

## الانا الهادئة وعلاقتها بادارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين

م.د. زهره حاشوش حامي محيسن

المديرية العامة لتربية بغداد / الرصافة الثالثة

[zozoaa1968aa@gmail.com](mailto:zozoaa1968aa@gmail.com)

### الملخص

يهدف البحث التعرف على:

- ١- الانا الهادئة لدى المرشدين التربويين.
  - ٢- ادارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين.
  - ٣- طبيعة العلاقة الارتباطية بين الانا الهادئة وادارة الانفعالات.
- تحدد البحث بالمرشدين التربويين في مديريات تربية محافظة بغداد (الكرخ والرصافة) للعام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ وتحقيقاً لذلك قامت الباحثة بتبني مقياس الانا الهادئة من قبل ( محمد، ٢٠٢١ ) المتكون من من (١٤) فقرة ل ( ٤ ) مكونات هي الوعي المنفصل، والهوية الشاملة، و اخذ المنظور والنمو) وفق (٥) بدائل متدرجة للإجابة (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) اما مقياس ادارة الانفعالات المعد من قبل ( ثجيل ، ٢٠٢٣ ) المتكون من (٣٠ فقرة) ل ( ٣ ) مجالات مجال الانفتاح على مشاعر الاخرين ومجال المشاركة في الانفعال ومجال التوازن الانفعالي ) وفق (٥) بدائل متدرجة للإجابة (تنطبق علياً دائماً ، تنطبق عليه دائماً، تنطبق عليه احياناً، تنطبق عليه نادراً، لا تنطبق عليه ابدا ) تم التحقق من صدق المقياسين والخصائص السايكومترية كما تم التحقق من ثبات المقياسين بطريقة طريقة اعادة الاختبار لمقياس الانا الهادئة بلغ (٠,٨٨) وادارة الانفعالات (٠,٩٠) اما طريقة تحليل التباين لمقياس الانا الهادئة (٠,٩٠) لمقياس ادارة الانفعالات (٠,٨٦) استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة اظهرت النتائج ان المرشدين التربويين يتسمون بصورة عامة بالانا الهادئة وادارة الانفعالات وترتبط الانا الهادئة بادارة الانفعالات ارتباط طردي موجب اي كلما تزداد الانا الهادئة تؤدي الى زيادة في ادارة الانفعالات وفي ضوء ذلك طرحت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات.
- الكلمات المفتاحية: (الانا الهادئة، ادارة الانفعالات، المرشدين التربويين).

## **The Quiet Ego and its Relationship to Emotional Management among Educational Counselors**

**Dr. Zahra Hashoush Hami Muhaysin**

**General Directorate of Education in Baghdad / Al-Rusafa Third District**

**zozoaa1968aa@gmail.com**

### **Abstract**

This research aims to identify:

- 1-The quiet ego among educational counselors.
- 2-Emotional management among educational counselors.
- 3- The Nature of the Correlational Relationship Between the Calm Ego and Emotional Management.

The research was limited to educational counselors in the Baghdad Governorate Education Directorates (Karkh and Rusafa) for the academic year 2024/2025. To achieve this, the researcher adopted the Calm Ego Scale developed by (Mohammed, 2021), consisting of (14) items across (4) components: separate awareness, holistic identity, perspective, and growth), with (5) graded response alternatives (strongly agree, agree, neutral, disagree, strongly disagree). The researcher also adopted the Emotional Management Scale developed by (Thajil, 2023), consisting of (30) items across (3) domains: openness to others' feelings, sharing in emotions, and emotional balance), with (5) graded response alternatives (always apply, always apply, sometimes apply, rarely apply, never apply). The validity of both scales was verified. The psychometric properties were verified, and the reliability of the two scales was confirmed using the test-retest method. The coefficient for the calm ego scale was (0.88) and for the emotion management scale (0.90). Analysis of variance was used for the calm ego scale (0.90) and for the emotion management scale (0.86). The researcher used appropriate statistical methods. The results showed that educational counselors are generally characterized by a calm ego and emotion management. The

calm ego is positively correlated with emotion management; that is, the higher the calm ego, the higher the emotion management. In light of these findings, the researcher presented a set of recommendations and suggestions.

Keywords: (calm ego, emotion management, educational counselors).

## الفصل الأول

### التعريف بالبحث

#### مشكلة البحث

تعد مشكلة انخفاض الانا الهادئة انعكاس للمصلحة الذاتية، والتي تكون في النهاية ليست بمصلحتنا، وأن ضرر انخفاض الانا الهادئة بصورة عامة يتجاوز التنافر الاجتماعي وأن ذلك غالباً ما يؤدي إلى الصراع والانقسام والقسوة، وعلى الرغم من أن المصلحة الذاتية والتي تعد انعكاس لانخفاض الانا الهادئة عند الأشخاص قد تجلب لهم بعض المكاسب على المدى القصير، إلا أنها بنفس الوقت تؤثر سلباً على صحتهم ورفاهيتهم على المدى الطويل.

(Naghdy,2014 :107-108 )

لهذا ان التقدم السريع للمعرفة داخل المجتمعات في تحديات اجتماعية وثقافية واقتصادية كبيرة مما جعلها تشهد تفسيرات جذرية تكاد تعصف بثوابتها ومورثتها وهذا يتطلب افراداً يتمتعون بادرارة للانفعالات لكونها تؤدي دوراً مهماً في حياة الانسان سواء كانت سائراً كالحب والبهجة او غير سائراً كالغضب والخوف والحزن والافكار او تفقدنا عنهم ان التحديات التي يواجهها الافراد من خلال تفاعلهم المستمر مع مفردات الحياة تتفاوت في شدتها وامكانات حلها، اذا تحدى بعضها قدرة الافراد على التعامل معها فان ذلك يؤدي الى اضطرابات نفسية متعددة ابرزها القلق والغضب والعوانية والعنف والتشاؤم (Devehsoh،1999 ،123).

وان هذه الانفعالات واستمرار ظهورها يؤدي الى ضعف الاستقرار النفسي وقد ينسحب على بنائهم النفسي والجسمي، فضلاً عن انها تمتص طاقتهم وتجعلهم يشعرون بالتهديد والعجز، وربما يؤثر ذلك في قدراتهم ولاهمية المرشدين التربويين باعتبارهم الشريحة الاكثر تأثراً وتأثراً في العملية

التعليمية فان تعرف طبيعة العلاقة بين الانا الهادئة وادارة الانفعالات لديهم ومن الامور المهمة. ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي بالتساؤل الاتي:

ما طبيعة العلاقة بين الانا الهادئة وادارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين ؟

أهمية البحث

تتجلى أهمية البحث في مجالين:

الاهمية النظرية

١- تسليط الضوء على الجانب النظري لمتغير البحث فقد تم عرض نموذج. (Wayment&Bauer, 2008) في دراسة متغير (الانا الهادئة)

٢- أهمية دراسة عينة من المرشدين التربويين كونها يمثلون حجر الزاوية في بناء شخصيات الطلبة خلال سنوات الدراسة على كافة المراحل ليكونون قادرين على قيادة أنفسهم في سبيل الوصول إلى تحقيق سعادة الآخرين وإقامة المجتمع المتوازن المنطقي الذي يتمتع أفراداه بالصحة النفسية.

٣- إن النتائج وما تتوصل إليها الدراسة من مقترحات يمكن أن تثير بحثاً نظرياً وميدانية تعمق الموضوع وتعزز أسس المعرفة كونها تمثل موضوعات مهمة وحيوية في حياة الشخص ينبغي أخذها بنظر الاهتمام من قبل الآباء والمربين في تربيتهم لأبنائهم.

٤- على حد علم الباحثة البحث الحالي يعد أول بحث يحاول الكشف عن العلاقة بين المتغيرين الانا الهادئة وادارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين.

الأهمية التطبيقية

١- الكشف عن مستوى الانا الهادئة في ظل الظروف الراهنة وإطلاع المسؤولين في المؤسسات التربوية عليها وذلك لوضع المعالجات والبرامج في ضوء ما تسفر عنه النتائج

٢- الكشف عن مدى تأثير الانا الهادئة بادارة الانفعالات وهذا مايفيد المسؤولين في وضع البرامج المناسبة.

٣- تصميم برامج علاجية وتربوية لتعليم مهارات ادارة الانفعالات وتعزيز المرونة الارشادية لدى المرشدين التربويين .

٤- تعريف المؤسسات التربوية والاجتماعية ومنها وسائل الأعلام بالانا الهادئة وادارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين بغية وضع البرامج المناسبة لتميتها.

#### اهداف البحث

يهدف البحث التعرف على

١- الانا الهادئة لدى المرشدين التربويين.

٢- ادارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين.

٣- طبيعة العلاقة الارتباطية بين الانا الهادئة وادارة الانفعالات.

#### حدود البحث

يتحدد البحث بالمرشدين التربويين في مديريات تربية محافظة بغداد ( الكرخ والرصافة ) للعام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥.

#### تحديد المصطلحات

١- الانا الهادئة: عرفها كل من

- (Wayment&Bauer, 2008) " السمة التي تعكس الهوية الذاتية المتوازنة التي لاتركز على نفسها أو الآخرين بشكل مفرط، وتوازن بين اهتماماتها واحتياجاتها واهتمامات واحتياجات الآخرين" (8: Wayment& Bauer, 2008)

- (الضيع ، ٢٠١٩ ) : هوية الفرد الذاتية التي تتعامل مع الذات أو الآخرين بتوازن ودون إفراط في التركيز على الذات بشكل يؤدي إلى النرجسية والأنانية أو الاندماج مع الآخر بشكل يفقد الذات خصوصيتها وتفرداها وتتضمن الوعي والتركيز على الحظة الحاضرة والتكامل بين الهوية الذاتية وهوية الآخرين ( الضيع ، ٢٠١٩ : ١٢٧ )

- **التعريف النظري:** تبنت الباحثة (Wayment&Bauer, 2008) كتعريف نظري في البحث

- **التعريف الاجرائي:** "هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس الانا الهادئة الذي تم تبنيه في البحث الحالي
- ٢- **ادارة الانفعالات:** عرفها كل من
- (القيسي ، ٢٠٠٥): بانها قدرة الفرد في التعبير عن مشاعره بحيث يكون مدركا لطبيعة انفعالاته والاهداف التي يسعى لتحقيقها بحيث تؤثر انفعالاته بشكل ايجابي في قراراته (القيسي، ٢٠٠٥ ، ٤٥).
- (علوان ، ٢٠٠٩): القدرة على تنظيم الانفعالات بطريقة جيدة من خلال تحقيق التوازن الانفعالي من خلال ضبط الانفعالات وتهذيب النفس والابتعاد عن مصادر الانفعال والتعامل مع الحالة السيئة باسلوب بناء لتحقيق الاستقرار النفسي(علوان ، ٢٠٠٩ ، ١٠٦).
- **التعريف النظري:** تبنت الباحثة(علوان ، ٢٠٠٩) كتعريف نظري في البحث
- التعريف الاجرائي:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب خلال اجابته على فقرات مقياس ادارة الانفعالات الذي تم بناءه في البحث الحالي.

## الفصل الثاني

### الاطار النظري - دراسات سابقة

#### الاطار النظري

##### ١- الانا الهادئة

نشأ مفهوم الانا وتطورت سيكولوجيه مع تطور نظرية التحليل النفسي على الرغم من ان مفهوم (الأنأ) له استعمالات كثيرة في مجالات أخرى والتي سبقت كتابات فرويد، فقد بين روبرت هولت عام ١٩٨٥، أن علم النفس له ماضي طويل أي أن له جذورا كثيرة من الاستبطان والملاحظات العادية امتدادها عبر التاريخ الإنساني وهذا أثر على استخدام فرويد لكلمة (الأنأ)، ولكن تاريخه يمتد بفترة زمنية قصيرة.

ويعد مفهوم الأنأ الهادئة من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس الإيجابي، وأول من قدم هذا المفهوم على بساط البحث النفسي هو كارنس وهيبنر (Kernis&Heppner,2007) ليوواجه به

مفهوم الأنا الصاخبة والتي تعكس حالة من المغالاة في النرجسية، والإفراط في التمرکز حول الذات، وعادة ما يكون كل فرد في رحلة تأمل ذاتي (غرور صاخب للغاية نحو الأنا الهادئة) لمعرفة الذات الداخلية. (Naghdy,2014:106).

والأنا الهادئة هوية متوازنة توازن بين نفسها والآخرين وتأخذ منظورهم، وتتبنى وجهات نظرهم في المواقف المختلفة، وتسعى إلى النمو والتطور عبر الزمن، أي أنها لا تركز على نفسها أو الآخرين بشكل مفرط، بل هي هوية تتدمج مع الآخرين دون أن تفقد الذات، وهذا يعني المزيد من التوازن والتكامل بين الذات والآخرين في مفهوم الذات، والاعتراف المتوازن بنقاط القوة والضعف التي تمهد الطريق لنمو الشخصية، وتعاطف أكبر مع الذات والآخرين أي أن ننقل موقفًا ذاتيًا تجاه الذات والآخرين يتم تقليل حجم الأنا إذ يمكن أن تستمع إلى الآخرين، وكذلك الذات في محاولة للتعامل مع الحياة بشكل أكثر إنسانية. (Wayment & Bauer,2008:8)

كما أسس وايمنت وباور (Wayment & Bauer,2008) مفهومهم عن الأنا الهادئة على النظرية التي انشأتها جين لا فينجر (١٩٧٦) ويتخذ باور ووايمنت نقطة انطلاقهم النظرية (نظرية لا فينجر ١٩٧٦) لتنمية الأنا إذ ينتقلا عبر مراحل ويسلطا الضوء على كيف يمكن للأنا الصاخبة أن تصبح هادئة بشكل تدريجي كواحد ينتقل عبر مستويات تنمية الأنا التي تشمل مرحلة البلوغ و تتضمن العمليات عديدة منها المعرفة المتزايدة لغرض التطرق لوجهات نظر الآخرين وإمكانية إصدار أحكام أخلاقية لغرض فهم الحقوق والمبادئ والسيطرة على النزوات والتخلي عنها بشتى الطرق وتطوير الدفاعات الناضجة والغاية منها لتحل محلها الآليات غير الناضجة والارتباط المتزايد بالمحيطين لغرض التبادل والترابط والتعرف على مجموعات اجتماعية أوسع وجود الرغبة في النمو النفسي الذي يحترم حدود تطور الأنا وتدرجيًا، يمكن أن تؤدي هذه العمليات إلى تجاوز المصلحة الذاتية وستساهم في التطور التدريجي للأنا الهادئة.

(Harter,2012:371)

وقد تبنت الباحثة مقياس (محمد ، ٢٠٢١) الذي اعتمد على نموذج وايمنت وباور ( Wayment & Bauer ,et, al ,2008)"والسبب يعود الى كونهم اول من صاغا المفهوم والأنموذج ولايوجد

أنموذج آخر اونظرية تحدثت عن المفهوم كما قدم انموذج وايمنت وباور تعريفاً دقيقاً وشاملاً للانا الهادئة اثبت المقياس بالدقة العالية في الصدق والثبات لذلك تم الاعتماد عليه بعد التأكد من صدق الترجمة والتأكد من سلامة لغة المقياس.

**مكونات الانا الهادئة:** حدد وايمنت وباور (Bauer&Wayment,2008) أربعة مكونات للانا الهادئة المتزنة، وهي

١- **الوعي المنفصل:** وهو تفسير غير دفاعي للوضع الحالي دون إعطاء وزن أكبر مما هو ضروري للتوقعات والتجارب السابقة وطريقة لمعالجة المعلومات ورؤية الموقف كما هو (Akça,2016:410) ويتشابه مع الانتباه (اليقظة) أي إدراك إيجابيات وسلبيات الموقف أو الذات أو الآخرين والتركيز على الحاضر أو حتى الماضي أو المستقبل، بما يتناسب مع الموقف ويشير الوعي المنفصل هنا إلى التفسير الذاتي للوضع الحالي إذ لا يعتمد هذا التفسير على كيفية جعل المرء يشعر تجاه نفسه (Wayment&Bauer, 2008:11)

٢- **الهوية الشاملة المترابط:** التي تسمح للفرد بفهم وجهات نظر الآخرين دون مجرد التوافق مع وجهة نظرهم وإعادة النظر في معاملة الذات؛ مع احتفاظ الفرد بمنظوره الخاص (Harter,2012:371-372) وان الفرد قادر على التواصل مع آراء الآخرين ورؤية الأمور من منظورهم، ولديه القدرة على تجاوز الاختلافات الظاهرة وتطوير الوحدة والانسجام مع الآخرين (Naghdy,2014:109).

٣- **اخذ المنظور:** ويتعامل هذا المكون عن طريق التعاطف مع الموقف تجاه الذات أو الآخرين الذي يتضمن القبول والرغبة في تعزيز رفاهية الفرد أو المجموعة وينظر الى الترابط والرحمة على أنهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً لأنهما يمثلان أكثر الجوانب المفاهيمية والعاطفية نسبياً للهوية النفسية والاجتماعية. (بهنام ، ٢٠٠١ : ١٠١-١٠٣)

٤- **النمو:** يهتم النمو بتطوير الصفات المتأصلة في الانا الهادئة بدلاً من الإشباع الفوري للرغبات و هذه هي عملية التأمل الذاتي (Naghdy,2014:109).

ويزيد الاهتمام بتغيير متوسط الوقت لتعلم السلوكيات الاجتماعية الإيجابية لأنه يجعل المرء يتساءل عن التأثير طويل المدى لأفعاله في الوقت الحالي وأن ينظر إلى اللحظة الحالية كجزء من رحلة الحياة المستمرة بدلاً من كونها تهديداً لنفسه والوجود. وإتاحة المجال والفرصة للتطور الإيجابي للأنا في المستقبل لكل من الذات والآخرين. (kaufman,2020:134-135)

وترتبط مكونات الأنا الهادئة الأربعة ارتباطاً وثيقاً ومع ذلك تمت دراسة كل مكون لوحده ويمكن ان ننظر إلى الأنا الهادئة بصفاتها سمة شخصية يمكن تنميتها وتعزيزها، وترتبط الأنا المتزنة الهادئة مع المصادر الشخصية والموارد التي تعكس الاهتمام بالآخرين؛ وترتبط بإمكانية تحقيق التوازن بين الذات والاهتمام بالآخر، وان هذا التوازن مرتبط بتعزيز الضبط الذاتي. (Wayment&Bauer,2008:12)

## ٢- إدارة الانفعالات

تؤدي الانفعالات دوراً مهماً في حياة الإنسان، ومن دونها لا يكون للحياة معنى ولا متعة سواء كانت هذه الانفعالات سارة أم غير سارة ومن يتأمل حياة الإنسان يجدها مليئة بالانفعالات بمختلف أنواعها وينتقل الإنسان من حالة انفعالية إلى أخرى، حتى ان كان من حوله لا يسترعي الانتباه ويدعو إلى الهدوء ويسير على وتيرة واحدة، فمثل هذا الموقف هو الملل، والملل حالة انفعالية (خوالد، ٢٠٠٤، ١١٧).

وتؤدي الانفعالات وظيفة مهمة، فالغضب يهيئ الكائن للقتال، والحروب للهروب، والحزن للانسحاب من البيئة أو الموقف وإعادة التأمل والسرور يبعث على الإنتاج ويجدد الأمل ويوطد العلاقات الاجتماعية، وهي تؤثر في الوظائف الجسمية والنفسية للأفراد وتنتشر بها إلا ان ضعف القدرة على تنظيم هذه الانفعالات وضبطها له آثار نفسية وبدنية وعقلية ضارة (راضي، ٢٠٠١، ٧٠).

ان لكل انفعال معنى، فعند إصابة الفرد بالرعب والفرع فلا بد انه يدرك وجود تجاوز ما على حقوقه أو كرامته، والمسرة جزء من خبرات الإنسان، وبنفس المنطق يجب ان تكون الكآبة جزءاً من حياته

في بعض الاوقات على الرغم من كونها عذابا كبيرا فانها تستطيع ان تدفع الانسان ليغير موقعه في الحياة الى موقع آخر يمكن ان يمنحه الحياة بشكل افضل.

(جولمان، ٢٠٠٠، ١٥٠-١٥٢)

### -نظرية جولمان في ادارة الانفعالات

يعد جولمان اول من وجه الاهتمامات البحثية والنظرية في مجال الذكاء الانفعالي، وجعل مهمته الاساسية تتمثل في بلورة نظرية خاصة بهذا المجال وقد عقد ان النجاح الاكاديمي والشخصي والمهني لايمكن ان يتحقق من دون اكتساب الفرد للمهارات الانفعالية والاجتماعية والذكاء الانفعالي كما قدمه جولمان عام ١٩٩٨ يتضمن ثلاثة ابعاد وهي:

١- الوعي الذاتي: الذي يعني معرفة الحالات الداخلية للفرد وتفصيلاته ومعارفه الادراكية، كما يتضمن معرفة الفرد لانفعالاته وتأثيراتها وكذلك نقاط القوة والضعف لديه والاحساس القوي بقيمة الذات وقدراتها اي انه واثق بنفسه قادر على اتخاذ القرارات على الرغم من الضغوط (رزق، ٢٠٠٣، ٢٤).

٢- التنظيم الذاتي: ويعني ادارة الفرد لحالاته الداخلية ودوافعها ومصادرها، والسيطرة على الانفعالات فالافراد الذين يتمتعون بهذه الكفاية يتحكمون بمشاعرهم المندفعة ومشاعر الضيق والحزن ويبقون ايجابيين ومتماسكين ويبنون الثقة من خلال جدارتهم ومصادقيتهم ويتحملون مسؤولية ادائهم الشخصي ويتمتعون بالمرونة في التعامل مع التغيرات.

٣- الدافعية: تعني الميول الانفعالية التي تقود الفرد نحو الاهداف ويتضمن دافع الانجاز الذي يعني الكفاح التحصيل على مستوى عال من التفوق ومثل هذا الفرد ملتزم ومبادر ومتفاعل ومثابر لاستمرار السعي (جروان ، ١٩٩٩ ، ٦٩).

### دراسات سابقة

### دراسات تناولت الانا الهادئة

- دراسة (محمد ، ٢٠٢١): استهدفت الدراسة التعرف على: لانا الهادئة التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة ودلالة الفروق للانا الهادئة التنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيرات

(الجنس والتخصص والصف) وطبيعة العلاقة الارتباطية بين الانا الهادئة والتنظيم الذاتي وتحقيقاً لذلك قامت الباحثة بتبني مقياس الانا الهادئة لـ وايمنت واخرون (Wayment & Bauer, et,al 2015)، والمقياس الثاني التنظيم الذاتي الذي تم بناءه في البحث الحالي اعتماداً على النظرية الاجتماعية المعرفية لباندورا (Bandura 1991) وبعد التحقق من دقة الخصائص السايكومترية لمقياسي البحث وفقراتهما البالغة (١٤ فقرة) لمقياس الانا الهادئة و (٢٨ فقرة) لمقياس التنظيم الذاتي، طبق مقياسي البحث على عينة التطبيق وحللت البيانات باستعمال الحقيبة الإحصائية وأظهرت النتائج ان طلبة الجامعة يتسمون بصورة عامة بالانا الهادئة والتنظيم الذاتي ولا يوجد فرق لمتغير الجنس والصف والتخصص في الانا الهادئة و التنظيم الذاتي لدى وخرجت الباحثة بجملة من التوصيات والمقترحات.

#### دراسة تناولت ادارة الانفعالات

١- دراسة (الخالدي ، ٢٠١٤): هدفت الدراسة الى قياس إدارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين والتعرف على دلالة الفروق في إدارة الانفعالات عمى وفق متغيري الجنس ومدة الخدمة لدى المرشدين التربويين اقتصر البحث الحالي عمى المرشدين التربويين من الذكور والإناث العاملين في المدارس التابعة لمديريات العامة لمتربية الست في محافظة بغداد. طبق المقياس على (٣٠٠) مرشداً ومرشدة، اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي وحللت البيانات باستعمال الحقيبة الإحصائية لمعموم الاجتماعية SPSS وأظيرت النتائج أن المرشدين التربويين يتمتعون بإدارة الانفعالات ولا توجد فروق في إدارة الانفعالات دالة إحصائياً وفق متغير الجنس توجد فروق دالة إحصائياً عمى وفق متغير مدة الخدمة في إدارة الانفعالات.

٢- (ثجيل ، ٢٠١٥): يهدف البحث الى قياس ادارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الاعدادية، ولتحقيق هذه الاهداف اختيرت عينة مكونة من (٥٠) طالب وطالبة بواقع (٢٥) طالبة و (٢٥) طالب بأسلوب المراحل العشوائية من طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة بغداد في قياس ادارة الانفعالات. اعدت الباحثة مقياسا لادارة الانفعالات فجااء البحث الحالي الذي تكون من (٣٩) فقرة وبدائل متدرجة (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً) تعطى عند تصحيح الدرجات

(٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي وقد استنتج الباحثة ان الطلبة لديهم قدرة على ادارة الانفعالات وفق مرحلة التنظيم والخبرة من خلال الظروف التي لديهم كما تبين هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب والطالبات في ادارة الانفعالات.

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث واجراءاته

**أولاً: منهجية البحث:** عتمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي بوصفه أنسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً فالتعبير الكمي يعطينا وصف رقمي يوضح مقدار هذه الظاهرة او حجمها ودرجة ارتباطها مع الظواهر الاخرى، اما التعبير الكيفي فيصف لنا الظاهرة، ويوضح لنا خصائصها (عباس ومحمد ، ٢٠٠٩ : ٢٨٦).

**ثانياً: مجتمع البحث وعينته :** يتألف مجتمع البحث من المرشدين التربويين في المديرية العامة لتربية محافظة بغداد ، البالغ عددهم ( ١٤٦٩ ) مرشداً ومرشدة ، بواقع (٥٠٨) مرشد تربوي و ( ٩٦١ ) مرشدة تربوية ، بحسب إحصائية وزارة التربية / مديرية الإرشاد التربوي للعام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ ، وجدول (١) يوضح ذلك:

#### جدول (١) المرشدين التربويين موزعين على مديريات التربية في محافظة بغداد

مديرية التربية	ذكور	إناث	المجموع
المديرية العامة بتربية بغداد الرصافة / ١	٦٥	١٦٢	٢٢٧
المديرية العامة بتربية بغداد الرصافة / ٢	١٠٩	٢٠٩	٣١٨
المديرية العامة بتربية بغداد الرصافة / ٣	٧١	٧٣	١٤٤
المديرية العامة بتربية بغداد الكرخ / ١	٥٢	١٢٧	١٧٩
المديرية العامة بتربية بغداد الكرخ / ٢	٦٣	١٩١	٢٥٤
المديرية العامة بتربية بغداد الكرخ / ٣	١٤٨	١٩٩	٣٤٧
المجموع الكلي	٥٠٨	٩٦١	١٤٦٩

اما عينة البحث اختيرت بالطريقة العشوائية من المرشدين التربويين بنسبة (٢٥%) من المجتمع الأصل ، فبلغ عدد أفراد عينة بناء البحث ( ٣٦٧ ) مرشداً ومرشدة بواقع ( ١٢٧ ) مرشد تربوي و(٢٤٠) مرشدة تربوية، موزعين على مديريات تربية محافظة بغداد وجدول (٢) يوضح ذلك:

**جدول (٢) عينة البحث موزعة على مديريات التربية في محافظة بغداد**

المجموع	إناث	ذكور	مديرية التربية
٥٧	٤١	١٦	المديرية العامة بتربية بغداد الرصافة / ١
٧٩	٥٢	٢٧	المديرية العامة بتربية بغداد الرصافة / ٢
٣٦	١٨	١٨	المديرية العامة بتربية بغداد الرصافة / ٣
٤٥	٣٢	١٣	المديرية العامة بتربية بغداد الكرخ / ١
٦٣	٤٧	١٦	المديرية العامة بتربية بغداد الكرخ / ٢
٨٧	٥٠	٣٧	المديرية العامة بتربية بغداد الكرخ / ٣
٣٦٧	٢٤٠	١٢٧	المجموع

### ثالثاً: اداتا البحث

- ١- مقياس الانا الهادئة: اعتمدت الباحثة المقياس الذي تم تنبيه من قبل ( محمد، ٢٠٢١ )
- ١- وصف مقياس الانا الهادئة : يتألف مقياس الانا الهادئة بصيغته النهائية من (١٤) فقرة بواقع (٣) فقرة لمكون الوعي المنفصل، و(٣) فقرات لمكون الهوية الشاملة، و(٤) فقرات لمكون اخذ المنظور، و(٤) فقرات لمكون النمو، مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وأمام كل فقرة (٥) بدائل متدرجة للإجابة (أوافق بشدة، أوافق، محايد، لا أوافق، لا أوافق بشدة) حيث يعطى لها عند التصحيح الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي لل فقرات (١،٣،٤،٥،٧،٨،٩،١٢،١٣) ويعكس التصحيح (١، ٢، ٣، ٤، ٥) لل فقرات المصاغة المعاكس وهي (٢،٦،١٠،١١،١٤) لهذا ان اقل درجة ممكن ان يحصل عليها المستجيب هي(١٤)درجة واعلى درجة هي (٧٠) درجة على مقياس الانا الهادئة علماً ان الوسط الفرضي للمقياس هو(٤٢) درجة.

- ٢- **الصدق الظاهري لمقياس الانا الهادئة:** عرضت الباحثة فقرات على مجموعة من المحكمين والمختصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وبناءً على آرائهم تم اعادة صياغة بعض الفقرات ولم يتم استبعاد اي فقرة.
- ٣- **التطبيق الاستطلاعي الاول لمقياس الانا الهادئة :** للتأكد من مدى وضوح التعليمات وفهم الفقرات لان الصعوبة في الفهم وعدم وضوح التعليمات تدفع بالمجيب الى الإجابة العشوائية (عطية ، ٢٠٠١ : ١٦٠)
- لهذا طبقت الباحثة المقياس على العينة الاستطلاعية العشوائية والبالغ عددها (٢٠) مرشد ومرشدة وتبين ان الفقرات وتعليمات المقياس واضحة ومفهومة وأن الزمن المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس (١٥) دقيقة.
- ٤- **التطبيق الاستطلاعي الثاني لمقياس الانا الهادئة** تم تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي المكونة من م (١٠٠) مرشد ومرشدة تم تصحيح الاجابات، ورتبت الاجابات تنازلياً ثم تحديد المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا بنسبة (٢٧%) للمجموعتين (عليا ودنيا) وسيتم توضيح إجراءات التحقق منها:
- ١- **القوة التمييزية للفقرات:** إن الهدف من التحليل الاحصائي لفقرات المقياس هو معرفة القوة التمييزية وتحديد الفقرات غير المميزة الضعيفة، وكذلك معرفة معامل الارتباط بين الفقرة وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس (النجار ، ٢٠١٥ : ١٢٠)
- وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين على كل فقرة من فقرات المقياس، ظهر ان فقرات المقياس جميعها مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) بدرجة حرية (٢١٤) وجدول (٣).

جدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس الانا الهادئة

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
5.80	1.11	3.91	.59	٤,٦٢	1
16.26	.91	1.75	.87	3.73	2
4.85	1.08	4.03	.57	4.61	3
7.40	1.20	2.43	1.02	3.56	4
7.95	1.25	3.75	.44	4.76	5
17.27	1.04	2.52	.53	4.48	6
6.10	1.39	3.31	.94	4.30	7
11.07	1.29	3.11	.51	4.59	8
5.32	1.11	4.03	.60	4.68	9
11.52	1.18	2.48	.82	4.08	10
11.14	1.29	3.15	.49	4.64	11
16.02	1.10	1.98	.77	4.05	12
7.31	1.44	3.21	.76	4.36	13
12.53	1.22	2.25	.94	4.11	14

٢- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية المقياس: يعني أن الفقرة تقيس الخاصية التي تقيسها الدرجة الكلية، ومن خلال هذا المؤشر يتم الإبقاء على الفقرات التي معاملات ارتباطها دالة واستبعاد الفقرات غير الدالة (البياتي، ٢٠٠٨ : ٤٣)

وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة ودرجة المستجيب الكلية، وتبين ان جميع فقرات المقياس ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، وان قيم معاملات الارتباط المحسوبة أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) بدرجة حرية (٣٩٨) واتضح إن جميع فقرات المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية للمقياس وجدول (٤) يوضح ذلك.

### جدول (٤) قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الانا الهادئة

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
0.58	8	0.39	1
0.40	9	0.67	2
0.49	10	0.33	3
0.53	11	0.44	4
0.63	12	0.50	5
0.39	13	0.66	6
0.54	14	0.32	7

٣- ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمجال: إن ارتباط الفقرة بدرجة المجال الكلية الذي تنتمي إليه يشير إلى ارتباط تلك الفقرة في المجال (النبهان، ٢٠٠٤: ١٠٢).

لتحقيق ذلك تم حساب الدرجة الكلية لكل مجال، من المجالات الاربعة وتطبيق معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي له تبين ان معاملات الارتباط جميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، وان قيم معاملات الارتباط المحسوبة اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠,٠٩٨) بدرجة حرية (٣٩٨) وجدول (٥) يوضح ذلك.

### جدول (٥) قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال لمقياس الانا الهادئة

النمو		اخذ المنظور		الهوية الشاملة		الوعي المنفصل	
معامل الارتباط	ت الفقرة ضمن المقياس	معامل الارتباط	ت الفقرة ضمن المقياس	معامل الارتباط	ت الفقرة ضمن المقياس	معامل الارتباط	ت الفقرة ضمن المقياس
0.53	1	0.63	4	0.52	3	0.76	2
0.67	5	0.70	8	0.74	7	0.77	6
0.64	9	0.36	11	0.65	12	0.75	10
0.61	14	0.63	13				

٤- ثبات مقياس الانا الهادئة: تعد الثبات من الشروط الضرورية التي يجب توافرها في المقاييس والاختبارات النفسية، وهو الاتساق في قياس الشيء الذي تقوم بقياسه أداة القياس ويعني خلوه من الأخطاء الغير المنتظمة التي تشوب القياس.  
(عبد الحفيظ واخرون ، ٢٠٠٤ : ١٣١)

#### وقد تحققت الباحثة من ثبات المقياس

أ / طريقة اعادة الاختبار : طبق المقياس على عينة قوامها (٤٠) مرشد ومرشدة تم إختيارهم بطريقة عشوائية، وتم اعادة تطبيق المقياس على العينة ذاتها بعد مرور أسبوعين وعند استخدام معامل ارتباط بيرسون تبين ان معامل الارتباط بلغ (٠.٨٨) ويعد معامل ثبات جيد بالامكان الاعتماد عليه، اذ أشار (عمر واخرون ٢٠١٠) الى ان معامل الثبات الذي يتراوح بين (٠.٧٠ - ٠.٩٠) مؤشر جيد لإختبار الثبات (عمر واخرون ، ٢٠١٠ : ٥٨).

ب / طريقة تحليل التباين: بأستعمال معادلة الفا كرونباخ تحققت الباحثة من ثبات المقياس باستخدام معادلة الفا كرونباخ وقد بلغ معامل الفا لمقياس الانا الهادئة (٠.٩٠) وهو معامل ثبات جيد.

٢- مقياس ادارة الانفعالات: اعتمدت الباحثة المقياس الذي تم بناؤه من قبل ( ثجيل ، ٢٠٢٣ )

١- وصف مقياس ادارة الانفعالات: يتألف مقياس ادارة الانفعالات بصيغته النهائية من (٣٠ فقرة) بواقع (١٠ فقرات) لمجال الانفتاح على مشاعر الاخرين و (١٠ فقرات) لمجال المشاركة في الانفعال و (١٠ فقرات) لمجال التوازن الانفعالي مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية وأمام كل فقرة (٥) بدائل متدرجة للإجابة (تنطبق عليه دائما ، تنطبق عليه دائما ، تنطبق عليه احيانا ، تنطبق عليه نادرا، لا تنطبق عليه ابدا ) يعطى لها عند التصحيح (١، ٢، ٣، ٤، ٥) لل فقرات الايجابية وعكس الدرجات لل فقرات السلبية (١، ٢، ٣، ٤، ٥).

٢- صدق مقياس ادارة الانفعالات: ومن أجل التحقق من مؤشرات الصدق تم استخراج الصدق الظاهري وقد تحققت الباحثة من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة

من المتخصصين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وبناءً على آرائهم عدلت صياغة ثلاثة فقرات لغوياً ولم يتم استبعاد اي فقرة

٣- **التطبيق الاستطلاعي الاول لمقياس الانا الهادئة:** لغرض التحقق من مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته طبقت الباحثة المقياس بعد إن رتبت فقراته للمجالات الثلاثة عشوائياً على عينة استطلاعية عشوائية بلغ عددها (١٤) مرشد ومرشدة وقد تبين ان تعليمات المقياس وفقراته واضحة ومفهومة من حيث المعنى والصياغة وان الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس هو (٣٠) دقيقة.

٤- **التطبيق الاستطلاعي الثاني لمقياس ادارة الانفعالات**

- **القوة التمييزية للفقرات:** بعد تطبيق المقياس استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفرق بين المجموعتين الطرفيتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس تبين ان جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لان القيم التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) بدرجة حرية (٢١٤) والجدول (٦) يوضح ذلك.

**جدول (٦) القوة التمييزية لفقرات مقياس ادارة الانفعالات**

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
7.76	1.09	3.87	.58	4.80	1
11.67	.914	3.37	.64	4.63	2
9.33	1.25	3.47	.62	4.73	3
10.14	1.17	3.25	.74	4.61	4
10.41	1.05	3.53	.55	4.73	5
9.79	1.10	3.41	.73	4.66	6
8.95	1.07	3.78	.51	4.81	7
7.06	1.33	3.27	1.01	4.41	8
8.44	1.06	3.75	.63	4.76	9
8.27	1.18	3.18	.88	4.36	10

6.41	1.08	4.09	.52	4.83	11
12.31	1.12	3.45	.41	4.87	12
10.85	1.13	3.21	.70	4.61	13
11.70	1.02	3.49	.55	4.80	14
11.17	.961	3.51	.58	4.73	15
10.59	1.16	3.45	.51	4.75	16
7.50	1.21	3.64	.66	4.64	17
3.00	1.16	3.60	1.18	4.08	18
11.75	1.15	3.31	.49	4.74	19
6.18	1.43	3.01	1.09	4.09	20
9.45	1.17	3.51	.56	4.70	21
9.94	1.06	3.63	.576	4.79	22
16.65	1.07	3.18	.344	4.88	23
8.14	.97	4.10	.321	4.90	24
7.04	1.09	3.67	.726	4.56	25
12.01	1.00	3.77	.189	4.96	26
9.84	1.23	2.84	.93	4.30	27
11.88	.97	3.62	.46	4.86	28
3.08	1.16	3.60	1.18	4.08	29
10.41	1.05	3.53	.55	4.73	30

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس: استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمستجيب، واتضح ان جميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) لأن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة اكبر من القيم الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠,٠٩٨) بدرجة حرية (٣٩٨) وان جميع فقرات المقياس ترتبط مع درجة المقياس الكلية معنوياً وجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس ادارة الانفعالات

معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة
0.51	16	0.45	1
0.54	17	0.53	2
0.37	18	0.44	3
0.11	19	0.51	4
0.59	20	0.54	5
0.30	21	0.48	6
0.48	22	0.45	7
0.50	23	0.42	8
0.70	24	0.33	9
0.46	25	0.40	10
0.34	26	0.43	11
0.55	27	0.53	12
0.50	28	0.55	13
0.55	29	0.61	14
0.42	30	0.54	15

علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه ، واتضح ان جميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، لان جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة اكبر من القيم الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠,٠٩٨) بدرجة حرية (٣٩٨) وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) قيم معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس ادارة الانفعالات

التوازن الانفعالي	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة في المقياس	المشاركة في الانفعال	تسلسل الفقرة في المقياس	الانفتاح على مشاعر الاخرين	تسلسل الفقرة في المقياس
		المقياس	معامل الارتباط	في المقياس	معامل الارتباط	المقياس
0.50		3	0.53	2	0.48	1
0.55		6	0.59	5	0.59	4
0.42		9	0.55	8	0.46	7
0.57		12	0.53	11	0.52	10

0.58	15	0.61	14	0.66	13
0.24	18	0.47	17	0.59	16
0.52	21	0.43	20	0.62	19
0.47	24	0.69	23	0.55	22
0.53	27	0.54	26	0.42	25
0.42	30	0.52	29	0.59	28

#### ٥- ثبات مقياس ادارة الانفعالات :

أ- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار باستخدام معامل ارتباط بيرسون بلغ معامل الثبات (٠,٩٠) وتعتبر هذه الدرجة جيدة، إذ يشير معامل الاستقرار (الثبات) بهذه الطريقة الى استقرار اجابات الطلبة وعدم تذبذبها بين الاختبارين مما يدل على دقة وثبات المقياس.

ب- طريقة تحليل التباين : باستخدام معادلة الفا كرونباخ بلغ معامل الفا لمقياس ادارة الانفعالات (٠,٨٦) ويعد معامل ثبات جيد.

الوسائل الإحصائية: استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية بواسطة الحقيبة الإحصائية spss للعلوم الاجتماعية.

### الفصل الرابع

#### عرض النتائج وتفسيرها

#### ١- عرض النتائج

نتيجة الهدف الاول: قياس الأنا الهادئة لدى المرشدين التربويين: بعد معالجة البيانات الاحصائية واستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وجدت بأن الوسط الحسابي لدرجات افراد العينة (٤٩,٢) والانحراف المعياري (٥,٤) بينما بلغ الوسط الفرضي (٤٢) وعند مقارنة الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث بالوسط الفرضي للمقياس تبين بأن الوسط الحسابي لعينة البحث اكبر من الوسط الفرضي للمقياس كما بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٩,٨) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) وكما موضح في جدول (٩).

### جدول (٩) المعالجات الاحصائية لمقياس الانا الهادئة

المتغير	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
الانا الهادئة	١٠٠	٤٩.٢	٥.٤	٤٢	٩٩	٢٩.٨	١.٩٦	٠.٠٥	دالة

وهذا يعني ان افراد مجتمع البحث (المرشدين التربويين) يتسمون بالانا الهادئة، ويمكن تفسير ذلك على وفق نموذج (Wayment&Bauer2008) بأن المرشدين التربويين يمتلكون الانا الهادئة (هوية ذاتية رحيمة) اي ان يوازن الافراد بين الاهتمامات بالذات والآخرين. وان الأفراد ذوو الأنا الهادئة ينظرون إلى الذات والآخرين بشكل مترابط، ويحافظون على الوعي الذاتي غير الدفاعي والنقد الذاتي البناء، ويقدرّون النمو الشخصي بطرق تعزز الرفاهية وتشير صورة الأنا الهادئة إلى شخص واثق من نفسه دون أن يكون متمركزاً حول نفسه، وكذلك متواضعاً وحكيماً ومهتماً برفاهية الآخرين والصالح العام.

**نتيجة الهدف الثاني: قياس ادارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين :** بعد المعالجة الاحصائية باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر بأن الوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث هي (١١٦,٩) والانحراف المعياري (١٣,١) في حين بلغ الوسط الفرضي (٨٤) وعند مقارنة الوسط الحسابي لدرجات العينة بالوسط الفرضي للمقياس تبين ان الوسط الحسابي لعينة البحث اكبر من الوسط الفرضي للمقياس وقد كانت القيمة التائية المحسوبة (٥٥,٧) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩٩) وكما موضح في جدول (١٠).

### جدول (١٠) المعالجات الاحصائية لمقياس ادارة الانفعالات

المتغير	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	النتيجة
ادارة الانفعالات	١٠٠	١١٦.٩	١٣.١	٨٤	٩٩	٥٥.٧	١.٩٦	٠.٠٥	دالة

تشير نتيجة الهدف الثاني إلى أن المرشدين التربويين يتمتعون بإدارة انفعالات ويمكن تفسير هذه النتيجة أنهم يمتلكون قدرات تسمح لهم بالنجاح في عملهم والحياة بشكل عام، خاصة من خلال مؤشر النجاح حيث يعتبر مؤشراً قوياً على نجاحهم في العمل والحياة والقدرة على المساعدة من خلال فهم مشكلات الطلبة النفسية والسلوكية ومساعدتهم في إيجاد الحلول والتطور المهني قد تتأثر قدرة المرشدين على إدارة الانفعالات بمدة الخدمة، مما يشير إلى أن الخبرة تلعب دوراً في تطوير هذه المهارة لديهم وهذا يعني ذلك عملياً من خلال استجابة فعالة بطريقة بناءة، بدلاً من أن تتحكم فيه هذه الانفعالات ودعم فعال للطلبة من خلال إدارته لانفعالاته .

### نتيجة الهدف الثالث : طبيعة العلاقة الارتباطية بين الانا الهادئة وادارة الانفعالات

تحقيقاً لذلك استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الانا الهادئة وادارة الانفعالات لدى المرشدين التربويين إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (٠,٣٤) وهي اكبر من الجدولية البالغة (٠,٠٨) وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وجدول (١١) يوضح ذلك.

### جدول (١١) معامل ارتباط المتغير المستقل ادارة الانفعالات بالمتغير التابع الانا الهادئة

المتغير المستقل	المتغير التابع الانا الهادئة	مستوى الدلالة
ادارة الانفعالات	٠.٣٤	٠.٠٥

تشير نتيجة الهدف الثالث الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ادارة الانفعالات والانا الهادئة لدى المرشدين التربويين يمكن تفسير هذه النتيجة أن مهارات إدارة الانفعالات ترتبط بشكل إيجابي بالقدرة على اتساق الذات والتحكم في المشاعر وتنظيمها بطرق إيجابية، مما يمكّن المرشد من تطوير علاقات ناجحة والتعامل بمرونة مع المواقف المختلفة لكون إدارة الانفعالات تشمل القدرة على التحكم في العواطف والأفكار والسلوكيات وتنظيمها بطريقة إيجابية لتهديئة النفس. اما "الأننا الهادئة":يشير إلى قدرة الفرد على اكتساب فهم واضح لذاته وربط تجاربه الحياتية المختلفة، وإدراك المثريات التي يواجهها، وامتلاك القدرة على التحكم في مشاعره وتوجيهها بشكل فعال.

## الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية:

- ١- المرشدين التربويين يتسمون بصورة عامة بالانا الهادئة رغم الضغوط النفسية ومصاعب الحياة الاجتماعية اليومية لما يمر به مجتمعنا العراقي بصورة عامة في هذه المرحلة.
- ٢- المرشدين التربويين يتمتعون بصورة عامة ادارة الانفعالات رغم الضغوط التي يعانون منها من خلال طبيعة الاعمال الارشادية التي يمارسونها داخل المدارس.
- ٣- ترتبط الانا الهادئة بالادارة الانفعالات ارتباط طردي موجب اي كلما تزداد الانا الهادئة تؤدي الى زيادة في ادارة الانفعالات.
- ٤- تسهم ادارة الانفعالات في الانا الهادئة وهذا يعني ان المرشدين التربويين المنظمين لادارة انفعالهم تعزز لديهم الانا الهادئة.

## التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث توصي الباحثة بـ :

- ١- على المختصين في وزارة التربية بتوفير الامكانيات المادية والمعنوية والاحتياجات اللازمة للاهتمام بدعم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي لتوجيه سلوك الطالب نحو الافضل بالاساليب العلمية الحديثة والصحيحة.
- ٢- توجيه المسؤولين عن برامج الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في المدارس عقد ندوات ومؤتمرات لتشجيع المرشدين التربويين على استخدام الاساليب التي تؤدي الى زيادة مهارة ادارة الانفعالات ليكونوا أكثر عطاءً ودافعية.
- ٣- اقامة الندوات الثقافية والبرامج التنموية من قبل المختصين في المجالات التربوية والارشادية والمهنية والاسرية من اجل توضيح اهمية تمتع الافراد بالانا الهادئة
- ٤- اعطاء اهمية مناسبة لتنمية القدرة على التحكم بالانفعالات في مختلف مراحل التعليم بصورة عامة و المرحلة الاعدادية بصورة خاصة لما لها من اثره البالغ على صحة الطالب النفسية وانجازه.

٥- مراعاة المشكلات التي يعاني منها الطلبة ومساعدتهم على حلها او التقليل من آثارها عن طريق الارشاد النفسي والتربوي.

### المقترحات

- ١- إجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى (المدرسين، المشرفين الاتصافيين، الطلبة).
- ٢- اجراء دراسة حول مفهوم الانا الهادئة للمرشدين التربوية مع متغيرات اخرى مثل الرضا الوظيفي المسؤولية الشخصية، الكفاءة الشخصية، واتخاذ القرار.
- ٣- اجراء دراسة حول ادارة الانفعالات للمرشدين التربوية مع متغيرات اخرى مثل الشخصية النرجسية، فاعلية الذات، والتوافق الاجتماعي والمهني.
- ٤- إجراء دراسة لمعرفة اثر العمل الإرشادي على الانا الهادئة لدى المرشدين التربويين.
- ٥- تطوير برامج إرشادية مبنية على ادارة الانفعالات لتمكين الفرد من ملاحظة سلوكياته وضبطها.

### المصادر

#### - المصادر العربية

- ١- بهنام، شوقي، (٢٠٠١)، الاليات الدفاعية وعلاقتها بقوة الانا، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية الآداب.
- ٢- البياتي ، عبد الجبار توفيق (٢٠٠٨) الإحصاء وتطبيقاته في العلوم التربوية والنفسية ، الشارقة ، مكتبة الجامعة .
- ٣- ثجيل ، هديل علي (٢٠١٥) : ادارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الاعدادية، مجلة كلية التربية الاساسية. العدد ١٧١
- ٤- جروان، فتحي عبد الرحمن (١٩٩٩) تعليم التفكير- مفاهيم وتطبيقات، دار الكتاب الجامعي، عمان: الاردن.
- ٥- جولمان، دانييل (٢٠٠٠) الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، مطابع الوطن - الكويت.

- ٦- حسين، اخلاص علي، (٢٠١٢)، قوة الانا وعلاقتها بالالتزام الديني لدى طلبة الجامعة، مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية.
- ٧- الخالدي ، أمل إبراهيم (٢٠١٤) : إدارة الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد ٤٣
- ٨- خوالدة، محمود عبد الله محمد (٢٠٠٤) **الذكاء العاطفي، الذكاء الانفعالي** ، ، دار الشروق، الاردن.
- ٩- راضي، فوقية محمد (٢٠٠١) **الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري** لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بالمنصورة، العدد ٤٥، مصر .
- ١٠- رزق، محمد عبد السميع (٢٠٠٣) **مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي للطالبات بكلية التربية الطائف، جامعة ام القرى** ، مجلة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني ، يوليو .
- رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة المستنصرية / كلية التربية**
- ١١- الضبع، فتحي، (٢٠١٩)، **العوامل الستة الكبرى للشخصية "النسخة المختصرة HEXACO-24"** محددات نفسية للانا الهادئة لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، **المجلة التربوية**، العدد ٦٦.
- ١٢- عباس، محمد خليل، ومحمد بكر (٢٠٠٩)، **مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، ط١، عمان، الأردن، دار المسيرة.
- ١٣- عبد الحفيظ، إخلاص محمد وباهي مصطفى حسين والنشار، عادل محمد (٢٠٠٤): **التحليل الإحصائي في العلوم التربوية (نظريات - تطبيقات - تدريبات)**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ١٤- عطية، عبد الحميد، (٢٠٠١)، **التحليل الإحصائي وتطبيقاته في دراسات الخدمة الاجتماعية**، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- ١٥- عمر، محمد أحمد وفخرو، حصة عبد الرحمن ، والسبيعي، تركي ، امنة عبد الله (٢٠١٠): **القياس النفسي والتربوي**، دار المسيرة ، عمان ، الأردن.

١٦- القيسي، لبنى ناطق عبد الوهاب (٢٠٠٥) كفايات الذكاء الانفعالي لدى مدرء المدارس الثانوي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، المعهد العربي العالي للعلوم التربوية والنفسية، جامعة بغداد.

١٧- محمد ، صفاء عبد الحسين (٢٠٢١): الانا الهائئة وعلاقتها بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة

١٨- النبهان ، موسى (٢٠٠٤) أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، دار الشروق ، عمان

١٩- النجار، نبيل جمعة صالح، (٢٠١٥)، الاحصاء التحليلي مع تطبيقات برمجية SPSS، ط١، دار الحامد عمان،.

#### المصادر الاجنبية

1- Harter, Susan,( 2012), The construction of the self, developmental and sociocultural foundations, - 2nd ed, The Guilford Press, New York London.

2- Kaufman, Scott Barry,(2020), TRANSCENDTHE NEW SCIENCE OFSELF-ACTUALIZATIONK

3- Naghdy, Fazel,( 2014), Knowing My Inner Self, Applied Spirituality for Teenagers, Publisher Create Space.

4- Wayment ,h, Bauer, J. (2008), Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego, Washington, D.C, American Psychological Associatio.