# الفهم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة

**أ.د بشرى خطاب عمر**
جامعة تكريت/ كلية التربية للبنات

**م.م مروان عداي محمود**
مديرية تربية صلاح الدين

**المستخلص:**

**يهدف هذا البحث التعرف على:**

1- مستوى الفهم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

2- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الفهم الانفعالي وفقاً لمتغيرات الجنس (ذكور ـ اناث) والتخصص (علمي ـ انساني).

وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحثان بإعداد مقياس الفهم الانفعالي المكون من (45) فقرة ولكل فقرة خمسة بدائل وهي (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، لا تنطبق علي ، لا تنطبق علي ابداً)، وقام الباحثان باستخراج الخصائص السايكومترية للمقياس من تمييز وصدق بأنواعه الظاهري والمنطقي والبنائي، أما الثبات فأستخرج بطريقة معامل الفاكرونباخ و إعادة الاختبار.

وقد طبق الباحثان المقياس على عينة البحث، التي اختيرت عشوائياً والمكونة من (300) طالباً وطالبة من المرحلة (الثالثة) من طلبة جامعة تكريت من الدراسات الصباحية وبواقع (150) طالباً وطالبة من التخصص الانساني، وبواقع (150) طالب وطالبة من التخصص العلمي. اما الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث فهي (معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفاكرونباخ، تحليل التباين الثنائي، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين). وقد أظهرت النتائج بأن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالٍ من الفهم الانفعالي، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث) ولصالح الاناث، كما أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص، كما أظهرت عدم وجود تفاعل بين الجنس و التخصص، وفي ضوء نتائج البحث تبلورت عدة توصيات ومقترحات.

# Understanding of Emotional and its relationship to some variables among university students

**prof. Dr. Bushra Khattab Omar**
Tikrit University / College of Education for Girls/ Department of Psychological and Educational SciencesAbstract

**Marwan Adai Mahmoud**
Sala Deen Admirstation.

## Abstract:

This research aims to identify:

1- Emotional understanding of university students.
2- The statistically significant differences in emotional understanding according to the variables of gender (male - female) and specialization (scientific – human)

To achieve the objectives of the research, the researchers prepared an emotional understanding scale consisting of (45) items, and each item has five alternatives, which are (applies to me completely, applies to me often, applies to me sometimes, does not apply to me, does not apply to me at all), and the researchers extracted the psychometric properties of the scale from Discrimination and honesty in its apparent, logical and structural types, while the stability was extracted by the Facronbach coefficient and retest method. Two-way analysis of variance, one-sample t-test, two-sample independent t-test). The results showed that university students have a high level of emotional understanding, and there are statistically significant differences according to the gender variable (males, females) and in favor of females, and there are no statistically significant differences according to the specialization variable, and there is no interaction between gender and specialization. In light of the research results, several recommendations and suggestions were developed.

## الفصل الاول

## التعريف بالبحث

**مشكلة البحث:**

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في تحديد توجه الدارسين ومستقبلهم العلمي والعملي، ولكي يجتاز الطلبة هذه المرحلة بنجاح يتوجب عليهم المثابرة وبذل الجهد وتحمل الأعباء التي تواجههم في حياتهم الدراسية والمتطلبات الجامعية، وهذه المطالب قد تفوق قدرات الطلبة الشخصية وامكانياتهم المادية والأكاديمية أحياناً، أو قد تواجههم خيبات نتيجة صعوبات تطابق امالهم مع الواقع الجامعي، مما قد تثير لديهم مشاعر الخوف والقلق بسبب ضعف القدرة على التعامل مع انفعالاتهم وانفعالات الاخرين، والتي تؤثر على أدائهم والذي ينعكس سلباً عليهم فحاجة الطلبة الى تنظيم الانفعالات السلبية أو زيادة تجربة الانفعالات الإيجابية أو امتلاك فهم وبصيرة عن طبيعة ومصدر الانفعالات الإيجابية والحفاظ عليها، من أجل الحصول على قدرات ومؤهلات تسهل عليهم فهم الانفعالات وكيفية التعامل معها للتمييز بين الاحساسات الجسمية للإثارة الانفعالية، والمشاعر وتحديدها، وصعوبة وصف المشاعر ولاسيما للآخرين وغيرها، فالطالب الذي يفتقد لإدارة انفعالاته وضبطها، يسبب ذلك تدني في الفهم الانفعالي ومن ثم عدم قدرته على تحليل الانفعالات المختلفة التي تواجهه او فهم أسبابها والتمييز بينها والتعبير عنها أو فهم انفعالات الآخرين، اذ يعد الفهم الانفعالي أساسيا ولا غنى عنه للحالة النفسية الصحية، فهو يساعد الطلبة في رفع قدرتهم لمواجهة المواقف الانفعالية الصعبة من خلال فهم تلك الانفعالات، ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات السابقة التي تخص موضوع البحث، كان التوجه لإجراء هذا البحث لما له من أثر على الطلبة بشكل خاص والعملية التعليمية بشكل عام فضلا عن التعرف على مستوى الفهم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

**أهمية البحث:**

لا يتوقف دور المرحلة الجامعية على اكتساب الطلبة للمعارف العلمية بل يشمل أيضاً اكتسابهم السلوكيات والمهارات التي تمثل صورة مشرقة لهم، ولكي يتمكن الطلبة من القيام بدورهم في العملية التعليمية بشكل فعال لابد من امتلاكهم كفاءة وقدرة انفعالية وأساليب متنوعة تساعدهم على فهم ذواتهم وحل مشكلاتهم وتنمية قدراتهم على اتخاذ القرارات المناسبة وان يمتلكوا القدرة على تحقيق التعديل الفعال والمؤثر في سلوكهم نحو الأفضل (الدراجي،2010: 4).

وبما أَن الطلبة الذين يستطيعون فهم انفعالاتهم يمكن أن يكونوا أكثر كفاءة وأكثر تفوقا من غيرهم من الأفراد، إذ انهم يستطيعون التعبير عن أفكارهم بشكل جيد، ويستعملون العقل والمنطق في تفكيرهم، ويركزون على ما يتابعون تنفيذه ويخططون له، فضلاً عن ذلك فأن فهم الانفعالات يؤثر في قدرة الافراد على التفكير والتوجه نحو هدف ما، وكذلك تؤثر في تحديد مستوى قدرات الأفراد لاستعمال طاقاتهم لأختيار أي أسلوب يرغبون في أن يسيرو به في حياتهم، إذ انَ مشاعر الحماس تدفع به إلى الأمام لتحقيق الإنجازات، لذلك يمكن القول إنَ لفهم الانفعالات دوراً كبيراً في إمكانية تحديد ما يستطيع الأفراد أن يقوموا به بالنسبة لاستعمال قدراتهم الذهنية استعمالاً ضعيفاً او استعمالاً ممتازاً .(Goleman,1995:82)

فالفهم الانفعالي يساهم في سعادة الانسان الاجتماعية والوجدانية والعقلية بما يساعده على مواجهة المشكلات والتحديات، حيث يعتمد على التوظيف للجوانب الانفعالية والجوانب العقلية المتكاملة، وان فهم الانفعالات وتوجيهها وضبطها يتم من خلال مجموعة متسلسلة من العمليات الخارجية والداخلية التي تؤدي الى المحافظة على إرادة الإنسان وشخصيته (Mayer & Salovey,1997:31). ويؤكد(Goleman,2005) على أنَ الطلبة الذين يعرفون مشاعرهم الخاصة ويتفاعلون ويتفهمون بصورة جيدة مع مشاعر الاخرين هم أولئك الذين يتميزون بكل مجالات الحياة وخاصة في حياتهم المهنية، ويشير

الى أهمية تحلي الشخص بالكفاءات والقدرات الوجدانية للنجاح في الحياة (Goleman,2005:59).

وما اعتمدته نظرية (Goleman,1995) عن فهم الانفعالات اذ عدها أساس التواصل مع الاخرين واساس النجاح في حياة الافراد والوعي الاجتماعي فهي كفايات ومهارات قابلة للتطور وضرورية لتكامل فريق العمل (Goleman,2004:33).

فالنظرة الحديثة للجوانب الانفعالية تعترف بأهميتها المتزايدة في حياة الانسان، اذ نحن بحاجة ماسة الى فهم انفعالاتنا والوعي بها والتعرف عليها لما لها من دور مهم وضروري في تعاملنا مع ذواتنا ومع الاخرين، والذي يساعدنا على وصف حاجاتنا الداخلية ومشاعرنا وكذلك التعرف على انفعالات ومشاعر الآخرين، مما ينعكس إيجابا في التعامل مع الاخرين (طه، 2006 :56).

ويعَد الفهم الانفعالي مفهوم حديث ذي أهمية لأنه الطريق الصحيح السريع للوصول الى الأهداف المرجوة، وكذلك يعَد مؤشراً أساسياً للنجاح في الحياة، وتمكن الفرد من حل مشكلاته وتطوير ذاته (Mayer & Salovey,2007:34).

وبناء على ما تقدم يرى الباحثان أنَ الفهم الانفعالي يساعد في انماء قدرة الطالب على الادراك والانتباه لمشاعره وانفعالاته الذاتية ومشاعر وانفعالات الاخرين وفهمها والوعي بها وتقديرها بوضوح ودقة، وتنظيمها وضبطها والتحكم فيها، واستعمال المعرفة الانفعالية وتنظيمها لتحسين التفاعل الاجتماعي مع الاخرين، وكذلك لتطوير العلاقات الإيجابية لتضمن لهم النجاح والتقدم في جميع جوانب الحياة.

**اهداف البحث:**

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

1- مستوى الفهم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

2- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستوى الفهم الانفعالي تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور - اناث) والتخصص (علمي _ انساني).

**حدود البحث:**

تحدد البحث بطلبة جامعة تكريت للدراسة الصباحية الأولية للعام الدراسي (2020 ـ 2021) المرحلة الثالثة ومن كلا الجنسين وللاختصاصين (العلمي ـ الإنساني).

**تحديد المصطلحات: الفهم الانفعالي:(Understanding of Emotional)**

- عرفه ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1997): بأنه القدرة على تحليل الانفعالات المختلفة التي تواجه الفرد وعلى فهم أسبابها والتعرف على مكوناتها والتميز بينها والتعبير عنها، فهو يعكس الحصيلة المعرفية للفرد بالجانب الانفعالي التي تساعده على فهم انفعالات الاخرين. (Mayer&Salovey,1997: 42).

**التعريف النظري:** اعتمد الباحثان تعريف ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1997) تعريفاً نظرياً للبحث وذلك لتبنيهما نظرية الفهم الانفعالي.

**التعريف الاجرائي:**الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على فقرات مقياس الفهم الانفعالي المعد لأغراض الدراسة الحالية من قبل الباحثان.

## الفصل الثاني

## الاطار النظري ودراسات سابقة

***النظريات والنماذج التي اهتمت بدراسة طبيعة الفهم الانفعالي:**

**أولا: نظرية ماير وسالوفي في الفهم الانفعالي (mayer & salovey):** يعدَ ماير وسالوفي الفرد المتفهم انفعاليا هو ذلك الفرد القادر على تحليل الانفعالات والتعبير عنها والوعي بها وتميزها ولديه القدرة على حل المشكلات والاستدلال ، وفهم المعلومات الانفعالية الخاصة بتلك الانفعالات واستخدامها وإدارتها ، واستيعاب المشاعر المرتبطة بالانفعال ، ويعكس الفهم الانفعالي قدرة نظام الانفعالات على تعزيز الذكاء ( Mayer & Salovey,1997:56)

ويؤكد ماير وسالوفي على أنَ الفرد الذي يتمتع بالفهم الانفعالي العالي فردا أفضل من غيره في التعرف على انفعالاته وانفعالات الآخرين ولديه الامكانية على اتخاذ القرارات المناسبة وكذلك يمكنه التعبير عن الانفعالات بأسلوب مرن ولديه مرونة شخصية في التعامل الاحداث والمواقف المختلفة ويتمتع بتوازن اجتماعي يمنحه القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الاخرين، والقدرة على حل المشكلات التي تعترضه بعيد عن القلق والتوتر ويكون قادر على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها ( Mayer &Salovey , 2002:324).

إنَ تمتع الفرد بالفهم الانفعالي يتركز على ثلاثة جوانب مهمة وهذه الجوانب هي:

1- **التعبير عن الانفعالات:** ويتمثل هذا الجانب في قدرة الفرد في التعبير عن انفعالاته السلبية والايجابية والقدرة على اخفائها عندما يكون إظهارها غير مناسب، كالتعبير عن مشاعر السعادة والفرح ، وكذلك التغلب على مشاعر الحزن بسرعة ، وكذلك قدرة الفرد على ان يشعر ويفهم مشاعره واحتياجاته وكيف يتعامل معها ويعبر عن عواطفه للآخرين بشكل سهل وتلقائي، وتتنوع الانفعالات منها ما هو سلبي ومنها ما هو إيجابي ، فالانفعالات السلبية تعبر عن عدم ملاءمة الظرف لإشباع الحاجات ، وتنم عن عدم الارتياح والرضا ، اما الإيجابية فتعبر عن الظروف الحالية وتساعد على تحقيق رغبات الفرد واشباع حاجاته( Mayer, 2000:97) .

2- **تحليل الانفعالات:** قدرة الفرد على معرفة أسباب الانفعالات وتأثيرها عليه، فعندما يتعرض الفرد لانفعال معين كالغضب أو الغيرة أو الخجل او ألشعور بالذنب تكون لديه القدرة على معرفة الأسباب التي سببت الشعور بذلك الانفعال، وإمكانية السيطرة عليها وضبطها وحسن التعامل معها، بما يحقق المعرفة الانفعالية بالمواقف المختلفة (salovey & mayer ,2002 :90).

3- **الوعي بالانفعالات:** إنَ الوعي الانفعالي يمنح الفرد القدرة على المعرفة والاتصال مع نفسه ومع الآخرين بما يحقق التفاعل الاجتماعي، والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بصورة أكثر دقة واستخلاص معلومات مضاعفة، ومعرفة مصادر الإحساس بالانفعالات التي تتيح له الوعي بانفعالاته ( Neyem, et al, 2007:231).

**ثانيا: نظرية جولمان (Goleman, 1995).** يرى جولمان أنَّ الفهم الانفعالي هو قدرة الفرد على فهم انفعالاته ومعرفتها والتمييز بينها والقدرة على ضبطها والتعامل معها بإيجابية، حيث تحددت ملامح نظريته أكثر عندما تركزت في كون الذكاء الانفعالي يشير الى القدرات الكامنة للأشخاص في السيطرة على مهارات الوعي الاجتماعي وإدارة الذات والوعي بالذات وإدارة العلاقات، وهذا النموذج مبني على الكفاءة، ويطور النجاح في حياة الفرد فهو مهارات وكفاءات قابلة للتطوير، وقد افاد نموذج الذكاء الانفعالي هذا المنظمات المجتمعية ومؤسسات العمل كونه مهارة ضرورية لتكامل فريق العمل Cherniss & (Goleman,2001:22) .

**ثالثا: نظرية بار – أون (Bar – On 1997):** وصفت نظرية بار – اون (Bar-on) الفهم الانفعالي ضمن أحد مكونات الذكاء الانفعالي، الذي أطلق عليه الوعي بالذات الانفعالية، التي يعني بها قدرة الشخص على فهم وإدراك انفعالاته الشخصية والتميز بينها ومعرفة أسباب حدوثها ويعدُّ قطاعاً مستعرضاً من المسيرات والمهارات ومن الكفايات الاجتماعية والانفعالية التي تؤثر في السلوك الذكي وقد استهدفت نظرية (بار – اون) الفهم الانفعالي بطرح التساؤل الآتي (لماذا يكون بعض الافراد أفضل في ضبط انفعالاتهم من الاخرين) أو (لماذا يتمكن بعض الأفراد من النجاح في الحياة بينما يفشل الآخرون) (أبو النيل، 2008 :58).

وبعد الاطلاع على النظريات التي فسرت الفهم الانفعالي سوف يتبنى الباحثان نظرية ماير وسالوفي (Mayer & Salovey) لأنها الأنسب لتحديد مفهوم الفهم الانفعالي

والاعتماد عليها في صياغة فقرات المقياس وكذلك في تفسير النتائج لإنَّها نظرية متكاملة من الناحية العلمية إذ أعطت مفهوماً واسعاً للفهم الانفعالي وعدته مكوناً أساسياً من مكونات الذكاء الانفعالي.

**الدراسة التي تناولت مفهوم الفهم الانفعالي:**

دراسة بلال وعمر(2017) (الفهم الانفعالي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة): والتي هدفت الى معرفة الفهم الانفعالي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وقد طبقت الدراسة على عينة من طلبة جامعة الانبار والبالغ عددهم(160) منهم (77) طالباً و(83) طالبة، وقد اعتمد الباحثان مقياس الفهم الانفعالي الذي اعده (عبد الزهرة ،2016) وفق نظرية (Mayer & Salovey,1997)، وقام الباحثان بإعداد مقياس الصمود النفسي واعتمد الباحثان الوسائل الإحصائية التالية( معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، الفاكرونباخ)، والنتائج التي ظهرت تشير إلى وجود علاقة دالة احصائياً بين الفهم الانفعالي والصمود النفسي لدى عينة البحث وهم طلبة الجامعة.

## الفصل الثالث

## منهج البحث واجراءاته:

تضمن هذا الفصل الإجراءات التي اعتمدها الباحثان من أجل التحقق من أهداف بحثهما ابتداءً من تحديد مجتمع البحث وعينته وأداة بحثه والوسائل الإحصائية المناسبة في تحليل البيانات ومعالجتها وفيما يلي وصف لتلك الإجراءات:

**اولاً: منهج البحث:**

اتبع الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته ل طبيعة الدراسة الحالية، والمنهج الوصفي يعد من أكثر المناهج شيوعاً في التفسير العلمي لوصف مشكلة أو ظاهرة وتصويرها كمياً وكيفياً.

**ثانياً: مجتمع البحث:**

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة تكريت من الإناث والذكور للدراسات الصباحية ومن التخصصات الإنسانية والعلمية وللمرحلة الثالثة فقط للعام الدراسي (2020 ـ 2021) وبلغ مجموع طلبة جامعة تكريت للمرحلة الثالثة (5076) طالباً وطالبة موزعين بواقع (2110) من الاناث و(2896) من الذكور وبواقع (1825) ذات التخصص العلمي و (3251) ذات التخصص الإنساني وبواقع (10) كليات ذات التخصص الإنساني و (11) كلية ذات التخصص العلمي.

**ثالثاً: عينة البحث:**

اعتمد الباحثان في بحثهما هذا على عينتين هما:

أ. **عينة اعداد مقياس الفهم الانفعالي: ـ** تم اختيار عينة البحث الحالي بالطريقة العشوائية والبالغة (380) طالباً وطالبة موزعين بحسب(التخصص والجنس) وتمثل نسبة (8%) من مجتمع البحث وتتضمن (300) طالب وطالبة كعينة تمييزية وهي العينة ذاتها لاستخراج علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وبدرجة المجال الذي تنتمي اليه ومصفوفة الارتباطات الداخلية والثبات بطريقة الفاكرونباخ و(20) طالب وطالبة كعينة استطلاعية و(60) طالباً وطالبة كعينة ثبات ، والجدول (1) يوضح ذلك.

**جدول (1)**

**عينة اعداد المقياس حسب (الكلية، الصف، الجنس)**

| | الكلية | الثالث | | المجموع |
|---|---|---|---|---|
| | | ذكور | اناث | |
| الكليات العلمية | التمريض | 23 | 24 | 47 |
| | علوم حاسبات ورياضيات | 34 | 33 | 67 |
| | كلية التربية للعلوم الصرفة | 20 | 19 | 39 |
| | طب اسنان | 18 | 19 | 37 |
| الكليات الإنسانية | كلية العلوم السياسية | 19 | 18 | 37 |
| | التربية البدنية وعلوم الرياضة | 35 | 34 | 69 |
| | كلية الإدارة والاقتصاد | 18 | 19 | 37 |
| | كلية الحقوق | 23 | 24 | 47 |
| | المجموع | 190 | 190 | 380 |

**ب-عينة التطبيق النهائي: .**

تألفت عينة التطبيق النهائي من (300) طالب وطالبة، وقد اختار الباحثان عينة بحثه بالطريقة العشوائية ولجميع الكليات وللمرحلة الثالثة فقط، وكانت العينة تمثل التخصص والجنس وبطريقة متساوية، بواقع (150) للتخصص الإنساني و(150) للتخصص العلمي، اما الجنس فكان (150) للذكور و (150) للإناث، والجدول (2) يوضح ذلك.

**الجدول (2)**

**عينة التطبيق النهائي موزعة على وفق متغيرات (الكلية ـ التخصص ـ الجنس)**

| | الكلية | الذكور | الاناث | المجموع |
|---|---|---|---|---|
| | | الثالث | الثالث | |
| الكليات العلمية | كلية التربية للعلوم الصرفة | 19 | 18 | 37 |
| | كلية الزراعة | 20 | 19 | 39 |
| | كلية الهندسة | 18 | 19 | 37 |
| | كلية العلوم | 18 | 19 | 37 |
| الكليات الإنسانية | كلية التربية للعلوم الإنسانية | 18 | 19 | 37 |
| | كلية الآداب | 19 | 18 | 37 |
| | كلية الإدارة والاقتصاد | 20 | 19 | 39 |
| | كلية الحقوق | 18 | 19 | 37 |
| المجموع | | 150 | 150 | 300 |

**رابعاً: اداة البحث:**

ولتحقيق اهداف البحث الحالي كان لابد للباحثين من بناء واعداد اداة قياس الفهم الانفعالي، وكانت الخطوات على النحو الآتي: ـ

أ- **تحديد مفهوم الفهم الانفعالي ومجالاته:** اعتمد الباحثان لتحديد مفهوم الفهم الانفعالي على نظرية (Mayer & Salovey:1997) وقد حددت مجالات المقياس بالاعتماد على نظرية (Mayer & Salovey) ومفهومها للفهم الانفعالي، وعلى النحو الآتي:

1- تحليل الانفعالات: تعني قدرة الشخص على معرفة الأسباب التي سببت الشعور بالانفعالات ومدى تأثيرها على أدائه

2- الوعي بالانفعالات: وتتمثل في قدرة الفرد على إدراك انفعالاته وربط لما يشعر ويفكر به وما يفعله ومعرفة تأثير انفعالاته على سلوكه وقيمه وأهدافه.

3- التعبير عن الانفعالات: ويعني قدرة الفرد في التعبير عن الانفعالات الإيجابية والسلبية والقدرة على اخفائها عندما يكون اظهارها غير مناسب.

ب- **صياغة فقرات المقياس بصيغتها الأولية:** تم صياغة فقرات مقياس الفهم الانفعالي من نظرية ماير وسالوفي وتعريف الفهم الانفعالي، والبالغ عددها (45) فقرة لقياس الفهم الانفعالي موزعة على (3) مجالات وبالتساوي أي لكل مجال (15) فقرة ولكل فقرة خمس بدائل وهذه البدائل هي (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي ابداً) وتصحيحها على التوالي ( 5 ، 4، 3، 2، 1).

ت- **الصدق الظاهري:** تم عرض المقياس بصيغته الأولية مجموعة من المحكمين[1] المختصين في مجال العلوم النفسية والتربوية للأخذ بتوجهاتهم وآرائهم للتأكد من مدى صلاحيتها لقياس ما وضعت لأجله وجد الباحثان ان نسبة الاتفاق كانت (90%) بين الخبراء، وبذلك تم الإبقاء على كل فقرات المقياس وكما هي وبهذا الاجراء اصبح عدد فقرات المقياس (45) فقرة

---

(1) المحكمين:

1- أ. د نبيل عبد العزيز جامعة تكريت كلية التربية للبنات
2- أ.د اوان كاظم عزيز جامعة تكريت كلية التربية للعلوم الانسانية
3- أ.م.د ربيعة مانع زيدان مديرية تربية تكريت
4- أ.م.د زبيدة عباس محمد جامعة تكريت كلية التربية للبنات
5- أ.م.د زكريا عبد احمد جامعة تكريت كلية التربية للعلوم الانسانية
6- محسن مولود سلمان جامعة تكريت كلية التربية للبنات
7- أ.م.د وفاء كنعان خضر جامعة تكريت كلية التربية للعلوم الانسانية 8- أ.م.د غزوان رمضان عباد جامعة تكريت كلية التربية للبنات

ث- **التجربة الاستطلاعية:** لغرض التأكد من فهم فقرات المقياس وبدائله ومدى وضوح التعليمات ، فضلاً عن تحديد الوقت الذي تستغرقه الإجابة عن فقرات المقياس، قام الباحثان بتطبيق مقياس الفهم الانفعالي على العينة الاستطلاعية المكونة من (20) طالب وطالبة من الاختصاصين العلمي والانساني وقد تبين ان فقرات المقياس وبدائله وتعليماته مفهومة وأنَّ مدى الوقت المستغرق للإجابة على مقياس التوجه غير الشخصي يتراوح بين (15- 20) دقيقة.

ج- **التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الفهم الانفعالي:**

1- **حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس:** من اجل إيجاد القوة التميزية لفقرات مقياس الفهم الانفعالي طبق المقياس على عينة التحليل الإحصائي ذاتها التي طبق عليها المقياس الاول والمكونة من (300) طالب وطالبة اذ تم تطبيق المقياس وتصحيحه الكترونياً ، وتم اعتماد الاساليب التالية:

- أسلوب المجموعتين المتطرفتين Contrasted Groups: لتحقيق ذلك قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (300) طالب وطالبة بصورة الكترونياً وتصحيحه وترتيب الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس الفهم الانفعالي ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة واختيار نسبة (27%) من المجموعة العليا، ونسبة (27%) من المجموعة الدنيا، وفي ضوء هذه النسبة بلغ عدد الاستمارات (162) وفي كل مجموعة (81) استمارة، وتم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين درجات كل من المجموعتين، وعُدّت القيمة التائية المحسوبة المحصورة بين (8,095 و15,207) مؤشراً لتمييز كل فقرة عن طريق مقارنتها بالقيمة الجدولية التي تساوي (1،96) عند مستوى دلالة (0،05) وبدرجة حرية (160) وقد تبين أن جميع الفقرات مميزة بدلالة إحصائية .

2- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:** وقد استعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، وبعد حساب الدلالة المعنوية لكل فقرة، تبين أن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الحرجة البالغة (0,113) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (298) وهذا يُعَدَّ مؤشراً على أن المقياس صادقاً لقياس الظاهرة التي وضع لقياسها والجدول (3) يوضح ذلك.

**الجدول (3)**

**معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الفهم الانفعالي**

| رقم الفقرة | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية | رقم الفقرة | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية | رقم الفقرة | معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0,659 | 16 | 0,512 | 31 | 0,508 |
| 2 | 0,532 | 17 | 0,451 | 32 | 0,476 |
| 3 | 0,543 | 18 | 0,527 | 33 | 0,531 |
| 4 | 0,556 | 19 | 0,424 | 34 | 0,473د |
| 5 | 0,621 | 20 | 0,457 | 35 | 0,615 |
| 6 | 0,503 | 21 | 0,525 | 36 | 0,453 |
| 7 | 0,542 | 22 | 0,538 | 37 | 0,530 |
| 8 | 0,624 | 23 | 0,515 | 38 | 0,549 |
| 9 | 0,585 | 24 | 0,555 | 39 | 0,556 |
| 10 | 0,507 | 25 | 0,491 | 40 | 0,518 |
| 11 | 0,551 | 26 | 0,594 | 41 | 0,410 |
| 12 | 0,533 | 27 | 0,518 | 42 | 0,505 |
| 13 | 0,560 | 28 | 0,604 | 43 | 0,611 |
| 14 | 0,576 | 29 | 0,566 | 44 | 0,569 |
| 15 | 0,532 | 30 | 0,539 | 45 | 0,538 |

3- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه:** استخدم لمعرفة معامل الارتباط بين درجة كل فقرة ومجموع درجات المجال الذي تنتمي إليه، وذلك لغرض التأكد من صدق فقرات مقياس الفهم الانفعالي في كل مجال وتم اعتماد الدرجة الكلية للمجال محكاً داخلياً، وبعد استخدام معامل ارتباط بيرسون اتضح إن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة البالغة (0,113) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (298) ومن خلال هذا المؤشر اتضح أن جميع فقرات المقياس تعبر عن مجالاتها والجدول (4) يبين ذلك.

**جدول (4)**

**معاملات الارتباط بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي اليه**

| تحليل الانفعالات | | الوعي بالانفعالات | | التعبير عن الانفعالات | |
|---|---|---|---|---|---|
| رقم الفقرة | معامل ارتباط الفقرة بدرجة المجال | رقم الفقرة | معامل ارتباط الفقرة بدرجة المجال | رقم الفقرة | معامل ارتباط الفقرة بدرجة المجال |
| 1 | 0,665 | 2 | 0,574 | 3 | 0,551 |
| 4 | 0,577 | 5 | 0,528 | 6 | 0,505 |
| 7 | 0,573 | 8 | 0,559 | 9 | 0,583 |
| 10 | 0,548 | 11 | 0,392 | 12 | 0,509 |
| 13 | 0,630 | 14 | 0,458 | 15 | 0,652 |
| 16 | 0,545 | 17 | 0,620 | 18 | 0,502 |
| 19 | 0,560 | 20 | 0,549 | 21 | 0,578 |
| 22 | 0,618 | 23 | 0,543 | 24 | 0,580 |
| 25 | 0,615 | 26 | 0,494 | 27 | 0,550 |
| 28 | 0,576 | 29 | 0,480 | 30 | 0,540 |
| 31 | 0,571 | 32 | 0,625 | 33 | 0,425 |
| 34 | 0,575 | 35 | 0,605 | 36 | 0,516 |
| 37 | 0,580 | 38 | 0,629 | 39 | 0,621 |
| 40 | 0,573 | 41 | 0,617 | 42 | 0,596 |
| 43 | 0,591 | 44 | 0,626 | 45 | 0,506 |

ت-**مصفوفة الارتباطات الداخلية:** لتحقيق ذلك فقد تم الاعتماد على عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (300) طالب وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن جميع معاملات الارتباط لكل مجال بالمجالات الأخرى والدرجة الكلية ذات دلالة إحصائية وهذا يدل على إن المجالات الثلاثة كلها تقيس شيئا واحداً هو الفهم الانفعالي، إذ كانت جميع معاملات الارتباط المحسوبة أعلى من القيمة الحرجة البالغة (0,113) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (298) وهذا مؤشر جيد لصدق بناء المقياس، والجدول (5) يوضح ذلك.

**الجدول (5)**

**مصفوفة الارتباطات الداخلية لمقياس الفهم الانفعالي**

| المجالات | الدرجة الكلية | تحليل الانفعالات | الوعي بالانفعالات | التعبير عن الانفعالات |
|---|---|---|---|---|
| **الدرجة الكلية** | **1** | **0,955** | **0,945** | **0,956** |
| **تحليل الانفعالات** | | **1** | **0,847** | **0,875** |
| **الوعي بالانفعالات** | | | **1** | **0,856** |
| **التعبير عن الانفعالات** | | | | **1** |

**ثانياً: ثبات المقياس (Scale Reliabilit)** اعتمد الباحثان على طريقتين هما:

1- **طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest Method):** ولغرض استخراج الثبات تم تطبيق المقياس على عينة الثبات البالغة (60) طالب وطالبة من الاختصاصين، وبعد مرور مدة أسبوعين من التطبيق الأول أعيد تطبيق المقياس مرة ثانية على المجموعة نفسها، ثم صححت إجاباتهم، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، فكان معامل الثبات (0,85) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على مدى استقرار إجابات المستجيبين على المقياس عبر الزمن.

2- **معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي:Cronbach Alpha Coefficien**

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة الفاكرونباخ على عينة التحليل الاحصائي التي بلغت (300) طالب وطالبة، وبعد تطبيق المعادلة بلغ معامل الثبات (0,82).

**ثالثاً: التطبيق النهائي للمقياس:** بعد استكمال متطلبات إجراءات بناء مقياس الفهم الانفعالي طبق الباحثان المقياس على عينة التطبيق النهائي جدول (3) للفترة من 1/11/ 2021 ولغاية 2/15/ 2021 على العينة النهائية البالغة (300) طالب وطالبة من جامعة تكريت.

**رابعاً: الوسائل الإحصائية:**

1- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين: استخدم لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في حساب القوة التمييزية لمقياس البحث.

2- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة: استخدم لاختبار دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس البحث.

3- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) وقد استعمال في إيجاد الآتي:

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

ب-علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه.

ت-مصفوفة الارتباطات الداخلية.

ث-معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار.

4- معادلة الفا- كرونباخ للاتساق الداخلي، استخدمت لاستخراج الثبات بطريقة الفا للاتساق الداخلي لمقياس البحث.

5- اختبار تحليل التباين الثنائي بتفاعل: استخدم لإيجاد الفروق في الفهم الانفعالي تبعا لمتغيري (الجنس والتخصص).

## الفصل الرابع

## عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل اليها البحث الحالي بناءً على الأهداف التي تم تحديدها وتفسير هذه النتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي حصل عليها الباحثان وخصائص المجتمع الذي تمت دراسته في البحث الحالي، ومن ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وعلى النحو الاتي:

**الهدف الاول: التعرف على مستوى الفهم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.**

طبق الباحثان مقياس الفهم الانفعالي وأظهرت نتائج البحث إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات هذه العينة على المقياس قد بلغ (172,733) درجة وبانحراف معياري قدره (24,436) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (135) درجة، تبين أنَّ الفرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (0,05)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (26,745) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وبدرجة حرية (299) وهذا يعني ان مستوى الفهم الانفعالي لطلبة الجامعة عالي والجدول (6) يوضح ذلك.

**جدول (6)**

**الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الفهم الانفعالي**

| المتغير | العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط الفرضي | القيمة التائية t * | | الدلالة (0,05) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| الفهم الانفعالي | 300 | 172,733 | 24,436 | 135 | 26,745 | 1,96 | دالة |

وتشير النتائج أعلاه الى أنَّ طلبة الجامعة لديهم فهم انفعالي عالٍ، وأنَّ هذه النتيجة جاءت متفقة مع دراسة (بلال وعمر،2018)، التي بينت بان طلبة الجامعة

يمتلكون فهماً انفعالياً عالياً. وهذه النتيجة جاءت منسجمة مع منطلقات نظرية ماير وسالوفي (Mayer & Salovey , 1997) في تفسيرها لمتغير الفهم الانفعالي، وأنَّ تمتع أفراد العينة من طلبة الجامعة بالفهم الانفعالي يعد مؤشراً جيداً للنجاح، ويرى جولمان ان الافراد يتبعون أساليب مميزة للتعامل مع انفعالاتهم، ويتسم الافراد الذين يتفهمون الانفعالات التي تحدث لهم بامتلاكهم الحنكة فيما يخص حياتهم الانفعالية، ويميلون ايضاً إلى الإيجابية في النظرة للحياة وتساعدهم عقلانيتهم على فهم الانفعالات التي تحدث لهم (Goleman, 1995 : 47).

**الهدف الثاني: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى الفهم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيري الجنس (ذكور، اناث) والتخصص (علمي، انساني).**

لغرض التحقق من هذا الهدف تم تطبيق المقياس ومعالجة البيانات إحصائيا استخرج الباحثان متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعا للجنس (ذكور، اناث) وللتخصص (علمي، انساني)، وكانت كما موضحة في الجدول (7).

**جدول (7)**

**المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفهم الانفعالي وفقا للمتغيرات (الجنس، التخصص)**

| التخصص | الجنس | العدد | المتوسط | الانحراف |
|---|---|---|---|---|
| ذكور | علمي | 75 | 170,600 | 22,775 |
| | انساني | 75 | 168,706 | 25,053 |
| | مجموع | 150 | 169,653 | 23,880 |
| اناث | علمي | 75 | 176,186 | 24,868 |
| | انساني | 75 | 175,440 | 24,644 |
| | مجموع | 150 | 175,813 | 24,676 |
| المجموع | علمي | 150 | 173,393 | 23,929 |
| | انساني | 150 | 172,073 | 24,436 |

وللتأكد من الفروق في الفهم الانفعالي تبعا للجنس والتخصص استعمل الباحثان اختبار تحليل التباين الثنائي بتفاعل، وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (8).

**جدول (8)**

**نتائج تحليل التباين الثنائي بتفاعل لتعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مقياس الفهم الانفعالي**

| مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | النسبة الفائية | الدلالة (0,05 ) |
|---|---|---|---|---|---|
| الجنس | 2845,920 | 1 | 2845,920 | 4,799 | دالة |
| التخصص | 130,680 | 1 | 130,680 | 0,220 | غير دالة |
| الجنس * التخصص | 24,653 | 1 | 24,653 | 0,042 | غير دالة |
| الخطأ | 175545,413 | 296 | 593,059 | | |
| الكلي | 178546,666 | 299 | | | |

أظهرت نتائج تحليل التباين الثنائي المعطيات الآتية:

أ- **الجنس:** تبين أنَّ قيمة النسبة الفائية المحسوبة (4,799) لمتغير الجنس هي أكبر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1 ، 296)، وبعد ملاحظة المتوسطات للعينة تبعا للجنس تبين ان متوسط درجات الذكور بلغ (169,653) ومتوسط درجات الاناث بلغ (175,813) مما يشير إلى أنه هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في الفهم الانفعالي تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث، وتوصل الباحثان الى نتيجة هذا الهدف وبالرغم ان الطلاب والطالبات يخوضون نفس الظروف في الدراسة إلَّا أنَّه تبين الفرق بين الاناث والذكور في الفهم الانفعالي ولصالح الاناث وبخلاف مع ما توصلت اليه دراسة (بلال، وعمر 2020) والتي تبين انه ليس هناك فروقاً ذات

دلالة إحصائية بين الذكور والاناث، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أنَّ مرحلة الجامعة مرحلة متميزة في حياة الطلاب بشكل عام والاناث بشكل خاص على انهم يتمتعون بفهم انفعالي عالٍ، مما يجعلهن أكثر فهماً للانفعالات في مواقف الحياة المختلفة.

ب- **متغير التخصص:** تبين أنَّ قيمة النسبة الفائية المحسوبة (0,220) لمتغير التخصص هي أصغر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1 ، 296)، مما يشير إلى أنه ليس هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في الفهم الانفعالي تبعا لمتغير التخصص، وتشير النتائج أعلاه هو ان الفهم الانفعالي لا يتأثر بنوع التخصص الدراسي لكون البيئة الجامعية واحدة لكل التخصصين، حتى تعامل الطلبة مع المعلومات الدراسية لا يتأثر بطبيعة اختصاصهم، لأنَّ أساليب التدريس متماثلة لكلا الاختصاصين، ولذلك لم تظهر فروق في التخصص (الإنساني والعلمي).

ت-**الجنس * التخصص:** تبين أنَّ قيمة النسبة الفائية المحسوبة (0,042) للتفاعل بين (الجنس* التخصص) هي أصغر من قيمة النسبة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1 ، 296) مما يشير إلى أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للتفاعل بين الجنس والتخصص.

**ثانياً: الاستنتاجات:** إن طلبة الجامعة يمتلكون القدرة على إدراك الموقف والانتباه للمشاعر والسيطرة على الانفعالات والتحكم بها وأدراك مشاعر الاخرين وكيفية التعامل معها ويمتلكون فهماً انفعالياً عالياً.

**ثالثاً: التوصيات**

1- عقد ندوات دورية حول مفهوم الفهم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

2- العمل على مساعدة الطلبة وتشجيعهم على امتلاك الفهم الانفعالي في مواجهة المشكلات التي يتعرضون لها من خلال اعداد الاعلانات واقامة الورش والندوات لطلبة الجامعة.

**رابعاً: المقترحات**

1. إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي وعلى عينات مختلفة كالمرشدين التربويين والمرحلة الإعدادية أو المتوسطة.
2. إجراء دراسة للتعرف على طبيعة العلاقة بين الفهم الانفعالي مع متغيرات أخرى مثل (جودة الحياة، السلوك التربوي، التفكير التحليلي).

**المصادر العربية:**

- أبو النيل، هبة (2008): **الذكاء الوجداني والسلوك الصحي لدى مريضات ضغط الدم المرتفع**، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسية المصرية، المجلد الثامن عشر، العدد الأول.
- بلال، عمر (2017): **الفهم الانفعالي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة**، جامعة الانبار، قسم العلوم النفسية والتربوية.
- الدراجي، حسن السيد (2010): **فاعلية الذات الارشادية وعلاقتها بالرضا عن العمل الارشادي لدى المرشدين التربويين في محافظة بغداد**، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد16، العدد66.
- طه، محمد (2006): **الذكاء الإنساني-اتجاهات معاصرة وقضايا نقدية**، عالم المعرفة، الكويت.

**المصادر الاجنبية:**


- Cherniss, carry & Goleman, D. (2001): **The Emotional intelligent work place Journal**. 8(1) p, 912.
- Goleman, (1995): **Emotional Intelligence, why it can mutter more than** I.Q, New York, bantam Book
- Goleman, (2004): **An El-Based theory of performance,** In The Emotionally Intelligent Workplace, Ed, by: cherniss cary & Daniel Goleman. Vol.96, No.1
- Goleman (2005): **Working with Emotional Intelligence**, New York: Bonton Books.
- Mayer & Salovey (1997): **What is Emotional Intelligence in salovey &sluyter**, (DeD) Emotional development & emotional intelligence education implication, new york, basic barks.
- Mayer, (2000): **Modal of emotional intelligence**, handbook of intelligence, Cambridge University press Uk.
- Mayer & Salovey (2002**): Mayer- Salovey Caruso Emotional Intellgence**, Test (MSCEIT): User's manual, Toronto: Multi-Health systems.
- Neyem, et el, (2007): **Designing Emotion Awareness Devices** UNO VE ES LO QUE UNO SIENTE Received: Vol.8.

## مقياس الفهم الانفعالي بصيغته النهائية

| ت | الفقرات | تنطبق علي تماماً | تنطبق علي غالباً | تنطبق علي احياناً | لا تنطبق علي | لا تنطبق علي ابداً |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | يمكنني معرفة أسباب المشكلات التي تواجهني وقت حدوثها | | | | | |
| 2 | أتعامل بنجاح مع احداث الحياة الضاغطة | | | | | |
| 3 | أشارك الاخرين احزانهم حتى وان كنت سعيداً | | | | | |
| 4 | مشاعري لها دور في اتخاذ قرارات هامة في حياتي | | | | | |
| 5 | لدي القدرة على إخفاء مشاعري السلبية عندما يكون اظهارها غير مناسب | | | | | |
| 6 | أحاول ان لا اوذي مشاعر الاخرين | | | | | |
| 7 | تأثيري ضعيف في تحديد اهداف الاخرين | | | | | |
| 8 | علاقتي بالأخرين مبنية على التفاهم والتقدير والاحترام | | | | | |
| 9 | يصعب علي التحدث عن مشاعري الداخلية العميقة | | | | | |
| 10 | اعتبر نفسي موضع ثقة من الاخرين | | | | | |
| 11 | افتقد للمرونة في التعامل مع الاخرين | | | | | |
| 12 | يصعب علي إخفاء غضبي في المواقف المحرجة. | | | | | |
| 13 | اشعر بانفعالات ومشاعر الأخرين | | | | | |
| 14 | تزعجني الأسئلة المحرجة التي توجه لي من الاخرين | | | | | |
| 15 | استمتع بالأشياء التي اصنعها | | | | | |
| 16 | يصعب علي التحكم بانفعالاتي | | | | | |
| 17 | اواجه الظروف التي اتعرض لها بحكمة | | | | | |
| 18 | عندما اغضب اتصرف من دون تفكير | | | | | |
| 19 | ابتعد عن كل ما يثير انفعالاتي | | | | | |
| 20 | أتعاطف مع الناس في الشدائد | | | | | |
| 21 | مشاعري جيدة اتجاه نفسي | | | | | |
| 22 | يهمني معرفة كيفية إدارة انفعالاتي | | | | | |

| ت | الفقرات | تنطبق علي تماماً | تنطبق علي غالباً | تنطبق علي احياناً | لا تنطبق علي | لا تنطبق علي ابداً |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 23 | أثق بمشاعري في مواجهة مواقف الحياة المختلفة | | | | | |
| 24 | أستطيع ان اعبر عن مشاعري الإيجابية كالفرح والسعادة | | | | | |
| 25 | لدي القدرة على معرفة المشاعر السلبية لدى الاخرين | | | | | |
| 26 | افقد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري | | | | | |
| 27 | انا راض عن الشكل الذي ابدو عليه | | | | | |
| 28 | اشعر ان افكاري وانفعالاتي متناقضة ولا استطيع تفهم ايهما افضل | | | | | |
| 29 | يصعب علي معرفة نقاط ضعفي | | | | | |
| 30 | أتفهم عادة كيف يشعر الاخرون | | | | | |
| 31 | اشعر بالحزن دون أسباب واضحة | | | | | |
| 32 | الوعي بانفعالاتي يتيح لي نظرة إيجابية للحياة | | | | | |
| 33 | اعبر عن مشاعري دون مراعاة الاخرين | | | | | |
| 34 | الجأ الى الاسترخاء للتغلب على حالات الانفعال الشديد | | | | | |
| 35 | أتعامل بهدوء مع انفعالاتي | | | | | |
| 36 | افقد اتزاني بسرعة عندما يستفزني الاخرون | | | | | |
| 37 | اتصف بالهدوء عند انجازي عمل أقوم به | | | | | |
| 38 | اتصرف على وفق القيم التي أومن بها | | | | | |
| 39 | عندما انزعج من شيء ما فأني غالباً ما احتفظ به دون اظهاره | | | | | |
| 40 | اعتبر نفسي مسؤولاً عن مشاعري | | | | | |
| 41 | ادراك انفعالاتي تساعدني على التفاعل الاجتماعي | | | | | |
| 42 | افتقد القدرة على اظهار انفعالاتي في الوقت المناسب | | | | | |
| 43 | افقد القدرة على مساعدة الاخرين لفهم انفعالاتهم | | | | | |
| 44 | افقد القدرة على مساعدة الاخرين لفهم انفعالاتهم | | | | | |
| 45 | اتصف بالهدوء عند تعرضي لمشكلة ما | | | | | |