

الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدي المعلمين

الدكتور/ نشأت منصور*

الدكتور/ محمود هشام**

الباحث / عمرو زغلول محمد***

ملخص البحث:

يهدف البحث الي التعرف علي الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدي معلمي التربية الرياضية بالقلوبية، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملاءمته مع طبيعة البحث، اشتملت عينة البحث الأساسية على (٦٠٠) معلم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مدارس محافظة القليوبية ، هذا فضلاً عن عينة التقنين (الصدق والثبات) وقوامها (٥٠) معلم تم اختيارهم من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية وأشارت اهم النتائج الي:

✓ أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول أبعاد المقياس الاتزان الانفعالي (٥) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٦٢) عبارة .

✓ أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الآراء حول أبعاد المقياس المرونة النفسية (٣) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٣٦) عبارة

✓ فاعلية المقياسين الذي تم بناؤهم في الدراسة الحالية لقياس الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية .

✓ تتمتع معلمي التربية الرياضية بمستوى اتزان انفعالي ومرونة نفسية متوسط .

✓ هناك علاقة بين ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والاتزان الانفعالي .

*أستاذ علم النفس بكلية علوم الرياضة جامعة المنصورة.

**مدرس بقسم العلوم النفسيه والتربوية بكلية علوم الرياضة جامعة بنها.

***باحث بكلية علوم الرياضة جامعة بنها.

Abstract:

The research aims to identify emotional balance and its relationship to psychological flexibility among physical education teachers in Qalyubia by constructing an emotional balance scale for physical education teachers in order to identify their level of emotional balance, and constructing a psychological flexibility scale for physical education teachers in order to identify their level of psychological flexibility, and to identify the relationship between emotional balance and psychological flexibility among physical education teachers. Today, the world is going through many tensions, crises, pressures, and many rapid changes and developments that have included all aspects of life, which has led to an increase in the pressures and problems faced by individuals, which have created fear, anxiety and tension, and thus the individual loses his emotional balance and the inability to control himself. The change in values and trends in the lives of individuals, including physical education teachers, places them in front of major challenges related to their ability to achieve emotional balance and psychological flexibility. The problem of the current study emerges in light of the problem of emotional balance and the low level of psychological flexibility faced by physical education teachers, which affects their job performance, which increases the challenges and obstacles they face during their professional lives, and limits their ability to adapt, achieve self-realization and practice their lives independently without relying on others. The idea of the current study arose from the researcher's teaching observations as a physical education teacher. Research community: The research community consists of physical education teachers in Qalyubia Governorate. Research sample: The primary research sample included (٦٠٠) teachers who were randomly selected from schools in Qalyubia Governorate, in addition to the standardization sample (validity and reliability) consisting of (٥٠) teachers who were selected from the original research community and from outside the primary study sample.

مدخل البحث:

تعتبر الانفعالات جزءاً مهماً من حياة كل إنسان فهي تدخل في شؤون الحياة اليومية وما يصاحبها من حالات الفرح، والسرور، والغضب، والكره، والدهشة، والخوف، كما أن الانفعالات ليست ثابتة بل هي في حالة تغير مستمر متمثلة في الانفعالات الإيجابية مرة والتي تشيع الرضا والارتياح والسرور، والانفعالات السلبية مرة أخرى والتي تشيع الكدر، والغضب، أو الخوف والرفض والذنب .

فعلماء النفس قديماً اعتبروا أن الانفعالات والتفكير نقيضان، حيث اعتبرت الانفعالات عائقاً أمام التفكير ويجب مقاومتها والحد منها لينمو تفكير الإنسان ونكاؤه. أما حديثاً فان علماء النفس ينظرون إلى

الانفعالات على أنها سلوكيات منظمة تحكمها قوانين تعتمد بشكل كبير على المعرفة والبيئة المعرفية للفرد (٣٦ : ٧٧).

فالفرد الذي يتمتع بالاتزان الانفعالي هو الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية المتمثلة في تلقائية وانطلاق، هدوء وحماس، صدق مع النفس والآخرين، وأساس نفسي يقوم عليه بناء الشخصية ويحقق معنى التوافق مع البيئة والتكامل النفسي للشخصية.

ويعتبر الاتزان الانفعالي سمة من سمات الشخصية كما يعتبر مؤشر دالا على تمتع الفرد بالصحة النفسية وهو أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات، وهو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشدة سواء أكانت انفعالات الغضب أم الغيرة أو الفرح ويظهر بدلا عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور، فالاتزان سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحتها النفسية الجيدة. (٥٣ : ٤٥).

وتعد المرونة النفسية من المتغيرات الإيجابية لعلم النفس الإيجابي، الذي يهدف إلى تعزيز جوانب القوة في شخصية الفرد وثقته في قدراتهم وإمكاناته ليصبح بارعا وفعالاً، وبذلك يستطيع تحقيق ذاته فيجعل لحياته معنى وهدف يسعى في تحقيقه مقبلاً على الحياة وهذا ما يعنيه علم النفس الإيجابي الذي يهدف إلى وقاية الأفراد من الاضطرابات النفسية وتمكينهم من مواجهة تحديات الحياة، فيتحقق الهدف الأسمى الذي يسعى في نشره وهو تحسين جودة الحياة وخروج الفرد من حدود التغيير الذاتي إلى إحداث تغييرات إيجابية في المجتمع المحيط به.

وتعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدى الفرد ، حيث يستجيب للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة "زيتون : ٢٠٠٣م" ، فالتكيف الحقيقي هو الذي يسمح للفرد بالنجاح في المواقف المختلفة. (٦٠ : ٥٧)

وللمرونة دورا هاما في تحديد قدرة الفرد علي التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه (٣٨ : ٦٣) .

فالمرونة النفسية لدى الأفراد تتسق مع قابلية التغيير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي ، ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداع وتجديد في الفكر والسلوك. (٤٢ : ٣٥).

وتعد المرونة عملية توافق جيد ومواجهة ايجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد ، فهي استجابة انفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة (٦٢ : ٧٨).

مشكلة البحث:

يمر العالم اليوم بالعديد من التوترات والأزمات والضغوط، والعديد من التغيرات والتطورات المتسارعة، التي شملت جميع مناحي الحياة، مما أدى إلى تزايد الضغوط والمشاكل التي يواجهها الأفراد، التي خلقت لديهم الخوف والقلق والتوتر، وبالتالي فقدان الفرد لآلانه الانفعالي، وعدم القدرة على ضبط ذاته، كما أن التغير في القيم والاتجاهات في حياة الأفراد، ومن ضمنهم معلمى التربية الرياضية، يضعهم أمام تحديات كبيرة ترتبط بمدى قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي، والمرونة النفسية.

وتبرز مشكلة الدراسة الحالية في ضوء مشكلة الاتزان لانفعالي والمستوى المتدني للمرونة النفسية التي يواجهها معلمى التربية الرياضية، مما يؤثر على أدائهم الوظيفى، مما يزيد من التحديات والمعوقات التي تواجههم خلال حياتهم المهنية، وتحدي من قدرتهم على التكيف وتحقيق الذات وممارسة حياتهم باستقلالية دون الاعتماد على الآخرين، وقد نبعت فكرة الدراسة الحالية من خلال ملاحظات الباحثون التدريسية كمعلم تربية رياضية.

أهمية البحث :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في أهميتها النظرية، وأهميتها التطبيقية:-

الأهمية النظرية:

تبرز أهمية الدراسة من أهمية موضوع البحث وهو الإتزان الإنفعالي كأحد المتغيرات الإيجابية فى الشخصية حيث نجد ارتباط هذا المفهوم بالعديد من المفاهيم الإيجابية الأخرى كتقدير الذات، ومفهوم الذات، الضبط الداخلى، والتروى.

تتمثل أهمية البحث الحالى فى محاولة الكشف عن نوع العلاقة بين الإتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية ، حيث ان نوع هذه العلاقة تسهم فى اعداد برامج ارشادية لتنمية الإتزان الانفعالي لدى معلمى التربية الرياضية من خلال التدريب على المرونة النفسية.

الأهمية التطبيقية:

قد يستفاد من نتائج البحث فى إعداد برامج إرشادية تسهم فى زيادة الإتزان الانفعالي لدى معلمى التربية الرياضية مما يساعد على جودة القرارات التي يتخذونها.

تكمن أهمية الدراسة فى أنها تتطرق الي موضوع لم يلق الكثير من الاهتمام من قبل الباحثونين فى المجتمع المحلي وهو الاهتمام بقياس المرونة النفسية ، فهو من موضوعات العصر والتي تحتاج إلي المزيد من البحث نتيجة للعديد من الضغوط خاصة فى وقتنا الحالى .

الاستفادة من نتائج البحث لتخصيص العديد من الندوات التثقيفية والبرامج التدريبية لرفع المرونة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية والتي تنعكس علي الإلتزان الانفعالي.

هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف علي الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدي معلمى التربية الرياضية بالقلوبية وذلك من خلال :-

بناء مقياس الاتزان الانفعالي لدى معلمى التربية الرياضية وذلك للتعرف علي مستوى الاتزان الانفعالي لديهم.

بناء مقياس المرونة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية وذلك للتعرف علي مستوى المرونة النفسية لديهم .

التعرف علي العلاقة بين الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية.

فروض البحث :

تم صياغة فروض البحث علي هيئة تساؤلات كالاتي :-

- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمى التربية الرياضية؟
- ما مستوى المرونة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية؟
- ما العلاقة بين الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية؟

تعريفات البحث :

الاتزان الانفعالي :

هو "حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذي يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوءًا وتقاولًا، وثباتًا للمزاج، وثقة في النفس، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر دونية وتسهل أثارتهن، ويشعرون بالانقباض والكآبة، التشاؤم، ومزاجهم متقلب" (٥٥ : ٩).

المرونة النفسية:

هو القدرة على الرجوع عن أو الارتداد من الخبرات الانفعالية السلبية، والتكيف المرن مع المطالب المتغيرة للخبرات الضاغطة نفسياً. (٨٤ : ٣٢٠)

القراءات النظرية والدراسات المرجعية

القراءات النظرية :

الاتزان الانفعالي:

الانفعالات:

تمثل الانفعالات الطاقة التي تحرك الإنسان وتوجهه، ولا يشعر الإنسان بالهدوء والسكينة في حالة هيجانه، فالخوف والكراهية والغيرة والغضب تعمل عملها في ثلاثة جوانب من السلوك فهي تحرك جهاز الإنسان العصبي وغدده لتعمل وفق معطيات البيئة الاجتماعية، كما يمثل الانفعال الاستجابة المتكاملة للكائن الحي، ليعتمد على الإدراك المتكامل للموقف الخارجي أو الداخلي ليتخذ عده مظاهر منها التعبيرات الوجدانية المعقدة التي تتمثل في نوعية المثير وأشكال الاستجابة، ومنها التعبيرات الفسيولوجية المتعددة وتتمثل في نشاط الأجهزة العضلية والدموية والغددية، لذلك ترتبط الانفعالات الإيجابية بالسلوك الإيجابي بمعنى أن الانفعالات الإيجابية ترتبط بكل ما هو إيجابي، أما الجانب السلبي من الوجدان فيرتبط بكل ما هو قبيح وغير مقبول مثل كراهية الحرام والقتل، لذا يلعب الانفعال دور أساسيا في غرس قيم الضبط الخارجي من خلال عملية التنشئة الاجتماعية. (٣٠ : ٢٢).

تعريف الانفعالات:

الانفعالات في اللغة :جمع انفعال ومأخوذة من الفعل انفعال، بمعنى تأثر، وقد عرف مجمع اللغة العربية انفعال ومنفعال ب "تأثر به انبساطا وانقباضا". وكلمة انفعال (emotion) :مشتقة من اللاتينية (emovire)ومعناها يتحرك إلى الخارج، فالمعنى اللغوي لذلك هو إخراج الأحاسيس. (٧ : ٥٧) وأيضا يعرف بأنه: "حالة إثارة سارة، أو غير سارة، تحدث للكائن الحي نتيجة موقف يتضمن صراعا أو توترا". (٢٠ : ٥٨)

خصائص الانفعالات:

تتميز الانفعالات بعدة خصائص تتمثل في الآتي:-

تتأثر بالمنبهات الخارجية.

يكون التعبير الانفعالي موجه صوب المثير في البيئة المساعدة للاستثارة.

تستثار أحيانا بعوامل فسيولوجية (جوع، عطش).

كثير من الحالات الانفعالية عابرة تحدث بسرعة.

الانفعالات وسيلة تقوم بدور المثير للاستجابات الأخرى (٣٤: ٩٩)

أسباب الانفعال:

تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى الانفعال ولكن يمكن تلخيصها في الأسباب الآتية:-

عند إعاقة دافع أساسي من دوافعها كالتألم عندما لا يستطيع دخول الاختبار رغم أنه موهل للنجاح.
عند إشباع دوافعنا بشكل غير متوقع.

عند استثارة دافع معين كأن يعلم الفرد بغتة بوفاة إنسان عزيز. (٣٥: ٥٢٦)

العوامل المؤثرة في الانفعالات:

يتأثر الانفعال بعدة عوامل أهمها الآتية:-

الوعي والانتباه والإدراك: فإدراك المثير يحدد نوع الاستجابة الانفعالية لهذا المثير.

الخبرة السابقة: حيث يستجيب الفرد للمثير الانفعالي بناء على الخبرة السابقة.

المناخ: والذي يؤثر في الاستجابة الانفعالية للفرد فنجد في المناطق الاستوائية حيث ارتفاع درجة الحرارة يصعب التحكم في المشاعر والانفعالات. والجو المناسب يساعد على الاتزان الانفعالي وتقلبات الجو تؤدي إلى التقلبات المزاجية. عموماً فإن العوامل المؤدية إلى استثارة الانفعال إما أن تكون عوامل فطرية أو عوامل مكتسبة عن طريق التعلم الشرطي. (٣٠: ٩١)

نظريات الانفعال:

ولإبراز مفهوم الانفعال بصورة أكثر وضوحاً لابد من التطرق إلى نظريات الانفعال، حيث إنه لا توجد نظرية جامعة مانعة للانفعال، ولكن تعدد النظريات التي فسرت الانفعالات، ومن هذه النظريات الآتية:

النظريات التي فسرت الانفعال من ناحية فسيولوجية:

نظرية جيمس ولانك: (James and Lange) :

استطاع كل من وليام جيمس (١٨٨٤) وكارل لانج (١٨٨٥م) التوصل إلى نظرية عرفت باسم نظرية جيمس لانج للانفعالات. حيث أكدت هذه النظرية على أن الاستجابات الفسيولوجية تسبق وتتعد الخبرة الانفعالية، أي أن الانفعال يتضمن الإدراك والمعرفة حيث يتم إدراك المثير للانفعال ثم تظهر بعد ذلك الاستجابة الحشوية والهيكلية ثم تنتج الخبرة الانفعالية

(٥٦: ٩٨)، (٥: ١٧)، (١٩: ٦٦)، (٢٣: ٧٦)

وقد انتقد العلماء هذه النظرية واعتبروها شبيها بوضع العربة أمام الحصان، لأنه من الصعب
الجزم بأن التغيرات الجسدية هي العلة الوحيدة للانفعال. (١٩: ٩٧)

نظرية كانون-بارد: (Cannon-band)

تقوم على أن ردود فعل الجسم الفسيولوجية لا تتميز تمايزا كافيا لاستثارة الانفعالات المختلفة،
فليس هناك فارق زمني بين الخبرة الانفعالية والتغيرات الفسيولوجية يمكننا من ترتب الواحد منها على
الآخر كما فعل جميس لانج. بل كلاهما يحدث في نفس الوقت ويفسران ذلك بكون المثير الانفعالي
يتوجه نحو القشرة الدماغية مسببا الوعي الذاتي بالخبرة الانفعالية وفي نفس اللحظة يتوجه نحو الجهاز
العصبي السمبثاوي مسببا في الاستثارة الجسمية الفسيولوجية.

(١١: ٥), (١٩: ٨٢), (٥٢: ٧١), (٤: ٢٢)

نظرية جانيه: Jenet

تقوم نظريته على افتراض تحلل الجهاز العصبي وضعف الوصلات العصبية يؤدي إلى انفصال
النشاطات الوجدانية ويترتب على انفصال النشاطات الوجدانية انعزالها عن بعضها البعض فيبقى منها
جانب مستبعدا عن الحياة الشعورية ويصبح حبيس الفرد لعدم تمكن الجهاز العصبي من القيام بمهمته،
مما يضطرها إلى اتخاذ مسارات خاطئة تظهر في شكل انفعال مضطرب. (٥: ٨١)

النظرية المعرفية: نظرية سكاكتر: (Schechter)

تبحث هذه النظرية في الصلة بين ما تفكر به وبين ما نشعر به، وتسمى بالنظرية الفيزيولوجية
للانفعال والتي تعرف كذلك بنظرية العاملين، ومعنى هذه النظرية أن الإثارة الحشوية جزء هام من
الانفعال، إلا أن نمط الانفعال يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف، وهذه العملية عملية
معرفية يستخدم فيها الفرد من خبراته الماضية ومستوى إدراكه لما يجري حوله ليصل بذلك إلى تفسير
لمشاعره ويقرر في ضوء هذا التفسير كيف يتصرف والنمط الذي يستخدمه لتمييز حالته الانفعالية. (١٩: ٥٥١), (٥٦: ٢٦)

نظرية جيلفورد: Guilford

أوضحت هذه النظرية بأن هناك ظروف أو مواقف تؤدي بالشخص إلى الانفعال وهي أن
الانفعال يحدث عندما تكون الدوافع قوية، أو عندما تحبب الدوافع أو حينما تستبعد هذه الدوافع بشكل
فجائي. (٢٧: ٨٢)

نظرية ارنولد: Arnold :

ركزت هذه النظرية على الجانب الذهني للانفعالات واعتبرت الجانب الفسيولوجي والسلوكي للانفعالات جانب ثانوي لتقييم ردود الأفعال الانفعالية. حيث يرى أرنولد أن الاستثارة الانفعالية تعتمد على إدراك المثيرات البيئية وخبرات الماضي. (٢٣: ٧١)

النظرية السلوكية Behaviorism :

ينشأ الانفعال من وجهة نظر بعض السلوكيين نتيجة الصراع المستتار لدى الكائن الحي، والذي يؤدي به للقيام باستجابات غير متسقة، كما يفسر البعض الآخر الانفعالات في ضوء اضطراب السلوك. وقد عالج واطسون الانفعالات بنفس الطريقة التي تعامل بها مع الاستجابات غير الشرطية التي تحدث بشكل متسق لمنبهات معينة، ولم يهتم بالتحليل الفسيولوجي للانفعال، أو بدور الجهاز العصبي. (٣١: ٢)

إن الانفعالات ليست مجرد حالات فسيولوجية بل تتأثر إلى حد كبير بالثقافة والتعلم وأن مظاهر الانفعال تتحدد في ثلاثة هي:-

- وجود موقف معين يفسره الشخص تبعاً لخبراته.

- استجابة داخلية لهذا الموقف.

- وتعبيرات جسمية خارجية مكتسبة من الثقافة للتعبير عن الانفعال. (٢٧: ٢٨)

الانفعالات والتغيرات الفسيولوجية:

هنالك مجموعة من التغيرات تحدث أثناء الانفعال تهدف إلى إعداد الكائن الحي وتزويده بالطاقة للتصرف في حالات الخوف والغضب. كحدوث تغيرات في الجهاز العصبي، إفرازات الغدد إضافة إلى حدوث تغيرات في ضربات القلب، وتغيرات في معدل التنفس وكهرباء الجسم. ويضيف وتوترات في المعدة، إضافة إلى انخفاض كمية اللعاب والأحماض المعدية أو تقل نشاطات الهضم. (٢٣: ٧١)

(٩٧: ٥١)،

كما توصل العلماء إلى أن هناك عاملين يمكن من خلالهما تحديد المشاعر والانفعالات وهما التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم الإنسان، والسبب الذي أدى إلى حدوث هذه التغيرات، وبناء على ذلك فإن الانفعالات تنتج من تغير الناس لأحوالهم بعد استثارتهم سيولوجياً. (٣٠: ٨٢)

الانفعال والصحة النفسية والجسمية:

بما أن الانفعالات تمثل حالات جسمية نفسية ثائرة أي حالات شعورية تقترن باضطراب فسيولوجية حشوية مختلفة، كما تقترن بحركات تعبيرية وسلوكية خارجية ظاهرة تتصرف عن طريق هذه

الطاقة الحشوية"، إلا كبت هذه الانفعالات أو تعرض الإنسان لها بصورة دائمة وقوية يؤدي إلى إصابته بعدة اضطرابات نفسية كالقلق والتوتر أو اضطرابات نفسي جسمية من بينها، الصداع النصفي، والربو، والسمنة، وارتفاع ضغط الدم، والقرحة، والحساسية وغيرها من الاضطرابات هذه الأمراض إحدى طرق التعبير عن الحياة الانفعالية، خاصة الجانب الانفعالي اللاشعوري، يحدث ذلك نتيجة لتعرض الفرد إلى مواقف تثير في نفسه العداوة، والقلق، والخوف، ولا تسمح له أن يعبر عن هذه الانفعالات تعبير صريحا، فتبقى وتتراكم. وتظهر في صورة أمراض نفسي جسمية، كما أنها أكثر شيوعا بين الرجال أكثر من النساء وخاصة الإداريين ورجال الأعمال ومن يضطلعون بمسؤوليات جسام وذوي الطموح البعيد والميل الشديد إلى تحدي العقبات وتحمل التبعات.. ولذلك فإن التحقيق من حدة الانفعالات التي يتعرض لها الإنسان في حياته بصورة عامة يعتبر من الوسائل المهمة في حفظ التوازن النفسي الجسمي للذات مما يكسب الإنسان مناعة ضد الأمراض النفسية الجسمية. (٥٦: ٢٤), (٤: ١٧٦)

الفرق بين الانفعال والعواطف والمزاج:

هناك اختلافا واضحا بين مختلف العمليات الانفعالية، لذلك لا بد من معرفة الفرق بين الانفعال والعواطف والمزاج، فالانفعالات تأتي بصورة عارضة وسريعة ولا ترتبط بأشياء معينة فيمكن أن يغضب (انفعال) من الجو أو شخص لا تعرفه، ولكن لا يمكن أن نحب أو نكره (عواطف) إلا من كان بيننا وبينه تفاعل اجتماعي، والعاطفة لا تتكون بسهولة ولا تزول بزوال المؤثر، أما الانفعال فهو يتكون بسهولة ويمكن أن يزول بزوال المؤثر، بينما المزاج فهو يعكس شعور الفرد في وقت معين حسب رؤيته للأشياء وفقا لانفعالاته وعواطفه. (٣٠: ٨٢)

الانفعال وعلاقته بالسلوك:

إن الانفعال يؤدي إلى تنظيم السلوك أو إلى اضطرابه، وهو قد يؤدي إلى اضطراب السلوك الراهن، ولكنه مع ذلك، قد يؤدي إلى خلق صور من السلوك تكون موجهة نحو الأهداف. والمستويات البسيطة من الانفعال تؤدي إلى تسهيل السلوك أي تعمل بمثابة دافع للسلوك بينما الانفعال العنيف يؤدي إلى اضطراب السلوك. وأخيرا نجد أن الانفعال شديد الشبه بالدوافع التي قد تؤدي هي أيضا إلى تنظيم السلوك أو اضطرابه. بينما الانفعال العنيف يؤدي إلى الاضطراب. (٦: ١٩١), (٥١: ٥٥)

الانفعالات والدوافع:

هنالك علاقة قوية بين الدوافع والانفعالات، ولكن ما يميز الانفعالات عن الدوافع هو أن الانفعالات تتأثر بمثيرات خارجية وأن التعبير الانفعالي يتجه نحو المثير الخارجي الذي يثيره، أما دوافع الغضب، والخوف، الفرع... الخ. تثار بمثيرات داخلية وأدت السلوك المدفوع يتجه بالطبيعة نحو موضوعات معينة في المحيط

كالطعام، الجوع، الماء والعطش. ولكن هذا المثل يعد هشا لأن هنالك حالات لا تتفق مع هذا التمييز. لأن منظر طعام شهوي أو رائحته يمكن أن يحرك فينا الدافع إلى الأكل. ثم إن الدوافع القوية كتلك التي يسببها الجوع الشديد يمكن أن تبعث على الانفعال وتثيره وهذا بدوره قد يدفع إلى العدوان على الآخرين. (١٩: ٤٤)

الانفعال وعلاقته بالثقافة:

يؤكد علم النفس الاجتماعي أن الانفعالات ليست مجرد حالات فسيولوجية بل تتأثر إلى حد كبير بالثقافة والنظم، فالثقافة تؤثر في الانفعالات من حيث المواقف التي تبعث على الانفعال ومن حيث الطريقة التي يعبر بها. حيث يستطيع الأفراد في الثقافة الواحدة تفهم تعابير الوجه بدون أي أخطاء، كما يتمكنون من تحديد الحالات الانفعالية. (٤٧: ١٠٢)

أنواع الانفعالات:

تختلف الانفعالات وتتعدد أنواعها باختلاف الأفراد والبيئة والمواقف التي يواجهها الأفراد. من أهم هذه الانفعالات الآتي:-

الخوف:

يعتبر الخوف من أهم الانفعالات التي تحكم سلوك الإنسان، وربما أكثر تكرار واستمرارا معه ويمثل الخوف انفعالا سلبيا إلا أن لهو فوائد منها: يساعد الفرد على البقاء حيث يحمي الفرد من الأخطار التي تهدده. (٩٧: ٥١)

القلق:

هو انفعال مكتسب ومركب من الخوف والألم وتوقع الشر، ولكنه يختلف عن الخوف في أن الخوف يثيره موقف أو خطر مباشر ويزول بمجرد زوال الخطر ويستعيد الفرد توازنه بزواله. ولكن القلق ينزع إلى الأزمان". (٤: ١٧)

الغضب:

هو انفعال طبيعي ينتاب الإنسان نتيجة لشيء أو حدث لا يرضى عنه الشخص سواء أكان إنقاصا من حقه أم اعتداء عليه بالقول أو الفعل، وعادة لا يوجد غضب داخل الإنسان ولكن يتأثر انفعال الغضب حين يعترض حاجات الفرد عائقا ما.

وانفعال الغضب يتعلمه الطفل عندما يحول بينه وبين ما يرغب في الوصول إليه حيث يتم إعاقة إشباعه لبعض دوافعه نجاتي (١٩٨٣م)، دفع الله (٢٠٠٧م)، ويرى (جوردون) أن اليأس والغضب هما من أكثر الانفعالات تأثيرا على الأعصاب. (٩٨: ٥١)، (١٧: ٣٠)

كما أنه إذا تم التعبير عن الغضب بصورة مفرطة غير متزنة انفعاليا فأن له تأثيرا سلبيا على الجانب النفسي للشخص وذلك لأن الغضب يحرم الفرد من العطف والحب ويفقده السيطرة على نفسه. أيضا إذا تم كبت الغضب ولم يعبر عنه أدى ذلك إلى مشكلات صحية وتميز الذات واضطراب النوم. (٤٤: ٨)

انفعال الغيرة:

الغيرة هي انفعال مركب من عدة انفعالات مختلفة، فهو مزيج من انفعالات الغضب والحسد والخوف. وتؤدي الغيرة إلى الشعور بالنقص والاكتئاب والحزن.

والغيرة هي الشعور باغتصاب فرد آخر لما تعتبره حقا لك، وقد ينتج عن الغيرة الشديدة كثير من الاضطرابات النفسية (٥١: ٧٣)

انفعال الكراهية:

الكره هو انفعال عكس الحب وهو عبارة عن عدم التقبل أو الشعور بالنفور والاشمئزاز، والرغبة في الابتعاد عن الموضوعات التي تثير هذا الشعور سواء كانوا أشخاص، أو أفعال. وقد يكره الإنسان شخصا أو بعض الأشخاص الآخرين لاختلافه معهم في الرأي، أو بسبب الغيرة منهم لتفوقهم عليه في أمر من الأمور، أو لما يسببونه له من الإحباط. (٣٠: ٦١)

انفعال الحزن:

انفعال مضاد للفرح والسرور، وهو يحدث إذا فقد الإنسان شخصا عزيز، أو شيئا ذا قيمة كبيرة، أو فشل في تحقيق أمر مهم، وقد ذكر القرآن كثيرا من آيات الحزن مقرونا مع الخوف مما يشير إلى أنهما انفعالات يعكران صفو حياة الإنسان وقد أشار أيضا إلى أن في الإيمان بالله وقواه والعمل الصالح وقاية من الخوف والحزن وعلاجا لهما. (٣٠: ٨٧)

انفعال الحب:

يتضمن تركيز مشاعر الفرد في شخص أو شيء معين، ويجعل الشخص يتقرب من هذا الشخص أو الشيء، وينمو انفعال الحب من عمر لآخر، ويسير حب الغير وحب الذات جنبا إلى جنب في معظم الأوقات ولكن بدرجات متفاوتة، وللحب دور كبير في حياة الإنسان، فهو يساعد على نمو شخصيته نمو طبيعيا سويا، فيبعث فيه الإحساس بالأمن والطمأنينة.

(٣١: ٣٣)

الآثار السلبية للانفعالات:

يؤدي تكرار حدوث الانفعالات غير السارة أو السلبية إلى أمراض نفسية وجسمية تؤدي إلى تعطيل كثير من وظائف الجسم كالهضم، كما تؤدي إلى إتلاف أنسجة الجسم كما في قرحة المعدة والإثشاء عشر والتهاب القولون. إضافة إلى ارتفاع ضغط الدم والسكر والذي يرجع إلى عوامل انفعالية قوية وكثيرا ما تكون ذات منشأ نفسي (عاطفي) وهي تسمى بالأمراض النفسية الجسمية. كما أن الانفعال يؤثر على تفكير الفرد فيمنعه من الاستمرار، كما هو الحال في حالة الغضب أو يجعل التفكير بطيئا كما هو الحال في حالات الحزن والاكتئاب. كما يقلل من قدرة الشخص على الحوار والنقد وإصدار الأحكام الصحيحة واتخاذ القرار الصائب (٣٠: ٩٢)

الآثار الإيجابية للانفعالات:

تؤدي الدرجات المعتدلة من الانفعالات إلى العديد من الفوائد بالنسبة للفرد منها الآتي:-

تزيد الشحنة الوجدانية المصاحبة للانفعال من تحمل الفرد وتدفعه إلى مواصلة العمل وتحقيق أهدافه.

للانفعالات قيمة اجتماعية، فالتعبيرات المصاحبة للانفعال تربط بين الأفراد وتزيد فهمهم لبعضهم البعض. تهيئ الانفعالات الفرد للمقاومة من خلال تنبيه الجهاز العصبي اللاإرادي. (٣١: ٧٥)

كما أثبتت بعض الدراسات التي قام بها واينز (١٩٧٧م) (Weiner) أن الدموع الانفعالية تسهم في الحفاظ على الصحة الجسدية والتوازن الانفعالي. (٣٣: ٢٣)

الاتزان الانفعالي:

إن الاتزان الانفعالي بمثابة لب العملية التوافقية كلها وعدم وجود التوافق يؤدي إلى الإخلال بالاتزان الانفعالي. كما انه يكتسب من البيئة فالأشخاص الذين ينشئون في بيئة أسرية هادئة يسودها التعاطف والثقة بالنفس بين الأفراد داخلها يكونون أكثر ثباتا انفعاليا ولا يولد الشخص حاملا للاتزان الانفعالي، والفرد المترن انفعاليا يتميز بالتخلص من تغيرات الانفعال التي تتعلق بالمزاج الوقتي، ويتميز بخاصية اكتساب الضبط الانفعالي الجيد، والشخص الثابت انفعاليا يتميز بالمرونة التي تمكنه من مواجهة المواقف المختلفة. (٤٤: ٥٥)

تعريف الاتزان الانفعالي:

يعرف الاتزان الانفعالي بأنه تلك الحالة التي تتسم بإدراك واع ذاتي لمشاعر القلق ويصاحبها، ويرتبط بها استثارة للجهاز العصبي للجسد. (٤٤: ٢)

فالاتزان الانفعالي وسط فاصل على متصل ينتهي من ناحية عند الترددية، ومن ناحية أخرى عند الاندفاعية، وبهذا يكون الاتزان الانفعالي تحكما وسيطرة على الذات تتيح لصاحبها أن يحتل مكانه في نقطة ما من وسط متصل. ويقصد بالوسيطه الاعتدال في مجال الانفعالات والاعتدال في إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية، وهو التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخرين .

كما أن الاتزان الانفعالي هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهذوء وتقاؤلا، وثباتا للمزاج، وثقة في النفس. أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فليدبرهم مشاعر دونية، وتسهل إثارتهم ويشعرون بالانقباض والكآبة، والتشاؤم، ومزاجهم متقلب.

كما أن المقصود بسمة الاتزان الانفعالي أن يكون الإنسان متحكما ومسيطرًا في انفعالاته المختلفة بمعنى أن تكون استجاباته الانفعالية معقولة ومقبولة ومناسبة للموقف المعني، وأن يتحرر الفرد من التغيرات المؤثرة في المزاج. (٥٣: ٢٣)

سمات الاتزان الانفعالي:

يتميز الفرد الثابت انفعاليا بالسمات الآتية:-

قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الاحتفاظ بسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.

أن تكون حياته الانفعالية سلسلة لا تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.

ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادر على تحمل المسؤولية والقيام بالأعمال والمثابرة عليها.

توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب المواقف ودوافع الشخص وخبراته.

قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيفه مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها مما يطغي عليه الشعور بالرضا والسعادة.

قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة.

قدرة الفرد على تناول الأمور بصبر وروية ولا يستفز من الأحداث التافهة ويتسم بالهدوء ويثق به الناس.

يتسم الفرد بالعقلانية في مواجهة الأمور والتحكم في انفعالاته خصوصا انفعال الغضب، الخوف، الغيرة.
(٤٤ : ٢٩)

طرق تحقيق الاتزان الانفعالي:

يجب على كل إنسان أن يتعلم كيف يتحكم في انفعالاته ، . ولا أن ينقاد لانفعالاته المختلفة دون أن يحاول أن يحكم عقله فيها. فكما أن الانفعالات مكتسبة من خلال تجارب الحياة أيضا يمكن أن يتعلم الإنسان كيف يتحكم في انفعالاته ويسيطر عليها. (٥١ : ٣٩)

إن إدارة الانفعالات تعني القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وأن قدرة الإنسان على التحكم في مشاعره يعني ضبط المشاعر وليس منعها، وكتبها تماما، وذلك لأن كل شعور له قيمته ومعناه.

(٤٨ : ٧٣)

ومن المبادئ التي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة في الانفعالات ما يأتي:-

- التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة.
- محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الانفعال، فإذا شعر الفرد نحو شخص ما شيئا من الكراهية لأسباب معينة، عليه أن يبحث عن أسباب أخرى إيجابية يمكن أن تثير إعجابه بهذا الشخص وتغير اتجاهه.
- عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات، فإذا لم يستطيع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية والسارة في الشيء مصدر الانفعال يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته. .
- عدم إصدار الأحكام واتخاذ القرارات في الموضوعات المهمة أثناء الانفعال.
- أن يدرس الإنسان ما يستطيع تعلمه عن الحياة النفسية الانفعالية وبذلك يعرف الإنسان مواطن قوته وضعفه، ودوافع السلوك ومظاهر الانفعالات وبعض العمليات الإدراكية المصاحبة لذلك.
- أن يتعلم كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي، لذا كان الخلق بالخلق والطبع بالتطبع والعلم بالتعلم والحلم بالتحلم والصبر بالتصبر.
- أن يبتعد الإنسان عن المواقف المثيرة للانفعالات الحادة والسيئة غير الخلقية، وكذلك ينبغي تجنب الأشخاص الذين يسببون التوترات الانفعالية السيئة.

- في حالة وجود الشخص في مواقف مثيرة للانفعال عليه أن يعمل على تغيير الأجواء الانفعالية المسيطرة عليه.

- النظرة للعالم نظرة مرحة وذلك لأن أي يفرد يمكنه أن يتغلب على كثير من الانفعالات الشديدة إذا حاول البحث عن عناصر مضحكة، أو ساخرة، أو سارة في المواقف التي تثير الانفعال. (٥٢: ٦٢)

ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية والالتزان الانفعالي يجب أن يلتزم بالآتي:-

- التمتع بالصحة البدنية يساعد الفرد على تحقيق قدر من الصحة الانفعالية حيث لوحظ أن الأفراد الذين يعانون من أوجاع وأمراض جسدية عادة ما يجدون صعوبة كبيرة في التحكم في انفعالاتهم.

- اختيار المهنة المناسبة لكي يحقق الفرد فيها ذاته ويساعد الفرد على الاستقرار والتمتع بالصحة الانفعالية.

- الاستقرار الأسري يشعر الفرد بهدوء العيش والطمأنينة التي تؤدي به إلى الصحة الانفعالية.

- الحصول على قدر كاف من الراحة، ذلك لأن العمل الشاق المستمر كثيرا ما يؤدي إلى التوتر الانفعالي.

- تجنب الضغوط غير الضرورية ومحاولة أن العيش في ظل أهداف واقعية ممكنة التحقيق دون جهد كبير.

- العمل على حل المشكلات لأن تراكم المشكلات وتركها دون حل يؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية.

- تهيئة الفرص التي تمكن الفرد من التنفيس عن ضيقه ومتاعبه عن طريق ممارسة الأنشطة المحببة إلى النفس. (٥٣: ٢٩)

المرونة النفسية :

مفهوم المرونة النفسية :

يذكر حلاوة (٢٠١٣) أن المرونة Resilience مصطلح يشير في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة، ويفضي هذا الميل إلى تمكين الفرد من التوافق والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط والمنغصات وبالتالي سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية واعتبار الموقف الصادم أو الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلاً. (٤٩: ١٣)

ويشير منصور (٢٠١٦) إلى أن المرونة النفسية تجتذبها العديد من العوامل المتفاعلة، ومع تقدم الفرد في العمر تمر عليه كثير من المحن، ولكن خبرات الفرد السابقة تمكنه من اجتياز هذه المحن بما لديه من قدرة على التحول الشخصي ببصيرة وإحداث حالة من التوازن الحيوي النفسي. (١١: ٦٥)

تعريف المرونة النفسية:

المرونة "resilience" من المصطلح اللاتيني "salive" تعني الرجوعية "to speing"، والرجوع إلى الحالة السوية "spring back" وهي تعد كقدرة للشفاء أو الرجوع إلى الحالة السوية بعد التعرض للحدث الضاغط وفيما يلي تعريف المرونة النفسية:

ويعرفها مك كراكين **McCracken** (٢٠١٣) بأنها القدرة على المثابرة أو تغيير السلوك لمواجهة التأثيرات النفسية المتلاحقة، وتوجهه بواسطة الأهداف وتعتمد على ما تطرحه المواقف. (٧٦: ٨٢٨)

العوامل المتعلقة بالمرونة:

هناك عدة عوامل وجد أنها تعمل على تعديل التأثيرات السلبية لمواقف الحياة السلبية أو العكسية. وبينت العديد من الدراسات أن العامل الأساسي هو وجود علاقات تقدم الرعاية والدعم وتخلق الحب والثقة وتمنح الشجاعة، داخل الأسرة وخارجها. هذا وتكون العوامل الإضافية مرتبطة بالمرونة مثل القدرة على التخطيط الواقعي، والثقة بالذات، والنظرة الإيجابية للنفس، وتطوير مهارات التواصل، والقدرة على معالجة المشاعر القوية والنزوات. (٨٣: ٢٨٠)

أهمية المرونة النفسية:

ترجع أهمية المرونة النفسية إلى أنها تهيئ الفرد لمواجهة وحسن التصرف والتكيف مع الضغوط النفسية والتهديدات، ومواجهة المخاطر، والعودة للأداء الوظيفي الطبيعي قبل حدوث هذه الضغوط والتهديدات والمخاطر. (٧٩: ١٧)

أنواع المرونة النفسية:

يصنف جريس **Grace** (٢٠١٠) وكي وبيدجيون **Keye & Pidgeon** (٢٠١٣) المرونة النفسية إلى:-

المرونة التعويضية: وتشير إلى القدرة على التقليل من الأخطاء الناتجة عن التعرض لخطر معين.

المرونة الوقائية: وتشير إلى عملية التفاعل مع الخطر للتقليل من نتائجه السلبية.

مرونة التحدي: وتشير إلى قدرة الفرد على التعامل مع المصاعب والتحديات بأشكالها المختلفة، والتي بدورها تساعد في التقليل من آثار الإجهاد الناتجة عن هذه المصاعب مستقبلاً. (٦٧: ١٠٨) ، (٧٤: ٢)

فوائد المرونة النفسية :

الصحة النفسية: أنها حالة الاتزان والاعتدال التي تصل إليها نفسية الفرد إثر تمتعه بمستوى عالٍ من الثبات الانفعالي، ويظهر أثر ذلك بما يشعر به من طمأنينة ورضا عن النفس. كما أنّ بعض التعاريف للصحة النفسية أوردت أنّ من مظاهر الصحة النفسية للفرد أنّ يتمتع بالمرونة النفسية والتي تعني التوازن في تسيير أمور الحياة والتعايش مع الآخرين واختلافهم.

النظرة الإيجابية للحياة: الفرد الذي يتصف بالمرونة يكون أكثر إيجابية في تعامله مع من حوله، وهي التي تدفعه إلى الجهد والعمل والتفاعل مع الواقع بثقة وحزم وأمل في حدوث ما يرغب به. وإن اختلفت النتائج عن ما توقعه اتسم بالرضا والقبول (١٣: ١٥).

الاستمرارية في العطاء: الإنسان المرن يتسم بالرغبة في العمل ولا يعرف الكآبة والملل والانقطاع عن العمل فهو يمارس عمله بهمة وحماس وإتقان، كما أنّه يميل إلى استخدام الوسائل المتنوعة في سبيل الوصول إلى الهدف (٥٩: ٣٣).

الاتصال الفعال: الإنسان كائن اجتماعي لذلك فهو يكون علاقته بالآخرين من خلال عملية الاتصال. والإنسان المرن تكون لديه خاصية الاتصال الفعال بالآخرين، وعدم الاصطدام بهم والتفاعل معهم بإيجابية وتقبلهم (٢٤: ٥٨).

صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية:

يتصف الأفراد من ذوي المرونة النفسية المرتفعة بعدة صفات من أهمها الصبر وقوة الإرادة الشخصية، القدرة على التحمل والتعامل مع الأمور بشكل واقعي. والاتزان الانفعالي، التأني، القدرة على مواجهة المواقف بتحليل واستبصار. كما يتمتعون بالتوازن بينهم والآخرين والقدرة على التكيف مع المواقف والالتزام الديني والأخلاقي وتقبل الانتقاد من الآخرين. (٥٩: ٢٥).

معلم التربية الرياضية :

لم يعد الحديث عن المعلم ودوره في العملية التعليمية بالذي يقبل الجدل ، أو تختلف عليه الآراء حتى مع تزايد حركة التقدم في استراتيجيات التدريس التي تركز على التعليم والمتعلم أكثر من تركيزها على التعليم والمعلم ، لذا يزداد الإيمان يوماً بعد يوم بأهمية دور المعلم في العملية التعليمية ، وذلك أن أعظم المناهج التعليمية والتي توفر جميع الإمكانيات المادية والبشرية تصبح بلا جدوى إذا لم توفر للعملية

التعليمية معلم كفو مؤمن برسالته مقدر لدوره وأهميته ، لقد كان هذا الإيمان بدور المعلم وراء ما شهدته السنوات الأخيرة من المؤتمرات والندوات العلمية العالمية والمحلية لبحث الموضوعات والمشكلات المتعلقة بالمعلم من حيث تطوير كفاياته التدريسية ، ولعل من أهم تلك المؤتمرات المؤتمر الدولي للتعليم العام الذى يعقد كل عاميين بجنيف . والمؤتمر الرابع عشر والخامس عشر للجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس (٢٠٠٢م)، (٢٠٠٣م) والتي أشارت أهدافها الرئيسية إلى تقديم نماذج لتطوير كفايات المعلمين التدريسية ، وتقويم أداء المعلم في ضوء مفهوم الأداء ..(٩)(١٠)

صفات معلم التربية الرياضية :

معلم التربية الرياضية يعتبر أحد الركائز الأساسية في العملية التعليمية، بل هو أداة التفاعل الإيجاب الخالق بين عقول التلاميذ والعقل المدبر وراء اكتسابهم طرق التفكير، وأنواع السلوك المرغوب فيه ، وهو قائد جيل المستقبل نحو الإيمان بالحرية الحقيقية والديمقراطية الصحيحة فالمعلمون هم الوسطاء الذين يقدمون أو يخفقون في تقديم الخبرات الضرورية التي تسمح للتلاميذ بإطلاق قدراتهم الهائلة ، كما أن المعلم هو الشخص الذي يعمل على إيصال المعارف والمعلومات والخبرات التعليمية للمتعلم وذلك باستخدام وسائل وأساليب فنية تحقق هذا الإيصال. (٢٥: ٤٩)

ويشير أحمد جميل عايش (٢٠٠٨م) إلى أن معلم التربية الرياضية يمثل مع بقية المعلمين شبكة من العلاقات فى النظام التربوى داخل المدرسة ويشترك معهم فى أداء الوظائف التربوية والمهنية والإنسانية المختلفة إلا أنه يختلف عنهم من منطلق الخصوصية التى تمتاز بها مادة التربية الرياضية وعليه فإنه معلم ينفرد وبدرجة نسبية بعدد من الصفات هذه أهم ملامحها:-

- يحب مهنته ويؤمن برسالته.
- تقبل الطبيعة البشرية ويهذبها بعيداً عن الإكراه والعنف.
- يتميز باللباقة والفتنة والصبر والعدل والتسامح.
- يتمتع بالروح القيادية.
- أن يكون لديه المعرفة المتخصصة بأصول المادة والإلمام بالعلوم الحديثة المرتبطة بها.(٣: ٢١٧-٢١٨)

ويعتبر معلم التربية البدنية من أهم الشخصيات التربوية بالمدرسة فهو لديه الفرصة للاحتكاك المباشر بالتلاميذ ويعتبر وسيطاً بين السلوك المتواجد والسلوك المزمع تغييره لدى التلاميذ وهو بطريقته التربوية والمسئولية والمنقهما يساعد التلميذ ليصبح مدركاً ومسئولاً موجهاً لتعلمه بحيث يتمكن من

الملائمة بالتوفيق بين نفسه وبين بيئته وذلك بوضعه في الوضع المناسب لهذا التطوير أى يقوم بتيسير عملية التعليم. (٣٧ : ١٠)

ومعلم التربية البدنية يختلف عن غيره من معلمى المواد التعليمية الأخرى فعمل أى معلم تربوى آخر لا يزيد عن نقل مجموعة من المعلومات الثابتة والمتعارف عليها إلى التلميذ أما معلم التربية البدنية فلا ينقل إلى التلميذ معلومات أو معارف فقط وإنما يقوده ويساعده على بناء ذاته بدنيا ونفسيا واجتماعيا فهو فى هذا المجال قائدا ورائدا ومعلما ، ومسئولية معلم التربية البدنية هي تقديم التلميذ لمجتمعه وتقديم ثقافة المجتمع للتلميذ، ولهذا يتطلب الأمر من المعلم معرفة جيدة بالثقافة بقدر معرفته لقدرات التلاميذ واستعداداتهم وميولهم حيث أن معرفة المعلم للثقافة العام تعينه على فهم التلميذ إذ أن التلميذ في تكوينه الشخصي ما هو الإنتاج لعوامل بيولوجية وعوامل ثقافية مكتسبة. (١ : ١٨ - ٢٢)

ومن الصعب حصر صفات المدرس الناجح أو ملامح الشخصية التي تساعده على تحقيق رسالة التدريس، فما يجعل من شخص معين مدرساً ناجحاً قد لا يكون له نفس التأثير في نجاح شخص آخر، فشخصية الأفراد تختلف في تفاعلاتها مع المواقف المتشابهة، ونشأة الفرد وإعداده وتركيب جسمه وطباعه وكل ما يتميز به هذا الشخص كفرد مستقل له تأثيره في العوالم التي تساعد على نجاح هذا الشخص.

ويذكر **حسن معوض** أن مدرس التربية الرياضية يجب أن يحوز صفات وملامح أكثر وأعمق مما يجب أن يحوزه مدرس آخر وهناك بعض الصفات التي يجب على المدرس أن يتصف بها إذا أراد النجاح في مهنته منها ما يلي:-

- أن يكون مخلصاً صادقاً في أقواله وأفعاله.
- أن يحب مهنته ويؤمن برسالتها ويبذل جهده في هذا السبيل.
- أن يكون ملماً بالطبيعة البشرية واحتياجاتها النفسية والاجتماعية.
- أن يتقبل الطبيعة البشرية ويحاول تهذيبها دون عنف.
- أن يكون حائزاً على مؤهلات القائد.
- أن يلم بأصول مادته وما يتصل بها من حقائق ونظريات وآراء مستمدة من كل الفروع العلمية الممكنة.
- أن يكون ذا قدرة على التنظيم والإدارة.
- أن يستطيع أداء المهارات الحركية بمستوى فوق المتوسط.
- أن يهتم بصحته الشخصية ويحافظ على مستواه الصحي بصورة لائقة.
- أن يكون قادراً على الانتاج محباً للعمل.
- أن يكون سليم القوى العقلية هادئ النفس.
- أن يكون ذا قدرة على التفاهم والتسامح والعفو.

- ألا يكثر من الشكوى والتذمر بل يظهر الرضا والقناعة.
- ألا يتكلف في تصرفاته بل يكون طبيعياً غير متصنع.
- أن يتمكن من ضبط عواطفه وأن يكون لديه القدرة على ضبط النفس.
- أن يعنى بمظهره ويكون نظيفاً دائماً.
- أن يكون واسع الصدر محباً للمرح.

الدراسات المرجعية

- رانيا محمد علي عطية (٢٠١٩م) (٢١) العلاقة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية - جامعة الزقازيق التعرف على العلاقة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية - جامعة الزقازيق الوصفي طلبة كلية التربية - جامعة الزقازيق
- ومن أهم نتائج البحث تم اعداد مقياس للتلوث النفسى والازان الانفعالى. وتم التوصل على ان هناك علاقة عكسية بينهم وتم التعرف على مستوى كل منهم لطلبة كلية التربية جامعة الزقازيق.
- فاطمة متولى عقل حمودة (٢٠١٨م) (٤١) الالتزام الانفعالي وعلاقتة بالثقة بالنفس ومستوى الاداء المهارى على عارضة التوازن التعرف على الالتزام الانفعالي وعلاقتة بالثقة بالنفس ومستوى الاداء المهارى على عارضة التوازن الوصفي لاعبات جمباز
- اسفرت النتائج على أن هناك علاقة طردية بين الالتزام الانفعالي والثقة بالنفس لدى لاعبات الجمباز. إن العلاقة بين الالتزام الانفعالي والثقة بالنفس لها دور ايجابى وفعال لتحسين المستوى الاداء المهارى للاعبات الجمباز على عارضة التوازن
- كومار (Kumar, ٢٠١٣) (٧٥) مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة
- الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة الوصفي (١٠٠) طالب وطالبة
- وأظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الذين يدرسون في المدارس الحكومية والخاصة، ووجود فروق في المعدل العام للوضع الاجتماعي والاقتصادي للطلاب تبعاً للاتزان الانفعالي الذي يمتازون به، وبينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً

– نيكوليتا وفيتاليا, Nicoleta and Vitalia (٢٠١٣) (٧٨) تأثير برنامج تدريبي لتنمية سمات الشخصية في الاتزان الانفعالي الكشف عن تأثير برنامج تدريبي لتنمية سمات الشخصية في الاتزان الانفعالي كما هدفت إلى الكشف عن طرق تنمية سمات الشخصية التي من شأنها تعزيز الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الوصفي

– (١٠) طلاب من طلبة الجامعة من تخصص علم النفس تراوحت أعمارهم بين (٢٠-٢١) عاماً أظهرت نتائجها وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلاب بشكل يسمح بخلق الانسجام والتفاعل والتكامل سواءً على مستوى الأفراد أو فيما بينهم، مما يؤدي إلى رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم.;

– إجراءات البحث

منهج البحث :

طبقاً لأهداف البحث استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وذلك لملاءمته مع طبيعة البحث

مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من معلمي التربية الرياضية بمحافظة القليوبية .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث الأساسية على (٦٠٠) معلم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مدارس محافظة القليوبية ، هذا فضلاً عن عينة التقنين (الصدق والثبات) وقوامها (٥٠) معلم تم اختيارهم من المجتمع الأصلي للبحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية.

جدول (٣)

توصيف عينة البحث الاستطلاعية (عينة التقنين)

المجموع	عدد المعلمين	الادارات التعليمية	نوع العينة
٥٠ معلم	٧	ادارة بنها التعليمية	عينة الاستطلاعية
	٦	ادارة طوخ التعليمية	
	٥	ادارة قها التعليمية	
	٥	ادارة قليوب التعليمية	
	٦	ادارة كفر شكر التعليمية	
	٤	ادارة القناطر الخيرية التعليمية	
	٤	ادارة الخانكة التعليمية	
	٥	ادارة غرب شبرا التعليمية	
	٤	ادارة شرق شبرا التعليمية	
	٤	ادارة العبور التعليمية	

جدول (٤)
توصيف عينة البحث الأساسية

المجموع	عدد المعلمين	الادارات التعليمية	نوع العينة
٦٠٠ معلم	٦٦	ادارة بنها التعليمية	العينة الأساسية
	٦٢	ادارة طوخ التعليمية	
	٥٩	ادارة قها التعليمية	
	٦٠	ادارة قليوب التعليمية	
	٦٢	ادارة كفر شكر التعليمية	
	٥٨	ادارة القناطر الخيرية التعليمية	
	٥٦	ادارة الخانكة التعليمية	
	٦٠	ادارة غرب شبرا التعليمية	
	٥٩	ادارة شرق شبرا التعليمية	
	٥٨	ادارة العبور التعليمية	

أسباب اختيار العينة:

راعي الباحثون في اختيار العينة ما يلي :-

أن تكون ممثلة لمجتمع البحث من حيث التوزيع الجغرافي حيث قام باختيار من مختلف معلمى التربية الرياضية بمحافظة القليوبية.

أن تكون العينة ممثلة لجميع معلمى التربية الرياضية بمحافظة القليوبية.

أدوات جمع البيانات :

مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمى التربية الرياضية " إعداد الباحثون "

مقياس المرونة النفسية لمعلمى التربية الرياضية " إعداد الباحثون "

خطوات إعداد مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمى التربية الرياضية:

فى ضوء أهداف البحث قام الباحثون ببناء مقياس للتعرف على الاتزان الانفعالي لمعلمى التربية

الرياضية مسترشداً بالخطوات التالية فى إعداده :-

- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .

- تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس .

- تحديد المفهوم الإجرائى للمحاور المقترحة .

– عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقويم . مرفق (١)

– صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .

– عرض المقياس فى صورته الأولى على السادة الخبراء لإبداء الرأى .

– صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء .

تحديد التعريف الإجرائي :

بعد الاطلاع على الدراسات العربية التى تناولت الاتزان الانفعالي مثل دراسة محمد إبراهيم أحمد سالم (٢٠١٤م) (٤٦) ، إيمان محمود إسماعيل (٢٠١٧م) (٨) ، فاطمة متولى عقل حمودة (٢٠١٨م) (٤١) ، رانيا محمد علي عطية (٢٠١٩م) (٢١) ، وبعد الاطلاع على الكتابات والآراء النظرية الأجنبية حول الاتزان الانفعالي مثل دراسة هنلي, Henley (٢٠١٠) (٧٠) ، كومار, Kumar (٢٠١٣) (٧٥) ، نيكوليتا وفيتاليا, Nicoleta and Vitalia (٢٠١٣) (٧٨) ، وجد الباحثون أن أنسب تعريف يتمشى مع العينة المختارة هو :

هو قدرة المعلم علي التحكم والسيطرة علي انفعالاته المختلفة وقدرته علي التحرر من التغيرات التي تؤثر علي حالته المزاجيه وشعوره بالتفاؤل والثقه بالنفس.

٢/١/١/٣/٣ تحديد محاور المقياس :

لتحديد محاور مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمى التربية الرياضية قام الباحثون بمراجعة الاطر النظرية والدراسات السابقة لمقاييس الاتزان الانفعالي بهدف تحديد المحاور المقترحة للمقياس والتي بلغت فى صورتها الاولي خمس محاور وهي :-

– الاتزان الانفعالي العقلي.

– الاتزان الانفعالي الفسيولوجي.

– الاتزان الانفعالي الحركي.

– الاتزان الانفعالي الاجتماعي.

– الاستقرار النفسي .

تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة :

قام الباحثون من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس

الاتزان الانفعالي لمعلمى التربية الرياضية . مرفق (٢)

عرض المحاور الافتراضية المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأى :

تم عرض المحاور المقترحة في صورتها الأولى مرفق (٢) ، على عشرة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم مرفق (١) وذلك خلال الفترة من ٢٠٢١/٦/١٤م إلى ٢٠٢١/٦/٣٠م بهدف التعرف على مايلي :-

- مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس .

- إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس .

وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة محاور المقياس كما يلي جدول (٥)

جدول (٥)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية

ن = ١٠

م	المحاور	أوافق		لاوافق	
		ك	%	ك	%
١	الاتزان الانفعالي العقلي	١٠	١٠٠%	٠	٠%
٢	الاتزان الانفعالي الفسيولوجي	٩	٩٠%	١	١٠%
٣	الاتزان الانفعالي الحركي	٨	٨٠%	٢	٢٠%
٤	الاتزان الانفعالي الاجتماعي	٧	٧٠%	٣	٣٠%
٥	الاستقرار النفسي	٨	٨٠%	٢	٢٠%

ويتبين من جدول (٥) والخاص برأى السادة المحكمين في مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس، أن نسبة الموافقة على المحور الأول كانت (١٠٠%) والثاني (٩٠%) والثالث (٨٠%) والرابع (٧٠%) والخامس (٨٠%) من مجموع الآراء، وقد إرتضى الباحثون نسبة (٧٠%) للمحاور من نسبة موافقة السادة المحكمين، لتصبح محاور المقياس كالتالي:-

١- الاتزان الانفعالي العقلي

٢- الاتزان الانفعالي الفسيولوجي

٣- الاتزان الانفعالي الحركي

٤- الاتزان الانفعالي الاجتماعي

٥- الاستقرار النفسي

٣/٣/١/٥ تحديد عبارات مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية:

تم وضع مجموعة من العبارات المناسبة لكل محور على حده والتي تمثل هذا المحور وتصلح

لقياسه وبلغ عدد العبارات (٦٥) عبارة على خمسة محاور كما يلي :

جدول (٦)

عدد العبارات المنتمية لكل محور من محاور مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي
التربية الرياضية قبل العرض على السادة المحكمين

المحور	الاتزان الانفعالي العقلي	الاتزان الانفعالي الفسولوجي	الاتزان الانفعالي الحركي	الاتزان الانفعالي الاجتماعي	الاستقرار النفسي	المجموع
عدد العبارات	١٦	١٥	١٠	١٣	١١	٦٥

قام الباحثون بعرضها على السادة المحكمين وتم تعديل (٣) عبارات واستبعاد (٣) عبارات وقد
قام الباحثون بإعادة صياغة العبارات المطلوب إعادة صياغتها واستبعاد العبارات الغير مناسبة طبقاً لآراء
السادة المحكمين للمحاور كما يلي :-

جدول (٧)

العبارات التي تم تعديلها لمقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية
بناءً على العرض على السادة المحكمين

م	المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
١	الاتزان الانفعالي العقلي	٣	بعض الأشياء تستثيرني	أري أن أبسط الاشياء تستثيرني
٢	الاتزان الانفعالي الحركي	٥	اري ان معظم الناس اكثر عصبية مني	اعتقد اني اكثر عصبية من معظم الناس
٣	الاستقرار النفسي	٧	عند اتخاذ اي قرارات اعمل علي مراعاة جميع الاعتبارات	اراعي جميع الاعتبارات قبل اتخاذ القرار

يتضح من الجدول (٧) تعديل عدد (١) عبارة من المحور الأول (الاتزان الانفعالي العقلي) ، وتعديل عدد
(١) عبارة من المحور الثالث (الاتزان الانفعالي الحركي) ، وتعديل عدد (١) عبارة من المحور الخامس
(الاستقرار النفسي) وبالتالي يصبح عدد العبارات المعدلة (٣) عبارات.

جدول (٨)

العبارات المستبعدة لمقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية

بناءً على العرض على السادة المحكمين

م	المحور	العبارات المستبعدة	
		الرقم	الصياغة
١	الاتزان الانفعالي العقلي	١٣	واجه بعض الصعوبات عند تحقيق أهدافي
٢	الاتزان الانفعالي الفسيولوجي	٧	عندما تواجهني الكثير من المشكلات لا استطع السيطرة علي اعصابي .
٤	الاتزان الانفعالي الاجتماعي	١٢	اميل في بعض الاحيان الي الاخرين لمساعدتي في بعض الاعمال والمشاكل

يتضح من الجدول (٨) أن عدد العبارات المستبعدة من المحور الأول (الاتزان الانفعالي العقلي)

كانت (١) عبارة ، والمحور الثاني (الاتزان الانفعالي الفسيولوجي) عدد (١) عبارة ، والمحور الرابع

(الاتزان الانفعالي الاجتماعي) عدد (١) عبارة ، وبالتالي يكون إجمالي عدد العبارات المستبعدة من

المقياس ككل بلغ عدد (٣) عبارات .

جدول (٩)

النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس الاتزان الانفعالي
لمعلمي التربية الرياضية بعد إجراء التعديلات المقترحة

ن = ١٠

الاتزان الانفعالي العقلي		الاتزان الانفعالي الفسيولوجي		الاتزان الانفعالي الحركي		الاتزان الانفعالي الاجتماعي		الاستقرار النفسي	
رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية
١	%٩٠	١	%١٠٠	١	%١٠٠	١	%٩٠	١	%١٠٠
٢	%١٠٠	٢	%٧٠	٢	%٧٠	٢	%٨٠	٢	%٩٠
٣	%١٠٠	٣	%٧٠	٣	%١٠٠	٣	%٩٠	٣	%٩٠
٤	%٩٠	٤	%٩٠	٤	%٧٠	٤	%٨٠	٤	%٧٠
٥	%٨٠	٥	%٧٠	٥	%٧٠	٥	%٧٠	٥	%١٠٠
٦	%١٠٠	٦	%٩٠	٦	%٩٠	٦	%١٠٠	٦	%٩٠
٧	%٩٠	٧	%٣٠	٧	%١٠٠	٧	%٩٠	٧	%٩٠
٨	%١٠٠	٨	%٨٠	٨	%٨٠	٨	%١٠٠	٨	%٧٠
٩	%١٠٠	٩	%٨٠	٩	%٨٠	٩	%١٠٠	٩	%٨٠
١٠	%١٠٠	١٠	%٨٠	١٠	%١٠٠	١٠	%٨٠	١٠	%٨٠
١١	%٨٠	١١	%٨٠	١١	%٨٠	١١	%٩٠	١١	%٩٠
١٢	%٨٠	١٢	%٩٠	١٢	%٩٠	١٢	%٢٠	١٢	%٩٠
١٣	%٢٠	١٣	%٧٠	١٣	%٧٠	١٣	%٧٠	١٣	%٧٠
١٤	%٩٠	١٤	%٧٠	١٤	%٧٠	١٤	%٧٠	١٤	%٧٠
١٥	%٧٠	١٥	%٧٠	١٥	%٧٠	١٥	%٧٠	١٥	%٧٠
١٦	%١٠٠	١٦	%٧٠	١٦	%٧٠	١٦	%٧٠	١٦	%٧٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية قد تراوحت بين (٢٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثون بنسبة ٧٠% ، وبذلك تم التوصل إلى مقياس مكون من (٦٢) عبارة مقسمة على خمسة محاور لقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية. مرفق (٤) .

جدول (١٠)

العبارات الإيجابية والسلبية لكل محور من محاور مقياس الاتزان الانفعالي
لمعلمي التربية الرياضية بعد العرض على السادة المحكمين

م	المحور	إجمالي عبارات المحور	العبارات الإيجابية		العبارات السلبية	
			العدد	الأرقام	العدد	الأرقام
١	الاتزان الانفعالي العقلي	١٥	٩	١٣، ١٢، ١٠، ٩، ٦، ٤، ٢، ١	٦	٨، ٧، ٥، ٣، ١٤، ١١
٢	الاتزان الانفعالي الفسولوجي	١٤	٦	١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٣	٨	٥، ٤، ٢، ١، ١٣، ٧، ٦، ١٤
٣	الاتزان الانفعالي الحركي	١٠	٨	١٠، ٨، ٧، ٦، ٤، ٣، ٢، ١	٢	٩، ٥
٤	الاتزان الانفعالي الاجتماعي	١٢	٨	١٢، ١١، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤	٤	١٠، ٣، ٢، ١
٥	الاستقرار النفسي	١١	٦	٩، ٨، ٧، ٥، ٢، ١	٥	١٠، ٦، ٤، ٣، ١١
المجموع		٦٢	٣٧		٢٥	

يوضح الجدول (١٠) العبارات الإيجابية والسلبية لكل محور من محاور مقياس الاتزان الانفعالي

لمعلمي التربية الرياضية حيث بلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الأول (٩) عبارات والسلبية (٦) عبارات ، وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الثاني (٦) عبارات والسلبية (٨) عبارات ، وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الثالث (٨) عبارات والسلبية (٢) عبارة ، وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الرابع (٨) عبارات والسلبية (٤) عبارات ، وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الخامس (٦) عبارات والسلبية (٥) عبارات ، وبالتالي يكون عدد العبارات الإيجابية (٣٧) عبارة وعدد العبارات السلبية (٢٥) عبارة وإجمالي عدد عبارات المقياس ككل بلغ (٦٢) عبارة.

جدول (١١)

أرقام عبارات محاور مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية في صورته
النهائية بعد العرض على السادة المحكمين

م	المحور	أرقام العبارات	
		من	إلى
١	الاتزان الانفعالي العقلي	١	١٥
٢	الاتزان الانفعالي الفسيولوجي	١٦	٢٩
٣	الاتزان الانفعالي الحركي	٣٠	٣٩
٤	الاتزان الانفعالي الاجتماعي	٤٠	٥١
٥	الاستقرار النفسي	٥٢	٦٢

طريقة تصحيح المقياس :

بعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة (رنسيس ليكرت) حيث تم وضع أمام كل عبارة سلم ثلاثي (نعم - إلي حد ما - لا) وأعطيت هذه الاستجابات في تقدير الدرجات كما يلي :

جدول (١٢)

ميزان التقدير لاستجابة عبارات مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية

ميزان التقدير	نعم	إلي حد ما	لا
الإيجابية	٣	٢	١
السلبية	١	٢	٣

وقد فضل الباحثون هذا السلم التقديري حيث يعطى مجالاً لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيادية حيث يتم تصحيح كل محور على حده وذلك بجمع حاصل الدرجات للعبارات التي يتكون منها كل محور وكلما اقتربت درجة المفحوص من الدرجة (٤٥) في المحور الأول والدرجة (٤٢) في المحور الثاني والدرجة (٣٠) في المحور الثالث والدرجة (٣٦) في المحور الرابع والدرجة (٣٣) في المحور الخامس من مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية كلما دل ذلك على وجود الاتزان الانفعالي المرتبط بهذا المحور، كما يمكن جمع درجات المحاور الخمسة للتعرف على المجموع الكلي للمقياس حيث يكون إجمالي درجة المقياس (١٨٦) درجة .

المعاملات العلمية للمقياس :

صدق المقياس (استعان الباحثون بعدة طرق لحساب صدق المقياس وهما)

صدق المحتوى:

حيث قام الباحثون بتحليل الأطر النظرية والدراسات السابقة والقوائم والمقاييس (المسح المرجعي) للتعرف على محاور مقياس الاتزان الانفعالي .

صدق المحكمين :

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين خلال الفترة من (٢٠٢١/٦/١٤م) إلى (٢٠٢١/٧/٢٢م) وطلب الباحثون منهم إبداء الرأي حول مناسبة المحاور لموضوع البحث وكذلك مناسبة العبارات لكل محور من المحاور المذكورة مسبقاً ، ولقد حدد الباحثون نسبة مئوية قدرها (٧٠٪) لقبول المحور أو العبارة ، وبناءً على آراء المحكمين تم إعادة صياغة (٣) عبارات وحذف (٣) عبارات ، وقد احتوى المقياس على خمسة محاور يتضمن (٦٢) عبارة ، واعتبر الباحثون نسبة اتفاق المحكمين على محاور وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي لمحاور المقياس وعباراته ، حيث تم تطبيق المقياس خلال الفترة من (٢٠٢١/٩/٥م) إلى (٢٠٢١/١٠/٥م) على عينة الدراسة الاستطلاعية (عينة التقنين) وقوامها (٥٠) معلم . وقام الباحثون بالخطوات التالية : -
حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل محور من محاور المقياس .
حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (١٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل محور من محاور

المقياس وبين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٥٠)

المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
الاتزان الانفعالي العقلي		الاتزان الانفعالي النفسي		الاتزان الانفعالي الحركي		الاتزان الانفعالي الاجتماعي		الاستقرار النفسي	
م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر
١	*٠,٤٥٨	١	*٠,٧٧٨	١	*٠,٧٧٧	١	*٠,٦٨١	١	*٠,٧٢٤
٢	*٠,٥٧٩	٢	*٠,٦٣٦	٢	*٠,٦٢٠	٢	*٠,٧٤١	٢	*٠,٦٤٤
٣	*٠,٧٢٢	٣	*٠,٧٤٨	٣	*٠,٥٤٧	٣	*٠,٦٦٩	٣	*٠,٤٦٨
٤	*٠,٧٨٥	٤	*٠,٧١٥	٤	*٠,٧٥٦	٤	*٠,٦٢٦	٤	*٠,٤٥٠
٥	*٠,٦٩٥	٥	*٠,٦٣٣	٥	*٠,٦٧٤	٥	*٠,٦٨٩	٥	*٠,٧١٤
٦	*٠,٥٤٢	٦	*٠,٤٩٨	٦	*٠,٨٧٤	٦	*٠,٧٤٨	٦	*٠,٦٣٨
٧	*٠,٤٩٦	٧	*٠,٤٩٦	٧	*٠,٥٠٠	٧	*٠,٦٧٤	٧	*٠,٥٦٢
٨	*٠,٧٢٨	٨	*٠,٧٨٧	٨	*٠,٧١٩	٨	*٠,٨٧٨	٨	*٠,٥١٦
٩	*٠,٨٩٦	٩	*٠,٦٦٩	٩	*٠,٤٥٨	٩	*٠,٧٧٤	٩	*٠,٦٩٣
١٠	*٠,٥٠٠	١٠	*٠,٥٧٨	١٠	*٠,٥٤٢	١٠	*٠,٨٩٦	١٠	*٠,٥٦٨
١١	*٠,٨٦٥	١١	*٠,٦٤٠	١١		١١	*٠,٦٨٤	١١	*٠,٦٧٩
١٢	*٠,٧٧٤	١٢	*٠,٦٤٨	١٢		١٢	*٠,٧٨٩	١٢	
١٣	*٠,٦١١	١٣	*٠,٧٤٥	١٣		١٣		١٣	
١٤	*٠,٧١٦	١٤	*٠,٥٥٥	١٤		١٤		١٤	
١٥	*٠,٤٦٨	١٥		١٥		١٥		١٥	
الدرجة الكلية		*٠,٨٦٢	*٠,٨٩٦	*٠,٧٨٨	*٠,٨٢٥	*٠,٧٩٠			

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (١٣) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل محور من محاور المقياس ، وبين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين عبارات المقياس قد تراوحت من (٠.٤٥٠ : ٠.٨٩٦) ، وكذا تراوحت جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين محاور المقياس من (٠.٧٨٨ : ٠.٨٩٦) وهي جميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

ثبات المقياس :

قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٥٠) معلم من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:

جدول (١٤)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن=٥٠

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	الاتزان الانفعالي العقلي	*٠.٧٥٥
٢	الاتزان الانفعالي الفسيولوجي	*٠.٦٨٩
٣	الاتزان الانفعالي الحركي	*٠.٨٨٥
٤	الاتزان الانفعالي الاجتماعي	*٠.٧٤٨
٥	الاستقرار النفسي	*٠.٦٦٦

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠.٦٦٦ : ٠.٨٨٥) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (١٥)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن=٥٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٧٤١
معامل جتمان	٠.٨٨٠
معامل الفا للجزء الاول	٠.٨٧٨
معامل الفا للجزء الثاني	٠.٧٤٥

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٧٤١) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨٧٨) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٧٤٥) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

جدول (١٦)

المحاور وعدد العبارات المنتمية لها وأرقامها في الصورة النهائية لمقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية وأرقام العبارات السلبية في الصورة النهائية للمقياس بعد إجراء المعايير العلمية (صدق الاتساق الداخلي - الثبات)

المحاور	عدد العبارات	أرقام العبارات في الصورة النهائية للمقياس	العبارات السلبية في الصورة النهائية للمقياس
الاتزان الانفعالي العقلي	١٥	١٤، ١٣، ١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	١١، ٨، ٧، ٥، ٣
الاتزان الانفعالي الفسيولوجي	١٤	٢٦، ٢٥، ٢٤، ٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩، ١٨، ١٧، ١٦	١٧، ١٦، ١٤، ٢١، ٢٠، ١٩، ٢٩، ٢٨، ٢٢
الاتزان الانفعالي الحركي	١٠	٣٩، ٣٨، ٣٧، ٣٦، ٣٥، ٣٤، ٣٣، ٣٢، ٣١، ٣٠	٤٠، ٣٨، ٣٤
الاتزان الانفعالي الاجتماعي	١٢	٥٠، ٤٩، ٤٨، ٤٧، ٤٦، ٤٥، ٤٤، ٤٣، ٤٢، ٤١، ٤٠	٤٩، ٤٢، ٤١، ٥٧، ٥٥، ٥٤
الاستقرار النفسي	١١	٦٢، ٦١، ٦٠، ٥٩، ٥٨، ٥٧، ٥٦، ٥٥، ٥٤، ٥٣، ٥٢	٦٢، ٦١
المجموع	٦٢	عبارة ٦٢	عبارة ٢٥

يتضح من جدول (١٦) أن عدد العبارات النهائية للمقياس بلغ (٦٢) عبارة موزعة على خمسة محاور وذلك بعد إجراء المعايير العلمية (صدق الاتساق الداخلي - الثبات).

جدول (١٧)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية

م	المحاور	عدد العبارات	الحد الأقصى للدرجة	الحد الأدنى للدرجة
١	الاتزان الانفعالي العقلي	١٥	٤٥	١٥
٢	الاتزان الانفعالي الفسيولوجي	١٤	٤٢	١٤
٣	الاتزان الانفعالي الحركي	١٠	٣٠	١٠
٤	الاتزان الانفعالي الاجتماعي	١٢	٣٦	١٢
٥	الاستقرار النفسي	١١	٣٣	١١
	المجموع	٦٢	١٨٦	٦٢

يتضح من الجدول (١٧) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية ، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (١٨٦) درجة كحد أقصى، (٦٢) درجة كحد أدنى .

جدول (١٨)

مفتاح تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية

رقم العبارة	نعم	لا	رقم العبارة	نعم	لا
١	٣	٢	٢٧	٣	٢
٢	٣	٢	* ٢٨	١	٢
* ٣	١	٢	* ٢٩	١	٢
٤	٣	٢	٣٠	٣	٢
* ٥	١	٢	٣١	١	٢
٦	٣	٢	٣٢	١	٢
* ٧	١	٢	٣٣	٣	٢
* ٨	١	٢	* ٣٤	١	٢
٩	٣	٢	٣٥	١	٢
١٠	٣	٢	٣٦	١	٢
* ١١	١	٢	٣٧	٣	٢
١٢	٣	٢	* ٣٨	١	٢
١٣	٣	٢	٣٩	١	٢
* ١٤	١	٢	* ٤٠	٣	٢
١٥	٣	٢	* ٤١	١	٢
* ١٦	١	٢	* ٤٢	٣	٢
* ١٧	١	٢	٤٣	٣	٢
١٨	٣	٢	٤٤	١	٢
* ١٩	١	٢	٤٥	٣	٢
* ٢٠	١	٢	٤٦	٣	٢
* ٢١	١	٢	٤٧	٣	٢
* ٢٢	١	٢	٤٨	٣	٢
٢٣	٣	٢	* ٤٩	١	٢
٢٤	٣	٢	٥٠	١	٢
٢٥	٣	٢	٥١	١	٢
٢٦	٣	٢	٥٢	١	٢

* العبارات السلبية

تابع جدول (١٨)

مفتاح تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية

رقم العبارة	نعم	الي حد ما	لا	رقم العبارة	نعم	الي حد ما	لا
٥٣	٣	٢	١	٥٨	٣	٢	١
*٥٤	١	٢	٣	٥٩	٣	٢	١
*٥٥	١	٢	٣	٦٠	٣	٢	١
٥٦	٣	٢	١	*٦١	١	٢	٣
*٥٧	١	٢	٣	*٦٢	٣	٢	١

* العبارات السلبية

خطوات إعداد مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية:

فى ضوء أهداف البحث قام الباحثون ببناء مقياس للتعرف على المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية مسترشداً بالخطوات التالية فى إعداده :-

- الرجوع إلى القراءات النظرية للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة بموضوع البحث .
 - تحديد المحاور الافتراضية المقترحة لإعداد المقياس .
 - تحديد المفهوم الإجرائى للمحاور المقترحة .
 - عرض المحاور الافتراضية على السادة الخبراء المتخصصين فى مجال علم النفس الرياضى والقياس والتقويم . مرفق (١)
 - صياغة مجموعة العبارات (المقترحة) الخاصة بكل محور .
 - عرض المقياس فى صورته الأولية على السادة الخبراء لإبداء الرأى .
 - صياغة الصورة النهائية للمقياس بعد الحذف والاضافة المقترحة من السادة الخبراء .
- تحديد التعريف الإجرائى :

بعد الاطلاع على الدراسات العربية التى تناولت المرونة النفسية مثل دراسة صبرى ابراهيم عطية (٢٠١٦م) (٢٨) ، محمد عبد العزيز سلامة (٢٠١٧م) (٥٠) ، الشيماء محمد أحمد (٢٠١٨) (١٢) ، عمرو البدرى محمددين عبد الرحمن (٢٠١٨م) (٣٩) ، إبراهيم رشاد محمد (٢٠١٩م) (٢) ، هدى محمد طاهر (٢٠٢٠م) (٥٨) ، وبعد الاطلاع على الكتابات والآراء النظرية الأجنبية حول المرونة النفسية مثل دراسة براندوين Brandwein,D., (٢٠١١) (٦٥) ، ميشال Michael T, (٢٠١١)

(٧٧) ، شارما ، Sharma, (٢٠١٥) (٨١) ، سيلفا وسريماتي, Shilpa& Srimathi (٢٠١٥) (٨٢) وجد الباحثون أن أنسب تعريف يتمشى مع العينة المختارة هو: -

هو قدرة المعلم علي التكيف بايجابية مع المشكلات والشدائد وقدرته علي استعادة توازنه بعد الازمه التي مر بها .

تحديد محاور المقياس :

لتحديد محاور مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية قام الباحثون بمراجعة الاطر النظرية والدراسات السابقة لمقاييس المرونة النفسية بهدف تحديد المحاور المقترحة للمقياس والتي بلغت في صورتها الاولي ثلاثة محاور وهي :-

- البعد الانفعالي .
- البعد العقلي.
- البعد الاجتماعي.

تحديد المفهوم الإجرائي للمحاور المقترحة :

قام الباحثون من خلال القراءات النظرية بوضع تعريفات إجرائية للمحاور المقترحة لمقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية . مرفق (٦)

عرض المحاور الافتراضية المقترحة على السادة الخبراء لإبداء الرأي :

تم عرض المحاور المقترحة في صورتها الأولى مرفق (٦) ، على عشرة من السادة الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم مرفق (١) وذلك خلال الفترة من ٢٠٢١/٦/١٤م إلى ٢٠٢١/٦/٣٠م بهدف التعرف على مايلي :-

- مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس .
- إضافة أو حذف أو تعديل المحاور التي من شأنها إثراء المقياس .

وجاء رأى السادة الخبراء حول مناسبة محاور المقياس كما يلي جدول (١٩)

جدول (١٩)

آراء السادة الخبراء حول محاور مقياس المرونة النفسية لمعلمى التربية الرياضية

ن = ١٠

م	المحاور	أوافق		لاوافق	
		ك	%	ك	%
١	البعد الانفعالي	١٠	١٠٠%	.	%.
٢	البعد العقلي	٩	٩٠%	١	١٠%
٣	البعد الاجتماعي	٨	٨٠%	٢	٢٠%

ويبين من جدول (١٩) والخاص برأى السادة المحكمين فى مدى مناسبة المحاور المقترحة للمقياس، أن نسبة الموافقة على المحور الأول كانت (١٠٠%) والثاني (٩٠%) والثالث (٨٠%) من مجموع الآراء، وقد إرتضى الباحثون نسبة (٧٠%) للمحاور من نسبة موافقة السادة المحكمين، لتصبح محاور المقياس كالتالى:-

١- البعد الانفعالي . ٢- البعد العقلي . ٣- البعد الاجتماعي

٣/٣/٢/١/٥ تحديد عبارات مقياس المرونة النفسية لمعلمى التربية الرياضية:

تم وضع مجموعة من العبارات المناسبة لكل محور على حده والتي تمثل هذا المحور وتصلح لقياسه وبلغ عدد العبارات (٣٨) عبارة على ثلاثة محاور كما يلي :

جدول (٢٠)

عدد العبارات المنتمية لكل محور من محاور مقياس المرونة النفسية لمعلمى

التربية الرياضية قبل العرض على السادة المحكمين

المحور	البعد الانفعالي	البعد العقلي	البعد الاجتماعي	المجموع
عدد العبارات	١٣	١٢	١٣	٣٨

قام الباحثون بعرضها على السادة المحكمين وتم تعديل (٢) عبارة واستبعاد (٢) عبارة وقد قام الباحثون بإعادة صياغة العبارات المطلوب إعادة صياغتها واستبعاد العبارات الغير مناسبة طبقاً لآراء السادة المحكمين للمحاور كما يلي :-

جدول (٢١)

العبارات التي تم تعديلها لمقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية بناءً على العرض على السادة المحكمين

م	المحور	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
١	البعد الانفعالي	٣	لا استطيع في بعض الاحيان التحكم في غضبي	أجد صعوبة في التحكم بغضبي.
٢	البعد العقلي	٤	أهتم بكل ما هو جديد	أحب ما هو جديد ومثير للاهتمام.

يتضح من الجدول (٢١) تعديل عدد (١) عبارة من المحور الأول (البعد الانفعالي) ، وتعديل عدد (١) عبارة من المحور الثاني (البعد العقلي) وبالتالي يصبح عدد العبارات المعدلة (٢) عبارة.

جدول (٢٢)

العبارات المستبعدة لمقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية بناءً على العرض على السادة المحكمين

م	المحور	العبارات المستبعدة	
		الرقم	الصياغة
١	البعد الانفعالي	١١	اشعر بالغضب الشديد عند عدم تحقيقي لاهدافي.
٢	البعد الاجتماعي	٨	اشعر بعدم القدرة علي التكيف مع العلاقات الاجتماعية الجديدة

يتضح من الجدول (٢٢) أن عدد العبارات المستبعدة من المحور الأول (البعد الانفعالي) كانت (١) عبارة ، والمحور الثالث (البعد الاجتماعي) عدد (١) عبارة ، ، وبالتالي يكون إجمالي عدد العبارات المستبعدة من المقياس ككل بلغ عدد (٢) عبارة .

جدول (٢٣)

النسبة المئوية لاتفاق السادة المحكمين على عبارات مقياس المرونة النفسية

لمعلمي التربية الرياضية بعد إجراء التعديلات المقترحة = ١٠

البعد الانفعالي		البعد العقلي		البعد الاجتماعي	
رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية	رقم العبارة	النسبة المئوية
١	%١٠٠	١	%٧٠	١	%٩٠
٢	%٨٠	٢	%٧٠	٢	%٧٠
٣	%٨٠	٣	%٧٠	٣	%٩٠
٤	%١٠٠	٤	%٩٠	٤	%٧٠
٥	%٩٠	٥	%٧٠	٥	%١٠٠
٦	%٨٠	٦	%٩٠	٦	%٧٠
٧	%٧٠	٧	%١٠٠	٧	%٨٠
٨	%٩٠	٨	%٧٠	٨	%٣٠
٩	%٧٠	٩	%١٠٠	٩	%٨٠
١٠	%١٠٠	١٠	%٧٠	١٠	%١٠٠
١١	%٢٠	١١	%٨٠	١١	%٧٠
١٢	%٧٠	١٢	%٩٠	١٢	%١٠٠
١٣	%٨٠	١٣		١٣	%٧٠

يوضح الجدول السابق نسب الموافقة على كل عبارة من عبارات مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية قد تراوحت بين (٢٠% ، ١٠٠%) وقد ارتضى الباحثون بنسبة ٧٠% ، وبذلك تم التوصل إلى مقياس مكون من (٣٦) عبارة مقسمة على ثلاثة محاور لقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية. مرفق (٨) .

جدول (٢٤)

العبارات الإيجابية والسلبية لكل محور من محاور مقياس المرونة النفسية
لمعلمي التربية الرياضية بعد العرض على السادة المحكمين

م	المحور	إجمالي عبارات المحور	العبارات الإيجابية		العبارات السلبية	
			العدد	الأرقام	العدد	الأرقام
١	البعد الانفعالي	١٢	٨	١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٥، ٤، ١	٤	٧، ٦، ٣، ٢
٢	البعد العقلي	١٢	١٠	١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٢	٢	٣، ١
٣	البعد الاجتماعي	١٢	١١	١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٤، ٣، ٢، ١	١	٥
المجموع		٣٦	٢٩		٧	

يوضح الجدول (٢٤) العبارات الإيجابية والسلبية لكل محور من محاور مقياس المرونة النفسية

لمعلمي التربية الرياضية حيث بلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الأول (٨) عبارات والسلبية (٤) عبارات ، وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الثاني (١٠) عبارات والسلبية (٢) عبارة ، وبلغ عدد العبارات الإيجابية للمحور الثالث (١١) عبارة والسلبية (١) عبارة ، وبالتالي يكون عدد العبارات الإيجابية (٢٩) عبارة وعدد العبارات السلبية (٧) عبارات وإجمالي عدد عبارات المقياس ككل بلغ (٣٦) عبارة.

جدول (٢٥)

أرقام عبارات محاور مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية في صورته
النهائية بعد العرض على السادة المحكمين

م	المحور	أرقام العبارات	
		من	إلى
١	البعد الانفعالي	١	١٢
٢	البعد العقلي	١٣	٢٤
٣	البعد الاجتماعي	٢٥	٣٦

٣/٣/٢/١/٦ طريقة تصحيح المقياس :

بعد استكمال الخطوات السابقة صمم المقياس على غرار طريقة (رنسيس ليكرت) حيث تم وضع أمام كل عبارة سلم ثلاثي (نعم - إلي حد ما - لا) وأعطيت هذه الاستجابات في تقدير الدرجات كما يلي :

جدول (٢٦)

میزان التقدير لاستجابة عبارات مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية

ميزان التقدير	نعم	إلي حد ما	لا
الإيجابية	٣	٢	١
السلبية	١	٢	٣

وقد فضل الباحثون هذا السلم التقديري حيث يعطى مجالاً لتحديد الاتجاه بدرجة أكبر من الدقة ومنعاً للحيادية حيث يتم تصحيح كل محور على حده وذلك بجمع حاصل الدرجات للعبارات التي يتكون منها كل بعد وكلما اقتربت درجة المفحوص من الدرجة (٣٦) في المحور الأول والثاني والثالث من مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية كلما دل ذلك على وجود المرونة النفسية المرتبط بهذا المحور، كما يمكن جمع درجات المحاور الثلاثة للتعرف على المجموع الكلي للمقياس حيث يكون إجمالي درجة المقياس (١٠٨) درجة

المعاملات العلمية للمقياس :

صدق المقياس (استعان الباحثون بعدة طرق لحساب صدق المقياس وهما)

صدق المحتوى:

حيث قام الباحثون بتحليل الأطر النظرية والدراسات السابقة والقوائم والمقاييس (المسح المرجعي) للتعرف على محاور مقياس المرونة النفسية.

صدق المحكمين :

تم إيجاد صدق المحكمين بعرض المقياس على السادة المحكمين خلال الفترة من (٢٠٢١/٦/١٤م) إلى (٢٠٢١/٧/٢٢م) وطلب الباحثون منهم إبداء الرأي حول مناسبة المحاور لموضوع البحث وكذلك مناسبة العبارات لكل محور من المحاور المذكورة مسبقاً ، ولقد حدد الباحثون نسبة مئوية قدرها (٧٠٪) لقبول المحور أو العبارة ، وبناءً على آراء المحكمين تم إعادة صياغة (٢) عبارة وحذف (٢) عبارة ، وقد احتوى المقياس على ثلاثة محاور يتضمن (٣٦) عبارة ، واعتبر الباحثون نسبة اتفاق المحكمين على محاور وعبارات المقياس معياراً لصدقه.

صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الاتساق الداخلي لمحاور المقياس وعباراته ، حيث تم تطبيق المقياس خلال الفترة من (٢٠٢١/٩/٥م) إلى (٢٠٢١/١٠/٥م) على عينة الدراسة الاستطلاعية (عينة التقنين) وقوامها (٥٠) معلم . وقام الباحثون بالخطوات التالية : -

حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل محور من محاور المقياس .

حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس .

جدول (٢٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل محور من محاور المقياس وبين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ٥٠)

المحور الثالث		المحور الثاني		المحور الأول	
البعد الاجتماعي		البعد العقلي		البعد الانفعالي	
ر	م	ر	م	ر	م
* ٠.٤٥٠	١	* ٠.٥٥٩	١	* ٠.٧٨٦	١
* ٠.٥٩٣	٢	* ٠.٧٣٦	٢	* ٠.٦٣٣	٢
* ٠.٥٤١	٣	* ٠.٤٩٨	٣	* ٠.٤٩٩	٣
* ٠.٦٩٤	٤	* ٠.٥٣٤	٤	* ٠.٥٧٧	٤
* ٠.٥٠٩	٥	* ٠.٦٤٣	٥	* ٠.٦٩٠	٥
* ٠.٤٧٠	٦	* ٠.٧١٩	٦	* ٠.٧٢٨	٦
* ٠.٨٦٧	٧	* ٠.٤٥٦	٧	* ٠.٥١٠	٧
* ٠.٦٨٠	٨	* ٠.٦٣٤	٨	* ٠.٤٨٨	٨
* ٠.٥١٦	٩	* ٠.٥٤٣	٩	* ٠.٧٨٤	٩
* ٠.٦١٨	١٠	* ٠.٨٦٠	١٠	* ٠.٦٦٤	١٠
* ٠.٨٢٠	١١	* ٠.٥٧٦	١١	* ٠.٧٤٨	١١
* ٠.٨٤٥	١٢	* ٠.٥٣٧	١٢	* ٠.٦٥٨	١٢

المحور الأول	المحور الثاني	المحور الثالث
الدرجة الكلية	* ٠.٧٤٨	* ٠.٧٨٩

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤٤٤

يتضح من جدول (٢٧) والخاص بمعاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لكل محور من محاور المقياس ، وبين مجموع درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين عبارات المقياس قد تراوحت من (٠.٤٥٠ : ٠.٨٦٧) وكذا تراوحت جميع معاملات الارتباط المحسوبة بين محاور المقياس من (٠.٧٤٨ : ٠.٨٥٨) وهي جميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥

ثبات المقياس :

قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة التقنين (العينة الاستطلاعية) وقوامها (٥٠) معلم من خارج عينة البحث الأساسية، وتم حساب معامل الفاكورنباخ بطريقة التجزئة لحساب الثبات:

جدول (٢٨)

معامل الفاكورنباخ لمحاور المقياس

ن=٥٠

م	المحاور	معامل الفاكورنباخ
١	البعد الانفعالي	* ٠.٧٤٨
٢	البعد العقلي	* ٠.٧١٠
٣	البعد الاجتماعي	٠.٨٢٥

يوضح الجدول السابق أن معامل الفاكورنباخ قد تراوح ما بين (٠.٧١٠ ، ٠.٨٢٥) وهي معاملات دال احصائياً مما يؤكد على ثبات محاور المقياس.

جدول (٢٩)

قيم الفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس

ن=٥٠

البيان	القيمة
معامل الارتباط بين الجزئين	٠.٨٤٧
معامل جتمان	٠.٨٦٣
معامل الفا للجزء الاول	٠.٨٤١
معامل الفا للجزء الثاني	٠.٧٩٩

معامل الارتباط بين الجزئين (٠.٨٤٧) ومعامل الفا للجزئين الأول (٠.٨٤١) ومعامل الفا للجزء الثاني (٠.٧٩٩) وهي قيم مرضية لقبول ثبات المقياس.

جدول (٣٠)

المحاور وعدد العبارات المنتمية لها وأرقامها في الصورة النهائية لمقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية وأرقام العبارات السلبية في الصورة النهائية للمقياس بعد إجراء المعايير العلمية (صدق الاتساق الداخلي - الثبات)

المحاور	عدد العبارات	أرقام العبارات في الصورة النهائية للمقياس	العبارات السلبية في الصورة النهائية للمقياس
البعد الانفعالي	١٢	١٢، ١١، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٦، ٥، ٤، ٣، ٢، ١	
البعد العقلي	١٢	٢٣، ٢٢، ٢١، ٢٠، ١٩، ١٨، ١٧، ١٦، ١٥، ١٤، ١٣ ٢٤	١٣، ٧، ٦، ٣، ٢ ٢٩، ١٥،
البعد الاجتماعي	١٢	٣٥، ٣٤، ٣٣، ٣٢، ٣١، ٣٠، ٢٩، ٢٨، ٢٧، ٢٦، ٢٥ ٣٦	
المجموع	٣٦	٣٦ عبارة	٧ عبارات

يتضح من جدول (٣٠) أن عدد العبارات النهائية للمقياس بلغ (٣٦) عبارة موزعة على ثلاثة محاور وذلك بعد إجراء المعايير العلمية (صدق الاتساق الداخلي - الثبات).

جدول (٣١)

الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية

م	المحاور	عدد العبارات	الحد الأقصى للدرجة	الحد الأدنى للدرجة
١	البعد الانفعالي	١٢	٣٦	١٢
٢	البعد العقلي	١٢	٣٦	١٢
٣	البعد الاجتماعي	١٢	٣٦	١٢
	المجموع	٣٦	١٠٨	٣٦

يتضح من الجدول (٣١) الحد الأقصى والحد الأدنى لدرجة كل محور في الصورة النهائية لمقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية ، أي أن الدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (١٠٨) درجة كحد أقصى، (٣٦) درجة كحد أدنى .

جدول (٣٢)

مفتاح تصحيح مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية

رقم العبارة	نعم	الى حد ما	لا	رقم العبارة	نعم	الى حد ما	لا
١	٣	٢	١	٣٠	٣	٢	١
*٢	١	٢	٣	٣١	٣	٢	١
*٣	١	٢	٣	٣٢	٣	٢	١
٤	٣	٢	١	٣٣	٣	٢	١
٥	٣	٢	١	٣٤	٣	٢	١
*٦	١	٢	٣	٣٥	٣	٢	١
*٧	١	٢	٣	٣٦	٣	٢	١
٨	٣	٢	١				
٩	٣	٢	١				
١٠	٣	٢	١				
١١	٣	٢	١				
١٢	٣	٢	١				
*١٣	١	٢	٣				
١٤	٣	٢	١				
*١٥	١	٢	٣				
١٦	٣	٢	١				
١٧	٣	٢	١				
١٨	٣	٢	١				
١٩	٣	٢	١				
٢٠	٣	٢	١				
٢١	٣	٢	١				
٢٢	٣	٢	١				
٢٣	٣	٢	١				
٢٤	٣	٢	١				
٢٥	٣	٢	١				
٢٦	٣	٢	١				
٢٧	٣	٢	١				
٢٨	٣	٢	١				
*٢٩	١	٢	٣				

* العبارات السلبية

الإعداد للتطبيق :

قام الباحثون بتحديد وإعداد الإطار العام للبحث ومجالاته المختلفة وأهدافه وتحديد المتغيرات الأساسية المراد قياسها وتحديد الأدوات الملائمة لقياس المتغيرات المختلفة قيد البحث وذلك بالرجوع إلى المشرفين والاستعانة بالدراسات المرجعية.

قام الباحثون ببناء مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية.

قام الباحثون ببناء مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية.

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٥٠) معلم من محافظة القليوبية من خلال الفترة (٢٠٢١/٩/٥م) الي الفترة (٢٠٢١/١٠/٥م) وهذه العينة غير العينة الأصلية وتطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية وكانت تهدف إلى ما يلي:-

التعرف على مدى صلاحية الأدوات وحساب صدق وثبات المقاييس المستخدمة لقياس (الاتزان الانفعالي - المرونة النفسية) .

التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثون ووضع الحلول المناسبة للتغلب على تلك الصعوبات

تحديد درجة استجابة المبحوثين للبحث بصفة عامة والمقاييس بصفة خاصة.

تحديد الزمن الذي يستغرقه المبحوثين في الإجابة على المقاييس .

تحديد صعوبات الصياغة .

وقد أسفرت النتائج إلى :-

- تحديد الأدوات التي تصلح للاستخدام في القياس حيث استخدم الباحثون مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية " إعداد الباحثون " . مرفق (٥) .

- استخدم الباحثون مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية " إعداد الباحثون " مرفق (٩).

التجربة الأساسية :

قام الباحثون بتطبيق المقاييس خلال الفترة من ٢٤/١٠/٢٠٢١م إلى ٢٦/١٢/٢٠٢١م وقد

إتبع الباحثون الخطوات الآتية عند إجراء القياس :-

جمع البيانات الشخصية عن معلمي التربية الرياضية .

قام الباحثون بقياس الاتزان الانفعالي لعينة البحث عن طريق مقياس الاتزان الانفعالي لمعلمي التربية الرياضية الذي أعده وصممه " الباحثون " . مرفق (٥)

قام الباحثون بقياس المرونة النفسية لعينة البحث عن طريق مقياس المرونة النفسية لمعلمي التربية الرياضية الذي أعده وصممه " الباحثون " . مرفق (٩)

تم تصحيح جميع أوراق المقاييس بمفاتيح التصحيح المعدة لذلك .

أسلوب المعالجة الإحصائية للبيانات:

تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية:-

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- النسبة المئوية.
- الأهمية النسبية.
- كا^٢.

عرض وتفسير ومناقشة النتائج:

عرض النتائج :

عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول:

ينص هذا الفرض علي (ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمى التربية الرياضية؟)

وللإجابة على هذا الفرض تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (الاتزان الانفعالي) ورصدت نتائج ذلك فى الجدول التالية :

جدول (٣٣)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الاول (الاتزان الانفعالي

العقلي)

ن=٦٠٠

م	العبرة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أسعي لأكون هادئ الاعصاب لانني أريد تحقيق اهدافى	١١٩	١٩.٨٣	٩٩	١٦.٥٠	٣٨٢	٦٣.٦٧	٥٢.٠٦	٩٣٧	٢٤٩.٤٣
٢	أحتفظ بهدوئى عند رؤية زميلى يتشاجر مع المدير	٢٠٢	٣٣.٦٧	٤٩	٨.١٧	٣٤٩	٥٨.١٧	٥٨.٥٠	١,٠٥٣	٢٢٥.٠٣
٣	أرى أن أبسط الاشياء تستثيرنى	٢١٥	٣٥.٨٣	٣١	٥.١٧	٣٥٤	٥٩.٠٠	٥٨.٩٤	١,٠٦١	٢٦٢.٥١
٤	أركز دائماً على تفاصيل العمل	١٨٠	٣٠.٠٠	٥٦	٩.٣٣	٣٦٤	٦٠.٦٧	٥٦.٤٤	١,٠١٦	٢٤٠.١٦
٥	أشعر بالحزن عندما أفقد شخصا عزيزا	٢١١	٣٥.١٧	٣٢	٥.٣٣	٣٥٧	٥٩.٥٠	٥٨.٥٦	١,٠٥٤	٢٦٤.٩٧
٦	أحافظ على اتزانى فى المواقف الحرجة	٢١٠	٣٥.٠٠	٤٠	٦.٦٧	٣٥٠	٥٨.٣٣	٥٨.٨٩	١,٠٦٠	٢٤١.٠٠
٧	أثأثر عندما أحلم أحلاما مزعجة	٢٠٣	٣٣.٨٣	٣٢	٥.٣٣	٣٦٥	٦٠.٨٣	٥٧.٦٧	١,٠٣٨	٢٧٧.٢٩
٨	تؤلمنى صعوبة تحقيق هدف ما	١٩٨	٣٣.٠٠	٣٥	٥.٨٣	٣٦٧	٦١.١٧	٥٧.٢٨	١,٠٣١	٢٧٥.٥٩
٩	أستعيد هدوئى بسرعة عندما أتعرض لموقف مفاجئ	١٨٩	٣١.٥٠	٤٦	٧.٦٧	٣٦٥	٦٠.٨٣	٥٦.٨٩	١,٠٢٤	٢٥٥.٣١
١٠	أثقبل بصدور ربح تصحيح أى أشخاص لاطئائى	١٩١	٣١.٨٣	٤١	٦.٨٣	٣٦٨	٦١.٣٣	٥٦.٨٣	١,٠٢٣	٢٦٧.٩٣
١١	أقلق عندما يخبرنى أحد ما بأن مديرى قد طلبنى	١٩٢	٣٢.٠٠	٤٦	٧.٦٧	٣٦٢	٦٠.٣٣	٥٧.٢٢	١,٠٣٠	٢٥٠.١٢
١٢	لا أثور عندما أسمع أن أحدا انتقدنى	٢٠٥	٣٤.١٧	٣١	٥.١٧	٣٦٤	٦٠.٦٧	٥٧.٨٣	١,٠٤١	٢٧٧.٤١
١٣	أستطيع أن أواجه مشكلاتى بكل هدوء	١٩٤	٣٢.٣٣	٤٠	٦.٦٧	٣٦٦	٦١.٠٠	٥٧.١١	١,٠٢٨	٢٦٥.٩٦
١٤	أشعر بالتوتر عندما أريد شيئاً ولا أملك ثمنه	١٩٦	٣٢.٦٧	٣٤	٥.٦٧	٣٧٠	٦١.٦٧	٥٧.٠٠	١,٠٢٦	٢٨٢.٣٦
١٥	أسيطر على انفعالاتى بعد لحظات عندما أعضب	١٩١	٣١.٨٣	٣٥	٥.٨٣	٣٧٤	٦٢.٣٣	٥٦.٥٠	١,٠١٧	٢٨٧.٩١

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٣) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات

المحور (الاتزان الانفعالي العقلي) لاستبيان (الاتزان الانفعالي) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا

المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٥٢.٠٦%، ٥٨.٩٤%)

جدول (٣٤)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الثاني (الاتزان الانفعالي الفسيولوجي)

ن=٦٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أفقد السيطرة علي اعصابي عند شعوري بالجوع والعطش ولم أجدهم	١٩٣	٣٢.١٧	٤١	٦.٨٣	٣٦٦	٦١.٠٠	٥٧.٠٦	١,٠٢٧	٢٦٤.٤٣
٢	أشعر بالقلق والتوتر في معدتي قبل بدء العمل	٢٠٧	٣٤.٥٠	٤٢	٧.٠٠	٣٥١	٥٨.٥٠	٥٨.٦٧	١,٠٥٦	٢٣٩.٠٧
٣	أشعر بالراحة والنشاط عند تنفيذي للمهارات الصعبة	٢٠٩	٣٤.٨٣	٣٥	٥.٨٣	٣٥٦	٥٩.٣٣	٥٨.٥٠	١,٠٥٣	٢٥٨.٢١
٤	أشعر بإزداد نبضات قلبي عند مطالبة مديري بتنفيذ بعض المهام الصعبة	٢١٤	٣٥.٦٧	٣٠	٥.٠٠	٣٥٦	٥٩.٣٣	٥٨.٧٨	١,٠٥٨	٢٦٧.١٦
٥	أفقد أعصابي عندما أريد شيئاً ولم أجده	٢٠١	٣٣.٥٠	٣٣	٥.٥٠	٣٦٦	٦١.٠٠	٥٧.٥٠	١,٠٣٥	٢٧٧.٢٣
٦	أصاب بالقلق والتوتر عندما اتاخر عن العمل	١٩١	٣١.٨٣	٣٩	٦.٥٠	٣٧٠	٦١.٦٧	٥٦.٧٢	١,٠٢١	٢٧٤.٥١
٧	أشعر بالقلق عندما أصاب بمرض معين	١٩٦	٣٢.٦٧	٤٣	٧.١٧	٣٦١	٦٠.١٧	٥٧.٥٠	١,٠٣٥	٢٥٢.٩٣
٨	لاأضطرب وأتوتر عندما يتأخر زميلي عن موعد مسبق معي	١٩٦	٣٢.٦٧	٤٣	٧.١٧	٣٦١	٦٠.١٧	٥٧.٥٠	١,٠٣٥	٢٥٢.٩٣
٩	لاأقلق بسرعة لأتفه الأسباب	٢٠٥	٣٤.١٧	٢٦	٤.٣٣	٣٦٩	٦١.٥٠	٥٧.٥٦	١,٠٣٦	٢٩٤.٣١
١٠	لاأشعر بالتوتر العصبي عندما لا تستجاب طلباتي في الأسرة	٢٠١	٣٣.٥٠	٣٤	٥.٦٧	٣٦٥	٦٠.٨٣	٥٧.٥٦	١,٠٣٦	٢٧٣.٩١
١١	لا تبدو على مظاهر السلوك المتطرف	١٨٨	٣١.٣٣	٤٧	٧.٨٣	٣٦٥	٦٠.٨٣	٥٦.٨٣	١,٠٢٣	٢٥٣.٨٩
١٢	أسيطر على نفسي عندما توجه الإهانة لي	١٨٦	٣١.٠٠	٤١	٦.٨٣	٣٧٣	٦٢.١٧	٥٦.٢٨	١,٠١٣	٢٧٧.٠٣
١٣	يتعذر على تركيز ذهني في المهمات الصعبة	١٨٨	٣١.٣٣	٤٨	٨.٠٠	٣٦٤	٦٠.٦٧	٥٦.٨٩	١,٠٢٤	٢٥٠.٧٢
١٤	عندما أتعرض لانفعال شديد فإنني أرتبك وتتأثر أعضاء جسمي	١٩٢	٣٢.٠٠	٤٣	٧.١٧	٣٦٥	٦٠.٨٣	٥٧.٠٦	١,٠٢٧	٢٥٩.٦٩

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٤) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الاتزان الانفعالي الفسيولوجي) لاستبيان (الاتزان الانفعالي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة

جدول (٣٥)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث على المحور الثالث (الاتزان الانفعالي الحركي)

ن=٦٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديرى	الاهمية النسبية	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أتحكم في أفعالي وأفكاري عندما أواجه بعض المواقف الصعبة	١٩٤	٣٢.٣٣	٣٣	٥.٥٠	٣٧٣	٦٢.١٧	١,٠٢١	٥٦.٧٢	٢٨٩.٢٧
٢	أشعر بالسعادة عند مدح المدر لي ويقول لي انن سأصبح من المعلمين المتميزين	١٩١	٣١.٨٣	٤٩	٨.١٧	٣٦٠	٦٠.٠٠	١,٠٣١	٥٧.٢٨	٢٤٢.٤١
٣	أشعر بالفرح عندما يواجه لي مديري بعض النصائح المهمة	١٩٠	٣١.٦٧	٣١	٥.١٧	٣٧٩	٦٣.١٧	١,٠١١	٥٦.١٧	٣٠٣.٥١
٤	لأميل إلى التطرف في إظهار فرحي عند الفوز	١٩١	٣١.٨٣	٤٩	٨.١٧	٣٦٠	٦٠.٠٠	١,٠٣١	٥٧.٢٨	٢٤٢.٤١
٥	اعتقد انى اكثر عصبية من معظم الناس	٢٠٨	٣٤.٦٧	٣٣	٥.٥٠	٣٥٩	٥٩.٨٣	١,٠٤٩	٥٨.٢٨	٢٦٦.١٧
٦	أقبل مزاح الاخرين معي عند فشلي في أداء أي مهمه	٢٠٢	٣٣.٦٧	٣٥	٥.٨٣	٣٦٣	٦٠.٥٠	١,٠٣٩	٥٧.٧٢	٢٦٨.٩٩
٧	اتحمل مزاح الآخرين عندما أفشل في اداء اي مهمة.	٢٠١	٣٣.٥٠	٣٦	٦.٠٠	٣٦٣	٦٠.٥٠	١,٠٣٨	٥٧.٦٧	٢٦٧.٣٣
٨	أستطيع التحكم بأفكاري وافعالي عندما اواجه جميع المواقف الصعبة.	١٩٤	٣٢.٣٣	٣٤	٥.٦٧	٣٧٢	٦٢.٠٠	١,٠٢٢	٥٦.٧٨	٢٨٥.٨٨
٩	انا حساس اكثر من زملائي	١٦٠	٢٦.٦٧	٥٦	٩.٣٣	٣٨٤	٦٤.٠٠	٩٧٦	٥٤.٢٢	٢٨٠.٩٦
١٠	لا اعجز عن الجلوس هادئا ومسترخيا	١٦٩	٢٨.١٧	٧٨	١٣.٠٠	٣٥٣	٥٨.٨٣	١,٠١٦	٥٦.٤٤	١٩٦.٢٧

كا^٢ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٥) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الاتزان الانفعالي الحركي) لاستبيان (الاتزان الانفعالي) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا^٢ المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٥٤.٢٢ %، ٥٨.٢٨ %)

جدول (٣٦)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الرابع (الاتزان الانفعالي الاجتماعي)

ن=٦٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	أتعصب بشدة عند سماعي كلام غير لائق من الآخرين	١٩٣	٣٢.١٧	٤٩	٨.١٧	٣٥٨	٥٩.٦٧	٥٧.٥٠	١,٠٣٥	٢٣٩.٠٧
٢	اصطدم ببعض المشاكل مع عائلتي	١٧٤	٢٩.٠٠	٥٣	٨.٨٣	٣٧٣	٦٢.١٧	٥٥.٦١	١,٠٠١	٢٦١.٠٧
٣	اشعر بالغضب عند تتدخل عائلتي ببعض الامور الخاصة بي	١٥٨	٢٦.٣٣	٤٧	٧.٨٣	٣٩٥	٦٥.٨٣	٥٣.٥٠	٩٦٣	٣١٥.٩٩
٤	أتواضع في تعاملاتي مع الآخرين	١٣٨	٢٣.٠٠	٦٧	١١.١٧	٣٩٥	٦٥.٨٣	٥٢.٣٩	٩٤٣	٢٩٧.٧٩
٥	أشعر بالامان بتواجد مديري بجانبني أثناء وجود متابعين	١٤٠	٢٣.٣٣	٥٣	٨.٨٣	٤٠٧	٦٧.٨٣	٥١.٨٣	٩٣٣	٣٤٠.٢٩
٦	تظهر مظاهر الفرح والسعادة اثناء العمل	١٦٢	٢٧.٠٠	٥٢	٨.٦٧	٣٨٦	٦٤.٣٣	٥٤.٢٢	٩٧٦	٢٨٩.٧٢
٧	أعتمد على مساعدة الآخرين في حل مشكلاتي الصعبة	١٩٣	٣٢.١٧	٣٦	٦.٠٠	٣٧١	٦١.٨٣	٥٦.٧٨	١,٠٢٢	٢٨٠.٩٣
٨	عندما يتكلم معي شخص لديه عيوب كلامية أستطيع الإصغاء إليه صابرا	١٤٩	٢٤.٨٣	٤٩	٨.١٧	٤٠٢	٦٧.٠٠	٥٢.٦١	٩٤٧	٣٣١.٠٣
٩	انا متواضع اثناء تعاملتي مع الآخرين.	١٣٤	٢٢.٣٣	٧٢	١٢.٠٠	٣٩٤	٦٥.٦٧	٥٢.٢٢	٩٤٠	٢٩١.٨٨
١٠	في الحفلات والمناسبات الاجتماعية اشعر باننى متضايق	١٤٤	٢٤.٠٠	٣٣	٥.٥٠	٤٢٣	٧٠.٥٠	٥١.١٧	٩٢١	٤٠٣.٧٧
١١	يتوقع الناس منى اكثر مما استطيع	١٦٢	٢٧.٠٠	٣٤	٥.٦٧	٤٠٤	٦٧.٣٣	٥٣.٢٢	٩٥٨	٣٥٣.٠٨
١٢	لدى قدرة على اقناع الآخرين والتاثير فيهم	١٦٦	٢٧.٦٧	٥٨	٩.٦٧	٣٧٦	٦٢.٦٧	٥٥.٠٠	٩٩٠	٢٦١.٤٨

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٦) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الاتزان الانفعالي الاجتماعي) لاستبيان (الاتزان الانفعالي) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٥١.١٧ %، ٥٧.٥٠ %)

جدول (٣٧)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الخامس (الاستقرار النفسي)

ن=٦٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	اشعر بالسعادة عند ممارستي لمهنتي فهي أفضل من أي شئ	١٧٦	٢٩.٣٣	٥٨	٩.٦٧	٣٦٦	٦١.٠٠	٥٦.١١	١,٠١٠	٢٤١.٤٨
٢	اتحمل كافة الصعوبات فهي مفتاح النجاح	١٩٢	٣٢.٠٠	٤٨	٨.٠٠	٣٦٠	٦٠.٠٠	٥٧.٣٣	١,٠٣٢	٢٤٣.٨٤
٣	إذا واجهني الزميل بالإساءة اواجه بالمثل.	١٧٨	٢٩.٦٧	٤٢	٧.٠٠	٣٨٠	٦٣.٣٣	٥٥.٤٤	٩٩٨	٢٨٩.٢٤
٤	اشعر بالغضب عند فشلي في تأدية بعض المهام التي توكل لي من قبل مدبري	١٥٧	٢٦.١٧	٥٢	٨.٦٧	٣٩١	٦٥.١٧	٥٣.٦٧	٩٦٦	٣٠١.١٧
٥	أواجه الاساءة بالمثل عند التعرض لها من قبل زملائي	١٥٣	٢٥.٥٠	٥٥	٩.١٧	٣٩٢	٦٥.٣٣	٥٣.٣٩	٩٦١	٣٠٠.٤٩
٦	اتحدث بعصبية مع المدير عندما يتخذ قرار خطاء ضدي او ضد أحد زملائي.	١٥٨	٢٦.٣٣	٦٢	١٠.٣٣	٣٨٠	٦٣.٣٣	٥٤.٣٣	٩٧٨	٢٦٦.٠٤
٧	اراعى جميع الاعتبارات قبل اتخاذ القرار	١٧٦	٢٩.٣٣	٤٩	٨.١٧	٣٧٥	٦٢.٥٠	٥٥.٦١	١,٠٠١	٢٧٠.٠١
٨	اعتمد على نفسى فى تلبية حاجاتي	١٧٠	٢٨.٣٣	٤٤	٧.٣٣	٣٨٦	٦٤.٣٣	٥٤.٦٧	٩٨٤	٢٩٩.١٦
٩	تقتى فى نفسى كبيرة	١٥٣	٢٥.٥٠	٤٨	٨.٠٠	٣٩٩	٦٦.٥٠	٥٣.٠٠	٩٥٤	٣٢٤.٥٧
١٠	امتلك بعض العادات التي لا استطيع التخلي عنها مثل قرض الاظافر او الشفة عند شعوري بالتوتر	١٢٨	٢١.٣٣	٧٤	١٢.٣٣	٣٩٨	٦٦.٣٣	٥١.٦٧	٩٣٠	٣٠١.٣٢
١١	انفعل من تكرار وتراكم المواقف السيئة	١٥٥	٢٥.٨٣	٤٨	٨.٠٠	٣٩٧	٦٦.١٧	٥٣.٢٢	٩٥٨	٣١٩.٦٩

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٧) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (الاستقرار النفسي) لاستبيان (الاتزان الانفعالي) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٥١.٦٧%، ٥٧.٣٣%)
٢/١/٤ عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

ينص هذا الفرض علي (ما مستوى المرونة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية؟)
وللإجابة على هذا الفرض تم حساب الأهمية النسبية والوزن التقديرى لدرجة عينة البحث على عبارات استبيان (المرونة النفسية) ورصدت نتائج ذلك فى الجدول التالية :

جدول (٣٨)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث

على المحور الاول (البعد الانفعالي)

ن=٦٠٠

م	العبارة	نعم		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%			
١	استطيع التحكم بمشاعري.	١٦٩	٢٨.١٧	٤٠	٦.٦٧	٣٩١	٦٥.١٧	٣١٥.٢١
٢	يتأثر سلوكي وفقاً لمزاجي اليومي.	١٦٩	٢٨.١٧	٤٧	٧.٨٣	٣٨٤	٦٤.٠٠	٢٩١.١٣
٣	أجد صعوبة في التحكم بغضبي.	١٧١	٢٨.٥٠	٥٣	٨.٨٣	٣٧٦	٦٢.٦٧	٢٦٧.١٣
٤	استطيع البقاء هادئاً في الظروف الصعبة.	١٨١	٣٠.١٧	٤٦	٧.٦٧	٣٧٣	٦٢.١٧	٢٧٠.٠٣
٥	استطيع التعامل مع المشاعر السلبية	١٧١	٢٨.٥٠	٥٢	٨.٦٧	٣٧٧	٦٢.٨٣	٢٧٠.٣٧
٦	أجد صعوبة أذا مررت بتجربة حياتيه صعبة.	٢٠١	٣٣.٥٠	٣٢	٥.٣٣	٣٦٧	٦١.١٧	٢٨٠.٥٧
٧	أفقد اهتمامي بسرعة.	١٦٤	٢٧.٣٣	٦١	١٠.١٧	٣٧٥	٦٢.٥٠	٢٥٦.٢١
٨	مواجهه الضغوط تجعلني اقوى	١٦٠	٢٦.٦٧	٤١	٦.٨٣	٣٩٩	٦٦.٥٠	٣٣٢.٤١
٩	لا يحبطني الفشل	١٥٣	٢٥.٥٠	٤٣	٧.١٧	٤٠٤	٦٧.٣٣	٣٤٢.٣٧
١٠	لدي قدرة على الاستمرار في العمل	١٣٧	٢٢.٨٣	٧٥	١٢.٥٠	٣٨٨	٦٤.٦٧	٢٧٤.٦٩
١١	استأنف اعمالي بحيوية ونشاط بعد تعرضي للمرض او الاجهاد	١٤٥	٢٤.١٧	٥٤	٩.٠٠	٤٠١	٦٦.٨٣	٣٢٣.٧١
١٢	استطيع تحمل الصعوبات.	١٤٣	٢٣.٨٣	٩٤	١٥.٦٧	٣٦٣	٦٠.٥٠	٢٠٥.٢٧

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٨) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (البعد الانفعالي) لاستبيان (المرونة النفسية) في جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٥٢.٤٤ %، ٥٧.٤٤ %)

جدول (٣٩)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثاني (البعد العقلي)

ن=٦٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	لا أحب فعل الأشياء غير المعتادة بالنسبة لي.	١٥٧	٢٦.١٧	٦٣	١٠.٥٠	٣٨٠	٦٣.٣٣	٥٤.٢٨	٩٧٧	٢٦٥.٠٩
٢	اعتقد أن مستقبلي سيكون مشرقاً.	١٦٠	٢٦.٦٧	٥٩	٩.٨٣	٣٨١	٦٣.٥٠	٥٤.٣٩	٩٧٩	٢٧١.٢١
٣	أتضايق عند ممارسة أنشطة جديدة.	١٥٦	٢٦.٠٠	٥٦	٩.٣٣	٣٨٨	٦٤.٦٧	٥٣.٧٨	٩٦٨	٢٩٠.٠٨
٤	أحب ما هو جديد ومثير للاهتمام.	١٦٦	٢٧.٦٧	٥٧	٩.٥٠	٣٧٧	٦٢.٨٣	٥٤.٩٤	٩٨٩	٢٦٤.٦٧
٥	أسعى نحو تحقيق هدفي المستقبلي.	١٨٤	٣٠.٦٧	٣٤	٥.٦٧	٣٨٢	٦٣.٦٧	٥٥.٦٧	١,٠٠٢	٣٠٤.٦٨
٦	أبحث عن تحديات جديدة.	١٨١	٣٠.١٧	٤١	٦.٨٣	٣٧٨	٦٣.٠٠	٥٥.٧٢	١,٠٠٣	٢٨٦.٦٣
٧	لدي هدف وأضح للمستقبل.	١٨٩	٣١.٥٠	٦٣	١٠.٥٠	٣٤٨	٥٨.٠٠	٥٧.٨٣	١,٠٤١	٢٠٣.٩٧
٨	أنا متفائل بأن المستقبل أفضل من الحاضر.	٣١٠	٥١.٦٧	٦١	١٠.١٧	٢٢٩	٣٨.١٧	٧١.١٧	١,٢٨١	١٦١.٣١
٩	أحب استكشاف الأشياء.	٣٠٦	٥١.٠٠	٥٠	٨.٣٣	٢٤٤	٤٠.٦٧	٧٠.١١	١,٢٦٢	١٧٨.٣٦
١٠	أخطط لمستقبلي بشكل إيجابي.	١٦٩	٢٨.١٧	٣٨	٦.٣٣	٣٩٣	٦٥.٥٠	٥٤.٢٢	٩٧٦	٣٢٢.٢٧
١١	اعتقد أن الصعوبات التي تعترض الإنسان تشكل جزءاً من الخبرات المهمة للحياة.	١٧٥	٢٩.١٧	٦٠	١٠.٠٠	٣٦٥	٦٠.٨٣	٥٦.١١	١,٠١٠	٢٣٧.٢٥
١٢	لدى اهتمام بالاستطلاع.	١٨٦	٣١.٠٠	٥٧	٩.٥٠	٣٥٧	٥٩.٥٠	٥٧.١٧	١,٠٢٩	٢٢٦.٤٧

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٣٩) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور (البعد العقلي) لاستبيان (المرونة النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٥٣.٧٨%، ٧١.١٧%)

جدول (٤٠)

الاهمية النسبية والتكرارات والنسبة المئوية لاجابات عينة البحث
على المحور الثالث (البعد الاجتماعي)

ن=٦٠٠

م	العبارة	نعم		الى حد ما		لا		الاهمية النسبية	الوزن التقديرى	كا
		ك	%	ك	%	ك	%			
١	افضل لعب دور القائد عن حل اى مشكلة فى العمل	١٩٣	٣٢.١٧	٤٩	٨.١٧	٣٥٨	٥٩.٦٧	٥٧.٥٠	١,٠٣٥	٢٣٩.٠٧
٢	لدى القدرة على اقامة علاقات عميقة وامنه مع الاخرين	١٧٥	٢٩.١٧	٤٥	٧.٥٠	٣٨٠	٦٣.٣٣	٥٥.٢٨	٩٩٥	٢٨٥.٢٥
٣	لدى القدرة على التكيف مع التغيرات التى تحدث	١٥٦	٢٦.٠٠	٥٤	٩.٠٠	٣٩٠	٦٥.٠٠	٥٣.٦٧	٩٦٦	٢٩٦.٧٦
٤	اتخذ قراراتى بنفسى	١٦٠	٢٦.٦٧	٥٥	٩.١٧	٣٨٥	٦٤.١٧	٥٤.١٧	٩٧٥	٢٨٤.٢٥
٥	اشعر بحرج من الاتصال بالآخرين	١٦٧	٢٧.٨٣	٦٠	١٠.٠٠	٣٧٣	٦٢.١٧	٥٥.٢٢	٩٩٤	٢٥٣.٠٩
٦	علاقتى مع الاخرين مبنية على الاحترام والتقدير	١٨٣	٣٠.٥٠	٤٣	٧.١٧	٣٧٤	٦٢.٣٣	٥٦.٠٦	١,٠٠٩	٢٧٦.٠٧
٧	احترم اراء الاخرين بالرغم من تعارضها مع رأىى الشخصى	١٧٧	٢٩.٥٠	٥٦	٩.٣٣	٣٦٧	٦١.١٧	٥٦.١١	١,٠١٠	٢٤٥.٧٧
٨	اصف نفسى بانى ذو شخصية لطيفة وقوية	١٦١	٢٦.٨٣	٥١	٨.٥٠	٣٨٨	٦٤.٦٧	٥٤.٠٦	٩٧٣	٢٩٥.٣٣
٩	اغتنم اى فرصة للتواصل مع الاخرين	١٣٨	٢٣.٠٠	٧٣	١٢.١٧	٣٨٩	٦٤.٨٣	٥٢.٧٢	٩٤٩	٢٧٨.٤٧
١٠	اشارك اسرتى فى مواجهه وحل المشكلات التى تواجهنى	١٤٦	٢٤.٣٣	٥٣	٨.٨٣	٤٠١	٦٦.٨٣	٥٢.٥٠	٩٤٥	٣٢٤.٦٣
١١	ارفض الاعمال التى اكلف بها اذا تعارضت مع مبادئى	١٦٣	٢٧.١٧	٥٩	٩.٨٣	٣٧٨	٦٣.٠٠	٥٤.٧٢	٩٨٥	٢٦٤.٦٧
١٢	انفذ تعليمات ورغبات مديرى دون تذمر	١٩٦	٣٢.٦٧	٣٩	٦.٥٠	٣٦٥	٦٠.٨٣	٥٧.٢٨	١,٠٣١	٢٦٥.٨١

كا عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٥.٩٩١

يتضح من جدول (٤٠) وجود فروق دالة احصائياً بين استجابات عينة البحث على عبارات

المحور (البعد الاجتماعي) لاستبيان (المرونة النفسية) فى جميع العبارات حيث كانت قيمة كا المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (٥٢.٥٠%، ٥٧.٥٠%)

٤/١/٣ عرض النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

١- ينص هذا الفرض على (ما العلاقة بين الاتزان الانفعالى والمرونة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية؟)

وللإجابة على هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين محاور مقياس (الاتزان الانفعالى)

والدرجة الكلية للمقياس ودرجة مقياس محاور مقياس (المرونة النفسية) والدرجة الكلية للمقياس ورصدت نتائج ذلك فى الجدول التالية :

جدول (٤١)

معامل الارتباط محاور مقياس الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس ومقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية للمقياس

ن=٦٠٠

الاتزان الانفعالي						المحاور
المجموع	الاستقرار النفسي	الاتزان الانفعالي الاجتماعي	الاتزان الانفعالي الحركي	الاتزان الانفعالي الفسيولوجي	الاتزان الانفعالي العقلي	
*٠.٧١٢	*٠.٦٤١	*٠.٤٩٨	*٠.٣٣٦	*٠.٦٣٩	*٠.٥٦٣	البعد الانفعالي
*٠.٦٣٦	*٠.٥٤٤	*٠.٧٤٤	*٠.٥١٤	*٠.٧٤٨	*٠.٦٨٩	البعد العقلي
*٠.٧٤٥	*٠.٧٥٤	*٠.٨١٢	*٠.٦٤٥	*٠.٦٣٩	*٠.٧٧٨	البعد الاجتماعي
*٠.٧٠٠	*٠.٦٠٣	*٠.٦٣٦٣	*٠.٨٧	*٠.٨٠٨	*٠.٨٦٦	المجموع

قيمة ر عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.١٥٩ *

يتضح من الجدول السابق أنه معامل الارتباط دال احصائياً بين محاور مقياس (الاتزان الانفعالي) والدرجة الكلية للمقياس ومحاور مقياس (المرونة النفسية) والدرجة الكلية للمقياس ، حيث جاءت قيمة ر المحسوبة أكبر من قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

مناقشة نتائج البحث:

مناقشة نتائج الفرض الاول :

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وعلى جميع المجالات لدى معلمي التربية الرياضية جاء بدرجة متوسطة.

ويمكن تفسير النتيجة التي أشارت إلى مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي استناداً إلى طبيعة ومستوى القدرات التي يمتلكها معلمي التربية الرياضية في التحكم بانفعالاتهم، بالرغم من أن هذا المستوى من القدرة على الاتزان الانفعالي لم يصل إلى المستوى المطلوب، ولكن في ظل الضغوط والمشكلات التي قد يتعرض لها معلمي التربية الرياضية ، سواء في المجال الاجتماعي، أم المهني، ، فإن هذا المستوى يعطي مؤشراً إيجابياً حول قدرة معلمي التربية الرياضية على تحقيق مستوى مقبول من الاتزان الانفعالي.

ويرى الباحثون وضمن تفسير هذه النتيجة أن غياب التوجيه والإرشاد اللازم، قد يلعب دوراً أساسياً، في تحقيق مستوى منخفض من الاتزان الانفعالي لدى معلمى التربية الرياضية ، وبالتالي فإن هذا المستوى من الاتزان الانفعالي لدى معلمى التربية الرياضية ، بحاجة إلى تنمية وتطوير وتدريب، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال التوعية، وتقديم التوجيه المناسب ضمن بيئة تربوية تدريبية متكاملة.

وانتقلت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كومار **Kumar, (٢٠١٣)(٧٥)** التي بينت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، جاء بدرجة متوسطة.:

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة عرفات **(٢٠٠٩)(٤٣)**، التي بينت نتائجها أن مستوى الاتزان الانفعالي جاء مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، كما اختلفت مع دراسة العامري **(٢٠٠٧)(٢٦)**، ودراسة جانب وزورقي وآخرين **Janbozorgi, et al., (٢٠٠٩)(٧٢)**، التي أشارت إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي جاء منخفضاً لدى أفراد عينة الدراسة.

كما يرى الباحثون أن ما أشار إليه هالفورد **Halford, (٢٠٠٣)(٦٨)** من أن الخبرة السابقة لدى الفرد تلعب دوراً في قدرته على ضبط سلوكه، والسيطرة على الانفعالات. ومن هذا المنطلق فإنما يتعرض له معلمى التربية الرياضية، أو ما اكتسبه معلمى التربية الرياضية من خبرة، قد لا تكون بمستوى الخبرة المطلوب خلال حياتهم الاجتماعية، والمهنية، الأمر الذي قد يسهم في إيجاد الفروق في تحقيق الاتزان الانفعالي، وذلك تبعاً لما يمتلكونه من خبرات قد تسهم في هذا المجال.

كما إن للتربية والتدريب دور كبير في كيفية التعبير عن مختلف الانفعالات، وذلك حسب ما يتلاءم مع الموقف النفسي والاجتماعي من جهة، ومع مكانة ودور الشخص في المجتمع من جهة أخرى. وبهذا يتحقق الفرض الاول الذي ينص على :-

ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمى التربية الرياضية؟

مناقشة نتائج الفرض الثانى :

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية ككل، وعلى جميع المجالات لدى معلمى التربية الرياضية جاء بدرجة متوسطة.

وتعتبر المرونة النفسية أحد أهم العوامل اللازمة لحدوث التكيف الشخصي والاجتماعي لدي الفرد ، حيث يستجيب للمؤثرات الجديدة استجابة ملائمة "زيتون : ٢٠٠٣م" ، فالتكيف الحقيقي هو الذي يسمح للفرد بالنجاح في المواقف المختلفة. (٦٠ : ٥٧)

فالمرونة النفسية لدى الأفراد تتسق مع قابلية التغيير في الطبيعة وتغير الفعل الإنساني والاجتماعي ، ومن ثم فإن هذا الوضع يستلزم مهارة وإبداع وتجديد في الفكر والسلوك.
(٤٢ : ٣٥).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة للناصر وساندمان ، **Al-Naser & Sandman, (٢٠٠٠) (٦١)** حيث أظهرت أن طلاب الكلية العلمية حصلوا على درجة أعلى في مقياس المرونة النفسية.

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :-

ما مستوى المرونة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية؟

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى المرونة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية ، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط بين مجالات الاتزان الانفعالي، والاتزان الانفعالي ككل، ومستوى المرونة النفسية دالة إحصائياً؛

ويعزو الباحثون هذه النتيجة إلى أن الاتزان الانفعالي يُعد من العناصر الرئيسة في شخصية الفرد، الذي يتداخل مع المرونة النفسية، الذي يُعد المحرك الرئيس لسلوك الفرد والسيطرة على سلوكياته، وهذا ما أشار إليه **مجدي حبيب (١٩٩٦)** من أن هناك جانبين من أهم جوانب شخصية الفرد، وهما الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، اللذان يسهمان في مساعدة الفرد على زيادة الوعي بالأفكار السلبية، والأداء غير المتزن، حيث إن ضبط الذات يعمل على تقييم المواقف للوقوف على الأسباب الحقيقية، بشكل يساهم في توجيه سلوك الفرد الاتجاه الصحيح، والتعامل مع المواقف بشكل إيجابي، انطلاقاً من تحقيق الاتزان الانفعالي.(٤٥ : ٥٠ - ٧٩)

كما يمكن عزو هذه النتيجة انطلاقاً من دور المرونة النفسية في التحكم بالسلوك، وتوجيهه الاتجاه الصحيح، وهذا ما أشار إليه **حسن (١٩٨٩) (٣٢)** من أن الاتزان الانفعالي، وتحمل المسؤولية يرتبطان بشكل وثيق مع العديد من متغيرات الشخصية، وخاصة القدرة على المرونة النفسية. ومن هذا المنطلق يرى الباحثون أن تمتع الفرد بقدرة على المرونة النفسية ، كلما استطاع أن يسيطر على انفعالاته، ويتمتع باتزان انفعالي يمكنه من السيطرة على سلوكياته.

ويمكن عزو هذه النتيجة بأن مستوى المرونة النفسية الكلي كان متوسطاً عند أفراد عينة الدراسة إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمى التربية الرياضية كان متوسطاً وهذا يتفق مع الأدب النظري السابق الذي تم طرحه ويشير إلى العلاقة طردية بين الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية بأنه كلما ارتفع

مستوى المرونة النفسية ودا الاتزان الانفعالى .، وهذا يتفق مع دراسة حسن (٢٠١٠) (١٦) ؛ (١٩٩٨) (Gerson, (٦٦).

كما ان المعلم سواء كان فى مدار حكومية او خاصة فانه يحتاج الى تحسين اوضاعه الاجتماعية والاقتصادية وتحقيق العديد من الاهداف فتوفى او تحسن الواتب وزيادة الحوافز والاجور يويد من قدرة على الاداء بصورة واضحة داخل المؤسسة التعليمية وكل هذا يرتبط مع تقدير ما يقوم به من انجازات .

ان المرونة النفسية لها دور فعال فى الاتزان الانفعالى , كونها مصدر ترويض النفس حال تاثيرها بمؤثر خارجى , تلعب المرونة النفسية دور كبير فى ضبط الانفعالات .

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على :-

ما العلاقة بين الاتزان الانفعالى والمرونة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية؟

الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات :

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائى وفى ضوء عرض ومناقشة النتائج وفى حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكن الباحثون التوصل إلى أن:-

✓ أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول أبعاد المقياس الاتزان الانفعالى (٥) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٦٢) عبارة .

✓ أوضحت نتائج صدق المحكمين إتفاق الاراء حول أبعاد المقياس المرونة النفسية (٣) أبعاد والاتفاق حول محتوى العبارات (٣٦) عبارة

✓ فاعلية المقياسين الذى تم بناؤهم فى الدراسة الحالية لقياس الاتزان الانفعالى والمرونة النفسية لدى معلمى التربية الرياضية .

✓ تتمتع معلمى التربية الرياضية بمستوى اتزان انفعالى ومرونة نفسية متوسط .

✓ هناك علاقة بين ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والاتزان الانفعالى .

التوصيات :

إستنادا إلى النتائج الذي توصل إليها الباحثون من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحثون بالآتي:-

- ✓ إعطاء المزيد من الاهتمام لظروف العمل في المدارس من خلال توفير بيئة عمل مناسبة تجعل معلمى التربية الرياضية قادرين على ممارسة هوايتهم , حتى يتمكن من تقديم المزيد من الإنجازات ويشعرون بالراحة النفسية والاستقرار الوظيفي.
- ✓ اعتماد مواعيد للدورات التدريبية والتنشيطية لمعلمى التربية الرياضية في أوقات تتناسب وظروف العمل لديهم حتى يتمكنوا من حضورها دون أن يترتب على ذلك تعطيل لعمل معلمى التربية الرياضية مما قد يدفعهم لعدم الحضور و ضرورة مراجعة اللوائح والأنظمة المتعلقة بالأهداف ، و المسئوليات ، والصلاحيات الممنوحة لكل معلمى التربية الرياضية من أجل تخفيف معاناة معلمى التربية الرياضية .
- ✓ عقد ندوات ودورات تدريبية متكاملة تهدف الي التوعية معلمى التربية الرياضية بأهمية المرونة النفسية.
- ✓ السعي لخلق بيئة نفسية صالحة للاستقرار الانفعالي تساعد على رفع مستوى دافعية للإنجاز
- ✓ توعية القائمين على مؤسسات التربية والتعليم بأبعاد المرونة النفسية لرفع الوعي بأهميتها.
- ✓ تصميم برامج إرشادية لرفع مستوى المرونة النفسية معلمى التربية الرياضية والذي ينعكس بدوره علي الاتزان الانفعالي .
- ✓ إقامة مركز للإرشاد والتوجيه النفسي والاستفادة من المتخصصين في الإرشاد النفسي في تحسين مستوى المرونة النفسية معلمى التربية الرياضية والعمل علي التخفيف من حدة القلق لديها .
- ✓ إجراء المزيد من الأبحاث حول موضوع الدراسة ومتغيراتها لمقارنة النتائج .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- إبراهيم بسيوني عميره (١٩٩١م): المنهج وعناصره ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٢- إبراهيم رشاد محمد (٢٠١٩م) : المرونة النفسية وعلاقتها ببعض الجوانب النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط.
- ٣- أحمد جميل عايش (٢٠٠٨م): أساليب تدريس التربية الفنية والمهنية والرياضية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن.
- ٤- أحمد عزت راجح (١٩٨٧م): أصول علم النفس. القاهرة: دار المعارف.
- ٥- أحمد فائق فائق (٢٠٠٣م): مدخل عام لعلم النفس. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٦- أدوارد ج موارى، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة ومحمد عثمان نجاتي(١٩٨٨م): الدافعية والانفعال. بيروت: دار الشروق.
- ٧- ألفت محمد حقي (١٩٨٣): علم النفس المعاصر. الإسكندرية: دار المعارف للنشر.
- ٨- إيمان محمود إسماعيل (٢٠١٧م): العلاقة بين تركيز الانتباه والانتباه والانفعال والمستوى الرقمي لمسابقة رمى الرمح لطالبات النخوص ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٩- الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس (٢٠٠٢): مناهج التعليم في ضوء مفهوم الأداء ، المؤتمر العلمي الرابع عشر - الفترة من ٢٤ - ٢٥ يوليو ، دار الضيافة ، جامعة عين شمس ، القاهرة.
- ١٠- الجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس (٢٠٠٣): مناهج التعليم والإعداد للحياة المعاصرة ، المؤتمر العلمي الخامس عشر - الفترة من ٢١ - ٢٢ يوليو ، دار الضيافة ، جامعة عين شمس ، القاهرة.
- ١١- السيد كامل الشربيني منصور (٢٠١٦): المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة. مجلة مركز المعلومات التربوية والنفسية البيئية. ٤ (١٦).
- ١٢- الشيماء محمد أحمد (٢٠١٨): المرونة النفسية وعلاقتها بإدارة الغضب لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال جامعة المنيا. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنيا.
- ١٣- جودي عربية (٢٠١٨): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطراب الغدة الدرقية دراسة ميدانية بعيادة متخصصة في الغدد والسكري بولاية المسيلة ماجستير كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة محمد بوضياف
- ١٤- حباب عثمان عبد الحي (٢٠٠٧م): الذكاء الوجداني مفهوم وقياسه وعلاقة ببعض المتغيرات الديموغرافية (دراسة مسحية ولاية الخرطوم): جامعة الخرطوم، كلية الاداب، قسم علم النفس، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- ١٥- حسن سيد معوض(١٩٧٨م): طرق التدريس في التربية الرياضية، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- حسن، ع. (٢٠١٠): الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، جامعة الكويت، (٣٦)، ١٣٧.
- ١٧- حلمي المليجي (١٩٨٢م): علم النفس المعاصر. ط ٤، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ١٨- حمدان عبدالله الصوفي(١٩٩٦م): مفهوم الأصالة والمعاصرة وتطبيقاتها في التربية الإسلامية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، قسم التربية الإسلامية والمقارنة ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة.
- ١٩- راضي الوقفي (١٩٩٨م): مقدمة في علم النفس. الطبعة ٣، عمان: دار الشروق.
- ٢٠- رافع النصير الهنداوي ، وعماد عبد الرحيم الزغلول (٢٠٠٣م): علم النفس المعرفي: عمان: دار الشروق.

- ٢١- رانيا محمد علي عطية (٢٠١٩م): العلاقة بين التلوث النفسي والالتزان الانفعالي ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية - جامعة الزقازيق، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق
- ٢٢- ربيعة مانع الحمداني (٢٠١٧م): المرونة النفسية والجفاف العاطفي رؤية تربوية نفسية معاصرة. الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- ٢٣- رمضان محمد القذافي (٢٠١٠م): علم النفس العام. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- ٢٤- سالم العزري (٢٠١٦م): المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة نزوي
- ٢٥- سامية فرغلي منصور ، نادية محمد عبد القادر (٢٠٠٢م): التدريس والتدريب الميداني في التربية الرياضية ، مكتبة دار الحكمة ، الإسكندرية .
- ٢٦- سليمان العامري (٢٠٠٧م): الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالالتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.
- ٢٧- صالح حسن الدايري (٢٠٠٥م): مبادئ الصحة النفسية. عمان: دار وائل للنشر.
- ٢٨- صبري ابراهيم عطية (٢٠١٦م) : المرونة النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي منتخب جامعة المنيا، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٢٩- طارق عبد الحميد البديري (٢٠٠١م): تطبيقات ومفاهيم في الأشراف التربوي ، عمان ، الأردن.
- ٣٠- عبد الباقي أحمد دفع الله (٢٠٠٧م): مدخل الى علم النفس، (مباني-مفهومه-نظرياته). جامعة الخرطوم: دار الجامعة للنشر.
- ٣١- عبد الحليم السيد السيد وآخرون (١٩٩٠م): علم النفس العام: ط ٢، مكتبة غريب.
- ٣٢- عبد الحميد حسن (١٩٨٩م): خصائص الشخصية المرتبطة بموازين النجاح لدى المدرسين في المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.;
- ٣٣- عبد الرحمن عدس ، محيي الدين توك، (١٩٩٨م): المدخل الى علم النفس: الطبعة ٥، عمان: دار الفكر للطباعة.
- ٣٤- عبد العلي الجسماني (١٩٩٤م): علم النفس وتطبيقاته الاجتماعية والتربوية. بيروت: الدار العربية للعلوم.
- ٣٥- عبد المجيد الهاشمي (١٩٨٤م): أصول علم النفس العام. جدة: دار الشروق.
- ٣٦- عدنان العتوم (٢٠٠٤م): علم النفس المعرفي النظرية والتطبيق. عمان: دار المسيرة.
- ٣٧- عفاف عبد الكريم (١٩٩٣م): طرق التدريس في التربية البدنية والرياضة، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، .
- ٣٨- علاء محمود الشعراوي (١٩٩٩م): سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، العدد الحادي والأربعون.
- ٣٩- عمرو البديري محمد بن عبد الرحمن (٢٠١٨م) : تقنين المرونة النفسية لدى مدربي الغوص بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٤٠- غسان محمد السامرائي ، عبد الكريم محمود أحمد صادق (١٩٩٥م): طرائق تدريس التربية الرياضية لمعاهد المعلمين ومعاهد أعداد المعلمين والمعلمات فروع التربية الرياضية "، مطبة القبس، بغداد.
- ٤١- فاطمة متولى عقل حمودة (٢٠١٨م): الالتزام الانفعالي وعلاقتها بالثقة بالنفس ومستوى الاداء المهارى على عارضة التوازن ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٤٢- فتون محمد خرنوب (٢٠١٠م): الذكاء الثقافي وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى في الشخصية ، دراسة ميدانية لدي طلبة المعهد العالي للغات في جامعة دمشق ، المؤتمر الإقليمي الثاني ، رابطة الأخصائيين النفسيين.

- ٤٣- فضيلة عرفات (٢٠٠٩): الاتزان الانفعالي لدى طلبة إعداد المعلمين والمعلمات وعلاقته بالضغط النفسى. مجلة جامعة بغداد، ١١(٢): ٩٣-١١٦.
- ٤٤- فهمي علي السيد (٢٠٠٩م): علم نفس الصحة الخصائص النفسية الإيجابية والسلبية للمرضى والأسوياء. القاهرة: دار الجامعة الجديدة للنشر.
- ٤٥- مجدي حبيب (١٩٩٦): التحكم الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير متعدد الأبعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية. مجلة علم النفس، ٤(٢).
- ٤٦- محمد إبراهيم أحمد سالم (٢٠١٤م): بناء مقياس الإلتزان الإنفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة المنصورة.
- ٤٧- محمد بنى يونس (٢٠٠٤م): مبادئ علم النفس. عمان الأردن: شروق.
- ٤٨- محمد زين الهادي العرمابي (٢٠٠٧م): علم النفس الدعوى.
- ٤٩- محمد سعيد أبو حلاوة (٢٠١٣): المرونة النفسية، ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ع (٢٩)، ١-٥٧.
- ٥٠- محمد عبد العزيز سلامة (٢٠١٧م): المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى الرياضيين , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية أبو قير , جامعة الاسكندرية .
- ٥١- محمد عثمان نجاتي (١٩٨٣م): علم النفس في حياتنا اليومية: الطبعة ١٠ (منقحة). الإسكندرية: مكتبة الإسكندرية.
- ٥٢- محمد عودة الريماوي وآخرون (٢٠٠٤): علم النفس العام. عمان: دار المسيرة للنشر.
- ٥٣- محمد كمال محمد حمدان (٢٠١٠م): الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، الجامعة الإسلامية غزة. رسالة ماجستير منشورة.
- ٥٤- محمد محمد السيد القللى (٢٠١٦): البنية العاملية للنسخة الأمريكية لمقياس المرونة النفسية في البيئة المصرية: دراسة سيكومترية على عينة من طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية- المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية - مصر. (٣).
- ٥٥- محمود إسماعيل محمد ريان (٢٠٠٦): الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الأبتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة القاهرة - غزة.
- ٥٦- مصطفى عشوي (٢٠٠٣م): مدخل الي علم النفس المعاصر. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- ٥٧- ناصر الدين إبراهيم أبو حماد (٢٠١٧): المهارات الحياتية: الشخصية - الاجتماعية- المعرفية. عمان: دار المسيرة
- ٥٨- هدى محمد ظاهر (٢٠٢٠م) : المرونة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي السباحة, رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعته بنها .
- ٥٩- يحي عمر شقورة (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية، جامعة الأزهر.
- ٦٠- يوسف ميخائيل أسعد (١٩٩٩م): الشخصية الناجحة ، نهضة مصر للطباعة والنشر ، الفجالة ، القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- ٦١- **Al-Naser. Fahad: Sandman. Mark.** (٢٠٠٠): Evaluating resilience factor in the face of traumatic events in Kuwait. SQU Journal for Scientific Research, ٢
- ٦٢- **American Psychological Association,(APA)(٢٠١٠):**Resilience Factors and strategies, First Street, NE, Washington DC.
- ٦٣- **Anthony. F...T.** (١٩٨٧):Y Risk, vulnerability, and resilience: An overview. In E.J. Anthony & B.J. Cohler (Eds.), The invulnerable child (pp.٣-٤٨). New York: Guilford Press.
- ٦٤- **Arce, E., Simmons, A.N., Stein, M.B., Winkielman,P., Hitchcock, C., Paulus, M.**(٢٠٠٩): Association between Individual Differences in Self- reported emotional resilience and the affective perception of neutral faces. Journal of Affective Disorders, ١١٤, ٢٨٦- ٢٩٣.
- ٦٥- **Brandwein. D.**(٢٠١١): Factors Related to Resilience in Preschool and Kindergarten Students. Kean University, PY.
- ٦٦- **Gerson, M.** (١٩٩٨): The relation ship between hardiness, coping skills and stress in gradnatic student's, Unpublished Doctoral dissertation, Adler School of Professional Psychology.
- ٦٧- **Grace, F.** (٢٠١٠): The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescents. International journal of psychological studies, ٢, (٢), ١٠٨-١١٦.
- ٦٨- **Halford, W.** (٢٠٠٣): Brief Therapy for Couples, New York, Guilford Publications.
- ٦٩- **Hartley, M.** (٢٠١٣):Investigating the relationship of resilience to academic persistence in college students with mental health issues. Rehabilitation counseling bulletin, ٥٦ (٤), ٢٤٠- ٢٥٠.
- ٧٠- **Henley, M.** (٢٠١٠): Teaching self-control to young children. Reaching Today, S Yonth: The Community Circle of Caring Journal, ١(١): ١٣-٢٦.
- ٧١- **Ioanna Vaporidi ; Dimitrios Kokaridas ; Charalampos Krommidas**(٢٠٠٥): attitudes of physical education teachers toward the inclusion of students with disabilities in typical classes , Journal of Inquiries in Sport & Physical Education , Vol., ٣ , Apr., .
- ٧٢- **Janbozorgi, M., Zahirodin, A., Norri, N., Ghafarsamar, R. and Shams, J.** (٢٠٠٩): Providing Emotional Stability through Relaxation training. Eastern Mediterranean Health Journal, ١٥(٣): ٦٢٩- ٦٣٨.
- ٧٣- **Kashdan, T.** (٢٠١٠): Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clinical Psychological review, ٣٠ (٧), ٨٦٥-٨٧٨.
- ٧٤- **Keye.M.&Pidgeon,A.** (٢٠١٣): An investigation of the relationship between resilience, mind fullness, and academic self efficacy. Journal of social sciences, ٦ (١), ١-٤.
- ٧٥- **Kumar, P.** (٢٠١٣): A Study of Emotional Stability and Socio- Economic- Status of Students Studying in Secondary Schools. International Journal of Education and Information Studies, ٣(١): ٧-١١.
- ٧٦- **McCracken, L. M.** (٢٠١٣): Committed Action: An Application of the Psychological Flexibility Model to Activity Patterns in Chronic Pain. The Journal of Pain, vol ١٤, No ٨, pp ٨٢٨- ٨٣٥.

- ٧٧- **Michael T.**(٢٠١١): Examinine the Relationshins Between Resilience, Mental Health, and Academic Persistence in Undergraduate College Students. JOURNAL OF AMERICAN COLLEGE HEALTH, VOL. ٥٩, NO. ٧
- ٧٨- **Nicoleta, R. and Vitalia, I.** (٢٠١٣): The Influence of Experiential Analysis on the Emotional Stability in the Unifying Experiential Groups. Journal of Experiential Psychotherapy, ١٦(١): ٣-
- ٧٩- **Revich,K.& Gillhomg,J.** (٢٠١٠): Building resilience of youth: the penn resiliency program. National association of school psycholgists, ٣٨ (٦), ١٦-١٩.
- ٨٠- **Rutter, M.** (١٩٩٠): Psychological resilience and protective mechanisms. In J, Rolf, Risk and protective factors in the development of psychopathology, Cambridge university press, pp. ١٨١-٢١٤.
- ٨١- **Sharma, B.** (٢٠١٥): A study of resilience and social problem solving in urban Indian adolescents. The internaonal journal of Indian psychology, ٢ (٣), ٢٣٤٩-٣٤٢٩.
- ٨٢- **Shilpa, S.& Srimathi, N.** (٢٠١٥): Role of resilience on perceived stress among pre university and under graduate students. Journal of Indian psychology, ٢ (٢), ١٤١-١٤٩.
- ٨٣- **Terr. L. C.** (١٩٨٣): Chowchilla revisited: The effects of nsychic trauma four vears after a school-bus kidnannine.,American Journal of Psychiatry, ١٤٠, ١٥٤٣-١٥٥٠, cited in Masten, et al., ١٩٩٠.
- ٨٤- **Tugade, M.M.& Fredrickson, B.L.**(٢٠٠٤): Resilient Individuals Use Positive Emotions to bounce back from Negative Emotional Experience. Journal of Personality and Social Psychology. Vol.٨٦, No.٢, ٣٢٠- ٣٣٣.
- ٨٥- **van Galen, M. De puijter,M. and Smeets,C.**(٢٠٠٦): .Citizens and resilience, Amsterdm:Dutch Knowledge& Advisise Centere