

## ادارة الانفعالات وعلاقتها بالأبداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية

الباحثة : نجلاء ناصر زاير

كلية الآداب / جامعة القادسية

[najla.zaer@gmail.com](mailto:najla.zaer@gmail.com)

م.م. شروق كاظم جبار

كلية التربية للبنات / جامعة القادسية

[shorook.jabbar@gmail.com](mailto:shorook.jabbar@gmail.com)

تاريخ الاستلام : ٢٠١٩/١٠/١

تاريخ القبول : ٢٠٢٠/١/١٣

### الخلاصة :

استهدف البحث الحالي التعرف على ( ادارة الانفعالات وعلاقتها بالأبداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية ) ، وقد هدف البحث الحالي التعرف على :

- ١- مستوى ادارة الانفعالات لدى طلبة كلية التربية .
- ٢- الفرق في ادارة الانفعالات لدى طلبة كلية التربية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث )
- ٣- قياس الابداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية .
- ٤- الفرق في الابداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية تبعاً لمتغير النوع (ذكور- اناث) ، وتحقيقاً لذلك اعتمدت الباحثات على مقياسي ( حسين ٢٠١٣ ) لإدارة الانفعالات ومقياس (عمر و زيدان ٢٠١٤ ) للأبداع الانفعالي ، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياسيين وبعد التأكد من ملائمتهما لمجتمع البحث طبق المقياسان على عينة البحث المكونة من (١٠٠) طالباً وطالبة من طلبة جامعة القادسية للعام ٢٠١٨-٢٠١٩ وللدراسة الصباحية ، وقد اظهرت النتائج ما يلي :
  - لا يوجد لدى طلبة الجامعة قدرة على ادارة انفعالاتهم .
  - عدم وجود فروق دالة احصائياً في ادارة الانفعالات لدى الطلبة بحسب متغير الجنس .
  - تمتع الطلبة بالأبداع الانفعالي عالي .
  - عدم وجود فروق دالة احصائياً في الابداع الانفعالي لدى الطلبة بحسب متغير الجنس .وفي ضوء هذه النتائج قدمت الباحثات عدداً من التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية : الانفعال ، ادارة ، الابداع ، الوراثة والنضج ، الضبط الانفعالي ، الوعي .

## Emotion management and its relationship to emotional creativity among students of the College of Education

Shurooq Kadhem Jabbar

Najla Nasser Zaer

College of Education for Girls /

College of Arts / University of Qadisiyah

University of AL- Qadisiyah

[shorook.jabbar@gmail.com](mailto:shorook.jabbar@gmail.com)

[najla.zaer@gmail.com](mailto:najla.zaer@gmail.com)

**Date of receiving the research: 1/10/2019**

**Publication Accepted Date: 13/1/2020**

### Abstract

The current research aimed to identify (the management of emotions and its relationship to the emotional creativity of students of the Faculty of Education), and the current research aimed to identify:

- 1- The level of emotions management among the students of the College of Education.
- 2- The difference in emotion management for students of the College of Education according to the gender variable (male - female)
- 3- Measuring the emotional creativity of students of the College of Education
- 4- The difference in emotional creativity among students of the College of Education according to the gender variable (male - female), and to that end, the researchers relied on two measures (Hussein 2013) for emotional management and a scale (Omar and Zidan 2014) for emotional creativity, after confirming the psychometric properties of the two standards, and after confirming their suitability for the research community. The two standards were applied to the research sample consisting of (100) male and female students from Al-Qadisiyah University for the year 2018-2019 and for the morning study, the results showed the following:
  - University students do not have the ability to manage their emotions.
  - There were no statistically significant differences in the management of emotions among students according to the gender variable.
  - Students enjoy high emotional creativity.
  - There were no statistically significant differences in the emotional creativity of students according to the gender variable.

In light of these results, the researchers presented a number of recommendations and proposals.

**Keywords:** Emotion, management, creativity, heredity and maturity, emotional control, awareness.

## الفصل الاول ( التعريف بالبحث )

### مشكلة البحث :

تعتبر الانفعالات بمثابة مجموعة من العمليات النفسية المترابطة، تتفاعل فيها المكونات الانفعالية، والمعرفية، والنفسية ، فالانفعالات هي حالات شعورية قصيرة ومركزة تتعلق بخبرة ذاتية وترتبط بسياق محدد (راضي ، ٢٠٠١ : ٤٥ ) والانسان المعاصر يعيش في زمن تسوده مشكلات عديدة ناجمة عن الضغوطات التي ارتبطت بالتغيرات السريعة والمتلاحقة في المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية ، والصعوبات ، والتحديات التي طرأت عليه وعلى الاوضاع المحيطة بهم ، والذي لربما ينعكس بطريقة ما على الكيفية التي تجعل الافراد يعبرون بها عن انفعالهم . والانفعالات هي جزء من الخبرة الانسانية (عثمان و رزق ، ٢٠٠١ : ٦٧ )

فالأفراد الذين ليس لديهم قدرة على ادارة انفعالهم يوصفون بالجمود الانفعالي ، فالانفعالات تؤثر تأثير مباشر على نحو ما على شخصية الفرد ، في الوقت الذي تنعكس فيه اثارها على الجوانب الفسيولوجية والاجتماعية والتي تؤثر بالتالي على حياة الانسان ، (الفرماوي وحسن ، ٢٠٠٩ : ١٤ )

فالشخص الغير ناضج انفعالياً يكون غير قادراً على التحكم بتصرفاته ومن ثم غير قادر على ممارسة حياته بشكل صحيح ، وهذا ما يؤثر بطريقة ما على علاقاته مع الآخرين ، وقد بين (زهرا ن ١٩٧٧) الى ان المشكلات الانفعالية التي يعاني منها الشباب الجامعي تؤثر على حياتهم بشكل مباشر كالتوتر والتقلب في المزاج ونقص الثقة بالنفس والاندفاعية والتمرد والتبرم من الحياة والرغبة في التخلص منها ، (زهرا ن ، ١٩٧٧ : ٧٣) . ومن هنا تتضح مشكلة الدراسة جلياً في كونها تحاول مساعدة الطلبة الجامعيين في القدرة على ادارة وضبط انفعالهم ومساعدتهم على التصرف بحيوية ونضج ، وهناك عدة تساؤلات تطرح نفسها في هذا البحث تفرضها مشكلة البحث وهي :

- هل ان الفرد لديه القدرة على ادارة انفعالاته ؟

- هل ان الانفعالات عند الشخص قادرة على التأثير في الابداع الانفعالي للفرد ان وجد ؟

- هل هناك علاقة ما تربط بين قدرة الفرد على ادارة انفعالاته والابداع الانفعالي لديه ؟

### اهمية البحث :

تعتبر الجامعة بيئة للتفاعل الاجتماعي المهمة للطلبة ، فهي تلعب دور اساسي في تكوين شخصيتهم وتحديد مستقبلهم ، وكذلك تعمل على تنمية قدرات افرادها لتدعم العمل الابداعي (العلوي ، ٢٠٠١ : ١٨٤) . يرى علماء النفس ان عملية ادارة الانفعالات عند الانسان تؤثر على حياته بشكل مباشر ، فهم يرون انه لا يمكن التنبؤ بنجاح الفرد في المستقبل ولا في حياته الا من خلال الربط بين كلا من الجانب الانفعالي والمعرفي ، فقد تجد شخصا متفوقاً من الناحية المعرفية ، الا انه غير ناجح في حياته الانفعالية والوجدانية ، وقد نجد ايضا مجموعة اشخاص متساوين في الناحية المعرفية ولكن معدلات ادائهم غير متساوية (GARDHER,1996,P,397) .

وتلعب الانفعالات النفسية دوراً مهماً في حياة كل فرد ، فهي تتداخل في جميع جوانب حياته اليومية ، وهي جزء هام من عملية النمو الشاملة ، فهي تعتبر احد الاسس المهمة التي تعمل على بناء الشخصية السوية ، و تعمل على توجيه الفرد نحو المسار الصحيح ، فكلما زادت قدرة المرء علي إدارة مشاعره وانفعالاته وكلما تمكن من التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين (حمدان ، ٢٠١٠ : ١٠) .

ان ثبات واتزان الحياة الانفعالية لدى الانسان لها دور مهم في تحقيق التوافق الاجتماعي والاسري والعلاقات الشخصية والاضطرابات الانفعالية ، فهي تعد المصدر الاساسي الذي يعكس كل اشكال التوافق والاتزان الانفعالي والثبات لدى الفرد (خلف ، ٢٠١٨ : ٤٤٣)

لقد اهتم العديد من الباحثين منذ فترة طويلة بموضوع الابداع الانفعالي ، وقد تركز اهتمامهم حول الجوانب الانفعالية والوجدانية ، حيث ركز عدد من الباحثين على الانفعالات والمشاعر وعلاقتها بالنواحي العقلية وتكاملها مع الجوانب العقلية المعرفية ، ويلعب الابداع الانفعالي دوراً مهماً وفعالاً في حياة الأفراد، والمُجتمعات ؛ فهو يمنح الأفراد المقدرة على تحسين انتاجهم وتطويره ، وتوظيف قدراتهم في مُختلف المجالات ؛ ويكمن دور الابداع الانفعالي وأهميته في تطوير قدرة الفرد على خُلق الأفكار، وحلول جديدة ، و كذلك لمساعدة الفرد على إيجاد حلول فعالة لمُشكلة ما (خضر، ٢٠٠٩ : ٩٤)

ولذلك تظهر اهمية البحث الحالي في كونه :

- تعد دراسة جديدة تربط بين متغيرين هما ادارة الانفعالات والابداع الانفعالي ، من حيث كون هذين المتغيرين يرتبطان معاً في كون ان الادارة والابداع الانفعالي هما وجهان لعملة واحدة .
- تمكن الشخص من معرفة وسيطرة وتوجيه الانفعالات الصادرة عنه بصورة اكثر اتزاناً واكثر قدرة على التحكم بما يصدر عنه .
- يوفر البحث الحالي بحث يستفاد منه من خلال رفق المكتبات النفسية والعلمية بمثل هذا النوع من البحوث .

#### اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على :

- ١- مستوى ادارة الانفعالات لدى طلبة كلية التربية .
- ٢- الفرق في ادارة الانفعالات لدى طلبة كلية التربية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث )
- ٣- قياس الابداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية .
- ٤- الفرق في الابداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية تبعاً لمتغير النوع (ذكور- اناث)
- ٥- العلاقة الارتباطية بين ادارة الانفعالات والابداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية .

## حدود البحث

يحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية / كلية التربية الدراسة الصباحية للعام الدراسي ( ٢٠١٨-٢٠١٩ )

## تحديد المصطلحات :

### أولاً : الانفعال :

- هو حالة وجدانية تنشأ عن مصدر نفسي نتيجة لعدم اشباع السلوك أو عرقلة التفكير المعتاد، وهي تشمل الفرد كله، وتؤثر وفقاً لشدتها في كل من سلوكه وخبراته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية (بني يونس ، ٢٠٠٦ : ١٣)

- هو نوع من الإحساس تتمثل بخبرة شعورية واستجابات جسدية ، أو هو حالة تغير في الكائن الحي حيث يصاحبها اضطراب في السلوك وهذا الاضطراب حاد بحيث يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية ( حمدان ، ٢٠١٠ : ٨٩)

التعريف النظري للباحثين للانفعال : وهي التغيرات التي تحدث لدى الفرد وتؤثر فيه ، ويتم ملاحظتها من خلال التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تظهر عليه .

### ثانياً : ادارة الانفعالات

- تعريف (ماير وسلوفي (MAYER & SALOVY, 2001) : هي قدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته ، وتقبل مشاعر الآخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مؤدياً الى التوازن الانفعالي (MAYER & SALOVY, 2001) .  
- تعريف مايرز ١٩٩٥ :

هي قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره ، بحيث يكون مدركاً لطبيعتها ، والاهداف التي يسعى لتحقيقها لكونها تؤثر بشكل مباشر في قراراته (مايرز ، ١٩٩٥ : ٤٥)

- التعريف الاجرائي لإدارة الانفعالات : فهي (الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس ادارة الانفعالات )

### ثالثاً : الابداع الانفعالي :

- عرفه خضر ( ٢٠٠٩ ) : هو قدرة الفرد على التعبير عن الانفعالات بطريقة تدفعه الى توجيه التفكير بطريقة ايجابية للتعامل مع المواقف المختلفة معتمدة على امتلاك الفرد للاستعدادات الابداعية التي تتصف بالجدة والفعالية والاصالة ( خضر ، ٢٠٠٩ : ٩٩ )

٢- تعريف رنكو (٢٠١١) : هو قدرة الفرد على الشعور بانفعالاته التي تصدر عنه والتعبير عنها بصدق بطريقة فريدة تلائم متطلبات الموقف الشخصية أو البيئية (رنكو ، ٢٠١١ : ١١٥)

التعريف النظري للباحثين للانفعال : هي قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته والسيطرة عليها ، ومن ثم احتواء الموقف الذي اثارها التحكم بردود افعاله .

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من اجابته على فقرات القياس للأبداع الانفعالي الذي اعتمده الباحثات .

## الفصل الثاني ( الاطار النظري والدراسات السابقة )

اولاً : مفهوم الانفعالات :

الانفعال هو تغير في سلوك الفرد ينشأ نتيجة مصدر نفسي يؤثر على الخبرات الشعورية ويرافقه في العادة بعض التغيرات في الأجهزة الداخلية والخارجية لجسم الفرد ، ويحدث الانفعال بسبب عدة عمليات نفسية كالتذكر والإدراك والتنبيهات الداخلية التي يتعرض لها الشخص. بما معناه أن الانفعال هو استجابة كاملة تصدر عن الشخص بالاعتماد على قوة إدراكه للأبعاد والمعاني المرتبطة بالمتغيرات الداخلية والخارجية التي قد يتعرض لها .

ويعد الجانب الانفعالي مهم ومؤثر في الشخصية الانسانية ، فقدرة الفرد على مواجهة المشكلات وحلها تعتمد على ما يتمتع به من ضبط انفعالي ، وهي تعني ان يتمتع الشخص بصفات شخصية قائمة على الانفتاح على الاخر وقبول رأي الاخرين وعدم الانغلاق ورفض الافكار المغايرة وعدم التمسك بالرأي الواحد ، ويتميز ضبط الانفعالات بقدرة الفرد على فهم انفعالاته وإدراكه لهذه الانفعالات (علوان، ٢٠٠٩ : ٣٧).

ان الانفعالات لها دور مهم في القيام بعدد من الوظائف العقلية كالقدرة على الابداع وزيادة الكفاءة في العمل والابداع في اداء بعض المهمات الامر الذي يؤدي الى النجاح في العمل وزيادة القدرة على الانتاج (احمد ، ٢٠١٨ : ١٤٠)

ان الفرد القادر على الوعي بانفعالاته والسيطرة على مشاعره الذاتية والتعبير عنها وعن الحاجات المتعلقة بها ، يكون اكثر تفوقاً وكفاءة من غيره في مجالات عدة ، فهو يكون قادراً على التعبير عن افكاره بوضوح ويركز على مخططاته (عثمان و رزق ، ٢٠٠١ : ٦٨)

جوانب الانفعالات :

هناك عدة جوانب للانفعالات وهي :

١- جوانب شعورية واعية ايجابية او سلبية تبعا لطبيعة المثير الذي يدركه الفرد .

٢- هو استجابة حركية يتوقف نوعها وشدتها تبعا لطبيعة المثير وشدته .

٣- هو استجابة فسيولوجية لا ارادية تتوقف حداثها تبعا لقوة المثير .

٤- هو استجابة وجدانية تعمل كمثير تساعد على انطلاق الطاقة الحيوية الكامنة لدى الفرد.

(الفرماوي ، ٢٠٠٩ : ٤٥)

### انواع الانفعالات :

صنف الانفعالات إلى تصنيفات عديدة كالاتي ::

أولاً : الانفعالات الايجابية: وهي تعمل على زيادة النشاط والحيوية والنشاط والطاقة ، كما تعمل على زيادة ضربات القلب وضغط الدم وتتضمن انفعال الحب والسرور والغبطة والخوف وتكون شدتها مرتفعة ونتائجها حميدة بالنسبة للصحة النفسية والجسمية .

ثانياً : الانفعالات السلبية: وهي الانفعالات التي تجعل الشخص حزينا ، وتعمل على التقليل من نشاط وحيوية الجسم مثل : الكره والضجر وتكون نتائجها غير حميدة بالنسبة للصحة النفسية والجسمية للفرد .  
ثالثاً : الانفعالات الفطرية (الاولية): وتظهر هذه الانفعالات بصورة مبكرة في حياة الفرد وتكون مثيراتها بسيطة مثل الخوف والحزن .

رابعاً : الانفعالات المكتسبة : وتظهر مثل هذه الانفعالات في وقت متأخر نسبياً من حياة الفرد ، فمنها ما هو منشط كالفرح والغضب، ومنها ما هو مثبط كالحزن والاكئاب ، وتكون هذه الانفعالات مركبة من عدة انفعالات ، مثل: كالاتزان الذي يمكن اعتباره مزيج من الغضب والاشمئزاز، والغيرة التي تتألف من الغضب والخوف والشعور بالنقص وحب التملك (بني يونس ، ٢٠٠٦ : ١١٢).

### المظاهر الأساسية

### للالنفعالات :

هناك عدة مظاهر للانفعال تظهر على الشخص تتضمن :

أولاً : الجانب الفسيولوجي:

وتظهر التغيرات الفسيولوجية عندما يتعرض الفرد لخبرة انفعالية شديدة مثل (الخوف أو الغضب الشديد) فتؤدي الى :

- ١) ازدياد في سرعة ضربات القلب.
- ٢) ارتفاع ضغط الدم.
- ٣) ازدياد سرعة التنفس .
- ٤) اتساع حدقة العين .
- ٥) زيادة سكر الدم ليزود الجسم بالطاقة.
- ٦) سرعة تجلط الدم في حالة الجروح.
- ٧) تحويل الدم من المعدة والأمعاء إلى المخ والعضلات.

ثانياً: الجانب المعرفي (الإدراكي):

إن الاحاطة ومعرفة الشخص للموقف من حيث شدته وقوته يسهم في تشكيل الخبرة الانفعالية للفرد ، ، حيث إن التقدير المعرفي للموقف يكون مسؤول عن نوع الانفعال وشدته. ويختلف الانفعال من حيث نوعه فقد يكون خوف او حزن او سعادة

ثالثاً: الجانب التعبيري:

وهو يمثل التخاطب والتفاعل الاجتماعي بين الأفراد ، وما يظهر على الفرد من جوانب تعبيرية بالوجه او الكلام او الحركات ، وقد تكون الانفعالات المثارة في موقف معين بسيطة أو متداخلة، ويصعب الفصل بينهما كلاً حسب الموقف (مايرز ، ١٩٩٥ : ٧٨)

العوامل المؤثرة على الانفعال :

هناك عدة عوامل رئيسية تؤثر على الانفعال وتسهم بشكل كبير في كيفية حدوثه ونوعه منها :

١: الوراثة :

أن كلاً من الوراثة والبيئة تؤثر في نشوء الانفعالات واتجاهها ، الامر الذي جعل علماء النفس إلى الدراسة الانفعالات الموجودة عند الأطفال في فترة حياتهم الأولى عقب الولادة ، حيث تبدأ الانفعالات الفطرية والوراثية تظهر عند الأطفال في هذه الفترة المبكرة من حياتهم وقبل ظهور أثر التعلم والبيئة عليه .

النضج:٢

هو النمو الذي يحدث دون تأثير التعلم ، ويظهر أثر النضج واضحاً في البناء العضلي والغدي والعصبي ، ويظهر أثر النضج بوضوح في ظهور بعض الملامح والتعبيرات الانفعالية كالابتسام والضحك عند الأطفال ، ويعتبر النضج هو العامل الأساسي في ظهور بعض الملامح والتعبيرات الانفعالية (عثمان و رزق ، ٢٠٠١ : ٥٨)

كيفية ادارة الانفعالات من قبل الافراد :

(١) لا يمكن لأي فرد ان يقوم بعمل لتحقيق التوافق دون تذوق خبرة انفعالية سارة تشجعه على مواصلة الجهد لتحقيق السعادة ، والخبرات الانفعالية الغير سارة تعلمه تجنب المواقف.

(٢) هناك علاقة وثيقة بين درجة الاستثارة الانفعالية وبين الأداء التكيفي للإنسان ، بمعنى أنه : إذا كان الانفعال منخفضاً بدرجة كبيرة فإن الأداء العقلي والإبداعي للفرد يكون منخفضاً ولا يوجد اهتمام ، وإذا كان الانفعال مرتفعاً بصورة كبيرة فإن الأداء العقلي والإبداعي للفرد يكون منخفضاً بسبب التوتر الذي يصيب الفرد فيؤدي إلى تشتت الانتباه والتفكير .

(٣) أوضحت الدراسات أن الأفراد الأسوياء يتميزون بالقدرة على التحكم في انفعالاتهم وخصوصاً أولئك الذين يتميزون بالصحة الجسمية والنفسية الجيدة ، بينما الأفراد الذين لا يتميزون بهذه القدرة تتسم انفعالاتهم بالشدّة والحدة فإنهم ينهكون طاقتهم الجسمية ويتعرضون دائماً للأمراض النفسية والجسمية (ماكبلو ، ٢٠٠٩ : ١٣٤)



## ثانياً : مفهوم الابداع الانفعالي :

يؤدي الابداع الانفعالي دوراً مهماً في كثير من أنشطة الحياة اليومية ، وكل شخص لديه القدرة لأن يكون مبدعاً ، ولكن هذه القدرة لا تتواجد عند الجميع، فكثير من الناس قد لا تكون لديهم الخبرات اللازمة لتحقيق هذه القدرة أو أنهم لا يتدربون على قدراتهم الإبداعية(رنكو، ٢٠١١ : ٣٩ )

والإبداع الانفعالي ما هو إلا رؤية الفرد لظاهرة ما بطريقة جديدة ، لذلك فهو يتطلب القدرة على الإحساس بوجود مشكلة تحتاج المعالجة ومن ثم القدرة على التفكير بشكل مختلف ومبدع ومن ثم إيجاد الحل المناسب لها .

فالإبداع الانفعالي حالة عقلية عند البشر تدفعهم نحو ابتكار شيء يحدث تغييراً في حياة الناس ، وهو قد يكون أفكاراً جديدة أو علم أو اختراع أو اكتشاف يحدث تغييراً في المجتمع ، لذا فالإبداع في أحد جوانبه قد يخلق حالة من التصادم مع المتعارف عليه والمسلم به في المجتمع (العلوي ، ٢٠٠١ : ٣٤) ، وقد حاول علماء النفس والفلسفة وضع تعريفات للإبداع واكتشاف طريقة عمل العقل البشري لإخراج الأفكار الإبداعية، وذلك لتحديد مفهوم عام وشامل للعملية الإبداعية ، وتوصلوا الى ان هناك عدة مستويات للإبداع ، منها الفردي الذي يعتمد على الخصائص الفطرية للإنسان مثل الذكاء والمواهب المختلفة، والإبداع الجماعي المشترك بين عدة أفراد لتطبيق الفكرة على أرض الواقع وتغيير الأشياء نحو الأفضل (راضي ، ٢٠٠١ : ٣٦)

## عناصر الإبداع الانفعالي :

لكي تتحقق عملية الإبداع الانفعالي لابد من توفر العناصر الآتية :

١- المرونة: وتعني أن تتصف المعلومات بالسهولة عند استدعائها وتنظيمها، وإعادة بنائها، وقدرة الفرد على رؤية المسائل من عدة جوانب.

٢- الطلاقة: تعني الطلاقة غزارة الإنتاج، وتوليد وحدات من المعلومات، ومن الأمثلة على ذلك تقديم معلومات تربط الجزء بالكل، أو كلمات تتطابق مع بعض أو تضاد معنى ما.

٣- الأصالة: وهي الأفكار التي يقوم الشخص المبدع باستنباطها وتتميز بالتفرد، أي ان تكون الفكرة المطروحة جديدة لم يسبق لأحد من قبل طرحها ، وتختلف عن الحلول المألوفة (حسين ، ٢٠٠٧ : ٢٧)

## مراحل عملية الإبداع الانفعالي :

ان عملية الابداع الانفعالي تمر بعدة مراحل منها :

١- تهيئة النفس (الاستعداد) : هي من المراحل المهمة في الإبداع، إذ يتم من خلالها جمع البيانات والمعلومات، ثم تحليلها ، والتعرف على اسباب المشكلة .

- ٢- مرحلة الاستيعاب: يُمكن اعتبارها من أكثر المراحل صعوبة ، ويتم خلال هذه المرحلة التعرف على الجوانب المحيطة في عقل الفرد للموقف ، ويفكر في كيفية الخروج من المشكلة، وحلّها، وكيفية علاجها بشكلٍ فعّال .
- ٣- مرحلة الإلهام: وهنا يكون فيها الفرد قد وصل إلى الإبداع، وقد وصل إلى الحل الجذري في عقله، بعد تنظيم الأفكار ووضعها في موقعها المناسب ، وتعتبر هذه المرحلة من المراحل المهمة، لأنها تحتاج إلى الجهد والتحدي.
- ٤- التحقق من صحة الابتكار: يتم في هذه المرحلة تحويل الفكرة الابداعية إلى نتاج فعلي وتطبيقها ، ومن ثمّ التأكد من جدواها ونفعها للمجتمع (الحلاق ، ٢٠١٠ : ٣٦)

#### أنواع الإبداع الانفعالي :

- ١- الإبداع التعبيري: يتميز هذا النوع من الابداع بقدرتهم على الإلقاء بين الناس، كما يبرزون في المجالات المتنوعة مثل: الفن، والأدب، والثقافة.
- ٢- الإبداع الفني: اصحاب هذا النوع من الابداع لديهم القدرة على العزف على الآلات الموسيقية، أو الغناء أو التمثيل او الرقص .. الخ .
- ٣- الإبداع الإنتاجي: اصحاب هذا النوع لديهم القدرة على ابتكار الحلول الإدارية غير التقليدية، ويستخدم عادةً في المجالات الإدارية المتنوعة.
- ٤- الإبداع المفاجئ: يتميز مبدعو هذا المجال بإيجاد حلول للمشاكل الطارئة أو المفاجئة (جولمان ، ٢٠٠٠ : ٤٦)

النظريات المفسرة للمتغيرات :

اولاً : ( نظريات ادارة الانفعالات )

( نظرية ماير وسلوفي لإدارة الانفعالات )

بدأ الاهتمام بدرجة كبيرة بالجوانب غير المعرفية للذكاء من قبل هؤلاء الباحثين منذ عام (١٩٩٠) ، والدافع لوضع نظريتهما عن ادارة الانفعالات والتي هي احد مكونات الذكاء الوجداني والتي تختلف عن نظرية (بار - اون) وتحليل مكوناتها واعداد ادوات قياسها ، والتي تختلف عن المقاييس الاخرى ، التي تعاملت مع ادارة الانفعالات على انها سمة من سمات الشخصية والتعامل معها على انها قدرة مختلفة مثلها مثل انواع الذكاء الاخرى ( Baron,1998,p,209 ) وتنص النظرية على ان الانفعالات تحتوي على معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية لأنظمة الفرد النفسية والعلاقات الخارجية مع الأشخاص الاخرين والمثيرات الخارجية ، وحينما تتغير علاقة الفرد مع شخص ما يشعر الفرد بالخوف من الشخص الذي يعتبر ممهداً للتغيير . اما الشخص الذي لا يتوقع منه اضرار او تهديد فيكون هناك ميل تجاهه ، وتصحب هذه العلاقات سواء اكان حقيقة او متخيلة الانفعالات. (salovy & mayres,2002,p,261-263) واكد مايرز (mayres) ان ضبط الانفعال وتقييمه يتمثل في القدرة على تحديد الانفعال في الحالات الجسمية للفرد كذلك تساعد على حل المشكلات وفهم المشاعر المعقدة وخليط المشاعر الرهبة وهي الخوف المفاجئ بلا مبرر (Hein,2001,p,57) ،

ثالثاً : (نظريات الابداع الانفعالي )

( النظرية التحليلية )

ينشأ الابداع الانفعالي نتيجة الصراع النفسي والقوى اللاشعورية عند الفرد ، وتظهر عندما تصبح العمليات اللاشعورية منسجمة مع الأنا فتظهر بصورة ابداع ، ويعد الابداع الانفعالي وسيلة للتنفس عن ما يجول في نفس الفرد ، وهو يصدر عن العقل الباطن أو اللاشعور ، وان عدم الاشباع الكامل للرغبات الجنسية في الحياة الواقعية يتحول الى نشاطات اخرى تتمثل في عمليات الخلق والابتكار الانفعالي (عمر وزيدان ، ٢٠١٤ ، ٥)

(النظرية الاجتماعية )

افريل (Averill)

يرى (افريل) ان الابداع الانفعالي هو امتداد للنمو الفردي ، وعلى اساس ذلك فإن الانفعالات تتكون وتنمو ليس فقط بالتوقعات والقواعد الاجتماعية والى المدى الذي تصبح فيه الانفعالات مكونات اجتماعية ، فهي تصبح موضوع للتحويل الانفعالي بشكل اساسي لدى الفرد ، والتحول الانفعالي هو دليل قوي على المستوى الاجتماعي الواسع . ويرى افريل (Averill) ان المواقف غير العادية أو المثيرة قد تؤدي الى ظهور انفعالات اصلية لدى معظم الافراد ، والفروق الفردية في هذه الانفعالات مرتبطة بالعديد من المتغيرات سواء قبل الانفعالات أو بسببها ، فإذا نظرنا الى الانفعالات على انها انماط

خاصة من الاستجابات التي تظهر في السلوك وتتخذ اسماء مختلفة او ترمز في اللغة العادية لبعض الكلمات مثل الخوف والغضب والحب ، فأن الانفعال في هذه الحالة يكون ناتجاً عن الانشطة الابتكارية (Averill , 2008 : 343)

الدراسات السابقة :

(ادارة الانفعالات)

- دراسة حمدي (2002)

هدفت الدراسة التعرف على مستوى فهم الطلبة للطرق العلمية و بين عدد من المتغيرات منها السيطرة على الانفعالات الذاتية و تكونت عينة الدراسة من (414) طالب وطالبة من المرشحين الثالثة والرابعة وتوصلت الدراسة الى وجود علاقة بين فهم الطلبة للطرق العلمية والسيطرة على الانفعالات، وكذلك وجدت ان هناك فروقا دالة معنوية بين الذكور والاثاث في السيطرة على الانفعالات لصالح الذكور (حمدي، 2002).

- دراسة مظلوم ٢٠٠٨ :

هدفت الدراسة التعرف على انماط التفكير وعلاقته بإدارة الانفعالات واستقطاب التعبير، لدى تدريسي الجامعة ، ولتحقيق اهداف البحث الحالي تم اعداد ثلاثة مقياس هي: مقياس (ادارة الانفعالات، استقطاب التعبير، انماط التفكير) ، وتكونت عينة البحث من (200) تدريسي جامعي اختبروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية ، وظهرت نتائج البحث ان متوسط ادارة الانفعالات ومتوسط استقطاب التعبير لدى تدريسي الجامعة اعلى من المتوسط الفرضي، وظهرت نتائج البحث ان انماط التفكير السائدة لدى تدريسي الجامعة هي مرتبة حسب الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية على التوالي بنمط التفكير (العلمي، الابداعي، التسلطي، الناقد، التوفيقي، الخرافي) اما بخصوص العلاقة بين ادارة الانفعالات وانماط التفكير فقد اظهرت النتائج ان نمط التفكير العلمي هو اعلى ارتباطا من سائر الانماط الاخرى مع ادارة الانفعالات (مظلوم ، ٢٠٠٨)

### الفصل الثالث (منهجية البحث واجراءاته)

يتضمن الفصل الثالث وصف منهجية البحث، والإجراءات التي اتبعتها الباحثة في معالجة موضوع بحثها، فيما يتعلق بوصف المجتمع الأصلي للبحث، وطريقة اختيار العينة، والاداة التي تم تبنيها، وأسلوب تحليل النتائج، والوسائل الإحصائية المستخدمة في استخراج نتائج البحث.  
منهجية البحث

استخدمت الباحثتان في الدراسة الحالية المنهج الوصفي، لكونه انسب المناهج التي تهتم بوصف الظاهرة وصفاً دقيقاً ويعبر عنه تعبيراً كمياً وكيفياً، فالتعبير الكمي يعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى، أما التعبير الكيفي فيصف لنا الظواهر ويوضح خصائصها. (عبيدات وآخرون، ١٩٩٦: ٢٨٦)

مجتمع البحث :

ويقصد به جميع الأفراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي هي في متناول البحث (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠:٦٤)، وعند تحديد مجتمع البحث علينا مراعاة ان لكل مجتمع صفات وخصائص تختلف من مجتمع الى اخر ، ويتألف المجتمع الحالي من طلبة جامعة القادسية كلية التربية والتي نظم (٩) اقسام منها (٥) اقسام انسانية و (٤) اقسام علمية ، وقد بلغ مجموع طلبتها للعام الدراسي (٢٠١٨-٢٠١٩) (٤٥٣٨) طالبا و(٢٥٩١) طالبة ، وجدول (١) يبين ذلك

جدول (١) مجتمع البحث موزع بحسب الجنس والتخصص \*

| ت | التخصص            | القسم            | ذكور | اناث | المجموع |
|---|-------------------|------------------|------|------|---------|
| ١ | الاقسام الانسانية | اللغة العربية    | ٢٨٤  | ٤٧٤  | ٧٥٨     |
| ٢ |                   | اللغة الإنكليزية | ١٥٧  | ٤٤٦  | ٦٠٣     |
| ٣ |                   | العلوم التربوية  | ١٩٥  | ٣٢٧  | ٥٢٢     |
| ٤ |                   | التاريخ          | ٣٤٠  | ٣١٢  | ٦٥٢     |
| ٥ |                   | علوم القران      | ١١٥  | ٢٠٣  | ٣١٨     |
|   | المجموع           |                  | ١٠٩١ | ١٧٦٢ | ٢٨٥٣    |
| ٦ | الاقسام العلمية   | علوم الحياة      | ١٢٩  | ٢٤٤  | ٣٧٣     |
| ٧ |                   | الرياضيات        | ٢٧١  | ١٩٣  | ٤٦٤     |
| ٨ |                   | الفيزياء         | ٢١٥  | ٢٠٢  | ٤١٧     |
| ٩ |                   | الكيمياء         | ٢٤١  | ١٩٠  | ٤٣١     |
|   | المجموع           |                  | ٨٥٦  | ٨٢٩  | ١٦٨٥    |
|   | المجموع الكلي     |                  | ١٩٤٧ | ٢٥٩١ | ٤٥٣٨    |

ثانيا- عينة البحث

هي الجزء الذي يستخدم في الحكم على الكل، ومن اجل ان تكون العينة ممثلة لمجتمعها يجب اعتماد الطرائق والوسائل الصحيحة في اختيار العينة، كما أن الصفات العديدة التي يحتويها مجتمع ما، لابد أن تُضمن في العينة التي يتم اختيارها من ذلك المجتمع، وبهذا فان العينة العشوائية تُعد خير وسيلة يمكن استعمالها في مثل هذا النوع من المجتمعات، وبناءً على ما تقدم (ملحم، ٢٠٠٢:٢٥١) وعندما تم تحديد مجتمع البحث عمدت الباحثة إلى اختيار عينة ماثلة لمجتمع البحث، بالطريقة العشوائية على وفق الأسلوب المتساوي، وقد بلغت عينة البحث الاساسية (١٠٠) طالبا وطالبة، بواقع (٥٠) طالبا، و(٥٠) طالبة.

جدول (٢)

عينة البحث التطبيقية موزعة بحسب متغيري التخصص والجنس

| ت | التخصص/ الجنس           | ذكور | اناث | المجموع |
|---|-------------------------|------|------|---------|
| ١ | الاقسام التاريخ         | ١٢   | ١٣   | ٢٥      |
| ٢ | الانسانية اللغة العربية | ١٣   | ١٢   | ٢٥      |
| ٣ | الاقسام علوم الحياة     | ١٢   | ١٣   | ٢٥      |
| ٤ | العلمية الفيزياء        | ١٣   | ١٢   | ٢٥      |
|   | المجموع                 | ٥٠   | ٥٠   | ١٠٠     |

\* تم الحصول على مجموع طلبة جامعة كلية التربية من شعبة التخطيط والمتابعة لرئاسة جامعة القادسية بموجب كتاب تسهيل المهمة الصادر من عمادة كلية التربية للبنات / شعبة الدراسات العليا ذي العدد ( ع / ٦ / ١٥١٣ في ٢٨/٥/٢٠١٨ ) ، للعام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ ..

ثالثاً - اداتا البحث

اولاً : مقياس ادارة الانفعالات :

بعد ان اطلعت الباحثتان على عدد من المقاييس والادبيات والدراسات السابقة التي تتعلق بإدارة الانفعالات من خلال الدراسات السابقة ، وجدت الباحثتان ان مقياس ( حسين ٢٠١٣ ) لإدارة الانفعالات مناسباً على بيئة البحث الحالية من حيث صياغة فقراته وملائمه لمجتمع البحث ، ويتكون المقياس بصيغته الاولى من (٤٠) فقرة موزعة على اربعة مجالات هي : مجال ( الانفتاح على مشاعر الآخرين ويتكون هذا المجال من ( ١٠ فقرات ) ، ومجال ( المشاركة في الانفعالات ويتكون هذا المجال من ( ١٠ فقرات ) ، ومجال ( فهم الانفعالات الذاتية ويتكون هذا المجال من (١٠) فقرات ) ، ومجال (التوازن الانفعالي ويتكون من (١٠) فقرات) ، وبعد عرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين تم حذف وتعديل بعض الفقرات بلغت (٤ فقرات) وهي : (الفقرة ١٢ والفقرة ١٦ والفقرة ٣٣ والفقرة ٣٨) وبذلك اصبح عدد المجالات كالآتي : ( الانفتاح على مشاعر الآخرين ويتكون هذا المجال من ( ٩ فقرات ) ، ومجال ( المشاركة في الانفعالات ويتكون هذا المجال من ( ٩ فقرات ) ، ومجال ( فهم الانفعالات الذاتية ويتكون هذا المجال من (٩) فقرات ) ، ومجال (التوازن الانفعالي ويتكون من (٩) فقرات) ، بحيث بلغ مجموع الفقرات للمقياس بصيغته النهائية (٣٦ فقرة). وصيغت جميع الفقرات بطريقة العبارات التقريبية وامام كل فقرة خمس بدائل هي ( تنطبق علي دائماً ، تنطبق كثيراً ، تنطبق احياناً ، تنطبق قليلاً ، لا تنطبق علي ابداً ) وتأخذ الاوزان (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) للفقرات التي تساير المقياس وبالعكس للفقرات التي تسير بعكس اتجاه المقياس.

ثانياً : مقياس الابداع الانفعالي :

بما أن البحث الحالي يرمي الى قياس الابداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية ، مما تطلب تهيئة مقياس لقياس الابداع الانفعالي ، لهذا قامت الباحثتان بالاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الابداع الانفعالي، وقد وجدت الباحثتان ان مقياس (عمر و زيدان ٢٠١٤ ) مناسباً لمجتمع البحث ، وقادر على تحقيق الاهداف التي اعدتها الباحثتان ، ويتكون المقياس بصيغته النهائية من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاث مجالات هي: مجال ( المرونة ويتكون هذا المجال من (١٠) فقرات ) ، مجال ( الاصاله ويتكون هذا المجال من (١٠) فقرات ) ، مجال ( الفعالية ويتكون هذا المجال من (١٠) فقرات ) .

وصيغت جميع الفقرات بطريقة العبارات التقريرية وامام كل فقرة خمس بدائل هي ( موافق بشدة ، موافق ، لا ادري ، غير موافق ، غير موافق بشدة ) وتأخذ الاوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات التي تساير المقياس وبالعكس للفقرات التي تسير بعكس اتجاه المقياس.

الخصائص السايكومترية للمقياس:

تعد الخصائص السايكومترية للمقياس ضرورة جدا فلا يمكن تطبيق المقياس على عينة البحث دون ان يكون للمقياس خاصية الصدق والثبات وتم التحقق منهما بالشكل التالي:

مؤشرات صدق المقياس :

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي ينبغي توافرها في المقياس النفسي قبل تطبيقه، لأنه يوشح قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله (إبراهيم، ١٩٨٩: ٧٢)، وقد تم التأكد من صدق المقياس عن طريق الصدق الظاهري Face Validit ولا شك إن أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هو عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين والأخذ بآرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها، وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس الابداع الانفعالي من خلال عرض مجموعة على مجموعة من المحكمين والأخذ بآرائهم حول صلاحية الفقرات وتعليقاتهم ، وقد تم التحقق من ذلك عن طريق عرض المقياسين على (٨) من المختصين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس لبيان صلاحية كل فقرة من فقراته ، وقد اعتمدت الباحثتان على موافقة (٨٠%) معياراً لصلاحية الفقرة في قياس ما وضعت من اجله ، وقد استخدمت الباحثتان النسبة المئوية لمعرفة طبيعة هذه الفروق بين المحكمين من حيث تأييد صلاحية الفقرات او رفضها ولكلا المقياسين .

مؤشرات ثبات المقياس :

يعد الاختبار الثابت هو اختبار موثوق به ومعتمد عليه، فالثبات التام يدل على أن الاختبار له القدرة على المطابقة الكاملة بين نتائجه في المرات المتعددة التي يطبق فيها هذا الاختبار على الفرد نفسه. (فاندالين، ١٩٨٥ : ٤٤٩)، وقد تم حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار: Test – Retest، إذ تم تطبيق كلا المقياسين على عينة مكونة من (٤٠) طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة القادسية، وبعد مدة أسبوعيين أعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها، وتم احتساب معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني \_\_\_\_\_ للمقياسين ، فبلغ قيمة معامل الثبات لمقياس ادارة الانفعالات (٠,٨٤) ، اما قيمة الثبات لمقياس الابداع الانفعالي فقد بلغ (٠,٧٨)، وهو معامل ثبات جيد للمقياسين .

### الفصل الرابع (عرض النتائج وتفسيرها )

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج البحث الحالي على وفق الاهداف الموضوع له من قبل الباحثان وتفسير النتائج التي تم التوصل اليها على وفق الاطار النظري ومناقشتها ، وكما يلي :

الهدف الاول ( التعرف على مستوى ادارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة )

بعد تطبيق مقياس ادارة الانفعالات على عينة البحث اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة قد بلغ ( ٦٥,٥٦٦ ) درجة وبانحراف معياري قدره ( ٩,٦١٥ ) درجة وعند مقارنة هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس ، الذي بلغت قيمته ( ١٠٨ ) درجة ، وباستعمال الاختبار الثاني لعينة واحدة ، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت ( - ٤٤,١٣٣ ) درجة وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ١,٩٨ )، عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) وبدرجة حريه ( ٩٩ ) ، وكما موضح بالجدول التالي :

#### جدول (٣)

الاختبار الثاني لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط على مقياس ادارة الانفعالات القيمة التائية .

| ٠,٠٥     | القيمة التائية |          | الاتحراف المعياري | المتوسط الحسابي | المتوسط الفرضي | عدد الفقرات | افراد العينة |
|----------|----------------|----------|-------------------|-----------------|----------------|-------------|--------------|
|          | الجدولية       | المحسوبة |                   |                 |                |             |              |
| غير دالة | ١,٩٨           | -٤٤,١٣٣  | ٩,٦١٥             | ٦٥,٥٦٦          | ١٠٨            | ٣٦          | ١٠٠          |



يتضح من النتائج اعلاه بانه لا يوجد لدى طلبة الجامعة القدرة على ادارة انفعالهم وهذه النتيجة منطقية بالواقع قد يكون بسبب التنشئة والظروف الاجتماعية التي يمر بها الطالب الجامعي نتيجة لزيادة وسائل التواصل الاجتماعي وخدمات الانترنت وانشغال اغلبهم بتلك الوسائل من غير الاعتماد على التواصل الحقيقي مع الافراد الآخرين .

وهذه النتيجة تتشابه مع دراسة (ساللا ٢٠٠٦) ، وتختلف في نتائجها مع دراسة (المعموري ٢٠٠٨) ودراسة (الشمري ٢٠١٠) ودراسة (الموسوي وعبد ٢٠١٣) ودراسة (حسين ٢٠١٣) .

الهدف الثاني ( التعرف على الفروق في ادارة الانفعالات لدى طلبة الجامعة على وفق متغير الجنس (ذكور واثان) )

للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلبة الجامعة (الذكور والاثان) على مقياس ادارة الانفعالات باستعمال الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين ، اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للذكور بلغ ( ٦٨ ) درجة وانحراف معياري قدره ( ١٥،٤٨١ ) درجة ، اما المتوسط الحسابي للاثان فقد بلغ ( ٦٣،٥٧ ) درجة وانحراف معياري قدره ( ٩،٥٤٩ ) درجة ، وعند مقارنة هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والذي بلغت قيمته ( ١٠٨ ) درجة ، وباستعمال الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين ، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت ( ١،٨٥٢ ) درجة وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١،٩٨) عند مستوى ( ٠،٠٥ ) وبدرجة حريه ( ٩٨ ) ، وكما موضح بالجدول التالي :

#### الجدول (٤)

الاختبار الثاني لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لطلبة الجامعة على مقياس ادارة الانفعالات بحسب متغير الجنس (ذكور

، اثان)

| الجنس | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | القيمة التائية |          | متوسط الدالة |
|-------|--------|-----------------|-------------------|----------------|----------|--------------|
|       |        |                 |                   | الجدولية       | المحسوبة |              |
| ذكور  | ٥٠     | ٦٨              | ١٥،٤٨١            | ١،٨٥٢٧         | ٢،٠٠١    | غير دالة     |
| اثان  | ٥٠     | ٦٣،٥٧           | ٩،٥٤٩             |                |          |              |

يتضح من نتائج هذا الهدف بان النتيجة غير دالة وان دل ذلك على شيء يدل على عدم وجود فروق في

ادارة الانفعالات لدى الطلبة بحسب متغير الجنس

وهذه النتيجة تتشابه مع دراسة (المعموري ٢٠٠٨) ودراسة (الموسوي وعبد ٢٠١٣) .

الهدف الثالث (قياس الابداع الانفعالي لدى طلبة الجامعة )

عند تطبيق مقياس الابداع الانفعالي على عينة البحث الحالي ، أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة قد بلغ (١١٩،٣) درجة، وبتحرف معياري قدره (١١،٣٩٩) درجة، وعند مقارنة هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغت قيمته (٩٠) درجة، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٢٥،٧٠٤) درجة، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١،٦٦٠) درجة ، لذلك فهي دالة إحصائياً ، عند مستوى (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٩٩) ، وكما موضح في جدول التالي .

#### جدول (٥)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي  
لطلبة كلية التربية على مقياس الابداع الانفعالي

| مستوى<br>الدلالة<br>٠،٠٥ | القيمة التائية |          | الانحراف<br>المعياري | المتوسط<br>الحسابي | المتوسط<br>الفرضي | عدد<br>الفقرات | افراد<br>العينة |
|--------------------------|----------------|----------|----------------------|--------------------|-------------------|----------------|-----------------|
|                          | الجدولية       | المحسوبة |                      |                    |                   |                |                 |
| دالة                     | ١،٩٨           | ٢٥،٧٠٤   | ١١،٣٩٩               | ١١٩،٣              | ٩٠                | ٣٠             | ١٠٠             |

وتشير النتيجة في الجدول اعلاه الى تمتع الطلبة بالأبداع الانفعالي عالي ، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع رأي (ايفرل) إذ يرى ان الإبداع الانفعالي حقيقة موجودة يمارسها الأفراد بصفة مستمرة في حياتهم اليومية ، كما يشير الى ان الإبداع الانفعالي يمكن تحقيقه عن طريق الكفاح .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (ايفرل ١٩٩١) ، و(سنيفر وجيمس ١٩٩٦) و (نصيف ٢٠١٥) ، و(جميل ٢٠١٦)، و(العابدي ٢٠١٧) ، إذ أشارت هذه الدراسات الى وجود درجة عالية من الإبداع الانفعالي لدى عينة الدراسة ، وتتعارض مع دراسة (عمر وزيدان ٢٠١٤) ودراسة (حسين ٢٠٠٧) حيث أشارت الى انخفاض مستوى الإبداع الانفعالي لدى العينة .

الهدف الرابع ( التعرف على الفروق في الابداع الانفعالي لدى طلبة كلية التربية على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث)

وللتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلبة كلية التربية لكل من الجنسين (ذكور، إناث) على مقياس الابداع الانفعالي، ولمعرفة الفروق بين المتوسطين، استخدمت الباحثة الإختبار التائي لعينتين مستقلتين ، أظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ ( ١٢٠،٧ ) درجة وبتحرف معياري قدره ( ١٣،١١٣ ) درجة ، وبلغ المتوسط الحسابي للإناث ( ١١٧،٩ ) درجة وبتحرف معياري قدره ( ٩،٣٠٤ ) درجة ، وعند مقارنة هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والذي بلغت قيمته ( ٩٠ ) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين

مستقلتين ، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت ( ١,٧٢٣٨ ) درجة وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( ١,٩٨ ) عند مستوى ( ٠,٠٥ ) وبدرجة حريه ( ٩٨ ) ، وكما موضح بالجدول التالي :

جدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لطلبة كلية التربية تبعاً لمتغير الجنس ( ذكور - اناث )

| الجنس  | افراد العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | القيمة التائية |          | مستوى الدلالة<br>٠,٠٥ |
|--------|--------------|-----------------|-------------------|----------------|----------|-----------------------|
|        |              |                 |                   | الجدولية       | المحسوبة |                       |
| الذكور | ٥٠           | ١٢٠,٧           | ١٣,١١٣            | ١,٧٢٣٨         | ١,٩٨     | غير دال               |
| الاناث | ٥٠           | ١١٧,٩           | ٩,٣٠٤             |                |          |                       |

ان هذه النتيجة التي تشير الى عدم وجود فروق في الجنس (ذكور، اناث) تتفق مع بعض الآراء التي تشير الى ان العمليات المعرفية تدخل في كل المراحل الانفعالية من الاستثارة الأولية الى تنظيم الاستجابات ، ولن يكون هناك إبداع انفعالي من غير درجة معينة من الإبداع المعرفي ، كما لا تختلف هذه النتيجة مع رأي (يفرل) إذ أشار الى ان عمليات النمو التي تمر بها الانفعالات وتأثير التفاعلات الاجتماعية فيها قد تؤدي إلى تبلور كينونة خاصة بالانفعالات لدى كل فرد وهذا ينتج عنه فروق بين الأفراد وبالتالي اختلاف بين الذكور والاناث . ولكون الذكور والاناث يعيشون في نفس المجتمع وتحت نفس الظروف فان هذا قد يكون السبب في عدم ظهور فروق في الجنس.

وهذه النتيجة تتشابه مع دراسة (عمر وزيدان ٢٠١٤) و دراسة (حسين ٢٠٠٧) و دراسة (عبد الامير ٢٠١٥) ، وتختلف في نتائجها مع دراسة (سنيفر وجيمس ١٩٩٦) و دراسة (سعيد ٢٠٠٨) و دراسة (العابدي ٢٠١٧) .

الهدف الخامس (هل هناك علاقة ارتباطية بين ادارة الانفعالات والابداع الانفعالي لدى طلبة الجامعة )

للكشف عن العلاقة الارتباطية بين ادارة الانفعالات والابداع الانفعالي لدى طلبة الجامعة ، قامت الباحثة بتطبيق معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين للدرجة الكلية لهما ، فكانت قيمة معامل الارتباط (٠,٢٤) وهي دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩) وبالبالغة (٠,٩٨) والجدول التالي يوضح ذلك .

الجدول ( ٧ )

جدول يوضح العلاقة بين ادارة الانفعالات والابداع الانفعالي

| المتغيرات         | عدد الطلبة | قيمة معامل الارتباط |                 | الدالة |
|-------------------|------------|---------------------|-----------------|--------|
|                   |            | المحسوبة            | الجدولية الحرجة |        |
| ادارة الانفعالات  | ١٠٠        | ٠,٢٤٤               | ٠,٩٨            | دالة   |
| الابداع الانفعالي |            |                     |                 |        |

وبذلك توجد علاقة ايجابية بين ادارة الانفعالات والابداع الانفعالي ، وان كل المتغيرين يؤثر احدهما بالآخر . وهذه النتيجة ترجع الى ان كلا المتغيرين يرتبطان احدهما بالآخر ارتباطاً وثيقاً ، كون ان الشخص الذي يكون قادراً على ادرة انفعالاته وضبطها يجب ان يمتلك القدرة على الابداع فيها ، وذلك لإن المواقف المثيرة التي قد يتعرض لها الفرد سواء كانت جيدة ام سيئة اغلبها تكون مفاجئة ومن هنا يبرز دور الابداع الانفعالي في تلك المواقف .

التوصيات :

- ١- تنمية مفهوم ادارة الانفعالات لدى الطلبة من خلال ندوات ودورات نفسية يقوم بها المختصون بذلك من ذوي الخبرة والاختصاص
- ٢- تفعيل وحدات الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في الجامعة لمساعدة الطلبة على السيطرة وتوجيه انفعالاتهم بصورة ايجابية .
- ٣- على اساتذة الجامعة تنمية وتعزيز عملية الابداع الانفعالي لدى الطلبة من خلال الكشف عن الطلبة الذين يملكون مثل تلك الميزة وتشجيعها .

المقترحات :

- ١- تقترح الباحثتان اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية وربطها مع متغيرات اخرى مثل : - الابداع الانفعالي والقدرة على التخيل .
- ادارة الانفعالات وسمات الشخصية عند الفرد .
- ادارة الانفعالات والتعصب .
- ٢- قيام وحدات الارشاد النفسي التابعة في الجامعة بأجراء ندوات وورش عمل حول ادارة الانفعالات وتعريف الطلبة بالطرق والوسائل التي تمكنهم من ادارة انفعالاتهم .
- ٣- تشجيع واكتشاف الطلبة الذين لديهم القدرة على الابداع الانفعالي وتوظيف تلك القدرات في تطوير الجانب الابداعي عند الطلبة .

## Reference

- 1- Ahmad, Nahla Najmuddin Mukhtar (2018), emotional innovation and its relationship to structural thinking, meditation and insight among university students, Journal of Educational and Psychological Research, University of Baghdad, for the year 2018, volume (15), No. (58) <http://qu.edu.iq/journalart/index.php/QJHS/issue/archive>
- 2- Bani Younis, Muhammad Mahmoud (2006) Psychology of motivation and emotions, Dar Al-Masirah, Jordan, 1st edition.
- 3- Goleman, Daniel (2000) Emotional Intelligence, translation: Laila Al-Jabali, World of Knowledge Series Publications, Kuwait.
- 4- Hussein, Awatif (2007), emotional creativity and its relationship to cognitive skills and the need for evaluation among university youth, Journal of the Faculty of Education, Zagazig, Egypt, No. 56.
- 5- Hamdan, Muhammad Kamal Muhammad (2010): Emotional commitment and the ability to make decisions with the Palestinian police officer, Islamic University, unpublished master's thesis, Gaza Palestine
- 6- Al-Hallaq, Hisham Saeed (2010) Creative Thinking, Publications of the Syrian General Book Authority, Damascus, 1st edition.
- 7- Khader, Adel Saad (2009), emotional creativity and its relationship to both the power of cognitive control and the values of a sample of third-grade middle school students, Qatar Education Journal, No. 170, Qatar National Press.
- 8- Khalaf, Comprehensive Meeting (2018) The standard characteristics of the emotional balance scale for university students according to the response theory of the paragraph, Journal of Educational and Psychological Research, University of Baghdad, for the year 2018, Volume (15), No. (59) <http://qu.edu.iq/journalart/index.php/QJHS/issue/archive>
- 9- Radhi, Muhammadiyya (2001), Emotional Intelligence and its Relationship to Academic Achievement and Ability to Innovate University Students (Unpublished PhD thesis), Journal of the Faculty of Education, Mansoura University, No. 45.
- 10- Zahran, Hamed Abdel Salam, (1977) Mental Health and Psychotherapy, Book World, Cairo, Egypt.
- 11- Al-Shammari, Ahlam Jabbar Abdullah, (2010): Emotion management and its relationship to the effectiveness of the teaching self to female teachers, College of Education for Girls, University of Baghdad, unpublished doctoral thesis.
- 12- Obaidat, Zoukat and Lentils, Abdel-Rahman and Abdel-Haq, Ayed, (1996): Scientific Research, its Tools and Methods, 1st Floor, Dar Al-Fekr Publishing, Amman Jordan.
- 13- Othman, Farouk El-Sayed & Rizk, Mohamed - Abdel-Samie (2001), emotional intelligence, its concept and its measurement, Journal of Psychology, No. 58, Cairo.
- 14- Alwan, Musab Muhammad Shaaban (2009) Information processing and its relationship to the ability to solve problems for high school students, unpublished Master Thesis, College of Education, Islamic University, Gaza.
- 15- Omar, Bushra Khattab and Zidan, Rabia Manea (2014), emotional creativity and its relationship to some variables among university students, Journal of Historical Studies, Volume 6, No. 8.
- 16- Al-Alwi, Mojtaba (2001) Readings in Emotional Intelligence, Arab Renaissance House, Beirut.

- 17- Vandalin, Dew Bold, (1985) Research Methods in Psychology, translated by Mohamed Nofal and his colleagues, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, Cairo, The Anglo-Egyptian Library.
- 18- Al-Faramawy, Hamdi Ali and Hussein, Walid, (2009): Emotional metabolism among the ordinary and those with intellectual disabilities, 1st edition, Dar Al-Safa for Publishing and Distribution, Amman.
- 19- MacBello, Robbins (2009): Leadership and its relationship to emotional poise and strength, Ohio, USA.
- 20- Myers, John (1995), Emotional Intelligence, translation: Laila Al-Jabali, Jordanian Book Center, Amman, 2nd edition.
- 21- Melhem, Sami Muhammad, 2002, Developmental Psychology (Human Life Cycle), Dar Al-Fikr, Amman, 1st edition.
- 22- Al-Mamouri, Ali Hassan (2008), Emotional Management, Attracting Expression and Their Relationship with Thinking Patterns, Unpublished PhD thesis, Al-Mustansiriya University, College of Education, Baghdad.
- 23- 1-Bar-on ,reuveh(2000):Emotional and Social intelligence : insights from the emotional quotient inventory in R.bar-on and J.D A Parker (Eds)hand book of emotional intelligence san Francis : jossey –Bass.
- 24- 2- Gardeher, R-A(1996):The Burgess Decision and the weit evsteinbrief . Journal oopsy chology and the law , 26(3),1-7 .
- 25- Heih, stere. (2001):Emotional intelligence ,mail ti : sterehein eqi- org, www. Card board kinky.net .
- 26- Mayer ,Solovey ,p :Cavuso , D&sitenhios, G.(2001):Emotional intelligence As a standard intelligence , san francisco, American psychological Association ..A .

ملحق (١)

مقياس ادارة الانفعالات بصيغته النهائية

جامعة القادسية

عزيزتي الطالب ..... عزيزتي الطالبة

يرجى تفضلك بقراءة كل فقرة من الفقرات التالية بدقة، حتى يتسنى لك الإجابة عليها، من خلال اختيار بديل واحد من البدائل الخمسة الموضوعة أمام كل فقرة وذلك من خلال وضع العلامة (✓) في حقل البديل الذي تجده ينطبق عليك تماماً، ويتفق مع تفكيرك أو يعبر عن رأيك، علماً لا توجد اجابات صحيحة وإجابات خاطئة، فالإجابات الصحيحة طالما تتفق مع رأيك. ويرجى أن لا تترك فقرة من دون إجابة، ولا داعي لذكر الاسم، ما نبحث عنه سوى أجابتك الدقيقة على هذه الأسئلة لرفد مسيرة البحث العلمي، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة.

مع الشكر الجزيل ...

المثال الآتي يوضح كيفية الإجابة :

| ت | الفقرة   | تنطبق علي دائماً | تنطبق كثيراً | تنطبق احياناً | تنطبق قليلاً | لا تنطبق علي ابدأ |
|---|--|------------------|--------------|---------------|--------------|-------------------|
| ١ | اعد حاجاتي على نفس القدر من الاهمية لحاجات الآخرين | ✓                |              |               |              |                   |

| ت  | الفقرة  | تنطبق علي دائماً | تنطبق كثيراً | تنطبق احياناً | تنطبق قليلاً | لا تنطبق علي ابدأ |
|----|---|------------------|--------------|---------------|--------------|-------------------|
| ١  | اعد حاجاتي على نفس القدر من الاهمية لحاجات الآخرين  |                  |              |               |              |                   |
| ٢  | اشعر ان افكاري متوازنة مع متطلباتي                  |                  |              |               |              |                   |
| ٣  | اشرك الآخرين مشاعرهم بطريقة ايجابية ومقنعة          |                  |              |               |              |                   |
| ٤  | اغض النظر عن الجوانب السلبية للآخرين                |                  |              |               |              |                   |
| ٥  | اشعر بثقة في مهاراتي وقدراتي الانفعالية من دون تكبر |                  |              |               |              |                   |
| ٦  | اتفهم واتعلم دائماً من انتقادات الآخرين لي          |                  |              |               |              |                   |
| ٧  | امتلك القدرة للسيطرة على المواقف التي تثير الغضب    |                  |              |               |              |                   |
| ٨  | اعترف بأخطائي بسهولة                                |                  |              |               |              |                   |
| ٩  | اطلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة اليها           |                  |              |               |              |                   |
| ١٠ | افضل ان اكون آخر من يتحدث في أي نقاش                |                  |              |               |              |                   |

|    |  |
|----|--|
| ١١ | حينما تتعارض افكاري مع الآخرين اعتبرها حالة صحية           |
| ١٢ | اعمد الى ان يكون حوارى مع الآخرين ضمن اللياقة الاجتماعية   |
| ١٣ | يمكنني اظهار مشاعر الحب نحو شخص لا احبه                    |
| ١٤ | استطيع مشاركة الآخرين فرحهم حتى لو كنت غير مرتاح           |
| ١٥ | احاول ان اكون هادئاً عند تحديتي مع الآخرين                 |
| ١٦ | ادافع عن موقفي دون ملل عندما اتعرض لمشكلة ما               |
| ١٧ | التمس العذر للغائب   |
| ١٨ | اعتمد على نفسي في تخطي مشاعر الحزن وانفعالاته              |
| ١٩ | اظهر مشاعري الايجابية امام الناس لاكون مقبولاً             |
| ٢٠ | اخفي مشاعري السلبية لاكون محبوباً                          |
| ٢١ | اشارك الآخرين بمشاعري                                      |
| ٢٢ | استطيع اخفاء مشاعر التوتر عند حديثي مع الآخرين             |
| ٢٣ | استخدم الاسلوب المناسب على وفق الموقف لمن يحاول استفزازي   |
| ٢٤ | افكر في الجواب قبل ان اتفوه به                             |
| ٢٥ | اعبر عن مشاعري الداخلية من دون انفعال                      |
| ٢٦ | شعوري بالسعادة الغامرة لا تفقدني توازني وسيطرتي على افكاري |
| ٢٧ | انزعج عندما يتحدث الآخرون بانفعال                          |
| ٢٨ | افهم جيداً طبيعة انفعالاتي الداخلية بسهولة                 |
| ٢٩ | ألجأ الى الاسترخاء للتغلب على حالات انفعالاتي القوية       |
| ٣٠ | انفعالاتي منفتحة على الآخرين                               |
| ٣١ | استفيد من اخطائي السابقة لتحسين ادائي المستقبلي            |
| ٣٢ | افقد اعصابي بسهولة عندما يستفزني الآخرون                   |
| ٣٣ | احياناً اشعر فيها بالأقبال على الآخرين                     |
| ٣٤ | ارى ضرورة لوجود التسامح بين الناس                          |
| ٣٥ | اشارك الآخرين مشاعري                                       |
| ٣٦ | ارغب بتجربة المشاعر التي لم امر بها سابقاً                 |



ملحق (٢)

مقياس الابداع الانفعالي بصيغته النهائية

جامعة القادسية

عزيزتي الطالب ..... عزيزتي الطالبة

يرجى تفضلك بقراءة كل فقرة من الفقرات التالية بدقة، حتى يتسنى لك الإجابة عليها، من خلال اختيار بديل واحد من البدائل الخمسة الموضوعة أمام كل فقرة وذلك من خلال وضع العلامة (✓) في حقل البديل الذي تجده ينطبق عليك تماماً، ويتفق مع تفكيرك أو يعبر عن رأيك، علماً لا توجد اجابات صحيحة وإجابات خاطئة، فالإجابات الصحيحة طالما تتفق مع رأيك. ويرجى أن لا تترك فقرة من دون إجابة، ولا داعي لذكر الاسم، ما نبحث عنه سوى أجابتك الدقيقة على هذه الأسئلة لرفد مسيرة البحث العلمي، ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة.

مع الشكر الجزيل ...

المثال الآتي يوضح كيفية الإجابة :

| ت | الفقرة   | موافق بشدة | موافق | لا ادري | غير موافق | غير موافق بشدة |
|---|--|------------|-------|---------|-----------|----------------|
| ١ | يمكنني الاستفادة من الاخطاء التي اقع فيها لتجاوز العقبات | ✓          |       |         |           |                |

| ت | الفقرة  | موافق بشدة | موافق | لا ادري | غير موافق | غير موافق بشدة |
|---|---|------------|-------|---------|-----------|----------------|
| ١ | يمكنني الاستفادة من الاخطاء التي اقع فيها لتجاوز العقبات                      |            |       |         |           |                |
| ٢ | عند تعرضي لموقف معين اميل الى الاستجابة بطريقة مفيدة                          |            |       |         |           |                |
| ٣ | اندمج بسهولة مع الاسلام والمسلسلات التي تثير انفعالاتي                        |            |       |         |           |                |
| ٤ | ارغب بمشاهدة الافلام او اللوحات التي تثير في نفسي ردود افعال مغايرة عن المؤلف |            |       |         |           |                |
| ٥ | يمكنني استيعاب مشاعر وانفعالات الآخرين  |            |       |         |           |                |
| ٦ | تمتاز استجاباتي بالمرونة تجاه أي موقف انفعالي                                 |            |       |         |           |                |
| ٧ | تجعلني انفعالاتي اكثر معرفة ودراية بنفسي                                      |            |       |         |           |                |
| ٨ | يمكنني التحرر من الانفعالات السلبية عند تعرضي لإي موقف انفعالي                |            |       |         |           |                |

|  |  |  |  |   |    |
|--|--|--|--|---|----|
|  |  |  |  | اهتمامي بمشاعر الآخرين يجعلني اكثر قدرة على فهم مشاعري                  | ٩  |
|  |  |  |  | يمكنني تصور نفسي (غاضباً ووحيداً ومسوراً) جميعها بنفس الوقت             | ١٠ |
|  |  |  |  | امتلك خبرات انفعالية خارجة عن المؤلف                                    | ١١ |
|  |  |  |  | ان انفعالاتي لها دور مهماً في نجاحي او فشلي                             | ١٢ |
|  |  |  |  | استطيع تقبل تقييم سلوكي من قبل الآخرين                                  | ١٣ |
|  |  |  |  | استطيع ان اتخيل المواقف التي تستدعي ردود افعال غير اعتيادية             | ١٤ |
|  |  |  |  | استطيع ان اعبر عن انفعالاتي بطريقة تساعدني في علاقاتي مع الآخرين        | ١٥ |
|  |  |  |  | واجه المواقف الانفعالية بطريقة تنثير اعجاب الآخرين                      | ١٦ |
|  |  |  |  | تكون ردود افعالي خلال المواقف الانفعالية مغايرة ونادرة                  | ١٧ |
|  |  |  |  | تجعلني انفعالاتي اكثر انفتاحاً وتوافقاً مع الآخرين                      | ١٨ |
|  |  |  |  | احب قراءة القصص التي فيها مواقف انفعالية مثيرة ومتنوعة                  | ١٩ |
|  |  |  |  | ان ردود افعالي تعكس احاسيسي وافكاري الداخلية                            | ٢٠ |
|  |  |  |  | امارس هوايتي المفضلة للتنفيس عن انفعالاتي                               | ٢١ |
|  |  |  |  | انفعالاتي لها دور في تحقيق اهدافي في الحياة                             | ٢٢ |
|  |  |  |  | احب تجربة المشاعر التي لم امر بها سابقاً                                | ٢٣ |
|  |  |  |  | اتخيل المواقف التي تستدعي ردود افعال غير اعتيادية                       | ٢٤ |
|  |  |  |  | ردود انفعالي بالمواقف الانفعالية تتميز بالتنوع والتجديد بصورة مستمرة    | ٢٥ |
|  |  |  |  | ابحث عن الاسباب التي تؤدي الى انفعالي لوضع الحلول لها                   | ٢٦ |
|  |  |  |  | احي الاستفادة من انفعالات الآخرين لتوليد افكار اكثر ابداعاً             | ٢٧ |
|  |  |  |  | يمكنني السيطرة على انفعالاتي من اجل مواجهة الحياة                       | ٢٨ |
|  |  |  |  | اتمنى ان اكون شاعراً او روائياً لوصف مشاعري وانفعالاتي الفريدة من نوعها | ٢٩ |
|  |  |  |  | استعين بخبراتي السابقة عند التعامل مع المواقف الجديدة                   | ٣٠ |