



ادارة الانفعالات وانعكاسها على علم نفس الشخصية (دراسة نظرية)

م. م بلوره عبدالكريم علون
الجامعة المستنصرية- كلية الآداب- قسم علم النفس
رقم الهاتف 07737521457
البريد الالكتروني ballura.ballo@gmail.com

مستخلص البحث

تناول البحث مفهوم ادارة الانفعالات الذي يعرف على انه قدرة الفرد في التعبير عن مشاعره بحيث يكون مدركاً لطبيعة انفعالاته والأهداف التي يسعى لتحقيقها بحيث تؤثر انفعالاته بشكل ايجابي في قراراته. في محاولة لاستكشاف الحدود التي تمتد بين المفاهيم الفكرية في ادارة الانفعالات والشخصية وهدف البحث الى الاطلاع على الادبيات النفسية المتعلقة بعلم نفس الشخصية ومحاولة استنتاج انعكاس علم نفس الشخصية على الفرد وتحدد في عينه من الدراسات السابقة التي تتعلق بمتغير البحث وخرجت الباحثة باستنتاجات استنادا الى ما تم تناوله في البحث الحالي.

الكلمات المفتاحية: ادارة ، الانفعال، الشخصية

Emotion Management and Its Reflection on Personality Psychology

(Theoretical Study)

A. L. Ballura Abdul Karim Aloun

Al-Mustansiriya University - College of Arts - Department of Psychology

Abstract:

The research dealt with the concept of emotion management, which is defined as the individual's ability to express his feelings in a way that makes him aware of the nature of his emotions and the goals he seeks to achieve, so that his emotions positively affect his decisions. In an attempt to explore the boundaries that extend between the intellectual concepts of emotion management and personality, the research aimed to review the psychological literature related to personality psychology and attempt to infer the reflection of personality psychology on the individual and determine in his sample from previous studies related to the research variable. The researcher came out with conclusions based on what was discussed in the current research.

Keywords: management, emotion, personality

الفصل الأول

مشكلة البحث

يشهد عصرنا الحالي توترات وأزمات وضغوط وتغيرات سريعة وتطورات كبيرة وما ينتشر في العالم من حروب وصراعات وما يواجهنا من زيادة في الأعباء والصعوبات التي تظهر في الحياة والتي من شأنها أن تثير القلق والخوف لديهم، والانفعال يُعتبر عنصراً أساسياً في تشكيل شخصية الفرد، حيث يبدأ تأثيره منذ السنة الثانية من عمر الطفل، حيث تلعب عوامل التربية والرعاية التي يتلقاها الفرد دوراً حيوياً في تحديد مسار حياته ابتداء من التنشئة الاجتماعية ويليها التربية النظامية والشكلية ويواكبها مؤثرات كثيرة فاعلة من خلال وسائل الاتصال الجماهيري (داود والعبيدي، 1990، ص 29).
تلعب الانفعالات دوراً محورياً في حياة الأفراد داخل بيئتهم، وقد تم التأكيد على هذا الأمر منذ فترة طويلة. ففي الثلاثينيات من القرن الماضي، أعلن المركز الأمريكي للتربية أن المشاعر والانفعالات



والاتجاهات وجميع العناصر العاطفية تُعتبر عوامل مؤثرة في كيفية فهمنا للحياة، مما ينعكس على سلوكنا(الريماوي، 2006، ص 263).

يمثل البناء النفسي القوي حالة من التوازن في إدارة الانفعالات، وهذا ما يراه ماير (Mayer, 1995) حيث يتطلب الأمر المبادرة والاجتهاد، يعتمد هذا البناء على كيفية تقييم الفرد لذاته وتوقعاته حول مهاراته السلوكية وكفاءتها في مواجهة تحديات البيئة. ومن ثم، تكتسب الشخصية عمقاً وتكتسب الأفكار إشراقاً (العلوي، 2001، ص127).

لذلك هذا البحث يركز على الفرد وشخصيته وتأثير المشكلات على ادائه، لذلك طرحت الباحثة التساؤل الآتي:

كيفية التعرف على مفهوم إدارة الانفعالات؟

أهمية البحث:

ظهر التأكيد على دراسة الشخصية منذ العصور الوسطى لدى اليونانيين والرومان. ، وفي العصر الحديث استطاع **جولتون** من خلال الإحصاء أن يكتشف الفروق بين الأفراد في الجوانب العقلية، ويعتبر مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيداً وتداخلاً، فهو يشمل كافة الصفات الجسمية والعقلية والخلقية والوجدانية في تفاعلها مع بعضها البعض وفي تكاملها في شخص معين (أبو اسعد، 2010، ص5-7). والشخصية من المفاهيم المتداولة بين الناس إذ يقال إن لفلان شخصية معينة أي ما يميز به الفرد عن غيره من خصائص جسمية وسمات شخصية (كمال، 1983، ص79). ولأهمية دراسة الشخصية ولدورها الرئيسي في فهم سلوك الانسان، فمن الطبيعي أن نفترض أن ميدان الشخصية كان قد احتل موقعا بارزا في علم النفس خلال تاريخه (شلتز، 1983، ص9).

فمن علاقة الشخصية بإدارة الانفعالات، فإن الشخص أو الفرد اثناء مزاولته لعمله يخضع الى تيار متنوع من العلاقات الاجتماعية التي ترسم سياسة العلاقات مع الاخرين، فالانفعالات تعرف وتحدد العلاقات القائمة التي يجب أن تعمل على تقييدها، كما تعرف وتحدد العلاقات الاجتماعية التي يجب العمل على إضعافها، فهي بهذا تحافظ على طاقتها الحيوية من جهة وعلى تجددتها من جهة أخرى (عبد الخالق، 1983، ص162).

فلكي يكون الفرد قادراً على النجاح والإنتاج بشكل جيد في حياته عاداته العقلية وعاداته الانفعالية (الوجدانية) وعاداته الأدائية تصبح متكاملة فيما بينها ومترابطة بعضها مع البعض الاخر وبطريقة جيدة، أي أن يكون متزن انفعالياً وقادر على إدارة انفعالاته بصورة جيدة، وذلك لأن الشخص المتوتر جداً لا يستطيع أن يقدم نتائج مرضية عند قيامة بمهامه، وكذلك بالنسبة للشخص المسترخي عصبياً، أي أنه لا يستطيع أن يكون قادر على النجاح وشخص منتج من حيث الكم ولا الكيف، فالواقع ستوسط حالة بين التوتر الشديد والاسترخاء الشديد هي الحالة الكفيلة بتقديم الجهد النفسي المناسب للإنتاج الجيد كماً وكيفاً والتي تعرف بإدارة الانفعالات (www.dvd4arab.com).

كما يعد الجانب الانفعالي نهجاً كان له الدور الفعال في تفسير الشخصية منذ الستينات على يد **باندورا** (Bandura، 1963) الذي أكد أن للاتزان الانفعالي دوراً في إزالة غبار الخوف والتردد من عدم قدرة الأفراد على أداء مهام معينة، فالأفراد بإمكانهم معرفة ذواتهم وتفسيرها عن طريق إدراكهم لحالتهم الانفعالية (Goleman, 2001, p.33).

ويمكن أن نلخص أهمية البحث بالنقاط الآتية:

1. فقد ابرزت الدراسات دور الانفعالات وتأثيرها على نجاح الافراد في مهماتهم.
2. ابراز أهمية إدارة الانفعالات من خلال الآراء العلماء والباحثين الذين أبرزوا دورها وتأثيرها على حياة الافراد.

تعد إضافة علمية لما تم طرحه حول مفهوم إدارة الانفعالات.

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على مفهوم إدارة الانفعالات.

حدود البحث:

وقد تحدد البحث الحالي بالمصطلحات التي تم ذكرها في هذا البحث.



تحديد المصطلحات:

فيما يأتي تحديد لأهم المصطلحات الواردة في البحث الحالي:

• إدارة الانفعالات Emotions Management

فقد عرفها كل من:

1. ماير (Mayer,1995) "بأنها قدرة الفرد في التعبير عن مشاعره بحيث يكون مدركاً لطبيعة انفعالاته والأهداف التي يسعى لتحقيقها بحيث تؤثر انفعالاته بشكل ايجابي في قراراته" (ماير، 1995، ص 45).
2. سالوفي (Salovy,1998) "بأنها قدرة الفرد على مراقبة مشاعره الشخصية والتميز بين هذه الانفعالات واستعمال هذه المعلومات لتوجيه فكرة" (سالوفي، 1998، ص54).
3. كولمان (Goleman, 1999) "يعني قدرة الفرد على تحمل الانفعالات العاصفة والا يكون عبداً لهما أي يشعر بأنه سيد نفسه" (Goleman, 1999, p. 15).
4. بارون (Baron, 2000) "بأنها كيفية تفاعل الفرد من خلال استعمال معرفته في المواقف الحالية وفهم الفرد لذاته والآخرين وعلاقته معهم والتوافق مع مطالب البيئة" (Baron, 2000, p. 43).

الفصل الثاني

الإسساس النظري

– الانفعال Emotion

يعرف الانفعال Emotion في المعجم النفسي هو مصطلح عريض متنوع التعريف، ولكن يشير عادة لنمط شائع من الإحساسات في باطن الجسم ، فالانفعال تشير هذه العبارة إلى أحد الأنظمة التي تشكل هوية الفرد، حيث تشمل النظام البيولوجي والنظام العقلي، بالإضافة إلى جانب آخر وهو الجانب العاطفي، يتضمن هذا الجانب نظاماً فرعياً يُعرف بالنظام الانفعالي، الذي يبدأ نشاطه وتطوره منذ الطفولة. كما تلعب عوامل التربية والرعاية الأسرية دوراً حيوياً في تشكيل هذا الجانب على مدار حياة الفرد (القيسي وآخرون، 1997، ص40).

ويستخدم العلماء مصطلح الانفعال بمعنى واسع يشمل جميع الحالات الوجدانية رقيقها وغلظها، وبهذا يجمعون بين الخوف، والغضب، والفرح، والحزن، وبين ذلك الشعور السار الهادئ الذي يجده الإنسان في نفسه، إما الانفعال بمعناه المحدود فيقسم بسمات ثلاثة:

1. إنها تجربة عاطفية عميقة تترافق مع اضطرابات فسيولوجية داخلية، وتظهر من خلال تعبيرات حركية متنوعة مثل الخوف، والحزن، والخجل، والشعور بالذنب، والرثاء، والضحك، والرغبة. ولا يمكن إنكار أن الانفعالات تختلف في شدتها، حيث توجد انفعالات معتدلة وأخرى قوية وثائرة.
2. وهو حالة تبدو للفرد بشكل غير متوقع .

3. الانفعال يتجلى كأزمة مفاجئة لا تدوم طويلاً (راجع، 1999، ص 153-155).

تعتبر الانفعالات، استناداً إلى الأدلة العلمية المتوفرة، أقوى وسيلة تربطنا بأنفسنا وبالآخرين وبالطبيعة والكون. فهي تعكس أموراً ذات أهمية كبيرة بالنسبة لنا وللناس من حولنا، بالإضافة إلى القيم والأنشطة والاحتياجات التي تمنحنا الدافع وتساعدنا في ضبط أنفسنا والمثابرة كما تساهم في الحفاظ على حياتنا وعواطفنا وتساعدنا في تحقيق النجاح في مجالاتنا المختلفة (Segal, 1997, p.3). ولكي تحدث الانفعالات لابد أن تتوافر شروط ثلاثة تتكامل فيما بينها بحيث إذا انعدم شرط فيها انعدم معها تكون الانفعال، إذ ينبغي أن يوجد أولاً: منبه أو منير، ثانياً: لابد من وجود كائن حي يستقبل هذا المنير، ثالثاً: استجابة انفعالية تشمل الجسم والسلوك معاً، وأن انحراف الانفعال يشير إلى وجود فجوة كبيرة بين المحفز والاستجابة العاطفية (يونس، 2007، ص 335).

فعلى الرغم من أن الانفعال خبرة إنسانية الا انه ليس من السهل تعريف ماهيته ومع ذلك تم تعريفه من قبل الكثيرون معتمدين على الخصائص المصاحبة للحالة الانفعالية، فقد وصف اوتالي وجنكنز (Otaley & Jenkins, 1996) الانفعال بأنه "حالة الاستعداد للفعل، ووضع الأولويات، وتدعيم المخططات، وما يصاحبها من تغيرات جسمية، وتعبيرات، وأفعال، وان العلاقة بين هذه المكونات الثلاثة لحالة انفعالية معينة تشكل مجالاً خصباً للبحث في الانفعالات" (الريماوي وآخرون، 2006، ص238).



- أنواع الانفعالات:

توجد مجموعة من الانفعالات التي تتداخل وتتفاعل مع بعضها البعض. تشمل هذه الانفعالات انفعالات أولية مثل الخوف، والغضب، والحزن، والفرح، بالإضافة إلى انفعالات أكثر تعقيداً في تركيبها مثل الغيرة، والدهشة، والحياء، والرفض، والشعور بالوحدة، وغيرها (الريماوي، 2006، ص 239). ومن الانفعالات تؤثر في سلوك الإنسان هي:

1. الغيرة Jealousy:

تُعتبر الغيرة شعوراً طبيعياً يمر به الإنسان، مثل الحب، ويجب على الأسرة أن تتقبلها كجزء من الحياة، مع الحرص على عدم السماح لها بالتفاقم. فالقليل من الغيرة يمكن أن يكون دافعاً نحو التميز، لكن الإفراط فيها قد يُفسد الحياة ويؤثر سلباً على الشخصية. كما أن السلوك العدائي والأنانية والارتباك هي من النتائج المحتملة للغيرة في سلوك الفرد. لا يخلو تصرف أي شخص من إظهار الغيرة بين الحين والآخر، وهذا لا يُعتبر مشكلة إلا إذا تم التعامل مع الموقف بشكل غير صحيح. ولكن إذا تحولت الغيرة إلى سلوك متكرر، فإنها تصبح مشكلة حقيقية، خاصة عندما تُعبر بطرق متعددة. تُعد الغيرة من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى ضعف ثقة الفرد بنفسه، أو تدفعه نحو العدوان والتخريب والغضب (سليمان، 2005، ص 87).

2. الرفض Contempt:

انفعال ينجم عن الرفض الاجتماعي، حيث يُعتبر التعصب هو المصطلح المعاكس للرفض. ويتضمن هذا التعصب الرفض والتحيز تجاه فرد آخر استناداً إلى معتقد معين (الريماوي، 2006، ص 240).

3. الغضب Anger:

بشكل عام هو تأكيد لأنفسنا كمسيطرين، انه انفعال الإحباط من أي شيء نفعله أو من أي فرد يعيقنا، فالغضب حالة طبيعية، وصحية، وإنسانية، ولكن عندما يخرج عن نطاق السيطرة والسيطرة فيه فإنه يتحول إلى مشكلة هدامة تؤدي إلى مشكلة في العلاقات الاجتماعية، وتؤدي إلى عرقلة في نمو هذه العلاقات، ولها تأثير مباشر على علاقات العمل أحياناً، وتؤثر في المحيط الأسري، وتؤدي إلى تدفق انفعالي كبير يؤثر على جوانب كثيرة تهم الفرد والمجتمع (Guilford, 1959, p.98).

4. العاطفة Emotion:

تتضمن التوجه الايجابي نحو مصدر أو هدف معلوم من خلال تقبل ما يصدر عنه والشوق إلى لقائه والتقرب منه وإرادة الخير له، وانفعال العاطفة يختلف عن انفعال الغضب كونه ايجابيا يدعو إلى الارتياح، وهذا الارتياح يجعل الفرد يتجه إلى الموضوع الذي يحبه (محمود، 1980، ص 51).

5. الخوف Fear:

يُعتبر الخوف رد فعلا مكتسب يتشكل بناءً على تجارب الفرد ومعرفته. يلعب انفعال الخوف دوراً بيولوجياً هاماً، حيث يحفز الشخص على الهروب من المخاطر واتخاذ الحيطة، مما يساهم في الحفاظ على حياته. ومع ذلك، قد يتجاوز الخوف هذه الوظيفة الأساسية ليصبح سبباً في إلحاق الضرر بحياة الفرد. كما أن مستوى الخوف يختلف من شخص لآخر، ويلاحظ انه يستثار بتنبيه خارجي وليس من إجراء حاجة داخلية تلقائية فعندما يواجه الكائن منبهاً مؤلماً تحدث استجابة انسحاب وفيما بعد قد سبب مجرد اقتراب المنبه المؤلم منه الانسحاب (وينج، 1977، ص 134).

النماذج النظرية المفسرة لإدارة الانفعالات

ثانياً: النظرية الإنسانية Humanistic Theory

يعد ماسلو Maslow هو أحد منظري المدرسة الإنسانية فقد أكد من خلال نظريته على سمة إدارة الانفعالات ويؤكد من خلال آرائه أن للإنسان طبيعة أساسية، تتمثل إما في طبيعة خيرة أو طبيعة محايدة، لكنها ليست شريرة. ويشير إلى أن النمو السليم يتطلب تحقيق هذه الطبيعة نحو النضج، بالإضافة إلى ضرورة توفر ظروف بيئية ملائمة. فوجود بيئة غير صحية أو تعيق الفرد عن تحقيق رغباته وطموحاته واختياراته قد يؤدي إلى تدهور صحته النفسية. (Maslow, 1970, p. 277).



أشار ماسلو إلى وجود مجموعة من الحاجات التي يسعى الإنسان لتلبيتها، حيث يعاني الشخص الذي لا يستطيع إشباع هذه الحاجات من صعوبة في التفكير بشكل منطقي، وذلك بسبب التوتر النفسي أو عدم القدرة على السيطرة على الانفعالات، ويرى ماسلو Maslow أن الشخصية القادرة على إدارة انفعالاتها تتسم بما يلي:

1. لديها القدرة على اتخاذ القرارات بشكل مستقل دون الحاجة إلى الاعتماد على الآخرين.
 2. تتمتع بقدرة عالية على تقبل الذات والآخرين.
 3. إدراك إي خصائص بأسلوب موضوعي.
 4. تتمتع بخصوصية قوية ولا تخضع للضغوط من الآخرين.
 5. لديها القدرة على مواجهة تحديات الحياة بشجاعة وثبات.. (Jourard, 1974, p.80).
- يوجد نظامان لتنظيم السلوك (الذات - الكائن الحي) وهذا ما أكد عليه كارل روجرز (Rogers) وهذان النظامان يعملان معاً بتناغم وتعاون، وتحدث إدارة الانفعالات نتيجة للتعاون بين النظامين. (الكيال، 1977، ص 242)

ثالثاً: النظرية الوجودية Existential Theory

الانفعال هو السبيل الوحيد الذي يمكننا من اكتشاف جوهر الإنسان، فظهور الوجودية بمدارسها المختلفة اهتمت اهتماماً واضحاً وكبيراً بدراسة الانفعالات، ويميز الوجوديون بين نوعين من الانفعالات (الاجابية، والسلبية) فالانفعالات السلبية مثل الحزن والألم والخوف والغضب إنما تكشف عن مواقف لا يكون الفرد فيها راضياً، في حين الايجابية مثل الحب والفرح تكشف عن انتماء الفرد لها وقبوله عنها (ماكوري، 1982، ص 237)، وعدت الوجودية الانفعال ليس فكرة مجردة بل هي جزء من وجود الفكر، فهو دائم الإحساس والشعور بها (الفيومى، 1975، ص 100-101).

رابعاً: نظرية بار-اون Bar-On

عمل بار-اون على توسيع مفهوم إدارة الانفعالات من خلال دمجها مع السمات التي لا ترتبط بالقدرة. يعتمد نموذج بار-اون على الإجابة عن سؤال: لماذا يحقق بعض الأفراد نجاحاً أكبر في الحياة مقارنة بآخرين؟ واستعرض بار-اون التراث السيكولوجي لبعض الخصائص التي تمكن من النجاح في الحياة وحددها بخمسة مجالات وهي، الوظائف الشخصية، والمهارات الشخصية، والتكيفية، وإدارة الضغوط، والمزاج العام (خيرى، 2002، ص 50).

خامساً: النظرية المعرفية Cognitive Theory

تعتبر النظرة المعاصرة للانفعال دليلاً على أهميته المتزايدة في حياة الإنسان، حيث لا يُنظر إلى الانفعال كعملية مستقلة عن التفكير والدافعية، بل كعملية مترابطة ومتكاملة. يُعزز الجانب المعرفي العمليات الوجدانية من خلال تفسير المواقف الانفعالية وترميزها وتسميتها، بالإضافة إلى التعبير عنها. ومع ذلك، قد يؤدي التفسير الخاطئ للموقف إلى تأثيرات سلبية. من ناحية أخرى، يمكن أن يسهم الانفعال في تحسين التفكير؛ فالمزاج الإيجابي يعزز الإبداع ويساعد في حل المشكلات، بينما يُساعد المزاج الحزين على التفكير الاستدلالي واستكشاف البدائل المتاحة. كما أن المشاعر الإيجابية تُساعد الفرد في تصنيف وتنظيم المعلومات بشكل أفضل (الخضر، 2002، ص 7).

سادساً: نموذج كولمان

طرح كولمان مفهوم إدارة الانفعالات، الذي يُعتبر أحد جوانب الذكاء الانفعالي. وفي كتابه الذي صدر عام 1995، أشار إلى أن فهم الانفعالات والتحكم بها يُعتبر من العوامل الأساسية لتحقيق الصحة والنجاح في الحياة (جولمان، 1990، ص 606)

ويرى كولمان Golman أن إدارة الانفعالات هي قدرة الشخص على إدارة استجاباته العاطفية، وتحديد دوافعه وتنظيمها بمعنى التعامل مع هذه الانفعالات لتتلاءم مع الواقع أي لا يعني منعها، بل فهم ما يتجاوز المشاعر وتهدئة الروح. ، وكبح المشاعر السلبية مثل القلق ، وسرعة الاستثارة، والتوتر وغيرها وتحويلها إلى انفعالات ايجابية (Goleman, 1998, p.100).

أكد كولمان (1995) على "أهمية تأثير إدارة الانفعالات في العلاقات الاجتماعية مع زملاء العمل والأبناء وجميع من تربط الفرد بهم علاقات سلوكية تأثرت وتأثيراً، ويضيف أن إدارة الانفعالات تساعد في



النجاح الوظيفي للفرد ويضمن له النجاح في العمليات والعلاقات المهنية داخل العمل" (كولمان، 1995، ص312).

سابعا: نظرية مايرز

يعتقد ماير أن الانفعالات توفر للفرد معلومات قيمة، حيث يختلف الأفراد في قدرتهم على إنتاجها والوعي بها وتفسيرها والاستفادة منها والاستجابة لها، مما يساعدهم على التكيف بشكل أكثر ذكاء. من وجهة نظره، تُعتبر إدارة الانفعالات نوعاً من الذكاء العاطفي، حيث يتمكن الأفراد الذين يتمتعون بمهارات عالية في إدارة انفعالاتهم من استخدام استراتيجيات سلوكية للتحكم الذاتي في مشاعرهم وانفعالاتهم (عثمان، 2001، ص173).

تُعتبر هذه القدرة من القدرات المعرفية المتقدمة، حيث تتطلب مهارات مثل فهم العلاقات والاختلافات والتشابهات بين الأشياء. كما يجب أن يكون الفرد قادراً على التفكير السليم في محتوى الموضوعات، بالإضافة إلى القدرة على تحليل الأجزاء والعلاقات بينها وبين الكليات. (الناشي، 2005، ص1). يتميز هؤلاء الأشخاص بقدرتهم العالية على التحكم في انفعالاتهم واندفاعاتهم، مما يسهم في تعزيز تسامحهم وفهمهم لوجهات نظر الآخرين، ويعزز من قدرتهم على بناء علاقات إيجابية في بيئة العمل. كما أنهم يتعاملون بفعالية مع الضغوط، ويخططون بشكل جيد لتحقيق أهدافهم، ويظهرون مثابرة في مواجهة التحديات. بالإضافة إلى ذلك، فإنهم يمتلكون قدرة أكبر على التكيف مع التغيرات التي تطرأ في محيطهم (Mayer, 2000, p. 410).

يختلف الأفراد في قدرتهم على التعرف على حالاتهم المزاجية وتمييزها وفهمها. فبينما يدعي بعض الأشخاص أنهم قادرين على وصف مشاعرهم بوضوح، يعترف آخرون بعدم قدرتهم على تحديد كيف يشعرون. (العتوم، 2004، ص42).

مهارات إدارة الانفعالات

تعتمد مهارات إدارة الانفعالات على:

1. فهم الفرد لحالته الانفعالية .
 2. التمييز بين انفعالات الآخرين حسب مستوى العمر والمستوى الثقافي والاجتماعي
 3. قدرة الفرد على مشاركة خبراته الانفعالية مع الآخرين.
 4. المهارات المتعلقة بالتكيف أو المواجهة مع الانفعالات السلبية أو الكبت من خلال استخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي، والتي تشهد تحسناً ملحوظاً (ماير، 2003، ص410).
- وتشمل إدارة الانفعالات على تنظيم الانفعالات في ذات الفرد ولدى الآخرين (كمعرفة كيف تهدئ النفس بعد مشاعر الغضب مثلاً، أو القدرة على التخفيف من قلق شخص آخر). وتسهم المعرفة الانفعالية أيضاً في تنظيم الانفعال، ومع ذلك يبقى على الأفراد أن يطوروا المزيد من الكفاءات حتى يتمكنوا من تنظيم انفعالاتهم وانفعالات الآخرين، لذلك يجب على الأفراد أن يكونوا أولاً متفهمين على خبرة المزاج والانفعال، ثم الممارسة إلى أن يصبحوا ماهرين في التصرفات التي تدفع إلى المشاعر المطلوبة (Mayer, 1997, p.102). فإدارة الانفعال تعني إدراك ومعرفة ما الذي وراء هذه المشاعر وكيفية معالجة القلق والمخاوف والغضب والحزن، وهذا ما يؤكد قول سقراط "اعرف نفسك" وكأن المعرفة هي مفتاح الشفاء، الشخص الذي يمتلك القدرة على الوعي بمشاعره وفهمها، بالإضافة إلى الوعي بأفكاره المتعلقة بها، يكون لديه القدرة على الانتباه إلى مشاعره وتفحصها، ومراقبة أفكاره. هذا يمكنه من السيطرة على انفعالاته، وبالتالي التحكم في أفعاله (Mavis, 2001, p.94).

فالأشخاص العاجزون عن تخفيف السيطرة على المشاعر النفسية هم دوماً تحت ضغوط نفسية وعصبي، إما الأشخاص الأكثر قدرة على التحكم في مشاعرهم فأنهم أكثر قدرة على النهوض بعد السقوط ومعاودة المحاولة بعد الفشل والتغلب على الإحباط والقيام بالعمل من جديد بروح متفائلة طموحة ونظرة مشرقة للحياة وتعد السيطرة على الانفعال للوصول إلى هدف ما شرطاً ضرورياً للدافعية والانتباه والتركيز (علي، 2009، ص62).

ويرى ماير أن إدراك الانفعالات والتعبير عنها هو أن يكون للفرد قابلية للتعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين، وإدراكها من خلال الأشياء واللغة والقصص. هنا يتم التركيز على الدقة التي يتعرف



بها الأفراد على انفعالاتهم ومحتوياتها (مذكور، 2000، ص40). ويبدأ ذلك منذ مرحلة الرضاعة حيث يميز الطفل بين انفعالات وجه الأم ويستجيب لوجوه الوالدين والآخرين. والفرد الناضج يمكنه مراقبة انفعالاته بدقة وعناية، فيستطيع تحديدها بوضوح وتحديد انفعالات الآخرين. ويتطور ذلك بالتفاعل مع الآخرين والمواقف الاجتماعية حتى يصبح قادراً على الاحساس بصدق أو زيف انفعالات ومشاعر الآخرين من تعبيرات وجوههم أو كلامهم أو سلوكهم (Mayer, 1997, p.102)

الفصل الثالث

الاستنتاجات

1. ابراز الدور كبير للانفعالات والعواطف في تكوين شخصية الفرد وخاصة في مرحلة الطفولة فإن تعزيزها يولد نمو سليم لشخصية الفرد، أما الحرمان منها فإنه يولد نمو سيئاً لشخصية الفرد ويجعلها أكثر عرضة للاضطرابات النفسية.
2. إن الأفراد الذين يتمتعون بمهارة إدارة الانفعالات يُظهرون قدرة على التعبير عن مشاعرهم بدقة، كما يمتلكون القدرة على التعرف على هذه المشاعر وتوليدها. الشخص الذي يجيد إدارة انفعالاته يتمكن من إدراك مشاعره بسرعة وبدقة، مما يتيح له الاستجابة عاطفياً وسلوكياً بشكل سريع وملائم. أما في غياب هذه المهارة، فإن ردود الأفعال قد تتأخر وتصبح غير مناسبة للموقف، مما يجعل الفرد غير قادر على مواجهة التحديات بشكل فعال.
3. أن الافراد الذين يتسمون بإدارة الانفعالات تكون لديهم القدرة على التمييز بين الانفعالات الصادقة والمزيفة ويستطيعون التوافق مع الذات والبيئة والمجتمع وكيفية التعامل مع الانفعالات القوية والعنيفة والتخفيف من أثارها السيئة، سواء كان الشخص ذكراً أو أنثى.
4. ان إدارة الانفعالات من العوامل المهمة لدى الافراد العاملين في شتى التخصصات ولا سيما التخصصات التي تحتاج الى اتزان انفعالي.
5. أن العينات التي يتم تطبيق عليها مقاييس إدارة الانفعالات كثيرة ومتنوعة ولا يسيرا العينات التي تكون في احتكاك مباشر مع الافراد الاخرين.
6. أن القدرة على ادارة الانفعالات لا تتأثر بالمتغير الديموغرافية مثل الجنس (ذكور – اناث).
7. من خلال الدراسات التي تم عرضها وجد أن هناك علاقة بين إدارة المشاعر وفاعلية الذات في العملية التعليمية، إلى جانب الاساس العلمي. ، والنمط القيادي الديمقراطي، والشخصية المنتجة إضافة الى متغيرات أخرى اذ وجد من خلال هذه الدراسات ان إدارة الانفعالات تساهم في ضبط كل متغير ولاسيما المطبقة على عينات مثل طلبة الجامعة وطلبة المدارس الإعدادية كونها على احتكاك مباشر مع هذه الفئات الأساسية في المجتمع.

المصادر Reference

أولاً: العربية

- أبو اسعد، احمد عبد اللطيف (2010)، **علم النفس**، ط1، عالم الكتب الحديث للنشر والطباعة، عمان.
- أبو زيد، إبراهيم احمد (1987)، **سيكولوجية الذات والتوافق**، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.
- الاعسر، صفاء وكفافي، علاء الدين (2000)، **الذكاء الوجداني في التربية السيكولوجية**، ط1، دار قباء للنشر، القاهرة.
- الخضر، عثمان (2002)، **الذكاء الانفعالي: هل هو مفهوم جديد؟**، مجلة دراسات نفسية، المجلد 12، العدد 1.
- خيرى، المغازي عجاج (2000)، **الذكاء الوجداني الأسس النظرية والتطبيقات**، مكتبة زهراء للنشر، القاهرة.



- داود، عزيز حنا، العبيدي، ناظم هاشم (1990)، علم النفس الشخصية، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد.
 - الربيعي، علي جابر (1994)، شخصية الإنسان تكوينها، طبيعتها، اضطراباته، دار الشؤون العامة للنشر، أفق عربية، بغداد.
 - الريماوي، محمد عودة (2006)، علم النفس العام، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
 - سالوفي، بيتز (1998)، الذكاء الانفعالي، ترجمة- صفاء الأعسر، دار الأمل للنشر، الأردن.
 - سليمان، حسين حسن (2005)، السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية بين النظرية والتطبيق، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر، لبنان (بيروت).
 - شلتز، دوان (1983)، نظريات الشخصية، ترجمة- حمدولي الكربولي وموفق الحمداني، مطبعة جامعة بغداد للنشر، بغداد.
 - العتوم، عدنان (2004)، علم النفس المعرفي، دار المسيرة للنشر، عمان.
 - عثمان، فاروق السيد (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
 - العلوي، مجتبي (2001)، مجلة النبأ، العدد 54، مقال مأخوذ من كتاب (الذكاء العاطفي) لدانيل جولمان، عرض: مجتبي العلوي.
 - علي، إيمان عباس (2009)، الذكاء العاطفي، مكتبة المورد، بيروت.
 - الفيومي، محمد إبراهيم (1975)، القلق المعاصر قلق إنساني، دار المعارف، مصر.
 - القيسي، عامر ياس، والجبوري، عبد الحسين رزوقي (1997)، النضج الانفعالي لدى المراهقين وأقرانه العادين في المرحلة الثانوية، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد (أطروحة دكتورا غير منشورة).
 - كمال، علي (1983)، النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها، ط5، دار واسط للنشر والتوزيع، بغداد.
 - كولمان، دانيال (2008)، الذكاء العاطفي وسبب كونه أكثر اهمية من حاصل الذكاء، ط1، ترجمة ليلى الجبالي، مكتبة جرير، دمشق.
 - الكيال، دحام (1977)، دراسات في علم النفس، ط3، مكتبة الشرق الجديد للنشر، بغداد.
 - ماكوري، جون (1982)، الوجودية، ترجمة إمام عبد الفتاح، سلسلة عالم المعرفة للنشر والتوزيع، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت.
 - ماير، جون (2003)، الذكاء الانفعالي، ط1، ترجمة- صفاء الأعسر، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان.
 - ماير، شيت (1995)، تعليم الطلاب التفكير العلمي، ط2، ترجمة جرار عزمي، مركز الكتاب الأردني للنشر والتوزيع، عمان.
 - محمود، إبراهيم وجيه (1980)، مدخل في علم النفس، دار المعارف للنشر والتوزيع، مصر.
 - موسى، رشاد علي (2001)، أساسيات الصحة النفسية والعلاج النفسي، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة.
 - الناشئ، وجدان عبد الأمير (2005)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين، أطروحة دكتورا، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
 - وينج، أرنوف (1977)، مقدمة في علم النفس، ترجمة- عادل عز الدين، الأشول وآخرون، دار ماكجروهيل للنشر، القاهرة.
 - يونس، انتصار (1987)، السلوك الإنساني، دار المعارف للنشر، القاهرة.
- ثانياً: الأجنبية
- Baron, lyle.j.r(2000), bar on emotional quotientin ventory (manual),canda mhsinc.



- Goleman. (1998). **An EL-Based Theory of Per from the Book of the Emotionally Intellingent work place**, Edited by cary cherniss and Daniel goleman.
- hogan, Robert (1976), personality theory the peran logical tradition pren tice – hall, new jersey.
- Jourard, s.m(1974), **healthy personality**, New York, mc millan publishing co. in.
- Maslow, a. (1970), **moyiuation and person**, new York harper row.
- Mavis, B (2001), self – Efficacy and osce Performance – Among second year Medical students, Journal of Advances in Health Science Education, Vol. 6, Nether Lands, Kluwer Academic Publishers.
- Mayer, j and salovey, p. (1997). **what is emotional intelligence?** New York, basic book.
- Mayer, j. (1997). **what is emotional intelligence?** New York, basic book.
- Salovey, E and Caruso, L. (2001). **Real world Research, Aresource for social scientists and Practitioner**, ox ford, Balck Well Puplishers Ine.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1998), **Emotional Inelligence Imagination cognition and Personality**, Y. S. A.