

الوضوح الانفعالي لدى طالبات قسم رياض الأطفال

زينب حسين حسن جبر الكعبي

ا.د. بشرى حسين علي

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

Zainabhusseinhassangabr@gmail.com

07736154110

Bushra708.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

07814664749

مستخلص البحث: يستهدف البحث الحالي :

التعرف على الوضوح الانفعالي لدى طالبات قسم رياض الأطفال. ولتحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة باختيار مجتمع البحث من طالبات قسم رياض الأطفال _ كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية ، وقد تم أعداد مقياس الوضوح الانفعالي من (٣٤) فقرة ، وبعد استخراج الخصائص السيكومترية من صدق وثبات تم الخروج بالصيغة النهائية للمقياس وتطبيقه على العينة الاساسية (٤٠٠) طالبة وبعد معالجة البيانات احصائياً توصلت الباحثة الى ما يأتي: _ تتمتع طالبات قسم رياض الاطفال بالوضوح الانفعالي.
الكلمات المفتاحية : الوضوح الانفعالي، طالبات قسم رياض الأطفال.

(الفصل الأول)

مشكلة البحث :

ان انفعالاتنا خبرات توصل مشاعرنا إلى الأشخاص المحيطين بنا بسرعة وتحميننا من الأذى وتختلف انفعالاتنا عن التفكير لكونها لا ارادية وآلية وتكون إيجابية مثل السعادة وسلبية مثل الخوف (قطامي وعدس، ٢٠٠٢: ٢١٧). وعلى الرغم من أن بعض الانفعالات مفيدة وضرورية الا ان عدم القدرة على ضبطها والتحكم بها تسبب لنا اشكالها مختلفة من الاضطرابات العقلية والنفسية، لهذا السبب حظي موضوع الانفعالات بأهمية كبيرة في مجال علم النفس وتم تناوله من عدة زوايا لأهميته العلمية و النظرية والتطبيقية (حواشين، ٢٠١٥ : ٣٣). وان الوضوح الانفعالي يرتبط بالاجترار والاكتئاب والتأثير السلبي قد يتجنب الأفراد الذين لديهم وضوح انفعالي منخفض عواطفهم وعدم الثقة في استخدامهم فأن الأفراد الذين لديهم صعوبة في فهم عواطفهم يقضون وقتاً وجهداً اكبر في إدارة انفعالاتهم وصعوبة نحو الإدراك والسلوك الموجهة نحو الهدف وان صعوبات الوضوح الانفعالي تخفف من استجابته للضغط بين الطالبات (الكلابي، ٢٠٢٢ : ٤). وتتلخص مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل الآتي: _ هل تمتلك طالبات قسم رياض الأطفال الوضوح الانفعالي؟

أهمية البحث :

تعرف المرحلة الجامعية بأنها الفترة التي يقوم بها المجتمع بتأهيل الشباب ليحتل مكانته الاجتماعية وأداء ادواره في السياقات الاجتماعية وفق لمعايير التفاعل الاجتماعي وان المرحلة الجامعية هي مرحلة انتقالية لتحمل الحقوق والواجبات، فهم يمثلون نصف الحاضر وكل المستقبل فهم الأساس للتقدم والازدهار انهم يحملون مسؤولية التنمية الاجتماعية والسياسية والاقتصادية في مجتمعاتهم (يوسف، ٢٠١٥، ٥٥).

تؤدي الانفعالات دوراً مهماً في مختلف مجالات الحياة سواء في داخل الجامعة أم خارجها أم في الحياة الاجتماعية بحيث تساعد على توجيه السلوك فالتالبة القلقة من الصعب أن تتعلم ما تم دراسته لأنها تشعر بمشاعر الضجر ومن المستحيل أن يكون تركيزها وانتباهها عالياً ، والتالبة السعيدة تكون مشاركة فعالة خلال الدرس وتشعر بالفخر، يمكن أن تكون الانفعالات مهمة لأنها تخفف من طاقة الفرد وجهوده لتحقيق الأهداف التي يرمي إليها ويدفعه إلى الإنجاز (Cmarlynn Bailey, 2015: 12). لذا يجب الاهتمام بالوضوح الانفعالي لأن له دوراً فعلاً في الجوانب المعرفية ويكون أمراً حاسماً في تنظيم الانفعال والتعبير عنها وأيضاً بالأحكام المتعلقة بالانفعال (Coldman et al, 1995: 11). أن الوضوح الانفعالي مهم لتحقيق النجاح فالتالبات التي لديهن وضوح انفعالي يستطيعن تحقيق التوافق النفسي مع البيئة المحيطة بصورة عامة والبيئة التربوية التعليمية بصورة خاصة (زهران ، ٢٠٠٥ ، ١).

أن الوضوح الانفعالي يرتبط بشكل إيجابي بالتفاؤل والرضا الشخصي واحترام الذات ويظهر علاقته السلبية بالقلق الاجتماعي والاكتئاب وأن جوانب الذكاء تلعب دوراً مهماً في مجموعات واسعة من أنشطة الحياة مثل الصحة البدنية والعقلية والتجارب العاطفية والتقييمات والسمات (Lischetzke et al, 2017). يرتبط الوضوح الانفعالي بمجموعة متنوعة من المتغيرات المرتبطة بنوعية الحياة كما تم العثور على علاقات إيجابية كبيرة على سبيل المثال ، أشارت الدراسة (Gohm et.al, 2002) إلى أن الوضوح الانفعالي مرتبط بالرضا عن الحياة والرفاهية ، وأشارت الدراسة (Gohm, 2005) إلى وجود علاقة بين الوضوح الانفعالي وأسلوب التأقلم والاكتئاب، اقترح إطلاق الكورتيزول أثناء الإجهاد والأفراد المفصولين عاطفياً (Salovey et al. 1995) أن الأفراد المفصولين عاطفياً لا يحتاجون إلى الانخراط في اجترار طويل لمعرفة ما يشعرون به بالضبط ، وبالتالي يمكنهم تحويل مواردهم الموجهة نحو الإدارة الفعالة للتأثير وبالمثل استناداً إلى النماذج الإلكترونية لتنظيم التأثير على سبيل المثال ، تشير دراسة (Larsen 2000) إلى أن الوضوح الانفعالي العالي يسمح للفرد بالتعرف على مستوى أو نوع غير مرغوب فيه من الحالة الانفعالية مبكراً وتنفيذ استراتيجيات تنظيم مناسبة قبل مرور وقت طويل جداً، درجات الوضوح العالية أقل عرضة للتأثر سلباً بعد التعافي من الأفراد ذوي درجات الوضوح المنخفضة عند مراعاة تقييمات الأثر السابقة (Goldman & et.al 1995: 15). وظهرت العديد من الدراسات كدراسة (Mayer&Stevens, 1994) العديد من الروابط الرفاهية مثل الصحة والتكيف ونوعية العلاقات ترتبط بالوضوح الانفعالي تشير النتائج الإيجابية إلى أن الوضوح الانفعالي يلعب دوراً مهماً في حياة الفرد. وكشفت دراسة (Salovey et al, 1995) أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الوضوح الانفعالي كانوا أسرع في اصلاح مزاجهم السلبي وأن النجاح في هذه الفكرة يساعد على تحديد الهوية وتنفيذ الاستراتيجية التنظيم وأنه بحاجة إلى التعرف على كيفية تعاملهم مع الحياة وأن الشخصية بصورة عامة تمثل بناءً كاملاً من كل الجوانب (الكلابي ، ٢٠٢٢ ، ١١).

يمكن تلخيص الأهمية بما يأتي :

1. يتناول شريحة مهمة من شرائح المجتمع والتي تتجسد بطالبات قسم رياض الأطفال والتي ستكون مسؤولة عن بناء مرحلة الطفولة المبكرة وهم أطفال الروضة

2. أن الوضوح الانفعالي يعد سمة مهمة لشريحة طالبات رياض الأطفال والتي تحدد نمط انفعالاتهن وكيفية التعامل معها.
3. ان نتائج البحث الحالي قد تساعد المعنيين والمسؤولين في الجامعات العراقية والمجال التربوي توحيد الطلبة من خلال ارشادهم الى الطريقة الصحيحة في التعامل مع الانفعالات.
- اهداف البحث : يهدف البحث الحالي إلى :
تعرف مستوى الوضوح الانفعالي لدى طالبات قسم رياض الأطفال .
حدود البحث : يتحدد البحث الحالي ب :
 - حدود بشرية : طالبات قسم رياض الأطفال المرحلة (الأول، الثاني، الثالث، الرابع)
 - حدود مكانية : كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية.
 - حدود موضوعية : الوضوح الانفعالي.
 - حدود زمانية : العام الدراسي ٢٠٢٢_٢٠٢٣.

تحديد المصطلحات :

- أولاً : الوضوح الانفعالي (Emotional clarity) : عرفه كل من :
- ماير وسالفوي (Mayer & Solovey, 1995) : بأنه القدرة على تسمية الاختلافات بين المشاعر . (Mayer & Solovey, 1995)
- سونكلز وجلمان (Swinkels & Giulino, 1995) : بأنه القدرة على تحديد و تسمية الانفعال لدى الأفراد . (Swinkels & Giulino, 1995)
- كوفي واخرين (Coffey at al, 2003) : هو المدى الذي يشير إلى قدرة الفرد على تحديد نوع انفعالاته التي يعاني منها وتمييز بينها وفهم مصدرها (الكلامي، ٢٠٢٢ : ١٧).
التعريف النظري : اعتمدت الباحثة على تعريف (Coffey) كونه التعريف الذي اعتمدت عليه في بناء المقياس.
التعريف الاجرائي : بأنه الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات في مقياس الوضوح الانفعالي بعد استجابتهن على فقرات المقياس الذي اعد لهذا الغرض.
ثانياً : طالبات قسم رياض الأطفال : هن الطالبات اللواتي تخرجن و اتممن الدراسة الاعدادية وتم قبولهن في الكلية قسم رياض الأطفال وبعد اكمالهن الدراسة وتخرجن وحققن حصولهن على شهادة البكالوريوس في تربية قسم رياض الأطفال ويكونن معلمات جامعات في قسم رياض الأطفال (دليل كلية التربية الأساسية، ٢٠١٨ : ٥).

(الفصل الثاني)

أطار نظري ودراسات سابقة

الوضوح الانفعالي :

الوضوح الانفعالي أحد أبعاد الذكاء العاطفي الذي يشير إلى قدرة على فهم عواطف المرء وتحديدتها وتمييزها (Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, Salovey, 1995). لا يعاني الفرد ببساطة من حالات انفعالية مثل (الغضب والسعادة والمزاج والكبرياء) لكنهم أيضا يراقبون و يقيمون بوعي بمثل هذه الحالات قام ماير وجاشكي (١٩٨٨) بوصف العملية المعاكسة للوضوح مقابل عدم الوضوح لمشاعر المرء المستمرة اي معرفة ما يشعر به المرء في المواقف الحالية مقابل الشعور بالارتباط بشأن مشاعره. إن (Stevens, Mayer, 1999) أظهر ان الأفراد يختلفون بشكل كبير بوضوحهم حول المزاج المستمر وان هذه الاختلافات الفردية يمكن تمييزها عن

الحالات المزاجية الأخرى أي لحظة الوضوح الانفعالي أي حالة انفعالية غير موجهة نحو شيء معين مثل الشعور بالاسترخاء مقابل التوتر، وفي السنوات الأخيرة تم اقتراح تحسينات مفاهيمية إضافية للوضوح الانفعالي ووضح (Boden&Berenbaum, 2011) للتمييز بين وجهين للوضوح:

1. وضوح النوع : يشير إلى أي المدى الذي يمكن للأفراد تحديد أنواع المشاعر التي يمرون بها.
 2. وضوح المصدر : يشير إلى مدى معرفة الأفراد لأسباب انفعالاتهم التي يشعرون بها.
- أن التمييز بين وضوح المصدر ووضوح النوع امر مهم لعدة أسباب هي :
أولاً : يوفر الوضوح بالمصدر والنوع أنواعاً مختلفة من المعلومات التي يقيمها الأشخاص بدرجات متفاوتة عند معالجة المعلومات، من المحتمل أن يؤثر الوعي بالمصدر والنوع بشكل مختلف على الإدراك بدءاً من الأحكام إلى المعتقدات.
ثانياً : أن التمييز بين الفروق الفردية في الوضوح بالمصدر والنوع مفيدٌ للتحقق من الإدراك المرتبط بعلم النفس المرضي مثل معتقدات الشك والاهام.
ثالثاً : أن الوعي بالمصدر مفيد في توقع الفروق الفردية في التأثير التحفيزي للحالات الانفعالية وقد يكون التأثير أكثر سبباً للانفعال والمشاعر والحالات المزاجية لها تأثيرات على الدوافع (Mattew, 2011: 655).

أظهر (Berenbaum, 2009) صعوبة التعرف على المشاعر باعتبار الوضوح الانفعالي ذا سلسلة متصلة بقدرة الشخص بالتعرف على مشاعره شرط مسبق للتعبير اللفظي وصعوبة وصف المشاعر المتميزة من الناحية المفاهيمية يؤدي إلى الافتقار للوضوح الانفعالي، واحد الهياكل ذات صلة بالوضوح الانفعالي من الناحية المفاهيمية هو الأكسيثيميا ظهر هذا البناء من ملاحظات المرضى النفسيين شمل التصور الأصلي للأكسيثيميا ثلاثة مكونات :
١. صعوبة التعرف على مشاعر المرء والتمييز بينها المشاعر والأحاسيس الجسدية.
٢. صعوبة وصف مشاعر الآخرين.

٣. محدودية القدرة التخيلية (6 : Luminet, Rime, Bagby, Taylor, 2004)
النماذج التي فسرت الوضوح الانفعالي :

أولاً – نموذج (Mayer and Salovey, 1995) :

استحوذ الذكاء العاطفي (EL) الذي يشير إلى مجموعة من المهارات المتعلقة بتحديد ومعالجة وتنظيم الانفعالات واستخدام المعلومات الانفعالية قد تلقى اهتماماً كبيراً بالأدبيات العاطفية والسريرية والذكائية. في نموذجهم للذكاء العاطفي حدد ماير وسالوفي و Caruso (2004) الذكاء العاطفي على أنه القدرة على التفكير في العواطف والمشاعر لتعزيز التفكير وهو يضم القابلية على إدراك الانفعال بدقة والدخول إلى المشاعر وتوليدها لمؤازرته للتفكير وفهم العواطف وتنظيم المشاعر بشكل مفعول به من أجل تحسين النمو الفكري والعاطفي إذا يسمح لهذه القدرات أن تحت الأفراد على السلوك الاجتماعي والتخطيط وسهولة تحقيق الأهداف (Mayer, Salovey, 1995: 197).
في الحقيقة يرتبط الذكاء العاطفي بشكل هادف باستعانة بأساليب الملاءمة التكيفية تجاوباً للضغوط التي تتضمن إعادة إيضاح إيجابية للمواقف السلبية والسعي للحصول على دعم اجتماعي وعاطفي فعال بالإضافة إلى وجود تقارير أكثر ازدواجية عن التأثير السعادة والإيجابية وتقارير الأعراض الجسدية والثقة بالنفس والتعامل الفعال والمخطط، أن الذكاء العاطفي يتألف من ثلاثة أجزاء هي :

1. الوضوح الانفعالي : يعرف بأنه إمكانية الفرد على فهم الانفعالات وتسميتها وتخصيصها.
2. الإصلاح الانفعالي : هي المعتقدات التي يمكن للمرء بواسطتها ان يطيل المزاج الإيجابي وان يتعافى من المزاج السلبي.
3. الاهتمام الانفعالي : هو توجه الفرد إلى ترصد انفعالاته ومراقبتها بالإضافة إلى أن يلاحظ الفرد إلى أي مدى الاهتمام بها (4 : Lischetzke et al, 2012).
نظراً لأن هذه المكونات الثلاثة تساهم جميعها في الذكاء العاطفي العالي فيجب ان تكون متماسكة ببعضها البعض نظراً لأنه من المنطقي ان يميل الفرد إلى الاهتمام بالعواطف من أجل تنظيمها أو إصلاحها ووجد ماير وسالفوي (١٩٩٥) أن الاهتمام العاطفي والوضوح الانفعالي يرتبطان ارتباطاً إيجابياً بينما أفادوا أنه لا توجد علاقة بين الاثنين وجد آخرون علاقة إيجابية بين الاهتمام الانفعالي والإصلاح الانفعالي بالإضافة إلى الإصلاح الانفعالي والوضوح الانفعالي.
عرف ماير "الوضوح الانفعالي بأنه القدرة على فهم وتنظيم المشاعر المحددة للفرد وتمييزها وتحديدتها وهذا ضروري ليس فقط في تنظيم المشاعر والتعبير عنها ولكن أيضاً في الاحكام الصادرة على أساس هذه المشاعر". وأظهر ماير وسالفوي (١٩٩٥) أن الوضوح الانفعالي يرتبط أكثر بالتجارب الإيجابية والرفاهية الانفعالي والرفاهية العاطفية ولا يرتبط بالحالات المزاجية السلبية وإنماط التأقلم بالإضافة إلى سمات تأكيد الذات (أي مستقرة وعالمية وداخلية) الوضوح الانفعالي مرتبط سلباً بعدم الاتساق في التعبير الانفعالي، والعصبية، والاكتئاب، والتأثير السلبي، والقلق الاجتماعي، والاجترار، وتقلب المزاج، والتعرض للضيق، والذي يرجع إلى القلق والاكتئاب وتدني الرفاهية وتدني احترام الذات. ومن الناحية الفسيولوجية يظهر الوضوح الانفعالي علاقته السلبية بمستويات الكورتيزول في التدابير الأساسية أو إثناء الضغط وكذلك ضغط الدم يمكن يشيع بنية الوضوح الانفعالي في الأدبيات التي تصف الوضوح الانفعالي باعتباره البعد الرئيسي لتقليل الألم.
كما أن الوضوح الانفعالي يكون جوهر الذكاء الانفعالي والوعي الانفعالي، تلعب جوانب الذكاء الانفعالي دوراً في مجموعة كبيرة من أنشطة الحياة مثل التجربة العاطفية والسمات والتقييمات الصحة العقلية والجسدية، وحتى العلاقات الفردية مع الوضوح الانفعالي المتورط في أكبر عدد منها، كونه الجسر المفاهيمي الذي يجمع جميع جوانب الذكاء الانفعالي بالإضافة إلى ذلك عندما يتم تأطيره على أنه عدم اليقين أي شك في المجال الانفعالي يصبح الوضوح الانفعالي مثيراً للاهتمام بشكل خاص (Mowrer, 2007: 4).

ثانياً – (أنموذج Coffey et al, 2003) :

يعد (Coffey et al, 2003) من الرواد في الدراسات في مجال الإدراك الانفعالي والوعي يحاول الوقوف على مدى تأثيرها في عمليات الأحكام المنطقية والإدراك لدى الأفراد بحالاتهم الانفعالية ومشاعرهم وكذلك مدى مساهمة هذه العمليات في السيطرة على هذه المشاعر وتنظيمها وخروج بدرجة مهمة وإسبانية هي وعي الفرد بانفعالاته وإدراكها ويمكنه من التعامل مع انفعالاته وداراتها وكذلك التخلص من القلق ومهارة ضبط وسرعة الاستثارة والتعامل مع نتائج الاخفاق، ان الانفعالات هي بمثابة معلومات يقيمها البشر عند إقرار الحكم والقرارات والأحكام والصفات، احد العناصر التي تؤثر على درجة فائدة الانفعالات والتكيف في هذا الصدد هو درجة فهمها، يرى (Coffey et al, 2003) الوضوح الانفعالي يشير إلى إمكانية الفرد على فهم تحديد نوع انفعالاتهم التي تؤثر في الفرد وفهم مصدرها والتمييز بينها مثلاً الإحباط مقابل الغضب وسبب التأثير الذي يعانيه الفرد من التجارب يشار إليها بأسم الوضوح العواطف هي الدرجة التي تكون فيها العواطف أو

الانفعالات الشخصية واضحة ومفعمة بالإحساس الواعي للفرد (Coffey at al, 2003:671). أشار (Coffey at al, 2003) إلى الوضوح الانفعالي أنه صورة أساسية للكسيثيميا والتنظيم الانفعالي كذلك تكمن الفروق الفردية للوضوح الانفعالي في شتى من بنيات النظام العالي مثل الذكاء العاطفي والوعي الانفعالي ويؤكد كوفي (٢٠٠٣) أن المدى الضعيف أو الواطي من الوضوح الانفعالي جزء مركز من ألكسيثيميا التي تتميز في الصعوبات منها عدم القدرة على تحديد ووصف المشاعر وصعوبات في التمييز بين المشاعر والإثارة الجسدية وعدم القدرة على التخيل وتوجيه التفكير والاستدلال المباشر (Coffey at al, 2003:672). أيضا يمكن تحديد الوضوح الانفعالي من خلال التفكير في العمليات الانفعالية المختلفة ويمكن أن يظهر منها عوامل أخرى مثل إيمان الفرد بهويته، وفي المقابل أشار (Coffey) يؤدي العجز في الوضوح الانفعالي إلى عدم القدرة على الفهم والتخفيف للحالات الانفعالية السلبية التي يتعرض لها وكذلك إلى تطوير وجهات نظر سلبية عن الذات وعدم الكفاية واليأس وأعراض الاكتئاب الأخرى وكذلك يرتبط النقص أو العجز في الوضوح الانفعالي بالعصبية. إذا يرى (Coffey at al, 2003) بالإضافة إلى ذلك أن الوضوح الانفعالي جانب مهم من عمليات التنظيم الانفعالي قبل الانخراط في حالة انفعالية واضحة، حيث يجب أن يكون الفرد قادراً على تحديد بأنه يخبر أو يبلغ انفعالاً معيناً كذلك يكون الوضوح الانفعالي انفعالاً مباشراً مع المعرفة الميتافيزيقا بالتجربة الانفعالية للفرد التي يتم دراستها كمفهوم مغاير أو مختلف عن العمليات الانفعالية الأخرى مثل الانتباه الانفعالي والتعبير الانفعالي والتمايز الانفعالية وفي مجال التنظيم الانفعالي ويكون الوضوح الانفعالي مستقبلاً عن العوامل المركزية الأخرى التي تضم الموافقة الانفعالية والضبط الانفعالي والوعي الانفعالي (Coffey at al, 2003:674). يرى (Coffey, 2003) أن يستخدم بعض الباحثين مفهومي التمايز الانفعالي والوضوح الانفعالي كمفاهيم قابلة للتبادل على الرغم من أنه يمكن تمييزها وفقاً للنقاط الآتية :

1. لا يشير الوضوح الانفعالي حصرياً إلى التجربة أو الخبرة الفردية لكنه يمكن أن يشمل المعلومات التي تستند إلى أبعاد أخرى للعاطفة تعرف بالعاطفة بأنها متعددة الأوجه (الأبعاد) العواطف والسلوكيات الفسيولوجية المركزية المحيطة تنسم العاطفة بشكل عام في الانفعال والمزاج، بينما يرتبط الوضوح الانفعالي بجميع أبعاد العاطفة بينما يرتبط التمايز الانفعالي بشكل خاص بالمشاعر والتجربة أو الخبرة الذاتية المتعلقة بالعاطفة التي تم تصنيفها إلى خطين مختلفين هما الخوف والغضب عند الانخراط في عملية تمايزه.

2. أن التمايز الانفعالي والوضوح الانفعالي مفهومان منفصلان يعتمد التمايز الانفعالي في قياسه على تقارير الشبكة الالكترونية المتعلقة بالعاطفة ويعتمد على أنواع مختلفة من المعلومات مقارنة بالسماط المستخدمة في قياس الوضوح الانفعالي الذي يتميز هذه المقياس بكونه تقليدياً .

3. الذي يجعل الوضوح الانفعالي والتمايز الانفعالية غير مرتبطين بشكل كبير هو انهما يمثلان جوانب فريدة من المعرفة الانفعالية بما يتجاوز المدى الذي يمثل فيه التجارب الانفعالية بشكل مختلف نظراً لأن المعرفة فوق الانفعال ويمكن تحديد الوضوح الانفعالي من خلال التفكير في العمليات بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر التمايز الانفعالي والتأثير بالعوامل غير الانفعالية مثل المعتقدات المتعلقة بالهوية والتمايز هي القدرة النظر على استخدام تلك المعرفة لفهم انفعالاتهم التي قد تكون أحياناً عواطف أو انفعالات أو حالات مزاجية. بناء على هذه الافتراضات الثلاثة ان الوضوح الانفعالي والتمايز الانفعالية مرتبطان بشكل إيجابي إلى حد ما حيث يمثلان جوانب فريدة من المعرفة، كما تتغير لمعرفة المتعلقة بمصدر ونوع المشاعر وهو أمر جدي لاستخدام المعلومات والمشاعر لفهم

الانفعالات بشكل فعال وبالتالي تسهم المستويات المنخفضة من الوضوح الانفعالي والتمايز في المشاعر لتنظيم أقل فعالية للإنفعالات الذي قد يؤدي بدوره الى التأثير غير منظم . ويتم تصور الوضوح الانفعالي على أنه سمة نفسية تمثل المعرفة فوق الانفعال لتأثير بالفرد ويتم قياس الوضوح الانفعالي من (مصدر الانفعالات، ونوع الانفعالات) الذي يمر بها الفرد (Boden, 2013 :963_965).

دراسات سابقة :

- دراسة (الكلابي، ٢٠٢٢) التواضع الفكري والوضوح الانفعالي وعلاقتهما بالتفكير التحليلي لدى طلبة الدراسات العليا تكونت من (٤٠٠) طالب وطالبة هدفت إلى التعرف على التواضع الفكري والوضوح الانفعالي وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية إيجابية بين المتغيرات.
- دراسة Tsur at al 2015 توعية الجسم والوضوح الانفعالي والاصالة والسلوك : دور الوضوح الانفعالي تكونت (٣٤١) طالبا وطالبة لتقييم وعي الجسم والوضوح الانفعالي والسلوك الأصلي وأشارت النتائج إلى ارتباط وعي الجسم والوضوح الانفعالي وأشارت النتائج أن الوضوح مرتبط بالسلوك.
- دراسة Feeed at al 2017 العلاقة بين الأداء الاسري والمراهق اعراض الاكتئاب دور الوضوح الانفعالي تكونت (٣٦٤) طالبا وطالبة هدفت إلى معرفة تأثير الأسرة على الوضوح الانفعالي للمراهقين، توسط الوضوح الانفعالي بالعلاقة بين أداء الاسرة المبلغ عن المراهقين وأعراض الاكتئاب.

مناقشة النماذج المفسرة للوضوح الانفعالي :

اختلفت النماذج في تفسيرها للوضوح الانفعالي، ووضح نموذج (Mayer and Salovey) الوضوح الانفعالي بأنه القدرة على تحديد الاختلافات بين الانفعالات وأشار إلى أن المكون الأساسية للذكاء الانفعالي هما (الوضوح الانفعالي والاهتمام الانفعالي والإصلاح الانفعالي) وان هذه المكونات جميعها تسهم في الذكاء الانفعالي الشامل.

أما نموذج (Coffey at al) : أشار إلى إدراك الفرد لمشاعرهم وحالاتهم الانفعالية التي يعانون منها وفهم مصدر انفعالاتهم وأشار للوضوح الانفعالي باسم وضوح العواطف بحيث تكون عاطفة مفعمة الوعي لان الانفعالات بمثابة معلومات نستفاد منها عند اتخاذ القرارات، وستعتمد الباحثة على نموذج Coffey في بناء مقياسها وتفسير النتائج لملاءمته من حيث إبعاده ومفاهيمه لمتطلبات البحث.

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة :

تتنفق جميع الدراسات المنهج الوصفي باستثناء دراسة Feeed استخدمت المنهج التجريبي.

اختلفت العينة المستخدمة في الدراسات السابقة والعينية الحالية، وتنوعت الوسائل الإحصائية المتبعة في هذه الدراسات تبعاً لتنوع الهدف، واختلفت النتائج.

(الفصل الثالث)

منهجية البحث وإجراءاته :

• أولاً: منهج البحث: استعملت الباحثة في بحثها الحالي المنهج الوصفي لكونه أنسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق فيما بينها من أجل الوصف والتحليل للظاهرة المدروسة.

• ثانياً : مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من طالبات قسم رياض الاطفال في الجامعة المستنصرية كلية التربية الاساسية للعام الدراسي ٢٠٢٢_٢٠٢٣ .

جدول (١) يوضح مجتمع البحث الأصلي بتوزيع الطالبات حسب المرحلة الدراسية

المجموع الكلي	المرحلة الرابعة	المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	الكلية
٧٩٤	١٦٠	٣٠٠	١٦٠	١٧٤	الجامعة المستنصرية كلية التربية الأساسية

• ثالثاً : عينة البحث : وتكونت من (400) طالبة من طالبات قسم رياض الاطفال في كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية . وبما أن المجتمع يتكون من اربع مراحل وكل مرحلة تعد طبقة لذا تم اختيار العينة الأساسية بالطريقة الطبقيّة العشوائية .

• رابعاً : أداة البحث : لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بأعداد فقرات مقياس الوضوح الانفعالي، بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة للوضوح الانفعالي اعتمدت على نموذج Coffey وتم بناء المقياس على بعدين (وضوح نوع الانفعالات، وضوح مصدر الانفعالات)

التحليل الاحصائي لفقرات المقياس الوضوح الانفعالي :

معامل تمييز فقرات : وللتحقق من معامل التمييز للفقرات تم تطبيق المقياس على عينة البالغ حجمها (400) طالبة ثم حسبت الدرجة الكلية لكل استمارة وترتيبها من اعلى درجة الى ادنى درجة بعدها اخذت نسبة (27 %) من الدرجات تسمى المجموعة العليا وحجمها (108) و (27 %) من الدرجات تسمى المجموعة الدنيا وحجمها (108) ثم استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كوسيلة احصائية لحساب معامل التمييز للفقرات وعدة الفقرة مميزة اذا كانت القيمة التائية المحسوبة لها اكبر من القيمة التائية الجدولية والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)
معامل تمييز فقرات مقياس الوضوح الانفعالي

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٦.٢٣٢	٠.٩٠٠٥	٣.٩٥٣	٠.٦٧٧	٤.٦٢٩	١
٥.٥١١	١.١٤٣	٣.٣٣٤	٠.٩٩٩	٤.١٣٨	٢
٧.٤٦٨	١.٢٥٦	٣.٤٨١	٠.٨٥٦	٤.٥٧٤	٣
٧.٤٣٩	١.٠٤٤	٣.٣٥١	٠.٩٠٨	٤.٣٤٢	٤
٧.٧٤٥	١.١٤٠	٣.٦٢٩	٠.٧٧٥	٤.٦٥٧	٥
٥.٥٢٩	١.٠٣٤	٣.٤٢٥	٠.٩٣٢	٤.١٦٦	٦
٧.٦٦٧	١.١٨٥	٣.٣٤٢	٠.٨٦٦	٤.٤٢٥	٧
٤.٨٨٢	١.١٨٦	٣.٤٣٥	١.٠٩٧	٤.١٩٤	٨
٦.٨١٢	١.١٠٦	٣.٥٠٠	١.٨٣٢	٤.٤٠٧	٩
٧.٤٢٦	١.٢٣٥	٣.٢٦٨	٠.٩٢٣	٤.٣٧٠	١٠
٧.٥٢٥	١.١٣٠	٣.٤٥٣	٠.٨٣٦	٤.٤٧٢	١١
٤.١٤٨	٠.٩٨٩	٣.٥٤٦	٠.٧٦٦	٤.٥٢٧	١٢
٨.١٤٢	١.١٣٩	٣.٤٩٠	٠.٧٤٠	٤.٥٥٥	١٣
٧.٩٩٠	١.٢٨٤	٣.١١١	٠.٩١٥	٤.٣٢٤	١٤
٧.٠٦٧	١.٢٨٣	٢.٨٤٢	١.٠٥٤	٣.٩٧٢	١٥
٦.٥١٩	١.٠٠٩	٣.٨٣٣	٠.٧٤٥	٤.٦٢٠	١٦
٨.١٧٣	١.١٣٧	٣.٥٧٤	٠.٦٦٧	٤.٦١١	١٧
٨.٣٠٥	١.١٧١	٤.٦٣.٣	٠.٧٢٦	٤.٥٦٤	١٨
٦.٦٨٤	١.٠٧١	٣.٦٩٤	٠.٧٧٨	٤.٥٤٦	١٩
٨.٣٠٣	١.١٢٨	٣.٧٥٠	٠.٤٨٥	٤.٧٣١	٢٠
٦.٩٣٦	١.١٨٨	٣.٧٣١	٠.٦٨٧	٤.٦٤٨	٢١
٧.٩٠٥	١.٢٦٥	٣.٣١٤	٠.٧٧٧	٤.٤٤٤	٢٢
٩.٨٣٩	١.٠٣٦	٣.٣٦١	٠.٧٠٢	٤.٥٤٦	٢٣
٧.٣٦٢	١.٠٨٠	٣.٨٣٣	٠.٥٨٤	٤.٧٠٣	٢٤
٧.٣٥٥	١.١٨٧	٣.٥٣٧	٠.٧٨٩	٤.٥٤٦	٢٥

٥.٥٧٣	٠.٩٣٦	٤.٠٣٧	٠.٦١٨	٤.٦٣٨	٢٦
٧.٠٤٢	٠.٩٩٩	٣.٦٣٨	٠.٧١٦	٤.٤٧٢	٢٧
٧.٧٢٧	١.٠٢٧	٣.٤٧٢	٠.٧٨٨	٤.٤٣٥	٢٨
٤.٧٨٣	١.٢٧٨	٣.١٩٤	١.١٣٥	٣.٩٨١	٢٩
٧.٨٤٠	١.٢٤٤	٣.٠٥٥	٠.٩٩٩	٤.٢٥٩	٣٠
٥.٢٤٣	١.٢١٣	٣.١٧٥	١.٢٢٥	٤.٠٤٦	٣١
٧.٨٩١	١.١٦٩	٣.٣٤٢	٠.٨٧٩	٤.٤٥٣	٣٢
٨.٠٥٩	١.١٣٩	٣.٥٠٩	٠.٧٨٦	٤.٥٨٣	٣٣
٦.٧٢٧	١.١٧٩	٣.٤٧٢	٠.٧٨٣	٤.٣٨٨	٣٤

٢ ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : ولحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٣)

جدول (٣)

قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرات	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرات	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرات
٠.٣٧٤	٢٥	٠.٣٨٢	١٣	٠.٣٢٨	١
٠.٣٠٣	٢٦	٠.٤٠١	١٤	٠.٢٧٤	٢
٠.٣٧٥	٢٧	٠.٣٦٧	١٥	٠.٣٧٠	٣
٠.٣٦٤	٢٨	٠.٣٧١	١٦	٠.٣٩٧	٤
٠.٢٦٧	٢٩	٠.٤١٧	١٧	٠.٤٠٥	٥
٠.٤٠١	٣٠	٠.٤٤٥	١٨	٠.٣٠١	٦
٠.٢٩٧	٣١	٠.٣٨٦	١٩	٠.٣٨٠	٧
٠.٣٦٠	٣٢	٠.٣٨١	٢٠	٠.٢٨٢	٨
٠.٤٢٣	٣٣	٠.٣٢٢	٢١	٠.٣٥٢	٩
٠.٣٥١	٣٤	٠.٣٥٣	٢٢	٠.٣٥٤	١٠
		٠.٤٦٦	٢٣	٠.٤٠٢	١١
		٠.٣٦٩	٢٤	٠.٣٩٥	١٢

قيمة معامل الارتباط الحرجة عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (٣٩٨) تساوي (٠.٠٩٨). يتضح من الجدول (٣) أن جميع قيم معامل الارتباط كانت ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (٠.٠٩٨).

جدول (٤)

قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

تسلسل الفقرات	وضوح نوع الانفعالات	تسلسل الفقرات	وضوح مصدر الانفعالات
تسلسل الفقرات	قيمة معامل الارتباط	تسلسل الفقرات	قيمة معامل الارتباط
١	٠.٤١٦	١٨	٠.٤٣٨
٢	٠.٢٧٩	١٩	٠.٣٦٨
٣	٠.٣٤٦	٢٠	٠.٣٩١
٤	٠.٤٥٠	٢١	٠.٤١٤
٥	٠.٥٣١	٢٢	٠.٤٣٩
٦	٠.٣٥٢	٢٣	٠.٤٠١
٧	٠.٤٤٩	٢٤	٠.٣٥٧
٨	٠.٤٤٠	٢٥	٠.٣٧٥
٩	٠.٤٣٨	٢٦	٠.٣٥٤
١٠	٠.٤٥٢	٢٧	٠.٣٤٧
١١	٠.٤٩١	٢٨	٠.٤٥٧
١٢	٠.٤٦٢	٢٩	٠.٣٩٨
١٣	٠.٤٧٦	٣٠	٠.٥٥٣
١٤	٠.٣٨٨	٣١	٠.٤٥٧
١٥	٠.٣٦٥	٣٢	٠.٥٠٦
١٦	٠.٤٣٤	٣٣	٠.٥٠٥
١٧	٠.٣٩٠	٣٤	٠.٣٥١

٣_ ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه :

قيمة معامل الارتباط الحرجة عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (٣٩٨) تساوي (٠.٠٩٨) يتضح من خلال الجدول (٤) أن قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه

ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بقيمة معامل الارتباط الحرجة البالغة (0.098) وهذا يعني أن الفقرة تقيس ما تقيسه الدرجة الكلية.

٤_ ارتباط أبعاد مقياس الوضوح الانفعالي فيما بينها (مصفوفة الارتباط) :
لحساب معامل الارتباط أبعاد المقياس فيما بينها استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون وحيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٥)

جدول (٥)

قيم معامل ارتباط أبعاد مقياس الوضوح الانفعالي فيما بينها

اسم الأبعاد	وضوح نوع الانفعالات	وضوح مصدر الانفعالات
وضوح نوع الانفعالات	١	٠.٤٨٧
وضوح مصدر الانفعالات		١

القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (٣٩٨) تساوي (0.098) يتضح من خلال الجدول (٥) أن جميع قيم معامل ارتباط مجالات المقياس فيما بينها كانت ذات دلالة احصائية عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (0.098) مما يعني ذلك أن مجالات المقياس متسقة فيما بينها في قياس المفهوم.

الثبات : حيث استخرج الثبات وفق معادلة الفا كرونباخ حيث بلغ معامل الثبات المحسوب وفقا لهذه الطريقة (0.878) وهو معامل ثبات مقبول.

• خامساً : صلاحية الفقرات (الصدق الظاهري)

1. الصدق الظاهري: تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية ، ونتيجة للفحص الظاهري من قبل المحكمين عد المقياس صادقا من حيث الشكل والمضمون.

2. صدق البناء : وقد تحققت الباحثة من هذا النوع من الصدق من خلال عدة مؤشرات منها تمييز الفقرات وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه وارتباط مجالات المقياس فيما بينها .

3. الثبات : تم حساب الثبات بطريقة : ١. إعادة الاختبار :ولحساب معامل الثبات وفق أسلوب إعادة الاختبار اختارت الباحثة عينة عشوائية قوامها (٥٠) طالبة ، ثم استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات. من التطبيق الأول للأداة ودرجات التطبيق الثاني ، حيث بلغ معامل الثبات وفق هذه الطريقة (0.833).

٢. طريقة معادلة الفا كرونباخ. حيث بلغ معامل الثبات المحسوب وفقا لهذه الطريقة (0.799) وهو معامل ثبات مقبول.

الوصف النهائي للمقياس :

تكون مقياس الوضوح الانفعالي من (٣٤) فقرة وضعت الباحثة خمسة بدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً) بحسب البدائل الخماسية (١،٢،٣،٤،٥) على التوالي وكانت أعلى درجة تحصل عليه الطالبة على المقياس (١٧٠) وأقل درجة (٩٩ الى ٣٦) درجة، بعد ان تحققت الباحثة من خصائص فقرات المقياس والخصائص السايكومترية له اصبح جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الاساسية البالغ حجمها (400) طالبة من قسم رياض الاطفال كما هو موضح في الملحق.

أ. المؤشرات الاحصائية لمقياس الوضوح الانفعالي:

جدول (6)

المؤشرات الاحصائية لمقياس الوضوح الانفعالي

المؤشرات الاحصائية	العينة
٤٠٠	حجم العينة
١٣٤.٨٥٢٥	المتوسط الحسابي
١٣٦.٠٠٠٠	الوسيط
١٢٨.٠٠	المنوال
١٠ ١٣٦-١٣٣	الانحراف المعياري
١٧٧.٦٦٥	التباين
-١٢١	الالتواء
-٣٨٦	التفرطح
٧١.٠٠	المدى
٩٩.٠٠	أدنى درجة
١٧٠.٠٠	أعلى درجة

(الفصل الرابع)

عرض النتائج وتفسيرها

1. معرفة الوضوح الانفعالي لدى طالبات قسم رياض الأطفال.
بعد تطبيق الباحثة مقياس الوضوح الانفعالي على عينة البحث الحالي البالغ حجمها (400) طالبة أظهرت نتائج التحليل الإحصائي ان المتوسط الحسابي لأفراد البحث بلغت (١٣٤.٨٥) درجة وبانحراف معياري بلغ (٢٣.٣٢٩) درجة، وعند مقارنة المتوسط الحسابي للعينة مع المتوسط الفرضي البالغ (١٠٢) درجة للتأكد اذا كان الفرق بين المتوسطين دالا احصائياً استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة بهدف معرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات طالبات قسم رياض الاطفال على مقياس الوضوح الانفعالي والمتوسط الفرضي للمقياس حيث كانت النتائج كما هو موضح في الجدول (٧)

جدول (٧)

نتائج الاختبار التائي لتعرف الوضوح الانفعالي لدى طالبات رياض الاطفال

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
						المحسوبة	الجدولية	
الوضوح الانفعالي	٤٠٠	١٣٤.٨٥	١٣.٣٢٩	١٠٢	٣٩٩	٤٩.٢٩٤	١.٩٦	دال

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (399) تساوي (1.96) يتضح من الجدول (٧) ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (49,294) اكبر من القيمة التائية لجدولية البالغة (1,96) مما يدل ذلك على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات العينة (١٣٤,٨٥) والمتوسط الفرضي (١٠٢) للمقياس وهذا الفرق لصالح متوسط درجات العينة لذا يمكن القول ان طالبات قسم رياض الاطفال يتميزن بالوضوح الانفعالي .

تفسير الباحثة لهذه النتيجة :

إن طالبات قسم رياض الأطفال يتمتعن بالقدرة على الوضوح الانفعالي ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري التي بنيت عليه الدراسة إذ لاحظ (Coffey at al, 2003) أن الانفعالات هي المعلومات التي يقيمها الناس عند اتخاذ القرارات والحكم والسمات أحد العوامل التي تؤثر على فائدة التكيف و الانفعالات في هذا الصدد هو مدى فهمها ،ويمكن تحديد الوضوح الانفعالي عن طريق التأمل في هذه العمليات الانفعالية المتنوعة و يمكن ان تنبثق منها عوامل أخرى مثل اعتقاد الفرد بهويته (Coffey at al, 2003) وان سبب الوضوح الانفعالي يرجع بشكل عام إلى طبيعة البيئة الجامعية حيث إنها بيئة اجتماعية يغلب عليها الحوار و الانفعالات والتواصل الاجتماعي مما يمنح طلبة الجامعة القدرة على اكتشاف مشاعرهم ومشاعر أصدقائهم ووضوح عواطفهم وفهمها ونوعها ومصدرها لأنفسهم وللأفراد من حولهم والتعامل معهم بهدوء التواصل مع الآخرين وكلها مهارات وقدرات أساسية بالنسبة لهم وكذلك توقعات المجتمع لهذه الفئة من طلاب الجامعة إلى التصرف بطريقة تناسب المجتمع وطلاب الجامعة لديهم درجة من النضج يمكنهم معرفة وتنظيم نوع ومصدر مشاعرهم بحيث يتحكمون في مشاعرهم وسلوكهم ويحدون من مشاعرهم السلبية ويجيدون فهم ومعرفة مشاعر الآخرين يعتبرون من الشرائح الاجتماعية الواعية والمتعلمة القادرة على مواجهة مشاكل الحياة والقدرة على حلها لتحقيق أهدافهم في الحياة.

الاستنتاجات : بعد تحليل النتائج تستنتج الباحثة :

1. تتميز طالبات قسم رياض الأطفال بالوضوح الانفعالي.

التوصيات:

تقدم الباحثة بعض التوصيات وكما يأتي :

1. ضرورة تأكيد المناهج الدراسية على أهمية الوضوح الانفعالي وأهميته في التفاعلات الاجتماعية مع الآخرين.

2. توصي الباحثة الجامعات ووزارة التعليم العالي بعمل برامج مشتركة مع وزارة التربية لتنمية الوضوح الانفعالي لما له من تأثير على الواقع التربوي والمستقبلي.
المقترحات :

1. اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على عينات مختلفة ومقارنة النتائج مع النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

2. اجراء دراسة تتناول الوضوح الانفعالي وعلاقته بمتغيرات أخرى كحساسية الرفض.
المصادر :

● حواشين، مفيد نجيب، (٢٠١٥): التعبير الانفعالي والدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالإدمان على الفيسبوك، كلية الآداب والعلوم، جامعة عمان الأهلية، الأردن.

● زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥): الصحة النفسية والعلاج النفسي، الطبعة الرابعة، القاهرة، مكتبة عالم.

● قطامي وعدس، يوسف قطامي، عبد الرحمن، (٢٠٠٢): علم النفس العام، عمان، الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع.

● الكلابي، مروة نجم طالب، (٢٠٢١)، التواضع الفكري والوضوح الانفعالي وعلاقتهما بالتفكير التحليلي لدى طلبة الدراسات العليا، رسالة ماجستير، جامعة بغداد.

● يوسف، حدة بلقاسم، (٢٠١٥): الاستراتيجيات الإرشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية، عمان، دار أسامة للنشر، الطبعة الأولى.

ترجمة المصادر العربية إلى الأجنبية :

● Hawasheen, Moufid Najeeb, (2015): **Emotional Expression and Perceived Social Support and Its Relationship to Facebook Addiction**, College of Arts and Sciences, Al-Ahliyya Amman University, Jordan.

● Zahran, Hamed Abdel Salam, (2005): **Mental Health and psychotherapy**, fourth edition, Cairo, world library.

● Qatami and Adass, Youssef Qatami, Abd al-Rahman (2002): **General Psychology**, Amman, Jordan, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution.

● Al-Kalabi, Marwa Najm Talib, (2021), **Intellectual humility and emotional clarity and their relationship to analytical thinking among postgraduate students**, master's thesis, University of Baghdad.

● Uousefi, Hadda Belkacem, (2015): **Counseling Strategies for Reducing Psychological Stress and Developing Mental Health**, Amman, Osama Publishing House, first edition.

المصادر الأجنبية :

- **Berenbaum H (2009): Measuring clarity of and attention to emotions. Journal of Personality Assessment, 91, 560–567. doi: 10.1080/00223890903228539 [PubMed] [CrossRef] [GoogleScholar].**
- **Boden MT, Berenbaum H. What you are feeling and why: Two distinct types of emotional clarity. Personality & Individual Differences. 2011;51:652–656. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar].**
- **Coffey E, Berenbaum H, & Kerns JG (2003): The dimensions of emotional intelligence, alexithymia, and mood awareness: Associations with personality and performance on an emotional stroop task. Cognition and Emotion, 17, 671–679. doi: 10.1080/02699930302304 [CrossRef] [Google Scholar].**
- **Goleman, D. G, (1995):emotional Inteligence, New York :bantom Books.**
- **Lischetzke, T. & Eid, M. (2017):the functionality of emotional clarity :A process _orieted approachto Under standingy the relation between emotional clarity and well_being. In M. D. Robinson&M. Eid (Eds.),the happy mind :Cognitive contribution to well _being. New York .**
- **Luminet, O., Rimé, B., Bagby, R. M., & Taylor, G. J. (2004): A multimodal investigation of emotional responding in alexithymia College and Emotion 18(6), 741, 766. <https://doi.org/10.1080/02699930341000275>**
- **Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995):Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. Applied & Preventive Psychology, 4(3), 197–208. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80058-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80058-7).**
- **Matthew, Tyler Boden, howard Berenbaum, (2011): What you are feeling and why: Two distinct types of emotional clarity, Department of Psychology university of Illinois at urbanq, USA.**
- **Mowrer, Samantha (2007): The Role of Emotional Clarity in Impressions of the Self and Others. Presented in partial fulfillment of the requirements for graduation with distinction in psychology in the undergraduate colleges of the Ohio State University. Unpublished thesis.**
- **Salovey P, Mayer JD, Goldman SL, Turvey C, & Palfai TP (1995): Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In Pennebaker J (Ed.), Emotion, disclosure, & health (pp. 125–154). Washington, DC: American Psychological Association. [Google Scholar] .**

- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). **The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states.** *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949. <https://doi.org/10.1177/0146167295219008>

مقياس الوضوح الانفعالي بصيغته النهائية
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
قسم رياض الأطفال / الدراسات العليا / ماجستير
عزيزتي الطالبة....
تحية طيبة.....

نضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض الآراء والأساليب التي تستهدف الباحثة عن طريقها التعرف على مواقفكم بشأنها... نظراً لما تعهده فيكم من صدق وموضوعية لذا تأمل الباحثة تعاونكم معها في الإجابة على جميع الفقرات وارجو قراءة كل عبارة بعناية واهتمام ومن ثم قرري من خلال إشارة بعلامة (✓) إلى أي حد متوافقة مشاعرك وسلوكك وآرائك تبعاً لمدى تطابقها مع البدائل الخماسية التي تم تحديدها (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) علماً أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، بقدر ما تعبر عن آرائكم نحوها وهي فقط لأغراض البحث العلمي.

المرحلة الدراسية :

مع جزيل الشكر

الباحثة : زينب حسين حسن الكعبي

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أدرك مشاعري بوضوح.					
٢	يصعب عليّ التعبير عن مشاعري.					
٣	أنا مزاجية إلى حد ما.					
٤	أستطيع التعبير عن انفعالاتي بمفردات واضحة.					
٥	لدي القدرة على فهم مشاعري الحقيقية.					
٦	أشك في معرفة مشاعر الآخرين.					
٧	أعبر عن مشاعري بصراحة للآخرين.					
٨	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين.					
٩	أفهم مشاعري من خلال ردة فعل الآخرين.					
١٠	يمكنني إخفاء انفعالاتي السلبية اتجاه الآخرين.					
١١	أنا مدركة لأي انفعال يصدر مني.					
١٢	أدرك انفعالاتي بوضوح لأي موقف أتعرض له.					
١٣	لدي وعي عن مشاعر الآخرين.					

١٤	تتحكم مشاعري في قراراتتي.				
١٥	يصعب عليّ تمييز مشاعري السلبية عن الايجابية.				
١٦	لدي وعي بما أشعر به.				
١٧	أهتم بمشاعري وردود أفعال الآخرين.				
١٨	أحاول معرفة أسباب قلقي.				
١٩	افهم مشاعري الآخرين من خلال تعبيرات وجوههم.				
٢٠	عندما تكون انفعالاتي جيدة انقاعل بالمستقبل.				
٢١	أبكي بسرعة عندما انفعل.				
٢٢	عندما انفعل اتصرف من دون تفكير.				
٢٣	لدي القدرة على تمييز مشاعري.				
٢٤	أحاول ان اراعي مشاعر الآخرين.				
٢٥	أفكر بالخبرات السارة عند شعوري بالإحباط.				
٢٦	انفعالاتي تتغير وفق الموقف.				
٢٧	أحاول السيطرة على انفعالاتي.				
٢٨	أحياناً لا يكون لدي الدافع الكافي للتعبير عن انفعالاتي.				
٢٩	أشعر ببعض الاحراج بسبب انفعالاتي.				
٣٠	انفعالاتي تجعلني استهلك كل طاقتي.				
٣١	أجد صعوبة في كبح غضبي اتجاه الآخرين.				
٣٢	أشعر بداخلي الكثير من الصراعات.				
٣٣	أحاول ان أجد سبب حزني.				
٣٤	يمكنني احتواء انفعالاتي التي تعيق أداء أعمالي.				

Measuring emotional clarity among kindergarten students

Zainab Hussein Hassan Jabr Al-Kaabi

07736154110

Zainabhusseinhassangabr@gmail.com

Prof. Dr. Bushra Hussein Ali

07814664749

Bushra708.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

Abstract:

To identify emotional clarity among kindergarten students.

In order to achieve the objectives of the current research, the researcher selected the research community from the students of the Kindergarten Department - College of Basic Education / Al-Mustansiriya University. The emotional clarity scale was prepared from (34) items, and after extracting the psychometric characteristics of validity and reliability, the final version of the scale was produced and applied to the sample. (400) students, and after processing the data statistically, the researcher concluded the following: _

_ Kindergarten students enjoy emotional clarity.

Keywords: emotional clarity, kindergarten students