

المتانة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات الانفعالية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية

م.م مروان عداي محمود¹ ، م.م ضاري خميس كعيد
وزارة التربية / المديرية العامة لتربية صلاح الدين

مستخلص:

«هدف البحث الحالي الى معرفة مستوى المتانة النفسية وفاعلية الذات الانفعالية الانفعالية ومعرفة العلاقة بين المتانة النفسية وفاعلية الذات الانفعالية لدى مدرسي تربية الدجيل». شملت البدائل عينة البحث الحالي مدرسي تربية الدجيل للعام الدراسي (2023-2024)، بلغ عددهم (200) منهم (94) مدرس، و (106) مدرسة، طبق عليهم مقياس المتانة النفسية الذي اعده (جاسم، 2021) الذي تضمن (43) فقرة متدرج خماسي، والذي من خلاله تم استخراج الصدق الظاهري ومؤشرات صدق البناء والقوة التمييزية لفرات المقياس وذلك باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، ولقياس فاعلية الذات الانفعالية تبنى الباحثان مقياس فاعلية الذات الانفعالية الذي اعده (عودة 2018)، وهذا المقياس يتكون من فقرات عدة بلغ عددها (32) فقرة، وفق تدرج خماسي للاستجابة وبتدرج خماسي، واستخرج له في البحث الحالي الصدق الظاهري والقوة التمييزية للفقرات، وكشفت نتائج البحث في مقياس المتانة النفسية ان مدرسي المرحلة الإعدادية يمتلكون متانة نفسية، وكذلك لديهم فاعلية الذات الانفعالية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة دالة احصائيا بين درجات افراد عينة البحث في المتانة النفسية وفاعلية الذات الانفعالية.

الكلمات المفتاحية: المتانة النفسية، الذات الانفعالية، طلبة الجامعة.

Psychological resilience and its relationship to emotional self among secondary school teachers

Mr. Marwan Aday mahmoud¹ , Mr. Dhari khamis kaed²
General Directorate of Education salahuddin

¹Marwanadae41@gmail.com

²Psy3dhari@gmail.com

Abstract :

The aim of the current is to know the level of psychological and emotional self - efficacy and to Know the relationship between psychological toughness and emotional self - efficacy among Dujail education teachers, the sample of the current research included Dujail Education teachers for the academic year (2023 - 2024). Their number reached (200), including (94) teachers and (106) schools, The psychological toughness scale prepared by jassem (2021) was applied to them, which included (43) items, A five - graded scale for which the apparent validity, construct validity indicators, and discriminatory power of items were extracted using the T-test for two independent samples, to measure the emotional self - efficacy, the researchers adopted the emotional self - efficacy scale prepared by odeh (2018), the scale consists of (32) items, according to a five - point scale of response and in a gradual manner, In the current research, the apparent validity and discriminatory power of the items were extracted, the results of the research on the psychological toughness scale revealed that middle school teachers possess psychological toughness, and also have emotional self - efficacy, the resulted also showed the existence of statistically significant relationship between the scores of the individuals in the research sample in psychological toughness and self - efficacy Emotionality.

Keywords: psychological resilience, emotional, university students.

مشكلة البحث:

يعتبر المدرس حلقة الوصل بين الطلبة والمعرفة، لذا يتوجب ان يتصف بمجموعة من الخصائص والمهارات الإيجابية وعلى رأس تلك الخصائص المتانة النفسية التي بواسطتها يستطيع المدرس ان يحافظ على أدائه وتحقيق أهدافه المرجوة والازدهار والمثابرة.

ويعد مدرسي المرحلة المتوسطة والاعدادية لهم دورا كبيرا في تطوير المجتمع التربوي وتطوير قدراته المهارية وتنميتها بالإضافة الى ذلك يعد المدرس هو الشخص المبدع القادر على حل ما يواجهه من مشكلات ضرورة حتمية في ظل عصر معقد ومتغير مثير للمشكلات الحياتية والأكاديمية وهو الأقرب الى الطلبة، وهو أعلم بهم وهو الذي يعرف عنهم كل شيء، حيث يعتبر المدرس حلقة الوصل بينهم وبين المرشد التربوي في المدرسة (زهرا، 1980:471).

حيث انه يمكن ان يتعرض هؤلاء المدرسون الى ضغوط نفسية وعوامل مختلفة تتعلق بمهنتهم اذ يشعرون ان مهنتهم وجهودهم غير فاعلة ولا تؤدي الى اشباع حاجاتهم ولا الى تحقيق ذواتهم (قريطع، 2017: 475).

وتلك المتانة النفسية لا يستغني عنها سواء للحالة النفسية او الحالة الصحية، والتي من خلالها يستطيع المدرسين من رفع القدرات التي تساعدهم على مواجهة المواقف الانفعالية التي تتسم بالصعوبة وذلك من خلال امكانياتهم التي يمتلكونها من المتانة النفسية، والباحثان قاما بالاطلاع على دراسات عدة تخص هذه المتغيرات وبذلك كان لهم التوجه لاختيار هذا الموضوع لماله

من أهمية كبيرة للعملية التعليمية ولكي ينبه الكثير من المعلمين والمدرسين على هذه الصفات والتي يمكن ان تخدمهم في عملية التعلم.

واهتم المفكرون بالجانب العقلي والاستجابة لانفعالات الآخرين ويبرز هذا عند الغزالي من خلال تقسيمه للسلوك الإنساني على اساس ان له ثلاث جوانب ادراكية، ووجدانية، ونزوعية وايلائه جانب الانفعالات اهمية كبيرة اذ كان يعدها دوافع للسلوك، وتعد الانفعالات لها الدور البارز في عملية تنشيط وتسهيل العمليات المعرفية مثل اتخاذ القرارات والحل الإبداعي للمشكلات والتفكير الإبداعي (Langley,2000: 177).

لذلك اصبح مفهوم فاعليه الذات الانفعالية من اهم المفاهيم والتي تتصف الكثير من خصائصها جوانب الانفعالات للشخصية وبض منها يختص بالجانب العقلي والمعرفي للشخصية (Bar-ron,1988P.75-97).

ومن خلال ما تطرقنا به يمكن ان تظهر مشكلة البحث وهي هل هناك علاقة بين المتانة النفسية وفاعلية الذات الانفعالية، وما هو مستوى المتانة النفسية وفاعلية الذات الانفعالية.

ثانياً: أهمية البحث:

ان امتلاك المدرسين للمتانة النفسية على درجة كبيرة من الأهمية فهي مطلب أساسي في التربية والتعليم، حيث يوصف المدرسين الذين يمتلكون متانه نفسية بأن لديه ثقة وتقدير عالي لذواتهم، وذلك لأنهم ينعمون بالدوافع الذاتية العالية ويرون ان الأفعال التي يقومون بها تؤثر بشكل مباشر على نتائجهم الحياتية وبالتالي فأنهم يمتلكون تركيز عالي لذواتهم (crost&cloough,2005 p.193).

ويرى (Aronstein 2009) ان المتانة النفسية

ثالثاً: أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

1. المتانة النفسية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية.

2. فاعلية الذات الانفعالية لدى مدرسي المرحلة

الإعدادية.

3. العلاقة الارتباطية بين المتانة النفسية وفاعلية

الذات الانفعالية لدى مدرسي المرحلة الإعدادية.

رابعاً: حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على مدرسي قسم تربية

الدجيل لكلا الجنسين ولهذا العام (2023-2024)

خامساً: تحديد المصطلحات:**أولاً: متغير المتانة النفسية:**

والتي عرفها (Ioaher, 1994) بأنها القدرة على

الأداء باستمرار نحو المجال الأعلى من مهاراتك

وعملك بغض النظر عن الظروف التنافسية)

اما التعريف الاجرائي:

الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المستجيب

من خلال اجابته على فقرات مقياس المتانة النفسية.

ثانياً: فاعلية الذات الانفعالية:

عرفها باندورا (Bandura, 1997) (بأنها ايمان

الافراد والمتعلمين بقدراتهم لفهم واستخدام

المعلومات الانفعالية).

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل

عليها المستجيب من خلال الإجابة على فقرات

مقياس فاعلية الذات الانفعالية.

يمكن ان تؤثر على مستوى الإنجاز بطريقة غير مباشرة وذلك من خلال تقليل درجات الضغوط، حيث ان الضغوط تضعف قدرة الافراد على الأداء الأكاديمي الجيد، والأداء المعرفي بشكل سلبي (Arn- sten, 2009: 413).

وبآنكي (Binky, 1993) يرى ان نقص المتانة النفسية لدى الافراد والمدرسين يمكن ان تؤدي الى فشل في الأداء والمنافسة وكذلك الافتقار الى القدرة في التعامل مع التحديات، حتى ان الافراد الذين تكون متانتهم النفسية ضعيفة لا يستطيعون التفاعل مع الضغوط بطريقة منظمة مما يؤدي الى العجز وعدم التكيف وحتى الاكتئاب (Pankey, 1993: 18). وتعد فاعلية الذات الانفعالية امتداد للفهم الانفعالي وتوظيفاً لمهاراته وقدراته في الحالات المختلفة، وقد أشار Zimmer man (1990) الى ان الأفراد مرتفعي الذات الانفعالية يظهرون تقييم عالي للأداء من خلال امكانياتهم في حل جميع المشكلات الصعبة التي تواجههم (zander man, 14 p. 1990).

وان الأشخاص الذين يستطيعون السيطرة على انفعالاتهم وتأجيل رغباتهم يمكن ان يكونوا أكثر تفوقاً وأكثر كفاءة من غيرهم، اذ انهم يستطيعون التعبير عن أفكارهم بشكل جيد، ويستعملون المنطق في تفكيرهم ويركزون على ما يخططون له ويتابعون تنفيذه (عودة، 2018: 45).

والدراسات السابقة التي تناولت فاعلية الذات الانفعالية بينت انها ضرورية ومهمة للأفراد حتى يشعرون بثقتهم بأنفسهم وكذلك وضع الأهداف التي تساعدهم في غرس الابداع والتميز لديهم (saarni, 1999: 26).

بطريقة إيجابية.

2- المرونة العاطفية: وفي هذا يتطلب القدرة على تحمل كافة الضغوط النفسية وبعض منها وإمكانية عودة الافراد الى التوازن بسرعة، لكي يتعافون من الأخطاء.

3- الليونة العاطفية: وتعني القدرة للتعامل مع التغيرات العاطفية المفاجئة وذلك من خلال القابلية للاستعداد والتكيف والبقاء، وتتضمن كذلك القدرة على جلب مجموعة أوسع من الأحاسيس الإيجابية، والتي منها الفرح والمرح والفكاهة وغيرها كثير.

4- القوة العاطفية: وتعني القدرة على تحمل ومزاولة القوة الحيوية للفرد للضغط عاطفيا، وكذلك تتمثل في حفظ الروح المهنية الفعالة للأفراد ضد الصعاب التي تواجههم (loa-her, 1994p.33-34).

ثانياً: فاعلية الذات الانفعالية

ألبرت باندورا (Bandura 1977).

تعد نظرية البرت باندورا للتعلم الاجتماعي من أغزر النظريات استعمالاً للبحث والدراسة عن المقررات النفسية الاجتماعية للتصرف الاجتماعي، وبدأ ألبرت باندورا في عملية تنظيره لفاعلية لذات الانفعالية من الاعتقاد بان الأثر المرتبط بالمشيرات يأتي من الإشارة التي تعطيها الفاعلية التنبيه للشخص وانها ليس من كون هذه المتغيرات مقترنة على نحو الي بالاستجابات ، وأبصر البرت باندورا لفاعلية لذات الانفعالية على انها توقعات الشخص على أدائه للسلوك في مواقف تتصف بأنها ذات ملامح ضاغطة بالغموض، وتنعكس هذه التوقعات في اختيار الشخص للأنشطة التي تتضمن الجهد والأداء الذي يبذله الشخص وكذلك مواجهة المصاعب لإتمام التصرف (pajires, 1996p.545).

الفصل الثاني:

أطار نظري ودراسات سابقة

أولاً: المتانة النفسية

1- نموذج لوهر (1986).

من خلال الملاحظة، والإشارة، والتفاعل مع الأشخاص والمسؤولين عليهم على حد السواء، نصح لوهر بعمل أطار عمل يختص بالجانب النفسي والذي من خلاله يتضمن مهارات نفسية أساسية والتي هي أساس المتانة النفسية، وهذا الإطار يتضمن للطاقة الإيجابية والسلبية على حد السواء، وكذلك التحكم في الانتباه، والحافز، والتحكم في سلوك الافراد (loa-her, 1986p.212).

ولوهر (loa-her, 1994) يرى ان المتانة النفسية هي بالأساس القدرة على الأداء والممارسة باستمرارية نحو المجال من مهارتك وموهبتك بصرف النظر عن المواقف التنافسية، وقد حدد هنا اربعة من الجوانب العاطفية للأفراد الذين يمتلكون متانة نفسية عالية وهذه الجوانب، الاستجابة العاطفية، والمرونة، والليونة، والقوة، وهي تمثل الشخص الذي بمقدرته على التكيف بمعدل أكثر واعلى توفيقا وقدرة عند يتم مقارنته مع منافسيه (loa-her, 1986).

وقام لوهر (loa-her, 1994) بتصنيف المتانة

النفسية الى الاتي:

1- الاستجابة العاطفية: وتتطلب هذا القدرة على الديمومة متماسكا وحيويا وكذلك ان يكون مشاركا تحت أي ضغط وبذلك يبقى الشخص رحيما ومتيقظا وبذلك يكون متواصلا مع نفسه وما حوله وكذلك يكون له شغف كبير على الأداء الجيد، والتعبير عن الانفعالات الاصيلية والمتفردة وذات الفعالية والتي تدفعه على توجيه التفكير

والتي هي كلما ارتفع مستوى جدارة الذات للأشخاص كلما انخفض الانهاك المهني لديهم، ترتبط مجالات المتانة النفسية بالإنهاك المهني للأفراد بعلاقة هي علاقة عكسية ويقصد بها انه كلما ارتفعت المستويات في المجالات الخاصة بالمتانة النفسية للفرد انخفض الانهاك المهني، يوجد اسهام للمتغيرات المستقلة والتي هي جداره الذات والمتانة النفسية (التحدي) تفسر الاختلاف الذي يحصل في الانهاك المهني للعينة ككل، اما فيما يخص مجالات المتانة (تحكم، الالتزام، الثقة) فليس لهم اسهام في معرفه الاختلاف الذي حصل في الانهاك المهني. الدراسة التي تناولت مفهوم فاعلية الذات الانفعالية:

دراسة عودة (2018) (فاعلية الذات الانفعالية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة بغداد) وهدفت الدراسة على التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة بغداد، وطبقت عينة البحث التي أجرتها عودة على طلبة جامعة بغداد بلغ عدد العينة (400) طالبه وطالب، وقامت الباحثة بتبني فاعلية الذات الانفعالية الذي اعده (كيرك واخرون، 2008)، وقامت ببناء مقياس الكفاءة الاجتماعية وقد اعتمدت الباحثة الوسائل الإحصائية التالية (طريقة إعادة الاختبار، والفاكرونباخ) والنتائج التي ظهرت تبين ان العلاقة بين المتغيرين طردية قوية.

وتهتم هذه النظرية على نحو أساسي بدور العوامل الذاتية والمعرفية في مثال الحتمية التبادلية والذي يرضخ للنظرية المعرفية الاجتماعية، وهذا ما يرتبط بتأثير المعرفة على السلوك والانفعال وتأثير كل من الانفعال والسلوك على المعرفة، ويرى باندورا ان الأشخاص يقومون بتغيير ودمج ومعالجة المعلومات المتنوعة بقدراتهم، وتحديد الجهد المبذول اللازم لهذه القدرات، وتنظيم سلوكهم الاختياري، وتيسر الأنشطة الابتكارية واذا كان الفرد ليس لديه مخزون غني من تلك المفاهيم فان دور الانفعالات في تيسير الأنشطة الابتكارية (Bandura, 1986:370). الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات البحث الحالي:

الدراسة التي تناولت متغير المتانة النفسية: الدراسة التي قام بها جاسم (2021) وهي دراسة جدارة الذات والمتانة النفسية وعلاقتها بالإنهاك المهني لدى المدرسين، وقد طبقت الدراسة على عينة من مدرسي ومدرسات محافظة بغداد والبالغ عددهم (400) وقد اعتمد الباحث مقياس كروكر واخرون (Crocker et al, 2003) لجدارة الذات وكما اعتمد مقياس كلوث واخرون (clough et al, 2002) للمتانة النفسية، وقد اعد الباحث مقياسا للإنهاك المهني، واعتمد الباحث في نتائج دراسته على وسائل إحصائية عديدة منها معامل الارتباط ليرسون، و الفاكرونباخ وكذلك الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وظهرت نتائج البحث الذي قام به ان عينة البحث لديهم مستوى مرتفع من جدارة الذات، وكذلك لديهم مستوى مرتفع المجالات جميعها للمتانة النفسية، وان مستوى الإنهاك المهني لدى عينة البحث منخفض، ترتبط جدارة الذات بالإنهاك المهني بعلاقة عكسية

ثالثاً: عينة البحث:

لجأ الباحثان الى اختيار عينة عشوائية لكي تكون ممثلة لنسبتهم في المجتمع الأصلي، اذ تم اختيار عينة بلغت (200) مدرس ومدرسة بواقع (94) مدرس و (106) مدرسة، ويوضح هذا الجدول (2).

الجدول رقم (2) عينة البحث موزعة بحسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	94	47٪
اناث	106	53٪
المجموع	200	100٪

اداتا البحث:

أولاً: مقياس المتانة النفسية:

1. وصف مقياس التوجه نحو الهدف: بعد اطلاع الباحثان على الاطر النظرية، والدراسات والأدبيات السابقة لموضوع البحث، فقد تم تبني مقياس (CLOUGH, etal,2002) المعد الى البيئة العراقية من قبل (جاسم، 2021) وتكون مقياس البحث الحالي من (43) فقرة بتدرج خماسي وكالاتي (اوافق بشدة، اوافق، محايد، لا اوافق، لا اوافق بشدة) على وفق مفتاح التصحيح الذي يشير إلى أعطى الدرجة (5) للبديل الأول (اوافق بشدة) والدرجة (4) للبديل الثاني (اوافق) والدرجة (3) للبديل الثالث (محايد) والدرجة (2) للبديل الرابع (لا اوافق) والدرجة (1) للبديل الخامس (لا اوافق بشدة)، ويتكون المقياس من اربعة مجالات هي (التحدي، الالتزام، التحكم، الثقة).

الفصل الثالث:

منهجية البحث واجراءاته

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي كان لابد من وصف مجتمع البحث وتحديد عينة مصادق عينة مماثلة له، وتوفير مقاييس تتسم بالصدق والثبات والموضوعية، فضلاً عن استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها وسوف نعرض في هذا الفصل استعراض هذه الإجراءات.

منهجية البحث:

استخدم الباحثان في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي، لملائمة هذا المنهج الدراسة الحالية وتحقيق اهداف البحث في هذه الدراسة، وباعتباره أحد الأساليب لمنهج البحث العلمي، بالإضافة الى ذلك ان يقوم بدراسة الظاهرة كما هي في الواقع.

مجتمع البحث:

تم تحديد مجتمع البحث الحالي المتمثل بمدرسي المرحلة الإعدادية لقضاء الدجيل للعام الدراسي (2023-2024) وقد بلغ مجتمع البحث (846) مدرسا ومدرسة، بواقع (398) مدرس بلغت نسبته (47٪)، و(448) مدرسة بلغت نسبته (53٪) والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1) مجتمع البحث موزعا بحسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	398	47٪
اناث	448	53٪
المجموع	846	100٪

صلاحية فقرات المقياس:

تم عرض فقرات المقياس على عدد من المحكمين في تخصص العلوم التربوية والنفسية بلغ عددهم (7) محكم لغرض الحكم على مدى وضوح التعليمات وفهم العبارات للمستجيب وقد تمت الموافقة على جميع الفقرات من قبل المحكمين بنسبة أكثر من (80%) وبذلك أصبح مقياس التوجه نحو الهدف مكوناً من (43) فقرة موزعة على أربعة مجالات.

إعدادات تعليمات المقياس:

أعد الباحثان تعليمات للمقياس تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحثّ المستجيبين على الدقة في الإجابة، وإعطاء مثال يوضح كيفية الإجابة وقد أخفى الباحث الهدف من المقياس حتى لا يتأثر المستجيب به عند الإجابة. وقد طلب الباحثان من المستجيب وضع علامة (√) تحت البديل الذي يمثل إجابته على مقياس خماسي التدرج.

التطبيق الاستطلاعي:

طبّق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (20) مدرس ومدرسة بواقع (10) مدرسين، و(10) مدرسات بهدف معرفة مدى وضوح وفهم تعليمات وعبارات المقياس وحساب الوقت المستغرق في الإجابة لذا طلب الباحثان من المستجيبين قراءة تعليمات المقياس وفقراته بكل دقة والاستفسار عن أيّ غموض في التعليمات أو المقياس وقد تبين من هذه التجربة فهم المستجيبين لتعليمات المقياس، ووضوح فقراته، إذ تراوح الوقت المستغرق في الإجابة بين (18-29) دقيقة، بمتوسط يبلغ (22) دقيقة.

التحليل الاحصائي الذي قام به الباحثان

لفقرات المقياس الخاص بالمتانة النفسية

أولاً: تمييز فقرات مقياس المتانة النفسية:

لقد قام الباحثان بتحقيق من قوة فقرات المقياس في التمييز بين الأشخاص من خلال تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي بلغ عددهم (200) مدرس ومدرسة، وقد تم تصحيح الإجابات الخاصة بالفقرات، وقد قام الباحثان باحتساب الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات، حيث قام الباحثان بترتيب جميع الاستمارات ومن الدرجة الأعلى الى الدرجة الأدنى الكلية، وبعد ذلك حدد الباحثان المجموعتين الطرفيتين وبنسبة (27 %) من الأشخاص ومن خلال ذلك أصبح عدد الأشخاص في كل مجموعة (54) شخص وبعد التطبيق الاختبار التائي لعيتين مستقلتين (independent samples t-test) وذلك لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس حيث اظهر ان القيم التائية المحسوبة تتراوح بين (4.451-9.322) وبهذه النتيجة حيث تظهر اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1.98) وبدرجة حرية تبلغ (106) وعند مستوى ثقة (0.05).

ثانياً: أسلوب الاتساق الداخلي.

وبذلك تم احتساب علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه وذلك من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون لعينة تحليل الإحصائي (200) شخص، وبذلك كانت قيم المعامل الارتباط دالة احصائياً إذ كانت قيمها المحسوبة أكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) والتي تبلغ (0.139).

على الإطار النظري والدراسات السابقة. قام الباحثان بتبني مقياس (كيرك وآخرون، 2008) المعد إلى البيئة العراقية للباحث (عودة، 2018)، وتكون المقياس من عدد من الفقرات بلغ عددها (32) فقرة، وتدرج خماسي للاستجابة وهي (وأثق تماماً - وأثق بشكل معتدل - وأثق - وأثق بشكل قليل - لست وأثق كلياً)، وعند تصحيح إجابات الفقرات يتم إعطاء (1) لأدنى درجة، و(5) لأعلى درجة، وبذلك فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة عن فقرات المقياس هي (160) درجة ويمكن أن يحصل على أقل درجة هي (32) والمتوسط الفرضي لمقياس فاعلية الذات الانفعالية مقداره (96) درجة.

صلاحيات فقرات مقياس فاعلية الذات الانفعالية.

قام الباحثان بأعداد مقياس فاعلية الذات الانفعالية وعرضه على مجموعة من المحكمين في تخصص العلوم التربوية والنفسية بلغ عددهم (7) محكمين وبذلك قام الباحثان بتعديل بعض فقرات المقياس وعلى ضوء ملاحظاتهم وقد تمت الموافقة على جميع الفقرات من قبل المحكمين وبنسبة أكثر من (80%) وعليه فقد أصبح مقياس جدارة الذات مكوناً من (32) فقرة.

إعداد تعليمات المقياس:

والباحثان سعيًا أن تكون جميع تعليمات المقياس واضحة للمستجيب ودقيقة، والتأشير على الفقرات يكون بوضع علامة (صح) تحت البديل الذي يحس به الباحث أنه ينطبق عليه من البدائل الخمسة، حيث طلب الباحثان من المستجيبين أن تكون الإجابة بكل صراحة وبدن أي مجاملة أو غش وذلك لغرض البحث العلمي، وأن هذه

- الخصائص السايكومترية لمقياس المتانة النفسية. أولاً- صدق المقياس.

وهنا تم تحقق الصدق بنوعيه لمقياس المتانة النفسية

1. الصدق الظاهري- التحقق من هذا الصدق للمقياس الخاص بالمتانة النفسية من خلال عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية وعلم النفس إذ بلغ عددهم (7) وكما مر ذكره في إجراءات تبني المقياس.

ب. صدق البناء - تم التحقق لصدق البناء للمقياس وذلك من خلال ألقوه التمييزية لفقرات والاتساق الداخلي كما مر ذكره سابقاً.

ثانياً: ثبات المقياس:

لقد تم التأكد من ثبات مقياس المتانة النفسية من خلال معادلة الفاكرونباخ حيث استعملت إجابات عينة التحليل الإحصائي والبالغ حجمها (200) شخص، وكانت قيمة معامل ثبات الفاكورة نباخ لمجالات المقياس كما موضحة في جدول (3).

جدول (3) قيم ثبات مجالات المتانة النفسية

مجالات المقياس	قيم الثبات
التحدي	0.88
الالتزام	0.90
التحكم	0.86
الثقة	0.83

وهذا يدل على مؤشر جيد لثبات المقياس، حيث أن أكرو نباخ أكد أن المقياس الذي يكون معامل ثباته عالي هو مقياس دقيق.

ثانياً مقياس فاعلية الذات الانفعالية:

لأجل تحقيق أهداف البحث الحالي وفيما يتعلق بفاعلية الذات الانفعالية وبعد أن اطلع الباحثان

المحسوبة أكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) والتي تبلغ (0.139).

الخصائص السيكو مترية للمقياس:
أولاً: صدق المقياس.

وهنا تم تحقق الصدق بنوعيه لمقياس فاعلية الذات الانفعالية

أ. الصدق الظاهري - التحقق من هذا الصدق للمقياس الخاص بفاعلية الذات الانفعالية من خلال عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية اذ بلغ عددهم (7) وكما مر ذكره في إجراءات تبني المقياس.

ب. صدق البناء- تم التحقق لصدق البناء للمقياس وذلك من خلال ألقوه التمييزية لل فقرات والاتساق الداخلي كما مر ذكره سابقا.

ثانياً: ثبات المقياس:

لقد تم التأكد من ثبات مقياس فاعلية الذات الانفعالية بطريق الفاكرونباخ وكالاتي:
■ معادلة الفاكرونباخ:

لحساب قيمة ثبات الفاكرونباخ استعملت الإجابات الخاصة بعينة التحليل والإحصائي والبالغ عددها (200) فرد، وكانت قيمة معامل ثبات المقياس باستعمال معادلة الفاكرونباخ (0.84) مما يشير إلى انسجام الفقرات فيما بينها.
- الوسائل الإحصائية التي استخدمها الباحثان

في بحثهما:

قام الباحثان باستخدام الوسائل الإحصائية التي تناسب بحثهما حيث استعانا بالحقيبة الإحصائية (spas) في عملية معالجة البيانات واستخراج النتائج وكما الاتي:

الإجابات تعبر عن رأيهم ولا يوجد فيها إجابة خاطئة او صحيحة وان الإجابات لا يطلع عليها سوى الباحثان، وللعلم ان الوقت الذي يستغرقه المستجيبين على المقياس هو (18) دقيقة.

- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس فاعلية الذات الانفعالية.

أولاً- تمييز الفقرات فاعلية الذات الانفعالية.

لقد قام الباحثان بالتحقق من قوة فقرات المقياس في التمييز بين الأشخاص من خلال تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي بلغ عددهم (200) مدرس ومدرسة، وقد تم تصحيح الإجابات الخاصة بالفقرات، وقد قام الباحثان باحتساب الدرجة الكلية لكل استمارة من الاستمارات، حيث قام الباحثان بترتيب جميع الاستمارات ومن الدرجة الأعلى الى الدرجة الأدنى الكلية، وبعد ذلك حدد الباحثان المجموعتين الطرفيتين ونسبة (27%) من الأشخاص ومن خلال ذلك اصبح عدد الأشخاص في كل مجموعة (54) شخص وبعد تطبيق الاختبار التائي لعيتين مستقلتين (independen- test samples t) وذلك لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين الطرفيتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس حيث اظهر ان القيم التائية المحسوبة تتراوح بين (3.781-8.510) وبهذه النتيجة تظهر اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (198) وبدرجة حرية تبلغ (106) وعند مستوى ثقة (0.005).

ثانياً- أسلوب الاتساق الداخلي.

وبذلك يتم احتساب علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه وذلك من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون لعينة تحليل الاحصائي (200) شخص، وبذلك كانت قيم المعامل الارتباط دالة احصائيا اذ كانت فيها

الباحثان بتطبيق مقياس المتانة النفسية والذي يتكون من (43) فقرة على عينة بحثهما والمتكونة من (200) مدرس ومدرسة، ومن ثم استخرجا الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي لكل مجال من مجالات المتانة النفسية على حدة، وكذلك استخدم الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسطات الحسابية لكل مجال من المجالات وكانت النتائج كما موضحة في جدول (4).

(معامل ارتباط بيرسون - الاختبار التائي لعينة واحدة - الاختبار التائي لعيتين مستقلتين - معادلة الفاكرونيباخ).

الفصل الرابع

عرض نتائج البحث وتفسيرها:

الهدف الأول- ألتعرف على المتانة النفسية لدى
مدرسي المرحلة الإعدادية
ولتحقيق هذا الهدف من اهداف البحث قام

جدول (4)

جدول الاختبار التائي لعينة وأحدة للفرق بين أمتوسط الحسابى والمتوسط الفرضى لمجالات مقياس المتانة النفسية

الدلالة (0.05)	القيمة التائية t		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	مجالات المتانة النفسية
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1.96	13.932	24	3.569	27.511	200	التحدي
دالة	1.96	10.620	33	5.142	36.855	200	الالتزام
دالة	1.96	7.401	36	4.480	38.346	200	التحكم
دالة	1.96	13.342	36	5.612	41.297	200	الثقة

النسبة أكبر من ألقمة أأءءوءة وأءة أءء (1.96) وأءء أءءوء أءالة (0.05) وأءءءه أءءه أءء (199)، وأءءه أءءءة أءءه أن أءراء عئنة أءء أءءأون أءال الأءزام.

3- اما بالنسبة لمجال التحكم قد بلغ المتوسط الحسابي للعينة (38.346) وبانحراف معياري بلغ (4.480) وبمتوسط فرضي بلغ (36)، وكانت القيمة التائية المحسوبة للعينة (7.401) وهي أكبر من ألقمة الجدولية والتي تبلغ (1.96) وعند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (199)، وهذه النتيجة تدل على ان افراد العينة يمتلكون مجال التحكم.

4- اما بالنسبة لمجال الثقة قد بلغ المتوسط

1- ويتبين من الجدول أعلاه ان مجال التحدي قد بلغ المتوسط الحسابي لعين البحث (27.511)، والانحراف المعياري لها بلغ (3.569)، والمتوسط الفرضي قد بلغ (24)، والقيمة التائية المحسوبة كانت (13.932)، وهي أكبر من القيمة الجدولية والتي تبلغ (1.96) وعند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية تبلغ (199) والنتائج التي استخرجت تدل على ان افراد عينة البحث يمتلكون مجال التحدي.

2- اما فيما يخص مجال الالتزام لفقد بلغ
المتوسط الحسابي للعينة (36.855) والانحراف
المعياري لها هو (5.142) وبمتوسط فرضي (33)
والقيمة التائية المحسوبة كانت (10.620) وهذه

الهدف الثاني: التعرف على فاعلية الذات الانفعالية لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.
ولتحقيق هذا الهدف قام الباحثان بأخذ استجابات العينة على المقياس والذي يتكون من (32) فقرة والنتيجة التي أظهرت في البحث تبين ان المتوسط الحسابي لدرجات عينة المقياس بلغ (110.765)، والانحراف المعياري بلغ (14.912) درجه، وعند معرفه دلالة الفرق بين المتوسط ألفرضي والمتوسط الحسابي والذي يبلغ (96) درجه، اظهر ان الفرق كان دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) حيث بلغت القيمة التوائية المحسوبة (14.008)، وهي اعلى من القيمة التوائية الجدولية والتي تبلغ (1.96)، وعند درجة حرية (199)، وهذا يدل على ان الأشخاص في عينة البحث يتمتعون بفاعلية الذات الانفعالية والجدول رقم (5) يبين ذلك .

الحسابي لعينة البحث (41.297)، وبانحراف معياري (5.612) وبمتوسط فرضي بلغ (36) وكانت القيمة التائية المحسوبة للعينة (13.342)، وهي أكبر من القيمة الجدولية والتي تبلغ (1.96) وبمستوى دلالة يبلغ (0.05) وبدرجة حرية (199) وهذه النتيجة تدل على ان افراد العينة يمتلكون مجال الثقة.

والنتيجة التي ظهرت في هذا الهدف من اهداف البحث تشير الى ان الأشخاص في عينة البحث قد كان لديهم مستوى مرتفع من المتانة النفسية وفي المجالات جميعها وبلاستناد الى النموذج النظري للبحث فسر الباحثان النتيجة حيث تعد المتانة النفسية من السمات التي لا يستغني عنها الشخص الناجح، وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة جاسم (2023) والتي أظهرت النتائج فيها ان اشخاص العينة ينعمون بالمتانة النفسية المرتفعة وفي جميع الابعاد الأربعة.

الجدول (5)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية الخاص بمقياس فاعلية الذات الانفعالية

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (0.05)
					المحسوبة	الجدولية	
فاعلية الذات الانفعالية	200	110.765	14.912	96	14.008	1.96	دالة

البحث الرئيسة البالغ عددها (200) مدرسا ومدرسة بين متغيرا البحث (مجالات المتانة النفسية) و (فاعلية الذات الانفعالية)، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون، ظهر أن قيم معاملات الارتباط كما موضحة بالجدول (6).

وتتفق نتيجة البحث الحالي التي قام بها الباحثان مع نتيجة عودة (2018) والتي بينت ان الافراد لديهم فاعلية للذات الانفعالية مرتفع.

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين المتانة النفسية وفاعلية الذات الانفعالية لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

قام الباحثان بإيجاد العلاقة الارتباطية لعينة

جدول (6)

قيم معاملات الارتباط بين مجالات المتانة النفسية وفاعلية الذات الانفعالية

مستوى الدلالة (0.05)	القيمة التائية		قيمة معامل الارتباط بين المتانة النفسية وفاعلية الذات الانفعالية	العدد	مجالات المتانة النفسية
	الجدولية	المحسوبة			
داله	1.96	6.857	0.432	200	التحدي
داله	1.96	8.032	0.506	200	الالتزام
داله	1.96	7.730	0.487	200	ألتحكم
داله	1.96	10.291	0.566	200	الثقة

ومن الجدول أعلاه يظهر ان:

الانفعالية ومجال الثقة قد بلغت (0.487) وتدل على انها علاقة طردية ولمعرفة دلالة قام الباحثان باستخدام الاختبار ألتاي لدلالة معامل الارتباط حيث بلغت ألقىهم ألتائية المحسوبة (7.730)، وهي قيمة أكبر من ألقىمة الجدولية والتي تبلغ (1.96)، وعند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية تبلغ (198)، وهذا يدل انه كلما امتلك الفرد هذا المجال تحسنت فاعلية الذات الانفعالية.

4- قيمه معامل الارتباط بين فاعليه الذات الانفعالية وبين مجال الثقة قد بلغت (0.566)، وتدل على انها علاقة طردية ولمعرفه دلالة العلاقة قام الباحثان باستخدام الاختبار ألتاي لدلالة معامل الارتباط حيث بلغت ألقىمة التوائية المحسوبة (10.291) وهي نتيجة اعلى من القيمة أجدولية والتي تبلغ (1.96) وعند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (198)، وهذا ويدل انه كلما امتلك هذا المجال تحسنت فاعلية الذات الانفعالية لديه وتشير النتيجة أعلاه الى ان هناك علاقة داله بين المتانة النفسية وفاعليه الذات الانفعالية.

1- أن قيمة الارتباط بين فاعليه الذات الانفعالية ومجال التحدي قد بلغت (0.432) وتدل على انها علاقة طردية ولمعرفة دلالة العلاقة بينهما قام الباحثان باستخدام الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط حيث بلغت ألقىمة التوائية المحسوبة (6.875)، وهي أكبر من ألقىمة الجدولية والتي تبلغ (1.96) وعند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية تبلغ (198) وهذا يدل انه كلما امتلك الفرد هذا المجال تحسنت فاعلية الذات الانفعالية لديه.

2- قيمه معامل الارتباط بين فاعلية الذات الانفعالية ومجال الالتزام بلغت (0.506)، وهي علاقة طردية ولمعرفة دلالة بينهما قام الباحثان باستخدام الاختبار التائي ي لدلالة معامل الارتباط حيث بلغت ألقىمة التائية المحسوبة (8.032)، وهي اعلى من القيمة أجدولية والتي تبلغ (1.96) وعند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية تبلغ (198)، وهذا يعني انه كلما امتلك الفرد هذا المجال تحسنت فاعلية الذات الانفعالية.

3- قيمة معامل الارتباط بين فاعلية الذات

المصادر والمراجع:

- جاسم، علي احمد (2021): جداره الذات والمتانة النفسية وعلاقتها بالانهاك المهني لدى المدرسين، جامعة بغداد، العلوم النفسية والتربوية، الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.
- زهران، حامد عبد السلام (1980): التوجيه والارشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة، ط2.
- عودة، حنين عبد الرزاق (2018): فاعلية الذات الانفعالية وعلاقتها بالكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة بغداد، جامعة بغداد، قسم العلوم النفسية والتربوية، علم النفس التربوي.
- عيسى، ايمان خالد، عبد المجيد، اماني فرحات (2021): نمذجة العلاقات السببية بين المتانة العقلية وتنظيم الانفعالات والرفاهة النفسية، المجلة المصرية للدراسات النفسية العدد 110 - المجلد الحادي والثلاثون - يناير 2021.
- قريطع، فراس (2017): الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، مجلد 13، عدد 4، 486 - 475.

- Arnsten, A. F. (2009). **Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function.** Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 410-422.
- Averill, G.(2004), **AtaleTwoofSnarKs: Emotional Intelligence and Emotional Creativity Compared,** Psychological Inquiry, 15(3), 228-233.
- Bandura, A, (1986), **Human Agency in Social Cognitive Theory,** American Psychologist, 44(9).

الاستنتاجات:

- من خلال النتائج التي توصل اليها الباحثان في هذا البحث يمكن ان يستنتج:
- 1. ان مدرسي تربية الدجيل يمتلكون متانة نفسية بمستوى عال.
- 2. ان مدرسي تربية الدجيل لديهم فاعلية الذات الانفعالية جيد.
- 3. هناك علاقة داله بين المتانة النفسية وفاعلية الذات الانفعالية.

التوصيات:

- وفي ضوء النتائج البحث الحالي يوصي الباحثان بما يأتي:
- 1. ان تقوم وزارة التربية بأعداد ندوات ومحاضرات حول مفهوم المتانة النفسية بوصفه خاصية أكثر ثباتا في شخصية الفرد وعدم الاكتفاء بموضوع الابداع عموما.

المقترحات:

- 1. اجراء دراسة بين المتانة النفسية وفاعلية عملية التعلم لدى المدرسين.
- 2. بناء برنامج ارشادي يهدف الى تنمية الذات الانفعالية لدى طلبة الجامعة.

- Mahoney, ntoumanis,n, mallet & Gucciardi , (2014), **the motivational antecedents of the development of mental toughness: a self – Determination theory perspective**, international Review of sport and exercise, 184-197, doi; 10 , 1080L 1750984x . 2014, 925951.
- Pajares, f, (1996), **self-efficacy Beliefs in Academic settings**, Review of Educational Research, 66(4),543-578.
- Pankey, B.(1993),**presence of mind: Five ways to lower class drop- out rate with mental toughness**, American Fitness,11,18-19.
- Saarni,C, (1999), **The Development of Emotional Competence** New York, Guilford.
- Zimmerman, B, J, (1990), **Self-Regulated and Academic Achievement: An Over View**, Gournal of Education Psychologist, NO. 25.
- Bandura, A, (1997), **Self- Efficacy: The Exercise of Control**, New York: W.H. Freeman and Company.
- Barron, F,(1988), **Putting Creativity to Work, In R, Sternberg (Eds)**, The Nature of Creativity(76-98), New York: Basic Books.
- Covington, M. V. (2004). **Self-worth theory goes to college: Or do our motivation theories motivate?** In D. McInerney & S. Van Etten (Eds.), **Big theories revisited** (pp. 91–114). Greenwich, CT: Information Age.
- Cruſt, L. & Clough P. J. (2005). **Relationship between mental toughness and physical endurance. Perceptual and Motor Skills**, 100, 192-194.
- KirK, B; Schutte, N& Hine, D, (2008), **Development and Preliminary Validation of an Emotional Self- Efficacy Scale**, Personality and Individual Differences, (45), 432-436.
- Langley, A, (2000), **Emotional intelligence- Anew Evaluation for Management development?** Career Development Internatioal,5(3).177-183.
- Loeher, (1994), **the new toughness training for sports: mental, emotional, and physical conditioning from one of the word,s premier sport psychologists**. New York: penguin Putnam.
- Loher, (1986), **mental toughness training for sport: achieving athletic excellence**. Lexington, mA: Stephen Greene press.