

إدارة الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى مدرسات التربية الرياضية ومدرسات المواد

الأخرى للمرحلة الثانوية

م. د. غادة فيصل حسين

وزارة التربية /تربية بغداد الكرخ الاولى

ملخص البحث باللغة العربية

من خلال التطورات العالمية في ميادين المعرفة وحل المشكلات وقدرة الإنسان وموهبته في التعامل في حل كثير من الانفعالات التي تواجه الفرد في مختلف المجالات ومنها سلك التعليم وعمل المدرسين والمدرسات في التعامل فيما بينهم وفي مختلف الاختصاصات سواء في المجال الرياضي والاختصاصات الأخرى وخاصة في المدرسة التعليمية في المرحلة الثانوية التي تبرز فيها كثير من المشاكل والمتغيرات ولفترات مستمرة في عمل المدرسين والمدرسات وهنا لاحظت الباحثة حجم وتكرار وضعف قدرة المدرسة في استيعاب كثير من المشاكل والضغوط والسلبيات المرافقة لعملهم وهنا دور مدرسة التربية الرياضية في التعامل مع المدرسات من الاختصاصات الأخرى وهنا دور إدارة الانفعالات المصاحبة للعملية التدريسية من قبل كثير من مدرسات المدرسة الثانوية في العراق وبغداد وتربية بغداد الكرخ الأولى تحديدا والمدرسة هي جزء من شرائح المجتمع العراقي وإدارتها للعملية التعليمية جزء رئيسي من واجباتها تجاه المدرسة والمدرسات فيما بينهم والتعامل مع الطالبات واعتمادا على طبيعة ومقدرة تلك المدرسة إذا كانت من مرحلة صغيرة العمر أو متوسطة أو كبيرة وإذا كانت متزوجة أو غير متزوجة أو أرملة أو مطلقة فلكل مثال له اعتبارات ومتغيرات كثيرة تلعب دورا في نتائج إدارة الانفعال للمدرسة في المدرسة الثانوية وقامت الباحثة باختيار عينة قوامها ٦٧ مدرسة من الكرخ الثانية من أصل ٢٥٠٥ مدرسة من مدارس في تربية الكرخ بغداد ،وعدد العينة يشكل عشوائي كانت ١٥٥ مدرسة رياضة مع ١٨٠ مدرسات من المواد الأخرى وللمراحل الإعدادي والمتوسطة.

واستخدمت الباحثة مقياس إدارة الانفعالات الخماسي والمكون من ٦٣ سؤالا المعد من قبل ليكرت (likert) خلال كانون أول ٢٠١٢ وبعد المعالجة الإحصائية وعرض النتائج طبقا لمتغير العمر والتخصص والحالة الاجتماعية وظهور نتائج الإدارة من خلال الاكتساب والتفاعل والانسجام مع المواقف المختلفة الانفعالية وان النشاط الفردي العقلي والمعرفي يقف ضد الإثارة الانفعالية ويشكل ايجابي مع حالة الفرد الايجابي مع وجود الفروق الفردية بينهم.

واستنتجت الباحثة بان المدرسات ذو الأعمار الأكبر هم الأفضل في إدارة الانفعال وان مدرسة الرياضة هي الأفضل نوعا ما من باقي الاختصاصات الأخرى في التوازن الانفعالي والحفاظ على طاقتهم الحيوية لفترة أطول وهو مرتبط بالنشاط الحيوي مع النشاط الحركي للمدرسة وينعكس ايجابيا في الحفاظ على الطاقة الأفضل لإدارة الانفعال والسيطرة على الضغوط المصاحبة إثناء العملية التدريسية واستخدمت الباحثة المصادر الحديثة العربية والأجنبية مع المقابلات من الأساتذة الاختصاص ذو الخبرة وأوصت بالاهتمام بالنشاط الحركي لكافة المدرسات لغرض تعبئة الطاقة النفسية والحيوية للإدارة في عملها (Through).

global)

Managing emotions and its relationship with some variables among teachers and sports education teachers and other materials at the secondary School

By

Ghada Faisal Hussein. Ph.D. Lecturer.

The Ministry of Education / Educational Baghdad (Alkarh Alowla)

Abstract

Through global developments in the fields of knowledge and problem-solving and the ability of human talent in dealing in solving many of the emotions faced by the individual in various magazines, including education and the work of teachers in dealing with each other in various disciplines, whether in the field of sports and other disciplines, especially in the educational school stage secondary which highlights many of the problems and variables and periods of continuing the work of teachers and here I noticed researcher size and frequency and the weakness of the school's ability to absorb many of the problems and pressures and negatives associated with their work, and here the role of the Physical Education School in dealing with teachers from other disciplines and here the role of the emotions associated with the process of teaching management by many of the teachers of secondary school in Iraq, Baghdad (Alkarh Alowla) specifically, the school is part of the segments of Iraqi society and the management of the educational process is a key part of its duty towards the school and the teachers among themselves and deal with students and depending on the nature and the ability of that school if they are from a small life stage or medium or large, and if they are married or single or widow or divorced for every example of his considerations and variables many play a role in the management of emotion for the school in high school results and the researcher to choose a sample of 67 schools from the (Alkarh Althanea) out of the 2505 School of schools in Alkarh education district of Baghdad, The number is a random sample were 155 school sport with 180 teachers from other materials and intermediate and middle stages.

The researcher used the emotions Quintet management scale and 63 questions prepared by (likert) during December 2012 after statistical processing and display the results in accordance with the variable age, specialization and social situation and the results of management through acquisition, interaction and harmony with different positions emotional and activity mental and cognitive individual stands against emotional excitement and is a positive case with a positive individual with the presence of individual differences among them. And it concluded the researcher that teachers with older ages are better at emotion management and Sports School is the best rather than the rest of the other powers in emotional balance and preserve the bio-energy for a longer period and is linked to the vital activity with the motor activity of the school is reflected positively in maintaining the best power to manage the emotion and control the accompanying pressure to the teaching process and the researcher used the modern Arab and foreign sources with interviews of professors with

expertise and competence recommended attention activity for all teachers for the purpose of mobilization of psychic energy and vitality of the management in their work. (Through global)

١-١ أهمية البحث :

مع بداية القرن الحادي والعشرين ، وفي ظل التطورات التي يشهدها العالم المعاصر ، وما تفرضه التغيرات المتلاحقة في شتى ميادين المعرفة برزت الحاجة إلى رعاية التربويين وقادة الفكر ، القادرين على حل المشكلات ، فالمستقبل يعتمد على قدرات الانسان ومواهبه بصورة أكبر من اعتماده من الموارد الطبيعية . ولعل اول استعمال لمصطلح ادارة الانفعالات كان في امريكا عام(١٩٨٥) و عندما قام طالب في كلية الآداب الليبرالية بتضمين هذا المصطلح في عنوان رسالته لنيل درجة الدكتوراه ، كما ظهر في سلسلة البحوث العلمية لسالوفي و ماير، ففي عام(١٩٩٠) نشر أول تعريف لهما بعد أن قاما بمحاولة لتطوير طريقة علمية لقياس الفروق بين الأفراد في القدرة العاطفية، و كشف القياس عن ان هناك اناساً لديهم قدرة اعلى من غيرهم في تحديد كل من مشاعرهم الخاصة ومشاعر الآخرين وكل المشكلات المتعلقة بالقضايا العاطفية (الوجدانية) وحدثنا تطوراً عملياً بهذا المفهوم ، و حاولوا وضع ادوات قياس له، وكان تعريفهما المطور هو الاقرب لكون ادارة الانفعالات حقيقيةً وتعبر عن مجموعة من القدرات الوجدانية للشخص ،

مما تقدم يمكن القول ان ادارة الانفعالات تشكل جزءاً مهماً واساسياً في البناء النفسي للانسان وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته على اداء مهنته، وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والاسلوب الذي يسير عليه في حياته وهذا ما اكده توكير (Tueker 2000) من ان ادارة الانفعالات هي التي تحدد قدرات الفرد في التعامل مع المحيط وحل المشكلات (Tueker ,2000,p.197) ،

ولهذا يمكن القول ان البحث الحالي قد يحمل في طياته مكونات او عناصر أهميته فهو يوجه الاهتمام لجوانب متعددة من شخصية مُدرّسات التربية الرياضية ومدرّسات باقي المواد ، اذ انه تجسيد لادارة الانفعالات التي تعدّ واحدة من أهم النشاطات العقلية حتى ان مكليير (maklear 1998) قرنها بعملية التنفس في الإنسان خصوصاً لارتباطها بالرياضة (جروان ، ٢٠٠٢ ، ص ٣٥). وتأتي أهمية دراسة ادارة الانفعالات في كونها :
- تلعب دوراً هاماً في توافق مُدرّسات التربية الرياضية ومدرّسات باقي المواد مع زميلاتهن وطلابهن وبيئتهن بحيث تنمو سوياً ومنسجمة مع الحياة.

- تساعد ادارة الانفعالات على تجاوز الأزمات مثل أزمة منتصف العمر بسلام. - تعدّ ادارة الانفعالات المتنافس للمشاعر وتساعد في تفهم مشاعر الذات والطرف الآخر ورعايتها بشكل ناضج،
- ادارة الانفعالات وراء النجاح في العمل والحياة، فالأكثر ادارة لانفعالاتهم محبوبون ، ومثابرون ، وتوكيديون ، وقادرون على التواصل والقيادة ومصرون على النجاح .

- ان معرفة أهمية مادة الرياضة في اكتساب ادارة الانفعالات يؤدي الى أهمية ودعم هذه المادة الدراسية المهمة في المدارس العراقية وان لا تهتمش .

ونظراً لتلك الأهمية البالغة لادارة الانفعالات ، فقد اوصى علماء النفس بتنميتها من خلال دروس تعليمية ، والتأكيد على درس مادة الرياضة لما له من اثر في الصحة النفسية والبدنية لانه يساهم في تنفيس الانفعالات السلبية ليتخلص منها العقل والجسم

وان تناول مدرسات المرحلة الثانوية بالدراسة له اهمية كبيرة ، فهن صانعات المستقبل ، فكل اهتمام يوجه إليهن هو تأمين لمستقبل الامة .

وان نتائج البحث قد تكون معيارا مع المعايير الاخرى عند انتقاء المدرسات وتعيينهن على ملاك وزارة التربية وان كانت المادة العلمية مهمة للمدرسات ، لكنها ليست كافية لان تجعل كل من تحمل شهادة البكلوريوس هي مدرسة ناجحة . و يعد البحث تغذية راجعة فيما يتعلق بمجتمع البحث بما يقدم من معلومات عن ماهية العلاقة بين متغيرات البحث .

والاسهام في تحقيق اضافة نظرية ادارة الانفعالات وعلاقتها الايجابية مع مهنة التدريس الفرق بين مدرسات التربية الرياضية و باقي المواد في ادارة الانفعالات .

والاسهام في تقديم تصور تطبيقي عن مفهوم ادارة الانفعالات مع متغيرات البحث وسيتم اعتماد ثلاث فئات بالنسبة لمتغير العمر ، لان المرأه من عمر (٢٤-٤٤) يكون النمو الانفعالي عندها باطراد وهنا يؤكد سالوفي بقدرة المرأه على التوازن الانفعالي عند هذه الفئة العمرية (ماير، ٢٠٠٣، ص٣٤١). بينما بعد عمر (٤٥- فما فوق) تبدأ التغيرات الهرمونية والفسولوجية

١-٢ مشكلة البحث :

ان التقدم السريع للمعرفة ادخل المجتمعات في تحديات اجتماعية وثقافية واقتصادية كبيرة ، مما جعلها تشهد تغيرات جذرية تكاد تعصف بثوابتها وموروثها الحضاري والاجتماعي والقيمي ،كونها لم تعد تملك الا ان تتأثر بدرجات متفاوتة بقوى التغير ، وفي هذا الخضم اصبح من يمتلك سطوة العلم يمتلك أيضاً المركزية المفرطة في التحكم . وهذا يتطلب افرادا يتمتعون بإدارة انفعالات سليمة ، لان إدارة الانفعالات الواطنة تصيب السلوك الانساني بالشلل والعمق وتدفع الفرد إلى ان يعيش على هامش الحياة (Bandura, 1994, p177). وتنبع مشكلة البحث الحالي من التوصل الى الكشف عن ادارة الانفعالات لدى مدرسات التربية الرياضية ومدرسات باقي المواد (أفراد العينة) . والمدرسات شريحة تمثل مواقع مؤثرة علميا، واجتماعيا، ونفسيا، وانفعاليا لما يمتلكن من اقتدار وتمايز وتنوع وقدره على التأثير على الآخرين ، جاءت هذه الدراسة محاولة لتعرف ادارة الانفعالات لدى مدرسات التربية الرياضية ومدرسات باقي المواد ، ذلك ان طبيعة عمل المدرسة يحتاج إلى مستوى من ادارة الانفعالات وكيف تؤثر على مهنتهن ومن تخفق في ذلك يكون امامها مشكلة حقيقية

١-٣ اهداف البحث :

- ١- التعرف على مستوى إدارة الانفعالات عند مدرسات التربية الرياضية ومدرسات باقي المواد .
- ٢- معرفة في مستوى ادارة الانفعالات لدى مدرسات مادة الرياضية ومدرسات المواد الاخرى .
- ٣- معرفة الفروق في إدارة الانفعالات تبعا للمتغيرات:

أ-العمر وبحسب الفئات الآتية (٢٤-٣٣) - (٣٤-٤٣) - (٤٤- فما فوق)

ب- التخصص (تربية رياضية -المواد الاخرى)

ج-الحالة الاجتماعية (متزوجة - وغير متزوجة-وارملة-ومطلقة)

١-٤ فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى ادارة الانفعالات بين مدرسات التربية الرياضية ومدرسات المواد الاخرى وفقا للعمر والتخصص والحالة الاجتماعية

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري: مدرسات المرحلة الثانوية للتربية الرياضية وباقي المواد الدراسية -تربية بغداد-الكرخ الثانية

١-٥-٢ المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٢/٩/١ ولغاية ٢٠١٣/١/١١

١-٥-٣ المجال المكاني: المدارس التابعة لتربية بغداد - الكرخ الثانية

٦-١ المصطلحات :

ادارة الانفعالات : -

- عزفها (أونيل، ١٩٩٥) بأنها: "مهارات اجتماعية تتواجد مع الناس الآخرين فى حالة من الرضا والسيطرة على العواطف"(عجوة ، ٢٠٠٣ ، ص ٢٥٥).

- عزفها (مايرز، ١٩٩٥) بأنها: "قدرة الفرد فى التعبير عن مشاعره بحيث يكون مدركا لطبيعة انفعالاته والأهداف التي يسعى لتحقيقها بحيث تؤثر انفعالاته بشكل ايجابي فى قراراته" (مايرز، ١٩٩٥، ص ٤٥) .

- عزفها (سالوفي، ١٩٩٨) بأنها: " قدرة الفرد على مراقبة مشاعره الشخصية والتميز بين هذه الانفعالات واستعمال هذه المعلومات لتوجيه فكرة "(سالوفي، ١٩٩٨، ص ٥٤) .

- عزفها (Mayer & Saloveyuv, 2001) بأنها: " القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية ، الانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي " اعتمدت الباحثة تعريف (مايرز وسالوفي، ٢٠٠١) كتعريف نظري للبحث الحالي لتبنيها نظرية ادارة الانفعالات لجون مايرز وبيتر سالوفي وهو: القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية ، والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين، ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي .

٢-الاطار النظري والدراسات السابقة :

١/ نظرية بار- اون ١٩٩٨ Bar- on's لادارة الانفعالات:

قام بار أون ، بتوسيع معنى ادارة الانفعالات من خلال دمجها بالسلمات التي لا تتعلق بالقدرة وينطلق أنموذج بار أون بالإجابة عن سؤال، لماذا ينجح بعض الناس فى الحياة أكثر من غيرهم ؟ واستعرض بار أون التراث السيكولوجي لبعض الخصائص، التي تمكن من النجاح فى الحياة، وحددها فى خمس مجالات، هى الوظائف الشخصية، والمهارات الشخصية، والتكيفية، وإدارة الضغوط، والمزاج العام (خيري ، ٢٠٠٢ ، ص ٥٠) .

٢/ نظرية ماير و سالوفي لادارة الانفعالات Mayer&salovey1990 النموذج الرباعي

بدأ الاهتمام بدرجة كبيرة بالجوانب غير المعرفية للذكاء من قبل هؤلاء الباحثين منذ عام (١٩٩٠)، و الدافع لوضع نظريتهما عن ادارة الانفعالات والتي هي احد مكونات الذكاء الوجداني والتي تختلف عن نظرية(بار- أون) وتحليل مكوناتها وإعداد أدوات قياسها، و التي تختلف عن المقاييس الأخرى، التي تعاملت مع ادارة الانفعالات على أنها سمة من سمات الشخصية، و التعامل معها على أنها قدرة عقلية مثلها مثل أنواع الذكاء الأخرى(BarOn, 1998, p.209) .

أكد جون مايرز وسالوفي بوجود اربع مكونات للذكاء الوجداني (العاطفي) وهي:

١- الإدراك الانفعالي Emotioal perception .

٢- الفهم الانفعالي .

٣- مرونة (تسهيل الانفعالي)

٤- ادارة الانفعالات وهذه تنقسم الى سمات هي :

١-الانفتاح في المشاعر السارة وغير السارة .

ب-المشاركة في الانفعالات مع الاخرين .

ج-فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات او الاخرين .

د-التوازن الانفعالي .

٣-نظرية البرت باندورا ١٩٧٧ Albert Bandura : ترى هذه النظرية ان الناس باستطاعتهم تعلم السلوك الجديد بمشاهدة الآخرين يقومون بممارسة هذا السلوك في موقف اجتماعي وانفعالي ، ومن ثم محاكاة سلوكهم (Bandura, 1977, p.199) .

وتحدث باندورا عن التوازن الانفعالي ودوره في اداء الافراد ، فأكد ان الناس يعتمدون على حالتهم الانفعالية عند اصدار احكامهم حول قدراتهم فهم يفسرون بعض ردود الافعال الناجمة من الضغوط النفسية والتوتر بمثابة علامات لسرعة وقوعهم في الاداء الضعيف فالتوازن الانفعالي يعزز كفايتهم الذاتية والاستثارة الانفعالية تعمل على اضعافهم إذ يعتقد الافراد ان قدراتهم اضعف مما هي عليه . (Bandura,1983,p.50) .

٤-نظرية (Danial Goleman 1995) : دانييل كولينمان

اعتمد كولينمان في بناء نظريته على الابحاث والدراسات الطبية التي اجريت على الدماغ البشري ليخرج باكتشافات عن تأثير الانفعال بالتفكير، وكيف تكشف تراكيب الدماغ المتداخلة في لحظات الانفعال الكثير من الحقائق فقد توصل الى ان الوعي الذاتي للانفعالات يتطلب نشاطا خاصا من القشرة المخية وخاصة في مناطق اللغة ، بحيث يمكن تحديد وتسمية الانفعالات المستثارة ، إذ ان الطبقات الرئيسية للمخ الانفعالي ملتفة حول جذع الدماغ تشبه عمامة صغيرة باسفلها تجويف يستقر فيه جذع الدماغ ، اطلق عليه الجهاز الحافي (Limbic system) وهو الذي يتحكم في الانسان في حالة الاستثارة الانفعالية (روينز وسكوت ، ٢٠٠٠، ص ٤٦) وتعمل القشرة المخية كذلك على ترتيب المعلومات القادمة من الحواس وفهمها وتفسيرها وبذلك يصبح التفكير من مكونات الشعور وهكذا يفعل الفرد بالافكار مثل الفن والخيال ، ويرى كولينمان ان ادارة الانفعالات والعلاقات الانسانية والتواصل اساس الوعي الاجتماعي والنجاح في حياة الفرد ، فهي كفايات ومهارات قابلة للتطوير الدراسات السابقة:

تشمل الدراسات السابقة أهم الدراسات التي تناولت متغيرات البحث (ادارة الانفعالات)

- دراسة (المعموري، ٢٠٠٨) :

استهدفت هذه الدراسة تعزف طبيعة العلاقة بين ادارة الانفعالات واستقطاب التعبير وعلاقتها بانماط التفكير لجامعات محافظة بغداد وهل تختلف هذه العلاقة الارتباطية تبعا للجنس والتخصص لدى تدريسي الجامعة تكونت العينة من (٢٠٠) استاذاً جامعياً اختيروا بطريقة الطبقيّة العشوائية، وقد اعدّ الباحث المقاييس الثلاثة ، وظهرت نتائج البحث ان متوسط ادارة الانفعالات ومتوسط استقطاب التعبير لدى افراد العينة اعلى من المتوسط الفرضي وجاءت انماط التفكير وعلى الترتيب (العلمي ،والابداعي،والتسلطي ، والناقد ، والتوفيقى ، والخرافي) والعلاقة بين ادارة الانفعالات وانماط التفكير اظهرت ان نمط التفكير العلمي اعلى ارتباطا من

الانماط الاخرى ، والعلاقة بين استقطاب التعبير وانماط التفكير فقد جاءت النتائج لصالح الابداعي وعلى متغير الجنس لم تظهر دلالة ارتباطية والتخصص لصالح الانساني وبمستوى دلالة (٠.٠٥) (المعموري ، ٢٠٠٨) .

استندت الباحثة في فكرة البحث الحالي بفكرة جديدة في ان مدرسات التربية الرياضية تتمتع بادارة انفعالات اعلى من باقي مدرسات المواد الاخرى.

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث : اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي في الدراسة الحالية وبطريق العلاقة الارتباطية .

وقد تضمن هذا الفصل أهم إجراءات البحث من حيث تحديد مجتمع البحث وكيفية اختيار عينته وحجمها ، وأهم الخطوات لإعداد أدوات البحث والتحليل الاحصائي لفقرات المقاييس

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

يتضمن مجتمع البحث الحالي مدرسات المرحلة الاعدادية والمتوسطة للبنات لمدرسات مادة التربية الرياضية ومدرسات المواد العلمية الاخرى في المدارس التابعة للمديرية العامة لتربية الكرخ الثانية في مدينة بغداد والبالغ عددها (٦٧) مدرسة، و(٢٥٠٥) مدرسه وقد روعي في اختيار المدرسات والمدارس التي كادرها نساء فقط* وتم استثناء المجازات والتاركات والمسافرات خارج القطر للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣). تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية(Stratified Random Sampling) (باختيار التسلسل الفردي) وتضمنت (١٨) مدرسة من مديرية تربية الكرخ الثانية ، وقد شملت عينة البحث الحالي (٦٠٠) مدرسة تم اختيارهن بالطريقة الطبقيّة العشوائية، من مدارس المديرية للمراحل الثانوية والاعدادية والمتوسطة موزعات بواقع (٣٣٥) مدرسة بواقع(١٥٥ - مدرسات مادة الرياضية و ١٨٠ - مدرسات باقي المواد) على (١٠) مدارس ثانوية و(١٩٤) مدرسة بواقع(٩٧ - مدرسات الرياضة و ٩٧ - مدرسات باقي المواد) على (٦) مدارس اعدادية و(٧١) مدرسة بواقع ٣٤- مدرسات الرياضة و ٣٧ - مدرسات مواد الاخرى) على مدرستين متوسطة .

٣-٣ خصائص عينة البحث :

١- العمر : لقد اعتمدت الباحثة في تحديد العمر لفئة (٢٤-٣٣) سنة كأقل عمر لفئة(٤٤- فما فوق) سنة كأعلى مرحلة عمر ، الجدول (١) .

جدول(١)توزيع العينة بحسب الفئات العمرية

ت	الفئة العمرية	العدد	النسبة المئوية
١	٣٣-٢٤	١٥٤	٢٥,٧%
٢	٤٣-٣٤	٢٣٢	٣٨,٧%
٣	٤٤- فما فوق	٢١٤	٣٥,٧%
المجموع		٦٠٠	١٠٠%

يتضح من الجدول (١) أن النسب التي تمثلها فئات العمر للمدرسات تتباين بين (٢٥,٧%) لمن هن من فئة العمر (٣٣-٢٤) و(٣٥,٧%) لمن هن من فئة العمر (٤٤- فما فوق) .

ب - التخصص : : لقد اعتمدت الباحثة في تحديد التخصص (مادة التربية الرياضية) و(المواد الاخرى)،
الجدول (٢) .

جدول (٢) توزيع العينة بحسب التخصص

ت	التخصص	العدد	النسبة المئوية
١	مدرسات التربية الرياضية	٢٨٦	%٤٧,٧
٢	مدرسات باقي المواد	٣١٤	%٥٢,٣
المجموع		٦٠٠	%١٠٠

يتضح من الجدول (٢) أن النسب التي يمثلها التخصص (رياضة) للمدرسات تتباين بين
(%٤٧,٧) ولمن هن من التخصص (المواد الاخرى) و(%٥٢,٣).

ج - الحالة الاجتماعية : توزعت عينة الدراسة الحالية بحسب الحالة الاجتماعية للمدرسات (العينة) على
الفئات التالية (متزوجة- وغير متزوجة- وارملة- ومطلقة) الجدول (٣)
جدول (٣) توزيع العينة بحسب الحالة الاجتماعية

ت	الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة المئوية
١	متزوجة	٢٤٣	%٤٠,٥
٢	غير متزوجة	١٦٦	%٢٧,٧
٣	ارملة	١٣٧	%٢٢,٨
٤	مطلقة	٥٤	%٩,٠
المجموع		٦٠٠	%١٠٠

يتضح من الجدول (٣) أن النسب التي تمثلها الحالة الاجتماعية للمدرسات تتباين بين (%٤٠,٥) للمتزوجة
و(%٢٧,٧) لغير متزوجة و(%٢٢,٨) للارملة و(%٩,٠) للمطلقة .

- بناء اداة البحث : تم بناء اداة البحث وجاءت بالاعتماد على الاطار النظري تم صياغة مجموعة من
الفقرات بلغت (٧٦). واعتماد مكونات المقياس وهي :

أ - الانفتاح على مشاعر الآخرين : وتعني المهارة على إظهار انفعال لا يشعر به الفرد أصلا إذا اقتضى
الموقف

ب- المشاركة في الانفعالات : وتعني المهارة على إخفاء الفرد لانفعالاته عندما يكون إظهارها غير مناسب .

ج - فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات : وتعني مهارة الفرد على فهم انفعالاته وتطورها ومكوناتها وتفسيرها
والقدرة على التبوء بها .

د- التوازن الانفعالي : وتعني مهارة الفرد على ضبط انفعاله بحيث لا يؤثر سلبا على تفكيره .

الصدق (Validity) :

وقد تحقق الصدق الظاهري بعد عرض المقياس بصيغته الاولى، على (١٠) من الخبراء المتخصصين في
علم النفس والمقياس النفسي ملحق(٢) كما اخذت الباحثة بقبول الفقرة اذا حصلت على موافقة (%٨٠) فأعلى
، وبهذا اعتمدت الباحثة طريق ليكرت (Likert) في قياس ادارة الانفعالات، وتم وضع مقياس خماسي

(Rating Scal) (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي كثيرا ، تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي قليلا ، لا تنطبق علي ابدأ) ازاء كل فقرة، وهي احد الطرائق المستعملة في قياس الظواهر النفسية .

تصحيح المقياس

لتصحيح فقرات المقياس اعطت الباحثة للبدل (تنطبق علي دائما -تنطبق علي كثيرا - تنطبق علي احيانا - تنطبق علي قليلا - لا تنطبق علي ابدأ) في حالة اذا كانت الفقرة ايجابية الدرجات الآتية على التوالي (٥-٤-٣-٢-١) وفي حالة الفقرات السلبية العكس الجدول (٤) يوضح المدرج الخماسي أمام كل فقرة ايجابيا وسلبا .

جدول (٤)

تدرج الاجابة على مقياس ادارة الانفعالات

الفقرات	دائما	كثيرا	احيانا	قليلا	لا تنطبق
الاجابية	٥	٤	٣	٢	١
السلبية	١	٢	٣	٤	٥

تم استخراج التمييز وجاءت القيمة الثانية الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٢١٤) يساوي (١.٩٦) تم مقارنة (ت) المحسوبة لكل فقرة مع (ت) الجدولية بدرجة حرية (٢١٤) الناتجة عن (١٠٨+١٠٨-٢) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) وبالبالغة (١.٩٦) وظهر ان جميع الفقرات كانت مميزة ما عدا الفقرات (٣٥، ٣٦، ٤٧، ٥٩، ٦٤، ٦٥، ٦٨). وقد استعملت استمارات عينة التمييز البالغ عددها (١٠٠) استمارة . وأظهرت المعالجات الاحصائية أن معاملات الارتباط جميعها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) عدا الفقرات (٣٦، ٣٥، ٤٧، ٥٩، ٦٤، ٦٥، ٦٨)

الثبات (Reliability) :

تعد من الطرائق المهمة لاستخراج قيمة الثبات باللجوء الى تقسيم الاختبار الى نصفين نصف ذو الارقام الفردية والنصف الاخر ذو الارقام الزوجية وحساب معامل الارتباط بين النصفين (ابو جادو، ٢٠٠٠، ص٤٣٣)

وللتحقق من ثبات المقياس اعتمدت الباحثة طريقة التجزئة النصفية ، وتم تطبيق معامل ارتباط (بيرسون) بين نصفي الاختبار فكان يساوي (٠، ٦٧٨)، وعند تصحيحه بمعادلة (سبيرمان -براون) كان معامل الثبات (٠، ٨٥٨) اجراءات التطبيق :

تم تطبيق مقياس ادارة الانفعالات البالغ عدد فقراته (٦٣) فقرة . وقامت الباحثة بنفسها بتوزيع استمارات المقياس على عينة البحث الحالي، ولقد استغرق التطبيق مدة (١٥) يوماً

الوسائل الاحصائية : تم الاستعانة بالحقبية الاحصائية (SPSS) لتحليل البيانات

١- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لتحليل فقرات مقياس ادارة الانفعالات وللمقارنة بين درجات ادارة الانفعالات العليا والدنيا(داود ،١٩٩٢، ص٥٠) .

٢- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)

٣- تحليل التباين لحساب الفروقات بين العمر والتخصص والحالة الاجتماعية (المشهداني ، وآخرون ،٢٠٠٠، ص٥٧٦) .

٤- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

١- تعرف إدارة الانفعالات عند مدرسات الرياضة ومدرسات باقي المواد .

لتحقيق هذا الهدف(تعرف إدارة الانفعالات عند مدرسات الرياضة ومدرسات باقي المواد) تم تطبيق معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة المحسوبة (١٨٠,٦١) أكبر من القيمة الجدولية بدرجة حرية (٥٩٩)، وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والبالغة (١,٩٦)، وهذا يعني ان عينة المُدرسات يتمتعن بادارة الانفعالات بمستوى اعلى من المتوسط الفرضي. الجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

دلالة الفرق في ادارة الانفعالات بين متوسط العينة والوسط الفرضي

العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة الاحصائية ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
٦٠٠	٢٤٤.٥٥٦٧	٢٢.٢٤٣٥٣	١٨٩	٥٩٩	٦١.١٨٠	١.٩٦	

الهدف الثاني / وللتعرف على الفروق لدى عينة البحث وفقا لدرجة (ادارة الانفعالات لدى مدرسات مادة الرياضة ومدرسات المواد الاخرى) ، تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين درجة ادارة الانفعالات لدى مدرسات مادة الرياضة ومدرسات المواد الاخرى. توصلت النتائج إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين درجة ادارة الانفعالات لدى مدرسات مادة الرياضة ومدرسات المواد الاخرى لصالح مدرسات مادة الرياضة . إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٠٣٠) وهي اكثر من الجدولية (١٠٩٧) وهذا يعني ان مدرسات مادة الرياضة تتمتع بادارة الانفعالات اكثر من مدرسات باقي المواد الدراسية الاخرى . والنتائج مبينة في جدول رقم (٦)

جدول رقم (٦)

يبين الفروق بين متوسطي درجات ادارة الانفعالات لدى مدرسات مادة الرياضة ومدرسات المواد الاخرى(عينة البحث)

مستوى الدلالة . . . ٥	العدد	درجة الحرية	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط	
			الجدولية	المحسوبة			
					٩، ٥٩	٣٩، ٩٩	مدرسات الرياضة
دال	٦٠٠	٥٩٩	١، ٩٧	٢، ٣٠	٨، ١٧	٣٧، ٢٨	مدرسات المواد الاخرى

يبين جدول (٦) ان مدرسات مادة الرياضة تتمتع بادارة الانفعالات اكثر من مدرسات المواد الاخرى . يفسر كولمان هذه النتيجة بان كل الانفعالات هي في جوهرها دوافع لافعالنا وهي الخطط الفورية للتعامل مع الحياة التي غرسها التطور في كياننا الانساني ، وان مدرسات الرياضة هن اكثر اقبالا للعمل لما يمتلكن من طاقة ايجابية تنعكس على سلوكهن التدريسي او الاجتماعي اذ تعمل القشرة المخية على ترتيب المعلومات القادمة من الحواس وفهمها وتفسيرها وبذلك يصبح التفكير من مكونات الشعور وهكذا تنفعل مدرسة الرياضة وينسجم انفعالها بالافكار الايجابية ، ان ادارة الانفعالات والعلاقات الانسانية والتواصل اساس الوعي الاجتماعي والنجاح في حياة الفرد .

ثالثا :- الفروق في إدارة الانفعالات تبعاً للمتغيرات:

- العمر وحسب الفئات الآتية (٣٣-٢٤) - (٣٤ - ٤٣) - (٤٤- فما فوق)

- التخصص (مادة الرياضة - وباقي المواد)

- الحالة الاجتماعية وبحسب التقسيم (متزوجة - وغير متزوجة- وارملة- ومطلقة)

ولتحقيق هذا الهدف، تم ايجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات ادارة الانفعالات موزعاً تبعاً

لمتغير العمر ، والتخصص ، والحالة الاجتماعية الجدول (٧) :

جدول (٧)

المتوسط والانحراف المعياري لدرجات ادارة الانفعالات موزعة تبعاً لمتغير العمر ، التخصص ، والحالة

الاجتماعية لعينة البحث

ت	الفئة العمرية	التخصص العلمي	الحالة الاجتماعية	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد
١	٣٣-٢٤	مادة رياضة	متزوجة	٢٤٥.٦٧٨٦	٢٧.٨٩٢٧	٢٨
			غير متزوجة	٢٤٣.٥٣٨٥	٢١.١٢٦٧	٢٦
			ارملة	٢٤٢.٠٠٠٠	١٦.٩٥٩٨	١٢
			مطلقة	٢٤٥.٢٠٠٠	١٤.٤٤٦٥	٥
			العدد الكلي	٢٤٤.٢٣٩٤	٢٢.٧٧١٨	٧١
		باقي المواد	متزوجة	٢٣٩.٢١٩٥	٢٥.٨٠٩٤	٤١

٢٠	١٧.٤٢٥٣	٢٥٥.٢٠٠٠	غير متزوجة			
٢٠	١٨.٣٧٤٦	٢٤٧.٩٥٠٠	ارملة			
٢	١٢.٠٢٠٨	٢٦٤.٥٠٠٠	مطلقة			
٨٣	٢٢.٩٨١٤	٢٤٥.٧٨٣١	العدد الكلي			
٦٩	٢٦.٦٦٣٨	٢٤١.٨٤٠٦	متزوجة	الكلي		
٤٦	٢٠.٢٥٦٦	٢٤٨.٦٠٨٧	غير متزوجة			
٣٢	١٧.٨٢٠٣	٢٤٥.٧١٨٨	ارملة			
٧	١٥.٨٧١٥	٢٥٠.٧١٤٣	مطلقة			
١٥٤	٢٢.٨٢٣٣	٢٤٥.٠٧١٤	العدد الكلي			
٤٠	٢٤.٠٢٥٨	٢٤٧.٧٠٠٠	متزوجة	مادة الرياضة	٤٣-٣٤	٢
٣٠	٢٥.٣٥٤٩	٢٣٧.٥٦٦٧	غير متزوجة			
١٩	٢٠.٨٧٢٦	٢٥٦.٠٠٠٠	ارملة			
١٣	٣٢.٢٥٨٩	٢٣٤.١٥٣٨	مطلقة			
١٠٢	٢٥.٨٠٢٢	٢٤٤.٥٣٩٢	العدد الكلي			
٤٣	٢١.٧١١١	٢٤٢.٧٦٧٤	متزوجة	باقي المواد		
٤٦	١٩.٥٢٧٣	٢٤١.١٩٥٧	غير متزوجة			
٢٩	٢١.٥١٤٢٣	٢٤٣.٨٢٧٦	ارملة			
١٢	٢١.٩٧٣١	٢٣٣.٥٠٠٠	مطلقة			
١٣٠	٢٠.٨٧٧١	٢٤١.٥٩٢٣	العدد الكلي			
٨٣	٢٢.٨٥٠١	٢٤٥.١٤٤٦	متزوجة	الكلي		
٧٦	٢١.٩٢١٦	٢٣٩.٧٦٣٢	غير متزوجة			
٤٨	٢١.٨٨١٢	٢٤٨.٦٤٥٨	ارملة			
٢٥	٢٧.٢٣٤٦	٢٣٣.٨٤٠٠	مطلقة			
٢٣٢	٢٣.١٦٥٤	٢٤٢.٨٨٧٩	العدد الكلي			
٥٠	١٦.٩٩٣٤	٢٤٦.١٤٠٠	متزوجة	مادة الرياضة	٤٤-٤٤	٣
١٩	٢٥.٨٦٣٩	٢٣٦.٠٥٢٦	غير متزوجة		فوق	
٣٢	٢٠.١٢٤٧	٢٣٩.٣٤٣٨	ارملة			
١٢	٣١.٧٦٤٦	٢٤٤.٩١٦٧	مطلقة			
١١٣	٢١.٤٨١٩	٢٤٢.٣٨٩٤	العدد الكلي			
٤١	٢٢.٢٢٨١	٢٥١.٦٣٤١	متزوجة	باقي المواد		
٢٥	١٤.٦٠٠٥	٢٤٩.٥٦٠٠	غير متزوجة			
٢٥	١٨.٦٤٢١	٢٤٨.١٢٠٠	ارملة			
١٠	١٩.٣٠٥٧	٢٤٩.٤٠٠٠	مطلقة			
١٠١	١٩.١٧٨٤	٢٥٠.٠٢٩٧	العدد الكلي			
٩١	١٩.٦٠٥٤	٢٤٨.٦١٥٤	متزوجة	الكلي		
٤٤	٢١.٠٩٠٤٦	٢٤٣.٧٢٧٣	غير متزوجة			

٥٧	١٩.٨١٠٢	٢٤٣.١٩٣٠	ارملة			
٢٢	٢٦.٣٣٣٩	٢٤٦.٩٥٤٥	مطلقة			
٢١٤	٢٠.٧٣٥٢	٢٤٥.٩٩٥٣	العدد الكلي			
١١٨	٢٢.٢١٧١	٢٤٦.٥٥٩٣	متزوجة	مادة الرياضة	الكلي	٤
٧٥	٢٣.٩٩٣٢	٢٣٩.٢٥٣٣	غير متزوجة			
٦٣	٢٠.٨٦٤٧	٢٤٤.٨٧٣٠	ارملة			
٣٠	٢٩.٥٢٩٨	٢٤٠.٣٠٠٠	مطلقة			
٢٨٦	٢٣.٣٥٩١	٢٤٣.٦١٥٤	العدد الكلي			
١٢٥	٢٣.٦٨٥٦	٢٤٤.٥١٢٠	متزوجة			
٩١	١٨.٥٨٥٠	٢٤٦.٥٧١٤	غير متزوجة	باقي المواد		
٧٤	١٩.٥٩٥٠	٢٤٦.٣٩١٩	ارملة			
٢٤	٢٢.٠٩١٧	٢٤٢.٧٠٨٣	مطلقة			
٣١٤	٢١.١٧٧٥	٢٤٥.٤١٤٠	العدد الكلي			
٢٤٣	٢٢.٩٥٩٧	٢٤٥.٥٠٦٢	متزوجة			
١٦٦	٢١.٤٤٥٩	٢٤٣.٢٦٥١	غير متزوجة			
١٣٧	٢٠.١٢٨١	٢٤٥.٦٩٣٤	ارملة	كلي		
٥٤	٢٦.٢٧٥٢	٢٤١.٣٧٠٤	مطلقة			
٦٠٠	٢٢.٢٤٣٥	٢٤٤.٥٥٦٧	العدد الكلي			

ولاختبار فيما اذا توجد فروقات ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات ادارة الانفعالات للفئات العمرية المختلفة، وبين التخصص مادة الرياضة وباقي المواد والفئات الاجتماعية الاربعة، فقد تم تطبيق تحليل التباين $3 \times 2 \times 4$ والتوصل الى النتائج المبينة بالجدول الآتي الجدول (٨) :

جدول (٨)

تحليل التباين الثلاثي لدرجات ادارة الانفعالات للعينة على وفق متغيرات البحث

ت	المصدر	مجموعات المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية المحسوبة	دلالة ٠,٠٥
١	العمر	٢٠٣١.٥٣٢	٢	١٠١٥.٧٦٦	٢.١٠٣	
٢	التخصص	١٣٦٨.٩٦٨	١	١٣٦٨.٩٦٨	٢.٨٣٤	
٣	الحالة الاجتماعية	٤٢٦.٨٤٩	٣	١٤٢.٢٨٣	٠.٢٩٥	
٤	العمر*التخصص	٣٣٣٩.٤٦٧	٢	١٦٦٩.٧٣٤	*٣.٤٥٦	دال
٥	العمر*اجتماعية	٧٧٤٠.٢٧٣	٦	١٢٩٠.٠٤٥	*٢.٦٧٠	دال
٦	التخصص*اجتماعية	٣٤١٣.٦٨٦	٣	١١٣٧.٨٩٥	٢.٣٥٥	
٧	العمر*التخصص*اجتماعية	١٩٧٦.٥٠٣	٦	٣٢٩.٤١٧	٠.٦٨٢	
٨	الخطأ	٢٧٨٢٧.٠٣٦٩	٥٧٦	٤٨٣.١٠٨		
٩	الدرجة الكلية	٢٩٦٣٧.٠٧٣	٥٩٩			

يظهر الجدول (٨) عدم وجود فروقات معنوية بين الفئات العمرية الثلاث إذ ان القيمة الفائية المحسوبة (٢.١٠٣) أصغر من القيمة الفائية الجدولية (٣.٠٠) بدرجتي حرية (٢) و (٥٧٦) وبمستوى دلالة (٠.٠٥)، اما بالنسبة للتخصص فان القيمة الفائية المحسوبة (٢.٨٣٤) أصغر من القيمة الفائية الجدولية (٣.٨٦) بدرجتي حرية (١) و (٥٧٦) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) ، كما لا توجد فروقات ذات دلالة احصائية بين درجات ادارة الانفعالات تبعاً للحالات الاجتماعية، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة (٠.٢٩٥) اصغر من القيمة الفائية الجدولية (٢.٦٠) بدرجتي حرية (٣) و (٥٧٦)، وبمستوى دلالة (٠.٠٥).

ان التفاعلات الثنائية بين العمر والتخصص وكذلك بين العمر والحالة الاجتماعية كانت ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بينما لم تكن الفروق دالة احصائيا بين الدرجات في التفاعل الثلاثي .

أظهرت النتائج الخاصة والمتعلقة بالهدف الاول ما يأتي :

الهدف الاول ١- تعرّف ادارة الانفعالات عند مدرسات مادة الرياضة ومدرسات باقي المواد .

أظهرت النتائج في الجدول (٥) وجود فرق دال احصائيا بين متوسط العينة والوسط الفرضي ولصالح متوسط العينة، ومعنى ذلك أن عينة المدرسات تنتم بمستوى من ادارة الانفعالات اعلى من المتوسط النظري للمقياس ، وتتفق هذه النتيجة مع ما اشار إليه بيتر سالوفي وجون مايرز وكولمان من ان ادارة الانفعالات يمكن اكتسابها وتعلمها وتطويرها بفعل الخبرة الحياتية من خلال التفاعل والانسجام مع المواقف الانفعالية التي يمر بها الفرد ، فنشاط الفرد العقلي والمعرفي المتميز، يعكس الاثارة الانفعالية الايجابية على حالة الفرد الانفعالية . فالشخص الذي يتمتع بادارة الانفعالات، بحسب تعريف ماير و سالوفي أفضل من غيره في تعرّف الانفعالات سواء أكانت انفعالات الشخص ذاته أو انفعالات الآخرين، و لديه القدرة على المشاركة والانفتاح الانفعالي بصورة دقيقة واضحة تمنع سوء فهم الآخرين له. وبذلك يمكن تفسير هذا المستوى العالي من ادارة الانفعالات عند المدرسات (العينة) إلى ادراكهن للواقع وتكيفهن مع احداث الحياة اليومية الضاغطة وما يصاحبها من مواقف تمتاز بالخطورة والازمات ومدى قدرتهن على التعامل بواقعية مع هذه المواقف لتحقيق التوازن مع أنفسهن ومع الآخرين ، وكذلك طبيعة عملهن التدريسي وما يفرض عليهن من ان يتمتعن بإدارة انفعالات عالية تؤهلن لان يصبحن قدوة في مجتمعهن . واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (المعموري، ٢٠٠٨) من ان تدريسي الجامعة يتمتعون بإدارة انفعالات عالية وبمتوسط اعلى من الوسط الفرضي للمقياس ولصالح الانساني ، وهذا ما يفرضه العمل الجامعي من التمتع بإدارة انفعالات عالية ليكون الاستاذ قدوة يحتذى بها .

الهدف الثاني / وللتعرف على الفروق لدى عينة البحث وفقا لدرجة (ادارة الانفعالات لدى مدرسات مادة الرياضة ومدرسات المواد الاخرى): أظهرت النتائج في الجدول (٦) ان مدرسات مادة الرياضة تتمتع بإدارة الانفعالات اكثر من مدرسات المواد الاخرى . يفسر كولمان هذه النتيجة بان كل الانفعالات هي في جوهرها دوافع لافعالنا وهي الخطط الفورية للتعامل مع الحياة التي غرسها التطور في كياننا الانساني ، وان مدرسات الرياضة هن اكثر اقبالا للعمل لما يمتلكنه من طاقة ايجابية تنعكس على سلوكهن التدريسي او الاجتماعي اذ تعمل القشرة المخية على ترتيب المعلومات القادمة من الحواس وفهمها وتفسيرها وبذلك يصبح التفكير من مكونات الشعور وهكذا تنفعل مدرسة الرياضة وينسجم انفعالها بالافكار الايجابية ، ان ادارة الانفعالات والعلاقات الانسانية والتواصل اساس الوعي الاجتماعي والنجاح في حياة الفرد .

- الهدف الثالث / ١- تعرّف الفروق في إدارة الانفعالات تبعاً للمتغيرات:

-العمر - والتخصص - والحالة الاجتماعية - أظهرت النتائج في الجدول (٧-٨) عن عدم وجود فروقات معنوية بين الفئات العمرية الثلاث، أي ان الفروق في درجات ادارة الانفعالات ليست دالة احصائيا تبعاً لمتغيرات الفئات العمرية، وكذلك بالنسبة لعاملي التخصص، والحالة الاجتماعية أي ان الفروق في درجات ادارة الانفعالات غير دالة احصائياً تبعاً لمتغير التخصص العلمي، كما انه لا توجد فروقات معنوية بين درجات ادارة الانفعالات تبعاً للحالات الاجتماعية المختلفة، وان التفاعلات الثنائية بين العمر والتخصص، وكذلك بين العمر والحالة الاجتماعية كانت معنوية، بينما لم تكن الفروق دالة احصائيا بين الدرجات في التفاعل الثلاثي. وتتفق هذه النتيجة مع ما اشار إليه بيتر سالوفي وجون مايرز وكولمان من ان المرأة اقدر على ادارة الانفعالات لما تتمتع به من الصبر والمطاوله في العلاقات الاجتماعية، وتبين ان ادارة الانفعالات يمكن اكتسابها وتهذيبها ضمن الوسط البيئي الذي يعيش فيه الفرد ، فقد كشفت بحوث العلماء في هذا الصدد أن ادارة الانفعالات يمكن تدريبها وتنميتها من خلال كثير من الأساليب التي تساعد على تنميتها وتقويتها في الشخصية. ومن النصائح التي يقدمها العلماء في هذا الصدد لمساعدتنا في الحصول على معدل عال من ادارة الانفعالات، أن نحافظ دائماً على مشاعر طيبة عند التعامل مع الآخرين، وأن ندرب أنفسنا جيداً على مواجهة الأزمات بهدوء، وأن نتصدى لحل الخلافات خاصة تلك التي تثور عندما نواجه مختلف التأثيرات السلبية لبيئة اجتماعية تعوق قدراتنا على النمو السليم والصحة النفسية. وهناك ميزتان لادارة الانفعالات اولها قابلية التطوير في ادارة الانفعالات واسعة وثانيها تأثير ادارة الانفعالات على نجاح الإنسان كبيرة ، وهنا يشير كل من سالوفي ومايرز بان اكتساب ادارة الانفعالات مرهونة بتعلمه لتلك القدرة ،فالتعلم بالصغر كالنقش على الحجر. وقد يعود سبب ذلك الى طبيعة الخبرات والعلاقات السائدة التي تربط المدرسات بينهن خصوصاً في الظرف الضاغط الذي يمر به البلد . وتفسير دلالة الفروق بين العمر والتخصص، وكذلك بين العمر والحالة الاجتماعية لوجود عامل الخبرة والنضج والفروق الفردية .

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

من خلال نتائج الدراسة الحالية التي تم عرضها ومناقشتها يمكن التوصل الى الاستنتاجات الاتية:-

- ١- أن المدرسات لديهن القدرة على ادارة الانفعالات .
- ٢- هناك علاقة دالة احصائيا بين ادارة الانفعالات و متغيرات البحث .
- ٣- ان مادة الرياضة في المدارس الثانوية تلعب دورا مهما في الحفاظ على التوازن الانفعالي لما لها من دور في الحفاظ على الطاقة الحيوية الايجابية .
- ٤- تساهم الطاقة الايجابية في تحويل الضغوط النفسية الى انجاز يفيد المدرسات والطلبات .
- ٥- تلعب ادارة الانفعالات دورا هاما في الحفاظ على الطاقة داخل الخلية العصبية مما يساهم في تجهيز الخلية العصبية بالطاقة التي تحتاجها للقيام بالمهام المطلوبة .

٢-٥ التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليه هذه الدراسة توصي الباحثة بما يلي :

- ١- اقامة دورات تأهيلية لتدريس وتعليم كيفية السيطرة على ادارة الانفعالات لأهميتها في التحكم الانفعالي العالي من قبل المديرين العامة للتربية .
- ٢- اشاعة ثقافة سماع الرأي الآخر والتحلي بالانفتاح ومشاركة الآخرين في جميع المواقف الانفعالية عن طريق اقامة الندوات التلفزيونية والمؤتمرات العلمية .

المصادر العربية

- البسيوني ، محمود ، (٢٠٠٥) : القدرات العقلية وعلاقتها الجدلية بالتحصيل العلمي، جامعة ام القرى ، كلية التربية ، مجلة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية ، مجلد ١٥ ، العدد ٢ ، الطائف .
- البسيوني ، نجوى حامد (٢٠٠٨) : ادارة الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات للمرأة، دراسة مقارنة ، جامعة القاهرة ، القاهرة، (اطروحة دكتوراه غير منشورة).
- جروان ، خميس عبد الرحمن (٢٠٠٢) : الموهبة والتفوق والابداع، ط١، دار الكتاب العربي ، الإمارات العربية المتحدة .
- خيرى ، المغازي عجاج (٢٠٠٢) : الذكاء الوجداني الاسس النظرية والتطبيقات ، مكتبة زهران للنشر ، القاهرة
- داود ، عزيز حنا (١٩٩٢) : القياس والتقويم، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
- راضى، فوقيبة محمد محمد (٢٠٠١) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي و القدرة على التفكير الابتكار لدى طلاب الجامعة،مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد ٤٥ ، (اطروحة دكتوراه منشورة) .
- روبنز، بام وسكوت، جان (٢٠٠٠): الذكاء الوجداني، ترجمة: صفاء الأعسر وعلاء الدين كفاي ، دار قباء للطباعة والنشر ، القاهرة .
- زكار ،زاهر (٢٠٠٠) : القدرات العقلية وعلاقتها بالتفكير العلمي، ط١ ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، عمان .
- سالوفي ،بيتر (١٩٩٨) : الذكاء الانفعالي ، ترجمة صفاء الاعسر ،دار الامل ، الاردن .
- السعدوني ، ابراهيم ، (٢٠٠٧) : الذكاء الوجداني (اسسه ، تطبيقاته ، تنميته)، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع ، بيروت .
- عثمان ، فاروق السيد ، محمد عبد السميع رزق (٢٠٠١) : الذكاء الانفعالي مفهومه و قياسيه، مجلة علم النفس، العدد ٥٨ ، السنة ١٥ ، القاهرة.
- عوجة ، عبد العال حامد (٢٠٠٣) : قائمة بار-اون للذكاء الوجداني- كراسة الأسئلة و التعليمات ، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- العلوي ، مجتبي (٢٠٠١): قراءات في الذكاء الانفعالي، دار النهضة العربية ، بيروت .
- كولمان، دانيال (٢٠٠٨) : الذكاء العاطفي وسبب كونه اكثر اهمية من حاصل الذكاء، ط١، ترجمة ليلي الجبالي، مكتبة جرير، دمشق .
- ماير ، جون (٢٠٠٣) : الذكاء الانفعالي، ط١ ، ترجمة صفاء الاعسر، دار المسيرة للطباعة والنشر ، عمان .

- ماير ، جون (١٩٩٥) : الذكاء الانفعالي ، ط٢ ، ترجمة ، ليلى الجبالي ، مركز الكتاب الاردني ، عمان .
- مبيض ، مأمون (٢٠٠٣) : الذكاء العاطفي والصحة العاطفية ، ط١ ، الناشر المكتب الاسلامي ، دمشق.
- محمد ، علا عبد الرحمن (٢٠٠٩): الذكاء الوجداني والتفكير الابتكاري عند الاطفال ، ط١ ، الناشر دار الفكر للنشر والتوزيع ، بيروت .
- المخزومي، أمل (٢٠٠٩): الذكاء الانفعالي والسلوك العدواني، دار الفكر، دمشق .
- المشهداني ، محمود حسن وكمال ، علوان(٢٠٠٠): تحليل وتصميم التجارب ، كلية الادارة والاقتصاد ، بغداد .
- المعموري، علي حسن مظلوم(٢٠٠٨): ادارة الانفعالات استقطاب التعبير وعلاقتها بانماط التفكير ، الجامعة المستنصرية، كلية التربية ، بغداد، (اطروحة دكتوراه غير منشورة) .

المصادر باللغة الاجنبية

- Bandura, A. (1977): Self Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, Journal of Psychological Review, Vol.84, No.2.
- Bandura,A.(1994): Self-Efficacy. In V.S. Ramachaudran, Encyclopedia of Human Behavior, Vol.4. New York, Academic press. /EDUCATION/mfp/BanEncy.
- BarOn, Lyle ,J. R. (2000): BarOn Emotional Quotient – Inventory (Manual), Canada, MHS INC
- Hellriegel, D.; Slocum, J & Woodman, R. (2001): Organizational Behavior, Ohio, South-Western College Publishing
- Mayer ,D,J, salovey, p, Caruso,D and sitarenios, G.(2003) : measuring Emotional intelligence with the MSCEITV 2.0,Emotion , 3.
- Salovy,p.,&Myeres,J.(1997): Theories of personality , editon , California , books locale publishing company.
- Salovy,p.,&Myeres,J.(2002):Emotional Intelligence _____ imagination, cognition and personality,Y.S.A.
- Tucker, Mary; Sojka, J; Barone, F. & Cathy,Ann (2000): Training Tomorrow's Leaders: Enhancing the Emotional Intelligence of Business Graduates, Journal of Education for Business, Jul/ Aug, Vol.72 Issue 6.

ملحق (١) اسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس ادارة الانفعالات

ت	الاسم	الجامعة	الكلية	التخصص
١	أ.د. حامد سليمان حمد	جامعة الانبار	التربية الرياضية	علم نفس الرياضي
٢	أ.د. حسين الياسري	بغداد	التربية للبنات	تربوي
٣	أ.د. صاحب عبد مرزوك	بغداد	تربية ابن رشد	ارشاد نفسي
٤	أ.د. صفاء طارق حبيب	بغداد	تربية ابن رشد	اختبارات
٥	أ.د. عبد الامير شمسي	بغداد	تربية ابن رشد	تربوي
٦	أ.د. علوم محمد علي	بغداد	تربية ابن رشد	اختبارات
٧	أ.م.د. بيداء كيلان	بغداد	التربية الرياضية	علم النفس الرياضي
٨	أ.م.د. عبدالله هزاع	بغداد	التربية الرياضية	علم النفس والادارة
٩	أ.م.د. طالب ناصر	بغداد	تربية بنات	معرفي

وزارة التربية العراقية

ملحق (٢) (مقياس ادارة الانفعالات بصورته النهائية)

عزيزتي المدرسة الفاضلة

تحية طيبة :

في الصفحات الآتية مجموعة من الفقرات يرجى التفضل بقراءتها بدقة والإجابة عنها، وذلك بوضع علامة () تحت البديل الذي تعتدينه يمثل موقفك من العبارة على سلم متدرج بين تنطبق علي دائما ولا تنطبق علي أبدا، وكما في المثال الآتي : -

نرجو تعاونكم معنا والإجابة عن جميع الفقرات علما إن المعلومات تستعمل لأغراض البحث العلمي فقط .

العمر : () التخصص العلمي : علمي () أدبي ()

الحالة الاجتماعية : متزوجة () غير متزوجة : () أرملة : () مطلقه ()

الباحثة

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق كثيرا	تنطبق أحيانا	تنطبق قليلا	لا تنطبق علي أبدا
١	اعبر بانفتاح عن مشاعري نحو الآخرين بأسلوب لبق وإيجابي عندما يتطلب الموقف					
٢	اظهر الاتصال البصري مع الآخرين عند التعبير عن مشاعري .					
٣	اعد حاجاتي على نفس القدر من الأهمية لحاجات الآخرين .					

				أشارك الآخرين مشاعرهم بأسلوب ايجابي ومقتع .	٤
				أغض النظر عن الجوانب السلبية للمدرسات	٥
				عندما اشترك مع فريق عمل أقوم بما كلفت به .	٦
				أتفهم معاملة الأخر غير العادلة بان أوجه انتباهه إلى ذلك .	٧
				أتصرف بثقة في مهاراتي وقدراتي الانفعالية من دون غرور .	٨
				أتفهم وأتعلم من انتقادات الآخرين لي .	٩
				امتلك السيطرة على المواقف المثيرة للغضب	١٠
				اعترف بأخطائي بسهولة.	١١
				اخفي مشاعري السلبية تجاه الآخرين .	١٢
				أحاول في تعاملاتي مع الآخرين أن أجفف منابع الخلافات والتركيز على فرص إنهائها بشكل ايجابي .	١٣
				أشجع الآخرين على الوفاء بالوعد .	١٤
				اشعر بالتفاؤل مما يجعلني انفتح نحو الحياة	١٥
				أتعامل مع الآخرين بما يحقق لي ولهم الخير	١٦
				اطلب المساعدة من الآخرين عندما احتاج لمساعدتهم .	١٧
				احذر بشكل خفي زميلاتي من التعامل مع أناس يصعب التعامل معهم .	١٨
				اثني على الأخر جهرا عندما يقوم بأعمال تستحق الثناء .	١٩
				أفضل أن أكون آخر المتحدثين في أي لقاء حواري .	٢٠
				عندما تتعارض أفكارى مع الآخرين ، اعدّها حالة صحية .	٢١
				أحاول أن يكون حديثي مع الآخرين ضمن حدود اللياقة الاجتماعية .	٢٢
				استعمل عبارات متواضعة عندما يثني عليّ الآخرون .	٢٣
				اعد رغباتي على نفس القدر من الأهمية	٢٤

					لرغبات الآخرين .
					٢٥ استطيع أن اظهر انفعال الحب نحو شخص لا أحبه.
					٢٦ استطيع أن أشارك الآخرين فرحهم حتى لو كنت غير مرتاحة .
					٢٧ عندما أوجه نصيحة للآخر فيكون بيني وبينه.
					٢٨ أقوم بالإجراءات المناسبة لضمان حقّي وجهدي في العمل الذي أنجزته .
					٢٩ أحاول أن أكون هادئة عند تحدثي مع الآخرين .
					٣٠ افهم سلوك الآخرين وأتعامل معهم في كل المواقف بغض النظر عن انطباعاتي السابقة عنهم .
					٣١ يمكنني استعمال الفكاهة في امتصاص شحنات انفعال الغضب في الحوار مع الآخرين .
					٣٢ أناقش وأدافع عن موقفي من دون ملل عندما تحدث مشكلة مع إحدى زميلاتي.
					٣٣ التمس العذر للغائب .
					٣٤ اعتمد على نفسي في تخطي مشاعر الحزن وانفعالاته .
					٣٥ اظهر مشاعري الايجابية لأكون مقبولة عند الآخرين .
					٣٦ اخفي مشاعري السلبية لأكون محبوبة .
					٣٧ أشرك الآخرين بمشاعري .
					٣٨ أتفهم انفعالاتي مما يدفعني إلى أن أتحاشى الحديث أمام الآخرين .
					٣٩ استطيع إخفاء مشاعر التوتر عند الحديث.
					٤٠ أتعامل بالأسلوب المناسب على وفق الموقف مع من يحاول استفزازي .
					٤١ أفكر في الجواب قبل أن أتفوه به .
					٤٢ استطيع أن اعبر عن مشاعري الداخلية من دون انفعال .

				الشعور بالسعادة الغامرة لا تفقدني توازني وسيطرتي على أفكاري .	٤٣
				أرى ضرورة لوجود التسامح بين الناس .	٤٤
				انزعج عندما يتحدث الآخرون بانفعال .	٤٥
				أميل إلى العفو عن الآخرين .	٤٦
				افهم تماما طبيعة انفعالاتي الداخلية بسهولة .	٤٧
				افهم حقيقة مشاعري وسبب تطورها .	٤٨
				استطيع أن أفسر انفعالاتي للآخرين بسهولة .	٤٩
				الجا إلى الاسترخاء للتغلب على حالات انفعالاتي الشديدة .	٥٠
				اتأمل مشاعري لتكون واضحة أمامي (مثلا اجري حوار مع نفسي) .	٥١
				استفيد من معاناتي للسيطرة على انفعالاتي .	٥٢
				اكره غيرة النساء .	٥٣
				اشعر بان مشاعري منفتحة للآخرين .	٥٤
				تأتيني حالات انفعالية اشعر فيها بالإقبال على الآخرين .	٥٥
				استفيد من أخطائي السابقة لتحسين أدائي المستقبلي .	٥٦
				افقد أعصابي بسرعة عندما يستفزني الآخرون .	٥٧
				أشارك الآخرين أحزانهم .	٥٨
				أشارك الآخرين أفراحهم .	٥٩
				أتنبأ بما سيحصل لي .	٦٠
				اجعل من اخطائي السابقة حافزا للنجاح	٦١
				استطيع توجيه طاقاتي لتحقيق اهدافي منعا لهدرها	٦٢
				اشعر ان افكاري متوازنة	٦٣