مجلـة الإرشــاد النفسـي
Journal of psychological Counseling

مجلة علمية دورية محكمة

تصدر عن مركز التوجيه والإرشاد النفسي
بكلية التربية – جامعة المنيا

Issn Print 2682-4566 Issn on-line 2735 - 301X

/https://sjsm.journals.ekb.eg

المجلد الأول العدد الأول ٢٠١٥

الخبرة الانفعالية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي (دراسة مقارنة)

إعداد

رضا خلف زايد جلبي [١]

إشراف

أ. د. مشيرة عبد الحميد اليوسفي [٢] **أ. م. د. / ناصر سيد جمعة** [٣]

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلي التعرف على الفروق بين الذكور والإناث من معلمي مرحلة التعليم الأساسي في الخبرة الانفعالية، وكذلك الفروق بين معلمي المرحلة الابتدائية ومعلمي المرحلة الإعدادية في الخبرة الانفعالية وذلك علي عينة مكونة من (٢٠٠) معلم ومعلمة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي، واستخدم الباحث مقياس الخبرة الانفعالية إعداد مشيرة عبد الحميد اليوسفي (١٩٩٨)، وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الخبرة الانفعالية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي ، وكذلك عدم وجود فروق بين معلمي المرحلة الابتدائية ومعلمي المرحلة الإعدادية في الخبرة الانفعالية.

Emotional experience of the teachers of basic education (comparative study)

Prepared by: Reda Khalaf Zayed Galaby

Abstract

The present study aimed to recognize the differences between males and females of initial education stage teachers in emotional experience, and the difference between teachers in (primary and preparatory) stages in emotional experience. This sample of study consists of (200) teachers in Initial education stage in El Minia Governorate. The researcher used the Emotional experience

---

[١] مدرس اللغة العربية بإدارة أبو قرقاص التعليمية.

[٢] أستاذ الصحة النفسية ورئيس القسم الصحة الأسبق – كلية التربية – جامعة المنيا.

[٣] أستاذ الصحة النفسية المساعد ومدير مركز الإرشاد النفسي جامعة المنيا.

questionnaire prepared by Mushirah Abdelhamid Alyousefy (1998). The results indicated that there are statistically significant differences between the mean scores of teachers (males and females) on emotional experience questionnaire, and there are statistically significant differences between mean scores for teachers in (primary and preparatory) stages on emotional experience questionnaire.

مقدمة البحث:

تعد الخبرة الانفعالية للمعلمين من الكفايات الأساسية اللازمة لإدارة الصف الدراسي، وتمكنهم من مواجهة أغلب ما يعترضهم من مشكلات في العملية التعليمية، وتساعد علي تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم، وذلك يساعد المعلمين على التكيف مع الواقع وتحقيق الانسجام بينهم وبين البيئة التي يعيشون فيها ويزيد من قدرة المعلمين على تغيير سلوكهم وعاداتهم عندما تواجههم مشكلة ما تغيراً يسهم في حل تلك المشكلة.

وقد أشار عبد المجيد نشواتي (٢٠٠٣، ص ٢٣٧) إلى ارتباط فعالية التعليم بخصائص المعلمين الانفعالية أقوى من ارتباطها بخصائصهم المعرفية، كما أن خصائص شخصية المعلم تؤثر في سلوك الطلاب؛ حيث تَبَيّنَ أن المعلمين الأكثر فعالية يمتازون بالتسامح تجاه تلاميذهم، ويعبرون عن مشاعر ودّية حيالهم، كما ينصتون لتلاميذهم ويتقبلون أفكارهم ويشجعونهم، كما يمتازون بالتعاطف والدفء والمودة، ويُظهرون مستوى من الأمن النفسي والصحة النفسية لدى تلاميذهم أعلى من المستوى الذي يُظهره تلاميذ المعلمين المتسمين بالتوتر.

وباعتبار أن المعلم أحد الأعمدة الرئيسة في العملية التعليمية، ومن هنا تظهر أهمية الفئة التي تقوم عليها الدراسة وهي المعلمين، فقد ذكر مجدي حامد (٢٠٠٥، ص١) أنه من المهم دراسة بعض المؤشرات التي تشير إلى الصحة النفسية لدى المعلم، ومن هذه المؤشرات الاتزان الانفعالي، فيجب أن يتسم المعلم بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات ونضج الانفعالات إلى حد بعيد، ويعني هذا أن يكون المعلم قادر على ضبط انفعالاته والتحكم فيها وتوجد لديه حالة من الخبرة الانفعالية.

إذاً فالخبرة الانفعالية شرط مهم في المربي والمعلم الواعي الناضج، وهي أداة مهمة لنجاحه في عمله فالمعلم المتمتع بالخبرة الانفعالية الموجبة يقود تلاميذه نحو التكيف السوي؛

لذا فان حاجة المعلم لأن تتسم شخصيته بخبرة انفعالية إيجابية تعد من المتطلبات الأساسية لتحقيق توافقه النفسي وتوافقه مع البيئة المحيطة به بشكل عام والبيئة التربوية بشكل خاص.

مشكلة الدراسة:

تحددت مشكلة الدراسة من خلال إحساس الباحث أثناء عمله كمعلم، حيث تم ملاحظة كثير من المشكلات التي حدثت نتيجة الإندفاع وعدم التروي، أو وجود قصور في الخبرة الانفعالية لدى بعض المعلمين، مما ضعف من قدرتهم علي التحكم في الانفعالات أو ضبطها، ولجأ بعضهم أحياناً إلي أسلوب بدائي غير مهذب يعتمد علي الصياح والمكابرة وخاصةً في انفعال الغضب. والمعلم تحت وطأة الانفعال تجاوز الخط الفاصل بين الحقيقة والخيال وفكر بشكل غير منطقي واعتقد أشياء غير عقلانية، وهذه المشكلة ذات أبعاد (نفسية، اجتماعية، اقتصادية، مهنية، وقانونية) تهاجم أجيال المستقبل وتعوقهم عن تحقيق التوافق السليم بأبعاده المختلفة (أسرياً، اجتماعياً، انفعالياً، مهنياً).

من ناحية أخرى بدت مشكلة الدراسة في تضارب نتائج الدراسات السابقة، ووجود ندرة في الدراسات التي تناولت الخبرة الانفعالية، ومن الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت موضوع الخبرة الانفعالية دراسة جيمس (James et al., 1986, pp 502 - 508) حيث أكدت نتائج الدراسة أن الانفعالات كانفعال الخوف والغضب والقلق والفرح تزيد من ضغط الدم بدرجات مختلفة. ودراسة كلارك (Clark et al., 1987, p7) حيث أظهرت نتائج الدراسة فروقا دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة في سمات الشخصية والاستجابات الانفعالية للسرور والقلق والسمات العصابية والنفسية وتم التعرف علي الانفعالات لدي العصابيين والنفسيين.

وتثير مشكلة الدراسة تساؤلين :-

أ - هل تختلف الخبرة الانفعالية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي باختلاف النوع (الذكور، والإناث).

ب- هل تختلف الخبرة الانفعالية لدي معلمي التعليم الابتدائي عنها لدى معلمي التعليم الإعدادي.

أهداف الدراسة :-

هدفت الدراسة الحالية إلي :

أ – التعرف علي الفروق بين الذكور والإناث في الخبرة الانفعالية لدي معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

ب – التعرف علي الفروق بين معلمي المرحلة الابتدائية ومعلمي المرحلة الاعدادية في الخبرة الانفعالية.

رابعا : أهمية الدراسة :-

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في الأهمية النظرية والاهمية التطبيقية كما يلي:

أ - الأهمية النظرية :-

١ – أهمية متغير الدراسة، فتعتبر الخبرة الانفعالية جزء من علم النفس الايجابي.

٢ – أهمية الدور الذي تلعبه الخبرة الانفعالية في تحقيق أكبر قدر من الصحة النفسية للمعلم.

٣ – أهمية الدراسة في إرشاد المعلمين بمرحلة التعليم الأساسي إلي كيفية ضبط الانفعالات والتحكم فيها.

٤ – أهمية الدراسة في إلقاء الضوء علي المعلمين في المرحلة الابتدائية لمعرفة كيف يتحكمون في انفعالاتهم وضبطها مقارنة بمعلمي المرحلة الاعدادية.

ب - الأهمية التطبيقية :-

١ – في المجال التربوي :-

أ – تفيد الدراسة الحالية في معرفة المواقف الانفعالية ودرجة التحكم فيها والعوامل المؤثرة في درجة التحكم الانفعالي ويمكن استخدامها والاقتداء بها في عمل برنامج للتحكم الانفعالي لاكتساب المعلمين مهارة اجتماعية في التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

ب – يتعلم المعلم أن الانفعال الحاد يشل التفكير ويشوه الإدراك ويصيب المعلم بفقدان القدرة علي تركيز الانتباه حيث تضعف القدرة علي التذكر فيسيطر عليه عامل النسيان بوضوح فلا يعود يعي ما يجب أن يقوله.

ج – يعرف المعلمين أن الانفعال الهادئ ينشط العقل فتتدفق الأفكار والمعاني بسرعة ويسر ويزداد الخيال خصوبة، ومواصلة العمل.

٢ – في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي :-

أ – اكتساب المعلم الخبرة الانفعالية التي هي أساس تكيفه مع المثيرات الانفعالية، ويتعلم ضبط الانفعالات طبقاً لمعايير المجتمع وتحقيق التوافق النفسي ومنها تحقيق الصحة النفسية.

ب – الاهتمام بزيادة البرامج الإرشادية الخاصة بالخبرة الانفعالية للمعلمين.

مصطلحات الدراسة:-

أ – الخبرة الانفعالية : Emotion experience

عرَّفت مشيرة عبد الحميد اليوسفي (١٩٩٨، ص ١٢) الخبرة الانفعالية بأنها مصدر من مصادر تكيف الفرد مع البيئة كنتيجة تعلمه لمثيرات انفعالية سابقة داخلية في الجانب الفسيولوجي أو خارجية مثل التعبيرات اللفظية وغير اللفظية، والاستفادة منها أثناء تعرضه لمثيرات انفعالية جديدة والتحكم فيها وضبطها طبقا لمعايير المجتمع والبيئة المحيطة بالفرد.

الإطار النظري :

١ – الخبرة الانفعالية :

يرى حامد زهران (١٩٧٨، ص٨٧) أن الفرد يمر في حياته بخبرات عديدة، والخبرة هي كل موقف يعيشه الفرد في زمان ومكان معين. ويتفاعل الفرد معها وينفعل بها، ويؤثر فيها ويتأثر بها.

وقد اشار كل من مي محمد الرميح وأحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٢، ص٢٢) أن الخبرة الانفعالية تتضمن الوجدان السلبي والوجدان الإيجابي؛ فالوجدان السلبي يعد مزاجي يتصف بأنه مؤلم، ويسبب نظرة سلبية للشخص عن ذاته، والوجادن الإيجابي يتصف بأنه مفرح ويكسب الفرد نظرة ايجابية عن ذاته.

وقد أوضح عثمان حمود الخضر (٢٠٠٢، ص ص ١٣٢– ١٣٥) أن مكونات الخبرة الانفعالية ثلاثة هي: المعرفة Cognition ، الوجدان Affection ، النزوع أو الدافع Conation Motive -، ويقصد بالمكون المعرفي العمليات العقلية المسئولة عن اكتساب المعلومات وتخزينها واسترجاعها، واستخدامها في المواقف الجديد ة، أما المكون الوجداني فيقصد به كل ما يتعلق بالمشاعر والعواطف والانفعالات، أما المكون النزوعي الدافعي فيقصد به الاستجابة البدنية أو اللفظية التي يقوم بها الفرد أثناء تفاعله مع المواقف البيئية التي يتعرض لها.

دراسات سابقة:

هدفت دراسة براون وآخرون (Brown et al. , 1991) إلي التعرف على كيفية التحكم في الانفعالات باختلاف العمر على عينة مكونة من حوالي (٩٨) تلميذًا تتراوح أعمارهم ما بين (٤ – ١٥) سنة ووجه سؤالان للعينة عن وصف مشاعرهم الانفعالية في حالة الغضب، السعادة، الحزن في خمس دقائق فقط. وأثبتت النتائج أن الأطفال الصغار من سن (٤ – ٦) سنوات أقل رغبة في وصف الانفعالات وأكثر رغبة في مناقشة المواقف الانفعالية بينما الكبار من سن (٦ – ١٥) سنة كانوا أكثر رغبة في مناقشة الظروف المعرفية الانفعالية وسجلوا أعلي النتائج في استراتيجيات التحكم الانفعالي بوجه عام.

بينما هدفت دراسة فرندو(Frendo, 1995) إلي التعرف علي الفروق في العمليات الانفعالية لدى طلاب الجامعة علي عينة مكونة من (٨٠) طالباً منهم (٤٠) طالباً لم يستخدموا المعلومات والمعرفة العقلية في التحكم في الاستجابات الانفعالية، و(٤٠) طالباً عادياً يستخدموا المعلومات والمعرفة العقلية في التحكم في الاستجابة الانفعالية واستخدم الباحث مقياس تورنتو الاكسسيميا (Toronto Alexithymia Scale) وأظهرت النتائج وجود فروق في العمليات الانفعالية لدي عينة الدراسة.

أما دراسة مشيرة عبد الحميد اليوسفي (١٩٩٨) فقد هدفت إلي معرفة المواقف الانفعالية الخاصة بكل انفعال من الانفعالات الأربعة الأساسية (الفرح، الغضب، الخوف، الحزن) علي عينة مكونة من (٢٠٠) طالباً وطالبة من كلية التربية – جامعة المنيا (الفرقة الرابعة) بمتوسط عمر قدره (٢٣,٥) سنة ، واستخدمت الباحثة مقياس الخبرة الانفعالية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود مواقف انفعالية خاصة بالذكور ومواقف انفعالية خاصة بالأناث في الانفعالات الأربعة الأساسية (الغضب، الخوف، الحزن، الفرح) ووجدت أيضا فروق دالة بين الإناث والذكور في رد الفعل غير اللفظي في المواقف الانفعالية المستدعاة للانفعالات الأربعة الأساسية، ووجدت أيضا فروق دالة إحصائياً بين الإناث والذكور في رد الفعل الجسمي أو الفسيولوجي في المواقف الانفعالية المستدعاة للانفعالات الأربعة الأساسية، وكذلك وجدت فروق دالة بين الإناث والذكور في درجة التحكم في رد الفعل اللفظي وغير الفظي للانفعالات الأربعة الأساسية.

بينما هدفت دراسة سهام محمد (٢٠١٢) إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة مشكلات الحياة لدى طالبات الجامعة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين الاتزان الانفعالي وأساليب المواجهة (حل المشكلات، طلب المساندة الاجتماعية)، ووجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الاتزان الانفعالي وأساليب المواجهة (التنفيس الانفعالي، التجنب، الهروب) وكذلك فعالية البرنامج المستخدم في تحسين الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة مشكلات الحياة.

تعقيب علي الدراسات السابقة

١ – تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أهمية موضوع الدراسة، حيث أن للخبرة الانفعالية موضع اهتمام العديد من الدراسات.

٢ – اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة من حيث الهدف، وهو قياس الفروق في الخبرة الانفعالية لدى عينة الدراسة حسب متغير الجنس، فقد تشابهت مع دراسات مثل دراسة مشيرة عبد الحميد اليوسفي (١٩٩٨).

٣ – اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة من حيث العينة حيث تناولت أغلب الدراسات السابقة عيناتها من الميدان التربوي من المعلمين في مراحل التعليم المتنوعة.

٤ – استخدمت أغلب الدراسات السابقة المنهج الوصفي التحليلي، وكذلك الدراسة الحالية.

٥ – تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في أن الدراسة الحالية تتناول الخبرة الانفعالية كمنبئ للتوافق النفسي لدى عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة المنيا.

٦ – استفاد الباحث في الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بعض أجزاء الإطار النظري الخاص بالخبرة الانفعالية مثل دراسة براون وآخرون (Brown et al., 1991) ودراسة مشيرة عبد الحميد اليوسفي (١٩٩٨)، ودراسة سهام محمد (٢٠١٢).

٧ – كما استفادت الباحث من الدراسات السابقة في صياغة فروض الدراسة الحالية.

٨ – كما استفادالباحث من الدراسات السابقة في الاستعانة بمقياس الخبرة الانفعالية إعداد مشيرة عبد اليوسفي (١٩٩٨) وتطبيقه علي عينة الدراسة الحالية.

فروض الدراسة :-

في ضوء ما سبق أمكن صياغة فروض الدراسة كما يلي :-

١ - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات من عينة الدراسة علي مقياس الخبرة الانفعالية.

٢ - لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات معلمي المرحلة الابتدائية ومعلمي المرحلة الاعدادية من عينة الدراسة على مقياس الخبرة الانفعالية.

منهج الدراسة :-

اعتمدت الدراسة الحالية علي المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد علي دراسة الظاهرة في الواقع ووصفها بدقة والتعبير عنها كما وكيفا في تصنيف المعلومات وتنظيمها.

عينة الدراسة: -

أ - عينة الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بدراسة استطلاعية علي عينة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة المنيا بلغ عددهم (١٨٠) معلمًا ومعلمة من المتزوجين في مدارس مختلفة بمحافظة المنيا في العام الدراسي ٢٠١٤ / ٢٠١٥ في الفصل الدراسي الثاني، وتتراوح أعمارهم ما بين (٢٧ – ٤٠) عاما بمتوسط قدره (٣٢.٠٨) وانحراف معياري قدره (٣.٠٧).

ب - عينة الدراسة الأساسية :

تكونت عينة الدراسة الحالية من معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة المنيا بلغ عددهم (٢٠٠) معلماً ومعلمة يمثلون مدارس مختلفة بمحافظة المنيا، وقد تم التطبيق خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي (٢٠١٤ / ٢٠١٥) وبناءاً علي خطاب تطبيق رسمي من مديرية التربية والتعليم بالمنيا.

أدوات الدراسة : -

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة وما بها من أدوات لقياس الخبرة الانفعالية أو الانفعالات لدى المعلمين لم يتوفر للباحث – في حدود علم الباحث – مقياس يقيس الخبرة الانفعالية لدى المعلمين سوى مقياس مشيرة عبد الحميد اليوسفي (١٩٩٨) وقد استخدم الباحث هذا المقياس في الدراسة الحالية لتمتعه بخصائص سيكومترية عالية.

١ – وصف المقياس:

تكون المقياس من (٥٦) سؤال تقيس الخبرة الانفعالية موزعة علي أربعة أبعاد أساسية هي (الغضب، الخوف، الحزن، الفرح أو السرور) وكل بعد يتضمن (١٤) سؤال، وتجيب العينة على الأسئلة المطروحة وتسجيل رغباتها في المواقف والأحداث الانفعالية السابقة، ويهدف هذا المقياس إلى معرفة المواقف والأحداث الماضية التي تثير أو تستبقي رد الفعل الانفعالي لأربع انفعالات أساسية هي (الغضب، الخوف، الحزن، الفرح أو السرور)، وهذا المقياس يحتوي على ثلاثة محاور رئيسية هي: وصف المواقف الانفعالية، ردود أفعال انفعالية غير لفظية، التحكم في رد الفعل الانفعالي في المواقف المختلفة.

٢ – طريقة التصحيح:

يتكون المقياس من (٥٦) عبارة تحتوي على أسئلة مفتوحة وأسئلة مغلقة، تم تصحيح الأسئلة المغلقة بحساب تكرار استجابات أفراد العينة، وأعطيت أوزان رقمية لكل احتمال من احتمالات الإجابة: انفعال ضعيف، انفعال متوسط، انفعال شديد أو سيطرت على الانفعال بدرجة ضعيفة، سيطرت على الانفعال بدرجة متوسطة، سيطرت على الانفعال بدرجة شديدة، وصححت الدرجات حسب الترتيب (١ – ٢ – ٣)، درجة واحدة للانفعال الضعيف، ودرجتان للانفعال المتوسط، وثلاثة درجات للانفعال الشديد، والأسئلة المفتوحة يتم تصحيحها بإعطاء ثلاث درجات عند الإجابة عن كل مفردة.

٢ – الخصائص السيكومترية للمقياس:

للتحقق من صلاحية المقياس استخدم الباحث عدة طرق منها :

أ – عرض المقياس على مجموعة من المحكمين والأساتذة في التربية وعلم النفس للتأكد من مدى صدق المقياس لقياس ما وضع من أجله.

ب – تم إيجاد الصدق الظاهري والذي يعتمد على المظهر العام للمقياس.

ج – كما قامت الباحثة بحساب ثبات الاستبيان عن طريق ثبات مفرداته، وهي أنسب الطرق لقياس هذا النوع من المقاييس بطريقة (الاحتمال المتوالي)، وقد حسبت الباحثة معاملات الثبات لكل الأسئلة ومفرداته، وتراوحت مابين (٠,٥٩ – ٠,٩٠) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهذا يدل على أن الاستبيان على درجة عالية من الثبات.

٤ – تقنين المقياس على عينة الدراسة الحالية:

قام الباحث الحالي بتقنين المقياس على عينة استطلاعية تبلغ (١٨٠) معلماً ومعلمة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة المنيا. فقام الباحث بحساب صدق وثبات المقياس.

أ – صدق المقياس:

قام الباحث لحساب صدق المقياس Scale Validity عن طريق صدق المقارنة الطرفية؛ حيث قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطي الربيع الأعلى والربيع الأدنى، وذلك عن طريق تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٨٠) مائة وثمانون فرداً من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية، وجدول (١) التالي يوضح ذلك.

جدول (١) صدق المقارنة الطرفية لمقياس الخبرة الإنفعالية (ن = ٩٦)

المقياس	الربيع الأعلى (ن =٤٨)		الربيع الأدنى (ن=٤٨)		قيمة ت	مستوي الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الغضب	٢٩,٦٩	٦,٩٥	٤١,٧٥	٠,٥٦	١١,٩٨	٠,٠١
الخوف	٣٠,٧٥	٦,٣٩	٤١,٦٣	٠,٧٩	١١,٧١	٠,٠١
الحزن	٣٠,٨٣	٦,٤٤	٤١,٨١	٠,٣٩	١١,٧٩	٠,٠١
الفرح أو السرور	٣٠,٣٨	٦,٨٥	٤١,٦٧	٠,٦٩	١١,٣٦	٠,٠١

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٨

(٠,٠١) = ٢,٦٢

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الربيع الأعلى والربيع الأدنى للمقياس ولصالح الربيع الأعلى، وهذا يعني أن المقياس قادر علي التمييز بين المجموعات المختلفة.

ب – ثبات المقياس:

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث الطرق التالية :

(١) – إعادة التطبيق :Test – Retest

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة قوامها (١٨٠) معلماً من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وبفاصل زمني مدته (١٥) خمسة عشر يوماً بين التطبيقين الأول والثاني، وجدول (٢) التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس الخبرة الانفعالية (ن = ١٨٠)

الأبعاد	معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار
الغضب	٠,٨٧**
الخوف	٠,٨٨**
الحزن	٠,٩٦**
الفرح أو السرور	٠,٩١**

**دالة عند مستوى (٠,٠١)

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٧٨) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,١٣٨

(٠,٠١) = ٠,١٨١

يتضح من جدول (٢) السابق أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمقياس تراوحت ما بين (٠,٨٧ – ٠,٩٦)، وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى ثبات المقياس.

(٢) – معامل ألفا لكرونباخ :Cronbach's Alpha

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث معامل ألفا لكرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (١٨٠) مائة وثمانون فرداً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية، وجدول (٣) التالي يوضح ذلك.

جدول (٣) معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ للمقياس (ن = ١٨٠)

المحاور	معامل الفا
الغضب	**٠,٩٢
الخوف	**٠,٩٠
الحزن	**٠,٩١
الفرح أو السرور	**٠,٩١

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من جدول (٣) أن معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس تراوحت ما بين (٠,٩٠ – ٠,٩٢) وهى معاملات دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى ثبات المقياس.

(٣) – طريقة التجزئة النصفية:

لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق تجزئة المقياس إلى جزئيين متكافئين . العبارات الفردية مقابل العبارات الزوجية . ثم تم حساب معامل الارتباط بينهما وذلك على بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٨٠) مائة وثمانون فرداً، وبعد حساب معامل الارتباط قام الباحث بتطبيق معادلة سبيرمان وبراون لإيجاد معامل الثبات، وجدول (٤) التالي يوضح ذلك.

جدول (٤) معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية لمقياس الخبرة الانفعالية (ن ١٨٠)

المقياس	معامل الارتباط بين نصفي الاختبار	معامل الثبات بطريقة سبيرمان وبراون	معامل الثبات بطريقة جوتمان
الغضب	**٠.٩١	**٠.٩٥	**٠.٩٥
السرور أو الفرح	**٠.٩٠	**٠.٩٥	**٠.٩٤
الخوف	**٠.٩٠	**٠.٩٥	**٠.٩٣
الحزن	**٠.٨٨	**٠.٩٤	**٠.٩٣

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٧٨) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,١٣٨ وعند مستوى (٠,٠١) = ٠,١٨١

يتضح من جدول (٤) أنه تراوحت معاملات الثبات للمقياس ما بين (٠,٩٤ – ٠,٩٥) وهي معاملات دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يشير إلى ثبات المقياس.

ج – الاتساق الداخلي : –

قام الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس بعد تطبيقه على عينة قوامها (١٨٠) معلماً ومعلمة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأصلية للبحث، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه، وجدول (٥) التالي يوضح ذلك.

جدول (٥) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الخبرة الانفعالية والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه (ن = ١٨٠)

الغضب		السرور أو الفرح		الخوف		الحزن	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	٠,٨٩**	١	٠,٨٩**	١	٠,٩١**	١	٠,٨٤**
٢	٠,٩١**	٢	٠,٩٢**	٢	٠,٩٠**	٢	٠,٩٤**
٣	٠,٩٥**	٣	٠,٩٤**	٣	٠,٩٢**	٣	٠,٩١**
٤	٠,٩٥**	٤	٠,٩٥**	٤	٠,٨٨**	٤	٠,٩٢**
٥	٠,٩٥**	٥	٠,٩٤**	٥	٠,٩١**	٥	٠,٩٣**
٦	٠,٩٥**	٦	٠,٩٤**	٦	٠,٩٠**	٦	٠,٩٤**
٧	٠,٦١**	٧	٠,٥٧**	٧	٠,٦٢**	٧	٠,٦٣**
٨	٠,٩٧**	٨	٠,٨٨**	٨	٠,٨٩**	٨	٠,٨٥**
٩	٠,٩٦**	٩	٠,٩٢**	٩	٠,٩١**	٩	٠,٩٤**
١٠	٠,٤٨**	١٠	٠,٦١**	١٠	٠,٦٨**	١٠	٠,٦٨**
١١	٠,٩٦**	١١	٠,٩٢**	١١	٠,٨٨**	١١	٠,٩١**
١٢	٠,٦٠**	١٢	٠,٦٦**	١٢	٠,٥٥**	١٢	٠,٥٤**

الغضب		السرور أو الفرح		الخوف		الحزن	
١٣	**٠,٩٦	١٣	**٠,٩٠	١٣	**٠,٩١	١٣	**٠,٩٠
١٤	**٠,٩٥	١٤	**٠,٩٦	١٤	**٠,٩٤	١٤	**٠,٨٢

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٧٨) ومستوي دلالة (٠,٠٥) = ٠,١٣٨

(٠,٠١) = ٠,١٨١

يتضح من جدول (٥) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه ما بين (٠,٤٨ – ٠,٩٧) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس، من خلال النتائج السابقة يتضح توافر الشروط السيكومترية لمقياس الخبرة الانفعالية كما أظهرت صلاحيته وإمكانية استخدامه في الدراسة الحالية.

إجراءات تطبيق الدراسة:

مرت الدراسة بالخطوات الآتية :-

أ – الاطلاع علي الأطر النظرية في مجال الدراسة، والاستفادة منها في تجميع الإطار النظري للدراسة.

ب – قام الباحث بتطبيق مقياس الخبرة الانفعالية من إعداد مشير عبد الحميد اليوسفي (١٩٩٨).

ج – قام الباحث بتصحيح هذا المقياس حسب التعليمات الخاصة به.

د – رصد الباحث درجات المعلمين علي المقاييس في كشوف خاصة ووفق نظام معين.

هـ – استخدم الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة.

و – تم استخلاص النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الفروض.

ز – صياغة مجموعة من التوصيات التربوية والبحوث المقترحة في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة.

الأساليب الاحصائية:

تم استخدام البرنامج الإحصائي Statistical package for Social Sciences (SPSS) ، وتم استخدام المعاملات الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، واختبار "ت" T-test.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

نتائج الفرض الأول وتفسيرها :-

وينص هذا الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات من عينة الدراسة علي مقياس الخبرة الانفعالية". وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار "ت" T-test للعينات المستقلة للتعرف علي الفروق بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات علي مقياس الخبرة الانفعالية وذلك بعد التحقق من شروط استخدام اختبار "ت" والجدول (٦) التالي يوضح ذلك.

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات علي مقياس الخبرة الانفعالية ن (٢٠٠)

المقياس	الذكور (ن = ١٠٠)		الإناث (ن = ١٠٠)		قيمة ت	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
الغضب	٣٩,٢٦	١,٢٨	٣٩,٠٨	١,٢٥	١,٥٥	غير دال
الخوف	٣٨,٣٢	١,٣٥	٣٨,٢١	١,٢٨	٠,٩٥	غير دال
الحزن	٣٩,٧٢	١,٣٧	٣٩,٥٠	١,٣٧	١,٧٦	غير دال
الفرح أو السرور	٤٠,١٤	١,٢٧	٤٠,١٥	١,٢٥	٠,٠٧	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦ (٠,٠١) = ٢,٥٨

يتضح من الجدول (٦) السابق وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات على مقياس الخبرة الانفعالية، وبذلك تحقق الفرض الأول.

نلاحظ مما سبق وجود فروق غير دالة إحصائياً على مقياس الخبرة الانفعالية بين الخبرة الانفعالية بين المعلمين والمعلمات، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة مشيرة عبد الحميد اليوسفي (١٩٩٨) حيث أثبتت نتيجة هذه الدراسة أن لكل من الذكور والإناث مواقف

انفعالية خاصة وتختلف باختلاف هذه المواقف التي تثيرها، ويعني ذلك أن الذكور يخافون "مثلاً" من حوادث السيارات والسفر بالميكروباص أو القطار لكثرة تنقلاتهم ويتألمون من الرسوب في الامتحانات لارتباط ذلك بالمستقبل وكثيري الغضب والمشاجرات مع الزملاء في ملاعب الكرة أو أثناء التجمعات سواء أثناء ظهور النتيجة أو في مواقف الانتظار وهذا يسبب الحرية الاجتماعية وكثرة التفاعل وكثير الفرح بالنجاح والتفوق لارتباطه بالمستقبل، بينما تخاف الإناث من الفشل في الامتحانات لارتباطه بالمستقبل ولاهتمام الإناث بالتعليم وهن أكثر حزناً علي موت الأقارب أو الأصدقاء وهن يغضبن كثيراً من سوء أخلاق الآخرين وبعض السلوكيات الخاطئة التي تمس مشاعرهن أو التي تمس السمعة ويفرحن كثيراً بالأحداث السعيدة كالزواج أو الخطوبة لأن ذلك يشكل أهمية كبيرة لدى الإناث في هذه الفترة العمرية.

وتختلف نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Cacioppo et a. , 1992, pp 110 - 112) أن الخبرة الانفعالية من أغلب الظواهر النفسية المعقدة ، لأنها تحتوي علي العديد من أنظمة الكائن الحي علي المستوى الشعوري واللاشعوري بصفة فردية، كما أن هناك احتمال وجود فروق انفعالية بين الذكور والإناث، كما تختلف نتائج هذه الدراسة أيضاً مع نتائج دراسة بلوم (Bloom, 1995) حيث أشارت نتائج هذه الدراسة الي وجود فروق بين الذكور والاناث في الانفعالات، وكانت الدرج المنخفضة في الانفعالات للإناث، وربما يرجع هذا الاختلاف لاختلاف البيئة البحثية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء عدم وجود فروق واضحة في أسلوب التنشئة داخل الأسرة، حيث تطورت ثقافة المجتمع إلي حد لم يجعل هناك تمايزاً واضحاً في إتباع أساليب تنشئة بعينها للإناث وأساليب أخرى للذكور، ولعل هذا يمكن ملاحظته من خلال ما أتاحته الكثير من الأسر من أساليب وفرص لممارسة الأنشطة التي كانت محظورة من قبل على الإناث ومباحة للذكور، كممارسة الرياضة بأنواعها المختلفة، الأمر الذي جعل كلاً من الذكور والإناث ذات بناء نفسي وتهيؤ انفعالي داخلي يكاد يكون متقارباً إلي حد كبير، فالنظرة السابقة المميزة للذكور عن الإناث في كل الأمور قد تغيرت عند الكثيرين وهذا يجعل تأثير الظروف المحيطة علي الأفراد متساوياً إلي حد ما.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضا بأن المعلم والمعلمة بحكم طبيعتهما ربما يكون لديهم القدرة علي ضبط الانفعالات والتحكم فيها وذلك بحكم المهنة التي يعملون بها وهي مهنة التدريس ، فلا بد وأن يكون المعلم والمعلمة قادرين علي إدارة الغضب والتعامل مع انفعالات الخوف والحزن الشديد وأن يتصف كلا منهما بقدر من الرضا المهني ، فالمعلم داخل الفصل يكون لديه القدرة علي التعامل مع الفروق الفردية للتلاميذ وينوع في طرقه واستراتيجياته ووسائله وأنشطته حتى يستطيع تلاشي هذه الفروق.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في الخبرة الانفعالية بأن المعلمين والمعلمات يمارسون مهنة واحدة بكل ما فيها من أعمال وما يتعرضون له من انفعالات (الغضب أو الخوف أو الحزن أو الفرح) مما يجعلهم يمتلكون القدرة علي التكيف مع تلك الانفعالات والتعامل معها حتى تتكون لديهم خبرة انفعالية. فهم يواجهون في كل يوم انفعالات سارة وانفعالات غير سارة في المدرسة والمنزل ومع الأقارب أو مع التلاميذ أو الزملاء.

نتائج الفرض الثاني وتفسيرها :

وينص هذا الفرض على أنه "لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات معلمي المرحلة الابتدائية ومعلمي المرحلة الإعدادية علي مقياس الخبرة الانفعالية". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) T-test للعينات المستقلة للتعرف علي الفروق بين متوسطي درجات معلمي المرحلة الابتدائية ومعلمي المرحلة الإعدادية في الخبرة الانفعالية وذلك بعد التحقق من شروط استخدام اختبار "ت" وجدول (٧) التالي يوضح ذلك.

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي درجات معلمي المرحلة الابتدائية ومعلمي المرحلة الإعدادية على مقياس الخبرة الانفعالية (ن = ٢٠٠)

المقياس	الابتدائي (ن = ١٠٠)		الإعداد (ن = ١٠٠)		قيمة ت	مستوي الدلالة
	م	ع	م	ع		
الغضب	٣٩,١٦	١,٢٦	٣٩,١٨	١,٢٨	٠,١٤	غير دال
الخوف	٣٨,٢٦	١,٣٠	٣٨,٢٧	١,٣٤	٠,١٤	غير دال
الحزن	٣٩,٦٠	١,٣٨	٣٩,٦٢	١,٣٨	٠,٢٠	غير دال
الفرح أو السرور	٤٠,١٤	١,٢٥	٤٠,١٤	١,٢٨	٠,٠١	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦ (٠,٠١) = ٢,٥٨

يتضح من جدول (٧) السابق وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات معلمي المرحلة الابتدائية ومعلمي المرحلة الإعدادية علي أبعاد مقياس الخبرة الانفعالية، وبذلك تحقق الفرض الثاني.

يتضح مما سبق وجود فروق غير دالة إحصائياً بين متوسطي درجات معلمي المرحلة الإبتدائية ومعلمي المرحلة الإعدادية علي مقياس الخبرة الانفعالية حيث كانت الفروق طفيفة جداً، ويمكن تفسير ذلك بالتشابه الكبير بين معلمي المرحلة الإبتدائية ومعلمي المرحلة الإعدادية بأنهم يعيشون في مجتمع واحد وبيئة واحدة وفي مدرسة واحدة حيث أن التعليم الأساسي يجمع بين مرحلة التعليم الابتدائي ومرحلة التعليم الإعدادي ولذلك يطلق عليه مرحلة التعليم الأساسي ، وربما تجد داخل البيت الواحد معلم تعليم ابتدائي ومعلم تعليم إعدادي أو نجد معلم تعليم إعدادي وزوجته تعليم ابتدائي ، فالكثير من المعلمين بالمدارس الحكومية لديهم زوجات أو أبناء أو أخوة يعملون بالمدارس الابتدائية أو المدارس الإعدادية، وهناك حرية متاحة لمعلمي التعليم الابتدائي ينتقل إلي التعليم الإعدادي. هذا بالإضافة إلي تشابه المواد المتنوعة والأنشطة المختلفة بين المرحلتين، وربما تتشابه الخصائص والظروف الاقتصادية والاجتماعية بين المرحلتين، وأن المتغيرات النفسية المرتبطة بهما تكون قريبة جدا ومتشابهة إلي حد كبير، مما يؤدي إلي تلاشي الفرق بين معلمي المرحلة الابتدائية ومعلمي المرحلة الإعدادية في الخبرة الانفعالية .

كما أن الخبرة الانفعالية والقدرة علي إدارة الانفعالات وضبطها من المتطلبات الأساسية التي يحتاج إليها المعلم للتعامل مع الآخرين سواء كانوا تلاميذ أو أصدقاء أو إدارة المدرسة أو الأقارب ، ويتعامل المعلم بشكل يومي مع تلك المواقف ويستطيع أن يدير انفعالاته ويعدلها للأفضل أي يكون لديه القدرة علي إدارة الغضب مثلاً أو يعدل انفعالات الخوف أو الحزن إلي الأفضل أي تمثل له هذه الخبرة مصدراً من مصادر تكيفه مع البيئة المحيطة به كنتيجة تعلمه من مثيرات انفعالية سابقة (داخلية في الجانب الفسيولوجي) أو (خارجية مثل التعبيرات اللفظية وغير اللفظية) والاستفادة منه أثناء تعرضه لمثيرات انفعالية جديدة والتحكم فيها وضبطها طبقا لمعايير المجتمع والبيئة المحيطة بالفرد وهذا ما أكده

سيشرر (Scherer , 1984) أن طبيعة الموقف استدعاء جيد للانفعالات ، وطبيعة المواقف الانفعالية تلعب دوراً هاماً في سيكولوجية الانفعالات البسيطة مثل الغضب أو الخوف أو الحزن أو الفرح .

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات معلمي المرحلة الابتدائية ومعلمي المرحلة الإعدادية في الخبرة الانفعالية إلي أن كلا المرحلتين يتبعان إدارات ومديريات تعليمية مركزية واحدة ، كما يتبعان وزارة واحدة وهي وزارة التربية والتعليم ، والتي تشرف علي كلا المرحلتين وتصدر لهما القرارات نفسها والتوجيهات نفسها كما تصدر لجان المتابعة لمتابعة جميع المدارس ، كما أن النشرات التعليمية والقرارات الوزارية والقوانين تصدر موحدة لجميع المدارس ، بالإضافة الي أن المنتج الأساسي لهذه المؤسسات التعليمية هو إعداد المواطن الصالح لنفسه ووطنه وتزويده بالمهارات التي تساعده في ذلك وكل هذه العوامل يمكن أن تؤدي إلي تلاشي الفروق بين معلمي التعليم الابتدائي ومعلمي التعليم الإعدادي في الخبرة الانفعالية.

ومما يؤيد تلاشي الفروق بين معلمي المرحلة الابتدائية ومعلمي المرحلة الاعدادية ما ذكرته مشيرة عبد الحميد اليوسفي (١٩٩٨، ص ٣٨) أن جميع الأفراد بوجه عام يحصلون علي خبرة انفعالية سواء كانت سيئة أم حسنة عندما يتعرضون لمواقف حياتية مختلفة ، فعلي سبيل المثال يأخذ الفرد خبرة انفعالية سارة عندما يحقق هدفا في الحياة أو عندما يحقق مبادئه ، وأن تحقيق الهدف يؤدي بالفرد الي الشعور بالفرح أو السعادة ،والعكس صحيح إذا فشل في تحقيق الهدف فإنه يشعر بالاحباط والضياع ويتكون انفعال الغضب ، ومن ذلك يكتسب الفرد خبرة انفعالية ذاتية في التكيف فيما بعد في المواقف الحياتية المتشابهة .

ويمكن أن يرجع تلاشي الفروق بين معلمي المرحلة الابتدائية ومعلمي المرحلة الإعدادية في الخبرة الانفعالية إلي أن جميع المدارس التابعة لوزارة التربية والتعليم ترتبط بمواثيق أخلاقية وقيم عمل لا تتجزأ ولا تختلف من مدرسة إلي أخرى ، مما يكسب المعلمين خبرة انفعالية ، كما يكسبهم القدرة علي التحكم في الانفعالات وضبطها ومواجهة الضغوط النفسية ، حيث تشير تلك المبادئ والمواثيق الأخلاقية الي ديمقراطية القرار واحترام آراء الآخرين ، والعمل بروح القانون وليس بنصه وتبادل الخبرات ونبذ الخلافات ، والعمل بروح

الفريق ، والتطوع لخدمة المجتمع والوطن ، كل هذه البنود تشير الي الميثاق الأخلاقي الذي يجب أن يتحلي به العاملين بالمدرسة ، كما تكتب هذه العبارات علي لوحات خشبية أو جلدية تعلق بداخل المدرسة ، ولا تخلو مدرسة من هذا الميثاق الأخلاقي ، مما يجعل المعلمين بمرحلة التعليم الابتدائي ومرحلة التعليم الإعدادي يلتزمون بهذا الميثاق ويعملون حسب إرشاداته ، مما يكسبهم خبرة انفعالية.

والي جانب المواثيق الأخلاقية الموجودة بالمدارس والتي تحث المعلم علي التحلي بالاتزان الانفعالي والتحكم في الانفعالات وضبطها فهناك أيضا اللوائح الداخلية التابعة لكل مدرسة والتي تتضمن لوائح وقوانين مهنية وأخلاقية يجب أن يلتزم بها المعلم، وهذه اللوائح موجودة بأي مدرسة سواء تعليم ابتدائي أو تعليم إعدادي لأنها تصدر بقرارات من وزارة التربية والتعليم، وتخص علاقة المعلم بالعمل والتزامه بالمواعيد والقوانين المحددة ، وتخص أيضا علاقته بزملائه وكيفية التعامل معهم ، وكذلك علاقته برؤسائه في العمل وعلاقته بتلاميذه وأولياء الأمور ، كل هذه التوجيهات والإرشادات يمكن أن تساعد المعلم بمدارس التعليم الأساسي علي ضبط انفعالاته والتحكم والتعديل فيها ، مما يؤدي الي تلاشي الفروق بين مرحلة التعليم الابتدائي ومرحلة التعليم الإعدادي في الخبرة الانفعالية. ومما يؤيد ذلك ما ذكره أبو بكر الهاشمي (٢٠١١، ص ٦٧٢) من أن الفرد بصفة عامة لديه استعداد فطري وطبيعي في التحكم في الانفعالات أو ضبطها وتوفير قدر مناسب من الأمن النفسي الذي يحقق له السعادة في الحياة.

توصيات الدراسة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بمجموعة من التوصيات التربوية التالية :

١ – على المعلم ضبط انفعالاته والتحكم فيها نتيجة استدعائه لمواقف انفعالية يكتسب منها خبرة انفعالية صحيحة في ردود الأفعال المنقولة في مجتمعه الذي يعيش فيه حينما يتعرض اليها مرة أخرى . بل وعليه أيضاً أن يتعلم كيف يتعامل مع الآخرين في حالة انفعال الغضب ويتعلم كيفية تعديل تعبيراته الانفعالية وخاصة في انفعال الخوف والفرح والحزن

٢ – تدريب المعلمين بطرق التربية الحديثة بالتدريج علي ضبط الانفعالات حتى لا يتعرض المعلم للأمراض النفسية والاضطرابات الجسمية نفسية المنشأ.

٣ – علي المعلم ضبط النفس في المواقف الانفعالية التي تثير الانفعال لأن ذلك يتيح له التفكير واختيار أنسب الاستجابات وهذه القدرة قد تحمي أبناؤنا من الانحراف. ويستفيد منها المعلم في أثناء التفاعل مع تلاميذه في المدرسة .

٤ – أن النضج الانفعالي يتطلب التدريب علي التحكم في الانفعالات سواء في حياتنا العامة أو في المدرسة من نظار ومدرسين وتلاميذ . هو شرط ضروري من شروط الصحة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي للفرد بل يكون مرادفا للصحة النفسية الجيدة . وهذه إذا توافرت في المعلمين لحصلنا علي جيل سليم في الصحة النفسية والعقلية والجسمية.

٥ – تدريب المعلمين علي الاعتدال في الانفعالات حتى تنظم التفكير وتقوي القدرة علي حل المشكلات والسيطرة علي الإرادة والرؤيا الصحيحة للأمور والحقائق.

المراجـــع

أبو بكر ساسي الهاشمي (٢٠١١). أساليب واستراتيجيات مواجهة الضغوط. *رسالة دكتوراة*، كلية الآداب – جامعة المنصورة.

حامد عبد السلام زهران (١٩٩٨). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، (ط٢). القاهرة: عالم الكتب.

سهام محمد عبد الفتاح (٢٠١٢). تنمية الاتزان الانفعالي كمدخل لتحسن مستوى الرضا عن الحياة . *رسالة دكتوراه* غير منشورة، كلية البنات – جامعة عين شمس.

عبد المجيد نشواتي (٢٠٠٣). *علم النفس التربوي* . ط (٤)، عمان: دار الفرقان.

عثمان حمود الخضر (٢٠٠٢). الذكاء الوجداني ..... هل هو مفهوم جديد *؟ دراسات نفسية*، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية ، (رانم) المجلد الثاني عشر، العدد الأول يناير، ١٣ – ٣٩.

مجدي حامد (٢٠٠٥). علامات الصحة النفسية والوقاية من المرض. *موقع مجلة الأمل*، الرياض، ٣٥ – ٤٣.

مشيرة عبد الحميد اليوسفي (١٩٩٨). دراسة أمبريقية للخبرات الانفعالية لدي طلاب الجامعة، *بحوث المؤتمر الدولي الخامس*. الإرشاد النفسي والتنمية البشرية، كلية التربية – جامعة عين شمس.

مي محمد الرميح وأحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٢). *التمييز بين القلق والاكتئاب باستخدام النموذجين المعرفي والوجداني*. دراسات نفسية تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين (رانم)، ٩(٢) سبتمبر، ٢٣ – ٣٥.

Bloom, G. & Marion, L. (1995). "Determining levels of emotional empathy of special education teaching Professionals". *Dissertation Abstract international,* 56 (3), Sept, p. 888-A.

Brown, K., Covel, K. & Abramovitch, R. (1991). "Time course in understanding and recognition *Marrill, Palmer*, Quarterly, Apr, 37 (2), PP. 273 - 287.

Cacioppo, T& John, M. (1992). Relationship between. Facial expressiveness and Sympathetic activation in emotion: A critical review with emphasis and modeling underling mechanisms and individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology,* 62 (1), PP. 110 - 124.

Clark, A., David, A., Hensley, R. & Nason, C. N. (1987). "Personality and sex Differences in emotional responsiveness to positive and negative cognitive stimuli. *Personality & Individual Differences*, 8 (1).

Frendo, D, j. (1995). "Investigation of the differences in emotional processing of a lexithynic and monalexithgnic undergraduate students". *Dissertation Abstracts international l,* 5(3), sept, p 867- A.

Scherer, K. R. (1984). "On the nature and function of emotion: a component Process approach." In K. R. scherer & P. Ekman (Eds.). *Approaches to emotion*. New Jersey: Hills Dale. : Erlbaum, (pp.243 - 318).