Journal of the College of Education for Humanities
University of Thi-Qar \ ISSN:2707-5672

مجلة كلية التربيـة للعلـوم الانسـانيـة
جامعة ذي قار / الرقم المعياري 2707-5672

https://doi.org/10.32792/utq/jedh/v16i1

إدارة الانفعالات لدى المعلمين

صباح مهدي راضي
مديرية تربية ذي قار / قسم تربية البطحاء / العراق
Sabahmahdi138@gmail.com

الملخص :

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى قياسإدارة الانفعالات لدى المعلمين, دلالة الفروق في إدارة الانفعالات لدى معلمي المدارس الأبتدائية تبعا لمتغير الجنس (ذكور ، إناث), تكونت عينة البحث الحالي من (400) معلم ومعلمة بواقع (200) معلم من الذكور , و(200) معلمة من الإناث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية من معلمي ومعلمات المدارس الأبتدائية في محافظة ذي قار/ قسم تربية الناصرية / والمناطق التابعة لها, ولتحقيق أهداف البحث تم تبني مقياس (إدارة الانفعالات), (للمعموري , 2008) والذي أستند في بناءهُ على النظرية التكاملية (جولمان , وسالوفي) والمتكون من (44) فقرة موزعة على أربعة مجالات (ضبط الانفعالات , التهذيب النفسي , الابتعاد عن مصادر الانفعال , الاستقرار النفسي),وباستخدام الوسائل الإحصائية بالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ظهرت النتائج الآتية : يتمتع المعلمون والمعلمات بمستوى عال من إدارة الانفعالات , لا توجد فروق دالة إحصائياً في إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور , إناث) .

الكلمات المفتاحية : إدارة . الانفعالات . المعلمين .

Journal of the College of Education for Humanities
University of Thi-Qar \ ISSN:2707-5672

مجلة كلية التربيـة للعلـوم الانسـانيـة
جامعة ذي قار / الرقم المعياري 2707-5672

https://doi.org/10.32792/utq/jedh/v16i1

Emotion Management Among Teachers

Sabah Mahdi Radi
Dhi Qar Education Directorate / Al-Batha Education Department / Iraq
Sabahmahdi138@gmail.com

Abstract

The current study aims to identify and measure emotional management among teachers, and the significance of differences in emotional management among primary school teachers according to the variable of gender (males, females), The sample of the current research consisted of (400) male and female teachers, (200) male teachers, and (200) female teachers. The research sample was selected by a stratified random method from male and female primary school teachers in DhiQar Governorate / Nasiriyah Education Department / and its affiliated areas , To achieve the objectives of the research, the (Emotion Management) scale (Al-Mamouri, 2008) was adopted, which was based on the integrative theory (Goleman and Salovey) and consists of (44) items distributed into four areas (controlling emotions, psychological discipline, staying away from sources of emotion, Psychological stability), and using statistical methods with the help of the Statistical Portfolio for the Social Sciences (SPSS), the following results emerged:Male and female teachers have a high level of emotional management, There are no statistically significant differences in emotional management according to the gender variable (males, females).

Keywords: Management. Emotions. Teachers.

أولاً. مشكلة البحث : Research Problem

يتخذ المعلم مكانة رئيسة في النظام التعليمي بوصفه حجر الأساس , والمسؤول الأول عن تحقيق أهداف التربية والتعليم , والمعلم الكفء هو المعلم الذي اعدَ إعداداً تربوياً وتخصصياً جيداً , فضلاً عن تمتعهُ بمجموعة من السمات التي تمكنهُ من التكيف والتوافق مع المستحدثات التربوية , وقدرتهُ على تنمية ذاتهُ وتحديث معلوماتهُ باستمرار(مغربي , 2008 : 19), إن نجاح المعلم يتطلب منهُ أن يتحلى بمجموعة من القدرات الوجدانية تتوضح من خلال وعيه بمشاعره وانفعالاته , والتحكم في نزواته ونزعاته , فضلاً عن إدارة حياته العلمية بصورة جيدة , بما ينسجم وحياته العامة (جولمان , 2005 : 86) , إن الوعي بالانفعال يعني قدرة الفردعلى تحديد وصياغة انفعالاته ومشاعره الذاتية والتعبير عنها وعن الحاجات المتصلة بها بوضوح , لأنها أساس الثقة بالنفس , فالفرد بحاجة ليعرف أوجه القوة والضعف لديه , ويتخذ من هذه المعرفة أساساً لقدراته (القيسي , 2021:3), إن فهم الأفراد لانفعالاتهم وقدرتهم على إدارة انفعالاتهم تمكنهم من من إدارة العملية التعليمية في المجال التعليمي وإدارة العملية العلمية والمهنية وتنمي قدرتهم في التصدي للمشكلات وبناء سمات لشخصياتهم يجعلهم متميزين أمام الآخرين ويجعلهم قادرين على التمكن من اتخاذ القرارات الصائبة (حسين , 2009: 24- 21), وكلما فهمنا انفعالات الآخرين كنا أكثر مهارة في قراءة مشاعرهم وكيفية التعامل معهم والتي تترجم إلى تفهم وتعاطف وتدارك انفعالاتهم , وعلى العكس من ذلك يحدث عجز أساسي في إدارة حياتنا اليومية (العيتي , 2003 : 92).

إن البناء النفسي الرصين هو دالة الإدارة المتوازنة للانفعالات وأخذ المبادرة والمثابرة الذي تعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهارته السلوكية ومدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة لتكتسب الشخصية رفعة , الأفكار بريقاً (القيسي , 2021 :4), إن الخبرة التي يكتسبها المعلم خلال مدة عمله تجعله يتفاعل مع ما يواجهه من ضغوط نفسية واجتماعية تدفعه للعمل المستمر لتلبية المتطلبات الحياتية فضلاً عن تنوع الحاجات وزيادة مطالب الحياة التي تقود نحو مسؤولية نجاح المؤسسة التعليمة في أدائها لوظائفها بما يرتقي إلى مستوى الإتقان المطلوب (اللامي , 2014 : 3) , حيث تبلورت فكرة الدراسة الحالية من خلال عمل الباحث كمعلم في المدرسة الابتدائية حيث وجد إن هناك صعوبة في إدارة انفعالات المعلمين , وحل المشاكل التي يواجهونها والمواقف التي تتطلب منهم حلولاً سريعة وصحيحة سواءً مع تلاميذهم أو زملائهم , ويمكن أن تحدد مشكلة البحث الحالي بالسؤال الآتي :

(هل أن المعلمين يتصفون بإدارة الانفعالات ؟)

ثانياً. أهمية البحث :Importance Research

تعتبر الانفعالات من المحددات الأساسية للسلوك الإنساني وتمثل إدارة الانفعالات الوسيلة التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف التي تؤدي الى انفعال غير مناسب وهي كل ما يقوم به الفرد للسيطرة على مشاعره الداخلية وردود أفعال خارجية من مواقف معينة ليبدي السلوك المناسب للموقف (sloa,2005:31).

تشكل الانفعالات جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسي للإنسان وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته على التفكير , وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والأسلوب الذي يسير عليه حياته وهذا أعتمد نظرية (Coleman1995) عن أدارة الانفعالات حيث عدها أساس الوعي الاجتماعي والتواصل مع الآخرين وأساس النجاح في حياة الأفراد , فهي كفاءات ومهارات قابلة للتطوير وضرورية لتكامل فريق العمل (Coleman,2001:33).

تأتي أهمية إدارة الانفعالات في كونها تؤثر تأثيراً مهماً في توافق المعلم مع التلميذ , وزملائه في العمل وبيئاتهم بحيث ينمو سوياً ومنتجاً ومنسجم مع الحياة , وكذلك إدارة الانفعالات الجيدة المتنفس للمشاعر وتساعد في تفهم مشاعر الذات والطرف الآخر ورعايتها بشكل ناضج , ويكون هذا عاملاً مهماً في استقرار الحياة المهنية خاصة لمهنة المعلمين التي تحتاج لهذه المهارة (العلوي , 2001 : 93) .

تعد إدارة الانفعالات ركناً مهماً في حياة المعلم , فهي تتدخل في جميع جوانب حياته اليومية , وتجعلها ممتعة ومتغيرة وبدونها تصبح الحياة بلا معنى وهي جزء مهم في عملية النمو الشاملة والمتكاملة والتي تعمل على بناء الشخصية السوية (السيد وآخرون , 1990 : 445) .

وفي دراستنا الحالية سنحاول التركيز على فئة من المجتمع هي أيضاً عرضة للانفعال ألا وهي فئة المعلمين , فهم يعيشون تحت وطأة الضغوط (المدرسية والأسرية والاجتماعية .... الخ) والتي تسببها جملة من العوامل التي تم ذكرها سابقاً .

ويمكن تلخيص أهمية البحث الحالي بالأتي :

أهمية دور المعلمين في العملية التربوية كونهم المسؤولين عن جوانب محددة في إعداد التلاميذ والعمل على تحقيق توافقهم النفسي والاجتماعي .

سيوفر البحث الحالي أداة لقياس إدارة الانفعالات لدى المعلمين , يمكن الإفادة منها في البحوث العلمية مستقبلاً .

ثالثاً: أهداف البحث : Research Aims

يستهدف البحث الحالي التعرف إلى :

إدارة الانفعالات لدى المعلمين .

الفرق ذات الدلالة الإحصائية في إدارة الانفعالات لدى المعلمين تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) .

رابعاً.حدود البحث Research Limits:

حدود موضوعية : تحدد البحث الحالي بدراسة إدارة الانفعالات لدى المعلمين .

حدود بشرية : تم التطبيق على عينة من معلمي ومعلمات مديرية تربية ذي قار .

حدود مكانية : تم التطبيق في محافظة ذي قار/ قسم تربية الناصرية .

حدود زمانية : العام الدراسي (2023- 2024) .

خامساً. تحديد المصطلحات : Terms Limitation

(إدارة الانفعالات) عرفه كل من :

مايرز (1995) : بأنها قدرة الفرد في التعبير عن مشاعره بحيث يكون مدركاً لطبيعة انفعالاته والأهداف التي يسعى لتحقيقها بحيث تؤثر انفعالاته بشكل إيجابي في قراراته (مايرز , 1995 : 45).

سالوفي (1998): هي قدرة الفرد على مراقبة مشاعره الشخصية والتمييز بين هذه الانفعالات واستعمال هذه المعلومات لتوجيه فكره (سالوفي , 1998 : 54).

(Baron, 2000) : بأنها كيفية تفاعل الفرد من خلال استعمال معرفته في المواقف الحالية وفهم الفرد لذاته والآخرين وعلاقته معهم والتوافق مع مطالب البيئة (Baron, 2000:p.73) .

جولمان (2008) : بأنها القدرة على إقامة علاقة اجتماعية والتعامل معها بفاعلية (جولمان , 2008 : 58) .

المعموري (2008) : تحقيق التوازن الانفعالي من خلال ضبط الانفعالات بصورة مستمرة وتهذيب النفس والابتعاد عن مصادر الانفعال والتعامل مع الحالات السيئة بأسلوب بناء لتحقيق الاستقرار النفسي (المعموري , 2008 : 16) .

من خلال ما تقدم تبنى الباحث تعريف المعموري (2008) تعريفاً نظرياً للبحث الحالي , والذي أستند في بناءهُ على النظرية التكاملية (جولمان , سالوفي) .

أما التعريف الإجرائي لإدارة الانفعالات : فهي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم من خلال إجابتهُ على فقرات مقياس إدارة الانفعالات الذي تبناه الباحث .

إطـــــار نظـــري ودراسات سابقة :

تعد إدارة الانفعالات من الموضوعات التي شغلت اهتمام الباحثين , ويعتبر ماير (Mayer,1995)أول من قدم نظرية عن إدارة الانفعالات بالاشتراك مع سالوفي (Salovey), فإدارة الانفعالات من وجهة نظره هي صورة من صور الذكاء الانفعالي , فالأفراد الذين يتميزون بإدارة انفعالات عالية يمكنهم استخدام استراتيجيات سلوكية للتحكم الذاتي في المشاعر والانفعالات (الخالدي وصالح , 2014 : 153) .

وإن فاعلية إدارة الانفعالات تبين أمكانية تحمل الفرد للمشاعر والانفعالات المختلفة وخاصةً في الانفعالات السلبية , وتقبلها في الحالات الإيجابية , وتبين أيضاً محاولة الفرد إصلاح المزاج السيئ بإحلال مزاج حسن بدلاً منه , فهذه الفاعلية تمكن الفرد من التعامل مع الأحداث الصادقة بحيث يستطيع إدارتها في الذات والآخرين (Mayer,Salovey,1995:197).

إن إدارة الانفعالات كثيرة ومتنوعة ولها تسميات عدة ولا يمكن حصرها , وهي تختلف باختلاف الأفراد فمنها ذات صفة عدوانية مثل الغضب والحقد أو ذات صفة مانعة أو معطلة مثل الخوف والقلق ومنها انفعالات سارة مثل الحب والحنان (يونس , 1978 : 148) .

وأشار (Goleman, 1995)في نظريته إن إدارة الانفعالات هي أساس الوعي الاجتماعي والتواصل مع الاخرين وأساس النجاح في حياة الأفراد فهي كفاءات ومهارات قابلة للتطوير وضرورية لتكامل فريق العمل (Goleman, 2000:33).

وترى (الرحو , 2005) بأن الانفعال هو جانب أساسي من الحياة النفسية الانسانية التي بدونه تكون الحياة كئيبة , باردة , آلية , لا حراك فيها وهو حالة وجدانية قوية مصحوبة بإضطرابات فسيولوجية حشوية بارزة تغشى أجهزة التنفس والدورة الدموية والجهاز الغددي , فهو أزمة عابرة طارئة لا تبقى وقتاً طويلاً وتظهر فجأة ولا تتيح للفرد الفرصة أو القدرة على التكيف (الرحو , 2005 : 59) .

إذ تفسر النظرية السلوكية الانفعال هو نتيجة الصراع الذي يتعرض له الفرد , الذي قد يؤدي إلى القيام بردود أفعال أو إستجابات غير متوافقة وبالتالي يفقد السيطرة على سلوكه واتزانه الانفعالي , وبالتالي فأن هذه النظرية ترى إن الانفعال ناتج عن الصراع الذي يتعرض له الفرد (السيد , 1998 : 94) . وتنطلق هذه النظرية في تفسيرها لإدارة الانفعال من خلال الكشف عن العلاقة بين الفرد المنفعل , وسبب هذا الانفعال , إذ تؤكد هذه النظرية على التغيرات التي تحدث لدى الفرد عند الانفعال , بالإضافة إلى الاستجابات التي يبديها تجاه البيئة المحيطة به , مما يؤدي إلى انهيار الحدود التي تفصل بين العالمين (الداخلي والخارجي) للفرد على ضبط إنفعالاته (الريماوي , 2004 : 24) .

ويشير (يونس , 2012) إلى ان الانفعال يعد عملية عقلية عليا غير معرفية , وهو أيضاً حالة وجدانية عنيفة تصحبها تغيرات فسيولوجية حشوية , وتعبيرات حركية مختلفة , تنتاب الفرد بصورة مفاجئة وتأخذ أزمة عابرة , مؤقته لا تدوم طويلاً (يونس , 2012 : 227) .

وتؤكد الدراسات على حقيقتين أساسيتين أولاهما : إن الانفعالات الانسانية ذات أصل معرفي , وثانيتهما : لكي نضبط أو نغير مشاعر الفرد فمن الأفضل تغيير أفكاره أولاً (السمادوني , 2007 : 247) .

مهارات إدارة الانفعالات :

تعتمد إدارة الانفعالات على :

فهم الشخص بحالته الانفعالية والمتضمنة إمكانية خبرة مشاعره الانفعالية .

المهارات في التمييز بين الانفعالات (مشاعر الآخرين) معتمدة على دلائل (تلميحات) تعبيرية وحسب المستوى الثقافي والاجتماعي وحسب مستوى العمر .

المهارات في استعمال المفردات الانفعالية والمصطلحات التعبيرية المتاحة الشائعة وهي جزء من الثقافة التي تربط الانفعال (الوجدان) بالأدوار الاجتماعية .

القدرة على المشاركة في الخبرات الانفعالية أو المشاعر مع الآخرين .

المهارات في فهم أن الحالة الانفعالية الداخلية لا تكون مطابقة للتعبير الخارجي لكل من الشخص ذاته والآخرين (الحيالي , 2017 : 32).

المهارات في التعايش أو المواجهة التكيفية مع انفعالات الضيق والكبت باستعمال إستراتيجية التنظيم الذاتي , التي تتحسن بشدة .

الوعي بأن بناء تكوين العلاقات وطبيعتها يحددها كل من الانفعال الحالي وأصالة العرض المعبرة عنه ودرجة العطاء والتناسق في العلاقات مثل التواد الناضج جزئياً الذي يحدد من خلال المشاركة المتبادلة الأصلية , بينما يمكن لعلاقة الوالدين بالطفل أن يكون فيها تبادل متناسق للانفعالات أو المشاعر الأصلية (ماير , 2003 : 410- 412) .

مكونات إدارة الانفعالات :

لقد حدد (مايروسالوفي) أربعة مكونات لإدارة الانفعالات وهي :

الانفتاح على مشاعر الآخرين : هي القدرة على الانفتاح على المشاعر السارة أو غير السارة وإظهار انفعال لا يشعر به الفرد أصلاً إذا أقتضى الموقف .

المشاركة في الانفعالات : هي القدرة على الاندماج أو الانفصال التأملي عن انفعال ما , استناداً إلى الفائدة أو المعلومات المستخلصة منه , وإخفاء الفرد لانفعالاته عندما يكون إظهارها غير مناسب .

فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات : هي القدرة على الملاحظة التأملية (نموذجية , عقلانية , مؤثرة) وقدرة الفرد على فهم انفعالاته وتطويرها وتفسيرها والتنبؤ بها .

التوازن الانفعالي : هي قدرة الفرد على ضبط وتنظيم انفعالاته بواسطة التحكم في طبيعتها وشدتها بحيث لا تؤثر سلباً في تفكيره (اللامي , 2014 : 100- 101) .

كيفية التحكم في الانفعالات :

ان التحكم بإدارة الانفعالات يتم من خلال :

التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة , فالانفعال يولد طاقة زائدة في الجسم إذ يمكن التدرب على القيام ببعض الأعمال المفيدة للتخلص من هذه الطاقة .

تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال إذ إن ذلك يساعد على إنقاص شدة الانفعال ومن ثم يتغلب الشخص على الاضطراب الذي يحدث (الدليمي والشمري , 2013 : 19) .

محاولة البحث عن استجابات تتعارض من الانفعال فإذا شعرت نحو شخص ما بشيء من الكراهية لأسباب معينة فإن عليك أن تبحث عن أسباب أخرى إيجابية يمكن أن تثير إعجابك بهذا الشخص وتتغير نظرتك إليه .

عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات فإذا لم تستطع التحكم في انفعالاتك عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية أو السارة في الشيء مصدر الانفعال , فإنه يمكنك أن تغير اهتمامك عن هذا الشيء إلى أشياء وموضوعات يمكن أن تساعدك على الهدوء والتخلص من الانفعال وتوتراته .

الاسترخاء , يحدث الانفعال عادةً حالة من التوتر في الجسم وفي مثل هذه الحالة يحسن بك القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعال وتناقصه تدريجياً .

عدم الحسم وإصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة في أثناء الانفعال , إذ إن فترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن ولذلك قد يفشل الفرد في رؤية الأمور بشكلها الصحيح ومن ثم تكون أحكامه غير صحيحة (ملحم , 2010 : 414) .

النظريات التي فسرت إدارة الانفعالات :

1* نظرية مايروسالوفي لإدارة الانفعالات (Mayer &Salovey) :

إن فاعلية إدارة الانفعالات تبين إمكانية تحمل الفرد للمشاعر والانفعالات المختلفة وخاصة في الانفعالات السلبية , وتقبلها في الحالات الإيجابية ومحاولة الفرد إصلاح المزاج السيئ بإحلال مزاج حسن بدلاً منه فمن صفات هذه الفعالية تمكين الفرد من التعامل مع الأحداث الانفعالية الصادمة بحيث يستطيع إدارتها مع الفئات والأفراد , ويتضح إن الشخصية التي لديها القدرة على إدارة الانفعالات تستطيع أن تتفهم غيرها وتتواصل معهم , فهي شخصية تتعايش مع الآخرين وهي شخصية متوافقة وقادرة على التكيف وتستطيع إحداث الموائمة مع الآخرين (المطيري , 2021 : 2) .

يرى مايروسالوفي (1997) (Mayer &Salovey) إن إدارة الانفعالات لدى الأشخاص هي التي تحدد الانفعالات في قراءة أفكار ولغة وأصوات وسلوك الأشخاص الآخرين والقدرة على التمييز بين الدقة وعدم الدقة , والأمانة وعدم الأمانة في التعبير عن الانفعالات (Mayer &Salovey1997:91,).

إن إدارة الانفعالات تعني إدراك ومعرفة ما الذي وراء هذه المشاعر وكيفية معالجة القلق والمخاوف والغضب والحزن , فالشخص الذي لديه قدرة على الوعي بمشاعره وفهمها والوعي بأفكاره عنها تكون لديه قدرة على الانتباه إلى مشاعرهُ وتفحصها وملاحظة أفكاره ومراقبتها كي يستطيع السيطرة على الانفعال (Maris,2001:94) .

تنص النظرية على إن الانفعالات تحوي معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية لمنظومة الفرد النفسية والعلاقات الخارجية المتعلقة بالأشخاص الآخرين والمثيرات الخارجية , وحينما تتغير علاقة الشخص مع شخص آخر أو مع شيء ما فإن انفعالاتهم مع بعضهم بعضاً أو نحو الشيء تتغير أيضاً ويتم الإحساس بالخوف من الشخص الذي يعتبر مهدداً للغير . أما الشخص الذي لا يتوقع منه إصدار تهديد فهناك على الأقل ميل تجاهه , وتصحب هذه العلاقات سواء كان حقيقة أو متخيلة إشارات وتعبيرات تطرأ عليها وهي الانفعالات . وان تعرف معاني الانفعالات وعلاقتها وضبطها تساعد الفرد على حل المشكلات كمنهجية عقلية سليمة ومنظمة وفي نطاق مسلمات واقعية وتعزيز النشاطات المعرفية (Salovey& Mayeres,2002:261-263).

وأوضح مايرز (Mayeres) إن ضبط الفرد لانفعالاته وتقييمها بدقة والسيطرة على مشاعره تسهل عملية التفكير الفعال والنمو المعرفي (Kim,1999:45) .

وأكد سالوفي ومايرز إلى إن ضبط الانفعال وتقيمه يتمثل في القدرة على تحديد الانفعال في الحالات الجسمية للفرد وفي أفكاره كذلك تحديد الانفعالات لدى الآخرين من خلال العمل ومهارات الفرد وسلوكه ومظهره , كذلك تؤثر الانفعالات في تفكير الفرد من خلال توجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة وإصدار الأحكام الدقيقة والتذكر , كذلك تساعد على حل المشكلات وتسهيل قدرة التفكير العلمي , وفهم المشاعر المعقدة وخليط المشاعر مثل الرهبة وهي الخوف المفاجئ (Hein,2001:57).

وأوضح سالوفي (Salovey) إن الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في تحديد أهدافه , إذ إن الفرد يستثار انفعالياً حينما يحدد الأهداف رفيعة المستوى , وعندما يكون الفرد مكتئباً يحدد الأهداف متدنية المستوى , وهكذا فإن نشاط الفرد بمختلف جوانبه يتأثر بالحالة الانفعالية فهي ذات صلة في أداء الفرد العقلي والاجتماعي (Folkerts,1999:13).

ويؤكد سالوفيومايز بأن الشخص الذي يتمتع بمستوى عالي من إدارة الانفعالات يتمتع بمستوى عاطفي مرتفع ويتصف بالحسم في اتخاذ القرارات وقدرة التعبير عن المشاعر بصورة مباشرة , والثقة بالمشاعر , والحياة عندهم لها معنى , وهم اجتماعيون غير متحفظين , ويتكيفون مع الضغوط النفسية , لديهم توازناً اجتماعياً , ويشعرون بالراحة عندما يمزحون ويتحدثون , ويتمتعون بالانفتاح الانفعالي والمشاركة الانفعالية , ولا يستغرقون في التأمل أو القلق , ولديهم القدرة على فهم انفعالاتهم الذاتية , يلتزمون بقضايا الناس , وعلاقاتهم قوية مع الآخرين , وأخلاقيون , تتسم حياتهم العاطفية بالثراء , راضون عن أنفسهم وعن الآخرين (Mayer &Salovey , 2003:324).

2* نظرية دانيال جولمان1995 Golman, ( ) :

حدد جولمان مفهوم إدارة الانفعالات في كونها قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته وانفعالات الآخرين , والتمييز بينهما , وأستخدام المعلومات الانفعالية كدليل للفرد في التفكير والسلوك , (فهمه لذاته) وكيفية إدراكها لمساعدته في حل المشكلات من أجل حياة ناجحة وفعالة .

قسم جولمان (Golman, 1995) إدارة الانفعالات إلى خمسة أبعاد هي:

1- الـوعي بالـذات :Awareness Self: ويتضـمن هـذا القسـم معرفـة الفـرد لحالتـه المزاجيـة بحيـث يكـون لديـة ثـراء فـي حياتـه الانفعاليـة و رؤيـة واضـحة لانفعالاتـه، والـوعي بالـذات عنصـر مـؤثر فـي مشـاعرنا؛ حيـث إن الفـرد الغاضـب عنـدما يـدرك أن مـا يشـعر بـه هـو الغضـب، فهـذا يتـيح لـه فرصـة كبيـرة مـن الحريـة ليختـار عـدم إطاعـة هـذا الشـعور، والـتخلص مـن قبضة هذا الغضب .

2- ادارة الانفعـالات:ManagingEmotions و يعنـي هـذا القسـم قـدرة الفـرد علـى تحمـل الانفعـالات العاصـفة وألا يكـون عبـدا لهـا، أي : يشـعر بأنـه سـيد نفسـه . وهـذا يمثـل دالـة على الكفاءة في تناول أمورالحياة (تنظيم الذات).

3- دافعيـة الـذات (حفـز الـذات)Self-Motivation بمعنـى أن الـذكاء الانفعـالي يـؤثر بقـوة وعمـق فـي كافـة القـدرات الأخـرى إيجابـا أو سـلبا؛ لأن حالـة الفـرد الانفعاليـة تـؤثر علـى قدراته العقلية وأدائه بشكل عام.

4- التعـاطف أو الـتفهم العطـوف: Empathy ويقصـد بـه معرفـة وإدراك مشـاعر الغيـر مما يؤدي إلى التناعم الوجداني مع الآخرين .

5- المهـارات الاجتماعيـة: Skills Social ويقصـد بهـا التعامـل الجيـد والفعـال مـع الآخرين بناء على فهم ومعرفة مشاعرهم (جولمان، 2000: 75).

توصل جولمان ضمن هذه النظرية إلى ان الذكاء العقلي وإدارة الانفعالات غير متعارضين , ولكنهما منفصلان وكل فرد لديه مقدار معين في كليهما , ومن النادر أن تجد شخصاً لديه درجة عالية في أحداهما , ومنخفضة في الآخر (جولمان , 1995 : 125) .

وعد جولمان إن إدارة الانفعالات والعلاقات الانسانية والتواصل على أساس الوعي الاجتماعي والنجاح في حياة الفرد , هي كفاءات ومهارات قابلة للتطوير وبذلك عدها مهارات ضرورية لتكامل فريق العمل (المخزومي , 2004 : 79) .

3* أنموذج بار - أون (Bar- on, 1997) :

أنموذج بار – أون هو منظومة من القدرات الانفعالية الشخصية والاجتماعية التي تمنح الفرد القدرة على التكيف مع الصعوبات المحيطة والضاغطة وتحدد مدى فاعليته في الفهم والتواصل مع الآخرين لمواجهة المشاكل الحياتية (Bar-on,2001 : 33) .

وهدفت نظرية (Bar- on) إلى فهم لماذا يتمكن بعض الأفراد من النجاح في الحياة بينما يفشل آخرون , ولهذا قام بمراجعة الأدبيات التي تتناول خصائص الأفراد الناجحين في حياتهم , وحدد خمسة مجالات كبرى في الاداء لها صلة بالنجاح , وإدارة الانفعالات لدى (Bar- on) هي منظومة من القدرات غير المعرفية والكفاءات والمهارات الشخصية والوجدانية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد للتعامل بنجاح مع المتطلبات والضغوط البيئية (حسن , 2007 : 45) .

وقد عرض (بار – أون) خمس كفاءات لإدارة الانفعالات وتتكون بدورها من مكونات خاصة وكما يأتي :

1* إنفعالية الشخصية الداخلية (Intrapersonal Functioning) :

وتتمثل في القدرة على الوعي والفهم للإنفعالات الذاتية والمشاعر والأفكار وتتضمن : (الوعي بالذات الانفعالي , الحسم , اعتبار الذات , تحقيق الذات , الاستقلالية) .

2* المهارات في العلاقات مع الأشخاص (Intrapersonal Skills) :

وتتمثل في (القدرة على الوعي وإدراك انفعالات الآخرين ومشاعرهم , التعاطف , العلاقات مع الأشخاص , المسؤولية الإجتماعية) .

3* القدرة على التكيف (Adaptability) :

أن يكون الفرد مرن ومغير لإنفعالاته حسب المواقف ويتضمن (حل المشكلات , أختبار الواقع , المرونة) .

4* إدارة الضغوطات (Stress Management) :

وتتمثل في مواجهة الضغوطات ومراقبة الانفعالات (الصمود في وجه المصاعب , مراقبة الدوافع) .

5* المزاج العام (General Mood) :

وتتمثل في الشعور بالإنفعالات الإيجابية والبقاء متفائلاً : (السعادة, التفاؤل) (مريم , 2010 : 45) .

أثبت هذا الإنموذج إنه عامل يساعد على التنبؤ بمختلف الأشكال السلوكية الإنسانية مثل الصحة الجسمانية والعقلية والتقدير الذاتي والنجاح في المدرسة والعمل , ويبقى الإختيار الأمثل لإداة قياس إدارة الانفعالات , يتوقف على مدى توفر الخصائص السيكومترية الجيدة والأهداف المحددة للتقييم , والإقتصاد في تطبيقه , وتوفر الموارد البشرية والمالية , وخصائص الأفراد المشاركين في التقييم (سمايلي , عمارة ,2018 : 14) .

أعتمد الباحث على النظرية التكاملية (جولمان , وسالوفي) التي أعتمد بناؤها (المعموري , 2008) لإدارة الانفعالات , وذلك لملاءمتها ومتطلبات أهداف الدراسة , وقد وجد الباحث أن هذه النظرية هي الأنسب للاستناد إليها في الدراسة الحالية , لأنها تحدثت عن مفهوم إدارة الانفعالات بشكل واضح ومباشر.

الدراسات السابقة :

دراسة (المعموري , 2008) :(إدارة الانفعالات واستقطاب التعبير وعلاقتهما بأنماط التفكير لدى تدريسي الجامعة) .

استهدفت هذه الدراسة التعرف إلى طبيعة العلاقة بين إدارة الانفعالات واستقطاب التعبير وعلاقتهما بأنماط التفكير لدى تدريسي جامعات محافظة بغداد وهل تختلف هذه العلاقة الارتباطية تبعاً للجنس والتخصص لدى تدريسي الجامعة , تكونت العينة من (200) أستاذاً جامعياً اختيروا بطريقة الطبقية العشوائية , وقد أعد الباحث المقاييس الثلاثة , وتم استعمال الوسائل الإحصائية مثل : الاختبار التائي , ومعامل ارتباط بيرسون لمعرفة علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية , ومعادلة ألفا لاستخراج الثبات , ومعادلة الخطأ المعياري للمقاييس كل على حدة ثم استخراجها عن طريق برنامج الحاسوب (SPSS), وأظهرت نتائج البحث ان متوسط أدارة الانفعالات ومتوسط استقطاب التعبير لدى أفراد العينة أعلى من المتوسط الفرضي وجاءت أنماط التفكير وعلى الترتيب (العلمي , والإبداعي , والتسلطي , والناقد , والتوفيقي , والخرافي) والعلاقة بين إدارة الانفعالات وأنماط التفكير أظهرت ان نمط التفكير العلمي أعلى ارتباطاً من الأنماط الأخرى , والعلاقة بين استقطاب التعبير وأنماط التفكير فقد جاءت النتائج لصالح الإبداعي , وعلى متغير الجنس لم تظهر دلالة ارتباطيه , والتخصص لصالح الإنساني وبمستوى دلالة (0,05) (المعموري , 2008 : 65) .

دراسة (الشمري , 2010) : (إدارة الانفعالات وعلاقتها بفاعلية الذات التدريسية والتفكير العلمي لدى المدرسات) .

استهدفت هذه الدراسة إلى كشف طبيعة العلاقة بين إدارة الانفعالات وعلاقتها بفاعلية الذات التدريسية والتفكير العلمي لدى المدرسات في المرحلة الثانوية (المدارس الثانوية) في بغداد وتكونت العينة من (400 مدرسة) من مدارس مديرية تربية الكرخ الثانية لمدينة بغداد واختيروا بطريقة عشوائية , وقد قامت الباحثة بإعداد فقرات إدارة الانفعالات وبلغت عدد فقراتها (

76) فقرة أما في ما يتعلق بفاعلية الذات التدريسية فقد قامت الباحثة ببناء مقياس فاعلية الذات التدريسية , وقد بلغ عدد فقراته (63) فقرة , أما مقياس التفكير العلمي فقد قامت الباحثة ببناء المقياس حيث بلغ عدد فقراته (56) فقرة , وتم استعمال الوسائل الإحصائية الآتية : الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا , ومعامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقاييس , وعامل ألفا للاتساق الداخلي لاستخراج الثبات لفقرات المقاييس الثلاثة والاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الحسابي النظري للمقاييس الثلاثة وتحليل التباين لحساب الفروق بين العمر والتخصص والحالة الاجتماعية , ومعادلة الانحدار المتعددة لتعرف مدى إسهام فعالية الذات التدريسية والتفكير العلمي بإدارة الانفعالات , ومعادلة مربع كاي لتعرف آراء الخبراء , وأظهرت النتائج إن المدرسات لديهن القدرة على إدارة الانفعالات , والمدرسات يتمتعن بفعالية الذات التدريسية في الاختصاص الإنساني أكثر من الاختصاص العلمي وإن التفكير العلمي سائد بين المدرسات بشكل عام , وهناك فروق ذات دلالة إحصائية لتغيير الحالة الاجتماعية للتفكير العلمي لدى المدرسات ولصالح المدرسات غير المتزوجات والأرامل , وأظهرت النتائج بوجود علاقة دالة إحصائياً عند المستوى (0,05) بين الانفعالات وفعالية الذات التدريسية وكذلك إدارة الانفعالات والتفكير العلمي , كما توجد علاقة دالة إحصائياً بين فعالية الذات التدريسية والتفكير العلمي لدى المدرسات (الشمري , 2010 : 18 – 19).

دراسة (صالح , 2014) : (الشخصية المنتجة وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين) .

استهدفت هذه الدراسة إلى قياس الشخصية المنتجة لدىالمرشدين التربويين والتعرف على دلالة الفروق في الشخصية المنتجة على وفق متغيري الجنس ومدة الخدمة لدى المرشدين التربويون وقياس إدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين والتعرف على دلالة الفروق في إدارة الانفعالات على وفق متغيري الجنس ومدة الخدمة لدى المرشدين التربويين . والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الشخصية المنتجة وإدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين , وقد قامت الباحثة بإعداد مقياس للشخصية المنتجة اعتماداً على نظرية فروم , فحددت بثلاث مكونات سلوكية هي التغلب على الرغبات السلبية والثقة بالنفس والشجاعة في تحقيق الأهداف , وتم صياغة (39) فقرة بأسلوب العبارات التقديرية وأمام كل فقرة (5) بدائل , أما فيما يتعلق بمفهوم إدارة الانفعالات فقد قامت الباحثة بإعداد مقياس له اعتماداً على نظرية ماير, وحددت بثلاث مكونات سلوكية هي التعبير عن المشاعر والإدراك الانفعالي , وتحديد الأهداف , واتخاذ القرار , وتم صياغة (40) فقرة بأسلوب العبارات التقديرية وأمام كل فقرة (5) بدائل , وبلغت عينة البحث (300) مرشد ومرشدة لمدينة بغداد اختيروا بأسلوب الطبقي العشوائي , وقد استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية : الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين ومعامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقاييس الثلاثة , ومعامل ألفا كرونباخ الثبات للفقرات , وتحليل التباين , وطريقة إعادة الاختبار , كما أظهرت النتائج بأن المرشدين التربويين يتسمون بالشخصية المنتجة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على وفق متغيري الجنس ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على وفق متغيري الجنس ومدة الخدمة في الشخصية المنتجة , وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الانفعالات على وفق متغيري الجنس , وهناك فروق ذات دلالة إحصائية على وفق متغيري الجنس ومدة الخدمة في إدارة الانفعالات (صالح , 2014 : 10-11) .

منهج البحث وإجراءاته :

من أجل تحقيق أهداف البحث الحالي, سوف يقوم الباحث بعرض الإجراءات التي استخدمها بدءاً من وصف مجتمع البحث وطريقة اختيار العينة وإستخراج الخصائص السايكومترية والوسائل الإحصائية ألتي استخدمت في تحليل البيانات .

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي لكونه أنسب المناهج لدراسة هذا النوع من الدراسات, ويُعد المنهج الذي استخدمهُ العديد من الباحثين لدراسة الكثير من المجالات الإنسانية ، وهو يسعى إلى تحديد الوضع الحالي لظاهرة معينة، ومن ثم يعمل على وصفها، وبالتالي فهو يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقا (ملحم، 2010 : 369).

إجراءات البحث:

لتحقيق أهداف البحث الحالي، لابد من تحديد مجتمع الدراسة واختيار عينة ممثلة لهُ وإعداد أدوات القياس, والتأكد من صلاحيتها وقدرة فقراتها على التمييز, وصدقها وثباتها، ومن ثم تطبيقها على عينة البحث، واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها ، وتتمثل إجراءات البحث في ما يلي :-

مجتمع البحث :

يعرف مجتمع البحث بأنه جميع الأفراد أو الاشخاص الذين يمثلون موضوع مشكلة البحث أو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها نتائج البحث , (الحسناوي , 2018 : 58) , وفي ضوء ذلك فأن مجتمع البحث الحالي يتألف من معلمي ومعلماتالمرحلة الابتدائية في المدارس التابعةلمحافظة ذي قار/ قسم تربية الناصرية والمناطق التابعة له , للعام الدراسي (2023 – 2024), ومن كلا الجنسين (ذكور , أناث) , والبالغ عددهم الكلي (7094) معلم ومعلمة , من معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية , بواقع (2403) من الذكور, وبواقع (4691) من الإناث, والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

مجتمع البحث لمعلمي ومعلمات مديرية تربية ذي قار/ قسم تربية الناصرية / والمناطق التابعة له موزعين بحسب الجنس (ذكور , إناث)

ت	المديرية العامة للتربية في محافظة ذي قار/ قسم تربية الناصرية والمناطق التابعة له	عدد المعلمين والمعلمات في المرحلة الابتدائية		المجموع الكلي
		ذكور	اناث	
1	قسم تربية الناصرية / قضاء الناصرية / المركز	932	3482	4414
2	قسم تربية الناصرية / ناحية أور	736	896	1632
3	قسم تربية الناصرية / ناحية سيد دخيل	461	172	633
4	قسم تربية الناصرية / قضاء البطحاء	274	141	415
5	المجموع الكلي	2403	4691	7094

تم الحصول على الاحصائيات من قسم الاحصاء في المديرية العامة لتربية ذي قار.

عينة البحث :

لتحقيـق اهـداف البحـث أتبـع الباحـث طريقـة العينـة الطبقيـة العشـوائية لأختيـار عينـة ممثلـة للمجتمـع , والـذي بلـغ عـددها (400) معلـم ومعلمـة بواقـع (200) ذكـور و (200) انـاث , بمـا يتناسـب مـع توزيـع أفـراد المجتمـع علـى متغير الجنس .

جدول (2) عينات البحث وأعدادها

ت	العينة	العدد
أ	العينة الأستطلاعية	(50) معلم ومعلمة
ب	عينة التحليل الاحصائي	(400) معلم ومعلمة
ت	عينة الثبات	(100) معلم ومعلمة
ث	عينة التطبيق النهائي	(400) معلم ومعلمة

أداة البحث :

لتحقيق أهداف البحث الحالي كان لا بد من توافر أداة لقياس ادارة الانفعالات , وقد قام الباحث بتبني مقياس ادارة الانفعالات للمعموري (2008) لأدارة الانفعالات (جولمانوسالوفي) الذي طبقه على البيئة العراقية فضلاً عن اعتماده على تعريف (جولمانوسالوفي) والنظرية التكاملية (جولمانوسالوفي) . ويتكون المقياس من (44) فقرة و (5) بدائل موزعة على أربعة مجالات : الجدول (3) يوضح ذلك :

الجدول (3) مجالات مقياس ادارة الانفعالات

ت	المجالات	عدد الفقرات
1	ضبط الانفعالات	11 فقرة
2	التهذيب النفسي	11 فقرة
3	الأبتعاد عن مصادر الانفعال	11 فقرة
4	الاستقرار النفسي	11 فقرة
5	المجموع	44 فقرة

وأعتمد الباحث خمسة بدائل للاجابة هي (أوافق بشدة , أوافق , محايد , لا أوافق , لا أوافق بشدة) .

الخصائص السايكومترية لمقياس ادارة الانفعالات :

الصدق الظاهري :

وهو نوع من من أنواع الصدق المهمة في الأختبارات والمقاييس النفسية والتربوية , حيث عرض الباحث فقرات المقياس بصورتها الأولية والبالغ عددها (44) فقرة على (16) محكم في علم النفس والأرشاد النفسي والتوجيه التربوي والقياس النفسي , لأبداء آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس في الحكم على مدى ملائمة المقياس للغرض الذي وضع من أجله , ومدى ملائمتها للمجال الذي وضعت فيه من عدم ملائمتها , أذ أعتمد الباحث نسبة 87,5% فأكثر من الأتفاق بين المحكمين للأبقاء على الفقرة أو حذفها أو تعديلها , وبعد مراجعتهم جميع فقرات المقياس , أتفقوا بنسبة (100 %) على صلاحية الفقرات . كما مبين في الجدول رقم (4) : جدول (4) أراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس ادارة الانفعالات

الفقرات	الموافقون	غير الموافقين		النسبة المئوية
		التعديل	الحذف	
1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13,14 15,16,17,18,19,20,21,22 30 ,23,24,25,26,27,28 37,38,39 ,31,32,33,34,35 ,41,42,44,43 ,40	16	----	-----	% 100
10,29,36	14	3	-----	%87,5

صدق البناء :

يبين هذا النوع من الصدق مدى العلاقة بين الأساس النظري للمقياس وبين فقرات المقياس (أبو جادو، 2000 : 440), وأكد كرونباخ (Cronback , 1970) على أن صدق البناء يتعلق بالارتباطات , إذ يمكن اعتبار معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس أحد مؤشرات صدق المقياس (Cronback,1970,p : 142).

كما أن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم أو السمة التي تقيسه الدرجة الكلية، وأن المقياس الذي تُنتخب فقراته على وفق هذا الأساس يمتلك صدقاً بنائياً , ويوصف صدق البناء بأنه اكثر انواع الصدق تمثيلا لمفهوم الصدق الذي يسمى احيانا بصدق المفهوم او صدق تكوين الفرضي (الكبيسي, 2010 : 26- 27).

وبعد تطبيق المقياس على أفراد عينة التحليل الإحصائي وتصحيح أوراق الإجابة عمل الباحث على أستخراجالأتي :

1 - القوة التمييزية للفقرات .

2 – علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات) .

3 - علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه .

4 – علاقة الدرجة الكلية للمجال بالمجالات الأخرى .

ثبات المقياس : Reliability of Scale

ويمكن التحقق من ثبات المقياس والأختبارات النفسية بطرائق عديدة منها ما يقيس الأتساق الخارجي وهي طريقة الاختبار و إعادة الأختبار والذي يسمى بمعامل الأستقرار عبر الزمن (Ebel , 1972 : 412) , ومنها ما يقيس الأتساق الداخلي وهي التجزئة النصفية وكذلك طريقة تحليل التباين (الظاهر وآخرون , 1999 : 140) , وحرصاً من الباحث في التحقق من ثبات المقياس , لجأ إلى إستخدام كلا الطريقتين في الإتساق , وعليهِ سيستخدم طريقة الاختبار و إعادة الإختبارللأطمئنان من الأتساق الخارجي للمقياس , كما سيذهب إلى التحقق من الأتساق الداخلي من خلال إستخدام معادلة ألفاكرونباخ ألتي تعتبر من أبرز معادلات طريقة تحليل التباين ,ولحساب الثبات طبق المقياس على عينة مكونة من (100) معلم ومعلمة في مديرية تربية ذي قار / قضاء الناصرية المركز تم أختيارهم بطريقة عشوائية ومن كلا الجنسين بواقع (50) معلم و(50) معلمة . وقد تم حساب ثبات مقياس ادارة الانفعالات بطريقتين وهي :

أ* طريقة الاختبار و إعادة الأختبار : MethodTest-Retest

وللتحقق من هذا النوع من الثبات قام الباحث بتطبيق المقياس على (100) معلم ومعلمة في مديرية تربية ذي قار / قضاء الناصرية المركز وإعادة تطبيقهُ بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول على العينة نفسها وإستخدم معامل إرتباط بيرسون لمعرفة معامل الإرتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني , وقد بلغ معامل الثبات (0,84) , وهو معامل ثبات عالٍ.

ب* طريقة الاتساق الداخلي بأستخدام معادلة ألفا كرونباخ: (Alfa Cronbach)

وبتطبيق معادلة (ألفاكرونباخ) للأتساق الداخلي على درجات أفراد العينة البالغ عددهم (100) معلم ومعلمة بلغ معادلة ثبات المقياس(0,82) وهذا يدل على معامل ثبات جيد للمقياس .

جدول (5)ثبات مقياس ادارة الانفعالات بطريقتي (الاختبار واعادة الاختبار- الفاكرونباخ)

الاداة	الاختبار واعادة الاختبار	الفا كرونباخ
ادارة الانفعالات	0,84	0,82

وصف مقياس ادارة الانفعالات بصيغتهُ النهائية :

يتألف مقياس ادارة الانفعالات بصورته النهائية للبحث الحالي من (44) فقرة, موزعة على أربعة مجالات وهي: ضبط الأنفعالات (11) فقرة , التهذيب النفسي (11) فقرة , الأبتعاد عن مصادر الأنفعال (11) فقرة , الأسقرار النفسي(11) فقرة , وقد وضع للمقياس خمسة بدائل هي (أوافق بشدة , أوافق , محايد , لا أوافق , لا أوافق بشدة) , وتم إعطاء الدرجات (5 , 4 , 3 , 2 , 1) على التوالي للفقرات الإيجابية , (1 , 2 , 3 , 4 , 5) للفقرات السلبية , وتم إستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس والتحليل الإحصائي للفقرات.

الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة في البحث الحالي، إذ استعان بالبرنامج الاحصائي (SPSS) وكما يأتي:

1- الاختبار التائي(T-test): لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لمقياس ادارة الأنفعالات بطريقة المجموعتين المتطرفتين.

2- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، فضلا عن انه أستعمل في استخراج الثبات بطريقة الاختبار و إعادة الاختبار.

3- معادلة ألفا كرونباخللأتساق الداخلي استعملت في حساب الثبات لمقياس البحث.

4- الاختبار التائي(T-test) لعينة واحدة: لاستخراج دلالة الفروق بين متوسط درجات عينة البحث من معلمين والمتوسط النظري لمقياس ادارة الأنفعالات .

5- تحليل التباين .

6- المتوسط الحسابي والأنحراف المعياري .

عرض النتائج ومناقشتها :

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث الحالياستناداً إلى ما تم جمعه من بيانات , وفق أهداف البحث التي تم عرضها سابقاً , ومناقشة تلك النتائج , فضلاً عن عرض أهم الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات في ضوء تلك النتائج وكما يأتي :

الهدف الأول : التعرف على إدارة الانفعالات لدى المعلمين :

ولتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق مقياس ادارة الأنفعالات على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (400) معلم ومعلمة ، وقد أظهرت النتائج أن متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (128.35) درجة , وبانحراف معياري مقداره (8.652) درجة ، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (132) درجة ، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أن الفرق دال إحصائيا ولصالح المتوسط الحسابي ، اذ ان القيمة التائية المحسوبة (8.437) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) بدرجة حرية (214) ومستوى دلالة (0.05) , مما يدل على وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط درجات أدارة الانفعالات والمتوسط الفرضي للمقياس , ولصالح متوسط العينة وأن المعلمين والمعلمات يتمتعون بدرجة عالية من إدارة الانفعالات , والجدول (9) يوضح ذلك .

جدول (9)

يوضح القيمة التائية المحسوبة للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس ادارة الانفعالات

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
400	128.35	8.652	132	8.437	1.96	399	دال

تشير هذه النتيجة إن معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية يتمتعون بدرجة عالية من إدارة الانفعالات , نتيجة اكتسابهم وتعلمهم بفعل الخبرة وإدراكهم للمواقف وتكيفهم مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة وما يصاحبها من مواقف تمتاز بالخطورة والأزمات ومدى قدرتهم على التعامل بواقعية مع هذه المواقف لتحقيق التوازن مع أنفسهم ومع الآخرين , وان المعلمين تكون إدارتهم الانفعالية للمواقف وخاصة داخل صفوفهم , هي بدرجة ايجابية ويمكنهم التحكم بالجوانب الانفعالية بشكل جيد , وقد يعود هذا إلى الإجراءات المختلفة التي تتبعها مديريات التربية في انتقاء المعلمين المؤهلين القادرين على التعامل والتفاعل مع الطلبة , فضلاً عن البرامج والأنشطة المختلفة والدورات التدريبية التي يلتحق بها المعلمون في أثناء خدمتهم . وأتفقت هذه النتيجة مع دراسة (المعموري , 2008) , من أن تدريسي الجامعة يتمتعون بإدارة انفعالات عالية وبمتوسط أعلى من الوسط الفرضي للمقياس , واتفقت أيضاً مع دراسة (الشمري , 2010) .

الهدف الثاني : تعرف دلالة الفرق في إدارة الانفعالات لدى المعلمين تبعا لمتغير الجنس (ذكور ، إناث).

ولتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في إدارة الانفعالات تبعا لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) والجدول (10) يوضح ذلك :

جدول (9)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق فيإدارة الانفعالات تبعا لمتغير الجنس (ذكور ، إناث)

العينة	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	التائية المحسوبة	التائية الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
400	ذكور	200	128.60	8.867	1.27	1.96	398	غير دال
	إناث	200	127.37	7.378				

ويتبين من الجدول (10) انه لا يوجد فرق في إدارة الانفعالات تبعا لمتغير الجنس (ذكور ، إناث)، وذلك لان القيمة التائية المحسوبة أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398) .

وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في إدارة الانفعالات, بل هي نتيجة عامة , وذلك لأن الذكور والإناث كليهما يتمتعون بمهارة إدارة الانفعالات , ويستطيعون التحكم بالمواقف الغاضبة بالرغم من الصعوبات أو المشكلات التي تواجههم في أثناء العمل , وكذلك تشابه الظروف والخبرات التي يعيشها كل من المعلمين والمعلمات , فضلاً عن تشابه الأنظمة والتعليمات التي تحكم عمل كل منهم , فضلاً عن شعورهم بالتعلق بالدين وتعاليمهُ في تطوير وإنضاج شخصيتهم في سلوكهم .

الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يمكن استنتاج الأتي :

إن عينة البحث الحالي من معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية يتمتعون بدرجة عالية من إدارة الانفعالات .

لا توجد فروق دالة إحصائياً في إدارة الانفعالات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور , إناث).

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث وما توصل إليه من استنتاجات يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :

تنمية إدارة الانفعالات لدى المعلمين والمعلمات من خلال إقامة الدورات التدريبية المستمرة , والندوات الثقافية والعلمية , وتدعيم الأنشطة الترفيهية (كالسفرات والمهرجانات) .

استحداث طرائق جديدة لمعالجة المشكلات التي يواجهها المعلمون مع طلبتهم , فضلاً عن زملائهم في العمل .

على وزارة التربية بمديرياتها إعداد برامج تدريبية تستهدف تدريب المعلمين والمعلمات على تقنيات مهارة إدارة الانفعالات .

المقترحات :

في ضوء النتائج التي ظهرت في البحث الحالي, يمكن للباحث التقدم ببعض المقترحات المستقبلية الآتية :

إجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات أخرى مثل (معلمين رياض الأطفال ,وموظفي مديريات التربية ...الخ) .

إجراء دراسة مقارنة لإدارة الانفعالات بين محافظة ذي قار والمحافظات الأخرى .

إجراء دراسة أخرى تتناول إدارة الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات مثل (حل المشكلات , التفكير الإيجابي , اتخاذ القرار , الكفاءة الفكرية , الذكاء الوجداني , التوافق الزوجي , القلق النفسي .... الخ) .

المصادر العربية :

أبو جادو , صالح محمد علي (2000) : علم النفس التربوي , ط2 , عمان , دار المسيرة للتوزيع والنشر والطباعة .

جولمـــــان, دانييـــــل (1995): الـــــذكاء العـــــاطفي. ترجمـــــة: ليلـــــى الجبـــــالي، مكتبـــــة الـــــوطن , سلسلة عالم المعرفة , الكويت .

---------- (2000): الـــذكاء العـــاطفي , ترجمـــة: ليلـــى الجبالي،سلســـلة علـــم المعرفـــة , المجلـــس الوطني للثقافة والفنون والآداب , ع (262) , الكويت .

---------- (2005) : ذكاء المشاعر , ترجمة هشام حناوي , القاهرة , هلا للنشر والتوزيع .

---------- (2008) :الذكاء العاطفي وسبب كونه أكثر أهمية في حاصل الذكاء , ط1, ترجمة ليلى الجبالي , مكتبة جريد , دمشق .

الحسناوي ,حسين طالب (2018): العلاقات الاعتنائيه وعلاقتهما بأنماط الشخصية (A-B) لدى طلبة جامعة الأزهر ,رسالة ماجستير غير منشورة ,كلية التربية ,جامعة الأزهر –غزه .

حسين , محمد عبد الهادي (2009) : الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي , ط2 , دار الكتاب الجامعي – دبي .

الحيالي , نور أحسان علي (2017) : الذكاء الشخصي وعلاقته بإدارة الانفعالات لدى المدرسين ,رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية للبنات , جامعة بغداد .

الخالدي , أمل إبراهيم, صالح , أصاد (2014) : إدارة الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين , مجلة البحوث التربوية والنفسية , العدد (43) , الصفحة (153) .

الدليمي , طارق عبد احمد , الشمري , زيد ذاكر محمود (2013): نمط الشخصية (الانبساط والانطواء) وإدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية , مجلة جامعة الانبار للعلوم الإنسانية , المجلد (1) , العدد (4) .

الرحو , جنان سعيد (2005) : أساسيات في علم النفس , ط1 , دار العربية للعلوم , بيروت , لبنان .

الريماوي , محمد (2004) : علم النفس العام , دار المسيرة للنشر والتوزيع , عمان , الأردن .

المخزومي , أمل (2004) : الذكاء الانفعالي والسلوك العدواني , مجلة الحصن النفسي , ع (14) .

سالي , علي حسن (2007) : الذكاء الوجداني لمعلمات رياض الاطفال , ط1 , دار المعرفة الجامعية , السويس , مصر .

سالوفي , بيتر (1998) : الذكاء الانفعالي , ترجمة: صفاء الأعسر , دار الأمل , الأردن .

السيد , عبد الحليم وآخرون (1990) : علم النفس العام , مكتبة غريب .

---------- , محمد (1998) : نظريات الشخصية , القاهرة , دار قباء للنشر والتوزيع , مصر .

السمادوني , أبراهيم (2007) : الذكاء الوجداني (أسسه , تطبيقاته , تنميته) , ط 1 , دار الفكر للنشر والتوزيع , بيروت , لبنان .

سمايلي , محمود , عمارة , سعيدة (2018) : الذكاء الوجداني مفهومه , نماذجه , تطبيقاته في الوسط المدرسي , مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية , مجلد (9) , العدد (3) الجزء (2) نوفمبر 2018 .

الشمري , أحلام جبار عبد الله (2010) : إدارة الانفعالات وعلاقتها بفاعلية الذات التدريسية والتفكير العلمي لدى المدرسات , جامعة بغداد , كلية التربية للبنات , (رسالة ماجستير غير منشورة).

صالح , أصاد خضير (2014) : الشخصية المنتجة وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين , كلية التربية , الجامعة المستنصرية , (رسالة ماجستير غير منشورة).

الظاهر ، زكريا محمد ، واخرون (1999) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط1 ، الاردن ، دار الثقافة للطباعة .

العلوي , مجتبى (2001) : الذكاء العاطفي , لدانيال جولمان , عرض مجتبى العلوي , مجلة النبأ العدد (54) .

العيتي , ياسر (2003) : الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة , دار الفكر , دمشق .

القيسي , جيهان عبد الله حداد (2021) : إدارة الانفعالات لدى تدريسي وتدريسات جامعة بغداد , مركز البحوث التربوية والنفسية , جامعة بغداد .

الكبيسي , وهيب مجيد (2010) : القياس النفسي . موسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي , الطبعة الاولى .

اللامي , أحمد فاضل (2014) : علاقة إدارة الانفعالات بالأنماط القيادية لدى مديري ومديرات المدارس الإعدادية , كلية التربية , جامعة المستنصرية , (رسالة ماجستير غير منشورة).

ماير , جون (2003) : الذكاء الانفعالي , ط1 , ترجمة :صفاء الأعسر , دار المسيرة للطباعة والنشر , عمان .

ماير , شيت (1995) : تعليم الطلاب التفكير العلمي , ط 2 , ترجمة : جرار عزمي , مركز الكتاب الأردني للنشر والتوزيع , عمان .

مريم , سعداوي (2010) : علاقة الذكاء الانفعالي بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي , (رسالة ماجستير منشورة) كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية , جامعة بوزريعة , الجزائر.

المطيري , عبد العزيز ناصر (2021) : إدارة الانفعالات وعلاقتها بمهارات ما وراء الانفعال لدى طلبة صعوبات التعلم في ضوء بعض المتغيرات , المجلة العربية لعلوم الإعاقة والموهبة , المجلد (5) , العدد (16) , أبريل 2021 . الكويت .

المعموري , علي حسين مظلوم (2008) : إدارة الانفعالات واستقطاب التعبير وعلاقتها بأنماط التفكير , الجامعة المستنصرية , كلية التربية , بغداد , (أطروحة دكتوراه غير منشورة).

مغربي , عمر بن عبد الله مصطفى (2008) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية في مكة المكرمة , كلية التربية , جامعة ام القرى – مكة المكرمة , (رسالة ماجستير غير منشورة).

ملحم, سامي محمد (2010) : صعوبات التعلم ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط3 ، عمان ، الأردن.

يونس، انتصار (1978) : السلوك الإنساني، دار المعارف، ط4.

يونس , محمد محمود (2012) : سيكولوجية الدافعية والانفعالات , دار المسيرة للنشر والتوزيع ,ط3 , عمان , الأردن .

المصادر الأجنبية :

Bar-on , Lyle . j .r (2000) : bar-on Emotional quotientinventory

(manual) , candamhsc.

Cronbach, J(1970) : Essentials of Psychological Testing,3rd Ed,New York: Harper & Row.

Ebel, R. L. (1972): Essentials of Educational measurement . 2nd ed, New Jersey, Englewood cllffs: prentice- Hall, Inc .

Folkerts , k .(1999): The Emotionally Intelligent Team , CSWT papers, center for the study of work Teams , University of North Texas .

Goleman , Denial (2001) : Anel Basel Theory of performance In : The Emotionally Intelligent work place , Edchemisseary Denial Coleman .

Hein , S.(2001) : Emotional Intelligent . www.cardboard kinky. Net /wew / jaoanese – lesbian – school- girll . htm.

Kim. E. (1999) : Emotional Intelligence Assessment . in : working with culture in multicultural matters . In : Edited by Burstyn . Alber to & Lopez .

Salovey , p &Mayers , J. (2002) : Emotional Intelligence Imagination , Cognition and personality , U.S.A.

Mayer J.&Salovey p . (1997) : What isEmotional Intelligence in p. Salovey&sluyter (Eds) Emotional Development and Emotional Intelligence Education Implication , new York , basic books .

Mayer , J. (2001) : Emotional Intelligence And Giftedness , journal of roper review , apr. vol.23 , issus . 3 .

Mayer, D.J. Salovey, p . caruso , d and sitarenios , g. (2003) : Measuring Emotional Intelligence with The Msc. Elv2.0. Emotions , 3.

Mayer J. Salovey p . (1995) : Emotional Intelligence and The Construction and Regulation of Feelings Applied & Preventive Psychology Traditional Standards vol.4 (3) .

Sloan , Melissa Marie (2005) : There is on Happiness at work , Emotion Management , in Authenticity and Psychological Distress in The work place , ph. D dissertation . http:// etd . library . vandery . Vanderbilt . edu / available /