

## دراسة واقع ادارة الانفعالات النفسية لدى مدرسات التربية الرياضية للمدارس الثانوية في المديرية العامة لتربية بغداد / الكرخ الثانية

م.د لهيب احمد شاكر

مديرية تربية بغداد الكرخ 2

[lahedahmed74@gmail.com](mailto:lahedahmed74@gmail.com)

تاريخ نشر البحث 2024/8/16

تاريخ استلام البحث 2024/5/23

### الملخص

يتحدث البحث عن دور مدرسات التربية الرياضية في إدارة الانفعالات النفسية وتأثيرهن على نمو الطلاب الشخصي والانفعالي، . اما مشكلة البحث مع التركيز على التحديات التي تواجهها هذه المدرسات في التعامل مع التوترات اليومية في البيئة المدرسية. وضغوط العمل، والتفاعل مع الطلاب الذين يمكن أن يكونوا غير متبئين. يمكن أن تؤثر هذه التحديات على أداء المدرسات والبيئة التعليمية بشكل عام و يهدف إلى تقييم مستوى إدارة الانفعالات لدى مدرسات التربية الرياضية في المدارس الثانوية في المديرية العامة لتربية بغداد / الكرخ الثانية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي مع استخدام الاستمارة كأداة للبحث. واجراء المعاملات العلمية على الاستمارة وتكونت عينة التطبيق من (84 مدرسة) من اجل تحقيق اهداف البحث وخلصت الدراسة إلى أن مدرسات التربية الرياضية في بغداد تمتلك مستوى مرتفع في إدارة الانفعالات، وأوصت برفع مستوى إدارة الانفعالات لدى هذه المدرسات

الكلمات المفتاحية: ادارة الانفعالات النفسية , المدرسات , التربية الرياضية

Study of the reality of managing psychological emotions among female  
physical education teachers in secondary schools in the General  
Directorate of Education in Baghdad / Karkh II

Assistant Professor Lahib Ahmed Shaker

Directorate of Education in Baghdad Karkh 2

[lahepahmed74@gmail.com](mailto:lahepahmed74@gmail.com)

**Received: 23-05-2024**

**Publication: 16-08-2024**

**Abstract**

The research talks about the role of physical education teachers in managing psychological emotions and their impact on the personal and emotional growth of students. As for the research problem, it focuses on the challenges that these teachers face in dealing with daily tensions in the school environment. Work pressures, and interacting with students who may be unpredictable. These challenges can affect the performance of teachers and the educational environment in general. It aims to evaluate the level of emotion management among physical education teachers in secondary schools in the General Directorate of Education in Baghdad / Karkh II. The researcher used the descriptive approach with the use of the form as a research tool. Scientific transactions were conducted on the form. The application sample consisted of (84 schools) in order to achieve the objectives of the research. The study concluded that physical education teachers in Baghdad have a high level of emotion management, and recommended raising the level of emotion management among these teachers.

**Keywords:** Psychological emotion management, teachers, physical education

## 1-1 مقدمة البحث:

تعد التنمية البشرية مسؤولية كل مؤسسة في الدولة، وعلى رأس هذه المؤسسات تقف المؤسسات التعليمية. فهي تأخذ على عاتقها مسؤولية تأهيل وتطوير الأفراد لتحقيق أقصى إمكاناتهم. إذ يشهد العصر الحالي التطورات المتسارعة والمتغير في المفاهيم وفي الاتجاهات، ويظهر ذلك يوميًا من خلال التفاعل مع ما هو جديد ومبتكر في مختلف المجالات والتخصصات. سلبا وإيجابا ولهذا السبب، يجب علينا أن نكون سريعين ومثابرين في تطوير أساليب الحياة و التنمية البشرية والتعليم. والتربية الرياضية واحدة من هذه المجالات التي يجب ان تأخذ هذه المسؤولية على محمل الجد. إذ تسعى جاهدة لإعداد الطلاب بشكل شامل من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية. إذ تُعدّ تطوير عناصر اللياقة البدنية واحدة من أهم أهدافها الأساسية، وتقدم برامج تدريب متنوعة لتحقيق هذا الهدف. ولا يمكن تحقيق هذا إلا من مدرسين مهنيين وكفاء فهم أساس بناء المستقبل، إذ يتحملون مسؤولية رعاية وتنمية الأجيال الصاعدة وتزويدهم بالأدوات والمعرفة للمساهمة في التنمية الاجتماعية والاقتصادية والعلمية والفكرية. إن التربويين لديهم القدرة على مزج الأصالة بالمعاصرة وتوجيه الشباب نحو المستقبل وفي تقديم تقييم دقيق للأفراد وتوجيه جهود التطوير والتحسين. ويلعبون دورا حيوياً في تحقيق التطور والتحسين المستمر في مجال التنمية البشرية واللياقة البدنية. وتعد مدرسات التربية الرياضية من العناصر الرئيسية في نجاح التعليم وتطوير الشباب في المجتمع. إن دورهن ليس مقتصرًا على تقديم المعرفة والمهارات الرياضية، بل يمتد إلى تشجيع النمو الشخصي والانفعالي للطلاب. إدارة الانفعالات النفسية تلعب دورًا حاسمًا في تحقيق هذا الهدف، حيث يجب على مدرسات التربية الرياضية أن يكن قادرات على التعامل مع مشاعرهن ومشاعر طلابهن بفعالية وبناء. إذ مهنة التدريس في المرحلة الثانوية تحتل مكانة مرموقة في المجتمع، وتحظى بتقدير كبير. ومع ذلك، يجب على المدرسات و مدرسات التربية الرياضية بصورة خاصة أن يتمتعن بالاتزان الانفعالي والمبادرة والمثابرة بالإضافة إلى الخبرة العلمية لضمان نجاحهن في أداء مهمتهن بكفاءة. هذه الصفات تمكن المدرسات من تقديم التعليم بشكل فعال وتحفيز الطلاب على تحقيق النجاح الأكاديمي. إن فهم وتقييم واقع إدارة الانفعالات لدى مدرسات التربية الرياضية في مدارس بغداد الكرخ الثانية الثانوية يعد أمرًا أساسيًا لضمان تقديم تجربة تعليمية جيدة للطلاب. فالقدرة على التحكم في الانفعالات وتوجيهها بشكل إيجابي تساهم في تعزيز التواصل الجيد بين المعلمة والطلاب وتعزيز البيئة التعليمية الإيجابية ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة إلى استكشاف وتحليل كيفية إدارة الانفعالات لدى مدرسات التربية الرياضية في مدارس بغداد الكرخ الثانية الثانوية. سيتم تقديم نظرة عامة على التحديات والاحتياجات التي تواجه مدرسات التربية الرياضية في هذا السياق، بالإضافة إلى تسليط الضوء على الأساليب والأدوات التي يمكن استخدامها لتعزيز إدارة الانفعالات بشكل فعال وتعد هذه الدراسة خطوة

هامة نحو تحسين جودة التعليم في مدارس بغداد الثانوية وتعزيز تطوير مدرسات التربية الرياضية كمحترفات متميزات في مجالهن. لتعزيز إدارة الانفعالات وتعزيز الأداء التعليمي والتفاعل الإيجابي بين المدرسات والطلاب فهم أفضل لتحديات وفعالية إدارة الانفعالات .

## 2-1 مشكلة البحث:

أصبحت الحاجة إلى رعاية وتنمية التربويين وقادة الفكر أمراً ضرورياً. يتعين على هؤلاء القادة أن يكونوا قادرين على حل التحديات والمشكلات الراهنة والمستقبلية. فالمستقبل يعتمد بشكل كبير على قدرات الإنسان ومواهبه، وهذا أكثر من اعتماده على الموارد الطبيعية. إن قدرة المدرسات على ضبط انفعالاتهن أحد أهم القدرات الضرورية لإدارة الصف لأن الانفعالات النفسية الزائدة تؤثر سلباً على تفكيرهن فالمدرسات أو التربويات تمثل مواقع مؤثرة علمياً، واجتماعياً، ونفسياً، وانفعالياً لما يمتلكن من اقتدار وتمايز وتنوع وقدره على التأثير على الآخرين وتواجه مدرسات التربية الرياضية في مدارس بغداد الثانوية تحديات كبيرة في إدارة الانفعالات أثناء أداء واجباتهن التعليمية. يمكن أن تشمل هذه التحديات التوترات اليومية في البيئة المدرسية، وضغوط العمل، والتفاعل مع الطلاب الذين يمكن أن يكونوا غير متبئين. يمكن أن تؤثر هذه التحديات على أداء المدرسات والبيئة التعليمية بشكل عام. ومن هنا تظهر مشكلة البحث الحالي من حقيقة تلمسها الباحثة خلال معاشتها للواقع وبرزت المشكلة من خلال التساؤل الآتي:

- ما هو مستوى إدارة الانفعالات النفسية لدى مدرسات التربية الرياضية في مدارس بغداد الثانوية ؟  
اذ إن إدارة الانفعالات النفسية مهمة للغاية لضمان تقديم تعليم جيد وصحي للطلاب. هذه الدراسة تهدف إلى فهم أفضل لكيفية تحديد وتقييم وإدارة الانفعالات لدى مدرسات التربية الرياضية في مدارس بغداد الثانوية للكرخ الثانية، وتقديم توصيات لتعزيز مهارات إدارة الانفعالات لديهن وبالتالي تحسين بيئة التعليم وأداء الطلاب.

## 3-1 هدف البحث :-

1- التعرف على مستوى إدارة الانفعالات النفسية لدى مدرسات التربية الرياضية في مدارس مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية

## 1-4-4 مجالات البحث:

1-4-4-1 المجال البشري:- دراسات التربية الرياضية في مدارس مديرية تربية بغداد الكرخ

الثانية

1-4-4-2 المجال الزمني:- من (2023/ 11/22) إلى (2024 / 3/ 20) .

1-4-4-3 المجال المكاني:- بغداد.

## 1-2 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وهو " أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها بالأرقام من خلال جمع البيانات والمعلومات وتحليلها وتفسيرها بطريقة علمية دقيقة . لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

## 2-2 مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث بصورة قصدية وعينة البحث بشكل عشوائي من دراسات التربية الرياضية وتم تقسيم العينة الرئيسية على ثلاث عينات على وفق متطلبات الدراسة بشكل عشوائي من دراسات التربية الرياضية في مدارس مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية. إذ أتمدت الباحثة تقسيم هذه العينة بحسب أغراض تستند لأسس علمية تتسجم مع مشكلة البحث لكي تكون ملائمة مع الظاهرة المدروسة والإطار المرجعي لها وتلائم إجراءات الدراسة، تكونت العينة الاستطلاعية من (6) مدرسة و عينة التحليل الإحصائي للفقرات وتكونت عينة البناء من (72 مدرسة) وتكونت عينة التطبيق من (84 مدرسة) من اجل تحقيق اهداف البحث

## 2-3 وسيلة جمع البيانات والمعلومات والادوات المستخدمة بالبحث:-

لغرض الوصول الى المعلومات التي يمكن الاستفادة منها في هذا البحث سوف يتم الاعتماد على المصادر الاتية:-

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2- المقابلات الشخصية:

3- المسح عبر الشبكة الدولية (الانترنت)

4- مقياسي البحث (استبانة الدراسة) :

## 2-4 اداة البحث:

اعتمدت الباحثة الاستمارة كأداة للبحث و يقوم بتحديد الظاهرة التي تريد دراستها وهي ادارة الانفعالات النفسية لدى مدرسات التربية الرياضية بعد تحديد الهدف من وراء بناء المقياس هي احد الخطوات الرئيسية التي يجب مراعاتها في بناء المقياس وينبغي لهذا الهدف ان يكون واضح وبتحديد الغرض من القياس تحديد واضحا وما هو الهدف من استخدام هذا المقياس وتقوم بالاجراءات التي يجب ان يتبعها عنده قيامه ببناء اي مقياس الاطلاع على ما توفر من المصادر والراجع ذات الصلة بموضوع ادارة الانفعالات النفسية لدى مدرسات التربية الرياضية

## 2-4-1 تحديد مجالات المقياس.

بعد الاطلاع على الدراسات النظرية و البحوث ذات الصلة و من خلال تحليل المراجع والبحوث النظرية المرتبطة بموضوع ادارة الانفعالات تمكن الباحث في ضوء تلك الدراسات من اقتراح (4) مجالات في مقياس ادارة الانفعالات وعرضها على مجموعة من الخبراء و المختصين بتاريخ 11-22-2023 في مجال الادارة و الادارة الرياضية والاختبار والقياس و عددهم (5) خبيراً وطلب منهم إبداء آرائهم وقد ابدى السادة الخبراء موافقتهم على المجالات المقترحة وتعريفاتها وأنها تغطي المقياس بحسب آرائهم

### الجدول (1)

يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء عن مجالات مقياس ادارة الانفعالات

ت	المجالات	اراء الخبراء		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
1	الانفتاح على مشاعر الاخرين	5	-	100%
2	المشاركة في الانفعالات	5	-	100%
3	فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات	4	1	80%
4	التوازن الانفعالي	5	0	100%

## 2-4-2 تحديد فقرات المقياس.

تمكنت الباحثة في ضوء تلك الدراسات من اقتراح (40) فقرة موزعة على المجالات الاربعة في مقياس ادارة الانفعالات النفسية لدى مدرسات التربية الرياضية وعرضها على مجموعة من الخبراء و المختصين نفسها ، و عددهم ( 5 ) خبيراً وطلب منهم إبداء آرائهم وقد ابدى السادة الخبراء موافقتهم على الفقرات المقترحة وأنها تغطي المقياس بحسب آرائهم

### الجدول (2)

يبين النسبة المئوية لأراء الخبراء عن فقرات مقياس ادارة الانفعالات

ت	العبارات	صالحة	غير صالحة	النسبة المئوية
م	الانفتاح على مشاعر الآخرين			
1	اعبر بانفتاح مشاعري نحو الآخرين	5	-	100%
2	لا أخاف الحديث أمام الآخرين.	5	-	100%
3	اعتبر حاجاتي و رغباتي على نفس القدر من الأهمية لحاجات و رغبات الآخرين	5	-	100%
4	أحاول في تعاملاتي مع الآخرين أن أجفف منابع الخلافات والتركيز على فرص إنهاء الخلافات بشكل ايجابي لجميع الأطراف .	5	0	100%
5	تأثيني حالات انفعالية و مزاجية اشعر فيها بالإقبال على الآخرين بقوة وأكون قادرة وكفاءة في انفتاح عواطفى	4	1	80%
6	اشعر بالتفاؤل مما يجعلني انفتح نحو الحياة .	4	1	80%
7	استطيع أن اعمل حتى لو تملكنتني لحظات الغضب .	5	-	100%
8	استطيع أن اظهر انفعال الحب نحو شخص لا أحبه لأتجنبه .	5	-	100%
9	استطيع أن أشارك الآخرين فرحهم حتى لو كنت غير سعيدة	4	1	80%

10	غالبا ما أتشكك بنوايا الشخص المقابل معي	4	1	%80
	<b>المشاركة في الانفعالات</b>			
1	لا انزعج عندما يتحدث الآخريين بسرعة أمامي .	5	-	%100
2	أميل إلى العفو قدر المستطاع .	5	-	%100
3	اجعل من أخطائي السابقة حافزا للمستقبل .	5	-	%100
4	لا أفقد أعصابي بسرعة عندما يستفزني الآخريين .	5	0	%100
5	عندما أوجه نصيحة للآخر فيكون بيني وبينه .	4	1	%80
6	أقدر على إخفاء مشاعري الغير مناسبة في الوقت المناسب .	5	-	%100
7	أكبح مشاعر الغضب مهما تكن شديدة.	5	-	%100
8	أشارك الآخريين بأسلوب ايجابي ومقنع إذا طلب مني إظهار مشاعر لا اشعر بها في تلك اللحظة.	5	-	%100
9	اظهر الشعور بالايجابية تجاه المدرسات اللواتي ينسبون عملي لأنفسهن وفي نفس الوقت أقوم بالإجراءات المناسبة لضمان حقي وجهدي في العمل الذي أنجزته .	5	-	%100
10	اطلب المساعدة من الآخريين دون تحسس في أداء عمل لا استطيع القيام به	5	-	%100
11	بعض الأشخاص يجعلونني اشعر بانني شخص سيء مهما فعلت من خير .	5	-	%100
	<b>فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات</b>			
1	أحاول أن أفهم وأتعلم من انتقادات الآخريين لي .	5	-	%100
2	اثني على الآخريين جهرا عندما يقوم بأعمال تستحق الثناء .	5	-	%100
3	اعتبر حاجاتي ورغباتي على نفس القدر من الأهمية لحاجات ورغبات الآخريين .	5	-	%100
4	استطيع أن اظهر انفعال الحب نحو شخص لا أحبه لأتعبه.	5	0	%100

%80	1	4	استمع إلى الآخر من دون مقاطعة حتى ينتهي من حديثه مركزة على الجوانب الايجابية قبل السلبية .	5
%100	-	5	أفضل أن أكون آخر المتحدثين في أي لقاء حوارى .	6
%100	-	5	أحاول جاهدة منع التشويش الانفعالي أن يؤثر على تسلسل حديثي عند اتصالي بالآخرين .	7
%100	-	5	. أقوم بتفسير سلوك الآخرين والتعامل معهم في كل المواقف بناء على انطباعاتي عنهم في بعض المواقف السابقة ذات العلاقة	8
%100	0	5	افهم تماما طبيعة انفعالاتي الداخلية بسهولة	9
%80	1	4	امتك السيطرة على المواقف المثيرة للغضب .	10
			<b>التوازن الانفعالي</b>	
%100	-	5	استعيد توازني عندما اخطأ واعترف بأخطائي بسهولة وأتحمل كافة مسؤولياتي عن ارتكابها .	1
%100	-	5	عندما انفعل غاضبة ، أحاول ألا اظهر هذه المشاعر أو الإحباط في وجه الآخرين ، وأتعامل مع الموقف بهدوء وموضوعية وإيجابية.	2
%100	0	5	عندما تتعارض أفكارى مع الآخرين ، اعبّر عن ذلك بأسلوب إيجابي في إطار الاختلاف وليس الخلاف .	3
%80	1	4	أحاول بلباقة وهدوء أن يسمعي الطرف الآخر حتى انتهي من التعبير عن وجهة نظري .	4
%100	-	5	استعمل عبارات متواضعة عندما يثني عليّ الغير .	5
%100	-	5	أناقش وأدافع عن موقفي من دون ملل عندما تحدث مشكلة مع إحدى زميلاتي والقي اللوم عليها مع كل من أقابله .	6
%100	0	5	اعتمد على نفسي في تخطي مشاعر وانفعالات الحزن .	7
%80	1	4	أقدر على إيقاف الأفكار والانفعالات التي تثير لدي القلق والخوف .	8
%100	-	5	استطيع أن اعبّر عن مشاعري الداخلية بهدوء .	9

## 2-4-3 إعداد تعليمات المقياس .

لاكمال صورة مقياس ادارة الانفعالات وتطبيقه على مدرسات التربية في مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية فقد وضعت التعليمات الخاصة بالمقياس لأن "ضمان الإجابة الصحيحة هي بوضع تعليمات تسهل على المستجيب الجواب الصحيح" . لذلك روعي فيها أن تكون سهلة ومفهومة، وان توحى بالاطمئنان حول سرية الإجابة لكي تتصف إجابته بالصراحة والثقة. كما طلب منهم ضرورة الإجابة عن الفقرات جميعها وعدم ترك أي فقرة بلا إجابة، هي لأغراض البحث

## 2-4-4 احتساب أوزان البدائل:

اعتمدت الباحثة طريقة (ليكرت) الخماسي للمقياس ادارة الانفعالات ، وكان احتساب الأوزان باتجاه ايجابي من (1-5) على وفق البدائل ، وهي: عبارة (ابداً) أعطيت الوزن (1) درجة، وعبارة (نادرا) أعطيت الوزن (2) درجة، وعبارة (أحياناً) أعطيت الوزن (3) درجات، وعبارة (غالباً) أعطيت الوزن (4) درجات، وعبارة (دائماً) أعطيت الوزن (5) درجات. وعكسه بالاتجاه السلبي

وقد تم تقسيم المستويات الى ثلاث مستويات على النحو الآتي:

الفئة الأولى: مستوى المنخفض (1) // من (1 الى 2.33).

الفئة الثانية: مستوى المتوسط (2) // من (2.34 الى 3.67).

الفئة الثالثة: مستوى المرتفع (3) // من (3.68 الى 5).

## 2-4-5 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء تجربة للفترة الزمنية من 8-12-2023-2024 اذ قامت بتوزيع استمارات مقياس ادارة الانفعالات وجمعها على عينة مكونة من (6) مدارس تم اختيارهم عشوائياً من مجتمع الاصل وقام بتجربة أدوات القياس في الدراسة الاستطلاعية وأجراء المعاملات العلمية للمقياس

## 2-4-6 تجربة عينة البناء:

قامت الباحثة بإجراء تجربة للفترة الزمنية من 12-12-2023-2024 ولغاية 19-1-2024 اذ قامت بتوزيع استمارات مقياس ادارة الانفعالات وجمعها على عينة البناء المكونة من (72 مدرسة) من مجتمع الاصل

تم اختيارهم عشوائياً وبعد الاسترجاع تم حذف استمارتين لعدم اكتمال اجابتهن بصورة صحيحة . وقامت بتجربة أدوات القياس في الدراسة الاستطلاعية وأجراء المعاملات العلمية للمقياس .

## 2-4-7: المعاملات العلمية صدق مقياس ادارة الانفعالات

### أ : صدق المحتوى (Content Validity).

1- الصدق الظاهري : يشير الى مدى صلة الفقرة بالظاهرة المراد قياسها. ويتحقق مؤشر الصدق هذا "

حين يقرر شخص له علاقة بالموضوع أن المقياس مناسب للخاصية المراد قياسها ، وقد يكون ذلك خبيراً" وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس عندما تم عرض مقياس ادارة الانفعالات بصيغته الأولى على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحية فقراته

2- الصدق المنطقي : توافر هذا النوع من الصدق عند بداية إعداد مقياس ادارة الانفعالات من

خلال التعريف وتحديد مجالاته وفقراته بالاستعانة بمجموعة من الخبراء

### 3 : صدق البناء :

#### اولاً: القوة التمييزية للفقرات.

" تستهدف هذه الطريقة تقدير صدق الاختبار على أساس قدرته على التمييز بين أصحاب الدرجات المرتفعة وأصحاب الدرجات المنخفضة في السمة أو القدرة التي يقيسها الاختبار " . اذ تم تفرغ إجابات جميع عينة التجربة البالغة ( ٧٠ مدرسة). وتم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات. ورتبت الاستمارات تنازلياً من أعلى درجة الى أدنى درجة. ثم اختيرت نسبة (27%) العليا بعدد (19) استمارة، و(27%) الدنيا بعدد (19) استمارة من الدرجات لتمثل المجموعة المتطرفة واستبعاد نسبة (46%) الوسط بعدد (40) استمارة " أن اعتماد نسبة 27% تعطي اكبر حجم وتمايز" . ، وتم بعد ذلك استخدام اختبار (t.test) لغرض احتساب معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس الـ (40) وقد أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة المحتسب هي اصغر من قيمة مستوى الدلالة المعتمد (0.05) الأمر الذي يعني دلالة قيم (ت) المحتسبة كافة ولجميع الفقرات باستثناء الفقرات (9 و13 و33) وبذلك اصبح المقياس مكون (37) فقرة وكما يبين في الجدول (3)

## الجدول (3)

يبيّن القيم التائية القوة التمييزية لفقرات مقياس ادارة الانفعالات

الدلالة	مستوى الخطأ	قيمة (ت)	المعالم الإحصائية		المجموعة	الفقرة
			ع	س		
معنوي	0.001	3.591997	1.056863	3.684211	المجموعة العليا	1
			1.020263	2.473684	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.006	2.9173	1.211543	3.368421	المجموعة العليا	2
			1.00292	2.315789	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.037864	1.240166	3.736842	المجموعة العليا	3
			0.692483	2.421053	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.008	2.78543	1.272746	3.789474	المجموعة العليا	4
			1.045738	2.736842	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.004	3.112831	1.196975	4.105263	المجموعة العليا	5
			1.30227	2.842105	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.566254	1.15723	4.315789	المجموعة العليا	6
			1.116071	2.631579	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.405442	0.95819	4.157895	المجموعة العليا	7
			1.426565	2.421053	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.426423	1.196975	4.105263	المجموعة العليا	8
			1.293257	2.315789	المجموعة الدنيا	

عشوائي	0.058	1.960231	1.118688	3.842105	المجموعة العليا	9
			1.352926	3.052632	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	7.248485	0.904828	4.473684	المجموعة العليا	10
			0.692483	2.578947	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.008	7.924407	0.904828	4.473684	المجموعة العليا	11
			0.854982	2.210526	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.834235	0.768533	4.421053	المجموعة العليا	12
			0.837708	3.421053	المجموعة الدنيا	
عشوائي	0.564	0.582772	1.367971	3.263158	المجموعة العليا	13
			0.779864	3.052632	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.005	3.029221	1.41628	3.684211	المجموعة العليا	14
			1.256562	2.368421	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.83007	1.249561	4.315789	المجموعة العليا	15
			1.118688	2.842105	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	3.563145	1.067872	4.157895	المجموعة العليا	16
			1.025978	2.947368	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.756484	1.123903	3.526316	المجموعة العليا	17
			0.657836	2.105263	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.878871	0.917663	4.210526	المجموعة العليا	18
			1.011628	2.368421	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.007	2.875005	1.04853	3.894737	المجموعة العليا	19
			1.407997	2.736842	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.056396	1.196975	4.105263	المجموعة العليا	20

			1.121298	2.578947	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.422177	1.242521	4.105263	المجموعة العليا	21
			0.805682	2.263158	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.004	4.865506	0.848115	4.052632	المجموعة العليا	22
			0.885226	2.684211	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.010	2.730095	1.097578	4.263158	المجموعة العليا	23
			1.272746	3.210526	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.207522	0.805682	4.263158	المجموعة العليا	24
			0.964274	2.473684	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.007	2.840188	1.218762	3.473684	المجموعة العليا	25
			1.293257	2.315789	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.046	2.066918	1.249561	3.684211	المجموعة العليا	26
			1.100239	2.894737	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.004	3.079881	1.286457	3.894737	المجموعة العليا	27
			1.346427	2.578947	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.335105	1.067872	3.842105	المجموعة العليا	28
			0.809303	1.894737	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	3.856207	1.129094	3.947368	المجموعة العليا	29
			1.304513	2.421053	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.365605	1.020263	4.473684	المجموعة العليا	30
			1.213954	2.157895	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	6.382873	0.961237	4.578947	المجموعة العليا	31
			1.020263	2.526316	المجموعة الدنيا	

معنوي	0.020	2.444465	1.070607	3.421053	المجموعة العليا	32
			1.306753	2.473684	المجموعة الدنيا	
عشوائي	0.061	1.793288	1.06513	3.631579	المجموعة العليا	33
			1.105542	3	المجموعة الدنيا	
	0.007	2.853909	1.382852	3.368421	المجموعة العليا	34
			0.82007	2.315789	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.469295	1.304513	3.578947	المجموعة العليا	35
			0.911268	1.947368	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	3.50786	1.169795	3.578947	المجموعة العليا	36
			0.837708	2.421053	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.071924	1.315673	3.789474	المجموعة العليا	37
			0.705036	2.052632	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.805774	1.486784	4.105263	المجموعة العليا	38
			0.737468	1.894737	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.002	3.377934	0.875261	3.894737	المجموعة العليا	39
			1.611363	2.473684	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	5.487397	0.787327	3.789474	المجموعة العليا	40
			0.976328	2.210526	المجموعة الدنيا	

### ثانياً: معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية) :

يستخدم معامل الاتساق الداخلي ، ودرجة الاتساق الداخلي هو "معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس" ولإيجاد معامل الاتساق الداخلي لمقياس ادارة الانفعالات تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس المكون من (37) فقرة ولجميع أفراد العينة البالغة (٧٠) وأتضح أن

جميع الفقرات دالة إحصائياً باستثناء الفقرة (16) عند مستوى الخطأ البالغ (0.05). واصبح المقياس يتكون من  
(36) فقرة لقياس ادارة الانفعالات

## الجدول ( 4 )

معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات مقياس ادارة الانفعالات

رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ
1	0.379	0.001	20	0.384	0.000
2	0.612	0.000	21	0.449	0.000
3	0.520	0.000	22	0.688	0.000
4	0.462	0.000	23	0.619	0.000
5	0.499	0.000	24	0.611	0.000
6	0.503	0.00	25	0.497	0.000
7	0.524	0.000	26	0.508	0.000
8	0.529	0.000	27	0.602	0.000
9	0.377	0.001	28	0.493	0.000
10	0.521	0.000	29	0.512	0.000
11	0.631	0.000	30	0.607	0.000
12	0.401	0.000	31	0.518	0.000
13	0.509	0.000	32	0.404	0.000
14	0.416	0.000	33	0.494	0.000
15	0.411	0.000	34	0.401	0.000

0,000	0.398	35	0.228	0.107	16
0,000	0.526	36	0,000	0.481	17
0,000	0.449	37	0,000	0.517	18
			0.000	0.621	19

## 2- ثبات المقياس :

### أولاً : طريقة التجزئة النصفية .

اعتمدت طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخدام على العينة وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.866) عند مستوى خطأ بلغ (0,000)، لذا تم استخدام (معادلة سبيرمان - براون) لذلك تم تعديل قيمة معامل ثبات نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات سبيرمان براون ( Spearman Brawn -) وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ( 0.928 ) وهذا مؤشر جيد وهو معامل ثبات عال، يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

### ثانياً : طريقة (معامل الفا- كرونباخ)

لحساب الثبات بمعامل الفا كرونباخ اعتمد على عينة بناء المقياس نفسها وبلغت قيمة معامل الثبات (0.823).

## 3- موضوعية المقياس:

اتضح بان جميع العبارات كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون البدائل اختيار من متعدد ولا تقبل الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة حيث تعد الاستبانة ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

## 2-5 المقياس بصورته النهائية:

صيغت فقرات مقياس ادارة الانفعالات باتجاهين ( إيجابي ، سلبي ) وبخمس بدائل للإجابة ، وقد أعطيت الأوزان ( 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1 ) بالنسبة للفقرات الإيجابية ، والأوزان ( 1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ) بالنسبة

للفقرات السلبية ، وبهذا تكون أعلى درجة يحصل عليها المبحوث في مقياس ادارة الانفعالات (180) في حين بلغت أدنى درجة للإجابة (36) بينما بلغت درجة الحياد أي المتوسط الفرضي للمقياس (108) والملحق (2) بين المقياس بصورته النهائية.

## 2-6 التجربة الرئيسية.

تكونت عينة التطبيق التجربة الرئيسية من (84 مدرسة) إذ تم توزيع المقياس للفترة من 22 / 2 / 2024 لغاية 20 / 3 / 2024 وعولجت احصائيا لاستخراج النتائج.

## 2-7 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS)\* واستخرج

ما يلي:-

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- خطأ الانحرافات
- الارتباط البسيط لبيرسن
- ارتباط سبيرمان
- سبيرمان براون
- اختبار (t) للعينات غير المتناظر
- معامل الفاكرونباخ

## 3-1 عرض نتائج مقياس ادارة الانفعالات لدى مدرسات التربية في المديرية العامة للتربية في بغداد

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة من مدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية على كل عبارات استبانته مقياس ادارة الانفعالات وفقاً للمحاور الاربعة (الانفتاح على مشاعر الاخرين ، المشاركة في الانفعالات ، و فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات ، و التوازن الانفعالي) ، وقد تم ترتيبها وفقاً للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بطريقتي الساق والفرع والجدول (5) يبين ذلك :

## جدول (5)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة مستوى لمقياس ادارة الانفعالات لعينة البحث

المرتبة	المجال	الدرجة	الاهمية النسبية	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	س	القيمة التائية	sig	الدلالة	المستوى
3	الانفتاح على مشاعر الاخرين	33.214	%24.4	3.690	33	4.018	27	14.174	0.000	معنوي	المرتفع
2	المشاركة في الانفعالات	33.845	%24.8	3.760	34	3.423	27	18.324	0.000	معنوي	المرتفع
1	فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات	40.154	%29.4	4.01	40	3.974	30	23.418	0.000	معنوي	المرتفع
4	التوازن الانفعالي	29.190	21.4	3.648	30	3.558	24	13.369	0.000	معنوي	متوسط
	درجة المقياس	136.4		3.789	136	7.743	108	33.622	0.000	معنوي	المرتفع

عند مستوى دلالة (0.05)

## 3-2 مناقشة النتائج:

يشير الجدول (5) الى ان مقياس ادارة الانفعالات لدى مدرسات التربية وفقاً للمحاور الاربعة (الانفتاح على مشاعر الاخرين ، المشاركة في الانفعالات ، و فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات ، و التوازن الانفعالي) جاء بمستوى متوسط. وان مقياس مقياس ادارة الانفعالات لدى مدرسات التربية وظهرت قيمة (t) اعلى من قيمة (t) الفرضي لدى لدى لدى مدرسات التربية في المديرية العامة للتربية في بغداد ما يشير رفض فرضية العدم والقبول بالفرضية البديلة اي ان الوسيط الحسابي للمقياس يختلف معنوياً عن قيمة المتوسط الفرضي وهو اعلى من المتوسط الفرضي وبمستوى متوسط ،وترى الباحثة ان امتلاك مدرسات التربية الرياضية في المديرية العامة للتربية لهذا المستوى من ادارة الانفعالات يعد ضروري نظراً للواجبات والمهام التي تقوم بها مدرسات التربية الرياضية . اذ تلعب الانفعالات دوراً هاماً في الاداء، و تؤثر على

الأفكار والسلوكيات والتفاعلات مع الآخرين. وان تعلم كيفية إدارة الانفعالات بشكل فعال يمكن أن يؤدي إلى تحسين الرفاهية وتطوير علاقات صحية ان أبرز علامات الشخصية لدى مدرسات التربية الرياضية واطهرت النتائج ان محور فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات هو الاعلى وخصوصا في المواقف الحرجة من الدرس وخصوصاً عند حدوث مشاكل كبيرة، فادارة الانفعالات هي الإجراءات التي تتخذها المدرسات من اجل منع عمليات فهم الانفعالات الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبياً على مستوى الإداء و أن يكون رد فعل المدرسة اتجاه الحالات التي تثير الانفعالات بشكل مناسب مقترنة بحسن التصرف في الحالات التي تسمح بذلك دون التهاون في الحالات أو المواقف التي تتطلب الحزم في القرارات الحاسمة مما يولد لديهم الشعور بالقدرة والكفاءة وزيادة الثقة بالذات وبالأخرين على انجاز اعمالهم بنجاح وهذا يتفق مع ما جاء به (أسامة كامل راتب، 2000) "أنّ الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، وفي بذل كل شخص الكثير من أجل حماية ذاته"، وحصل محور المشاركة في الانفعالات المركز الثاني ان إدارة الانفعالات النفسية والمشاركة في الانفعالات مهمة للغاية لضمان تقديم تعليم جيد وصحي للطلاب من خلال تجفيف منابع الخلافات والتركيز على فرص إنهاء الخلافات بشكل ايجابي لجميع الأطراف وهنا يؤكد كل من ( احمد امين و طارق محمد ) ان " الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الإستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبياً على مستوى الاداء، كما تساعد على التكيف مع المواقف وما يرتبط بها من أعباء نفسية، مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة ، وتلك العوامل تؤدي إلى انخفاض مستوى الاداء ". كما ان شعور المدرسات بحالات انفعالية ومزاجية وشعور بالإقبال على الطالبات والآخرين بقوة وأكون قادرة وكفوءة في انفتاح عواطفهم وشعور بالتناول وهنا يشير كل من ( سلام حنتوش و حيدر نوار) الى ان الادارة " تؤثر بحياة كل إنسان وتجعله على دراية بقدراته كما تدل على الطريق الافضل لتحقيق غاياته وتقلل من العقبات التي تعترض طريقه" وينعكس على السلوك نتيجة لتتبيه معين، " فالمنبه يؤثر في الكائن الحي ويدعوه إلى التكيف من جديد وفقا للموضوع الجديد الناشئ عن فعل التتبيه والإثارة". ولذلك تلعب ادارة الانفعالات لدى مدرسات التربية دورًا حاسمًا في تشكيل اداء المدرسات وشكلت مستوى مرتفع. حيث تؤثر في كيفية توجيه المدرسات وتحفيزهن في ادارة درسة التربية الرياضية. وكانت النتائج منطقية

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث خلصت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- تمتلك مدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية مستوى مرتفع في ادارة الانفعالات
- 2- تمتلك مدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية مستوى مرتفع في محور الانفتاح على مشاعر الاخرين لادارة الانفعالات
- 3- تمتلك مدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية مستوى مرتفع في محور المشاركة في الانفعالات لادارة الانفعالات
- 4- تمتلك مدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية مستوى مرتفع في محور فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات لادارة الانفعالات
- 5- تمتلك مدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية مستوى متوسط في محور التوازن الانفعالي لادارة الانفعالات

##### 4-2 التوصيات

في ضوء الدراسة التي تم التوصل إليها, يوصي الباحث بالآتي:

- 1- رفع مستوى ادارة الانفعالات لدى مدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية بغداد الكرخ الثانية
- 2- العمل على تطوير التوازن الانفعالي من خلال زيادة الدورات التطويرية
- 3- اعتماد الدراسة لدى وزارة التربية
- 4- إجراء دراسات ميدانية مشابهه على عينات اخرى

المصادر:

1. احمد امين وطارق محمد؛ سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2001)
2. أسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات)، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
3. سلام حنتوش ، حيدر نوار حسين؛ مفاهيم تربوية اساسية لطلبة التربية الرياضية. عمان، دار دجلة ،2016،
4. عبد الجليل الزوبعي واخرون ؛ الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، 1981 ،
5. عبدالله فلاح المنيزل وعدنان يوسف العتوم : مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية : عمان ، دار إثراء للنشر والتوزيع ،2010م،
6. 6 علي مهدي كاظم ؛ بناء مقياس مقنن لسمات شخصية المرحلة الإعدادية في العراق ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية - ابن رشد / جامعة بغداد ،1994 ،
7. محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل الى القياس في التربية الرياضية والبدنية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ،
8. غازي صالح محمود؛ علم النفس الرياضي:(بغداد، مكتب الكرار،2007) ص209
9. وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1988 ،

10-Freeman , F . S . , Theory and Praction of Psychological Testing ,  
New York , 1998

ملحق (2)

م/ استبانة ادارة الانفعالات النفسية

تحية طيبة

تروم الباحثة القيام ببحثها الموسوم بـ

(دراسة واقع ادارة الانفعالات النفسية لدى مدرسات التربية الرياضية قي مدارس بغداد

الثانوية).

من خلال الاطلاع على الاستبانة المرفقة طياً والتأشير بعلامة (/) في الحقل الذي ترونه مناسب للخيارات الموضوعة امام كل فقرة وان بدائل الاجابة هي (دائماً , غالباً , احياناً , نادراً, ابداً) .

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
م	الانفتاح على مشاعر الآخرين					
1	اعبر بانفتاح مشاعري نحو الآخرين					
2	لا أخاف الحديث أمام الآخرين.					
3	اعتبر حاجاتي ورغباتي على نفس القدر من الأهمية لحاجات ورغبات الآخرين					
4	أحاول في تعاملاتي مع الآخرين أن أجفف منابع الخلافات والتركيز على فرص إنهاء الخلافات بشكل ايجابي لجميع الأطراف .					
5	تأتيني حالات انفعالية ومزاجية اشعر فيها بالإقبال على الآخرين بقوة وأكون قادرة وكفوءة في انفتاح عواطفي					
6	اشعر بالتفاؤل مما يجعلني انفتح نحو الحياة .					
7	استطيع أن اعمل حتى لو تملكنتني لحظات الغضب .					
8	استطيع أن اظهر انفعال الحب نحو شخص لا أحبه لأتجنبه .					
9	غالبا ما أتشكك بنوايا الشخص المقابل معي					
	. المشاركة في الانفعالات					
10	لا انزعج عندما يتحدث الآخرين بسرعة أمامي .					
11	أميل إلى العفو قدر المستطاع .					
12	لا افقد أعصابي بسرعة عندما يستفزني الآخرين .					
13	عندما أوجه نصيحة للآخر فيكون بيني وبينه .					
14	اقدر على إخفاء مشاعري الغير مناسبة في الوقت المناسب .					
15	اكبح مشاعر الغضب مهما تكن شديدة.					

					16	اظهر الشعور بالاجابية تجاه المدرسات اللواتي ينسبون عملي لأنفسهن وفي نفس الوقت أقوم بالإجراءات المناسبة لضمان حقي وجهدي في العمل الذي أنجزته .
					17	اطلب المساعدة من الآخرين دون تحسس في أداء عمل لا استطيع القيام به
					18	بعض الأشخاص يجعلونني اشعر بانني شخص سيء مهما فعلت من خير .
						<b>فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات.</b>
					19	أحاول أن أفهم وأتعلم من انتقادات الآخرين لي .
					20	انني على الآخرين جهرا عندما يقوم بأعمال تستحق الثناء .
					21	اعتبر حاجاتي و رغباتي على نفس القدر من الأهمية لحاجات و رغبات الآخرين .
					22	استطيع أن اظهر انفعال الحب نحو شخص لا أحبه لأتعبه.
					23	استمع إلى الآخر من دون مقاطعة حتى ينتهي من حديثه مركزة على الجوانب الايجابية قبل السلبية .
					24	أفضل أن أكون آخر المتحدثين في أي لقاء حوارى .
					25	أحاول جاهدة منع التشويش الانفعالي أن يؤثر على تسلسل حديثي عند اتصالي بالآخرين .
					26	. أقوم بتفسير سلوك الآخرين والتعامل معهم في كل المواقف بناء على انطباعاتي عنهم في بعض المواقف السابقة ذات العلاقة
					27	افهم تماما طبيعة انفعالاتي الداخلية بسهولة
					28	امتلك السيطرة على المواقف المثيرة للغضب .
						<b>التوازن الانفعالي</b>
					29	استعيد توازني عندما اخطأ واعترف بأخطائي بسهولة وأتحمل كافة مسؤولياتي عن ارتكابها .
					30	عندما تتعارض أفكارى مع الآخرين ، اعبّر عن ذلك بأسلوب ايجابي في إطار الاختلاف وليس الخلاف .

					أحاول بلباقة وهدوء أن يسمعي الطرف الآخر حتى انتهى من التعبير عن وجهة نظري .	31
					استعمل عبارات متواضعة عندما يثني علي الغير .	32
					أناقش وأدافع عن موقفي من دون ملل عندما تحدث مشكلة مع إحدى زميلاتي والقي اللوم عليها مع كل من أقابله .	33
					اعتمد على نفسي في تخطي مشاعر وانفعالات الحزن .	34
					اقدر على إيقاف الأفكار والانفعالات التي تثير لدي القلق والخوف .	35
					استطيع أن اعبر عن مشاعري الداخلية بهدوء .	36