نمط الشخصية (الانبساط والانطواء) وإدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية

أ.د. طارق عبد احمد الدليمي زيد ذاكر محمود الشمري
جامعة الأنبار – كلية التربية للعلوم الإنسانية

المستخلص

يهدف البحث إلى ما يأتي :

١- التعرف على نمط الشخصية (الانبساط والانطواء) لدى مدرسي الثانوية.

٢- التعرف على نمط الشخصية الانبساطي لدى مدرسي الثانوية حسب متغير الجنس.

٣- التعرف على نمط الشخصية الانطوائي لدى مدرسي الثانوية حسب متغير الجنس.

٤- التعرف على إدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية.

٥- التعرف على مستوى إدارة الانفعالات لد ى مدرسي الثانوية حسب متغير الجنس.

٦- التعرف على نمط الشخصية الانبساط والانطواء وعلاقته بإدارة الانفعالات .

٧- التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية الانبساطي وإدارة الانفعالات .

٨- التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية الانطوائي وإدارة الانفعالات.

وقد تكونت عينة البحث الحالي من (٢١٨) مدرس ومدرسة بواقع (١٣٤) مدرس و(٨٤) مدرسة وقد قام الباحث بإعداد أداتا البحث بالاعتماد على الأدبيات من النظريات وبعض الدراسات السابقة وقد تم استخراج الصدق والثبات لهما وبعد أن تم استكمال إعداد أداتا البحث، تم التطبيق النهائي على عينة البحث الأساسية البالغ عددها (٢١٨) مدرس ومدرسة، وقد تم استعمال عدد من المعالجات الإحصائية للإجابة عن أهداف البحث منها معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي (t–test) لعينة ولعينتين، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هو أن مستوى الانبساطية لدى مدرسي الثانوية أعلى من الانطوائية وان المدرسين أكثر انبساطاً من المدرسات وكذلك كان مستوى إدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية مرتفعاً ومن أهم النتائج أيضا وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين نمط الشخصية (الانبساط) وإدارة الانفعالات وبينما كانت العلاقة بين نمط الشخصية (الانطواء) وإدارة الانفعالات سالبة وضعيفة وغير ذات دلالة.

واستنادا لهذه النتائج طرح الباحث بعض التوصيات والمقترحات .

Mode of personality(extroversion and introversion) and emotions management for secondary teachers

Abstract

The research aims to the following:

1 - Identifying personal style (extroversion and introversion) among secondary school teachers.

2 - Identify your personal style with diastolic secondary teachers by variable sex.

3 - Get personal style introvert at secondary school by sex variable.

4 - Get agitation management at secondary school.

5 - Get level of agitation LED management Z secondary teachers by variable sex.

6 - Get personal style extroversion and introversion and its relation to the management of emotions.

7 - Get on the relationship between diastolic personal style and emotion management.

8 - Get on the relationship between personal style introvert and managing emotions.

The sample of current research from (218) teacher and a school at (134) teachers and (84) School The researcher prepare Adata search based on the literature of theories and some previous studies has been extracted honesty and firmness to them and after it was complete preparation Adata research, has beenthe final application on a sample basic research shares of (218) Instructor School, has been using a number of statistical treatments to answer the research objectives, including Pearson correlation coefficient, and testing Altaúa (t-test) for a sample and two samples, and the most important findings of the researcher is that the level ofextraversion the teachers secondary higher than the inwardness and teachers flatter of teachers as well as the level of management of agitation in a school high up is the most important results are also having a positive correlation with statistical significance between personal style (diastole) and

management of emotions, while the relationship between personal style (convergence) and manage negative emotions, weak and non-significant.

Based on these findings researcher put some of the recommendations and proposals.

مشكلة البحث :

إن دراسة الشخصية يمكن أن تكون المدخل الأساس في فهم السلوك الإنساني، إذ ينظر إلى الشخصية الإنسانية كونها تنظيماً ديناميكياً مكوناً من عدد من العناصر المتفاعلة مع بعضها البعض، وهي عناصر غير ملموسة، بل مظاهر وتفسيرات تلحق بالسلوك الإنساني. (هاشم ،١٩٨٨، ٣٧)

فالدراسات العلمية للشخصية يشوبها كثير من التعقيد والإشكالات، وأحد هذه الإشكالات هو صعوبة توفير الأسلوب المنهجي المناسب لدراسة الشخصية ووصفها، ومن ثم محاولة التنبؤ بالسلوك والتحكم فيه، بحيث يعد القياس الدقيق للشخصية من الأمور الصعبة إذ لا توجد هناك وسيلة لاختراق مشاعر الفرد وأعماقه لتظهر آماله وآلامه وعواطفه، ويعتقد بعض علماء النفس أن أفضل طريقة لفهم شخصية الفرد هي دراسة تنظيم السمات والأنماط الموجودة فيه إذ إن لكل فرد أنماط شخصية ثابتة نسبيا يمكن أن نلاحظها فيه كما يمكن على أساسها أيضا نستطيع أن نفرق بين شخص وآخر وأن نميز بين الأشخاص. (الديراني، ١٩٩٣، ١٦٤)

وإن لسمات شخصية المدرسين تأثيراً كبيراً في التدريس فقد ركز بعض الباحثين على مميزات الشخصية والسلوك التي تجعل المدرس فعالاً ومنها دراسة (المولى، ٢٠٠١) فمهنة التدريس مهنة قيادية تعتمد على السمات الشخصية والقدرات العقلية ومنها قوة الشخصية والذكاء والقدرة على الحكم وصنع قرارات صائبة وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس والعلاقات الشخصية السليمة.

إذ إن للتصنيف أهمية قصوى في دراسة الشخصية، ذلك أن التعامل مع أنماط للشخصية واضحة ومحددة يوفر الكثير من الجهد والوقت إذا ما تناولنا الشخصية وفق متصلات لانهائية الأبعاد والعوامل والسمات والصفات المتناثرة هنا وهناك ومن دون أن تقدم السببية المتكاملة في فهم الظاهرة السلوكية.

وتنبع مشكلة البحث الحالي من حقيقة تلمسها الباحث من خلال معايشته للواقع من أن الشخص الفاعل والمميز في المجتمع هو المحور الأساسي الذي تدور حوله الضغوط والانفعالات النفسية والاجتماعية. ومدرسي الثانوية شريحة تحتل مواقع مؤثرة اجتماعياً ومهمة على صعيد الحلقات الإدارية والعلمية والفنية وهم الركيزة الأساسية في المجتمع لما يمتلكوه من اقتدار وتمايز وتنوع وقدرة على التأثير بالآخرين وتنمية العقول وتصعيد الإبداع عند الطلبة، كذلك قدرتهم في التصدي للمشكلات القائمة والمتوقعة ووضع الحلول لها.

لذلك جاء هذا البحث محاولة للتعرف على نمط الشخصية (الانبساط والانطواء) وإدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية وأية من هذه الأنماط يرتبط طرديا بإدارة الانفعالات عندهم. وذلك لأن طبيعة عمل مدرسي الثانوية يحتاج إلى مستوى من الاتزان الانفعالي وإدارة الانفعالات وكذلك القدرة في التعبير عن محتوى المعرفة لديهم، ومن يخفق في ذلك يكون أمام مشكلة حقيقية وهذا ما أكدته دراسة هاي كيوا (H.Keawa) من أن الأداء الأكاديمي لتدريسي الجامعة يتأثر بالتوافق النفسي والاتزان الانفعالي لديهم. (علي، ٢٠٠٤، ١٩)

أهمية البحث :

يعد موضوع الشخصية من أهم موضوعات علم النفس، لأن مَن يريد تناول دراستها، فهو في الحقيقة يتناول دراسة الشخص بكل جوانبه الجسمية والانفعالية والعقلية والاجتماعية، وما يتعلق بهذه الجوانب من أنشطة ذهنية وحركية واتجاهات نفسية واجتماعية تتعلق بتفاعل الشخص مع بيئته كما أنه يتناول الشخص والعوامل المؤثرة في نموه (السامرائي، ١٩٨٨، ١٠٩).

فقد أولى الباحثون والدارسون لعلم النفس أنماط الشخصية اهتماماً كبيراً لمعرفة تأثير نمط الشخصية الذي يميز الفرد في أشكال السلوك التي تصدر منه وتوجهاته، فضلاً عن الطريقة أو الكيفية التي يستجيب بها الفرد في مواقف الحياة المختلفة. الأمر الذي أدى إلى أنْ يركز الباحثون الكثير من اهتمامهم على معرفة نوع العلاقة التي تربط أنماط الشخصية بمتغيرات عدّة، هادفين من وراء ذلك إلى وضع دراسة تأخذ صفة الشمول لدراسة الشخصية الإنسانية.

ويعد "كارل يونك" أول من وجه الاهتمام إلى نمطي الانبساط والانطواء فقد أكد "يونك" على أن الانبساطي هو إنسان يميل إلى التفاعل مع الآخرين غير منغلق على نفسه

يهتم بإقامة العلاقات مع الآخرين ويكون منطلقاً عندما يكون في جمع من الناس ويفضل التحدث معهم ويكون اهتمامه كبيراً جداً بالأشياء الخارجية وعلى عكسه نجد الشخص الانطوائي قليل الاهتمام بالآخرين وغير متفتح ويميل إلى العزلة.(الن،٢٠١٠، ١٣٢)

كما إن الكثير من الدراسات بينت أن نمط الشخصية والقلق العالي تعد عوامل مساعدة تؤثر في الحالة النفسية والاجتماعية للفرد من خلال علاقتهما بأسلوب الحياة وضغوطها.(الازيرجاوي، ٢٠٠٢ ،٣)

فقد أكد هربل(Harbal 2002) في دراسته على دور نمط الشخصية حتى في مجال العمل فقد أشار إلى أن نمط الشخصية له أهمية كبيرة في مجال المهن والوظائف، فدراسات الشخصية وأنماطها وميولها وقدراتها ومدى ملائمتها لمهنة معينة وأبعاد مهن أخرى لا تلائمها يسهم في تطوير الشخصية وقياسها واختباراتها وفي ظهور تخصصين ومراكز للتوجيه .(Hurbal, 2002 , 15)

وأكدت دراسة نشواني (١٩٨٨) على أهمية نمط الشخصية في التحصيل الأكاديمي حين تبين أن الانطوائيين المتزنين هم الأكثر قابلية على مواصلة الدراسة. (نشواني، ١٩٨٨، ٢٦١)

وقد أشار بال (Bull) إلى أن نمط الشخصية الذي نمتلكه يؤثر في أسلوب التواصل الذي تنتهجه مع الآخرين ويشير بال من خلال دراسته إلى أن الأشخاص من نمط الشخصية الانطوائية يميلون إلى استعمال وسائل الاتصال الالكتروني مثل البريد الالكتروني والفاكس أكثر من ذوي الشخصية الانبساطية اللذين يفضلون الاتصال المباشر وجهاً لوجه. (Bull , 1997 , 18)

وإن مهنة التدريس الثانوي لها مكانتها في المجتمع قياسا بالمهن الأخرى، وقد حظيت بتقدير كبير، وبذلك فان الخبرة في أي مجال من المجالات المعرفية لا تكون كافية لنجاح المدرسين ما لم يتوافر لديهم الاتزان الانفعالي، لأداء مهامهم بنجاح وبقدر من التفكير يؤهلهم لأداء مهنة التدريس بنجاح، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة كورماك CormachK) (1996 عن العلاقة الطردية بين الاتزان الانفعالي والتذكر وحل المشكلات (ادول ، ٢٠٠٤، ١٤) .

كذلك يرى مايرز (mayere 1995) أن البناء النفسي الرصين هو دالة الإدارة المتوازنة للانفعالات وأخذ المبادرة والمثابرة الذي يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بمهارته السلوكية ومدى كفايتها للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة لتكتسب الشخصية رفعة والأفكار بريقا (العلوي، ٢٠٠١، ١٢٧).

وإن إدارة الانفعالات تشكل جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسي للإنسان وهي التي تحدد معالم شخصيته وقدرته على التفكير والتوجه نحو هدف ما، وتحديد مستوى قدراته وطاقاته والأسلوب الذي يسير عليه في حياته وهذا ما أكده توكر (Tueker 2000) من أن إدارة الانفعالات هي التي تحدد قدرات الفرد في التعامل مع المحيط وحل المشكلات Tueker (,2000, 197)

ونظراً لتلك الأهمية البالغة لإدارة الانفعالات، فقد أوصى علماء النفس بتنميتها من خلال دروس تعليمية، ودورات تدريبية، وورش عمل بهدف الوصول إلى درجات عالية من إدارة الانفعالات (العلوي ، ٢٠٠١، ٩٣) .

فقد أكدت دراسة هير (Heir 1996) أنّ ضعف إدارة الانفعالات تزيد من حدة تعرض الفرد للمخاطر النفسية كالقلق، والاكتئاب، والوحدة النفسية، والاغتراب، ومن الناحية الاجتماعية يتصف ذوى إدارة الانفعالات المنخفضة بأنّهم أقل شعبية ومكروهين بين أقرانهم وهم أكثر تعرضاً للمشاكل النفسية والسلوكية وعندما يكونون في سن الشباب يتورطون في مشاكل مع القانون ويرتكبون جرائم أكثر عنفا (راضي، ٢٠٠١، ١٧٩).

ويرى جولمان (٢٠٠٠) أنّ العصر الحالي يستلزم ضبط النفس، والرأفة وهما أساسا إدارة الانفعالات التي تحقق للإنسان الصحة الجسدية وتقلل المخاطر النفسية من الإصابة بالاكتئاب والعنف. (جولمان، ٢٠٠٠ ،٥٤-٥٧)

إذ تبدو أهمية معرفة الفرد لعواطفه واستبصاره ووعيه بها وفهمها بشكل جيد ثم إدارتها والحفاظ عليها بشكل متوازن ومن ثم استعمالها لخدمة أهداف الفرد ليصل إلى تقدير عواطف الآخرين ومشاعرهم ومشاركتهم فيها جزء مكمل لوعي الفرد بذاته والأساس في قدرته على التعامل مع الآخرين وإقامة علاقات معهم يسودها الود والحنان والتلاؤم، وتعد العواطف أبقى وأقوى من غيرها تأثيراً في تكوين شخصية الفرد فإذا أراد الفرد أن يكون شخصية بارزة قوية ثابتة فعلية أن يكون عواطف حسنة وينظمها. (الرحو ، ٢٠٠٥ ، ٦٣)

فالمدرس يستطيع جعل الجو المدرسي ملائماً، فيه من الطمأنينة والأمان، ما يجعل الطالب واثقاً من نفسه، مسيطر على انفعالاته وأزماته، لأن قسماً من الطلبة وخصوصاً في عمر المراهقة يتقمصون شخصية مدرسهم فإذا كان محبوباً عندهم قلدوه ولهذا فشخصية المدرس لها أثر كبير على شخصية طلابه وهناك بعض الدراسات تشير إلى أن الطلاب الذين أحبو مدرسيهم الذين كانت علاقاتهم طيبة معهم كانوا أكثر تكيفاً من زملائهم الذين تربطهم بمدرسيهم علاقات رسمية فقط .(هندي، ١٩٨٣، ٢٢)

أهداف البحث :

١- التعرف على نمط الشخصية (الانبساط والانطواء) لدى مدرسي الثانوية.
٢- التعرف على نمط الشخصية الانبساطي لدى مدرسي الثانوية حسب متغير الجنس.
٣- التعرف على نمط الشخصية الانطوائي لدى مدرسي الثانوية حسب متغير الجنس.
٤- التعرف على إدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية.
٥- التعرف على مستوى إدارة الانفعالات لد ى مدرسي الثانوية حسب متغير الجنس.
٦- التعرف على نمط الشخصية الانبساط والانطواء وعلاقته بإدارة الانفعالات .
٧- التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية الانبساطي وإدارة الانفعالات .
٨- التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية الانطوائي وإدارة الانفعالات.

حدود البحث :

البعد المكاني : أجريت هذه الدراسة في محافظة الأنبار في مدينة هيت .
البعد ألزماني : أجريت هذه الدراسة خلال العام الجامعي ٢٠١٢-٢٠١٣ .
البعد البشري : أجريت هذه الدراسة على مدرسي المدارس الثانوية والإعدادية والمتوسطة في قضاء هيت .

تحديد المصطلحات :

أولاـ النمط Type :-

وقد عرفه كل من :

١- يونك (Yung (1954 :

هـو صنف أو أنمـوذج من الناس يعبرون بشكل خصـائص عن شخصية الصنف أو الطبقة التي ينتمون إليها (عباس ، ١٩٨٢ ، ٢٩).

٢- ربيع ٢٠١٠ :

هو فئة أو صنف من الأفراد يشتركون في نفس الصفات العامة وان اختلف بعضهم عن بعض في درجة اتسامهم بهذه الصفات . (ربيع ،٢٠١٠، ٤٤٦)

ثانيا ـ الشخصية personality :

عرفها كل من:

١- البورت Allport 1961 :

بأنها ذلك التنظيم الديناميكي داخل الفرد الذي ينظم الأجهزة النفسية الجسمية التي تحدد سلوك الفرد وأسلوبه الفريد في تكيفه مع بيئته (البادري،٢٠١١، ٤٥٧).

٢- ربيع ٢٠١٠:

وحدة متكاملة من الصفات والمميزات الجسمية والعقلية والاجتماعية والمزاجية التي تبدو في التعامل الاجتماعي للفرد التي تميزه عن غيره تمييزاً واضحا، بمعنى أن الشخصية تشمل دوافع الفرد وانفعالاته وميوله واهتماماته وسماته الخلقية وآراءه ومعتقداته (ربيع،٢٠١٠، ٤٣٤).

ثالثاـ الإنبساط Extraversion :

عرفه كل من:

١- يونك ، (Yung,1933):

وهو النمط الذي يتجه الشخص فيه نحو الآخرين والعالم الخارجي، ويتميز الشخص الذي يقع ضمن هذا النمط بأنه اجتماعي ويجد في اختلاطه مع الآخرين متعة نفسية خاصة، ويحاول ان يبحث عن العمل الذي ينتج له الاختلاط بالآخرين، فضلا عن انه يمتاز بالمرح وكثرة الحديث وسهولة التعبير، وحب الظهور ويكون في حالات معينة تقليدياً، ويعطي اهتماماً خاصاً لملابسه ومظهره الخارجي، وهو اقدر على التكيف بيسر مع الظروف المحيطة (بني جابر، وعبد العزيز ٢٠٠٢ ، ٢٠٣).

٢- القيسي ٢٠١٠ :

وفيه تتجه اهتمامات الفرد إلى ما هو خارج عن الذات بأكثر مما تتجه نحو الذات والخبرات الذاتية، وتتميز الشخصية الانبساطية بالدينامية المنتجة، وبالنزوع إلى الاختلاط بالناس والمشاركة في النشاطات الاجتماعية (القيسي، ٢٠١٠، ٢٦٢).

أما التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المُستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس نمط الشخصية (الانبساط والانطواء) المُعد لأغراض هذا البحث التي تكون اعلى من الوسط الفرضي للمقياس .

رابعاـ الإنطواء introversion :

عرفه كل من:

١- يونك (Yung,1933):

وهو النمط الذي يكون الشخص فيه أكثر اهتماما بنفسه وبعالمه الذاتي ويميل إلى الانكماش على نفسه، ويتميز بالخجل وحب العمل منفردا وليس مع الآخرين، ويتميز بالحساسية والحذر والتأمل الذاتي والميل إلى العزلة وقلة الحديث، وهو اقل على التكيف ويغلب عليه القلق والوسواس المتسلط (بني جابر، وعبد العزيز،٢٠٠٢ ، ٢٠٣) .

٢- القيسي ٢٠١٠:

هو ذلك الفرد الذي يميل إلى النفور من العلاقات الاجتماعية والانكماش بعيدا عنها ليصبح مستغرقا منهمكا في ذاته أو مع نفسه بل قد يستغرق أحيانا في أحلام اليقظة أي توجيه اهتمامه إلى داخله بدلا من توجيهه إلى الخارج أو العالم الخارجي من الناس أو الأشياء (القيسي، ٢٠١٠، ١٠٠)

أما التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المُستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس نمط الشخصية (الانبساط والانطواء) المُعد لأغراض هذا البحث التي تكون اقل من الوسط الفرضي للمقياس .

خامساـ إدارة الانفعالات management of Emotions :

وقد عرفها كل من:

١- (Mayer & Saloveyuv, 2001) بأنها:

القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية، والانفتاح بالمشاعر نحو الآخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي إلى التوازن الانفعالي ,2001 , Mayer & salovey) .433)

٢- معمريه، ٢٠٠٥ بأنها:

قدرة الفرد على ضبط عواطفه وأفكاره بطريقة متوافقة ومرنة عبر مواقف وبيئات مختلفة سواء كانت اجتماعية أو مادية، ويتحمل العواطف والمشاعر العاطفية التي تأتي بها الحياة من خلال تقبلها وليس قمعها فكل العواطف لها قيمتها وأهميتها في الحياة (معمريه، ٢٠٠٥، ٤٦) .

التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المُستجيب من خلال إجابته على فقرات مقياس إدارة الانفعالات المُعد لأغراض هذا البحث .

الفصل الثاني

الإطار النظري :

أولا مفهوم ونظرية نمط الشخصية:

ـ مفهوم النمط في علم النفس :

حاول علماء النفس منذ القدم أن يقسموا الشخصية الإنسانية إلى أنواع متعددة وأنماط في مجموعة صفات وسمات موحدة تنطبق على كل الأفراد الذين يدخلون في ضمنها، وقد ظهر هذا الاهتمام لدى فلاسفة الإغريق إذ ربطوا بين الأمزجة الجسمية والأخلاقية والنفسية لكل فرد بهدف الاستدلال منها على طباعه وصفاته الشخصية (مصطفى، ٢٠٠٩، ٦٨).

لقد شاع استعمال مفهوم النمط (Type) في عصور عديدة عبر التاريخ الفكري للإنسان ويذكر واجنر (Wagner,2003) أن مفهوم النمط Type زمل من السمات، أو مستوى أرقى تنتظم فيه السمات، وهناك أنماط معرفية وإدراكية وأنماط للشخصية، والأخيرة هي موضوع اهتمامنا (Wagner,2003,5).

إذ يؤكد (Eysenk,1960) أن السمات والأنماط تتشابه من حيث أنها مستمدة من تحليل الاتساقات، ولكنهما تختلفان في درجة العمومية، مضيفاً أنه في التحليل العاملي تتطابق الأنماط مع العوامل ذات الرتبة الثانية، في حين تتطابق السمات مع العوامل ذات الرتبة الأولى، فضلا عن أن النمط مجموعة من السمات المرتبطة معا تماما بالطريقة نفسها التي نعرف بها السمة بوصفها مجموعة من الأفعال السلوكية، فالفرق بين مفهومي السمة والنمط هو أن مفهوم النمط ذو شمول أوسع (العنزي، ١٩٩٨، ١٨٠).

ويجدر بنا أن نميز السمات من الأنماط فالنمط (Type) هو فئة أو مجموعة من الأشخاص تجمع بينهم الصفات العامة مع وجود فروق بينهم تكمن في درجة تمثلهم للصفة

فالنمط قد يكون سمة عالية أو مجموعة سمات (سفيان ،٢٠٠٤، ٣٩) أما السمة (Trait) فهي صفة ثابتة نسبيا" للفرد نفسه وتميزه عن غيره من الأفراد، ويشير ايزنك إلى أن السمة تجمع ملحوظ من النزعات الفردية للفعل وهي اتساق ملحوظ في عادات الفرد وأفكاره المتكررة (البادري،٢٠١١، ٤٦٨).

ـ مفهوم الشخصية :

أنَّ لفظَ الشخصيةِ (Personality) بالانكليزيةِ و(Personalite) بالفرنسية مشتقةٌ من لفظٍ لاتينيٍ (Persona) وهو ذلك القناع الذي كان يلبسه الممثل في العصور القديمة ليُسبغ على نفسه ثوب الدور الذي يمثلهُ وليظهر أمام الأعين بمظهر معين ومعنى خاص، وتُعريف الشخصية على أنها:" القدرة على التأثير في الغير، أو الأثر الذي يتركه الشخص فيمن حوله وما يرتبط بذلك مما قد يكون لديه من هيبة ووقار وكبرياء أو تواضع وخضوع واستسلام" (الميلادي، ٢٠٠٦، ٣١)

ويرتبط معنى الشخصية في الاصطلاح الفلسفي بوضعية الفرد أو الإنسان بصورة عامة في فلسفة معينة، فنجد (كانت) (kant 1979) مثلاً يميز بين مفهوم الشخص، ومفهوم الشخصية، فالشخص عنده هو الفرد المباشر الذي تنسب إليه مسؤولية أفعاله والشخصية هي الكينونة العاقلة التي ينبغي أن تدرك نفسها في حريتها، وحدود الواجب الأخلاقي (صالح،٢٠١١، ١٠)

وان الشخصية يمكن النظر إليها على أنها طريقة سلوك الفرد في المواقف المختلفة، وليس شيئاً يملكه ذلك الشخص أو يفتقده، وعند دراسة شخصية الفرد نكون معنيين بوجه خاص بمجموعة السمات التي توجه السلوك وتقرر طريقته في التعامل مع الآخرين، وأن مصطلح الشخصية يضم أية سمة أو صفة لها صلة بشكل أو بأخر بقدرة الفرد على التكيف وفي محاولته الحفاظ على احترامه لذاته (جمجوم، ٢٠٠٨، ٩٦).

ويعد ميدان الشخصية من الميادين المهمة التي استأثرت باهتمام العديد من المنظرين وعلماء النفس والاجتماع والطب النفسي من الذين حاولوا تصنيف الشخصية الإنسانية إلى سمات أو أنماط متعددة ومتباينة وذلك بغية الوصول إلى فهم أكثر لطبيعة الإنسان ولسلوكه ومن ثمّ التمكن من السيطرة على السلوك بالاتجاه الذي يخدم الإنسان نفسه والمجتمع، ولقد حاول العديد من العلماء والباحثين في مجالات شتى تكييف هذه النظم الخاصة بتصنيف

الشخصية سواء إلى أنماط أو سمات واستعمالها لتطوير العمليات التربوية والإدارية التي تكون فيها شخصية الإنسان المحور الفاعل والحيوي في هذه العمليات (مصطفى، ٢٠٠٩، ٣١٢-٣١٤).

ـ نظرية كارل يونك (١٨٧٥-١٩٦١): (Carl Gostav Yung)

يعد يونك (Yung) واحدا من أهم المفكرين السيكولوجيين في القرن العشرين، فقد كرس ما يزيد عن ستون عاما من الجهد المتواصل في كشف أغوار النفس البشرية وأسفر ذلك عن عشرين مجلدا استفاد منها العديد من الباحثين والأطباء، واعتمد بونك في دراسة الشخصية الإنسانية على تاريخ الإنسان والتعرف على الحضارات الشرقية وأكد الأصول العنصرية للشخصية لأن الإنسان يولد مزوداً بكثير من الاستعدادات التي يتركها أسلافه، هذه الاستعدادات توجه سلوكه وتحدد جزئياً ما يصبح شعورياً لديه، وما يستجيب له في عالم خبراته الخاصة (عثمان، ٢٠٠١، ٢٢).

وعلى الرغم من أن نظرية يونك هي بالدرجة الأولى نظرية في التحليل النفسي بسبب تأكيدها الواضح على العمليات اللاشعورية، إلا أنها تختلف عن نظرية فرويد في اهتمامها بالجمع بين السببية والغائية فالسلوك الإنساني لا يحكم فقط من خلال الفرد وتاريخه الجنسي (السببية) ولكن أيضا من خلال الأهداف والطموحات (الغائية). وتميل وجهة نظر يونك إلى التأملية والاهتمام باللاشعور الجمعي جنبا إلى جنب مع اللاشعور الشخصي، فإنسان اليوم قد تشكل وتقولب في شكله الحالي من خلال التجارب المتراكمة للأجيال الماضية، والناس يولدون ومعهم نزعات كثيرة خلفها لهم أسلافهم وهذه النزعات تهدي سلوكهم Wood Worth, (1964,30-31).

بناء الشخصية عند يونك :

فيما يرى فرويد إن بناء الشخصية الأساسي يتكون من (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) إلا أن فكرته عند مستويات الوعي أخذت صورة بنائية (بالإضافة إلى الديناميكية) إذ يقسمها إلى (الشعور، ما قبل الشعور، اللاشعور) إلا أن العلاقة بين البناءات الأساسية وبناءات مستويات الوعي علاقة مركبة، ومتداخلة وعلى هذا الأساس، فقد حاول يونك أن ينطلق من الفكرتين إلى تحديد بناءات الشخصية بشكل أكثر بساطة فهو يرى أن الأنظمة الرئيسية التي تبنى من خلالها الشخصية هي:

١- **الأنا الشعوري Conscious Ego:** تقابل الأنا عند فرويد إلا أنها شعورية تماما (الأنا عند فرويد تحتوي على جوانب شعورية وأخرى لاشعورية – ميكانزمات الأنا اللاشعورية) وتشتمل على كل الخبرات الواعية والانطباعات والعمليات العقلية. الشعور يشتمل تحديدا على الإحساس والتفكير والمشاعر والحدس، وهي ما يحدد أنماط الشخصية (الطائي، ٢٠٠١، ٤٥).

٢- **اللاشعور الشخصي Personal Consciousness:** لا يقابل اللاشعور، بل ما قبل الشعور عند فرويد، إذ يحتوي على الخبرات الماضية والتوقعات المستقبلية التي لا تكون في حيز الوعي في حينها إلا أن بالإمكان استرجاعها بشيء من الجهد كما يمكن ظهور التوقعات المستقبلية من خلال الأحلام (ربيع،٢٠١٠، ٤٤١).

٣- **اللاشعور الجمعي Collective Consciousness:** هذا العنصر جديداً لم يتحدث عنه فرويد. يرى يونك أن اللاشعور الجمعي عام بين كل الناس إذ يعتمد على الاستعدادات المتوارثة، فهي ليست الذاكرة أو الخبرات الشخصية المكبوتة (كما يقول فرويد) بل تنتج عن التأثير الانفعالي التراكمي للخبرات الإنسانية أي ردود الأفعال الانفعالية المكررة لأفكار قد لا تكون واقعية، إنها الاستعداد المسبق للاستجابة بطريقة محددة عبر الأجيال ولكل ذلك فأن محتويات اللاشعور الجمعي هي مجموعة أساسية من النماذج البدائية المحددة لردود الأفعال الانفعالية ونمط الاستجابة التي تقوم بها حيال الأحداث المختلفة، وان محتويات اللاشعور الجمعي تسمى انماطا اولية (عباس،٢٠٠١، ٩٣).

٤- **الأنماط الأولية:** وهي صور وجدت في وقت سالف وهي فطرية أو تمثل استعدادات أولية نفسية، من شأنها أن تؤدي بالناس إلى الفهم والخبرة والاستجابة للعالم بطرق معينة، ويعتقد يونك أن وجود الأنماط الأولية يعود إلى الوراثة، وتمثل الطبقة العميقة والمتعذر الوصول إليها من الشخصية وتحتوي القناع والظل، وهي تشكل البنى التحتية للنفس، ويرى يونك أن ما تم وارثته ليس أفكارا أو صورا معينة أو نوعية، ولكن استعدادات أولية للتعرف على أفكار وصور عامة بعينها وتقديرها وفهمها.

٥- **الأنيما Anima والأنيموس Animus:** فالأنيما هو المفهوم الذي يمثل المرأة داخل الرجل، وانه تراكم خبرات الرجل السلالية المتصلة بالمرأة، ويشير يونك إلى أن الجنس

يتحدد بأغلبية جينات الرجل أو المرأة، ولكن الأقلية من الجينات التي تنتمي إلى الجنس الآخر لا تختفي ببساطة، فالرجل حينئذ يكون لديه وفي جانبه شكل أنثوي لاشعوري وهو جزء أو جانب بعيد عن الشعور تماما، أما الأنيموس فهو المناظر للانيما، أي الرجل في داخل المرأة، فانه مجموعة من الخبرات السلالية عند النساء عندما يتعاملن مع الرجال، وإذا كانت الأنيما من الدافع الجنسي أو الجاذبية الجنسية فإن الأنيموس من المنطق (التفكير العقلاني) وفي النساء ربما ينكشف الأنيموس في المناقشات والحجج المنطقية وإبداء الرأي وفي الرجال ربما يظهر الأنيما في صورة انعدام الثقة والخداع والعاطفية والاحتقار، ومن الجانب الايجابي فالأنيما يعطي الرجال الإحساس بالصلة مع الآخرين، الذي قد يساعدهم في أن يتفاعلوا بشكل أكثر نعومة، بينما الانيموس يوفر للنساء القدرة على التفكير والتأمل والترو، الذي قد يساعدهن في فهم البيئة المحيطة بهن، وإن وجود المرأة في الرجل والرجل في المرأة يسمح لكل منهما أن يفهم الآخر على نحو أفضل (ألن، ٢٠١٠، ١٢٣).

٦- **القناع:** هو الوجه الخارجي من الشخصية وضع ليقابل حاجات المجتمع بينما يخفي خصائصها الطبيعية الداخلية، وهو المظهر الذي نبديه العالم ومن خلاله نتصل بالآخرين، ويشتمل القناع على أدوارنا الاجتماعية وأساليبنا الفردية في التعبير عن أنفسنا، وللقناع جوانبه الموجبة والسالبة، فالقناع المسيطر يمكن أن يكتم أنفاس الفرد، ويرى يونك أن القناع ضروري لان من خلاله نتصل بعالمنا وهو يبسط تفاعلاتنا لأنه يبين ما الذي يمكن أن نتوقعه من الآخرين.

٧- **الظل:** يتكون منذ الميلاد ويحوي المواد البدائية والواخزة للضمير وغير المرغوبة من الشخصية، بالإضافة إلى أية خصائص ايجابية تكون متعارضة مع القناع، وقد اعتقد يونك أن الظل مشكلة أخلاقية للانا لأنها قد تقاوم الضبط الأخلاقي وتؤثر على العالم الداخلي للإنسان. (أبو اسعد، ٢٠١١، ٤٢)

٨- **الذات:** هو الجانب المنظم أو مجموعة من المبادئ التنظيمية في الشخصية، التي تستقطب حولها مجمل النشاطات المختلفة الموجهة من اجل تحقيق كمال الإنسان، وهذه المبادئ تزود الشخصية بالوحدة والاستقرار، اللذان يعتبران هدف الفرد في حياته، فالذات

عند يونك هي ذات للنفس البشرية كلها، وليس الانا الواعية وحدها، الذي تتركز حوله جميع صفات الإنسان النفسية.

وتوصل يونك في بداية القرن العشرين إلى وجود اتجاهين للشخصية الإنسانية (المنبسط والمنطوي) لكل منهما صفاته الخاصة التي يندرج تحتها معظم أفراد البشر من حيث الأسلوب العام في الحياة والاهتمامات والميول الخاصة فهو يرى أنه في حالة حصول توحد واندماج بين الشخصية الاجتماعية (القناع) وبين الأنا Ego التي تمثل النزعات الحقيقية للإنسان فإن القناع سيفرض سيطرته على نظام الأنا. وسيحول دون إشباع الفرد كل الرغبات والدوافع السلوكية. حينئذ تصبح الشخصية غير حقيقية ولا تهتم بحاجات الفرد، وستكون انعكاساً للمجتمع أكثر منها تعبيراً عن شخصية إنسانية تتمتع بكيانها الخاص ومنطلقاتها الذاتية الرامية إلى إشباع الحاجات والدوافع المنطلقة بحيوية من النفس، عندئذ تتخذ اتجاهين متعارضين هما (الانطواء–الانبساط) يوجد كلاهما في داخل النفس أحدهما يكون قوياً في الأنا وشعورياً في حين يكون الآخر ضعيفاً وفي اللاشعور الشخصي، تقوم التفرقة بينهما على أساس الدرجة تبعاً لميل الفرد وتوجهه نحو الاتجاهين اتجاه الانبساط الذي يوجه الفرد نحو العالم الخارجي الموضوعي، أو الانطواء الذي يكون توجه الشخص فيه نحو العالم الداخلي الذاتي (عباس،٢٠٠١، ٩٠).

نمط الشخصية الانبساطية:

إن الإنبساط هو النقيض التام لإنطواء وكلاهما من أنماط الشخصية الإنسانية، ومن أهم سمات الشخص الإنبساطي انه اجتماعي الاتجاه واقعي التفكير، يميل إلى المرح، ينظر إلى الأشياء في محيطه كما هي من حيث قيمتها المادية الواقعية، لا لأهميتها ودلالاتها المثالية، وهو بذلك يتعامل مع الواقع الذي يعيشه بدون خيالات أو تأملات، ويعالج أمور حياته بالممكن والمتاح من الطاقة الفعلية، وينجح اغلب الأحيان في إيجاد الحلول التي يتوافق من خلالها مع البيئة الاجتماعية (صالح،٢٠١١، ٧٢).

والشخصية الانبساطية هي التي يتميز صاحبها بحب الاختلاط بالآخرين والمرح والتبسط في الحديث كما انه يتميز بحب خدمة الآخرين والتحدث معهم ومشاركتهم أفراحهم وأحزانهم ،فمعظم وقته يكون خارج المنزل فهو اجتماعي بطبعه وتفكيره إلى حد كبير واقعي ويميل إلى تقديم المساعدة للغير (عبد العال،٢٠٠٧، ٦٦). والانبساطية تتضمن السمات

الشخصية التي تركز على كمية وقوة العلاقات والتفاعلات الشخصية والمخالطة الاجتماعية، والسيطرة والانفعالية الايجابية، ومستوى الطاقة، والبحث عن الإثارة وترتبط بالوجدان الايجابي (الختاتنة،٢٠١١، ٢٥٨)

نمط الشخصية الانطوائية:

الشخصية الانطوائية ويتميز صاحب هذا النوع من الشخصية بأنه يميل إلى العزلة الاجتماعية والبعد عن الآخرين، ويفضل الوحدة عن الاختلاط كما أن صاحب هذه الشخصية يكثر من أحلام اليقظة والاستغراق في الخيال فهو بعيد عن الواقع في اغلب الأحيان (عبد العال،٢٠٠٧، ٦٦). وتتسم هذه الشخصية أيضا بأنها تفضل الأنشطة الفردية وتجد صعوبة التعبير عن المشاعر لدرجة البرود واللامبالاة. (الختاتنة،٢٠١١، ٢٦٦).

ومن ابرز سماتها :

١- عدم القدرة على إيجاد العلاقات الناجحة مع من حولها.

٢- عدم القدرة على المخالطة الايجابية والاستمرار في العلاقات الاجتماعية.

٣- عدم القدرة على الانسجام والاقتراب أو الانتماء مع مجاميع إنسانية ضرورية كالعائلة الكبيرة.

٤- يعد في تصور الآخرين شخصا غريب الأطوار وبعيدا عنهم. (سعيد،٢٠٠٨، ٢٦٩).

ويشير يونك إلى وجود أربعة وظائف للشخصية التي يدرك الفرد بها الأحداث وهي التفكير- المشاعر – الحس- والحدس ويرى يونك أن كل فرد يمتلك كلا من الاتجاهات والوظائف الأربع (ألن،٢٠١٠، ١٣٣) وقد صنف يونك الوظائف الأربع إلى اثنتين عقلانية واثنتين غير عقلانية، فالتفكير، والمشاعر، وظيفتان عقلانيتان تتصفان بإصدار الأحكام، وتقويم التجارب والأحداث، فحين يتم التوصل بالحكم على الشيء عن طريق الاستدلال المنطقي، فهذا يعني انتفاع الفرد من وظيفة التفكير أما الوظيفة المضادة لها في المشاعر إذ يتم تقويم الأشياء على أساس الشعور بالسرور بها أو عدمه (العناني، ٢٠٠٠، ٦٦).

أما الزوج الآخر فهما الوظيفتان غير العقلانيتين بسبب أن تقويم الأحداث يتم من خلالهما بالخبرة البسيطة غير المستذكرة إلى عملية التفكير، هاتان الوظيفتان هما الحسي والحدس، وما يحدث في الحس هو أن الفرد يستلم عن طريق حواسه مثيرات تنتج عنها خبرة واقعية شبيهة بما يحدث في الصورة الفوتوغرافية للشيء، وما يحدث في وظيفة الحدس هو

استفهام للمعنى الخفي للحدث أو الشيء، ولا ينتج ذلك عن خبرة مباشرة من مثير في العالم الخارجي، بل من رؤية إدراكية داخلية (العاني، ١٩٨٩، ٤٦-٤٧)

إن الاتجاهات والوظائف الأربع قد مكنت يونك من تأسيس نظام متكون من ثمانية أنماط نفسية تكون أربعة منها منبسطة وأربعة منطوية:

١- النمط المنبسط المفكر: يكون عملياً واقعياً ويميل أصحابه إلى الحقائق الموضوعية والاعتماد على التجارب واخذ النتائج وتطبيقها في الحياة..

٢- النمط المنبسط الشعوري (الوجداني): يلتزم بالقيم التي تم تعليمه إياها، ويحترم التقاليد الاجتماعية، ويميل إلى تنمية العلاقات الودية مع الآخرين والمشاركة الوجدانية مع الغير.

٣- النمط المنبسط الحسي: محب للمتعة، حسن المعشر، ويكيف نفسه بسهولة مع الناس والظروف ويشعر بالملل إذا قلت المؤثرات المحيطة به.

٤- النمط المنبسط الحدسي (الملهم): يظهر استبصاراً بمواقف الحياة، ويضع خططا للمشروعات الجديدة، ويكون موهوبا في العمل.

٥- النمط المنطوي المفكر: ويتميز أصحاب هذا النمط بان أفكارهم تتسم بالطابع النظري والتأمل وهم غير مبالين بالناس وينشغل تفكيرهم بالواقع الذاتي ويكون الشخص فيه قليل الإدراك للعلاقات والمشاعر الإنسانية.

٦- النمط المنطوي الشعوري (الوجداني): هو فرد متواضع هادئ ذو حساسية مفرطة أي يغلب عليه تقلب الانفعالات مما يصعب على زملائه فهمه، وفي حالة كونه امرأة فإن لها تأثيراً وقدرة غامضتين على الرجال الانبساطيين.

٧- النمط المنطوي الحسي: شخص هادئ هو الأخر وينظر إلى العالم بمزيج من حب الخير واللهو، ويكون حساسا بشكل خاص للصفات الجمالية في الأشياء.

٨- النمط المنطوي الحدسي (الملهم): شخص حالم (يقضي وقته في أحلام اليقظة)، يعطي اكبر اهتمامه لنزعته الداخلية نحو الأفكار التي يعدها الآخرون وبسهولة شاذة أو غريبة الأطوار (الداهري ، ٢٠٠٨ ، ١٩٨)(أبو اسعد،٢٠١٠، ١٠٧).

ثانيا- إدارة الانفعالات

الانفعالات Emotions :

يشار إلى مفهوم الانفعالات في اللغة اللاتينية بكلمة (Emovine) أما في اللغة الانكليزية يشار إليها بكلمة (Emotion) وفي اللغة العربية، فان مفهوم الانفعالات مأخوذ من الفعل (انفعل، منفعل، انفعالات) أي تأثر متأثر (يونس،٢٠١٢، ٢٢٧).

ورغم أن مفهوم الانفعال من المفاهيم الشائعة في مجال علم النفس إلا أنه لا يوجد تعريف واحد يعترف به جميع المختصين في مجال علم النفس، إذ يورد قاموس المعاني (Thesaurus) أكثر من تعريف واحد للانفعال منها أن الانفعال تحرك العقل أو الروح، أو هو إثارة المشاعر سواء أكانت سارة أم مؤلمة، وهو أيضا اضطراب أو تأجيج العقل بسبب مثيرات خاصة تترافق مع بعض الآثار الملاحظة على الجسم (الريماوي،٢٠٠٨، ٢٢٥).

وترى الرحو (٢٠٠٥) بان الانفعال هو جانب أساسي من الحياة النفسية الإنسانية التي بدونه تكون الحياة كئيبة، باردة،آلية، لا حراك فيها وهو حالة وجدانية قوية مصحوبة باضطرابات فسيولوجية حشوية بارزة تغشى أجهزة التنفس والدورة الدموية والجهاز الغدي، فهو أزمة عابرة طارئة لا تبقى وقتا طويلا وتظهر فجأة ولا تتيح للفرد الفرصة أو القدرة على التكيف (الرحو،٢٠٠٥، ٥٩).

ويشير (يونس،٢٠١٢) إلى أن الانفعال يعد عملية عقلية عليا غير معرفية، وهو أيضاً حالة وجدانية عنيفة تصحبها تغيرات فسيولوجية حشوية، وتعبيرات حركية مختلفة، تنتاب الفرد بصورة مفاجئة وتأخذ أزمة عابرة (مؤقتة) لا تدوم طويلا (يونس،٢٠١٢، ٢٢٧).

إدارة الانفعالات Emotional management:

ظهر الاهتمام بمصطلح إدارة الانفعالات في الولايات المتحدة في التسعينيات إذ لاحظ الباحثون هناك من خلال أبحاث ودراسات اشتملت عشرات الآلاف من الأشخاص أن نجاح الإنسان وسعادته في الحياة لا يتوقفان فقط على شهاداته وتحصيله العلمي التي تعبر عن ذكائه العقلي(IQ)، وإنما يحتاجان إلى نوع آخر من الذكاء سموه الذكاء الوجداني (EQ).قدم (بيتر سالوفي وجون ماير) (Peter salovey & John mayer) أنموذجاً للذكاء العاطفي أو الذكاء الانفعالي في كتابهما (الخيال ، والمعرفة ، والشخصية) وكان احد مكونات الذكاء العاطفي أو الذكاء الوجداني هو إدارة الانفعالات (السعدوني،٢٠٠٧، ٩٨) .

طبيعة إدارة الانفعالات:

إن إدارة الانفعالات هي القدرة على تصريف انفعالاتنا بطريقة بناءه بحيث لا تؤدي إلى إيذاء الذات أو الآخرين، وعند استثارة انفعالاتنا في المواقف المختلفة فمن الواجب تحديد موقفنا النفسي تجاهها، كإظهار الغضب عندما نشعر بالظلم، ومن ذلك أيضاً مقاومة الأفكار السلبية التي من الممكن أن تشعل الموقف أكثر، فيجب أن يكون الإنسان واعياً بمشاعره المتشائمة والسلبية بحيث يكون قادر على تحديدها وتغييرها، يقول بنجامين فرانكلن " لا غضب دون سبب، ولكن في الغالب سبب تافه" فمن السهل أن تغضب، ولكن لسبب مناسب، ومن الشخص المناسب، وفي الوقت المناسب، وبالقدر المناسب، ولفترة زمنية مناسبة، فهذا هو الأمر الصعب (أبو حماد،٢٠١١، ٢٧٦).

وإدارة الانفعالات تتطلب أن يكون الإنسان على معرفة واتصال بنفسه بحيث يعرف ماهية شعوره عندما يشعر به ويعرف أيضا ما تعنيه هذه المشاعر، إذ إن هذه المهارة لا تمكنه فقط من وضع استجاباته الانفعالية في وضعها الصحيح وإيجاد طرق ايجابية للتخلص من المشاعر السيئة، بل إنها أيضا تمكنه من تفجير ينابيع العواطف العميقة التي توفر الوقود التحفيزي الذي يمكنه من التغلب على المراحل الصعبة عندما يشتد الخطب (حسين،٢٠٠٩، ١٩٣).

كيفية التحكم في الانفعالات :

إن التحكم بإدارة الانفعالات يتم من خلال :

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

٢- تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال إذ إن ذلك يساعد على إنقاص شدة الانفعال ومن ثمّ يتغلب الشخص على الاضطراب الذي يحدث.

٣- محاولة البحث عن استجابات تتعارض من الانفعال فإذا شعرت نحو شخص ما بشيء من الكراهية لأسباب معينة فان عليك أن تبحث عن أسباب أخرى ايجابية يمكن أن تثير إعجابك بهذا الشخص وتغيير نظرتك إليه.

٤- عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات فإذا لم تستطع التحكم في انفعالاتك عن طريق البحث عن الجوانب الايجابية أو السارة في الشيء مصدر الانفعال،

فانه يمكنك أن تغير اهتمامك عن هذا الشيء إلى أشياء وموضوعات يمكن أن تساعدك على الهدوء والتخلص من الانفعال وتوتراته.

٥- الاسترخاء، يحدث الانفعال عادة حالة من التوتر في الجسم وفي مثل هذه الحالة يحسن بك القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعال وتناقصه تدريجيا.

٦- عدم الحسم وإصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة في أثناء الانفعال، إذ إن فترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن ولذلك قد يفشل الفرد في رؤية الأمور بشكلها الصحيح ومن ثمّ تكون أحكامه غير صحيحة (ملحم،٢٠١٠، ٤١٤).

نظرية ماير و سالوفي لإدارة الانفعالات Mayer & salovey

بدأ الاهتمام بدرجة كبيرة بالجوانب غير المعرفية للذكاء من قبل هؤلاء الباحثين منذ عام (١٩٩٠)، والدافع لوضع نظريتهما عن إدارة الانفعالات التي هي احد مكونات الذكاء الوجداني لمعرفة مكوناتها وإعداد أدوات قياسها، والتعامل معها على أنها قدرة عقلية (BarOn,1998,209)، وقد أتت تلك النظرة على قياس الفروق الفردية، إذ يرى سالوفي وماير (١٩٩٠) أن المقاييس التقليدية للذكاء فشلت في دراسة فروق الوعي و الإدارة الفعالة للانفعالات والمعلومات الانفعالية (ماير،٢٠٠٣، ٩٩) .

إن الأنموذج الذي أعدّه ماير و سالوفي (١٩٩٠) لتحليل إدارة الانفعالات قد اتخذ منحى القدرة، و أجريت عليه عدّة بحوث سواء أكان من قبل الباحثين أو الاشتراك مع باحثين آخرين، وقد ظهرت تلك النظرية بعد التحقق التجريبي من أنموذجها عام (١٩٩٧) لإدارة الانفعالات كقدرات عقلية، وهي النظرية المثلى لماير وسالوفي إذ تمّ تعريفها نظريا بطريقة تجعلها أكثر تميزاً، إذ تتضمن المشاعر الداخلية الخاصة بالنمو الشخصي من ناحية، ومن ناحية أخرى فإن إدارة الانفعالات تركز على الجوانب الانفعالية (العاطفية) للمشكلات، مقارنة بالذكاء الاجتماعي الذي يركز على الجوانب الاجتماعية (العيتي،٢٠٠٥، ١٩٠).

تنص النظرية على أن الانفعالات تحوي معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية لمنظومة الفرد النفسية والعلاقات الخارجية المتعلقة بالأشخاص الآخرين والمثيرات الخارجية، وحينما تتغير علاقة الشخص مع شخص آخر أو مع شيء ما فإن انفعالاتهم مع بعضهم بعضا أو نحو الشيء تتغير أيضاً ويتم الإحساس بالخوف من الشخص الذي يُعتبر مهددا للغير. أما الشخص الذي لا يتوقع منه إصدار تهديد فهناك على الأقل ميل تجاهه، وتصحب هذه

العلاقات سواء أكان حقيقية أو متخيلة إشارات وتعبيرات تطرأ عليها وهي الانفعالات. وان تعرّف معاني الانفعالات وعلاقتها وضبطها تساعد الفرد على حل المشكلات كمنهجية عقلية سليمة ومنظمة وفي نطاق مسلمات واقعية وتعزيز النشاطات المعرفية (Salovey & mayeres, 2002, 261-263).

وأوضح مايرز (Mayeres) أن ضبط الفرد لانفعالاته وتقيمها بدقة والسيطرة على مشاعره تسهل عملية التفكير الفعّال والنمو المعرفي (Kim,1999,45)، وأكد سالوفي ومايرز (Salovey&mayeres) إلى أن ضبط الانفعال وتقيمه يتمثل في القدرة على تحديد الانفعال في الحالات الجسمية للفرد وفي أفكاره كذلك تحديد الانفعالات لدى الآخرين من خلال العمل ومهارات الفرد وسلوكه ومظهره، كذلك تؤثر الانفعالات في تفكير الفرد من خلال توجيه الانتباه إلى المعلومات إلهامه وإصدار الأحكام الدقيقة والتذكر، كذلك تساعد على حل المشكلات وتسهيل قدرة التفكير العلمي، وفهم المشاعر المعقدة وخليط المشاعر مثل الرهبة وهي الخوف المفاجئ (Hein,2001,57).

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

وبذلك يكون الشخص الذي لديه إدارة الانفعالات أفضل من غيره في التعرّف على انفعالاته وانفعالات الآخرين ولديه القدرة على التعبير عن انفعالاته بصورة دقيقة تمنع سوء فهم الآخرين له، فعندما يكون غاضبا فان لديه القدرة على عكس انفعال الغضب على ملامح وجهه وصوته وليس الحزن أو الضيق ولديه القدرة على إظهار الانفعالات التي يريدها على الرغم من انه لا يحس بها فعلا، ولديه القدرة على استثارة الانفعال بصورة تساعده على التفكير أو الانتباه لمثير ما بصورة أفضل إلى جانب قدرته على فهم وتحليل الانفعالات كالتمييز بين الشعور بالحسد والغيرة والشعور بالذنب والحياء والغضب والقدرة على السيطرة على انفعالاته بطريقة تنمي قدراته العقلية والوجدانية كتأجيل إشباع حاجاته وكبح جماح غضبه (الخضر، ٢٠٠٦ ، ٩٠).

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

الدراسات السابقة:

أولاـ الدراسات التي تناولت نمط الشخصية الانبساط والانطواء

ـ الدراسات العربية :

١- دراسة (قاسم ٢٠٠٦)

(نمط الشخصية وعلاقته بتحقيق الهوية ودافع الانجاز الدراسي لدى طلبة الجامعة)

إنّ من بين الأهداف التي استهدفتها هذه الدراسة قياس نمط الشخصية (الانبساط في مقابل الانطواء) والتعرف على العلاقة بين درجات نمطي الشخصية (الانبساط في مقابل الانطواء) ودرجات تحقيق الهوية ودافع الانجاز لدى طلبة الجامعة، تألفت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب وطالبة موزعين على (١٠) كليات في جامعة بغداد، (٥) كليات في الاختصاص العلمي، و(٥) كليات في الاختصاص الإنساني، أما أدوات الدراسة فقد أعدت الباحثة ثلاثة مقاييس الأول لقياس نمط الشخصية (الانبساط في مقابل الانطواء) والثاني لقياس تحقيق الهوية والثالث لقياس دافع الانجاز الدراسي، تم استعمال عدد من المعالجات الإحصائية للإجابة عن أهداف الدراسة وفرضياتها منها معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي (t-test) لعينة ولعينتين، وتحليل التباين الثنائي وتحليل الانحدار المتعدد، أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسط النظري للمقياس ومتوسط درجات عينة الدراسة ولصالح متوسط العينة، وعدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين الوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة الذكور والوسط الحسابي لدرجات عينة الطالبات الاناث على مقياس نمط الشخصية (الانبساط في مقابل الانطواء)، واتضح بأنه لا توجد فروق دالة

إحصائيا بين نمط الشخصية والجنس عند مستوى (٠.٠٥). بينما كان هناك فرق عند مستوى (٠.٠٥) في متغير التخصص، اتضح كذلك وجود علاقة موجبة بين نمط الشخصية (الانبساط) وتحقيق الهوية، وفقد كانت العلاقة موجبة بين نمط الشخصية (الانبساط) ودافع الانجاز الدراسي وأظهرت النتائج أيضا عدم وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين درجات نمط الشخصية (الانطواء) ودرجات تحقيق الهوية، أما عن العلاقة بين نمط الشخصية (الانطواء) ودافع الانجاز فهي دالة إحصائيا ولكن بدرجة ضعيفة. (قاسم،٢٠٠٦)

ـ الدراسات الأجنبية:

١- دراسة (كيلي Kelly , 2006)

(العلاقة بين العوامل الخمسة للشخصية ومقياس الصفات الإبداعية والسلوك)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة للشخصية والصفات والسلوك الإبداعيين، تكونت عينة الدراسة من (٦١) طالبة من طلبة علم النفس أدوات الدراسة قائمة العوامل الخمسة NEOFFI المختصرة وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين الأسلوب المعرفي الإبداعي والانبساطية، ووجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين الأسلوب المعرفي الإبداعي والانفتاح على الخبرات (Kelly , 2006).

ثانيا ـ الدراسات التي تناولت إدارة الانفعالات :

- **الدراسات العربية :**

١- دراسة (المعموري، ٢٠٠٨)

(إدارة الانفعالات واستقطاب التعبير وعلاقتهما بأنماط التفكير لدى تدريسيي الجامعة)

من الأهداف التي سعت هذه الدراسة إلى تحقيقها التعرف على إدارة الانفعالات لدى تدريسيي الجامعة، والتعرف على العلاقة بين إدارة الانفعالات وأنماط التفكير لدى تدريسيي الجامعة وكذلك التعرف على دلالة الفرق في العلاقة بين إدارة الانفعالات وأنماط التفكير تبعا للجنس، وقد بلغت عينة الدراسة (٢٠٠) أستاذا جامعياً من جامعة محافظة بابل والكوفة وكربلاء، ولتحقيق أهداف الدراسة اعد الباحث ثلاثة مقاييس هي: مقياس (إدارة الانفعالات، استقطاب التعبير، أنماط التفكير) وتمّ استعمال الوسائل الإحصائية الاختبار التائي لعينتين

مستقلتين ولعينه واحدة، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعادلة الفا كرونباج، ومعادلة الخطأ المعياري ومربع كاي والوسط الحسابي والانحراف المعياري، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى إدارة الانفعالات لدى تدريسي الجامعة أعلى من الصورة المتوقعة لديهم وهي الصورة الاعتدالية، أما بخصوص العلاقة بين إدارة الانفعالات وأنماط التفكير فقد أظهرت النتائج أن نمط التفكير العلمي هو أعلى ارتباطا من سائر الأنماط الأخرى مع إدارة الانفعالات أما بشأن دلالة الفرق في العلاقة بين إدارة الانفعالات وأنماط التفكير على وفق متغير الجنس فلم تظهر النتائج فروقا ذات دلالة بين سائر الأنماط وإدارة الانفعالات (المعموري ، ٢٠٠٨) .

الدراسات الأجنبية

١- دراسة (ماكالبو Maccalupo 2009)

(دور إدارة الانفعالات في القيادة المتميزة)

استهدفت هذه الدراسة تعرّف العلاقة الارتباطية بين القيادة وكل من الاتزان الانفعالي، وقوة الاستراتيجيات، والقيادة الموقفية، وقد استعمل الباحث مقياس الاتزان الانفعالي واختبار المهارات الشخصية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي، وعملية اتخاذ القرار لدى قادة المدارس، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي وقوة الاستراتيجيات والقيادة الموقفية، وبهذا يعدّ الاتزان الانفعالي عامل مهم ومساعد في إنجاح الدور القيادي، ودلت النتائج بان الاتزان الانفعالي مكتسب ، ويمكن تعلمه (ماكالبو ، ٢٠٠٩) .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاـ مجتمع البحث :

وهو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع المشكلة (عباس وآخرون، ٢٠١١، ٢١٧) ويتألف مجتمع البحث الحالي من مدرسين ومدرسات المرحلة الثانوية والإعدادية والمتوسطة في المدارس التابعة لمديرية تربية قضاء هيت في محافظة الأنبار والبالغ عددها (٥٨) مَدرسة، وقد بلغ حجم مجتمع البحث (١٠٩٠) مُدرس ومُدرسة بواقع (٦٧٠) مُدرس و(٤٢٠) مُدرسة للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣)

ثانيا ـ عينة البحث :

العينة هي جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة يختارها الباحث لإجراء دراسته على وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً ، ويتم الاختيار بسبب صعوبة إجرائه على جميع أفراد المجتمع لاختصار الجهد والوقت والمال(داود،١٩٩٠, ٦٨)(عباس وآخرون،٢٠١١، ٢١٨) .

وقد تكونت عينة البحث من (٢١٨) مُدرس ومُدرسة منهم (١٣٤) مُدرس و(٨٤) مُدرسة تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي وبنسبة ٢٠% من مجتمع البحث، إذ أشار (ملحم٢٠١١) إلى إن اختيار العينة في الدراسات الوصفية يتم اخذ ٢٠% من أفراد المجتمع إذا كان اقل من بضعة آلاف (ملحم،٢٠١١، ١٥٤)

ثالثا– أداتا البحث :

الأداة الأولى ـ مقياس نمط الشخصية الانبساط والانطواء

من اجل إعداد مقياس نمط الشخصية الانبساط والانطواء قام الباحث بالخطوات الآتية :

١- بعد اطلاع الباحث إلى ما أشار إليه يونك (Yung) وايزنك عن نمط الشخصية الانبساط والانطواء وما تم عرضه في فصل الإطار النظري والدراسات السابقة وكذلك بعد الاطلاع على بعض المقاييس السابقة التي حصل عليها الباحث تمت صياغة عدد من الفقرات على وفق تعريف يونك لنمط الشخصية الانبساط والانطواء، فضلا عن الاستفادة من بعض فقرات المقاييس السابقة بعد إجراء التعديلات عليها، إذ بلغ عدد فقرات المقياس (٦٩) فقرة .

٢- توزيع فقرات المقياس الحالي إلى مجالين الأول نمط الشخصية الانبساطي إذ تكون من (٣٣) فقرة والمجال الثاني نمط الشخصية الانطوائي وقد تكون من (٣٦) فقرة، إذ قام الباحث بصياغة فقرات تناسب كل مجال، وهذا يتفق مع الاتجاه العلمي في القياس النفسي بأن المفاهيم النفسية متعدد المجالات (ناصر،٢٠٠٧، ٩٦) ولغرض إعداد فقرات مقياس نمط الشخصية الانبساط والانطواء على وفق مجاليه وبالاعتماد على الإطار النظري والدراسات السابقة فقد روعي في صياغتها قواعد عامة هي:

- سهولة القراءة ووضوح التعبير لفقرات المقياس .

- الابتعاد عن نفي النفي المزدوج لأنها تربك المفحوص.
- وضوح الفقرة وعدم الاختلاف على مضمونها .
- لا تحتوي الفقرة على التطرف مثل غالبا ،ودائما .
- صياغة عدد الفقرات على وفق النظرية يونك وتعريف الانبساط والانطواء.
- روعي في صياغة الفقرات أن تكون بصيغة المتكلم.
- أن يكون عدد فقرات المقياس بصيغته الأولية أكثر من العدد المقرر له بصيغته النهائية وذلك لاحتمال استبعاد بعضها في أثناء التحليل الإحصائي(الشايب،٢٠٠٩، ٧٤).
- الابتعاد عن وضع فكرتين في فقرة واحدة لأنها قد تؤدي إلى عدم إمكان المفحوص اختيار الإجابة الممكنة(فرج،١٩٩٧، ٢٠١) .

ـ الصدق(Validity) :

يعد مفهوم الصدق واحداً من أكثر المفاهيم الأساسية في مجال القياس النفسي إن لم يكن أهمها على الإطلاق، ويعني الصدق أن المقياس يقيس ما أُعدّ لقياسه (ربيع،٢٠١١، ١١٣). بمعنى أن يكون الاختبار ذا صلة وثيقة بالقدرة التي يقيسها، وأن يكون هذا الاختبار قادراً على أن يميز بين القدرة التي يقيسها والقدرات الأخرى التي يحتمل أن تختلط بها أو تتداخل معها (الخطيب،٢٠١١، ٢٦).

وقد وضعت رابطة السيكولوجيين الأمريكيين (American Psychological Association) تصنيفاً حددت بموجبه ثلاثة أنواع للصدق هي :

١- صدق المحتوى ومنه الصدق الظاهري

٢- الصدق المرتبط بمحك

٣- صدق البناء (الامام واخرون،١٩٩٠، ١٢٥)

واستعمل الباحث نوعين من الصدق هما الصدق الظاهري، ومؤشرات صدق البناء.

١- الصدق الظاهري Face Validity

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياس والفقرات التي تمثلها على مجموعة من الخبراء في الاختصاص النفسي، وتم الأخذ بآرائهم في مدى صلاحية الفقرات وكذلك مدى تغطية الفقرات للمقياس.

- **تصحيح المقياس:**

لتصحيح فقرات المقياس أعطى الباحث للبديل (تنطبق عليَ دائما –تنطبق علي غالباً– تنطبق علي أحيانا – تنطبق علي نادرا – لا تنطبق علي أبدا) في حالة إذا كانت الفقرة انبساطية الدرجات الآتية على التوالي (٥–٤–٣–٢–١) وفي حالة الفقرات الانطوائية فيكون العكس (١–٢–٣–٤–٥) .

٢–صدق البناء : Construct Validity

قام الباحث باستخراج هذا النوع من الصدق عن طريق تحليل فقرات المقياس إحصائياً بطريقة المجموعتين المتطرفتين، واستخراج القوة التمييزية لكل فقرة، وارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس. (المنيزل والعتوم،٢٠١٠، ١٥٦).

- **الإجراءات الإحصائية لتحليل الفقرات**

أ– بطريقة العينتين المتطرفتين:

وقد قام الباحث بالتحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستعمال المجموعتين المتطرفتين وذلك من خلال عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (٢٥٠) مدرس ومدرسة، وبعد استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ولمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات فقرات المقياس، اتضح أن هناك (١٠) فقرات لم تكن مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣٢) لان قيمتها التائية المحسوبة أقل من القيمة الجدولية (١.٩٦) مما تم إبعادها من المقياس.

ب–علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية:

تعد هذه الطريقة من أكثر الطرائق استعمالاً في تحليل فقرات الاختبارات والمقاييس النفسية، وذلك لأنها تهتم بالأساس بمعرفة فيما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله، وقد وجد الباحث من المناسب حساب صدق الفقرات للمقياس باستعمال المحك الداخلي وهو الدرجة الكلية للمقياس، عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس.

وقد اتضح أن ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس نمط الشخصية كان بدلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) وكانت هناك (٧) فقرات ضعيفة الارتباط بالدرجة الكلية وهذه الفقرات من ضمن الفقرات العشرة التي تم استبعادها لضعف قدرتها التمييزية في التحليل الإحصائي للقوة التمييزية. وبهذا أصبح المقياس بصيغته النهائية مكونا من (٤٠) فقرة

- **الثبات (Reliability) :**

يقصد بالثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا من معلومات عن سلوك الأفراد، وقد تحقق الباحث من ثبات مقياس إدارة الانفعالات بطريقتين وهما :

١- معامل ألفا(الاتساق الداخلي) (Internal Consistency Coefficient) :

يعد الاتساق الداخلي أساسا لمعرفة فيما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله أي إن معامل ألفا يزودنا بتقدير جيد للثبات في اغلب المواقف، وقد وجدَ كرنباخ أن هذا المعامل يعد مؤشرا للاتساق الداخلي وتدل قيمة الثبات بمعامل ألفا العالية على مدى تجانس الفقرات، ومن ثمّ فان المقياس يتمتع بثبات عالي (المنيزل والعتوم،٢٠١٠، ١٣٧) وتعتمد هذه الطرائق على اتساق أداء الأفراد من فقرة إلى أخرى، ولأجل استخراج الثبات لمقياس إدارة الانفعالات بهذه الطريقة تم اختيار (٥٠) مدرس ومدرسة بصورة عشوائية من مجتمع البحث بواقع (٢٥) مدرس و(٢٥) مُدرسة ثم استعملت معادلة (ألفا) وقد بلغ معامل الثبات (ألفا) (٠.٨٨) وهي قيمة ثبات عالية يمكن الاعتماد عليها .

٢- طريقة التجزئة النصفية Split – Half Method

تعد من الطرائق المهمة لاستخراج قيمة الثبات باللجوء إلى تقسيم الاختبار إلى نصفين نصف ذو الأرقام الفردية والنصف الآخر ذو الأرقام الزوجية وحساب معامل الارتباط بين النصفين (علام،٢٠١١، ٢٣٥).

وللتحقق من ثبات المقياس اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية ، وتمّ تطبيق معامل ارتباط (بيرسون) بين نصفي الاختبار فكان يساوي (٠,٨٩) مما يشير إلى انسجام الفقرات فيما بينها، وتعتبر هذه قيمة ثبات عالية يعتمد عليها .

رابعا ـ الوسائل الإحصائية :

تم الاستعانة بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحليل البيانات سواء أكان في إعداد المقياسين وتحليل البيانات النهائية، وقد استعملت الوسائل الإحصائية الآتية :

١- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لتحليل فقرات مقياس نمط الشخصية الانبساط والانطواء ومقياس إدارة الانفعالات وللمقارنة بين درجات نمط الشخصية إدارة الانفعالات العليا والدنيا

٢- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) وجدول دلالة معامل الارتباط لإيجاد العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياسين.

٣- معامل ألفا للاتساق الداخلي (Alpha Coefficient For Internal) Consistency لاستخراج الثبات لفقرات المقياسين، فضلا عن استخراج التجزئة النصفية

٤- الاختبار التائي t-test لعينة واحدة، استعمل لاختبار دلالة الفرق المتوسط الحسابي للعينة.

٥- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضا للنتائج التي تمّ التوصل إليها استنادا إلى ما تمّ جمعه من بيانات على وفق تسلسل الأهداف وكما يأتي :

أولا: عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الأول: التعرف على نمط الشخصية (الانبساط والانطواء) لدى مدرسي الثانوية.

وللتحقق من هذا الهدف استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة وتشير نتائج هذا الاختبار بان الوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٢١٨) مُدرس ومُدرسة بلغ (١٣١,٨٨) وبانحراف معياري قدره (١٦,١) ووسط فرضي بلغ (١٢٠) وعند مقارنة الوسط الفرضي للمقياس مع الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث ظهر أن الوسط الحسابي لعينة البحث أعلى من الوسط الفرضي، وعند اختبار دلالة هذا الفرق وجد بأنه دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (١١,٨٨) اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) بدرجة حرية (٢١٧) والجدول (١) يوضح ذلك:

جدول (١): الاختبار التائي للفرق بين الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث والوسط الفرضي لمقياس نمط الشخصية (الانبساط والانطواء).

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة	النتيجة
					المحسوبة	الجدولية		
٢١٨	١٣١,٨٨	١٦,١	١٢٠	٢١٧	١١,٨٨	١,٩٦	٠,٠٥	دال

يوضح جدول (١) أن هناك فروقاً دالة إحصائيا بين الوسط الحسابي للعينة ككل والوسط الفرضي لمقياس نمط الشخصية (الانبساط والانطواء) وذلك بتفوق الوسط الحسابي للعينة على الوسط الفرضي، وهذا يشير إلى أن مدرسي الثانوية تتسم شخصياتهم بالانبساطية أي أنهم أكثر قدرة في إقامة علاقات اجتماعية ومشاركة الآخرين ولديهم ثقة عالية بأنفسهم وذلك بسبب طبيعة عملهم. وبحسب نظرية يونك لا يوجد انبساط مطلق أو انطواء مطلق لذا يجب أن تعمل الجامعة وكذلك مديريات التربية على القيام بالأنشطة والفعاليات التي تسهم في معالجة النزعات الانطوائية عند بعض الطلبة والمدرسين أو الحد منها وذلك من خلال تنشيط الميل للاندماج مع زملائهم وتنمية ثقتهم بأنفسهم، وان يعمل المدرسون على تحفيز طلبتهم ودفعهم إلى المواقف والأنشطة الجماعية وإعطائهم الفرص التي يعبرون فيها عن أنفسهم من دون خجل أو حساسية، وهذه النتيجة جاءت متفقة مع دراسة (قاسم ،٢٠٠٦)

الهدف الثاني: التعرف على نمط الشخصية الانبساطي لدى مدرسي الثانوية حسب متغير الجنس.

وللتحقق من هذا الهدف استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (ذكور، إناث) لدى أفراد العينة، إذ قام الباحث باختيار درجات المدرسين التي كانت أعلى من الوسط الفرضي للمقياس وبواقع (١٠٩) مدرس و(٦٠) مدرسة إذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (١٣٨,٥٨٧) وبانحراف معياري (١١,١٠٩) بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٣٤,٧١٧) وبانحراف معياري (٨,٩٢٣) وبعد استعمال الاختبار التائي ظهر أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (٢,٣١٨) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٦٧) مما يدل على أن هناك فرق دال إحصائيا ولصالح الذكور في مجال الانبساطية والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) نمط الشخصية الانبساطي وفق متغير الجنس (ذكور، إناث)

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٠٩	١٣٨,٥٨٧	١١,١٠٩	٢,٣١٨	١,٩٦	دال
إناث	٦٠	١٣٤,٧١٧	٨,٩٢٣			

يوضح جدول (٢) أن هناك فرق دال إحصائيا لصالح الذكور في مجال الانبساطية ويفسر الباحث هذه النتيجة إلى أن المدرس الذي يتميز بمشاركته الآخرين والتعاون معهم في تحقيق مهام اجتماعية، يكون عضوا بناءً فعالاً في الجماعة التي يتوحد معها ويكون محققا لذاته ،وان الانفتاح على الآخرين والقدرة على التحمل، والتأثر والتأثير بالآخرين، فضلاً عن طبيعة الحياة الاجتماعية التي يعيشها المدرس، وتكيفه للمواقف البيئية لها الأثر الكبير في تكوين شخصيته. فمن صفات الأفراد الانبساطيين، الآلفة، المشاركة، التعاون فالشخص الذي يميل للسلوك الانبساطي يتصف بالحيوية، والفعالية، والثقة بالنفس.. وغيرها، إذ يميل المدرسين إلى التفاعل الاجتماعي و قضاء الوقت مع الآخرين و الابتعاد عن العالم الداخلي أكثر من المدرسات وان قضاءهم أوقات طويلة بعيداً عن الآخرين يشعرهم بالتعب والملل، ولما كانت عوامل الشخصية هذه تتأثر بالعوامل الاجتماعية فيمكننا القول أن المدرسين يتسمون بتحقيق الانبساطية، إذ إن تحقيق الانبساطية هو احد أنماط الشخصية.

الهدف الثالث: التعرف على نمط الشخصية الانطوائي لدى مدرسي الثانوية حسب متغير الجنس .

وللتحقق من هذا الهدف استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (ذكور، اناث) لدى أفراد العينة إذ قام الباحث باختيار درجات المدرسين التي كانت اقل من الوسط الفرضي للمقياس وبواقع (٢٥) مدرس و(٢٤) مدرسة إذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (١٠٧,٧٩٢) وبانحراف معياري (١٠,٢٨٣) بينما بلغ المتوسط الحسابي للاناث (١١١,٤٨٠) وبانحراف معياري (٦,٦٢٨)، وبعد استعمال الاختبار التائي ظهر أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (١,٤٩) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠١) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٧) مما يدل على انه ليس هناك فرق دال إحصائيا لدى أفراد العينة في مجال الانطوائية والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) نمط نمط الشخصية الانطوائي وفق متغير الجنس (ذكور، اناث)

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٢٥	١٠٧,٧٩٢	١٠,٢٨٣	١,٤٩	٢,٠١	غير دال
اناث	٢٤	١١١,٤٨٠	٦,٦٢٨			

يوضح جدول (٣) عدم وجود فرق معنوي دال بين متوسطات الذكور والاناث لنمط الشخصية الانطوائي ويمكن تفسير ذلك بان من مميزات الفرد الذي يميل للانطوائية، الانكماش والابتعاد عن الفعاليات الاجتماعية، والخوف من كل ما هو مقبل نتيجة التقدير الخاطئ، فضلا عن العزلة والخجل والتردد والعمل الانفرادي والتأمل الباطني الذي وصفه وايت بقوله "الانطوائية عودة إلى الفردية في مواجهة الواقع". إن ضعف قدرة الفرد على التكيف النفسي الاجتماعي عند سعيه نحو الاستقلالية واختيار الأفكار والعلاقات تسبب له حالة من الصراع وإرباك الدور، ولا تنمو شخصيته بشكل سوي إلا عندما تحل هذه الازمة بطريقة ايجابية (ايزنك،١٩٦٩، ٥٦)

الهدف الرابع: التعرف على إدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية .

وللتحقق من هذا الهدف استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة وتشير نتائج هذا الاختبار بان الوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٢١٨) مدرس ومدرسة بلغ (١٥٥,٢٤) وبانحراف معياري قدره (١٧,٦٥) ووسط فرضي بلغ (١٢٠) وعند مقارنة الوسط الفرضي للمقياس مع الوسط الحسابي لدرجات عينة البحث ظهر أن الوسط الحسابي لعينة البحث أعلى من الوسط الفرضي وعند اختبار دلالة هذا الفرق وجد بأنه دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (١٧,٩) اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) بدرجة حرية (٢١٧) وجدول (٤) يوضح لذلك.

جدول (٤) الاختبار التائي للفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس إدارة الانفعالات

عدد أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
					المحسوبة	الجدولية	
٢١٨	١٥٥,٢٤	١٧,٦٥	١٢٠	٢١٧	١٧,٩	١,٩٦	دال

يوضح جدول (٤) أن المتوسط الحسابي لعينة البحث أعلى من الوسط الفرضي مما يدل على أن مستوى إدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية كان مرتفعا على المقياس ككل، ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن المدرسين تكون إدارتهم الانفعالية للمواقف وخاصة

التدريسية في داخل صفوفهم هي بدرجة ايجابية ويتحكمون بالجوانب الانفعالية بشكل عالي، وقد يعود هذا إلى الإجراءات المختلفة التي تتبعها مديريات التربية في انتقاء المدرسين المؤهلين القادرين على التعامل والتفاعل مع الطلبة، كما يمكن أن تعود هذه النتيجة إلى البرامج والأنشطة المختلفة التي يلتحق بها المدرسون في أثناء خدمتهم، إذ تركز على تنمية النواحي الانفعالية والاجتماعية للمدرسين، إضافة إلى الخبرات المتنوعة التي اكتسبها المدرسون من خلال تفاعلهم مع بيئات ثقافية واجتماعية متنوعة، جعلتهم قادرين على التفاعل والتواصل مع الآخرين، واكتسابهم العديد من السمات: كالمرونة، والتعاون، والتعاطف، وكبح المشاعر السلبية كالغضب والشك في الذات، ودفع الشعور بالقلق والتخلص من حدة التعرض للمخاطر السلبية.

الهدف الخامس : التعرف على مستوى إدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية حسب متغير الجنس .

وللتحقق من هذا الهدف استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (ذكور، اناث) لدى أفراد العينة البالغ عددهم (٢١٨) مدرس ومدرسة وبواقع (١٣٤) مدرس و (٨٤) مدرسة إذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (١٥٥,٤٢) وبانحراف معياري(١٥,٦٨) بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٥٤,٩٨) وبانحراف معياري (٢٠,٥٢) وبعد استعمال الاختبار التائي ظهر أن القيمة التائية المحسوبة تساوي(٠,١٩٠) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٦) مما يدل على انه ليس هناك فرق دال إحصائيا لدى أفراد العينة في إدارة الانفعالات حسب متغير الجنس والجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٥) إدارة الانفعالات وفق متغير الجنس (ذكور، إناث)

الجنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	١٣٤	١٥٥,٤٢	١٥,٦٨	٠,١٩٠	١,٩٦	غير دال
اناث	٨٤	١٥٤,٩٨	٢٠,٥٢			

يوضح جدول (٥) عدم وجود فروق معنوية بين متوسطات الإناث والذكور لإدارة الانفعالات، ويمكن أن يعزى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين إلى أن مهارة

إدارة الانفعالات موجودة لدى الجنسين، ولا تقتصر على جنس دون الآخر، فكلا الجنسين يمتلكون القدرة على إدارة الانفعالات بالرغم من الصعوبات أو المشكلات التي تواجههم في أثناء العمل، ولديهم المهارات الكافية التي تمكنهم من التكيف مع الصراعات والضغوطات التي تواجههم في حياتهم، وكذلك تشابه الظروف والخبرات التي يعيشها كل من المدرسين والمدرسات، بالإضافة إلى تشابه الأنظمة والتعليمات التي تحكم عمل كل منهم. وكذلك تعزى هذه النتيجة إلى قلة عدد المشكلات التي يمكن أن يواجهها مدرسو الثانوية في أثناء تدريسهم، إضافة إلى سيطرتهم على المواقف التعليمية بسهولة ويسر.

الهدف السادس: التعرف على نمط الشخصية الانبساط والانطواء وعلاقته بإدارة الانفعالات.

من أجل التعرف على طبيعة العلاقة بين نمط الشخصية الانبساط والانطواء وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية، حسب معامل ارتباط (بيرسون) بين الدرجات الكلية للمدرسين البالغ عددهم (٢١٨) مدرس ومدرسة، على مقياس نمط الشخصية (الانبساط والانطواء) ودرجاتهم على مقياس إدارة الانفعالات بصورة عامة وهو (٠,١٧) وقد تبين أن هناك ارتباط معنوي طردي مرتفع بين نمط الشخصية وإدارة الانفعالات وبلغ حوالي ١٧% وهو ارتباط معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (٦) يوضح ذلك :

جدول (٦) العلاقة بين نمط الشخصية وإدارة الانفعالات

عدد أفراد العينة	نمط الشخصية	إدارة الانفعالات	مستوى الدلالة ٠,٠٥
٢١٨	الانبساط والانطواء	٠,١٧	دال

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يميز المدرسين الذين يتمتعون بقدرة عالية على تكوين علاقات اجتماعية جيدة، والاهتمام بالآخرين والاستماع لمشاكلهم، واتصافهم بالهدوء وتحكمهم بمشاعرهم وتصرفاتهم، وقدرتهم على مقاومة الضغوط والتوتر، إذ يشير كل من بيتر سالوفي وجون مايرز وكولمان إلى أن إدارة الانفعالات يمكن اكتسابها وتهذيبها ضمن الوسط البيئي الذي يعيش فيه الفرد، فقد كشفت بحوث العلماء في هذا الصدد أن إدارة الانفعالات يمكن تدريبها وتنميتها من خلال كثير من الأساليب التي تساعد على تنميتها وتقويتها في الشخصية.

الهدف السابع : التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية الانبساطي وإدارة الانفعالات .

أشارت النتائج كما موضح في جدول (٧) أن معامل الارتباط يبين نمط الشخصية الانبساطي وإدارة الانفعالات هو (٠,٣٨٩) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبهذا يتبين أن العلاقة بين الانبساط وإدارة الانفعالات هي علاقة طردية أي إن إدارة الانفعالات تزداد بزيادة الانبساطية لدى الفرد .

جدول (٧) العلاقة بين نمط الشخصية الانبساطي وإدارة الانفعالات

عدد أفراد العينة	نمط الشخصية	إدارة الانفعالات	مستوى الدلالة ٠,٠٥
٢١٨	الانبساط	٠,٣٨٩	دال

يوضح جدول (٧) وجود علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين نمط الشخصية الانبساطية وإدارة الانفعالات ويمكن تفسير هذه النتيجة بالاستناد إلى العلاقة المنطقية بين مظاهر الشخصية الانبساطية وصفاتها ومفهوم إدارة الانفعالات، إذ إن المدرس ذو الشخصية الانبساطية يتميز بحبه للآخرين وتعاطفه وتعاونه معهم ،والمبادرة إلى تقديم المساعدة لهم، وتقدير مشاعر الأفراد والتفاعل معهم، إضافة إلى القدرة على تنظيم الانفعالات وإدارتها، والتواصل مع الآخرين والانفتاح عليهم، واحترام وجهات نظرهم ،وإذا رجعنا إلى مفهوم إدارة الانفعالات نجده يتطلب هذه المظاهر والسمات.

الهدف الثامن : التعرف على العلاقة بين نمط الشخصية الانطوائي وإدارة الانفعالات .

تشير النتائج الموضحة في جدول (٨) إلى أن معامل الارتباط بين نمط الشخصية الانطوائي وإدارة الانفعالات هو (-٠,٠٢٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ومن هنا يتبين أن العلاقة عكسية بين الانطواء وإدارة الانفعالات.

جدول (٨) العلاقة بين نمط الشخصية الانطوائي وإدارة الانفعالات

عدد أفراد العينة	نمط الشخصية	إدارة الانفعالات	مستوى الدلالة ٠,٠٥
٢١٨	الانطواء	-٠,٠٢٠	غير دال

يوضح جدول (٨) وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين نمط الشخصية الانطوائي وإدارة الانفعالات إذ بلغ معامل الارتباط سالب ٢% تقريبا وهو ارتباط غير دال، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى كون الفرد المنطوي غير قادر على المشاركة مع الآخرين في انفعالاتهم كما انه يفضل أن يكون له عالمه الخاص، ويرى كمال (١٩٨٨) أن الفرد الانطوائي يتحاشى

الاتصال الاجتماعي ويفضل العزلة، ويميل للتأمل، وإذا ارتفعت درجة الانطواء لديه فانه قد يفقد المقدرة اللازمة للتكيف (كمال ، ١٩٨٨، ٨٤).

ثانيا : الاستنتاجات Conclusions :

من خلال نتائج البحث الحالي التي تمّ عرضها وتفسيرها يمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١- يتميز مدرسي الثانوية بشكل عام بالانبساطية أكثر من الانطوائية.

٢- إن المدرسين يتميزون بالانبساطية أكثر من المدرسات.

٣- إن مدرسي الثانوية لديهم القدرة على إدارة الانفعالات .

٤- هناك علاقة بين نمط الشخصية الانبساطي وإدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية

٥- ليس هناك علاقة بين نمط الشخصية الانطوائي وإدارة الانفعالات لدى مدرسي الثانوية.

ثالثا : التوصيات Recommendations

من خلال ما توصل إليه الباحث من نتائج فإنه يوصي بما يأتي :

١- الاهتمام بترسيخ مفهوم المناقشة والحوار بين أعضاء هيئة التدريس .

٢- تنمية خصائص المشاركة الوجدانية وتفهم الفروق الفردية بما ينمي الشخصية وإدارة الانفعالات في الوسط التدريسي .

٣- تدعيم الأنشطة الثقافية والترفيهية للمدرسين (كالسفرات والزيارات العلمية) مما يقلل من حالة الانطواء والانفعال لديهم .

رابعا: المقترحات Suggestions

وبناءاً على ما تقدم من نتائج واستنتاجات يقترح الباحث ما يأتي :

١- بناء برنامج تعليمي وإرشادي من أجل خفض أو علاج مشكلة الانطوائية.

٢- استعمال مقياس نمط الشخصية الذي تمّ إعداده في البحث الحالي ، في دراسات أخرى وبحوث أخرى مستقبلية.

٣- استعمال مقياس إدارة الانفعالات الذي تمّ إعداده في البحث الحالي ، في دراسات أخرى وبحوث أخرى مستقبلية.

المصادرالعربية والاجنبية :

أولا: المصادر العربية

١ـ أبو اسعد، احمد عبد اللطيف(٢٠١٠)علم نفس الشخصية،عالم الكتب الحديث، ط١، اربد،الأردن.

٢ـ ابو اسعد، احمد عبد اللطيف، والختاتنة، سامي محسن(٢٠١١) اتجاهات علم النفس النظرية وتطبيقاته، عالم الكتب الحديث، ط١، اربد،الأردن.

٣ـ أبو حماد، ناصر الدين (٢٠١١) اختبارات الذكاء " الدليل والمرجع الميداني" عالم الكتب الحديث، ط١، اربد، الأردن.

٤ـ أدول ، حجاج حسن (٢٠٠٤) التفكير، الطباعة للنشر والتوزيع ، القاهرة .

٥ـ الازيرجاوي ، احمد عطيه عبد الحسين (٢٠٠٢) قلق الموت وعلاقته بنمط الشخصية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية(ابن رشد) .

٦ـ ألن، بيمب(٢٠١٠) نظريات الشخصية–الارتقاء– النمو– التنوع، ترجمة علاء الدين كفافي واخرون ، دار الفكر، ط١، عمان، الاردن.

٧ـ الامام، مصطفى محمود، واخرون(١٩٩٠) التقويم والقياس، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق.

٨ ـ آيزنك، هانز (١٩٦٩) الحقيقة والوهم في علم النفس ، ترجمة قدري حنفي وروف نظمي ، دار المعارف ، مصر العربية .

٩ ـ البادري، سعود بن مبارك(٢٠١١) تطبيقات علم النفس مهنة وتربية، ط١، دار الكتاب الجامعي، العين، الامارات العربية المتحدة.

٢٧ بني جابر ، جودت وعبد العزيز السعيد (٢٠٠٢) المدخل الى علم النفس ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع والدار العلمية الدولية ، عمان ، ط١.

١٠ـ جمجوم، هشام محمد نور(٢٠٠٨) سيكولوجية الادارة، دار الشروق، بيروت، لبنان.

١١ـ جولمان، دانييل. (٢٠٠٠) الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلى الجبالي ، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت.

١٢ـ حسين، محمد عبد الهادي(٢٠٠٩) الذكاء العاطفي وديناميات قوة التعلم الاجتماعي، مراجعة فواز بن فتح الله الراميني، دار الكتاب الجامعي، ط٢، العين، الامارات العربية المتحدة.

١٣ـ الختاتنة، سامي محمد، واخرون(٢٠١١) مبادئ علم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط٢، عمان، الاردن.

١٤ـ الخضر، عثمان حمود (٢٠٠٦) : ادارة الانفعالات دراسة نفسية ،الامارات ،مجلة الجامعة، مجلد ٢٠ ، العدد٢، دبي .

١٥ـ الخطيب، محمد احمد، والخطيب، احمد حامد(٢٠١١) الاختبارات والمقاييس النفسية، دار حامد للنشر والتوزيع، ط١، عمان، الأردن.

١٦ـ الداهري ، صالح حسن (٢٠٠٨) . أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية (الأسس والنظريات) ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، ط١ ، عمان ، الأردن .

١٧ـ داود ، عزيز حنا ، وعبد الرحمن أنور حسين (١٩٩٠) : مناهج البحث التربوي ، بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد.

١٨ـ الديراني ، محمد عبد (١٩٩٣) : السمات الشخصية للمشرفين التربويين في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية ، مجلة دراسات العلوم الإنسانية ، المجلد (٢٠) ، العدد (٣) ، ص ١٦٠ – ٢٠٤ .

١٩ـ راضى، فوقية 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) .

٢٠ـ ربيع، محمد شحاته (٢٠١٠) اصول علم النفس، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

٢١ـ ربيع، محمد شحاته(٢٠١١) علم النفس الاجتماعي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط١، عمان، الاردن.

٢٢ـ الرحو ، جنان سعيد ، (٢٠٠٥) اساسيات في علم النفس ، ط١ ، دار العربية للعلوم ، بيروت ، لبنان .

٢٣ـ الريماوي، محمد عوده(٢٠٠٨) علم نفس النمو–الطفولة والمراهقة، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط٢، عمان، الاردن.

٢٤ـ السامرائي ، هاشم جاسم (١٩٨٨) المدخل في علم النفس ، بغداد : مطبعة منير.

٢٥ـ السعدوني ، ابراهيم (٢٠٠٧) : الذكاء الوجداني (اسسه ، تطبيقاته ، تنميته)، ط١، دار الفكر للنشر والتوزيع ، بيروت .

٢٦ـ سعيد، سعاد جبر(٢٠٠٨) علم النفس المقارن، عالم الكتب الحديث،ط١، اربد، الاردن.

٢٧ـ ـ سفيان ، نبيل (٢٠٠٤) المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي ، ط١ ، دار أتراك للنشر والتوزيع .

٣٠ـ الشايب، عبد الحافظ(٢٠٠٩) اسس البحث التربوي، دار وائل للنشر، ط١، عمان، الاردن.

٣١ـ صالح، مأمون(٢٠١١) الشخصية، بناؤها، تكوينها، انماطها، اضطرابها، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

٣٢ـ الطائي، ايمان عبد الكريم(٢٠٠١)، سمات الشخصية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى طلبة كلية القانون في جامعة بغداد، (رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة بغداد/ كلية التربية /ابن رشد.

٣٣ـ العاني، نزار محمد سعيد، (١٩٨٩). اضواء على الشخصية الانسانية، ط١، دار الشؤون الثقافية العامة (افاق عربية)، بغداد.

٣٤ـ عباس ، فيصل (١٩٨٢) : الشخصية في ضوء التحليل النفسي ، دار الميسرة ، بيروت .

٣٥ـ عباس، فيصل، والعنبكي، مالك(٢٠٠١) مدخل الى علم النفس، دار المنهل اللبناني، ط١، بيروت، لبنان.

٣٦ـ عباس، محمد خليل، واخرون(٢٠١١) مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط٣، عمان، الأردن.
٣٧ـ عبد العال، السيد محمد عبد المجيد(٢٠٠٧) السلوك الانساني في الاسلام، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط١، عمان، الاردن.
٣٨ـ عثمان ، فاروق السيد ، محمد عبد السميع رزق (٢٠٠١) : الذكاء الانفعالي مفهومة و قياسيه، مجلة علم النفس، العدد ٥٨ ، السنة١٥، القاهره.
٣٩ـ علام، صلاح الدين محمود(٢٠١١) القياس والتقويم التربوي في العملية التدريسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط٤، عمان، الاردن.
٤٠ـ العلوي ، مجتبى (٢٠٠١): قراءات في الذكاء الانفعالي ، دار النهضة العربية ، بيروت .
٤١ـ علي ، احمد سامي (٢٠٠٤): التعليم بين الواقع والطموح ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٤٢ـ العناني، حنان عبد المجيد، (٢٠٠٠). الصحة النفسية، عمان، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر، الاردن.
٤٣ـ العنزي ، فريح عويد (١٩٩٨). علم نفس الشخصية . مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، دولة الكويت
٤٤ـ العيتي ، ياسر (٢٠٠٥) مافوق الذكاء العاطفي حلاوة الايمان، دار الفكر ، دمشق.
٤٥ـ فرج ،صفوت (١٩٩٧): القياس النفسي ، ط٣، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهره.
٤٦ـ قاسم ، انتصار كمال (٢٠٠٦) نمط الشخصية وعلاقتها بتحقيق الهوية ودافع الانجاز الدراسي لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية بنات ، جامعة بغداد .
٤٧ـ القيسي، نايف نزار(٢٠١٠) المعجم التربوي وعلم النفس، دار اسامة للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
٤٨ـ كمال ، علي (١٩٨٨) النفس انفعالتها ، اعراضها ، وعلاجها ، ج١ ، دار واسط للطباعة والنشر .
٤٩ـ ماكالبو ، روبنز (٢٠٠٩) القيادة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، وقوة الاستراتيجيات ، والقيادة الموقفية ، ترجمة ليلى الجبالى، جامعة ييل، ولاية اوهايو ، امريكا .
٥٠ـ ماير ، جون (٢٠٠٣) الذكاء الانفعالي، ط١ ، ترجمة صفاء الاعسر،دار المسيرة للطباعة والنشر ، عمان .
٥١ـ المعموري،علي حسين مظلوم(٢٠٠٨) ادارة الانفعالات واستقطاب التعبير وعلاقتهما بانماط التفكير لدى تدريسيي الجامعة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية ، بغداد،(اطروحة دكتوراه غير منشورة) .
٥٢ـ مصطفى، يوسف حمه صالح (٢٠٠٩) بحوث معاصرة في علم النفس ، ط١ ، دار دجلة للنشر ، عمان ، الأردن .
٥٣ـ معمريه ، بشير(٢٠٠٥) الذكاء الوجداني مفهوم جديد في علم النفس ، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية ، العدد٦ ، باتنه ، الجزائر .
٥٤ـ ملحم، سامي محمد(٢٠١٠) صعوبات التعلم، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط٣، عمان، الاردن.

٥٥- ملحم، سامي محمد(٢٠١١) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط٥، عمان، الأردن.

٥٦- المنيزل، عبد الله فلاح، والعتوم، عدنان يوسف(٢٠١٠) مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية، دار اثراء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

٥٧- الميلادي، عبد المنعم(٢٠٠٦)الشخصية وسماتها، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، مصر.

٥٨- ناصر،اثمار شاكر (٢٠٠٧) : اعباء الحرب وعلاقته بقدرات الذات على المواجهة والاسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، جامعة بغداد،كلية التربية للبنات، بغداد ،(اطروحة دكتوراه غير منشورة) .

٥٩- نشواني ، عبد الحميد (١٩٨٨) بنية الشخصية وانماطها في نظرية ايزنك واثارها في التحصيل الاكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك في الاردن، المجلد التربوي (٥) العدد (١٧) جامعة الكويت / كلية التربية .

٦٠- هاشم ،زكي محمود (١٩٨٨) الجوانب السلوكية في الإدارة ، وكالة المطبوعات ، الكويت .

٦١- هندي ، عبد عون عبد علي . (١٩٨٣) علاقة اتجاهات المدرسين نحو مهنة التدريس ببعض سماتهم الشخصية ، رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد – كلية التربية .

٦٢- يونس، محمد محمود(٢٠١٢) سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط٣، عمان، الاردن.

ثانيا: المصادر الأجنبية

63-Ball, S: (1997) The relationship between preferred mode of communication and personality type: Academic pres, New York .

64-Folkerts, K. (1999): The Emotionally Intelligent Team, CSWT Papers, Center for the Study of Work Teams, University of North Texas.

65-Harbel , Boldde (2002) Personality type and job . McCarthy press . Wcborn . N.Y

66-Hein , S . (2001) Emotional Intelligence . WWW . cardboard Kinky . net / wcw / japanese – lesbian – school – girll . htm

67-Kelly, K. E(2006). Relationship between the five factor model of personality and the scale of creative attributes and behavior , a validation study, individual differences research, vol (4) No (5) P. 299-305.

68-Mayer, J.; Salovey, p.; Caruso, D. & Sitarenios, G.(2001) Emotional Intelligence As a Standard Intelligence, San Francisco, American Psychological Association.

69-Mayer ,D,J, salovey, p, Caruso,D and sitarenios, G.(2003) measuing Emotional intelligence with the MSCEITV 2.0,Emotion , 3.

70-Salovey, P. & Mayer, J. (1990) Emotional Intelligence, Imagination. Cognition and Personality. Y.S.A.

71-Salovy,p.,&Myeres,J.(2002)Emotional Intellignce imagination, cognition and personality,Y.S.A.

72-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.

73-Wagner, Jerome (2003). The Enneagram spectrum of personality styles : an introductory guide .© Portland Metamorphous press. USA

74-Wood Worth, et al., (1964). Psychology, London: Matuen Co. Ltd.

الملاحق: **مقياس نمط الشخصية**

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الانبار

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا – الماجستير

م/ استبانة

عزيزي المدرس...عزيزتي المدرسة

تحية طيبة :

في الصفحات الآتية مجموعة من الفقرات يرجى التفضل بقراءتها بدقة والإجابة عليها بصدق وصراحة، وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل المناسب الذي تعتقدونه يمثل موقفكِم من الفقرة على سلم متدرج بين تنطبق عليّ دائما ولا تنطبق عليّ أبدا، وكما في المثال الآتي :

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائما	تنطبق عليّ غالبا	تنطبق عليّ أحيانا	تنطبق عليّ نادرا	لا تنطبق عليّ أبدا
١	انسحب من المواقف التي تتطلب المناقشة		√			

أرجو تعاونكم معنا والإجابة على جميع الفقرات وعدم ترك أية فقرة من دون إجابة علما إن المعلومات تستعمل لأغراض البحث العلمي فقط.

يرجى ملئ الحقول التالية من خلال وضع علامة (√) في المربع المناسب :

الجنس | ذكر | | أنثى | |

شكري وتقديري لتعاونكم

طالب الماجستير

زيد ذاكر محمود

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائما	تنطبق عليّ غالبا	تنطبق عليّ أحيانا	تنطبق عليّ نادرا	لا تنطبق عليّ أبدا
١-	أشعر بالراحة عندما أكون مع الآخرين .					
٢-	أجد صعوبة في التواصل مع الآخرين في المواقف الإجتماعية					
٣-	تشعرني المناقشات مع الآخرين بالحيوية .					
٤-	أجد متعة في التنزه لوحدي .					
٥-	أستمتع عندما أقضي أوقات فراغي مشاركا الآخرين نشاطاتهم					
٦-	يكون إصغائي للآخرين أكثر من كلامي معهم .					
٧-	أميل إلى الجلوس بمفردي في المناسبات والإحتفالات .					
٨-	أجد متعة في زيارة الأقارب والأصدقاء .					
٩-	مزاجي في الغالب سيئ .					
١٠-	أحب الخروج من البيت بكثرة .					
١١-	من السهل علي أن أصاب بالإرتباك .					
١٢-	ألبي دعوات الأقارب والأصدقاء .					
١٣-	أشعر بالإنزعاج عندما أكون في موقف يتطلب المحادثة.					
١٤-	أقيم نفسي على أنني شخص إجتماعي .					
١٥-	أفضل الإحتفاظ بمشاعري وأحاسيسي داخل					

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائما	تنطبق عليّ غالبا	تنطبق عليّ أحيانا	تنطبق عليّ نادرا	لا تنطبق عليّ أبدا
	نفسي					
١٦-	أرغب في تكوين علاقات إجتماعية متعددة مع الآخرين .					
١٧-	من السهل عليّ إدخال الحيوية على مجلس ممل .					
١٨-	غالبا ما ألجأ إلى أحلام اليقظة لمعالجة مشكلاتي .					
١٩-	أنا بطيء الحركة .					
٢٠-	أفضل أن أكون البادئ بالحديث مع الآخرين .					
٢١-	أنا حساس لدرجة أن الناس يجرحون مشاعري بسهولة .					
٢٢-	أميل إلى الحذر والتحفظ عندما أقابل أناساً لا أعرفهم .					
٢٣-	أشعر بالحزن أحيانا دون أن أعرف سبب ذلك .					
٢٤-	أعتقد أن الحياة تنقصها البهجة لأنها مملوءة بالمآسي والأحزان					
٢٥-	أفرح عندما يزورني أصدقائي .					
٢٦-	أنزعج من مشاركة الآخرين في حياتي الخاصة.					
٢٧-	أفضل الأعمال التي تتطلب المشاركة الجماعية.					
٢٨-	أفضل عدم البوح بأسراري للآخرين .					
٢٩-	أرغب بسرد مواقف وقصصا مسلية لزملائي .					
٣٠-	أعتقد أن الحظ يلعب دوراً في حياة الإنسان .					
٣١-	يراني الآخرون شخصا مليئا بالحيوية والنشاط .					
٣٢-	غالباً ما أجد نفسي بحاجة إلى البكاء .					
٣٣-	أفضل أن أقضي عطلتي في مكان هادئ وليس مزدحم .					

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائما	تنطبق عليّ غالبا	تنطبق عليّ أحيانا	تنطبق عليّ نادرا	لا تنطبق عليّ أبدا
٣٤-	أشعر أن التكلم بالهاتف أسهل من مواجهة الآخرين .					
٣٥-	أرغب تناول طعامي منفرداً .					
٣٦-	لا يستثار غضبي بسهولة .					
٣٧-	أتحدث بصوت منخفض في المواقف الإجتماعية .					
٣٨-	أجد صعوبة في التعبير عما يجول في تفكيري .					
٣٩-	أتمكن من إيجاد حلول ملائمة للمواقف الطارئة.					
٤٠-	لايشرد ذهني عندما أحاول التركيز في موضوع محدد .					

مقياس إدارة الانفعالات

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الانبار

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا – الماجستير

م/ استبانة

عزيزي المدرس...عزيزتي المدرسة

تحية طيبة :

في الصفحات الآتية مجموعة من الفقرات يرجى التفضل بقراءتها بدقة والإجابة عليها بصدق وصراحة، وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل المناسب الذي تعتقدونه يمثل موقفكِم من الفقرة على سلم متدرج بين تنطبق عليّ دائما ولا تنطبق عليّ أبدا، وكما في المثال الآتي :

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائما	تنطبق عليّ غالبا	تنطبق عليّ أحيانا	تنط بق عليّ نادرا	لا تنطبق عليّ أبدا
١	انسحب من المواقف التي تتطلب المناقشة		/			

أرجو تعاونكم معنا والإجابة على جميع الفقرات وعدم ترك أية فقرة من دون إجابة علما إن المعلومات تستعمل لأغراض البحث العلمي فقط .

يرجى ملئ الحقول التالية من خلال وضع علامة (√) في المربع المناسب :

الجنس | **ذكر** | | **أنثى** | |

شكري وتقديري لتعاونكم

طالب الماجستير

زيد ذاكر محمود

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائما	تنطبق عليّ غالبا	تنطبق عليّ أحيانا	تنطبق عليّ نادرا	لا تنطبق عليّ أبدا
١	أتعامل مع المواقف المحرجة بهدوء .					
٢	استطيع أن أفكر واعمل حتى عندما تتملكني لحظات غضب					
٣	أميل إلى العفو قدر المستطاع .					
٤	استطيع كبح مشاعر الغضب مهما تكن شديدة .					
٥	أتمكن من تمييز انفعالاتي السلبية والايجابية .					
٦	سرعان ما أتخلص من حالات الحزن التي تنتابني .					
٧	استطيع حل المشكلات اليومية بهدوء.					
٨	افقد أعصابي بسرعة .					
٩	انزعج من الأصوات العالية .					
١٠	أتمكن من إخفاء انفعالاتي عندما يكون إظهارها غير مناسب ٠					

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائما	تنطبق عليّ غالبا	تنطبق عليّ أحيانا	تنطبق عليّ نادرا	لا تنطبق عليّ أبدا
١١	اعتمد على نفسي في تخطي مشاعر الحزن .					
١٢	لديّ القدرة على إيقاف الأفكار المثيرة للقلق .					
١٣	استطيع التعبير عما يدور بداخلي بهدوء .					
١٤	السعادة الغامرة لا تفقدني السيطرة على أفكاري .					
١٥	الجأ إلى الاسترخاء للتخلص من حالات الغضب .					
١٦	اتامل مشاعري لتكون أكثر وضوحا أمامي .					
١٧	أتمكن من توجيه طاقاتي لتحقيق أهدافي .					
١٨	لا أتسرع في الاستجابة كي لا اخطيء في التصرف .					
١٩	استطيع تقليل الزمن الذي استغرقه في الحزن على ما يصادفني من أحداث مؤلمة .					
٢٠	استعمل المنطق للحكم على طبيعة انفعالاتي .					
٢١	أتحاشى الجدال أمام الآخرين .					
٢٢	احترم مشاعر الآخرين حتى في حالات الغضب الشديد					
٢٣	أتعامل باسلوب ودي مع من يحاول استفزازي .					
٢٤	أدرك طبيعة انفعالاتي وسبل التحكم فيها .					
٢٥	اعبر عما يدور بداخلي بسهولة .					
٢٦	أتمكن من تحديد قوة تحملي للمواقف					

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائما	تنطبق عليّ غالبا	تنطبق عليّ أحيانا	تنطبق عليّ نادرا	لا تنطبق عليّ أبدا
	الصعبة .					
٢٧	استعمل بعض الأساليب في تهدئة الغضب مثل الرياضة والقراءة .					
٢٨	أتمكن من السيطرة على المواقف التي تثير غضبي .					
٢٩	اشعر أن في الحياة أشياء كثيرة تستحق أن نعيش من اجلها .					
٣٠	انظر إلى الحياة بتفاؤل وأتوقع الخير دائما .					
٣١	اشعر أن أفكاري متوازنة .					
٣٢	أتعامل بحكمة مع المواقف المستفزة .					
٣٣	لا أتفوه بكلمات بذيئة أو اضرب على الأشياء حتى في حالات الغضب الشديد .					
٣٤	الابتهاج الشديد لا يفقدني توازني .					
٣٥	استفيد من انفعالات الآخرين لزيادة فهمي لنفسي .					
٣٦	استطيع تأجيل رغباتي الآنية من اجل أهداف بعيدة المدى .					
٣٧	اشعر بالراحة لنوع العلاقة التي تربطني بزملائي بالعمل .					
٣٨	أتقبل ملاحظات زملائي وأصدقائي دون حرج .					
٣٩	استعيد توازني عندما اخطأ واعترف بأخطائي بسهولة وأتحمل كافة مسؤولياتي عن ارتكابها .					
٤٠	عندما تتعارض أفكاري مع الآخرين ، اعبر عن ذلك بأسلوب ايجابي في إطار الاختلاف وليس الخلاف .					