٢
					يمكنني أن أتحكم في تفكيري السلبي تجاه الآخرين	٢٣
					أستطيع تحديد انفعالاتي السلبية بصوره صحيحة	٢٤
					أستخدم الانفعالات الإيجابية لأكون مبدعاً في حل المشاكل	٢٥
					أعرف الاوقات التي أشعر بها بالسعادة والطمأنينة	٢٦

					٢٧	أستخدام انفعالاتي الإيجابية والسلبية في قيادة حياتي
					٢٨	أشعر بالانفعالات والمشاعر التي يضطر الآخرين للافصاح عنها