

مهارات ما وراء الانفعال لدى طالبات كلية التربية للبنات

شهد غانم فاضل

qassimazhar69@gmail.com

جامعة الموصل / كلية التربية للبنات

أ.م.د. أزهار يحيى قاسم

dr.azhar.y.@uomosul.edu.iq

جامعة الموصل / مركز الأبحاث التربوية والنفسية

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على مستوى مهارات ما وراء الانفعال (الميata انفعالية)، لدى طالبات كلية التربية للبنات في قسمي علوم القرآن والتربية الاسلامية والتربية البدنية وعلوم الرياضة، فضلا عن الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مهارات ما وراء الانفعال وفقاً لمتغيرات (الصف الدراسي، الثاني، الرابع)، (والتخصص انساني، علمي)، وتكونت عينة البحث الاساسية من (١٠٠) من الصفين الرابع (٥٠ طالبة)، والثاني (٥٠ طالبة) لكلا التخصصين (العلمي، الانساني) . ولغرض تحقيق اهداف البحث تم تبني مقياس ما وراء الانفعال (الميata انفعالية)، والمعد من قبل (العباسي ، ٢٠٢٢)، وبلغت فقراته (٤١) فقرة، وتم التحقق من صدقه وثباته . ولمعالجة البيانات احصائياً استعملت عدد من الوسائل الاحصائية (spss) وأظهرت نتائج البحث ان مستوى مهارات ما وراء الانفعال (الميata انفعالية)، لدى طالبات كلية التربية للبنات بشكل فوق المتوسط . كذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية التفكير الايجابي وفقاً لمتغير الصف الدراسي ولصالح الصف الرابع، ومتغير التخصص لصالح التخصص العلمي، وفي ضوء النتائج التي تم التوصل اليها قدمت الباحثتان عدداً من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: ما وراء الانفعال، كلية التربية للبنات، جامعة الموصل.

Meta-emotional skills among female students at the College of Education for Women, University of Mosul

Researcher: Shahd Ghanem Fadhil

University of Mosul / College of Education for Women

Assit.prof.Dr. Azhar Yahya Qasim

University of Mosul / Center for Educational and Psychological Research

Abstract

This paper aims to identify the level of meta-emotional skills among female students at the College of Education for Women / Departments of Quranic Sciences and Islamic Education and the Department of Sports Sciences and Physical Education. The study also aims to identify the significant statistical differences in meta-emotional skills according to class variables (grade, second, fourth) and (specialization: humanities, science). The primary research sample consists of (100) students from the fourth year (50 female students) and second year (50 female students), representing both scientific and humanities majors.

To achieve the objectives of this study, a meta-emotional scale, developed by Al-Abbasi (2022), is adopted. It includes (41) items, and its validity and reliability were verified by the researchers. To process the data statistically, a number of statistical methods (SPSS) are employed. The research results show that the level of meta-emotional skills among female students at the College of Education for Women is above average. There are also statistically significant differences in positive thinking according to the grade variable, in favor of the fourth grade, and according to the specialization variable, in favor of the scientific specialization.

In light of the findings, the researcher presented a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Beyond Emotion, College of Education for Women, University of Mosul

أولاً :- مشكلة البحث :

إن المرحلة الجامعية تمثل محطة فارقة في المسيرة التعليمية للطالب، إذ تتسم ببنية تنظيمية وتشريعية خاصة قد تُفرز جملةً من التحديات على الصعدين الأكاديمي والاجتماعي، فضلاً عن الضغوط النفسية التي يجد الطالب نفسه في مواجهتها، وهي في الغالب تتزامن مع ما يعيشه من تحولات متسارعة على المستويات النفسية والاجتماعية والمعرفية والوجدانية. وحين تتراكم هذه الضغوط وتشتد حدتها، فإنها قد تدفع ببعض الطلبة نحو أنماط سلوكية لا تتوافق مع متطلبات الحياة الجامعية، تتجلى في ردود فعل انفعالية مبالغ فيها تجاه مواقف بسيطة، وعجز عن التعامل مع المشكلات بأساليب رشيدة وفاعلة، مما يُفضي في نهاية المطاف إلى العزلة الاجتماعية وتراجع التواصل مع الأقران، والإحساس بالاغتراب والوحدة، وهو ما ينعكس سلباً على مسيرة الطالب الشخصية وتشكل هويته وتمتعه بصحة نفسية متزنة. ولعل المفتاح الحقيقي لتجاوز هذه التحديات يكمن في تمكين الطلبة من امتلاك وعي عميق بعالمهم الانفعالي الداخلي، وإكسابهم القدرة على ضبط مشاعرهم وتوجيهها توجيهاً سويّاً، بما يكفل لهم الحفاظ على توازنهم النفسي وسلامتهم الوجدانية في مواجهة ما تزخر به الحياة الجامعية من ضغوط ومستجدات، يعاني طلبة الجامعة من جملة من التحديات والعقبات التي تُلقي بظلالها على مسيرتهم الأكاديمية، إذ لا تقتصر تداعياتها على تراجع مستواهم التحصيلي وحسب، بل تمتد لتطال صحتهم النفسية، فتُغذي لديهم مشاعر التوتر والقلق، وتوقد جذوة الصراع الداخلي، مما يُشكل تهديداً حقيقياً لاستقرارهم وتوازنهم الشخصي. ر وفقدان الشعور بالثقة بالنفس ، كما ان الازمات النفسية او الصدمات الانفعالية الشديدة او اي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الافراد تعتبر من المشكلات والصعوبات على صعيد البيت والجامعة والتي قد تدفع بصاحبها الى حالة من الضيق والتوتر والقلق والاضغوط النفسية .(عبدالخالق، ٢٠٠٠، ٦٥) .

وتتمثل مشكلة البحث الحالي بالتساؤلات الاتية :

- ما مدى امتلاك طالبات كلية التربية للبنات لمهارات ما وراء الانفعال، (الميّا انفعالية).
- هل توجد فروق دالة احصائية في مهارات ما وراء الانفعال، (لميّا انفعالية) لدى طالبات كلية التربية للبنات وفقاً لمتغيري الصف الدراسي (الثاني ، الرابع) والتخصص (العلمي (التربية البدنية وعلوم الرياضة ، الانساني (علوم القرآن والتربية الاسلامية) ؟

ثانياً : اهمية البحث :

تعدّ الانفعال من أبرز الخصائص التي تتفرد بها الطبيعة الإنسانية وتميزها عن سائر الكائنات الحية، كونه يعكس استجابة الإنسان الوجدانية لما يحيط به من مؤثرات ومواقف متنوعة. وعلى الرغم من الاهتمام الواسع الذي أولاه علم النفس لدراسة هذه الظاهرة وتحليل أبعادها، فإن الوصول إلى مستوى أعمق من مجرد الاستجابة الانفعالية يستلزم القدرة على استيعاب هذه

الانفعالات وتنظيمها بما ينسجم مع طبيعة كل موقف ومقتضياته. ذلك أن الفهم الحقيقي للانفعالات لا يقتصر على إدراك الفرد لمشاعره الذاتية فحسب، بل يمتد ليشمل قراءة المشاعر والحالات الوجدانية للآخرين والتفاعل معها، وهو ما ينعكس بصورة مباشرة على جودة العلاقات الإنسانية ويُسهّم في بناء تواصل اجتماعي فاعل ومتوازن . (بريك , ٢٠١٦ , ٢٩٤) .

ثمة فروق جوهرية بين مفهوم الانفعال ومفهوم ما وراء الانفعال، إذ يقوم الانفعال في جوهره على تقييم الفرد للمثيرات الخارجية التي يتعرض لها، بينما ينصبّ ما وراء الانفعال على تقييم الفرد لانفعالاته هي ذاتها. وعلى صعيد التوجه، فإن الانفعال يكون مُنصبّاً نحو المثير الذي أحدثه، في حين يتجه ما وراء الانفعال نحو الانفعال نفسه بوصفه موضوعاً للتأمل والتقييم. ويزيد من وضوح هذا التمييز أن الانفعال يتسم بطابعه العابر الزائل، أما ما وراء الانفعال فيتجلّى بوصفه سمة شخصية ذات استقرار نسبي. وتكتمل هذه الفروق بالإشارة إلى أن الانفعالات الأولية تمثل استعدادات فطرية موروثّة، في المقابل فإن ما وراء الانفعال يُكتسب من خلال التجارب الحياتية المتراكمة ويمكن تنميته وصقله عبر التدريب المنظم (مطر، ٢٠١٧، ص ٤١).

وبعد ما وراء الانفعال (الميتا انفعالية، Meta-Emotion) من الموضوعات الرئيسية في علم النفس ، لما له من أهمية في معالجة المشكلات في المرحلة الجامعية وما بعدها ، والتي يحدث فيها تغييرات انفعالية واجتماعية ومعرفية خاصة في الطلاب الذين يبدون استعداداً لتحسين افكارهم وردود انفعالهم ومشاعرهم ، كما تكون لديهم الرغبة في تحسين مستواهم الاكاديمي ، لذلك فقد يؤدي استخدام استراتيجيات ما وراء الانفعال (الميتا انفعالية) الى تحسن كل تلك المعايير لديهم وبوجه خاص تحسن تنظيم ذاتهم الاكاديمي، (العباسي، ٢٠٢٢، ٩) . وأشارت دراسة (زعير ، ٢٠١٣) بالعلاقة الايجابية بين مستوى الوعي بالانفعال والقدرة على حل المشكلات عد الطلبة .(زعير ، ٢٠١٣ ، ٦٦٨).

ويرى كل من (Pushpam & Srinivasan) ان ما وراء الانفعال (الميتا انفعالية) يفيد الطلاب في مناح كثيرة ، فهو يساعدهم على اكتساب الوعي الذاتي بسماتهم وقدراتهم ومسؤوليتاهم تجاه عملية التعلم ، وتنمية المهارات اللازمة لحل مشكلاتهم واتخاذ قراراتهم ، كما يؤهلهم للتعامل مع المواقف الصعبة ومواجهه الازمات وتحقيق التوازن بين الاهداف وتحقيق الذات . (pushpam & srinivasan ,2019:118) .

ويرى (مطر، ٢٠١٥) ، حين يتأمل الأفراد انفعالاتهم ويُعملون التفكير فيها، تتشكّل لديهم استجابات وجدانية متفاوتة إزاءها؛ فثمة من يجد في غضبه مصدراً للضيّق والحزن، سواء بسبب الشعور بهذا الانفعال ذاته أو جراء الطريقة التي يُعبّر عنه، في المقابل يجد آخرون في قدرتهم على التعبير عن غضبهم مدعاةً للبهجة والاعتزاز. ومن هنا يتضح أن كل تجربة انفعالية

يخوضها الفرد لا تمر دون أن تُخلف في نفسه أثراً وجدانياً، إيجابياً كان أم سلبياً، وهو أثر يتحدد في ضوء كيفية تفسيره لتلك التجربة وتأمله فيها..
(معوض , ٢٠١٩ : ٩٥٩).

يذهب جوتمان Gottman الى أن ما يحدد طبيعة استجابات الطلبة تجاه انفعالاتهم يعود في أساسه إلى نمط ما وراء الانفعال الذي يحمله كل منهم، ويقصد بذلك منظومة المعتقدات والأفكار والمشاعر التي يحملها الطالب حول انفعالاته الخاصة وانفعالات من يحيطون به. وعلى هذا الأساس يغدو ما وراء الانفعال بمثابة الإطار المرجعي الذي يستند إليه الفرد في قراءة عالمه الوجداني وعالم الآخرين وتفسيره. وفي السياق الجامعي، حين يصدر عن أحد الطلبة سلوك انفعالي في حضور أستاذه، فإن ذلك يُحرك آلية ما وراء الانفعال لدى الأستاذ، مما يدفعه إلى استقراء ذلك الانفعال وتشخيص دوافعه والحكم على مدى انسجام التعبير الانفعالي مع طبيعة الموقف الذي استثاره. (Wong, 2010, p.3)

ويواجه الطلبة أثناء العملية التعليمية مواقف ومثيرات تدفعهم لاستجابات انفعالية ايجابية وسلبية مصاحبة لعملية التعليم واثاء تواجدهم في البيئة الجامعية بكل مكوناتها , ويمكن ان تنشأ الانفعالات في الحياة الجامعية اليومية ضمن مجموعة من السياقات وتؤثر في عملية التعلم واره الطلبة انفسهم وبخاصة الانفعالات السلبية . (العباسي , ٢٠٢٢ , ١٢) .

وقد تتفاوت ردود أفعال المعلمين والتربويين إزاء الانفعالات السلبية التي تصدر عن طلابهم تفاوتاً ملحوظاً، فمنهم من يلجأ إلى كبح تلك الانفعالات وإخمادها، بل قد يصل الأمر إلى فرض العقوبة على الطالب جراء تعبيره عنها، وذلك انطلاقاً من كونها تُشكّل عائقاً أمام السير المنتظم للعملية التعليمية. وفي حقيقة الأمر، فإن هذا التوجه لا يهدف في جوهره إلى إصلاح الطالب أو تقويم سلوكه، بقدر ما يسعى أصحابه إلى التخلص من حالة الضيق والتوتر التي تولّدها انفعالات الطلبة السلبية وما يرافقها من سلوكيات غير ملائمة، والتي تنعكس سلباً على الأستاذ نفسه وعلى راحته النفسية داخل البيئة الصفية.. وفي المقابل، يتبنى فريق آخر من المعلمين مقاربة مغايرة تماماً في التعامل مع ما يُبدية طلابهم من غضب وحزن وما يصدر عنهم من تصرفات غير مقبولة، إذ ينظرون إلى ذلك كله باعتباره سمة طبيعية تفرضها خصائص شخصياتهم وما تزخر به من حيوية و طاقة، فيقبلونه برحابة صدر ويسعون إلى استيعاب دوافعه وفهم أسبابه، بل يرون فيه فرصة ثمينة لبناء جسور التواصل مع طلابهم والتقرب إليهم، وتوجيههم نحو التعبير عن مشاعرهم بأساليب سوية وبنّاءة.

وما يرسم ملامح هذا التباين في مواقف المعلمين ويُحدد المسار الذي يسلكه كل منهم في تعامله مع انفعالات طلابه، هو ما يُعرف بنمط ما وراء الانفعال، الذي يُشير إلى منظومة المعتقدات

والأفكار والمشاعر التي يحملها الفرد تجاه انفعالاته الخاصة وتجاه ما يعتمل في نفوس الآخرين من مشاعر وأحاسيس . (مطر, ٢٠١٥ , ٨١) .

ويقوم التمييز بين مفهوم ما وراء الانفعال والانفعال ذاته على جملة من الفوارق الجوهرية التي تكشف عن طبيعة كل منهما؛ فالانفعال في حقيقته ولید تقييم الفرد للمثيرات المرتبطة بالمهام التي يواجهها وموقفه منها، في حين يتشكّل ما وراء الانفعال من تقييم الفرد لانفعالاته ذاتها واتجاهه نحوها بوصفها موضوعاً قائماً بذاته. وعلى صعيد آخر، يظل الانفعال في طبيعته حالةً آنية عابرة تمر بالفرد ثم تزول، بينما قد يرسخ ما وراء الانفعال ويتحول إلى سمة شخصية راسخة تتجاوز حدود اللحظة العابرة. ويزداد هذا التباين جلاءً حين ندرك أن الانفعالات في أصلها استعدادات فطرية مغروسة في تكوين الإنسان، في المقابل فإن ما وراء الانفعال بناء مكتسب تصوغه التجارب الحياتية وتُضججه الخبرات المتراكمة، وهو قابل للتطور والنماء من خلال التدريب المنهجي والتفاعل مع البيئة المحيطة..

ويمكن تلخيص أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية :-

- تسليط الضوء على أهمية ما وراء الانفعال (الميتا انفعالية) ، للمجتمع التربوي الجامعي وضرورة الاهتمام بالتربية الانفعالية وما ورائها على كل الأصعدة .
- فهم ووعي وإدراك الافراد لانفعالاتهم وانفعالات الآخرين وخاصة طلبة الجامعة وذلك كونها حالة تؤثر في النتائج التحصيلية لديهم وما تنتج منه مخرجات التعليم .
- زيادة وعي المتعلم بالانفعالات وقدراته للتعامل مع هذه المواقف المختلفة مما يساعده على تعديل افكاره قبل واثناء وبعد الموقف الانفعالي اي يصبح اكثر مرونة في التعامل .

ثالثاً : اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف الى :-

- ١- مستوى مهارات ما وراء الانفعال (الميتا انفعالية) , لدى طالبات كلية التربية للبنات .
 - ٢- الفروق في مستوى مهارات ما وراء الانفعال (الميتا انفعالية) وفقاً لمتغيري الصف الدراسي (الثاني, الرابع) والتخصيص (العلمي , الانساني) .
- رابعاً : حدود البحث : تحدد البحث الحالي بالجوانب الآتية:-

- الحدود البشرية : تمثلت بطالبات الصفين الثاني والرابع في كلية التربية للبنات للقسمين العلمي والانساني .
- الحدود الزمانية : تحدد البحث الحالي بالتطبيق للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) الدراسة الصباحية .

الحدود المكانية : اقتصر اجراء البحث الحالي في جامعة الموصل، كلية التربية للبنات

الحدود المعرفية : تحدد البحث الحالي بمتغير ما وراء الانفعال (الميتا انفعالية) .

خامساً: تحديد المصطلحات : عرف مهارات ما وراء الانفعال (الميتا انفعالية) كل من :

معوض, (٢٠١٩) : قدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها وفهم مشعر الانفعالات الآخرين وحسن التعامل معها وقدرة الفرد على استغلال انفعالاته في الاداء الجيد واقامة علاقات جيدة مع الآخرين (معوض, ٢٠١٩, ٩٦٣).

محمد , (٢٠٢٠) : مستوى وعي الفرد بانفعالاته تجاه انفعالاته الذاتية وتجاه انفعالات المشاركين في المهام المختلفة ومدى قدرته على مراقبتها وتنظيمها بما يساعده في توجيه عملياته الفعلية اثناء تنفيذ تلك المهام (محمد , ٢٠٢٠ , ٦٩٣).

التعريف النظري لما وراء انفعال (الميتا انفعالية)

اعتمدت الباحثتان على تعريف (العباسي , ٢٠٢٢) كونه اعتمد على تعريف جوتمان (١٩٩٧) بانها مجموعة منظمة من المشاعر والاستعارات التي يمتلكها الفرد والتي تجعله على دراية بعملياته المعرفية التي قام بها اثناء مواقف الانفعالية واثناء تواصله الانفعالي مع الآخرين . (العباسي , ٢٠٢٢ , ٢٢).

اما التعريف الاجرائي :

الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس مهارات ما وراء الانفعال (الميتا انفعالية) المستخدمة في البحث الحالي .

أطار نظري

القسم الأول: الإطار النظري لمهارات ما وراء الانفعال (الميتا انفعالية) :

يشتمل مفهوم ما وراء الانفعال على ثلاثة مستويات متدرجة ومتكاملة؛ يتمثل المستوى الأول في الوعي بالانفعالات الذاتية، ويعني امتلاك الفرد القدرة على رصد ما يجول في داخله من مشاعر والتعرف عليها بوضوح. أما المستوى الثاني فيتجاوز حدود الذات ليمتد نحو الآخرين، إذ يُعنى بقدرة الفرد على استشعار انفعالات المحيطين به وإدراك ما تنطوي عليه من دلالات. وتكتمل هذه المستويات بالمستوى الثالث الذي يمثل حلقة الوصل بين الوعي والسلوك، حيث يسعى الفرد إلى ترجمة فهمه لانفعالاته وانفعالات الآخرين إلى تصرفات واستجابات تتسجم مع متطلبات السياق الاجتماعي، بما يُرسّخ التوازن الداخلي للفرد مع ذاته من جهة، ويُعزز انسجامه وتوافقه مع من يحيطون به من جهة أخرى. (Ferrari & Koyama, 2000, 197) .

ومن اهم النظريات لما وراء الانفعال الميتا انفعالية :

١- نظرية ما وراء الانفعال الوالدية لجوتمان وزملائه :

(جوتمان وزملائه، ١٩٩٥)، هو اول من صاغ معنى ما وراء الانفعال meta emotion فقدموا تصورا ادراكيا لما وراء الانفعال في ارتباطه بأساليب التربية الانفعالية والوجدانية

التي يمارسها الآباء من خلال بعدي التدريب، العزل الانفعالي. وتتضمن النظرية كل من الوعي، التقبل، التنظيم، التدريب. (العباسي، ٢٠٢٢، ٥١).

٢- نظرية روبرث بارون Robert A. Barorn

قام بارون بتحديد خمسة اركان للذكاء العاطفي الانفعالي يتمثل ب : العلاقات مع الذات / النفس، ادارة الذات بشكل عاطفي، الحزم، تحقيق الذات، النظر الى الذات، الاستقلالية اما العلاقات مع الآخرين تشمل التعاطف، المسؤولية الاجتماعية، العلاقات مع الآخرين . اما القدرة على التوافق تتمثل بحل المشكلات اختبار الواقع، المرونة، وادارة الضغوط تتمثل ب: القدرة على احتمال الضغوط، ضبط الاندفاع والتحكم في النزوات واخيرا الحالة المزاجية العامة تتمثل بالسعادة والتفاؤل ٨ النصر، ٢٠٠٨، ١١٣)، وتبنت الباحثتان نظرية جوتمان كون صاحب المقياس اعتمد عليها في بناء المقياس .

القسم الثاني : دراسات سابقة تتعلق بمهارات ما وراء الانفعال الميئا انفعالية :

دراسة (بريك، ٢٠١٦) مهارات الميئا انفعالية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية و التخصص الدراسي لدى طلاب السنة التحضيرية بجامعة الملك سعود .

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين مهارات الميئا انفعالية والمساندة الاجتماعية والتخصص الدراسي لدى طلبة جامعة سعود، وتكونت العينة من (١١٤) طالبا وطالبة، واعد الباحث مقياس مهارات الميئا انفعالية، بينت النتائج وجود علاقه ايجابية بين المساندة الاجتماعية ومهارات الميئا انفعالية عند الطلبة، وقدمت توصيات ومقترحات في نهاية الدراسة (بريك ، ٢٠١٦ ، ٣٢٠)

دراسة بريك ، (٢٠١٨)

انماط ما وراء الانفعال لدى اعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود وعلاقتها ببعض المتغيرات .

هدفت الدراسة الكشف عن علاقة ما وراء الانفعال لدى اعضاء هيئة التدريس وفقاً لمتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية ، التخصص الاكاديمي ، الخبرة التدريسية)، وتكونت العينة من (١٦١) تدريسي، ومن بين النتائج ان اكثر انماط ما وراء الانفعال شيوعا لدى اعضاء هيئة التدريس هو نمط تعليم الانفعالات كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات اعضاء هيئة التدريس وفقا لمتغير التخصص الدراسي (العلمي ، الانساني) .(بريك ، ٢٠١٨، ١١٤) .

دراسة النواب وآخرون (٢٠١٨)

التفكير المستقبلي وعلاقة بما وراء الانفعال لدى طلبة الجامعة

استهدفت الدراسة الكشف عن التفكير المستقبلي وما وراء الانفعال لدى طلبة الجامعة والعلاقة بينهما، وتكونت العينة من (٤٠٠ طالبا وطالبة) من كلا التخصصين (العلمي، الانساني) واستخدم مقياس ما وراء الانفعال، واستخدمت الحقيقة الاحصائية (spss) في استخراج نتائج البحث ومن بين النتائج تبين امتلاك الطلبة مهارات التفكير المستقبلي كذلك تمتعهم بسمات ماوراء الانفعال. (النواب وآخرون، ٢٠١٨)

دراسة معوض (٢٠١٩)

مهارات ما وراء الانفعال وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة من بين اهداف الدراسة التعرف على مستوى مهارات ما وراء الانفعال لدى طلبة الجامعة كذلك التعرف على الفروق في مستوى المهارات الانفعالية وفقاً للجنس، التخصصي الاكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٦٧٥ طالبا وطالبة)، واعدت الباحثة مقياس مهارات ما وراء الانفعال المتكون من (٣٢) فقرة، وتم التحقق من صدق المقياس وبلغ (٨٠%) في حين الثبات بلغ (٨٢%) ومن بين النتائج الدراسة توفر مهارات ما وراء الانفعال لدى طلبة الجامعة بنسبة تراوحت ما بين (٧٣,٦٦-٨٠,٢٠)، وكذلك عدم وجود دالة احصائية بين طلاب الجامعة في مهارات ماوراء الانفعال وفقا لمتغير التخصصي (العلمي، الادبي) (معوض، ٢٠١٩، ٩٦٠).

دراسة محمد ٢٠٢٠

البخل المعرفي وعلاقته بما وراء الانفعال لدى طلبة الجامعة استهدف البحث التعرف على مهارات ما وراء الانفعال لدى طلبة الجامعة والفروق وفقاً للجنس والصف الدراسي، تكونت العينة من (٤٣٦ طالبا وطالبة) بالتخصصات العلمية، وتم أعداد مقياس ما وراء الانفعال من قبل الباحث ومن بين نتائج البحث ان لدى افراد العينة مستويات متفاوتة في مهارات ما وراء الانفعال كذلك وجود فروق في مستوى مهارات ما وراء الانفعال لصالح الذكور للصف الرابع، فضلاً عن وجود علاقة سلبية بين البخل المعرفي ومهارات ما وراء الانفعال. (محمد، ٢٠٢٠، ٦٧٦)

دراسة العباسي (٢٠٢٢)

اثر برنامج تربوي مستند الى نموذج (جوتمان) لتنمية مهارات ماوراء الانفعال (الميتا انفعالية) لدى طلبة الجامعة

من بين اهداف الدراسة التعرف على مستوى مهارات ما وراء الانفعال (الميتا انفعالية) لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيرات (الجنس، التخصص الدراسي) وتكونت عينة الدراسة من (٤٠) طالبا وطالبة، وتحقق الباحث من صدق وثبات المقياس بطريقة اعادة الاختبار وبلغت (٠.٨٥)، وعولجت البيانات احصائيا باستخدام الحقيقة الاحصائية (SPSS)، ومن بين

النتائج وجود فرق دال احصائيا في مستوى مهارات الانفعال (الميّا انفعالية) بعد التعرض للبرنامج، فضلاً عن عدم وجود فروق دالة احصائية في مهارات ما وراء الانفعال وفقاً لمتغير التخصص (العلمي - الانساني) ومتغير الجنس (ذكور - اناث)، وقدم الباحث مجموعة من التوصيات والمقترحات . (العباسي ، ٢٠٢٢)

تعقيب على الدراسات السابقة :

اولاً: استخدم الباحثون ادوات مختلفة منها بناء اداة ما وراء الانفعال (الميّا انفعالية) مثل دراسة (بريك ٢٠١٦)، (النواب وآخرون ٢٠١٨)، (معوض ٢٠١٩)، (محمد ٢٠٢٠)، (العباسي ٢٠٢٢)، اما الدراسة الحالية فقد استخدمت الباحثة مقياساً جاهزاً لقياس مهارات ما وراء الانفعال (الميّا انفعالية) والمعد من قبل (العباسي ، ٢٠٢٢) .

ثانياً : تباين حجم العينات بما تناسب ومجمع الدراسة قد تراوحت بين (١١٤ - ٦٧٥)، اما الدراسة الحالية فقد بلغ حجم العينة الاساسية (١٠٠) طالبة من الصفين الثاني والرابع في قسمي علوم القرآن والتربية الاسلامية وقسم علوم الرياضة والتربية البدنية في كلية التربية للبنات. ثالثاً: استخدمت معظم الدراسات السابقة وسائل احصائية متنوعة تتناسب اهدافها مثل (معامل ارتباط بيرسون، الاختبار الثاني لعينة واحدة ، عينتين مستقلتين)، اما الدراسة الحالية فقد استخدمت الحقيقة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS والتي تضمنت مجموعة من الوسائل الاحصائية لها (معامل ارتباط بيرسون والاختبار الثاني لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين) .

رابعاً: النتائج اختلفت الدراسات السابقة في طبيعة النتائج التي توصلت اليها ولا بد من الاشارة من ان الباحثة قد استفادت من الدراسات السابقة على مشكلة البحث الحالي واهميته واغنتها في الاطلاع على المنهجية والوسائل الاحصائية للوصول الى افضل النتائج كما ان النتائج التي سيفسر عنها هذا البحث سوف تعتمد الباحثة الى مناقشتها وتفسيرها ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة في الفصل الرابع .

منهجية البحث:

اولاً : مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد المجتمع الاصلي والمتمثل بطالبات جامعة الموصل في كلية التربية للبنات / قسمي علوم القرآن والتربية الاسلامية وعلوم الرياضة والتربية البدنية والبالغ عددهن (٦٢٠) * طالبة يتوزعن على صفين الثاني والرابع، بواقع (٣٣٧) طالبة في علوم القرآن والتربية الاسلامية و (٢٨٣) طالبة في قسم علوم الرياضة والتربية البدنية .

ولقد تم سحب عينة عشوائية بلغ عددها (١٠٠) طالبة منها (٢٥) طالبة من الصف الثاني و (٢٥) طالبة من الصف الرابع لكلا القسمين . و (٢٥) طالبة لكلا التخصصين (الانساني، العلمي)، كما في جدول رقم (١).

جدول رقم (١) (يبين عينة البحث وفقاً لمتغير الصف والتخصص)

القسم	الصف		المجموع
	الثاني	الرابع	
علوم القرآن والتربية الإسلامية	٢٥	٢٥	٥٠
علوم الرياضة والتربية البدنية	٢٥	٢٥	٥٠
المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠

* تم الحصول على احصائية اعداد الطالبات من شعبة التسجيل في كلية التربية للبنات .
للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

ثانياً : اداة البحث :

استخدمت الباحثتان مقياس ما وراء الانفعال (الميّا انفعالية)، والمعد من قبل (العباسي ، ٢٠٢٢) والمتكون من (٤١) فقرة ، وتكون المقياس من خمسة بدائل، واعطيت (٥) درجات للبديل (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً)، و (٤) درجات للبديل (تنطبق علي بدرجة كبيرة)، و (٣) درجات للبديل (تنطبق علي بدرجة متوسطة)، و (٢) للبديل (تنطبق علي بدرجة قليلة)، و (١) للبديل (تنطبق علي بدرجة قليلة جداً)، وتعكس الدرجات في حالة الفقرات السلبية يعني (١،٢،٣،٤،٥)، وتراوح الدرجات بين (١٢٥ - ١٩٠) .

وبعد ذلك تجمع درجات مواقف المقياس لتكون بمجموعها الدرجة النهائية للمستجيب فكلما ارتفعت درجة المستجيب على مواقف هذا المقياس كان ذلك مؤشراً على ان المستجيب لديه حصانة نفسية، وكلما انخفضت درجة المستجيب على مواقف هذا المقياس دل ذلك ان المستجيب ليس لديه حصانة نفسية، علماً ان اعلى درجة للمقياس هي (٢٠٥) واقل درجة هي (٤١) وبمتوسط فرضي مقداره (١٢٣) . (ملحق رقم (١) .

ثالثاً : الصدق :

لأجل التحقق من الصدق الظاهري للمقياس فقد عرضت الباحثتان المقياس على مجموعة من الخبراء والمحكمين لإجراء التعديلات على فقراته وقد اخذت الباحثة بآراء (٨٥%) من الخبراء، ولم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس.

رابعاً : الثبات :

يشير الثبات الى الاتساق في النتائج . (السيد ، ٢٠٠٥ ، ٣٧٨). وان يعطي الاختبار نتائج متقاربة في قياسه لمظهر من مظاهر السلوك اذا ما استخدم ذلك المقياس اكثر من مرة او بطرق اخرى . (الروسان ، ١٩٩٩ ، ٣٣).

وطبق المقياس على عينة مكونة من (١٠) طالبة بطريقة اعادة الاختبار وقد تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين فبلغ معامل الثبات (٠,٨٣) درجة. وهو معامل ثبات جيد . وجرت عملية التطبيق خلال الفترة من (١٥ / ١٢ / ٢٠٢٤ الى ٢٩ / ١٢ / ٢٠٢٤).

خامساً : التطبيق النهائي لمقياس الحصانة النفسية :

طبق مقياس الحصانة النفسية بعد ان تأكدت الباحثتان من صدق وثبات المقياس على جميع افراد العينة والبالغ عددهم (١٠٠) طالبة وكان التطبيق بشكل جماعي لكل صف، وتم توزيع المقياس على الطالبات وطلبت منهم اولا كتابة المعلومات المطلوبة ثم قراءة التعليمات (ملحق رقم (٢)، ثم شرحت الباحثة للطالبات مغزى المقياس عموماً وهدفه وطريقة الاجابة على فقرات المقياس وجرت عملية التطبيق النهائي يومي الاربعاء والخميس بتاريخ ١٢-١٣/٢/٢٠٢٥).

سادساً : الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) في العمليات الاحصائية من خلال المعادلات الاتية:

١- الاختبار التائي لعينة واحدة (T-test) .

٢- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-test) .

٣- معامل ارتباط بيرسون.

نتائج البحث :

سيتم عرض ما توصل اليه البحث من نتائج ومناقشتها وفقاً لأهداف البحث وكما يأتي :

١- يتضمن الهدف الاول قياس ما وراء الانفعال (الميّا انفعالية)، لدى طالبات قسمي علوم القرآن والتربية الاسلامية و التربية البدنية وعلوم الرياضة، بشكل عام ولتحقيق ذلك تم قياس مستوى ما وراء الانفعال لدى افراد العينة البالغ عددهم (١٠٠) طالبة , فأظهرت النتائج ان متوسط درجات افراد العينة قدره (١٦٦,٣٣٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٢٣,٦٦٠) درجة , ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط المتحقق في مستوى التفكير الايجابي لدى افراد العينة ككل والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (١٢٣)* درجة, تم استخدام الاختبار التائي (t- test) لعينة واحدة, فأظهرت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٨,٣١٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة حرية (٩٩) , وهي اكبر القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) ويشير هذا الى وجود فرق دال معنوياً بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي للمقياس ولمصلحة القيمة المتحققة , وهذا يعني ان افراد العينة وقعوا ضمن المستوى المتوسط من مهارات ما وراء الانفعال (الميّا انفعالية) , وهذا يرجع الى ان الكثير من الطالبات لديهن الحرص على استخدام نمط تعليم الانفعال حيث ان الكثير منهن وصلن الى درجة من النضج

الانفعالي والذي مكنهن من فهم انفعالاتهن وخصوصا في المرحلة الجامعية والتي تتميز بمستوى جيد عن النضج الانفعالي، والجدول (٢) يوضح ذلك :

جدول (٢) يبين نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي

لمقياس مهارات ما وراء الانفعال (الميئا انفعالية)، للعينة بشكل عام

المتوسط المتحقق	الانحراف المعياري	درجة الحرية	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٦٦,٣٣٠	٢٣,٦٦٠	٩٩	١٢٣	١٨,٣١٣	١,٩٦	٠,٠٥

وانتقلت هذه النتيجة مع دراسة (بريك، ٢٠١٦)، (بريك، ٢٠١٨)، (النواب واخرون، ٢٠١٨)، (معوض، ٢٠١٩)، (محمد، ٢٠٢٠)، (العباسي، ٢٠٢٢) .

* تم استخراج المتوسط الفرضي مقياس ما وراء الانفعال (الميئا انفعالية) عن طريق :

جمع اوزان بدائل القياس الخمسة وقسمتها على عددها ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات.

فأوزان البدائل هي (١,٢,٣,٤,٥) وعددها (٥) فمتوسط البدائل يكون :

(٣ X عدد الفقرات الكلي (٤١) فيكون الوسط الفرضي للمقياس (١٢٣)

٢- فيما يخص الهدف الثاني المتضمن التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في مهارات ما وراء الانفعال، وفقا لمتغير الصف الدراسي (الثاني ، الرابع).

لأجل التعرف على طبيعة الفروق في مستوى مهارات ما وراء الانفعال (الميئا انفعالية)، لدى طالبات قسمي علوم القرآن والتربية الاسلامية وعلوم الرياضة والتربية البدنية للصفين الثاني والرابع ، حيث بلغت متوسطات درجات طالبات الصف الثاني البالغ عددهن (٥٠) طالبة على مقياس مهارات ما وراء الانفعال (الميئا انفعالية)، (١٦٠.٠٦٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٢٥.٦٦٢) درجة ، والصف الرابع بلغت المتوسطات الحسابية (١٧٢.٦٠٠) درجة وبانحراف معياري قدره (١٩.٨٠٦)، ولأجل اختبار دلالة الفروق لجأت الباحثة الى الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فأشارت النتائج الى ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٢.٧٣٥) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) درجة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٨)، وتشير نتائج المقارنة في مهارات ما وراء الانفعال ان طالبات الصف الرابع لديهن مستوى مهارات ما وراء الانفعال جيد وهو اعلى من مستوى مهارات ما وراء الانفعال لدى طالبات الصف الثاني. وهذا يرجع الى قدرة طالبات الصف الرابع على التحكم في انفعالاتهن وادارتها وانها قد ازدادت مع تقدمهن في الدراسة الجامعية، نتيجة لتراكم الخبرات من المواقف الانفعالية المختلفة التي يمرن بها منذ بداية الدراسة الجامعية، مما يساهم في اظهارهن بشكل افضل من حيث الوعي بانفعالاتهن ومراقبتها بشكل جيد وتنظيمها وفقا للمواقف المختلفة بشكل اكثر كفاءة

قرب نهاية الدراسة الجامعية كما ان طالبات الصف الثاني لديهن خبرة انفعالية اقل في حياتهن قياساً بطالبات الصف الرابع اللواتي مررن بتجارب اكثر قياساً بالعمر الزمني والعمر الدراسي الجامعي والجدول (٣) يبين ذلك.

جدول (٣) يبين دلالة الفروق في مستوى مهارات ما وراء الانفعال (الميثة انفعالية)، وفقاً لمتغير الصف الدراسي (الثاني ، الرابع)

الصف الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الثاني	٥٠	١٦٠.٠٦٠	٢٥.٦٦٢	٢.٧٣٥	١.٩٦	٠.٠٥
الرابع	٥٠	١٧٢.٦٠٠	١٩.٨٠٦			

وانتقلت هذه النتيجة مع دراسة (محمد، ٢٠٢٠) في ارتفاع مستوى مهارات ما وراء الانفعال (الميثة انفعالية)، لطالبات الصف الرابع .

٣- فيما يخص الهدف الثالث المتضمن التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في مهارات ما وراء الانفعال، وفقاً لمتغير التخصص (العلمي ، الانساني).

لأجل التعرف على طبيعة الفروق في مستوى مهارات ما وراء الانفعال (الميثة انفعالية)، لدى طالبات قسمي علوم القرآن والتربية الاسلامية والتربية البدنية وعلوم الرياضة للتخصص العلمي والانساني ، حيث بلغت متوسطات درجات طالبات التخصص الانساني البالغ عددهن (٥٠) طالبة على مقياس مهارات ما وراء الانفعال (الميثة انفعالية)، (١٦٢.٣٤٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٢٤.٨١٤) درجة ، والتخصص العلمي بلغت المتوسطات الحسابية (١٧٠.٣٢٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٢١.٩٧٢) ، ولأجل اختبار دلالة الفروق لجأت الباحثة الى الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فأشارت النتائج الى ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٢.٧٠) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) درجة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٨)، وتشير نتائج المقارنة في مهارات ما وراء الانفعال ان طالبات التخصص العلمي لديهن مستوى مهارات ما وراء المعرفة مرتفع وهو اعلى من مستوى مهارات ما وراء الانفعال لدى طالبات التخصص الانساني، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ان التخصص العلمي له التأثير الواضح بسبب المواد الدراسية والعلمية التي يتلقونها في الاختصاص العلمي والمواد الدراسية التي سبق ان تلقونها في الرحلة الاعدادية مما ترك لديهن انطباعات على ان يكن اكثر تأملاً وصبراً من باقي الاختصاصات، كذلك اختصاصهن يحتم عليهن الدخول الى المختبرات العلمية التي تحتاج الى مطاولة اكثر وهذا جعلهن اكثر اتزاناً ورؤية اوسع التحليل للمواقف التي تواجههن، فضلاً عن الاساليب التدريسية التي يتعرضن لها واثرها في شخصيتهن العامة .. والجدول (٤) يبين ذلك.

جدول (٤) يبين دلالة الفروق في مستوى مهارات ما وراء الانفعال (الميثة انفعالية)، وفقاً لمتغير التخصص (العلمي ، الانساني)

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الانساني	٥٠	١٦٢.٣٤٠	٢٤.٨١٤	٢.٧٠	١.٩٦	٠.٠٥
العلمي	٥٠	١٧٠.٣٢٠	٢١.٩٧٢			

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (بريك، ٢٠٢٨)، (معوض، ٢٠١٩)، (العباسي، ٢٠٢٢)، في عدم وجود فروق دالة احصائية في مستوى مهارات الانفعال (الميثة انفعالية) بين طلبة التخصصين (العلمي، الانساني) .

التوصيات: في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل اليها توصي الباحثان بما يأتي :

١- التأكيد على تطعيم المناهج الدراسية الجامعية ببعض المواقف التي تتضمن استثارة انفعالية للطلبة لتعويدهم وتدريبهم على التعامل مع تلك المواقف في الحياة العملية .

٢- الاهتمام بنشر وترسيخ ثقافة السيطرة الانفعالية للطلبة بين مراحل التعليم المختلفة .

٣- التأكيد على الجامعات بضرورة عقد الندوات التثقيفية والورش الحضورية والالكترونية لطلبة الجامعة لإكسابهم مهارات ادارة الانفعالات اثناء المواقف المختلفة .

٤- الاهتمام بطلبات الصف الثاني بالمرحلة الجامعية لتنظيم انفعالاتهن بشكل اكبر .

٥- ضرورة الاهتمام بالإرشاد النفسي والتوجيه التربوي لطالبات التخصص الانساني لتكوين مهارات ما وراء الانفعال الايجابي لديهن تجاه انفعالاتهن وانفعالات الاخرين .

المقترحات : تقترح الباحثان القيام بأجراء الدراسات الآتية :

١- دراسة مقارنة في مستوى مهارات ما وراء الانفعال (الميثة انفعالية)، بين الطلبة المتميزين والعاديين.

٢- دراسة علاقة مهارات ما وراء الانفعال (الميثة انفعالية)، بالمتغيرات الآتية:

الجنس (ذكور - اناث) ، اتخاذ القرار ، الدافعية للإنجاز الدراسي ، الذكاء الاجتماعي، جودة الحياة، قوة الارادة .

٣- فاعلية برنامج تدريبي قائم على مهارات ما وراء الانفعال (الميثة انفعالية)، والذات الاكاديمي لدى طلبة المرحلة الجامعية .

المصادر باللغة العربية :

١. ابو النصر، مدحت محمد (٢٠٠٨) ، تنمية الذكاء العاطفي ، الوجداني ، منهل للتمييز في العمل والنجاح في الحياة دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة مصر ط ١١ .

٢. بريك , السيد رمضان , (٢٠١٦), مهارات الميّا انفعالية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية والتخصيص الدراسي لدى طلاب السنة التحضيرية في جامعة الملك سعود, مجلة العلوم التربوية (٢٨) العدد (٢).

٣. بريك , السيد رمضان , (٢٠١٨) , مهارات انفعال لدى اعضاء هيئة التدريس في جامعة الملك سعود وعلاقتها ببعض المتغيرات , المجلة التربوية العدد ٥١ يناير جامعة الملك سعود.

٤. الروسان , فاروق (١٩٩٩) , اساليب القياس والتشخيص في التربية الجامعة الاردنية , دار الفكر للطباعة والنشر ط١.

٥. السيد , فؤاد (٢٠٠٥), علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري, دار الفكر العربي , القاهرة.

٦. العباسي , ياسر احمد ميكائيل , (٢٠٢٢), اثر برنامج تربوي مستند الى نموذج (جوتمان) لتنمية مهارات ما وراء الانفعال (الميّا انفعالية) لدى طلبة الجامعة , اطروحة دكتوراه , جامعة تكريت , كلية التربية للعلوم الانسانية.

٧. عبدالخالق , احمد محمد , (٢٠٠٠) , اسس علم النفس دار المعرفة الجامعية الاسكندرية , القاهرة , ط٣.

٨. محمد, محمد عبدالرؤوف عبد ربة , (٢٠٢٠) , البخل المعرفي وعلاقته ما وراء الانفعال لدى طلبة الجامعة , المجلة التربوية العدد (٧٣) مايو , جامعة المنوفية .

٩. مطر عبدالفتاح رجب (٢٠١٥), ما وراء الانفعال لدى المعلمين المعاقين فكريا وعلاقتها بالمشكلات السلبيه لدى طلابهم, مجلة التربية الخاصة والتأهيل , العدد ٧٠.

١٠. معوض , دنيا صلاح الدين ابراهيم, (٢٠١٩) , مهارات ما وراء الانفعال وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلبة الجامعة , جامعة المنصور كلية التربية.

١١. النواب واخرون, ناجي محمود (٢٠١٨) , التفكير الاستيعابي وعلاقتها بما وراء الانفعال لدى طلبة الجامعة , مجلة كلية التربية الاساسية العدد (١٠٠) , المجلد (٢٤) .

المصادر الاجنبية :

1- Ferrari,m, kayama, E(2000).meta-emotions about and ,amae:across-cult comparison-tournal if conscionsness-emotion,3(2),197-211.

2- Pushing, M.A.-srinivasan, P'(2.19).m emotion and emotional intelligence uunderstanding their complementary aspects.epra ternational journal of multidisciplinary, Research, Aspeets.epra International journal of multidisciplinary research,2(3),114-119..

3-Wang,M.(2010).the relations between teacher 3 meta-emotion.student s' bonding to school and academic.master ,thesis,the University of Hong Kong.

ملحق (١)

الصيغة النهائية لمقياس ما وراء الانفعال (الميتا انفعالية)

جامعة الموصل

كلية التربية للبنات

قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية

عزیزتی الطالبة

امامك مجموعة من الفقرات يرجى التفضل بالاجابة عنها بدقة وموضوعية وحسب اختيارك

للبدائل مع التقدير .

الصف :

القسم :

ت	الفقرات	تنطق على درجة كبيرة جدا	تنطق على درجة كبيرة	تنطق على درجة متوسطة	تنطق على درجة قليلة	تنطبق على درجة كلية جدا
١	استطيع التعبير عن انفعالاتي او مشاعري بطريقة مرضية لمن حولي					
٢	استعيد خبراتي السابقة في تعبير عن انفعالاتي					
٣	لدي القدرة على فهم انفعالاتي من خلال إيماءات الآخرين					
٤	استرجع رد فعل الآخرين لحضه انفعالاتي					
٥	امتك القدرة على تغير انفعالاتي السلبية الى الايجابية					
٦	افهم انفعالات الآخرين وانصرف عل ضوئها					
٧	اعني المثيرات المسببة لانفعالاتي					
٨	مزاجي السيئ لا يسيطر على افكاري					
٩	اواجه مواقف الفشل والاحباط حتى لو تكررت عدة مرات					
١٠	استعيد من انفعالاتي في تهذيب نفسي					
١١	استطيع التمييز بين مشاعري الايجابية والسلبية					
١٢	أواجه من يثير انفعالاتي بأسلوب ودي لإنهاء					
١٣	اضع لنفسي اهدافاً واسعة لتحقيقها بحماس					
١٤	امتك القدرة على ادارة انفعالاتي بكفاءة					

ت	الفقرات	تنطق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا
١٥	اتحكم بمشاعري الخاصة لكي يكون عملي كما اريد					
١٦	استطيع توجيه انفعالاتي بطريقة ملائمة					
١٧	عادة ما اغير طريقة تفكيري لأشعر بالبهجة					
١٨	احل المشاعر التي اثارها الموقف في نفسي					
١٩	استطيع تنسيق افكاري وجهودي لتحقيق هدف معين					
٢٠	اعفو عن الاشخاص اللذين يسيئون لي					
٢١	اتعاطف من احزان الاخرين واحاول تهدئهم					
٢٢	اسيطر على اعجاباتي الانفعالية القوية حسب الموقف الذي يثيرني					
٢٣	اضبط انفعالاتي بتغيير طريقة تفكيري ازاء الموقف الذي اواجهه					
٢٤	استطيع ايقاف الافكار التي تثير انفعالاتي واكبحها					
٢٥	لدي القدرة على ضبط تعبيراتي الجسدية عن شعوري بالانفعال					
٢٦	استطيع تهدئة غضب الاخرين ومنع المنازعات بينهم					
٢٧	اوقف مناقشات مع الاخرين فور شهري باحتدامها					
٢٨	عندما انزعج لا اسمح					

ت	الفقرات	تنطق علي	تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي	لمشاعري بالظهور للآخرين
ت	الفقرات	تنطق علي	تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي	لمشاعري بالظهور للآخرين
٢٩	افكر بطريقة تبقيني هادنا					
٣٠	عندما اواجه موقف انفعالي					
٣١	اعدل من استجاباتي					
٣٢	الانفعالية لتكون اكثر قبولا					
٣٣	استطيع تهدئة نفسي بوسائل					
٣٤	ناجحة اعتمدتها سابقاً					
٣٥	اختار ردوداً الانفعال					
٣٦	المناسبة مع اي انفعال					
٣٧	استشعر به					
٣٨	عندما اتعرض لأي موقف					
٣٩	انفعالي فاني اوظف خبرتي					
٤٠	الانفعالية في معالجة					
٤١	ابتعد عن اي مثير يوقظ					
٤٢	مشاعري المؤلمة					
٤٣	احاول ان تكون ردود					
٤٤	انفعالاتي سياسية للموقف					
٤٥	افهم حالة التشخيص الذي					
٤٦	يسير انفعالاتي لأحدد					
٤٧	استجاباتي					
٤٨	يمكنني ايصال ما اشعر به					
٤٩	تجاه الآخرين بصورة امنية					
٥٠	اتجنب اي ردة فعل قد تسيئ					
٥١	للآخرين من حولي					
٥٢	اوجل ردود انفعالاتي في					
٥٣	المواقف التي تثيرني					
٥٤	اصفح عن الاشخاص اللذين					
٥٥	يثيرون انفعالاتي					
٥٦	استمر في عملي مهما					
٥٧	اتعرض لمضايقات					

ملحق رقم (٢) اسماء السادة الخبراء حسب اللقب العلمي والجامعة والكلية

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الجامعة	الكلية
١.	أ.م. د جنان سعيد الرحو	نينوى	الطب
٢.	أ.م.د. سليمان احمد يونس	الموصل	التربية للعلوم الصرفة
٣.	م.د. عمر فاضل	الموصل	التربية للبنات
٤.	م. حسام ما لله الطائي	الموصل	التربية للبنات
٥.	أ.م.د. احمد لؤي غانم	الموصل	التربية للبنات
٦.	م. د. عمر موفق بشير	رئاسة جامعة الموصل	الشؤون العلمية