



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

تصور تطويري مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين المناعة
النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية
الرياضية في المحافظات الشمالية/فلسطين

اعداد

عزالدين محمد عارف ابو شملة

اشراف

د. محمود حسني الأطرش

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في الفلسفة في علوم الرياضة بكلية
الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.


2024

تصور تطوري مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية
والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/فلسطين

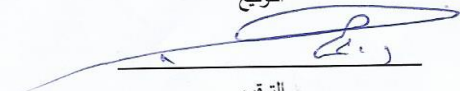
إعداد

عز الدين محمد عارف ابو شمله

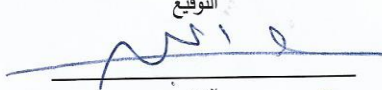
نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ 2024/12/18م، وأجيزت:


د. محمد الاطرش

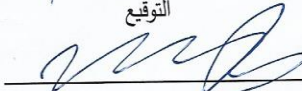
التوقيع


أ.د. جمال أبو بشارة

التوقيع


أ.د. عماد عبد الحق

التوقيع


د. قيس نعييرات

التوقيع

د. محمود الاطرش

المشرف الرئيسي

أ.د. جمال أبو بشارة

المتحن الخارجي

أ.د. عماد عبد الحق

المتحن الداخلي

د. قيس نعييرات

المتحن الداخلي



جامعة النجاح الوطنية
كلية الدراسات العليا

تصور تطويري مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين المناعة النفسية والذات
الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات
الشمالية/ فلسطين

إعداد

عزالدين محمد عارف ابو شملة

إشراف

د. محمود حسني الأطرش

بناء على تعليمات منح درجة الدكتوراة الصادرة عن مجلس عمداء جامعة النجاح فقد تم نشر البحث المستلّ
التالي من الأطروحة:

أبو شملة، عزالدين محمد عارف، الأطرش، محمود حسني. (2025). العلاقة بين المناعة النفسية والذكاء
الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في الامحافظات الشمالية- فلسطين.مجلة جامعة
الزيتونة، العدد30.

الإهداء

إلى عبير الجنة وريحها ... إلى سندي ونبض حياتي ... إلى رمز الرفعة والقوة والصمود ... إلى معنى الخير والبركة ... إلى من أستمد منه قوتي وعزتي وإصراري ... إلى من ينير طريق دربي للنجاح والتفوق ... إلى من أحمل اسمه بكل فخر إلى روح (أبي) رحمه الله

إلى معنى السعادة والحب والحنان ... إلى رمز العطاء والولاء والاحترام ... إلى مصدر الراحة والأمان ... إلى من تستحق أن يُضرب لها عظيم السلام ... إلى من أُدين لها بكل ما وصلت إليه ... إلى من وضعت الجنة تحت قدميها ... إلى أعلى الحبايب إلى روح الغالية (أمي)

إلى توأم روحي ... إلى من أستمد منها عزتي وإصراري ... إلى صاحبة القلب الصافي. إلى صديقة عمري ورفيقة دربي زوجتي العزيزة والغالية (سناء) أم محمد .

إلى من هم هبة الله الرائعة ... إلى معنى الراحة والاطمئنان ... إلى رمز السعادة والوفاء ... إلى من يساندونني ويدعمونني في دربي ... إلى من ينظرون لنجاحي نظرة أمل ... إلى من بهم أكبر وأنجح ... إلى من بوجودهم أكتسب قوه ومحبة ... إلى من شاركوني أجمل لحظات الحياة ((إخوتي وأخواتي))

إلى فلسطين الحبيبة ... إلى شهدائنا الأبرار ... إلى أسرانا البواسل ... إلى كل من دعي لي بظهر الغيب أهديكم هذه الدراسة المتواضعة راجيةً من المولى عز وجل أن تجد النجاح والقبول.

الباحث

الشكر والتقدير

بعد الحمد لله تعالى وشكره على إنهائي لهذه الدراسة يسرني أن أضع بين أيديكم عظيم امتناني وجزيل شكري وعظيم تقديري إلى كل من أسهم في إنجاز هذه الرسالة، وساندني لإتمام هذا العمل، راجياً من الله عز وجل أن يكون في ميزان حسناتهم.

ويسرني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى للمشرف على هذه الرسالة الدكتور الفاضل المشرف الاول على الأطروحة "محمود الاطرش" على ما قدمه لي من عونٍ وجهدٍ وعلمٍ ومعرفةٍ وإرشادٍ وتوجيهٍ ومتابعةٍ، من أجل إنجاز هذه الأطروحة بالشكل الصحيح والمميز وإخراجها إلى حيز الوجود على أكمل وجه.

وكذلك أتوجه بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى الممتحن الداخلي الاستاذ الدكتور (عماد عبد الحق) و الدكتور (قيس نعيقات) الممتحن الخارجي الاستاذ الدكتور "جمال ابو بشارة" على قبولهم مناقشة هذه الرسالة، وإبداء ملاحظاتهم القيمة.

كما أتقدم بالشكر إلى الصرح العلمي المرموق جامعة النجاح الوطنية التي احتضنتني كما تحتضن الأم طفلها، وأخص بالشكر والاحترام والتقدير دائرة العلوم الرياضية ممثلة بجميع أعضاء الهيئة التدريسية على ما أبدوه لي من آراءٍ رشيدة واقتراحات علمية لبناء هذه الدراسة. .

وأنسال الله العلي التقدير أن يجزيهم خير الجزاء وأن يجعلنا ممن يحفظون الفضل ولا ينكرونه وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

والله ولي التوفيق

الباحث

الإقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الأطروحة التي تحمل عنوان:

**تصور تطويري مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين المناعة النفسية والذات
الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات
الشمالية/فلسطين**

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الأطروحة هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد،
وأن هذه الأطروحة ككل، أو أي جزء منها، لم يقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية
مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

اسم الطالب: عزالدين محمد عارف ابو شملة

التوقيع: عزالدين ابو شملة

التاريخ: 2024/12/18

فهرس المحتويات

الإهداء.....	د.....
الشكر والتقدير.....	ه.....
الإقرار.....	و.....
فهرس المحتويات.....	ز.....
فهرس الجداول.....	ط.....
فهرس الاشكال.....	ل.....
فهرس الملاحق.....	ن.....
الملخص.....	س.....
الفصل الأول: مشكلة الدراسة والخلفية النظرية والدراسات السابقة.....	1.....
مقدمة.....	1.....
الإطار النظري.....	4.....
المناعة النفسية.....	4.....
الدراسات السابقة التي تناولت المناعة النفسية.....	13.....
الذات الإيجابية.....	15.....
دراسات الذات الايجابية.....	32.....
الذكاء الانفعالي.....	35.....
الدراسات المتعلقة بالذكاء الانفعالي.....	56.....
المصطلحات والتعريفات الاجرائية.....	58.....
مشكلة الدراسة وتساؤلاتها.....	59.....
اهمية الدراسة.....	60.....
اهداف الدراسة.....	61.....
حدود الدراسة.....	62.....
الفصل الثاني: منهجية الدراسة.....	64.....
منهج الدراسة.....	64.....

64.....	مجتمع الدراسة.....
64.....	عينة الدراسة.....
66.....	أدوات الدراسة.....
72.....	متغيرات الدراسة.....
74.....	إجراءات الدراسة.....
74.....	المعالجات الاحصائية.....
76.....	الفصل الثالث: نتائج الدراسة.....
76.....	نتائج الدراسة.....
76.....	النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.....
80.....	النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.....
82.....	النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث.....
83.....	النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع.....
90.....	النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس.....
93.....	النتائج المتعلقة بالسؤال السادس.....
94.....	النتائج المتعلقة بالسؤال السابع.....
95.....	النتائج المتعلقة بالسؤال الثامن.....
104.....	الفصل الرابع: مناقشة النتائج والتوصيات.....
104.....	مناقشة النتائج.....
116.....	التوصيات.....
118.....	المصادر والمراجع.....
127.....	الملاحق.....
b.....	Abstract.....

فهرس الجداول

- جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغيرات النوع الاجتماعي والخبرة في التدريس والمؤهل العلمي ومكان الإقامة والمرحة التدريسية (ن = 500)..... 65
- جدول (2): صدق الاتساق الداخلي لفقرات أداة المناعة النفسية (ن = 40)..... 70
- جدول (3): صدق الاتساق الداخلي لفقرات أداة الذات الايجابية (ن = 40)..... 70
- جدول (4): صدق الاتساق الداخلي لفقرات أداة الذكاء الانفعالي (ن = 40)..... 71
- جدول (5): معاملات الثبات لأدوات الدراسة الثلاثة المتعلقة بالمناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي..... 72
- جدول (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى لفقرات مجال الاحتواء لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن = 500)..... 77
- جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى لفقرات مجال المواجهة التكيفية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن = 500)..... 78
- جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى لفقرات مجال تنظيم الذات لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن = 500)..... 79
- جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى للمناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن = 500)..... 80
- جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن = 500)..... 81
- جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن = 500)..... 157
- جدول (12): العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى المعلمي ومعلمات ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن = 500)..... 158
- جدول (13): دلالة تحليل المسار المناعة النفسية متغير مستقل (T1)، والذات الايجابية متغير وسيط (T2)، والذكاء الانفعالي متغير تابع (T3)..... 158
- جدول (14): تحليل المسار المناعة النفسية متغير مستقل (T1)، والذات الايجابية متغير تابع (T2)، والذكاء الانفعالي متغير وسيط (T3)..... 158

- جدول (15): دلالة تحليل المسار الذات الايجابية متغير مستقل (T2)، المناعة النفسية متغير وسيط (T1)،
والذكاء الانفعالي متغير تابع (T3).....159
- جدول (16): دلالة تحليل المسار للذات الايجابية متغير مستقل (T2)، والذكاء الانفعالي متغير وسيط
(T3)، والمناعة النفسية متغير تابع (T1).....159
- جدول (17): دلالة تحليل المسار الذكاء الانفعالي متغير مستقل (T3)، والذات الإيجابية متغير وسيط
(T2)، والمناعة النفسية متغير تابع (T1).....159
- جدول (18): دلالة تحليل المسار الذكاء الانفعالي متغير مستقل (T3)، المناعة النفسية متغير وسيط (T1)،
الذات الإيجابية متغير تابع (T2).....160
- جدول (19): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية
الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير النوع الاجتماعي (ن = 500).....160
- جدول (20): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات
التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في التدريس (ن =
500).....161
- جدول (21): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات
التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في التدريس (ن =
500).....162
- جدول (22): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات
التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير المؤهل العلمي (ن = 500).....163
- جدول (23): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات
التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير المؤهل العلمي (ن = 500).....163
- جدول (24): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات
التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير مكان الإقامة (ن = 500).....164
- جدول (25): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات
التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير مكان الإقامة (ن = 500).....165
- جدول (26): نتائج اختبار (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للمناعة النفسية
ومجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تبعا لمتغير مكان الإقامة (ن =
500).....166

جدول (27): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير المرحلة التدريسية (ن= 500).....167

جدول (28): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير المرحلة التدريسية (ن= 500).....167

جدول (29): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن= 500).....168

جدول (30): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن= 500).....168

جدول (31): نتائج اختبار (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تبعا لمتغير مكان الإقامة (ن= 500).....169

جدول (32): نتائج اختبار (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تبعا لمتغير المرحلة التدريسية (ن= 500).....169

جدول (33): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن= 500).....170

جدول (34): نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن= 500).....170

جدول (35): نتائج اختبار (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تبعا لمتغير الخبرة في التدريس (ن= 500).....171

جدول (36): نتائج اختبار (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تبعا لمتغير مكان الإقامة (ن= 500).....171

فهرس الأشكال

- شكل (1): نماذج الذكاء الانفعالي.....50
- شكل (2): وصف المسار للنموذج البنائي المقترح وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).....73
- شكل (3): المناعة النفسية متغير مستقل (T1)، والذات الايجابية متغير وسيط (T2)، والذكاء الانفعالي متغير تابع (T3) وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).....84
- شكل (4): المناعة النفسية متغير مستقل (T1)، والذات الايجابية متغير تابع (T2)، والذكاء الانفعالي متغير وسيط (T3) وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).....85
- شكل (5): نموذج تحليل المسار الذات الايجابية متغير مستقل (T2)، المناعة النفسية متغير وسيط (T1)، والذكاء الانفعالي متغير تابع (T3) وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).....86
- شكل (6): نموذج تحليل المسار الذات الايجابية متغير مستقل (T2)، والذكاء الانفعالي متغير وسيط (T3)، والمناعة النفسية متغير تابع (T1) وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986).....87
- شكل (7): نموذج تحليل المسار الذكاء الانفعالي متغير مستقل (T3)، والذات الايجابية متغير وسيط (T2)، والمناعة النفسية متغير تابع (T1). وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).....88
- شكل (8): الذكاء الانفعالي متغير مستقل (T3)، المناعة النفسية متغير وسيط (T1)، الذات الإيجابية متغير تابع (T2). وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).....89
- شكل (9): متوسط الاستجابة على مجال (الاحتواء) لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة.....92
- شكل (10): متوسط الاستجابة على مجال (المواجهة التكيفية) لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة.....93
- شكل (11): متوسط الاستجابة على مجال (تنظيم الذات) لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة.....172
- شكل (12): متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة.....172
- شكل (13): متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة.....173

شكل (14): متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير المرحلة التدريسية.....173

شكل (15): متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير الخبرة في التدريس.....174

شكل (16): متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة.....174

فهرس الملاحق

127.....	ملحق أ: أدوات الدراسة.....
129.....	ملحق ب: أسماء المحكمين.....
130.....	ملحق ج: الاستبانة.....
134.....	ملحق د: أسئلة المقابلة.....
150.....	ملحق هـ: النتائج.....
157.....	ملحق و: الجداول.....
173.....	ملحق ز: الاشكال.....
175.....	ملحق ح: شهادة قبول نشر البحث المستل من الأطروحة.....

تصور تطويري مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/فلسطين

إعداد

عزالدين محمد عارف ابو شملة

إشراف

د.محمود حسني الاطرش

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في فلسطين، وتقصي العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي، والتوصل الى افضل نموذج بنائي للعلاقة بينها، وتحديد الفروق في المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تبعاً الى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية) وبناء تصور مقترح في ضوء العلاقة بين المتغيرات قيد الدراسة.

استخدمت الدراسة المنهج المختلط بشقيه الكمي والنوعي، ففي الجانب الكمي تمّ استخدام المنهج الوصفي التحليلي، والمنهج الارتباطي بالاستعانة بمنهجية نمذجة المعادلة البنائية لدراسة العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي، تكونت عينة الدراسة من (500) معلماً ومعلمة وستة مشرفين تربية رياضية للجانب النوعي. استخدمت الدراسة للجانب الكمي ثلاثة مقاييس: المناعة النفسية، ومقياس الذات الايجابية، ومقياس الذكاء الانفعالي، حيث تمّ التأكد من صدقها وثباتها. وفيما يتعلق بالجانب النوعي تمّ استخدام المقابلات شبه المنظمة، لغرض التوصل للتصور المقترح من خلال مقابلة ستة مشرفين تربية رياضية. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي كانت مرتفعة لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية، وكان المتوسط الحسابي للاستجابة مرتفع (3.78) للمناعة النفسية، والذات الايجابية (3.88)، والذكاء الانفعالي (3.75) ووجود علاقة دالة احصائياً بين المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي، ووجود

وساطة جزئية وكان افضل نموذج بنائي (الذات الايجابية كعامل وسيط بين نموذج المناعة النفسية والذكاء الانفعالي).
وأظهرت النتائج ايضا انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمناعة النفسية والذات الايجابية
والذكاء الانفعالي تبعا لمتغيرات النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، يوجد فروق في المناعة
النفسية والذات الايجابية تبعا لمتغير مكان الإقامة، المرحلة التدريسية ، اما الذكاء الانفعالي يوجد فروق في الخبرة
والاقامة.

أوصت الدراسة بتعميم التصور المقترح على وزارة التربية والتعليم العالي لتعميمها على مديريات التربية والتعليم
للاستفادة منها في تنمية المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي عند معلمي ومعلمات التربية الرياضية
وضرورة تزويد المعلمين بالبرامج التدريبية وورش العمل والوحدات التدريبية المرتبطة بتنمية المناعة النفسية والذات
الايجابية والذكاء الانفعالي عند معلمي ومعلمات التربية الرياضية لتحقيق التكامل في تنمية الجوانب النفسية
والسيكولوجية الايجابية لدى المعلمين .

الكلمات المفتاحية: المناعة النفسية، الذات الايجابية، الذكاء الانفعالي.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة والخلفية النظرية والدراسات السابقة

يتناول الفصل مشكلة الدراسة وأهميتها، و الخلفية النظرية المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية من حيث المفهوم، والابعاد لكل منها، وعلاقتها ببعض المتغيرات. و استعراض عينة من الدراسات السابقة حول المواضيع الثلاثة في المجال الرياضي بشكل عام، ومعلمي ومعلمات التربية الرياضية بشكل خاص، مع مراعاة الإشارة لبعض الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين هذه المواضيع، اضافة للتعقيب على الدراسات السابقة، وفيما يلي عرض لذلك:

المقدمة

يعد التعليم ضرورة من ضروريات الحياة كالماء والهواء فهو كاشف الظلام و السبيل الوحيد لتطور المجتمع وتقدمة وأحد الدعائم الأساسية في بناء مجتمعات يسودها التفاهم و السلام، كونه حق أساسي لكل فرد من أفراد المجتمع فتقاس رفعة الأوطان بمدى تعلم أفرادها، ولكي يقوم المجتمع وينهض ويحقق أهدافه لابد من توفير بيئة تعليمية سليمة تسمح للطلاب من معرفة و استغلال إمكانياتهم وتطوير مهاراتهم إلى أقصى حد يساعدهم على الإبداع والابتكار. يعد المعلم ركن من أركان العملية التعليمية وأحد الأدوات التي يمكن أن نعتد عليها في تطوير قاطرة التعليم، وتقديم خدمات أفضل للطلاب، فالأجهزة والمعامل والمناهج لاتستطيع وحدها بناء الأجيال طالما لم يتوفر المعلمين الكفاء القادرين على تيسير وتوجيه العملية التعليمية، فالمعلمين الأسوياء نفسيا القادرين على تحمل أعباء العمل ومواجهة المشكلات والضغوط النفسية المختلفة التي يتعرضون لها سواء داخل العمل أو خارجه، وتعد المشكلات والضغوط سمة من سمات العصر والتي تنعكس حتما على الصحة النفسية لمعلم التربية الرياضية مما لها من أثر سلبي على مستوى أدائه وعلاقته بالآخرين، الأمر الذي يستدعى معه الإهتمام بالصحة النفسية له وإكسابه المناعة اللازمة وتحسين الأداء النفسى الوظيفي والتركيز على العوامل التي تمكّنه من أن يعيش حياة ترضية يحقق من خلالها كل أهدافه واستغلال

قدرة إلى أقصى حد ممكن وهذا من خلال الكشف عن الطاقات الكامنة وتعهدا بالرعاية والتنمية حتى نصل إلى فهم المعلم لذاته على نحو أفضل.

لكي يصل معلم التربية الرياضية إلى مستوى عال من المناعة النفسية لابد من توافر بعض العوامل منها التعامل مع المواقف الصعبة المختلفة التي تعيق تحقيق أهدافه بقدر من التفاؤل والإلتزان الإنفعالي والثقة وقوة الإرادة. (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)

تشير المناعة النفسية إلى قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكرب، وتحمل الصعوبات، ومقاومة الأفكار والمشاعر الناتجة التي يشوبها الغضب والعداء والانتقام واليأس والعجز والهزيمة والتشاؤم، وتوفر المناعة النفسية للفرد مناعة إضافية تنشط جهاز المناعة الجسدي (الاعجم، 2013).

ويرى الباحث أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغط النفسية، فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد، وتتحسن بوجود عوامل وقائية كال تفكير الإيجابي، والضبط الانفعالي، المبادأة والتوكيدية، والإبداع وحل المشكلات، والصمود والصلابة النفسية، وإدارة وفاعلية الذات، والتوجه نحو الهدف، والتكيف والمرونة النفسية، والتدين، المسؤولية الاجتماعية (جبريني، 2020؛ Rutter, 2010).

يشير الشكعة (1999) إلى أن وجود مفهوم ذات إيجابي يعزز من ثقة الفرد وأمانه في تعاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يؤديها. يظهر هذا بوضوح في الثقة بالنفس والافتتاع بقدراته، وهو أمر شائع بين الأفراد الناجحين، كما يتجسد في نتائج تقييماتهم لذواتهم (حسانين، 2021).

مفهوم الذات بشكل عام (Self Concept) :

ان النظرة الإيجابية للواقع الذي يعيشه الفرد يمكن أن يعزز من تقدير الفرد لذاته ويقوي استعداداته وقدراته للتعامل مع فرص الحياة بحيث يستغلها لما يحقق له الفائدة، كما ساعده على التعامل الإيجابي مع الآخرين

وتعزز التفكير الابداعي لديه مما يزيد من تقديره لذاته. لذا فالتفكير الإيجابي للفرد يمكنه أن يساعد على تقليل الضغوط النفسية التي يواجهها (الهاللي، 2013؛ الشخانية، 2021).

الذكاء الانفعالي:

إن الذكاء الانفعالي أحد المتغيرات الأساسية، والتي أخذت في البروز كأحد الصفات الجوهرية للقائد الإداري، حيث أن قدرة القادة على إكتشاف وإستثمار طاقات وقدرات العاملين الظاهرة والكامنة، ومساعدتهم في توظيفها وتميئتها، لا يمكن أن تتحقق إلا من خلال إكتشاف القادة أنفسهم والوعي بقدراتهم، ومن هنا تبدأ رحلة البحث عن التميز في القيادة انطلاقاً من الداخل نحو الخارج، حيث ينبغي على المعلم أن يتعرف على ذاته وأن يكون على وعي تام برؤاه وأهدافه وقيمه وتصوراتهِ وافتراضاته، صادقاً في أفعاله وأقوله ومشاعره، حتي يستطيع التأثير على الآخرين (الشاعر، 2015).

أما من الناحية التطبيقية، فقد تفيد نتائج الدراسة الحالية في عملية اختيار المعلمين وتدريبهم بما يرتفع بمستوى كفاءتهم عبر توظيفهم للقدرات التي ينطوي عليها الذكاء الانفعالي، وهو ما ينعكس بدوره على المستوى الشخصي والأكاديمي لطلابهم.

ويرى الباحث ان الذكاء الانفعالي من عناصر القوة التي تهيئ الفرد للقيام بالأدوات الاجتماعية والمهنية المنوطة به على نحو يحقق النجاح ويضمن الفاعلية، وهو ما يمهد بدوره لتحقيق الذات وما يرتبط به من رضا وسعادة. لذلك يعد المنطلق الرئيسي للدراسة الحالية هو توقع وجود صلة جوهرية بين الذكاء الانفعالي لدى الفرد وبين ما يمكن أن يتحقق له من شعور بالرضا عن الحياة.

المناعة النفسية Psychological Immunity

أولاً: الخلفية النظرية

- الأدبيات المتعلقة بموضوع المناعة النفسية Psychological Immunity ظهر مفهوم المناعة النفسية المسميات التي أطلقت على هذا المفهوم منها:

1. نظام المناعة السلوكية Behavioral Immunity System.

2. المناعة العقلية Mental Immunity.

3. إمكانية استعداد المناعة النفسية. Psychological Immunity Competence.

4. المناعة الانفعالية Emotional Immunity.

5. المناعة الوجدانية Affective Immunity.

6. نظام المناعة الانفعالية Emotional Immune System.

7. نظام المناعة الوجدانية Affective Immune System.

8. نظام المناعة النفسية Psychological Immune System.

إلا أن المصطلح الأكثر استخداماً هو المناعة النفسية لسهولة وسباطته وشموليته ودقته، أن مفهوم المناعة تطبق من فكرة عمل النظام المناعي في الجسد لوقاية الجسم وحمايته ضد الأمراض المعدية وفي المقابل نظام المناعة النفسية هي المحافظة على الذات وحمايتها ضد الأمراض النفسية والعقلية (مسحل، 2018).

الخلفية التاريخية لتطور مفهوم المناعة النفسية

أصبح العناية والاهتمام بالمناعة النفسية للأفراد وبناء شخصيتهم السليمة موضع اهتمام ورعاية من المسؤولين والمهتمين بعلم النفس، فهو العنصر الرئيس والمكون الأساس للصحة النفسية، باعتبارها يتميز به هذا العصر من خلال دخوله في عوامل الحروب النفسية لدرجة جعلت الكثير من الأفراد في المجتمعات يقعون في سجون داخلية ناتجة عن عدم ادراكهم لتلك الضغوطات، وأصبح يسيطر على الكثير من سلوكيات الافراد المحور السلبي في ذاتهم، لذا اشتهق الطريق لدراسة الأبحاث المختلفة في تحليل وتفسير سلوكنا السوي والممارسة بشكل اعتيادي مع الآخرين.

وقد أعيد النظر في الأفكار التقليدية وتغيرت النظرة إلى الإضطرابات النفسية ونضج الإهتمام بالنظرة الإنسانية ورفعت الحواجز، وقد زاد الإهتمام بالصحة النفسية والتركيز على المناعة النفسية وظهور ثورة العلاج بالصدمات ليشمل النواحي النفسية والاجتماعية، وتطورت الدراسات والبحوث النفسية زهران (1987) وتوصل علماء النفس الحديث إلى أن الصحة النفسية مرتبطة بالضغوط البيئية، والذي يشكل نظام المناعة النفسية ليكون أحد عوامل الشخصية المهمة.

بدأ الاهتمام بالجانب الوقائي للفرد من خلال التركيز على الوقاية واتخاذ الوسائل ضد العوامل التي تؤدي إلى تعرض الفرد لمشاعر الاضطرابات النفسية، أما الآخرون في علم النفس فقد توجهوا إلى حل تلك الضغوطات التي يعاني منها الفرد من خلال الجانب العلاجي . إن القوة التي تسمح للإنسان بالتغلب على التحديات وتجاوز العقبات، هي التي تعمل على توجيه التعامل مع الضغوطات التي تملأ حياته، وذلك من خلال استدراك مفاهيم جديدة في هذه المرحلة التي يعيش بها الافراد .إن ظهور المناعة النفسية جاءت لظهور عدة تيارات فكرية اهتمت بالفرد للتغلب على المشكلات التي تقف أمامه، والذي يسعى دائماً إلى تطوير ذاته لتوافقه داخلياً أولاً، ومع المحيط الذي يعيش به .

مما سبق، استخلص الباحث أن كثرة الضغوطات التي تحيط بالافراد تحتاج إلى مواجهتها بالمناعة النفسية للأفراد، لأنهم يمتلكون من المقومات الداخلية ما يجعلهم قادرين على مواجهة الأحداث الصعبة والتحديات اليومية، وأن المناعة النفسية تجعل الفرد شخصاً إيجابياً ومنتجاً من أجل مجتمعه، وتزيد من قدرته على مواجهة الشدائد والأزمات والإحباط، والتعامل معها بكفاءة بدل الهروب منها (جبريني، 2020).

مكونات المناعة النفسية:

وفي ضوء الدراسات السابقة ظهر العديد من الآراء حول مكونات المناعة النفسية، أن المناعة النفسية تشتمل على خمسة مكونات أساسية هي (المرونة، والتعقل، واستراتيجيات المواجهه، والأمل، والاعتماد على الذات). وفيما يتعلق بالمجال الرياضي، أشار السعيد (2023) أن المكونات الأساسية للمناعة النفسية لدى الرياضيين والمدرّب الرياضي تشمل على (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الذكاء الانفعالي، الاتزان الانفعالي، الابداع في حل المشكلات). وارتأت حسانين (2021) أن أهم مكونات المناعة النفسية تكمن في (الثقة بالنفس، الابداع وحل المشكلات، الثبات الانفعالي والقدرة على ضبط النفس، التفكير الإيجابي، المرونة النفسية والتكيف، التحديد والمثابرة). وأشارت فتحي (2019) أن المكونات العاملة للمناعة النفسية والتي تم استخدامها في الدراسة الحالية تكمن في:

- التفكير الإيجابي (Positive thinking) يتمثل في الأفكار العقلانية الايجابية والرضا عن الحياة والتفاؤل والاستفادة من الخبرات السابقة.
- الضبط الانفعالي (Emotional control) يتمثل في قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته والاتزان الانفعالي وعدم التهور والاندفاع في مواجهة التحديات.
- المبادرة والتوكيدية (Initiation and assertiveness) تتمثل بقدرة الفرد على المبادرة في التعامل مع الآخرين وتقبل النقد وتوجيهه للآخرين والتعبير بحرية عن الرأي.

- الإبداع في حل المشكلات (Creativity in solving problems) تتمثل في قدرة الفرد على طرح حلول وأفكار جديدة ومبتكرة لحل المشكلات.
- الصمود والصلابة النفسية (Mental hardness) تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات وتحملها والدفاع عن المبادئ والمعتقدات والإصرار على القرارات الصائبة.
- إدارة وفاعلية الذات (Self- efficacy) تتمثل في قدرة الفرد على تحمل مسؤوليته بذاته وإدارة شؤونه في مواجهة العقبات والصعاب.
- التوجه نحو الهدف (Goal orientation) يتمثل في قدرة الفرد على مواجهة التحديد من أجل تحقيق أهدافه والمثابر لإنجاز مهامه.
- التكيف والمرونة النفسية (Adaptation and psychological resilience) تتمثل بقدرة الفرد على التغيير في تفكير ومرونته في التعامل مع المواقف الجديدة.
- الدين (religion) تتمثل بلجوء الفرد إلى الالتزام الديني وأداء الشعائر الدينية لاعتقاده أنها تساعد في حله للمشكلات.
- المسؤولية الاجتماعية (Social responsibility) وهي القدرة على تحمل المسؤولية قولاً وفعالاً من قبل الفرد تجاه نفسه وتجاه الآخرين والمجتمع.

أهمية المناعة النفسية وميزاتها:

أشار (Bhardwaj, & Agrawal, 2015) أن المناعة النفسية مهمة للصحة النفسية الأفراد، حيث تساعدهم على تحمل الصراعات الانفعالية والتعايش معها، والمرونة والتكيف مع المواقف الجديدة، وتعزيز الذات، وقدرته على مواجهة الضغوط والتحديات، وتحمل المسؤولية، والعيش بأمان، التمييز بين الصواب والخطأ، والرضا الذاتي، وتوجيه الانفعالات. واجمعت العديد من الدراسات مثل دراسات كل من (ابراهيم والفضلي، 2022) و (عمر، 2021) و(الجزار وآخرون، 2018)، و(فتحي، 2019)، و (السلمي والغنامي، 2023)

أن للمناعة النفسية أهمية في مساعدة الطلبة على التكيف وتحسين تحصيلهم الدراسي وتنمي الكفاءة الذاتية والقدرة على حل المشكلات، وتحسين جودة الحياة. وفيما يتعلق بالمجال الرياضي، تقلل المناعة النفسية من الضغوط النفسية التي يتعرض لها المدرب في التدريب والمنافسات ومن قبل إدارة النادي (السعيد، 2023). وتعد المناعة النفسية عاملاً مهماً لتنمية الذات الإيجابية لدى لاعبي منتخبات الألعاب الرياضية الجماعية والفردية (امام، 2022). وترى حسانين (2013) أن المناعة النفسية عاملاً مهماً لتحسين الأداء المهاري في ألعاب المضرب وخاصة بعد العودة إلى النشاط بعد الكروب والأزمات. ويرى عبد الجيد (2023) أن المناعة النفسية تقلل من توقع قلق المستقبل الرياضي لدى اللاعبين الرياضيين النخبة في الألعاب الفردية والجماعية (مصطفى، 2024).

وأشارت جبريني (2020) إلى أهمية المناعة النفسية:

1. تعمل على ضبط التوازن بين سائر القوى الجسدية والنفسية لمواجهة الضغوط النفسية.
2. فهي تعمل على زيادة الراحة النفسية والاجتماعية للفرد وأن يتقبل ذاته كما هي.
3. المناعة النفسية هي قوة تسمح للشخص بالتغلب على التحديات والتغلب على المزالق وتحقيق النجاح في الحياة.
4. تعمل على صقل تفكير الفرد وإرشاده للتعامل بشكل جيد مع التوتر والتوتر في بيئة مليئة بالمشكلات.
5. تنمية توجه عقلي لدى الفرد بنشاط المناعة النفسية لديه ليكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات صعوباتها وتحدياتها، تساعد الفرد على مواجهة التوترات والأزمات بشكل قوي وسليم.
6. وتؤدي إلى شعور الفرد بالطمأنينة والراحة وتزيد من قدرته في التعامل مع الأزمات بكفاءة وعدم الهروب منها.

7. تعمل على ضبط التوازن بين سائر القوى الجسدية والنفسية لمواجهة الضغوط النفسية، فهي تعمل على زيادة الراحة النفسية والاجتماعية للفرد وأن يتقبل ذاته كما هي، كما يتقبل الآخرين لكي يسلك سلوكيات اجتماعية سليمة تدله على اتزانه الانفعالي، والعاطفي، والعقلي، في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف.

لذا، نجد أن أهمية المناعة النفسية لدى الفرد تكمن في أنها تساعد الفرد على مواجهة التوترات والأزمات بشكل قوي وسليم، وتؤدي إلى شعور الفرد بالطمأنينة والراحة، وتزيد من قدرته في التعامل مع الأزمات بكفاءة وعدم الهروب منها، وتساعده على زيادة نشاطاته اليومية بشكل مناسب وملحوظ، وتبعد الفرد عن التناقضات في سلوكه نتيجة للضغوطات التي يتعرض لها، كما تعتبر المناعة النفسية عاملاً مهماً في الوقاية من الاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية (عصفور، 2013).

انواع المناعة النفسية:

من خلال الدراسات والأبحاث التي اقتصت في علم النفس ومدى التطور الذي حققه ذلك العلم والتركيز على الإنسان كمكون أساس وجوهري في حل مشكلاته، صنف العلماء النفسيين المناعة النفسية إلى ثلاثة مجالات رئيسية، هي (المرسي، 2019).

1. مناعة نفسية طبيعية : إنها مناعة للأزمات والقلق، موجودة في الإنسان في طبيعة التكوينات النفسية التي تنمو من الوراثة والتفاعل مع البيئة. يتمتع الشخص ذو التكوين النفسي الصحي بمناعة نفسية طبيعية لمواجهة الأزمات والصعوبات.

2. مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً: إنها حصانة من قلق الأزمات التي يكتبها الشخص من التعلم والخبرة والمهارات والمعرفة للتعلم في مواجهة الأزمات والصعوبات.

3. مناعة نفسية مكتسبة صناعياً : هذا يعني أن الفرد قادر على الوصول عن طريق حقن الجسم عمداً بالجين المسبب للمرض لتقليل مخاطره والحفاظ على المناعة لفترة طويلة.

صفات الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية:

تتمثل صفات الأفراد المتسمين بالمناعة النفسية في عدة جوانب أساسية، ومنها: التفكير الإيجابي والقدرة على حل المشكلات، بالإضافة إلى مقاومة الفشل والتعبير عن الذات بصورة إيجابية. كما يمتلكون قدرة على التحكم الذاتي والتدعيم الذاتي في الأوقات الصعبة. يتميزون أيضًا بقدرتهم على مواجهة التحديات بطريقة إبداعية، ويشعرون بالإحساس بالسيطرة والتماسك الداخلي. كما يسعون دائمًا نحو نمو وتطور مستمر ويقدرون ذواتهم، مع الاحتفاظ بنظرة تفاؤلية وإيجابية تجاه الحياة، مما يعزز إقبالهم عليها. فضلاً عن ذلك، يظهر لديهم الالتزام الديني الذي يساعدهم على مواجهة الضغوط، والقدرة على إدارة الغضب بشكل صحي. كما يتمتعون بالمبادرة الذاتية والثقة بالنفس، ويتميزون بالمرونة الشخصية والقدرة على التكيف مع التغيرات، مع التركيز دائمًا على تحقيق أهدافهم بإصرار (جبريني، 2020).

أبعاد المناعة النفسية:

اختلفت الدراسات السابقة فيما يتعلق بأبعاد المناعة النفسية، وذلك لما تشمله المناعة من قوى داخلية تحرك الإنسان إلى الرقي والسعي الدؤوب للوصول إلى المثالية والكمال؛ حيث يرى أولاه (2010) Olah المشار إليه لدى الشريف (2016) أن أبعاد المناعة تتركز في ثلاثة مجموعات، هي:

- المجموعة الأولى: وتشمل على الأمور الإيجابية والنمو الداخلي، وهي تصنف على النحو الآتي: الكفاءات، والتفكير الإيجابي، والشعور بالتحكم، والشعور بالاتساق، والشعور بنمو الذات.
- المجموعة الثانية: وتمثل مجموعة التفاعل الاجتماعي والإبداع، وهي تشمل: توجه التحدي، والمراقبة الاجتماعية، ومفهوم الذات الابتكارية، والتطبع الاجتماعي، وحل المشكلات، والفعالية الذاتية، وتوجه الأهداف، والإبداع الاجتماعي.
- المجموعة الثالثة: وهي المجموعة المتحكمة بالاندفاعات الداخلية، وتشمل: ضبط الاندفاع، والتزامن، والتحكم العاطفي، وضبط التسرع.

وقد تناولت دراسة الشريف (2015) ثلاثة أبعاد للمناعة النفسية، هي:

البعد الأول – الإحتواء (Intojection) : أي أنه يعتبر الطابع الوجداني الذي يتم من خلاله تقييم المشاعر المتطرفة، وتحويلها بعيداً عن الوعي والتخلص من الطاقة السلبية، والذي يشمل الاستيعاب والتحويل المضاد للمشاعر السلبية.

البعد الثاني - المواجهة التكيفية (Adaptable Confrontation) : وهي آليات العمل التي تحفز الأدوات المعرفية للتكيف مع الأحداث، وهي التي تتفاعل مع وجدان الفرد.

البعد الثالث - تنظيم الذات (Self-Regulation) : وهي القدرة على التعامل مع الأحداث البيئية كمعلومات موجّهة لاختبار الخبرات الجديدة واندماجها مع البنية المعرفية للفرد.

وأشار الرشيد (1999) إلى أن المناعة النفسية تأخذ أبعاداً أخرى، تتمثل في:

1. البعد الشخصي : وهو أن يستطيع الفرد مواجهة الضغوطات النفسية والتعامل معها كخبرات، ودمجها في البنية المعرفية من أجل حل تلك المشكلات، والتوافق مع ذاته وتعزيز التغذية الراجعة ليصبح فيما بعد طاقة نفسية متجددة يستفاد منها في مواجهة الضغوطات.

2. البعد الاجتماعي : وهي تمكن الفرد على التواصل مع البيئة المحيطة به، وتكوين عمليات التفاعل الاجتماعي والشعور بالقبول والاستحسان الاجتماعي.

ابعاد المناعة النفسية:

أما أبعاد المناعة النفسية كما أشار إليها زيدان (2013)، فقد تمثلت في: التفكير الإيجابي، الإبداع، حل المشكلات، ضبط النفس والالتزان، الصمود والصلابة النفسية، فاعلية الذات، والثقة بالنفس، التحدي والمثابرة، المرونة النفسية والتكيف، والتعاؤل.

خصائص المناعة النفسية:

يري أولاه وزملاؤه (2005) Olah أن الخصائص العامة للمناعة النفسية تتمثل بما يلي:

- أنها تضبط الجهاز المعرفي نحو إدراك النتائج الإيجابية الممكنة.
- أنها تسهم في تحقيق تغيرات إيجابية في حالة الفرد وتؤكد على فرص النمو والتطور.
- أنها تضمن اختيار اساليب والتأقلم أو التكيف استراتيجيات (المواجهة التي تناسب كلا من خصائص الموقف وحالة الفرد الخاصة ومزاجه).
- أنها تؤكد أو تضمن مراقبة موارد التكيف لدى الفرد وتعبئتها السريعة والكافية مسحل (2018) من خلال تعريفات المناعة النفسية والدراسات التي اهتمت بالمناعة النفسية، ومن خلال مضمون المناعة وكيفية تكوين التحصين الداخلي للفرد، يمكن إجمال أهم الخصائص للمناعة النفسية، حسب الآتي (جبريني، 2020):

1. تعزز مفهوم التكيف الذاتي.
2. تعزز من الاستراتيجيات الدفاعية لدى الفرد.
3. تعمل على استخدام الاستراتيجيات المعرفية لدى الفرد بشكل سليم.
4. التنسيق الدائم بين التكيف الذاتي مع المحيط الخارجي.
5. تساهم في مواجهة التحديات بإطار المعالجة الدائمة السليم.
6. تمارس المناعة النفسية أفعالها بشكل فطري من خلال الخبرات التي اكتسبها الفرد من مواجهة المشكلات والأعباء.
7. ظهور استجابات إيجابية عند حدوث ضغوطات مؤلمة.

ومن خلال ما سبق، فإنه يمكن القول بأن سلوك الفرد يظهر في سياق تفاعله مع البيئة المادية والاجتماعية من خلال ردود أفعاله سواء أكان بعداً مقبولاً اجتماعياً، أم مألوفاً سلوكياً، ويتضح من خلال معايير تحدد توافقه

مع ذاته من خلال عمليات المناعة النفسية التي يستخدمها لإظهار الجانب الإيجابي في شخصيته . كما أن المناعة النفسية تحتكم إلى وجود فرد ذو طابع إيجابي يحاول أن يحقق الاتجاه نحو الذات الكاملة قدر الاستطاع، والنمو والتطور المستمر ، والتكامل والاتساق بين جوانب شخصيته، والتلقائية والتوجيه الذاتي والاستقلال، وإدراك الواقع واتخاذ القرارات.

الدراسات السابقة التي تناولت موضوع المناعة النفسية **Psychology immunity**

قام عبد الجيد (2023) بدراسة هدفت للتعرف إلى العلاقة بين المناعة النفسية وتوقع قلق المستقبل الرياضي لدى صفوة من الرياضيين. وتكونت العينة من (52) لاعبا في الألعاب الفردية (الجودو، سباحة، العاب قوى) والألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد). وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي والاستبيان لجمع البيانات. وتبين وجود علاقة عكسية دالة إحصائيا بين المناعة النفسية وتوقع قلق المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين، وأن مستوى المناعة النفسية لدى اللاعبين كان مرتفعاً، وأن مستوى قلق المستقبل الرياضي لديهم كان متوسطاً. وأوصت الدراسة بوضع برامج إرشاد نفسي لتحسين المناعة النفسية وتخفيض قلق المستقبل الرياضي لدى اللاعبين.

قام السعيد (2023) بدراسة هدفت الى بناء مقياس للمناعة النفسية لدى المدرب الرياضي، وتحديد الفروق في المناعة النفسية لدى المدرب الرياضي تبعا لمتغيرات الجنس، والمستوى التدريبي (ناشئين، مستوى عالي)، ونوع اللعبة (فردية، جماعية). ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (190) مدربا. واستخدم الباحث المنهج الوصفي والتحليلي والاستبيان لجمع البيانات. وتوصلت الدراسة إلى بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب بواقع 36 فقرة موزعة على خمسة مجالات (التفكير الإيجابي، الثقة بالنفس، الذكاء الانفعالي، الاتزان الانفعالي، الابداع في حل المشكلات)، وأنه توجد فروق دالة إحصائيا في المناعة النفسية لدى المدربين تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور، وتبعا لمتغير المستوى التدريبي ولصالح المستوى العالي، وتبعا لمتغير نوع اللعبة ولصالح الألعاب الفردية.

أجرى مأمون (2023) دراسة تهدف إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين المناعة النفسية وأنماط التفكير لدى الطلاب الجامعيين في مركز جامعة أفور، حيث استندت المناهج الوصفية إلى البحث العلمي، وأجريت الدراسة على عينة مسحية تتكون من عينة أساسية من (30) طالبا و (76) طالبا من المقررات العليا. بالإضافة إلى ذلك، مقياس المناعة النفسية من قبل علا وآخرون (2004) ومقياس ودراسة أنماط التفكير لدى حنان عبد العزيز (2011) أتاح لنا الحصول على النتائج التالية: - الارتباط بين المناعة النفسية وأنماط التفكير لدى طلاب السنة الأولى بكلية العلوم الاجتماعية بمركز جامعة أفور - وجود مستوى متوسط من المناعة النفسية لدى طلاب العلوم الطبيعية في المركز الاجتماعي للسنة الأولى بجامعة أفور.

المناعة النفسية لدى معلمي التربية الرياضية

أن دراسة متغير المناعة النفسية وما يؤثر عليه من عوامل لدى معلمي التربية الرياضية أصبح من الأهمية بمكان نظرا لتعرضهم للضغوط بإختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياه اليومية الاعتيادية كالمطالب الاجتماعية، بينما البعض الآخر يرتبط بمطالب وظروف العمل والمجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني فإن معلمين التربية الرياضية إضافة إلى المشكلات النفسية والاجتماعية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة، لديهم مشكلات خاصة بطبيعة مهنتهم حيث وصفت مهنة التدريس من أكثر المهن معاناة من الضغوط، فعلى عاتق المعلمين تقع مسؤولية تحقيق الأهداف التربوية التي يسعى أى مجتمع لتحقيقها والتخطيط لعملية التدريس وتنفيذها

حيث أشارت طه (2022) إلى أهمية الاعداد النفسي الجيد للمهارات النفسية لدى معلمي التربية الرياضية من أجل تحقيق النجاح والفوز. ولذلك تعد المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي من المواضيع التي يجب الاهتمام بها عند الاعداد النفسي للمعلمين لمساعدتهم في حسن التكيف والتغلب على مختلف الضغوط، حيث انه إذا كانت المناعة النفسية مؤشراً للصحة النفسية لمعلمي التربية الرياضية فان الذات الايجابية والذكاء الانفعالي ضابطاً لسلوكياته. وأشاره الجزار واخرون (2018) أن المناعة النفسية كأنها القوة

التي تساعد الانسان في مواجهة التحديات والتغلب على العقبات لتحقيق النجاحات، وأنها تصقل تفكير الفرد وتزبد من وعيه في التعامل مع الضغوطات وإيجاد الحلول للمشكلات. ويرى السعيد (2023) أن المناعة النفسية من الاتجاهات النفسية الحديثة والايجابية التي تعد بمثابة الدرع الواقي لمعلمي التربية الرياضية. ويرى سيري (Seery, 2011) أن المناعة النفسية ذات أهمية لمواجهة مصاعب الحياة للفرد وتقويه من الأمراض وتجعله يستثمر طاقاته و يحسن التعامل مع المواقف الضاغطة. وتؤكد الشنواني (2019) أن المناعة النفسية مؤشراً على صحة الرياضي النفسية والبدنية والجسمية، وسببا رئيسا في تقليل تعرضه لإصابات جسمية أو نفسية. وترى حسانين (2021) أن أهمية المناعة النفسية تظهر في تحديد قدرة معلمي التربية الرياضية على التكيف مع المواقف الضاغطة ومواجهة وتذليل الصعوبات التي تواجهه. ويرى دوبي وشاهي (Duby, & Shahi, 2011) أن لدى الانسان نظاماً مناعياً نفسياً يحميه من الضغوطات والتوترات النفسية والتأثيرات النفسية السلبية على غرار النظام المناعي في الجسم.

ثانيا الذات الايجابية:

يعد مفهوم الذات من المواضيع الهامة التي حظيت باهتمام كبير من قبل العاملين في مجال علم النفس العام. ففي هذا السياق، تُستخدم كلمة "الذات" في علم النفس بمعنيين مختلفين: الأول هو الذات كموضوع (Self as a Subject)، حيث تُعتبر الذات ككائن يتفاعل مع البيئة المحيطة به، والثاني هو الذات كعملية (Self as a Process)، أي أن الذات تتشكل من مجموعة من العمليات النفسية النشطة مثل التفكير، التذكر، والإدراك الشكعة (1999). كما يشير بهادر (1983) إلى أن مفهوم الذات ينقسم إلى قسمين رئيسيين: الأول هو مفهوم الذات الإيجابي، الذي ينشأ عندما يقبل الفرد نفسه ويشعر بالرضا عنها، مما يعزز ثقته بنفسه وفعاليته في الحياة. أما الثاني فهو مفهوم الذات السلبي، الذي يتطور نتيجة للإهمال أو المعاملة السلبية التي يتعرض لها الطفل، مما يؤدي إلى نشوء مشاعر سلبية داخله قد تؤثر على نظرتة لذاته.

فيما يتعلق بتقدير الذات الإيجابي، أظهرت دراسة (Curtis & Sharer) أن احترام الذات الإيجابي هو هدف مشترك يجب على المجتمع السعي لتحقيقه بين الأطفال، وأنه من المهم تحسين احترام الذات هذا (عبد العلي، 2003).

يعتبر مفهوم الذات من أقدم المفاهيم التي أدخلتها الحضارة الإنسانية ونشرها رجال الدين والفلاسفة والمفكرون تحت أسماء مختلفة. الروح، الذات، الأنا، إلخ.، لكن ويليام جيمس (1890)، الذي عرف الذات، اتخذ لأول مرة موقعا مطابقا في مجال علم النفس الحديث. ما يمتلكه الشخص أو يمكن أن يقوله، جسده، خصائصه، قدراته، ممتلكاته المادية، عائلته، أصدقائه، أعدائه، مهنته القاضية، إلخ. (زهران، 1981)، والذي يظهر أيضا في مثل أفلاطون "اعرف نفسك" زهران (1982)، حيث اعتبر مفهوم الذات جوهرًا روحيا ومعرفة للذات، وكذلك ظهر مفهوم "الذات" في القرآن الكريم في بعض الأماكن المدرجة في القرآن الكريم كقوله تعالى ﴿لَا

يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة:286].

لقد تطور مفهوم الذات في علم النفس المعاصر لينظر إليها على أنها نظام فعال يتكون من مجموعة من المفاهيم والقيم والأهداف والمبادئ التي تحدد كيفية تصرف الفرد في مختلف المواقف (أبو زيد، 1987). وعندما تتكون الذات، فإنها تحتفظ بتنظيمها الداخلي وتقاوم التغيير أو التعديل والانقسام، مما يسهم في إمكانية التنبؤ بسلوك الأفراد في الظروف المختلفة. ويُعزى الاتساق في سلوك الفرد إلى ثبات ذاته وأهدافه وطرق تحقيقه لها، لكن هذا لا يعني أن الذات لا تتغير أبدًا. فالفرد يعيش في مجتمع يُعتبر بمثابة المرأة التي يرى فيها نفسه، وبالتالي، يتغير الفرد ليوكب توقعات هذا المجتمع، خاصة عندما يتناقض سلوكه مع معاييرها. وكلما تغيرت نظرة الناس إليه، قد يتغير هو أيضًا ليعكس هذه التغيرات في وجهات النظر (جلال، 1985).

يتشكل مفهوم الذات منذ الطفولة عبر مراحل مختلفة من التطور، في ضوء بعض المحددات التي يكتسب فيها الفرد أفكاره تدريجيا ويصف نفسه، إنه نمط من التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي، والمواقف،

والخبرات، وأساليب المكافأة والعقاب، والمواقف الأبوية وتعميمها، نتاج التجارب المعرفية والاجتماعية والعاطفية التي يمر بها الفرد، إلخ. تجارب النجاح والفشل، والأدوار الاجتماعية، والوضع الاقتصادي والاجتماعي، والمرتبطة بالإحباط والصراع. بالإضافة إلى تجربة النجاح والفشل والأدوار الاجتماعية والوضع الاقتصادي والاجتماعي، بالإضافة إلى أمور أخرى تتعلق بالإحباط والصراع (صوالحة، 1992).

أظهرت دراسات مختلفة أن مفاهيم الذات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالدافع للتعلم، وتجدر الإشارة إلى أن أهم الأفكار هي ما يمتلكه المتعلمون عن أنفسهم - نتيجة تجارب الفصل والمدرسة والجامعة والمواقف والتجارب، وأن الطلاب ذوي الأداء التعليمي المنخفض يميلون إلى أن يكون لديهم مفاهيم أكاديمية ضعيفة، ومشاعر سلبية (جبريل، 1995؛ أبو زيد، 1987).

مفهوم الذات : Self-Concept

تعتبر الذات مركز شخصية الفرد، فهي الكل الذي يتكون من فكرة الشخص عن نفسه، ويعكس سلوكه الظاهر مخرجات هذه الفكرة. فالذات تظهر في كل قول أو سلوك يصدر عن الفرد، حيث يبدأ الشخص تعريفه لنفسه باستخدام تعبيرات مثل: "أنا فلان"، "أنا سعيد"، "أنا حزين"، وغيرها. كما يدرك الآخرون ذات الفرد من خلال سلوكه، فيصفونه بـ"إنه شخص حسن"، "ذو فاعلية اجتماعية"، أو قد يعبرون عنه بصفات أخرى تتعلق بتصرفاته. وهذه النظرة التي يكونها الآخرون تنعكس بدورها على مفهوم الفرد لذاته. لذلك، يصبح من الضروري أن يفهم الفرد ذاته بشكل عميق حتى يتمكن من التعبير عنها بشكل صحيح، وتعديل سلوكه بناءً على هذا الفهم، ما يساهم في أن يدرك الآخرون ذاته ويفهموها. ومن هنا تأتي أهمية تطوير مفهوم إيجابي عن الذات، لأنه يعزز من قدرة الفرد على التفاعل بشكل صحي وفعال مع نفسه ومع الآخرين (أبو زيد، 1987).

حظي مفهوم الذات باهتمام كبير في الربع الأخير من القرن العشرين، حيث شهدت السبعينيات العديد من البحوث التي تناولته من زوايا مختلفة، مثل دراسته في علاقته بخصائص سيكولوجية متنوعة (عبد العلي، 2003؛ الشكعة، 1999).

وعلى الرغم من التحديات التي يواجهها مفهوم الذات، والتي قد تعتبر في بعض الأحيان عقبات في قياسه السيكومتري، فإن هذا المفهوم قد نال اهتماماً واسعاً. قدم العديد من العلماء آراء ونظريات متباينة حوله. وعلى الرغم من أن معاني مفهوم الذات قد اختلفت من نظرية إلى أخرى، إلا أن الغالبية العظمى من هذه النظريات اعتبرت مفهوم الذات كالنواة الأساسية التي تقوم عليها الشخصية كوحدة مركبة وديناميكية. كما اعتُبر مفهوم الذات المعنى المجرد لإدراكنا لأنفسنا على المستويات الجسدية والعقلية والاجتماعية، وهذا الإدراك يتشكل ويُصاغ في ضوء علاقتنا بالآخرين (شقيير، 1995).

نما مفهوم الذات دينياً وفلسفياً عبر التاريخ، وتحدث به الفلاسفة اليونانيون سقراط وأرسطو، ثم قبله المفكرون العرب مثل ابن سينا، الذي عرفه على أنه صورة معرفية للروح البشرية (صالح، 1995؛ زهران، 1983). كما يستخدمه علماء النفس كمصطلح نفسي يحدد مفهوم الذات ويعبر عن مفهوم افتراضي شامل يشمل جميع أفكار ومشاعر الفرد، معبراً عن معتقداته وقيمه ومعتقداته، فضلاً عن خصائصه الجسدية والعقلية والشخصية، بما في ذلك تجاربه السابقة وطموحاته المستقبلية (اليقوب، 1988).

من خلال التعريف الذي تم تمريره، يعتقد الباحث أن الذات هي كل منظم، والذي يتأثر بعوامل التنشئة الاجتماعية، وفهم الفرد لها هو أساسه، وهو ما ينعكس في سلوك الفرد، لذلك هذا المدخل كله هو الفكرة التي يحملها الفرد عن نفسه، وخرجه هو سلوك الفرد.

تطور مفهوم الذات لدى الفرد:

يبدأ مفهوم الذات في التكون منذ اللحظة الأولى عندما يبدأ الطفل في استكشاف أجزاء جسده التي يتم بناؤها من خلال أفكاره ومشاعره وأفعاله وتجاربه، ويذكر إريكسون (Erikson) أن الفرد يمر عبر عدة عقبات في طريقه إلى تأكيده لذاته. إن الأوامر والمحظورات المتداخلة ترشده إلى ما يستطيع وما لا يستطيع فعله، وهنا قد يواجه عدم استقرار جودة الأوامر والمحظورات الموجهة إليه، وبالتالي قد يجد قمعاً أو تعصبا لما يصدره، وفي عصر اللعب، فشله وقدرته المحدودة على القيام به. يتم إنشاء نوع من العفوية مقابل الشعور بالذنب، وهو تشجيع اهتماماته التي تنطوي على التركيز على الاحتمالات. أيضاً، سن المدرسة يخلق في الطفل إما الحماس للعمل أو الشعور بالنقص الذي يؤدي إلى العزلة، وذلك بسبب الاجتهاد المتكرر والإنجاز المطلوب في المدرسة (عدس و توك، 1998).

يتطور مفهوم الذات مع نمو الطفل، حيث يمر بتغييرات ملحوظة من مرحلة إلى أخرى. فقد أظهرت الدراسات أن هناك زيادة واضحة في استخدام الأطفال لمفاهيم متعلقة بالدور المهني وتصورات النجاح المهني بين عمر التاسعة والثامنة عشر. في مرحلة الطفولة المبكرة، يستخدم الطفل الممتلكات، الأبعاد الجسمية، وأماكن الإقامة كرموز للذات، وهي أشياء عينية وموضوعية. ولكن مع تقدم السن، وخاصة في مرحلة المراهقة، تتغير هذه الأوصاف لتصبح أكثر تجريدية و ذاتية. ففي مرحلة المراهقة، يبدأ المراهق في وصف نفسه بعبارات تعكس علاقته بالآخرين، مثل قوله: "أنا طيب وطموح وجريء"، أو عبارات تشير إلى حالته النفسية مثل: "أنا سعيد" أو "أنا حزين". من خلال هذه الأوصاف، يمكن ملاحظة الخصائص الانفعالية التي يتميز بها المراهق، مثل التقلبات المزاجية والشعور بالتفرد. كما أن أي تصور ينميه المراهق عن ذاته يظل مستقرًا لديه، حيث يثبت أن هذا التصور يحقق له وظيفة توافقية، أي أنه يساعده في التكيف مع مشكلاته النفسية والاجتماعية بشكل أو بآخر (عبد العلي، 2003).

كما أن مفهوم الذات في هذه المرحلة ينزعج نتيجة معاناة المراهق من اضطرابات في جوانب أخرى من التطور، وهذا يؤدي مرة أخرى إلى فقدان آرائه الخاصة. (أحمد، 1999؛ السرحان، 1996).

ومع ذلك، في مرحلة الشباب، يواجه عقبات فردية، حيث يدور في دائرة كبيرة، سواء تمكن من تكوين علاقة قوية مع الآخرين، أو تمكن من تحقيق نفسه وتقوية العلاقات مع الآخرين، أو يمكن أن يقع في نفسه، يعمل على فصلها عن الآخرين (عبد العلي، 2003)

أما بالنسبة لمرحلة البلوغ، فإن مشكلة الفرد هي أن التطور السليم هو المفتاح للوصول إلى مهنة ناجحة ومنتجة مع التركيز على أهمية الاستقلال الذاتي ونمو العلاقات الصحية مع الآخرين (عدس و توق، 1998).

أشكال مفهوم الذات:

لمفهوم الذات عدة أشكال، أهمها:

1. مفهوم الذات الجسمية يشير إلى كيف يرى الشخص نفسه من حيث شكله وهيئته، وكذلك كيف يعتقد أن الآخرين يرونه. وفقاً لقاموس (English & English (1958)، تعني الصورة التي يعتقد الفرد أنه يظهر بها أمام الآخرين، أو كيف يدرك ذاته في سياق علاقاته الاجتماعية ودوره في المواقف التي يتفاعل فيها مع الآخرين بشكل إيجابي وقيادي.
2. مفهوم الذات الأخلاقية يعني تصور الفرد للجوانب الملتزمة بالقيم والمثل العليا.
3. مفهوم الذات العصابي: يشير إلى وعي الفرد بأعراض القلق والخوف والعصاب التي تؤثر على سلوكه التوافقي وعلاقاته مع الآخرين (الدسوقي، 1996).

أبعاد مفهوم الذات:

يرى عبد العلي (2003) أن أبعاد مفهوم الذات تتضمن:

1. الذات الحقيقية هي تصور الفرد لقدراته ومكانته ودوره في العالم الخارجي.
 2. الذات الاجتماعية: إنها الذات، تماما كما يعتقد الشخص أن الآخرين يشاهدونها.
 3. الذات الإدراكية: هي تنظيم للاتجاهات الداخلية للفرد.
 4. الذات المثالية هي مفهوم الفرد لذاته، كما يريد أن يكون.
- وفي دراسة تينيس (Tiniss,1945) حدد أبعاد الذات فيما يلي:

- البعد المساحي للذات.
- الاستبصار (تطابق الذات مع الواقع).
- بعد الذات المدركة الواعية.
- تكامل الأنماط.
- اختلاف أو تنوع الفئات داخل الذات.
- الثبات (ثبات مفهوم الذات).
- الثقة بالنفس.
- تقبل الذات (تطابق الذات المدركة والمثالية).

مفهوم الذات الإيجابي والسلبي:

- مفهوم الذات الإيجابي: وهو يتألف من قبول الفرد لنفسه والرضا عنه فيبدو للأشخاص الذين يعاملون الفرد ولديهم مفهوم الذات الإيجابية بطريقة واضحة ومتبلورة أن كل من يلمسه، يظهر دائما الرغبة في احترام الذات والامتنان، ويحافظ على مكانته الاجتماعية وأدواره وأهميته، ويلتزم بثقة الذات الواضحة والكرامة والاستقلالية، ويفهم أن الفرد يقبل نفسه، ويرضى عنه، ومسؤول، وأنه يعتمد، ويفهم أنك ستبدأ في الكشف عن أسلوبك مع الآخرين، ويظهر أنك متفائل بالحياة واتجاه الناس، وأنت متفائل بالحياة واتجاه الناس.

من بين الأساليب والعوامل التي تساهم في تطوير مفهوم الذات الإيجابي التفاعل الطبيعي والطبيعي مع الطفل من خلال إعطائه الفرصة للتعبير عن رأيه علانية، ومساعدته على اتخاذ القرارات اللازمة، وتوجيهه، وتحديد دوره ومكانته في الحياة، وتعريفه بموقفه وإبلاغه بأهميته بين الأسرة (عبد العلي، 2003)

أشار كيجمان (1982) في دراسة قاسم (1998) إلى أهمية تلبية الاحتياجات الأساسية للطفل لتحقيق مفهوم ذات إيجابي. وقد أوضح أن مفهوم الذات الإيجابي وتقدير الذات المرتفع يتحققان عندما يتم تلبية حاجتين أساسيتين للطفل. الأولى هي حاجة الطفل إلى الارتباط، أي أن يشعر بالدعم والقبول من الآخرين، ويُطلق عليها "التضمين". أما الحاجة الثانية فهي الاستقلالية، حيث يجب أن يكون الطفل قادراً على اتخاذ قراراته بنفسه، دون الاعتماد على الآخرين، وهذا ما يُعرف بـ"الاستقلالية" أو "التمييز".

- مفهوم الذات السلبي: يتم تطبيقه على علامات الانحرافات السلوكية، والأنماط التي تتعارض مع نمط الحياة الطبيعي للفرد، والتي تسمح بالانحراف عن النمط الطبيعي للسلوك المتوقع من قبل الأفراد العاديين في فئة المجتمع، وتحديد الأشخاص الذين يصدر عنهم سوء التكيف الاجتماعي أو النفسي وتصنيفه في فئة عدم المطابقة.

تتشكل المفاهيم الذاتية السلبية نتيجة للطرد، ونقص الحب الذي يظهره الآباء، مما يحبط ويعطل تطوير نظام ذاتي صحي. بالنسبة للعواطف التي تعكس مفاهيم الذات السلبية، يمكن اقتراح أربعة أسباب هي:

1. الحماية الزائدة: يتم ذلك من خلال تكرار الأنشطة التي يمكن للطفل القيام بها بمفرده، مثل إطعام نفسه، وارتداء ملابس، والتفكير بعيدًا عن الآخرين، واتخاذ قراراته الخاصة بشكل مستقل.

2. السيطرة: يمكنه السيطرة على الطفل لدرجة أنه غير قادر أو غير قادر على اتخاذ قراراته معها بموجب الادعاء بأنه غير مؤهل لذلك.

3. الإهمال: يحدث ذلك عندما تكون الأفكار المسبقة للوالدين أكثر أهمية من أفكار الطفل، لأنه يشعر بالإهمال والإهمال وعدم الاهتمام.

4. الأوصاف والنعوت السلبية: تندمج هذه العوامل في صورة الذات لدى الأطفال، مما يعزز النظرة السلبية نحو أنفسهم ويؤدي إلى سلوك غير متوافق بشكل كبير مع محيطهم. نتيجة لذلك، يتبنى الطفل سلوكيات تتماشى مع الصفات السلبية التي يتم توصيفه بها.

نتيجة لتهديد قيم الطفل وقدراته وقيمه، والتي تعتبر بنشاط تهديدا لتطور مفهوم الطفل الذاتي، فإنه يضطر إلى حمايته من الهجمات والدونية. والذات التي هي فكرة الفرد عن نفسه، والصورة التي يكونها عنها تتمثل فيما يلي:

1. فهم الفرد لقدراته: قد يتخيل نفسه كشخص يتمتع بقدرات وإمكانيات عقلية أو جسدية عالية، وقد تسبب له الحقيقة نوعا من الإحباط.

2. العلاقة الشخصية مع الآخرين: قد يرى نفسه كشخص اجتماعي مرغوب فيه، ولديه مجموعة من المواقف والمبادئ والقيم التي تجعل الآخرين يرونه بنوع من الامتنان والاحترام، مما يجعله يشعر بنوع من الرضا النفسي، وقد يكون العكس، لأنه يرى نفسه على أنه لا يعبر عن أي شيء للآخرين. تصور الآخرين، سواء القبول أو الرفض، يمثل جانبا قويا في عملية التوافق.

يعرف الفرد نفسه جيداً، ولكن من حيث القيم والمواقف والمبادئ، يتخيل نفسه أحياناً أفضل مما يراه من جانب علاقته بشخص آخر، أي أنه يريد تحقيق نفسه المثالي (عبد العلي، 2003)

العوامل المؤثرة في مفهوم الذات:

كما يرى زهران هناك عدة عوامل تؤثر في مفهوم الذات تتمثل فيما يلي:

1. على سبيل المثال، يمكن أن تتطور العيوب والاضطرابات في بعض الأحيان إلى الشعور بالنقص وتتداخل مع إمكانية القيام ببعض الأعمال، وتتأثر صورة جسم الطفل بخصائص الكائن، مثل الحجم وسرعة الحركة وقياس العضلات، ولكن هذه الخصائص تعتمد على المعايير الاجتماعية، مثل إدراك الآخرين، والتقييم المستمر بين السيئ والخير، وقدرة العضلات، يكون لها تأثير واضح على التقييم الذاتي للفرد يمكن استخدامه في مجموعة متنوعة من التطبيقات.

2. المؤثرات الاجتماعية وتشمل:

أ. **المعايير الاجتماعية**: تعد هذه المعايير عنصراً مهماً في تشكيل مفهوم الذات، وقد تم تسليط الضوء على أهميتها في الدراسات التي أجراها (سكورد وجورادك) في عام (زهران، 1983). أظهرت نتائج هذه الدراسات أنه بالنسبة للرجال، يُعتبر الحجم الكبير للجسم مصدرًا للرضا عن الذات. وفي المقابل، بالنسبة للنساء، تبين أن الشعور بالرضا أو الراحة يرتبط بكون الجسم أصغر قليلاً من الحجم المعتاد، مع الأخذ في الاعتبار التحفظ على مقياس النصف الأعلى من الجسم.

ب. **الدور الاجتماعي**: يلعب دوراً مؤثراً في تشكيل مفهوم الذات، حيث تتطور الذات من خلال التفاعلات الاجتماعية. أثناء تنقل الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، يمر بتجارب متعددة في سياق أدوار اجتماعية مختلفة. ومن خلال هذه الأدوار، يتعلم الفرد كيفية رؤية نفسه كما يراه الآخرون في المواقف الاجتماعية المتنوعة.

ج. التفاعل الاجتماعي: أظهرت دراسة (كومبس) أن التفاعل الاجتماعي الإيجابي والعلاقات الاجتماعية الناجحة تساهم في تعزيز التصور الصحيح والجيد عن الذات. كما أن وجود مفهوم ذاتي إيجابي يعكس نجاحًا في التفاعل الاجتماعي، بينما يؤدي نجاح العلاقات الاجتماعية إلى تحسين التفاعل الاجتماعي وزيادة فعاليته.

د. المميزات الأسرية: يؤثر نشوء الطفل في أسرة تعامله كطفل غير مرغوب فيه أو مشاكس على مفهومه لذاته. هذا التأثير يمتد ليشمل سلوكياته وتفاعلاته بشكل عام، مما يؤثر على تطوره النفسي والاجتماعي (زهران، 1982).

3. التكيف الأكاديمي وتأثير المعلمين: تلعب المدرسة دورا مهما في تطوير وتشكيل المفاهيم الذاتية وتضم عددا كبيرا من الطلاب الذين يمكنهم توجيه النقد إلى زملائهم الطلاب. ينطبق هذا أيضا على المعلمين، لذا فإن العلاقة بين مفهوم الذات وإنجاز المعلم هي علاقة مباشرة، وإذا كان مفهوم الذات جيدا وإيجابيا، فهذا هو إنجازهم. يشير فرانك إلى كيفية تطور مفاهيم الذات المنخفضة عند الأطفال، ويتعلم كيف يفكر ويشعر بنفسه، ويعتقد أن الطفل، الذي يدركه الآخرون، يخلق الخيال بأنه ليس الممثل الرئيسي لعالمه الخارجي، مما يؤدي به إلى اتخاذ اتجاه سلبي عن نفسه، وبالتالي يؤدي إلى تقييمها المنخفض (عبد العلي، 2003؛ جاد الله، 2000)

4. ستساعد العوامل والظروف الاقتصادية الأفضل على تطوير مفهوم ذاتي أكثر إيجابية (السرطان، 1996).

العوامل التي تساهم في تكوين مفهوم ذات إيجابي:

1. معرفة الفرد بقدراته وإمكانياته: هذا يسمح للفرد الواعي بقدراته الشخصية والمادية وغيرها من المستويات والمستويات المحتملة أن يصنع لنفسه أهدافا ومستويات واقعية ومعقولة من الطموح، وهذا يسهل عليه تحقيق الأهداف والوصول إلى تلك المستويات، خاصة إذا اعتقدنا أن النجاحات السابقة تؤثر على النجاحات الحالية أو اللاحقة. من المهم جدا إذا كنت تدرك أنك قد أعطيت.

2. أفكاره الخاصة واحترامه لذاته للفرد كلما كانت أفكاره الخاصة عن الفرد واقعية وكان احترامه لذاته مرتفعا، فإنه يتخذ قرارات بشأنه وينفذها ويعتبر نفسه مسؤولا عن تلك القرارات. هذا يعطيه ثقة كبيرة في ما يفعله. ولكن إذا كانت أفكار الفرد عن نفسه واحترامه لذاته ضعيفة، فقد يؤدي ذلك إلى فقدان الثقة في اتخاذ القرارات، فضلا عن القلق والتوتر المستمر الناتج عن ذلك (السرطان، 1996).

خصائص مفهوم الذات:

لمفهوم الذات عدة خصائص تتمثل فيما يلي: (عبد العلي، 2003)

1. مفهوم الذات منظم: تشكل التجارب الفردية مجموعة من المعلومات التي تستند إليها مفاهيم الذات، ومن أجل استيعاب هذه التجارب، فإن الفرد يجعلها أكثر على سبيل المثال، تدور تجارب الأطفال حول العائلة والأصدقاء والمعلمين، وتمثل هذه الفئات طرقا لتنظيم التجارب وجعلها ذات مغزى، وذلك لأن الفئات موجودة في محادثات الأطفال. لهذا السبب نحن هنا لمساعدتك.

2. مفهوم الذات متعدد الأوجه: تعكس هذه الجوانب التصنيفات المعتمدة من قبل الأفراد أو التي يشارك فيها العديد من الأشخاص، وقد يشمل نظام التصنيف هذا مجالات مثل المدرسة والقبول الاجتماعي واللياقة البدنية والقدرات.

3. مفهوم الذات هرمي، يمكن أن يشكل جانب مفهوم الذات هرما في القمة من خلال مفهوم الذات العام، ويتكون المفهوم العام من مكونين:

- مفهوم الذات الأكاديمي: يتفرع إلى منطقة وفقا للمواد الدراسية المرتبة، ثم يتفرع إلى منطقة ضيقة داخل المواد الدراسية.

- مفهوم الذات غير الأكاديمي: يتفرع إلى المفاهيم الاجتماعية والنفسية والجسدية للذات وينقسم إلى جوانب أكثر تحديدا بطريقة مشابهة لمفهوم الذات الأكاديمي.

4. مفهوم الذات ثابت: يتميز مفهوم الذات العام بالاستقرار النسبي في نفس المرحلة العمرية، ولكن هذا المفهوم يمكن أن يختلف من مرحلة عمرية إلى أخرى، اعتمادا على الظروف والأحداث التي يمر بها الفرد، والانتقال إلى أسفل هرم مفهوم الذات، يعتمد المفهوم على الحالة الخاصة وبالتالي يصبح أقل استقرارا، في قاعدة الهرم، يمكنك أن ترى أن مفهوم الذات يختلف بوضوح اعتمادا على الحالات المختلفة.
5. مفهوم الذات التنموي: عندما تصبح جوانب مفهوم الذات أكثر وضوحا للأفراد أثناء تطوره من مرحلة تطور إلى أخرى، يميز الأطفال أنفسهم عن البيئة المحيطة في بداية الحياة ولا يستطيعون التكيف بين الأجزاء الفرعية للتجربة التي يختبرونها، وكلما نما الطفل، زادت تجاربه ومفاهيمه، وإيجاد التكامل بين هذه الأجزاء الفرعية وإيجاد واحد سوف تكون قادرا على تشكيل إطار مفاهيمي.
6. مفهوم الذات تقييمي: أي أنه ذو طبيعة تقييمية، والذي لا يساعد الفرد فقط على تطوير وصفه الذاتي في مواقف معينة من الموقف، ولكن أيضا التقييم الذاتي في تلك المواقف، ويتم إصدار تقييمهم بالرجوع إلى معايير مطلقة، مثل المقارنة مع الذات المثالية، أو تعتمد أهمية ودرجة بعد التقييم على الفرد والوضع. حتى إذا كان الشخص مختلفا، يمكن تحديد تقييمه بالرجوع إلى معايير نسبية مثل المقارنة مع زميل.
7. مفهوم الذات متميز: الميزة الأخيرة لمفهوم الذات هي أنه يختلف عن المفاهيم الأخرى مع العلاقات النظرية، ومفهوم الذات للقدرة العقلية والاجتماعية والجسدية (عبد العلي، 2003؛ صلاح، 2000).

أهمية مفهوم الذات:

يمكن إجمال أهمية مفهوم الذات فيما يلي:

1. يؤثر مفهوم الذات على الأهداف التي يصوغها الفرد لنفسه والأفعال التي تعتبر مناسبة، ويؤثر مفهوم الذات عمليا على كل ما نقوم به، لكن نجاح الطفل في المدرسة يعتمد إلى حد كبير على نوع مفهوم الذات لديه عن نفسه، لأن مفهوم الذات هو الجانب الأول من الإنجاز المعرفي المرتبط بنمو المفاهيم الأساسية الأخرى حول العالم. أعمالنا ككل تعكس مفهومنا الذاتي الحالي.

2. يعكس مفهوم الذات الأنماط المعرفية المناسبة التي تشكلها تفاعل التجربة مع الواقع الخارجي، وتستند تفاعلاتنا وأفعالنا إلى مفاهيمنا الخاصة.

3. مفهوم الذات هو الأهم في مجال التعليم، ويعتقد سيزر أن هناك علاقة قوية بين مفهوم الذات والإنجاز، وأكثر إيجابية مفهوم الذات يساعد على النجاح في In, achievement بالإضافة إلى ذلك، فإن قدرة الطفل على التعلم لا تعتمد فقط على التدريس الجيد، ولكن أيضا على التقييم الذاتي للطالب، بالإضافة إلى قيم الطالب. ويفسر ذلك بحث (بروك، 1957)، و (كوبر سميث، 1960)، مما يدل على أن الطلاب الذين يسجلون درجات منخفضة في دراستهم ولديهم وجهة نظر غير مواتية للذات مع نتائج منخفضة هم أكثر عرضة لأن يكون لديهم وجهة نظر سلبية عن الذات قبل دخول المدرسة.

4. يعتبر مفهوم الذات مؤشرا مهما على درجة التوافق الشخصي والصحة العقلية، وتؤكد الدراسات والدراسات على العلاقة بين مفهوم الذات والتوافق النفسي، كما أن عدم تطابقه يعد مؤشرا رئيسيا على درجة التوافق الذاتي والصحة العقلية.

5. مفهوم الذات هو جزء من الذات يمثل منظمة معرفية وعاطفية مستمرة تعبر عن الوعي بوجود كيانه، وتتسق آماله وتوقعاته للمستقبل وتجاربه في الماضي (جبريل، 1995).

6. يعتبر مفهوم الذات من أهم عناصر الشخصية، والتكوين النفسي مهم في فهم العديد من الأنماط السلوكية العديدة للأفراد في المجالات الأكاديمية وغير الأكاديمية، كما يعتبر بنية متعددة الأبعاد تتكون من عناصر إيجابية أو سلبية، اعتمادا على نوع المعاملة التي يتلقاها الفرد من الآخرين داخل وخارج المنزل. (داود و حمدي، 1997)

7. للذات دور في شرح أسباب نجاحها وفشلها، حيث يقول هيدر (1958)، إن الأفراد عادة ما ينسبون نتائج أفعالهم إلى أسباب داخلية تتعلق بقدراتهم أو لأسباب خارجية مثل الظروف غير المواتية، ويختار الفرد هذا النوع أو ذلك من الأسباب اعتمادا على الظروف والعوامل المتعلقة بالفرد نفسه (عبد العلي، 2003).

نظريات وآراء في مفهوم الذات:

1- نظرية الذات كارل روجرز (النظرية المجالية الظاهرية):

ترى هذه النظرية أيضا أن مفاهيم الذات تتشكل في الفرد بنموه ووعيه وإدراكه لوجوده الشخصي وما يفعله نتيجة للبيئة، من الأحكام التقييمية للآخرين، وبناء القيم المتعلقة بالتجارب التي تشكل جزءا من بناء الذات، وأحيانا يحصل عليها بشكل مباشر وأحيانا يتبناها، ولكنها تتحقق بطريقة مشوهة وليس بشكل مباشر كما يعني أن التجارب التي تحدث في الفرد تتحول إلى صور رمزية ينظر إليها على أنها مرتبطة ببناء الذات أو محاولة تبنيها، والإدراك الانتقائي يعني أنها تحددها بناء الذات. اختبار أساسي إنها الدرجة التي تنتشر بها التجربة في أفكار الفرد نفسه.

يعتقد روجرز أن مفهوم الذات هو المرحلة 2 من تطور الشخصية، حيث يشكل الفرد هوية عن نفسه، والتي تختلف عن الأفراد الآخرين من حوله. كما يعتقد أن أنماط السلوك التي يختارها الفرد تتوافق مع مفهومه الذاتي، وأن السلوك البشري يهدف إلى تلبية احتياجات الفرد، وأن التفاعل البشري مع البيئة المحيطة يشكل مفهومه الخاص.

كما أشار إلى أنه إذا تضمنت مفاهيم الذات تجارب لا تتناسب مع بناء الذات، فإن مفاهيم الذات تصبح أكثر تعقيدا، ويرمز الشخص إلى تجربته وهو جزء من مفاهيمه الذاتية. (العزة، وعبد الهادي، 1999).

نظرية روجرز في الشخصية تعتبر مفهوم الذات هو جوهر الشخصية وأهم عنصر فيها. وبناءً على ذلك، فإن أي إحباط أو تهديد لإشباع الحاجات الأساسية للفرد ينتج عن التقييم السلبي لنفسه وقلة احترامه لذاته. تعتمد نظرية (روجرز) في الشخصية على مفهومين أساسيين هما:

الأول : الظاهرة- تتشكل سلسلة من التجارب والتصورات للفرد بطريقة لا يعرفها إلا الفرد نفسه ويتفاعل معها عندما يراها الشخص.

الثاني: الكلية- إذا كانت الشخصية تتفاعل ككل وتتكون من كائن حي تتركز فيه جميع التجارب نفسياً (الزيود، 1998).

يؤكد روجرز على مفهوم الذات المتصورة والذات المثالية، بحجة أن خصائص الذات هي:

1. تنمو الذات من التفاعل بين الكائن الحي والبيئة التي تعيش فيها، وخاصة البيئة المحيطة به.
2. يمكن للذات استيعاب قيم الآخرين والتعبير عنها وإدراكها بطريقة مشوهة.
3. يكافح الكائن الحي ويتصرف بطريقة متسقة ذاتياً.
4. الذات قابلة للتغيير نتيجة النضج والتعلم (رمضان، 1998).

2. وليم جيمس

يعرف جيمس مفهوم الذات بشكل عام على أنه المجموع الكامل لكل ما يمكن للفرد أن يعتبره جزءاً من نفسه، بما في ذلك جسده وسماته الشخصية وقدراته وممتلكاته المادية وعلاقاته الأسرية والصدقات، بالإضافة إلى أمور أخرى كثيرة. وقد تناول جيمس مفهوم الذات من خلال ثلاث محاور رئيسية هي:

الأول : مكونات الذات ويرى جيمس أن للذات مكونات هي:

1. الذات المادية: وهي تتكون من الممتلكات الملموسة التي يمتلكها الفرد، مثل الأشياء المادية التي يملكها وتعتبر جزءاً من هويته الشخصية.
2. الذات الاجتماعية: تتشكل هذه الذات من الطريقة التي يرى بها الآخرون الفرد، بما في ذلك كيفية نظر زملائه وأقرانه إليه وتقييمهم له.
3. الذات الروحية: تتكون من القدرات النفسية للفرد، بما في ذلك ميوله الداخلية ونزعاته الشخصية واهتماماته العاطفية والفكرية.

4. الذات الخالصة: هي الإحساس الأول للفرد بهويته الشخصية أو ذاته الداخلية، التي تجمع بين جميع جوانب الذات الأخرى. أما الجانب الثاني فيتعلق بمشاعر الذات من ناحية أخرى، الذات هي مجموعة من العمليات النفسية التي تحكم السلوك والتوافق، ما يسمى بالذات "كعملية"، والنفس نشطة بمعنى أنها تتكون من سلسلة من أنشطة العمليات مثل التفكير والذاكرة والإدراك وما إلى ذلك.

الثالث: نشاط البحث عن الذات وحفظها (عبد العلي، 2003)

- المنظور الاجتماعي: يعتقد صاحب المنظور الاجتماعي أن الذات هي نتاج اجتماعي، وتتشكل نتيجة التفاعل مع الأشخاص من حوله، ويحدد سلوكها وتفاعلها معه ميل الفرد إلى التكوين الذاتي ويصنع شخصيته (رمضان، 1988).

الذات الايجابية لدى معلمي التربية الرياضية:

أصبح الضغط النفسي لمعلمي التربية البدنية من أهم القضايا في العصر الحديث، حيث أنه يؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على حياة الأفراد سواء كانت فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، ويتأثر بعضهم البعض عند وجود خلل في أي من هذه الجوانب. يتوسع الدور التربوي والتربوي للمعلمين في الوقت الحالي. على الرغم من أن عمله لم يعد يقتصر على مجرد توصيل المعلومات والقياس عند حفظ الطلاب لها، فقد حقق نمواً شاملاً ومتكاملاً لشخصية الطالب تظهر العديد من الدراسات والدراسات في بيانات مختلفة أن الأدوار التربوية والتربوية التي يلعبها المعلمون تمثل حوالي 60% من التأثير على سلوك الطلاب والتدريس، بينما تمثل العوامل الأخرى حوالي 40% (6: 8). يصف إبراهيم ربيع شحاتة (2001) هذه الحقبة بأنها حقبة من التوتر والمشاكل الصحية الناجمة عن الاكتئاب والتعب النفسي، لذلك تعد هذه الظاهرة من أكثر الظواهر تأثيراً على المستوى الفردي والاجتماعي، ولأن تأثيرها واضح على سلوك الأفراد وعلاقاتهم مع الآخرين، فإن العديد من الدول في معظم المجتمعات تحاول التعامل مع هذه الضغوط واتضح أنه بدأ يهتم بإجراء البحوث المتعلقة بموضوع الإجهاد على أمل إيجاد طرق للحد من التأثير السلبي على الناس والمجتمع (1:3). وجد

إبراهيم خليفة (2000) أن شدة الضغط النفسي الذي قد يواجهه مدرس التربية البدنية، والتعرض المتكرر لها، وتواترها وتراكمها يؤثر سلباً على شخصية الفرد وعيوب صحته العقلية، والتي تؤثر على صحته المتكاملة، والتعب الحقيقي، والإجهاد النفسي والعقلي، وبعض العوامل النفسية السلبية التي لا يستطيع الفرد تجاهلها أو التكيف معها بسهولة. ويشير إلى أن هذه المواقف العصيبة تختلف باختلاف التركيب النفسي للمعلم، مما قد يؤدي إلى مشاكل وعواطف، مما قد يؤدي إلى اضطرابات سلوكية حادة وطويلة الأمد .

دراسات الذات الإيجابية:

قام بني هاني وطبيشات (2023) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى علم النفس الإيجابي لدى لاعبي أندية محترفي كرة القدم في شمال المملكة الأردنية الهاشمية، وكذلك تبعاً لمتغيرات (صفة اللاعب، مركز اللاعب) وتكونت عينة الدراسة من (85) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وتم تطبيق مقياس علم النفس الإيجابي المستخدم في دراسة (ختانتة، 2021) ، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى علم النفس الإيجابي جاء بدرجة مرتفعة وكذلك عدم وجود فروق بين لاعبي أندية المحترفين إقليم الشمال تعزى لمتغيرات الدراسة .

وأجرى توران وآخرون (Turan, et al., 2022) دراسة هدفت للتعرف إلى دور فاعلية الذات ومكونات الذكاء الأخلاقي (التمثل العاطفي، الضمير، ضبط النفس، اللطف والاحترام) في تنمية الروح الرياضية. وتكونت عينة الدراسة من (397) طالبا وطالبة في كلية علوم الرياضة في تركيا. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباط وثلاثة مقاييس تقيس فاعلية الذات والذكاء الأخلاقي والروح الرياضية. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الأخلاقي والروح الرياضية وفاعلية الذات لدى الطلبة. وأظهرت النتائج أيضاً أن ضبط النفس من أفضل مكونات الذكاء الأخلاقي قدرة على التنبؤ بالروح الرياضية، وأن فاعلية الذات وجميع مكونات الذكاء الأخلاقي تفسر 48% من الروح الرياضية لدى الطلبة.

قامت الختاتنة (2021) بدراسة هدفت التعرف على مستوى علم النفس الايجابي لدى لاعبي كرة اليد في الاردن، تبعاً لمتغيرات (النادي، صفة اللاعب، سنوات الخبرة، خط اللعب)، تم استخدام المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من جميع لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة اليد، والمسجلين لدى الاتحاد الأردني لكرة اليد للموسم الرياضي 2020-2021، وبلغت (113) لاعباً، وأوضحت نتائج الدراسة أن مستوى علم النفس الإيجابي جاء بدرجة مرتفعة لدى لاعبي كرة اليد في الأردن

أجرى طلفاح (2017) دراسة هدفت التعرف الى مستوى التفكير الايجابي، وبعض السمات الشخصية لدى لاعبي كرة اليد في الاردن والتعرف الى الاختلاف في مستوى التفكير الايجابي وبعض السمات الشخصية تبعاً لبعض المتغيرات (الجنس، المؤهل العلمي، سنوات اللعب) وأيضاً الكشف عن نوع العلاقة بين التفكير الايجابي، وأظهرت النتائج أن مستوى التفكير الايجابي لدى عينة الدراسة جاء مرتفعاً بدرجة كبيرة جداً، وهناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التفكير الايجابي لدى لاعبي كرة اليد في الأردن، وكذلك وجدت علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والسمات الشخصية لدى لاعبي كرة اليد في الأردن .

دراسة سرحان (1996) هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مفهوم الذات ومراكز التحكم بين طلاب الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، وتألفت العينة من (269) طالبا وطالبة. استخدم الباحثون مقياس رويتر ومقياس مفهوم الذات كوبر سميث. نتيجة لذلك، تم عرض ما يلي: - هناك اختلاف ذو دلالة إحصائية في مفهوم الذات بسبب المتغيرات الجامعية بين الطلاب في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية. - في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية، لا يوجد فرق في مفهوم الذات بين الطلاب والطالبات. - وجود فروق إحصائية كبيرة بين الطلاب من مختلف التخصصات لصالح طلاب التمريض. - وجود فروق إحصائية كبيرة بين الطلاب في مفهوم الذات بسبب منطقة الإقامة. 5 - أن هناك علاقة سلبية بين مفهوم الذات ومراكز التحكم لدى الطلاب والطالبات في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية.

دراسة أبو شمة (1995) تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثيرات مستويات ومتغيرات مفهوم الذات (الجنس والعمر وحالة اللعب ودرجة الممارسة) على مفهوم الذات لدى اللاعبين في الأندية الأردنية الرائدة، وقد أجريت على عينة من اللاعبين تحت (120) وما فوق (18). تم استخدام مقياس حشيشة الدود لقياس المفاهيم الذاتية وكذلك المتوسط الحسابي والنسبة المئوية واختبار تي واختبار أنوفا وشيفيت. توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: - أن مفهوم الذات جاء بدرجة متوسطة بين لاعبي كرة السلة الأردنيين. لم يكن هناك فرق كبير في مفهوم الذات لدى لاعبي كرة السلة الأردنيين بسبب اختلاف الأعمار والأجناس ودرجات الممارسة ومراكز اللعب، وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بتطوير مفهوم الذات لدى لاعبي النادي.

ثانياً: الدراسات الأجنبية المتعلقة بمفهوم الذات:

دراسة إليزابيث (2000) هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين خصائص المفهوم الذاتي لدى معلمي رياض الأطفال وإدراكاتهم لمركز الضبط. شارك في الدراسة 103 معلمًا من معلمي رياض الأطفال، وكانوا يتمتعون بخبرة لا تقل عن سنة في تعليم الأطفال في مدارس متنوعة تتوزع بين المدينة، الضواحي، والأرياف. استخدم الباحثون أساليب جمع بيانات متنوعة، شملت استبيانًا يتكون من ثلاثة أجزاء: الأول يتناول المعلومات السكانية الديموغرافية، الثاني تقييمًا ذاتيًا لست خصائص من المفهوم الذاتي استنادًا إلى مقياس المفهوم الذاتي ذي العوامل الستة (ستيك، 1994)، والثالث يتعلق بتقييم الملاءمة التطويرية لاستجابات البالغين للأطفال الذين يواجهون صراعًا وفقًا لمقياس توجيه البالغين نحو استقلالية الأطفال (ديسي وآخرون، 1981). شملت التحليلات الإحصائية الإحصاء الوصفي، ومعامل الترابط، والارتباط بهدف الكشف عن أبعاد خصائص المفهوم الذاتي لمعلمي رياض الأطفال وعلاقتها باتجاهات البالغين وموقع السيطرة. أظهر التحليل الإحصائي وصفًا لخصائص المفهوم الذاتي البارزة لدى المعلمين، واتجاهاتهم تجاه التحكم مقابل الاستقلالية. كشفت التحليلات الإضافية أن المعلمين الذين لديهم إدراك قوي لمفهوم السلطة والضعف كانوا أكثر ميلًا لتقييم استجابات البالغين على أنها مناسبة لتعزيز استقلالية الأطفال في حل المشكلات. وتشير هذه النتائج

إلى أهمية تطوير تعليم المعلم بحيث يتماشى مع احتياجات التطور النفسي للطفولة المبكرة، مما يشكل أساسًا لتوقعات الاحترافية في التدريس.

دراسة (David, 1996) كانت هذه الدراسة تهدف إلى دراسة المواقف تجاه مفهوم الذات وتعليم المعلمين المتدربين في نيجيريا، ودعمت النتائج أهمية العلاقة بين مفهوم الذات والموقف تجاه التعليم، والتي، على نطاق مفهوم الذات، كانت عالية إلى حد كبير في الذكاء، ولكن لم تظهر المواقف الإيجابية تجاه التعليم بين الأشخاص ذوي الدخل المادي المنخفض وانخفاض احترام الذات في العمل.

دراسة (Joe, 1996) تهدف هذه الدراسة إلى تحليل المفاهيم الذاتية لـ (16) معلمة ومعلمة، ووجدت أن هناك اختلافات كبيرة في العلوم الرياضية وميلها إلى التعليم، من مفاهيم ذاتية عالية جدا إلى خطط مفهوم ذاتي منخفضة جدا (ملاح) إلى نماذج بارزة بين المعلمين.

ثالثا : الذكاء الانفعالي

الذكاء العاطفي هو أحد المتغيرات الأساسية التي برزت كواحدة من الصفات الأساسية للقائد الإداري وتبدأ رحلة من هنا لا يمكن تحقيقها إلا من خلال اكتشاف وعي القائد نفسه وقدراته، حيث أن قدرة القائد على اكتشاف واستثمار الطاقة والقدرات الظاهرية والمحتملة للموظفين ومساعدتهم في توظيفهم وتنميتهم، وكلماته وعواطفه.

تعريف الذكاء

1. لغة: في اللغة العربية، تشير كلمة "الذكاء" إلى حدة الفؤاد وسرعة الفطنة. يُقال إن الشخص ذكي إذا كان سريع الفهم والإدراك. كما يُقال "قلب ذكي" و"صبي ذكي" عندما يكونان سريعَي الفطنة. وقد ورد في اللغة أن "ذكي" (بالكسر) تعني للمعان أو الزيادة في الفطنة، ويُقال أيضًا "مسك ذكي" و"ذاك" بمعنى شديد الرائحة أو ساطع العطر (أبو الفضل مكرم، 2003).

2. اصطلاحًا يُعرف الذكاء كقدرة عضوية مرتبطة بالبنية الجسمانية، حيث يعود الاختلاف بين الأفراد في مستوى الذكاء إلى تفاوتهم في التكوين العضوي (محمود، 2002).

الذكاء الانفعالي Emotional intelligence يعرف بار-أون الذكاء الانفعالي بأنه: إدراك الفرد لمشاعره ومشاعر الآخرين، وقدرته على التحكم فيها، بالإضافة إلى استعداده لاستثارة دافعيته بطرق فعّالة (نعيرات، 2017؛ (Bar-on, 2000)

مفهوم الذكاء الانفعالي:

اختلف الباحثون في المسميات التي أُطلقت على هذا المفهوم، فقد أطلق البعض عليه "الذكاء العاطفي"، بينما أطلق آخرون عليه "الذكاء الوجداني"، وآخرون سمّوه "الذكاء الانفعالي"، في حين أطلق فريق آخر عليه اسم "ذكاء المشاعر". وعلى الرغم من تنوع التسميات، فإنها جميعًا تعكس المعنى المقارب للمصطلح الإنجليزي (Emotional Intelligence) توضح هذه التسميات أن الذكاء الانفعالي يشير إلى القدرة النفسية على فهم الذات والآخرين، بينما يشير الذكاء العاطفي إلى الانفعالات الإيجابية مثل السرور والحب والإعجاب. أما الذكاء الوجداني فيرتبط بالمسؤولية الشخصية ويشمل الخبرات الانفعالية الإيجابية والسلبية. في حين أن "ذكاء المشاعر" يركز على الجانب النفسي في الخبرات الانفعالية، مثل الشعور بالدفء أو الراحة (حسن، 2015).

صنف الباحثان عثمان ورزق (2001) تعريفات الذكاء الانفعالي ضمن فئتين:

- تعريف يرى الذكاء العاطفي على أنه القدرة على فهم عواطف المرء والتحكم فيها وتنظيمها، وفهم مشاعر الآخرين والتعامل معها في مواقف الحياة وفقا لذلك.

- تعريف يرى الذكاء العاطفي كمجموعة من المهارات العاطفية والاجتماعية، مثل الوعي الذاتي، والتحكم في الانفعالات، والمثابرة، والحماس، والتحفيز الذاتي، والتعاطف، واللباقة الاجتماعية التي يحتاجها الفرد للنجاح في الحياة أو العمل.

بعد مراجعة شاملة لما هو مكتوب حول هذا الموضوع، خلصوا إلى أن الذكاء العاطفي هو خاصية مركبة من خمسة عناصر أساسية: المعرفة العاطفية، والإدارة العاطفية، والتنظيم العاطفي، والتعاطف، والتواصل (نعيرات، 2017)

اقترح (Goleman, 1995)، تعريف الذكاء الانفعالي باعتباره يمثل القدرة على المراقبة، والتمييز، واستخدام المعلومات العاطفية، وتوجيه تفكيرنا والإجراءات. وجرى لاحق إعادة صياغة هذا التعريف في إطار أربع مهارات مماثلة مرتبطة كل منها بالآخر، وهي: الإدراك، والاستخدام، وفهم العواطف، وإدارتها. (عبد العال، 2022).

يرى الباحث من خلال التعريفات السابقة :

تركز بعض هذه التعريفات عليها كمجموعة من القدرات، والبعض الآخر يركز عليها كمجموعة من السمات الشخصية والمهارات الاجتماعية والعاطفية، وعلى هذا الأساس يتبنى الباحثون تعريف جورمان على أنه مجموعة من القدرات والمهارات العاطفية والاجتماعية والشخصية التي يمكن تعلمها وتعلمها، المهارات الأساسية التي تعبر عن نفسها في مجال العمل. بناء على مجموعة من القدرات. مهارات التعامل مع الآخرين، وما يتمتع به قادة المهارات هؤلاء، يؤدي إلى نجاحه في الحياة المهنية".

نشأة وتطور الذكاء الانفعالي

ويعتقد العديد من الباحثين أن بداية ظهور الذكاء العاطفي كمفهوم يعود إلى القرن 3، عندما قسم العلماء العقل إلى قسمين: المعرفة والدافع والعاطفة. لقد توصلوا إلى استنتاج مفاده أن اختبارات الذكاء العام لا تقدم صورة كاملة لشخصية الفرد وقدراته ولا يمكن الاعتماد عليها للتنبؤ بنجاح الفرد في الحياة. قادنا هذا إلى افتراض أن الذكاء العاطفي قد يكون أكثر أهمية من دور الذكاء التقليدي في تحديد سلوك الفرد وعلاقاته مع الآخرين. (عبد العال، 2022؛ حسن، 2015)

وهناك من يقسم المراحل التاريخية التي مر بها الذكاء الانفعالي إلى خمس مراحل، تبدأ الأولى من (1900-1969) بانفصال الدراسات السيكولوجية المهمة بالذكاء الانفعالي من تلك المهمة بالوجدان والعواطف (العتيبي، 2007)، أما المرحلة الثانية فتمتد من (1970-1989)، وفيها بدأت مؤشرات ودلائل الذكاء الانفعالي في الظهور، وظهرت نماذج ونظريات اهتمت بدراسة العلاقة بين الذكاء والانفعال (نواصره، 2011)، وتمثلت المرحلة الثالثة في الفترة ما بين (1990-1993)، والتي شهدت بداية تحديد وتوضيح مفهوم الذكاء الانفعالي على يد ماير وسالوفي (Mayer & Salovey)، وكانت المرحلة الرابعة في تاريخ وتطور الذكاء الانفعالي (1994-1997) تميزت بشيوع الذكاء الانفعالي خارج الأوساط الأكاديمية، ومنذ عام (1998) إلى الوقت الحاضر بدأت المرحلة الخامسة، وهي المرحلة التي نعيشها الآن وتشهد اهتماماً متزايداً بالذكاء الانفعالي؛ حيث يحفل باهتمام أكاديمي جاد وتنافس الدراسات التي تعنى بتتقنية وتحديد مفهوم الذكاء الانفعالي ووضع مقاييس عملية لقياسه (دوتشيندورف، 2011)

ابعاد الذكاء الانفعالي

يتضمن الذكاء الانفعالي أربعة أبعاد الواردة في (عبدالعال، 2022) وهي:

1. الوعي والإدراك الانفعالي للذات: وهي القدرة على تمييز الانفعالات الذاتية.
2. الوعي والإدراك الانفعالي للآخرين: وهي القدرة على تمييز انفعالات الآخرين.
3. الإدارة الانفعالية للذات: وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على الانفعالات الذاتية.
4. الإدارة الانفعالية للآخرين: وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على انفعالات الآخرين.

وقسم جولمان (Goleman, 1995) الذكاء الانفعالي إلى خمسة أبعاد، هي:

أ - الوعي بالذات: يتضمن هذا المفهوم معرفة الفرد بحالته المزاجية، بحيث يمتلك وعياً عميقاً بحياته الانفعالية ورؤية واضحة لانفعالاته. يُعتبر الوعي بالذات عنصراً مؤثراً في مشاعرنا؛ فعلى سبيل المثال، عندما يدرك

الفرد الغاضب أنه يشعر بالغضب، فإنه يحصل على فرصة كبيرة للتحرر من هذا الشعور، مما يتيح له اختيار عدم الاستجابة له والتخلص من تأثيره عليه.

ب- إدارة المشاعر: يشير هذا القسم إلى قدرة الأفراد على تحمل المشاعر العاصفة وعدم أن يصبحوا عبيدا لهم.

ت- الدافع الذاتي: الذكاء العاطفي إيجابي في جميع القدرات الأخرى، لأن الحالة العاطفية للفرد تؤثر بشكل عام على قدراته العقلية وأدائه د- التعاطف أو الفهم الرحيم: يعني معرفة مشاعر الآخرين والتعرف عليها، مما يؤدي إلى الانسجام العاطفي مع الآخرين.

ج - المهارات الاجتماعية: تشير إلى القدرة على التعامل الجيد والفعال مع الآخرين بناءً على فهم مشاعرهم ومعرفة احتياجاتهم.

أبعاد الذكاء الانفعالي: ينقسم الذكاء الانفعالي إلى بعدين رئيسيين، كما ذكر صابر (2011) البعد الأول يتعلق بالجوانب المرتبطة بالذات، ويتضمن:

1. الوعي بالذات.
2. التنظيم الذاتي، إدارة الاندفاع، التحكم في الانفعالات.
3. الدافعية، وتحفيز الذات.

البعد الثاني: أبعاد تتعلق بالآخرين، وتتضمن:

1. التعاطف.
2. المهارات الاجتماعية (إدارة وتكييف مشاعر الآخرين)

مما سبق يتضح أن هناك أبعاد متفق عليها بين الباحثين، هي: الوعي بالذات، والتحكم في الانفعالات، والمهارات الاجتماعية، ودافعية الذات، والتعاطف

قياس الذكاء الانفعالي

هناك مدخلان رئيسيان لقياس الذكاء الانفعالي: كقدرة عقلية وكسمة شخصية. وكان ماير وسالوفي وكاروسو (Mayer et al., 2000: 416) أول من بدأوا بقياس الذكاء الانفعالي كقدرة عقلية، حيث استخدموا مهامًا أو مواقف محددة يُطلب فيها من الأفراد الحكم على المحتوى الانفعالي الذي تعبر عنه أعمال فنية أو موسيقية، إلى جانب بعض الأنشطة الأخرى. أما الذكاء الانفعالي كسمة شخصية فيُقاس باستخدام مفردات اختبارات الشخصية التقليدية، على النمط الذي وضعه بار-أون (Bar-On, 2000) ومع ذلك، لم يتم البحث بشكل كافٍ في هذين المدخلين، ولم يتم التحقق بشكل كامل من الصدق والثبات بأنواعه المختلفة في القياسات التي أجريت حتى الآن. ويُحتمل أن يكون نموذج القدرة العقلية هو النموذج الأنسب لتسمية الذكاء الانفعالي، بينما يُعتبر النموذج الآخر عامًا إلى حد كبير ويتعلق بمعاني الذكاء والوجدان (عبد العظيم، 2007).

في السنوات الأخيرة، تم تطوير عدة مقاييس لقياس الذكاء الانفعالي، والتي تباينت حسب النماذج النظرية التي تستند إليها. من بين هذه المقاييس، هناك ما يعتمد على أسلوب التقرير الذاتي (Self-Report)، مثل: مقياس غولمان (Golman, 1995)، مقياس بار-أون (Bar-On, 1997)، مقياس كوبر (Cooper, 1997)، مقياس سكوت (Schutte, 1998)، ومقياس ديولويتيز وهيجز (Dulewicz & Higgs, 1996).

الذكاء الانفعالي والذكاءات المتعددة

يرى علماء النفس أن جذور الذكاء الانفعالي تعود إلى عام 1983، مما يجعله مفهومًا حديثًا نسبيًا، وقد أشار إلى ذلك هاوارد جاردنر (Gardner, 1983) في نظرية الذكاءات المتعددة. في هذه النظرية، يرى جاردنر أن النجاح في الحياة يتطلب مجموعة متنوعة من الذكاءات، وقد حدد ثمانية أبعاد للذكاء وهي كالتالي:

1. الذكاء اللغوي (Linguistic Intelligence): يشير إلى القدرة على استخدام الكلمات بفعالية، سواء

في التعبير الشفهي أو الكتابي.

2. الذكاء المنطقي الرياضي العددي (Logical Mathematical Intelligence): يشير إلى القدرة على التعامل مع الأرقام بفعالية، بالإضافة إلى القدرة على التفكير المنطقي وحل المشكلات بطريقة منهجية.
3. الذكاء المكاني البصري (Spatial Intelligence): ويعني القدرة على ادراك العالم البصري المكاني بدقة، مثل : الصياد، اولكشاف، والدليل، ويتضمن القدرة على التصور البصري والتمثيل الجغرافي للأفكار ذات الطبيعة البصرية أو المكانية، وكذلك تحديد الوجهة الذاتية.
4. الذكاء الجسمي أو الحركي (Bodily-Kinesthetic Intelligence): يشير إلى القدرة على استخدام الجسم بشكل فعال للتعبير عن المشاعر والأفكار، كما يظهر في أداء الممثلين أو الرياضيين.
5. الذكاء الموسيقي (Musical Intelligence): يشير إلى القدرة على إدراك الموسيقى وتحليلها، كما يفعل الناقد الموسيقي. ويتضمن الحساسية للإيقاع، والنغمة، والميزان الموسيقي.
6. الذكاء في العلاقة مع الآخرين الاجتماعي (Interpersonal Intelligence): ويعني القدرة على غدراك الحالات المزاجية للآخرين والتمييز بينهما وادراك نواياهم ومشاعرهم، والاستجابة لها بصورة عملية تؤثر في توجيه الآخرين.
7. الذكاء الشخصي الداخلي Intrapersonal Intelligence ويعني معرفة الذات والقدرة على التصرف المتوائم مع هذه المعرفة ويتضمن معرفة جوانب القصور والضعف في الذات وعي الفرد بحالته المزاجية ونواياه ودوافعه ورغباته والقدرة على الضبط الذاتي والفهم الذاتي والاحترام الذاتي.
8. الذكاء الطبيعي Intelligence Naturalist: ويتمثل في القدرة على قراءة وفهم الطبيعة وجميع الكائنات الحيّة، فأولئك الذين يتمتعون بالذكاء الطبيعي لديهم تقارب للنباتات، والحيوانات، والتربة، وجميع جوانب الطبيعة (عبد العال، 2022).

أهم النظريات والنماذج المفسرة للذكاء الانفعالي

ظهرت النظريات التي تفسر الذكاء الانفعالي عندما افترض جاردنر (Gardner) أن الذكاء يمتلك أبعادًا متعددة تشمل الجوانب المعرفية، بالإضافة إلى عناصر الذكاء الانفعالي أو الشخصي كما أطلق عليه. ويُعتبر الذكاء الانفعالي جزءًا من أنواع الذكاءات المتعددة التي تشمل نوعين أساسيين من الذكاء، هما: (خليل، 2011)

- الذكاء الشخصي: يعني أن قدرة الفرد على فهم العواطف والدوافع الذاتية، وكذلك قدرته على تبني هذا الفهم، هي أهم نموذج للذكاء.

- الذكاء الاجتماعي: ويعني قدرة الفرد على فهم مشاعر الآخرين والذكاء الشخصي والاجتماعي كلاهما مهارات ذات قيمة في الحياة.

وقد ذكر ستيرنبرغ (Sternberg) في نظريته السياقية، للذكاء ثلاثة جوانب: واحد يظهر الفكر والتحليل، والآخر مرتبط بالتفكير الإبداعي، والآخر سياقي، بما في ذلك الشخص اللامع، ومفهوم الذكاء يوسع القدرة العقلية الحرجة المهمة ليس فقط للمواقف الأكاديمية، ولكن أيضا للتوافق مع مواقف الحياة العامة. بشكل عام، فإن أبرز وأهم النظريات التي اهتمت بطبيعة الذكاء العاطفي هي:

نظرية بار-أون للذكاء الانفعالي (Bar-On): تُعد من أولى النظريات التي فسرت مفهوم الذكاء الانفعالي. تشير هذه النظرية إلى وجود تداخل بين الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية، حيث تعرف الذكاء الانفعالي ككفاءات غير معرفية (Non-Cognitive Competencies) تشمل مجموعة من المهارات والقدرات الشخصية. وقد قام بار-أون (Bar-On, 1997) بتطوير أول أداة لقياس الذكاء الانفعالي، والتي صُممت بهدف التعرف على هذه الكفاءات غير المعرفية الشخصية.

أصناف نماذج الذكاء الانفعالي

تصنف نماذج الذكاء الانفعالي إلى: (العتيبي، 2007) (الشاعر، 2015)

- نموذج سمة الذكاء العاطفي: يشير إلى الذكاء العاطفي كمزيج من السلوك والمزاج والصفات الشخصية والقدرات العقلية، ويتم قياس هذا النوع باستخدام مقياس الإبلاغ الذاتي.

- نموذج القدرة للذكاء العاطفي: يعرف الذكاء العاطفي بأنه نوع من القدرة العقلية والذكاء، ويقاس هذا النوع بمقاييس الأداء والقدرات

- نموذج مختلط: يهدف هذا النموذج إلى معرفة سبب نجاح بعض الأشخاص في الحياة أكثر من غيرهم وفقا لهذا النموذج، فإن امتلاك مهارات الذكاء العاطفي والاجتماعي يعد الفرد لإمكانية النجاح في الحياة، وهذه القدرات هي :

المهارات الشخصية : وتتضمن القدرة على فهم وإدراك الذات والمشاعر والعواطف الشخصية، إلى القدرة على التعبير عن المشاعر والأفكار.

1. مهارة العلاقات مع الآخرين (المهارات الاجتماعية): وتتضمن القدرة على ادراك وفهم وتقدير مشاعر الآخرين، إضافة إلى القدرة على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين.

2. مهارات التكيف : وتتضمن القدرة على استخدام المشاعر والمعطيات الموضوعية، لتقييم الموقف وتغيير وتكييف الأفكار والمشاعر وفق المتغيرات، وذلك لحل المشكلات الشخصية أو الاجتماعية التي تواجه الفرد.

3. مهارات إدارة الضغوط : وتتضمن القدرة على التكيف مع الضغوط والتحكم وضبط المشاعر والانفعالات القوية.

4. الحالة المزاجية العامة : وتتضمن القدرة على التفاوض واسعاد الذات والآخرين، إضافة إلى القدرة على الإحساس والتعبير عن المشاعر الإيجابية. (عبد العال، 2022)

اهمية الذكاء الانفعالي:

1. يعد الذكاء الانفعالي مفهوماً حديثاً، إلا أن له تأثيراً كبيراً في حياة الإنسان، حيث يؤثر بشكل واضح في طريقة تفكيره، علاقاته، وانفعالاته. هناك رابط مشترك بين الانفعالات والتفكير، وبين العقل والقلب، حيث يتعاونان معاً لتمكين الشخص من اتخاذ قرارات صائبة والتفكير بطريقة سليمة. فالإنسان الذي يعاني من اضطرابات انفعالية أو عدم استقرار عاطفي يجد صعوبة في التحكم بانفعالاته، حتى وإن كان يتمتع بمستوى عالٍ من الذكاء.

2. لقد أصبح البحث العلمي يهتم بالعواطف البشرية، وقد طور أساليب وأساليب لفهم ودراسة هذه المشاعر، والتي كانت في الماضي مصدراً للغموض، وتعتبر العواطف جوانب أساسية للسلوك البشري، فهي ذات صلة، ولها تأثير كبير على حياة الإنسان وشخصيته، وتختلف باختلاف شخصية الفرد، والسلوك، والبيئة التي يعيش فيها.

3. القدرة على التحكم في العواطف هي أساس القيادة، وأساس الشخصية الناجحة، وإدارة العواطف هي تحد، وحاجة ملحة، وفي نفس الوقت هناك أشخاص يتمتعون بمستوى عالٍ من الذكاء، لكنهم غير قادرين على القيام بحياتهم العاطفية بشكل جيد.

4. الأفراد الذين يتمتعون بقدرة عالية على إدراك انفعالاتهم بشكل دقيق، يتعاملون بشكل أفضل مع المواقف الانفعالية، مما يتيح لهم الاستمتاع بحياتهم بشكل أكبر مقارنة بأولئك الذين يعانون من قلة الوعي بانفعالاتهم. وقد أشار كل من Bar-on و Golman إلى أهمية الذكاء الانفعالي في تحقيق النجاح في الحياة والشعور بالسعادة (الشاعر، 2015).

وخلص الباحث مما سبق أن الذكاء الانفعالي يشكل محورا أساسيا في النجاح الإداري للقائد فهو يضمن الجودة في اتخاذ القرار، ويسهم في توليد الدافعية للإنجاز والإبداع لدى القائد، ويجعله أكثر توازنا وقبولاً للاختلافات في بيئة عمله، فينظر إليها كجزء أساسي وفاعل في المنظمة، ويسعى إلى استثمار المواقف المختلفة لما فيه من مصلحة للمنظمة وبما يتفق مع أهداف وتوقعات المرؤوسين، مع تأكيده على مبدأ التعاون والمشاركة في اتخاذ القرارات المختلفة.

مجالات الذكاء الانفعالي:

يقوم Golman بتصنيف الأنواع المختلفة للذكاء الشخصي التي قدمها Gardner كأساس لفهم الذكاء الانفعالي، حيث توسعت هذه الأنواع لتشمل خمسة مجالات أساسية، وهي:

أولاً : الشخص الواثق في نفسه هو أفضل شخص يعيش حياته، لأنه واثق من جميع القرارات التي يتخذها، مثل اختيار الوظيفة التي يشغلها.

ثانياً : إدارة العواطف: التعامل مع العواطف بشكل صحيح العواطف هي قدرة مبنية على الوعي الذاتي، وهي القدرة على تهدئة النفس والتخلص من القلق الشامل والتهدج وسرعة اليقظة.الأشخاص الذين يفتقرون إلى هذه المهارات هم في حالة صراع مستمر مع إصابة كل منهم بالاكتئاب.

ثالثاً : تحفيز الروح توجيه العواطف لخدمة الهدف يحفز الروح، واهتمامها، وكذلك الإبداع الممتاز، لأن التحكم في الانفعالات بمعنى تأجيل الرضا ووقف الدوافع الساحرة المكبوتة هو أساس مهم لجميع التحصيل، والقدرة على الانغماس في تدفق العواطف عندما ينطوي على الوصول إلى أعلى أداء.

رابعاً: التعرف على مشاعر الآخرين: إنها قدرة أخرى تعتمد على الوعي بالتواصل، أي أنها حقا مهارة بشرية أساسية، يمكن للأشخاص الذين يستمتعون بملكة التعاطف النقاط الإشارات الاجتماعية التي تظهر أن

شخصاً ما يحتاج إليها، وهذا ما يفعلونه في التعليم أو وظائف القيادة. ستكون أكثر استعداداً لتولي وظيفة تتطلب اهتماماً كبيراً.

خامساً: تسليم العلاقات الإنسانية: فن العلاقات الإنسانية هو في المقام الأول مهارة التكيف مع عواطف الآخرين، وهذه القدرات هي التي تكمن وراء التمتع بالشعبية والقيادة والفعالية في التمسك بالآخرين، ولا شك أن أولئك الذين يتفوقون في هذه المهارات سيجدون بمرونة تأثيراً على جميع العلاقات القائمة على التفاعل مع الأشخاص الذين هم نجوم المجتمع (عبد العال، 2022).

متطلبات الذكاء الانفعالي:

يوجد للذكاء الانفعالي متطلبات ترتبط به ارتباطاً مباشراً وهي:

- الثقة: تعني الشعور بالسيطرة على الجد، والقدرة على التأقلم والتصرف والتعامل مع العالم من حوله، وأن يشعر الفرد بأنه من المرجح أن ينجح فيما يطمح إليه.
- الفضول: الشعور بأن اكتشاف الأشياء أمر إيجابي يعني أن تجعل نفسك سعيداً.
- المثابرة: التأثير هو رغبة الفرد وقدرته، فهو بحاجة إلى القيام بذلك بأدب وإصرار، وترتبط هذه القدرة بشعور من الكفاءة والفعالية.
- ضبط النفس هو القدرة على تغيير العواطف والتحكم فيها والشعور بالانضباط الداخلي.
- القدرة على تكوين علاقة ارتباط مع شخص آخر: تعني إقامة علاقة مرضية ومرضية مع شخص آخر.
- القدرة على التواصل: هو التبادل اللفظي للأفكار والمشاعر والمفاهيم مع الآخرين.
- التعاون: يعني القدرة على موازنة أنشطة المجموعة بين الاحتياجات الشخصية واحتياجات الآخرين (الشاعر، 2015).

كما يذكر Golman الأسباب التي تؤدي إلى أهمية الانفعالات في حياتنا وهي:

- صنع القرار: العاطفة هي واحدة من أغنى مصادر المعلومات والمعرفة، لأنها تساعد بشكل كبير في صنع القرار.

- التواصل مع الآخرين: تساعدنا العواطف على التواصل مع الآخرين والتعبير عن آرائنا لهم. السعادة والراحة الطريقة الوحيدة لمعرفة أن الفرد يشعر بالسعادة هي عندما نشعر بالسعادة، نشعر بالراحة والراحة. (حسين، 2006).

مهارات الذكاء الانفعالي: (عبد العال، 2022)

1. الوعي الذاتي: إنها ليست فقط طريقة للتعرف على المشاعر المختلفة للفرد وتمييزها، ولكن أيضا لاستخدامها في التعرف على الأفكار المرتبطة بهذه المشاعر واتخاذ القرار بشأنها.

2. الدافع الذاتي: يعني قدرة الفرد على توجيه المشاعر نحو الهدف، ويحمل التفاوض، ويعتمد على التركيز، والبعد عن الشكوك والاندفاع.

3. تشير إدارة المشاعر إلى الطريقة التي نعبر بها عن المشاعر الإيجابية، ونلاحظ المشاعر السلبية ونتحكم فيها، مما يعكس قدرتنا على تحويلها إلى مشاعر إيجابية.

4. يشير التعاطف أو الفهم إلى الشعور بمشاعر الآخرين، والمساهمة في الانسجام، والسيطرة على الصراع، وتقدير مشاعر الآخرين، والتفاعل معهم بطرق تساعدهم.

5. المهارات الاجتماعية: القدرة على إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، ومشاركة مشاكلهم مع الآخرين، ودعمهم، وتمييزهم بتناغم الإشارات اللفظية وغير اللفظية.

خصائص الشخص الذي يمتلك ذكاء انفعاليا :

يحدد المغازي مجموعة من الصفات التي تميز الشخص الذي يمتلك ذكاء انفعاليا هي:

- يعمل من أجل العمل وبدون كلل ولا ملل.

- يواصل العمل إلى ساعات طويلة بدون انقطاع.

- لا يتسرب إليه الانزعاج أثناء العمل (الشاعر، 2015)

كما حدد كلا من Mayer & Salovey (2003) خصائص لوصف الشخص الذي يمتلك ذكاء انفعاليا

أبرزها:

1. التقمص العاطفي.

2. ضبط النزعات أو المزاج.

3. تحقيق محبة الآخرين.

4. المثابرة أو الإصرار .

5. التعاطف أو الشفقة.

يتميز الشخص الذي يتمتع بدرجة مناسبة من الذكاء الانفعالي بعدد من الخصائص، أهمها (عبد العال، 2022)

1. يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات ضيقهم.

2. يسهل عليه تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.

3. يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية.

4. يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.

5. يتفهم المشكلات بين الأشخاص ويحل الخلافات بينهم بيسر

الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المفاهيم

أولاً: الذكاء الانفعالي والسلوك : يرتبط الذكاء الانفعالي بعدد من السلوكيات المقبولة والمتوافقة، حيث أظهرت دراسات كل من (Johnson 1999) و (Mayer et al 2001) و (Vorbach & Thrinidad 2002) أن الذكاء الانفعالي يسهم في تقليل المشكلات السلوكية والعنف بين الطلاب. وقد خلصت تلك الدراسات إلى أن الطلاب الذين يمتلكون مستويات مرتفعة من الذكاء الانفعالي كانوا أقل تدخيناً للسجائر أو تناولاً للكحول، كما أظهروا عدوانية أقل تجاه أقرانهم، وتمتعوا بمستوى أعلى من القبول الاجتماعي من قبل مدرسيهم مقارنةً بالطلاب الذين يمتلكون مستويات منخفضة من الذكاء الانفعالي.

كما أشارت تلك الدراسات إلى أن الطلبة ذوو الذكاء الانفعالي المرتفع كانوا أكثر تعاطفاً الآخرين وتفاعلاً معهم، وأكثر رضاً عن حياتهم مقارنة بالطلبة ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض وقد ارتبط الذكاء الانفعالي المرتفع بالكفاءة والملاءمة الاجتماعية لهؤلاء الطلبة، كما ارتبط الذكاء الانفعالي بشكل إيجابي مع أنماط السلوك المقبولة اجتماعياً، وخصائص الصداقة (Salove & Lopes , 2001)

ثانياً : الذكاء الانفعالي والقيادة: القيادة هي شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي بين القائد وأتباعه، وهي أيضاً إجراء يقوم به القائد للمساعدة في تحقيق أهداف المجموعة، وتحريك المجموعة نحو هذه الأهداف، وتحسين التفاعل الاجتماعي بين الأعضاء، والحفاظ على تماسك المجموعة (سامادوني، 2007). القيادة هي الدور الاجتماعي الأساسي الذي يلعبه القائد أثناء التفاعل مع الأعضاء الآخرين في المجموعة. القيادة هي التفاعل بين طرفين، الفهم والتعامل مع الآخرين عنصر مهم في تحقيق التواصل الفعال لأن الأطراف الفردية قادة والأحزاب الجماعية مؤمنون، وهذا هو أساس عمل الذكاء العاطفي (الشاعر، 2015)

ثالثاً: الذكاء الانفعالي والمهنة: يبدو أن هناك اتفاقاً بين المهتمين بدراسة الذكاء والانفعالات على وجود علاقة قوية بين الذكاء الانفعالي ونجاح الأفراد في الحياة العملية. من الثابت أن الذكاء العام بمفرده لا يضمن النجاح المهني، بل يتطلب الأمر مزيجاً من التفكير العقلاني والانفعالات. هذا المزيج يساعد في

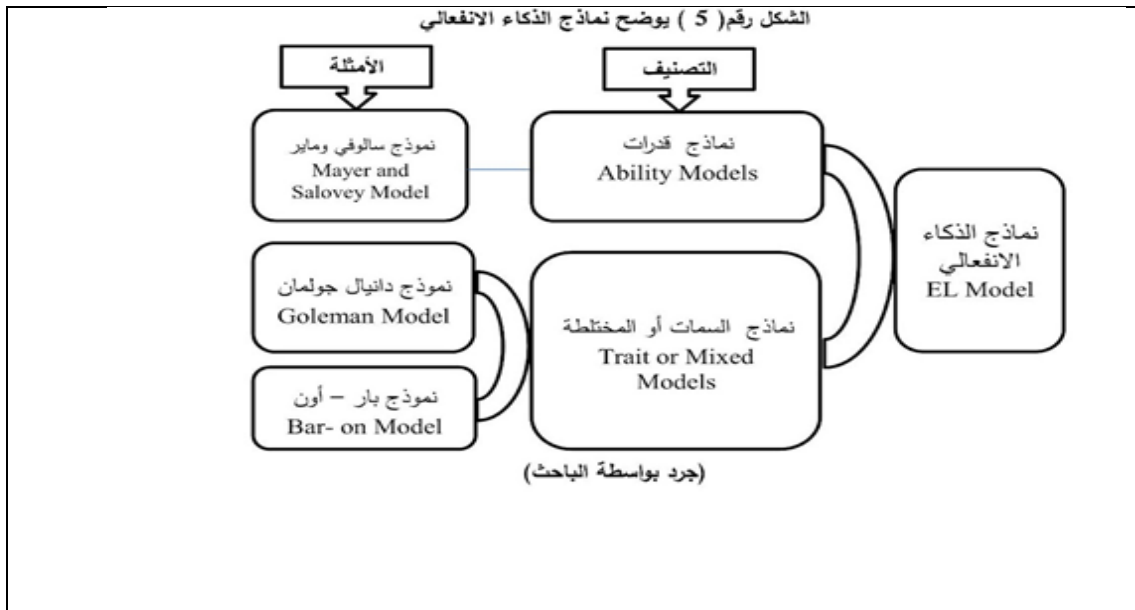
تحقيق التوازن بين العقل والقلب، مما يساهم في نجاح الفرد في مختلف مجالات الحياة الاجتماعية." (Golman, 2005).

نماذج الذكاء الانفعالي:

منذ القرن العشرين، تسارعت العديد من النماذج النظرية المتعلقة بمفهوم الذكاء العاطفي لتظهر، يمكننا أن نرى أن هذا المفهوم يستخدم في جميع المجالات العلمية، مثل علم النفس والقيادة والمجالات الإدارية، وتشمل هذه النماذج:- (الشاعر، 2015)

شكل 1

نماذج الذكاء الانفعالي



أولاً : نموذج Mayer & Salovey: يتبنى هذا النموذج كل من Salovey & Mayer، حيث يشيران إلى أن الانفعالات توفر للإنسان معلومات مهمة تتيح له تفسيرها والاستفادة منها. هذه المعلومات تساعده في الاستجابة بشكل أكثر فاعلية للمواقف الصعبة أو المشحونة عاطفياً، مما يساهم في حل المشكلات بطريقة أكثر ذكاءً. ويضيفان أن الانفعالات تُحسن من قدرتنا على التفكير، بحيث يصبح أكثر توافقاً مع

المواقف المختلفة المغازي (2003). وبناءً على هذا النموذج، يتكون الذكاء الانفعالي من أربع قدرات رئيسية، حيث يتضمن كل نوع من هذه القدرات تعريفاً خاصاً به، وهي مرتبة كما يلي:

1. إدراك العواطف: هو القدرة على اكتشاف وفك رموز المشاعر التي تعبر عنها وجوه وصور الإبداعات الثقافية البشرية، بما في ذلك القدرة على العثور على مشاعر هذا الشخص، وإدراك العواطف هو المظهر الأساسي للذكاء العاطفي، والذي يسمح بمعالجة بقية المعلومات العاطفية.

2. إنها القدرة على الاستفادة من العواطف لتسهيل مجموعة متنوعة من الأنشطة المعرفية، مثل التغيير وحل المشكلات، ويمكن للشخص الذكي عاطفياً التحكم بشكل كامل في استخدام العواطف لتغيير مزاجه من أجل الوصول إلى الظروف المثلى لوظيفته أو مهنته الحالية.

3. فهم العواطف: هو القدرة على فهم لغة العواطف وفهم العلاقات المعقدة بين العواطف نفسها. على سبيل المثال، يتطلب فهم المشاعر القدرة على أن تكون حساساً لتقليل الاختلافات العاطفية، والتعرف على كيفية تطور المشاعر وشرحها بمرور الوقت.

4. إدارة المشاعر هي القدرة على تنسيق كل من عواطفنا من ناحية وغيرها من ناحية أخرى، لذلك يمكن للشخص الذكي عاطفياً استخدام عواطفه وإدارة حتى السلبية لتحقيق أهدافه المرجوة.

التعقيب على نموذج Mayer & Salovey المبني على المقدرة للذكاء الانفعالي:

- يعتبر هذا النموذج أول نموذج علمي يعالج مفهوم الذكاء العاطفي من خلال البحث والبحث.

- أوضح النموذج الأساس الفسيولوجي في الذكاء العاطفي، ويمثله إدراك العواطف واستخدامها وفهمها وإدارتها.

تصور (2005) Salovey & Mayer في هذا النموذج المبني على القدرة أن الانفعالات تُعد مصادر هامة وقيمة للمعلومات، وأن القدرة على معالجتها وفهمها يساعد الفرد في توسيع إدراكه وتحسين استجابته للمواقف

المختلفة. وفقاً لهذا التصور، تعتبر المعلومات الانفعالية أساسية لتنمية الذكاء الانفعالي، حيث يسهم فهم الانفعالات في تحسين قدرة الفرد على التعامل بذكاء مع المواقف الحياتية المختلفة.

ثانياً: نموذج الكفاءات الانفعالية: يمثل هذه النماذج كل من Golman و Bar-on، حيث ركزا على الكفاءات الانفعالية كعنصر أساسي في الذكاء الانفعالي. يتضمن مفهوم الذكاء الانفعالي في هذا السياق أربعة مكونات رئيسية، وهي: إدراك الذات، الذي يشمل القدرة على التعرف على مشاعر الفرد وفهمها؛ إدارة الذات، التي تتعلق بقدرة الشخص على التحكم في انفعالاته وسلوكياته في مختلف المواقف؛ الإدراك الاجتماعي، الذي يشمل التعرف على مشاعر الآخرين وفهمها بشكل دقيق؛ وأخيراً إدارة العلاقات، التي تتعلق بالقدرة على التفاعل بفعالية وبناء علاقات متوازنة وصحية مع الآخرين.

يتضح من خلال الاطلاع على التراث السيكولوجي أن Golman قد تأثر بنظرية Gardner للذكاءات المتعددة، خاصة في ما يتعلق بالذكاء الشخصي وإدراك الذات. فقد اعتمد Golman على مفهوم Gardner في تصنيفه للذكاء الشخصي إلى جانب الذكاءات الأخرى، حيث أبرز أهمية إدراك الذات والوعي بالمشاعر كجزء أساسي من الذكاء الانفعالي. كما أن Golman توسع في تطوير هذا المفهوم ليشمل قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وإدارتها بطريقة تسمح له بالتفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين، وهو ما يعزز من قدرته على النجاح الاجتماعي والمهني. بناءً على ذلك، يمكن القول إن نموذج Golman المبني على الكفاءات الانفعالية يدمج بين مفهوم الذكاء الشخصي كما طرحه Gardner، مع الاهتمام بمهارات إدارة الانفعالات في سياق التفاعل الاجتماعي والعلاقات الإنسانية.

- يعتقد جولمان في نمودجه أنه يجب تطويره لتحقيق النجاح في مواقف الحياة، وتعليمه، والتركيز على مهارات القدرات العاطفية والذكاء العاطفي.

يُنقَد نموذج Golman لدمجه خصائص مثل الدافعية والعلاقات الاجتماعية ضمن الذكاء الانفعالي، مما قد يخلّص من وضوح تعريفه ويخلط بينه وبين مفاهيم نفسية أخرى. ثالثاً: نموذج Bar-on للذكاء الانفعالي:

طور Bar-on مقياسًا للذكاء الانفعالي، وهو من أولى المقاييس التي استخدمت مصطلح "حاصل العاطفة" (Emotion Quotient). يرى Bar-on أن الذكاء الانفعالي يتعلق بفهم الفرد لنفسه وللآخرين بشكل فعال، والتكيف مع المحيط ليحقق النجاح في مواجهة متطلبات البيئة. كما افترض أن الذكاء الانفعالي يتطور مع الزمن ويمكن تحسينه من خلال التدريب والبرمجة والعلاج. بالإضافة إلى ذلك، يعتقد أن الأفراد الذين يتفوقون في الذكاء الانفعالي (EOS) يواجهون متطلبات الحياة وضغوطها بشكل أفضل، بينما يعتبر نقص الذكاء الانفعالي مؤشرًا على قلة النجاح ووجود مشكلات انفعالية (Bar-on, 2000)

ويتضمن النموذج المفاهيمي Bar-on خمس قدرات للذكاء الانفعالي هي:

- القدرة على فهم العواطف، وكذلك للتعبير عن أنفسنا وعواطفنا.
- القدرة على فهم مشاعر الآخرين والتواصل مع الناس.
- القدرة على إدارة عواطفنا والتحكم فيها.
- القدرة على إدارة التغيير، وحل المشاكل ذات الطبيعة المتعلقة بداخل الشخص و المتبادلة بين لأشخاص.
- القدرة على خلق مزاج إيجابي والتحفيز الذاتي.

كما يشير نموذج Bar-on إلى أن الذكاء الانفعالي يتضمن خمسة مهارات أساسية، وهي:

أولاً: الوعي الذاتي والتعبير عن الذات

احترام الذات: التعرف على الذات وفهمها وقبولها.

الوعي الذاتي العاطفي: التعرف على عواطفنا وفهمها.

تأكيد الذات: تعبير غير مدمر عن عواطفنا وأنفسنا.

الاستقلال: أن تكون مستقلاً وخالياً من الاعتماد العاطفي على الآخرين.

تحقيق الذات: تحديد وتحقيق الأهداف لتنفيذ إمكاناتنا.

ثانياً: المعاملة بالمثل-الوعي والتفاعل الاجتماعي.

- التعاطف: هو وعي الفرد وفهمه لما يشعر به الآخرون.

- المسؤولية الاجتماعية: وجود تصور لمجموعتنا الاجتماعية والشعور بكوننا جزءاً منها.

- العلاقات المتبادلة: إقامة علاقات مرضية للطرفين.

ثالثاً : إدارة الضغوط

- تحمل الإجهاد: يدير عواطفنا بشكل فعال وبناء.

- التحكم في الانفعالات: تحكم بشكل فعال وبناء في عواطفنا.

رابعاً : التكيف

- اختبار الواقع: إثبات ومواءمة عواطفنا وأفكارنا مع الواقع الخارجي

- المرونة: مواكبة التغييرات والتكيفات في حياتنا اليومية.

- حل المشكلات: إنتاج حلول فعالة للمشاكل ذات الطبيعة الشخصية الداخلية أو ذات طبيعة التفاعل مع

الآخرين.

خامساً : المزاج العام الدافع الذاتي .

- التفاؤل: أن يكون لديك نظرة إيجابية ورؤية الجانب المشرق من الحياة.

- السعادة هي الشعور بالرضا والرضا عن النفس والآخرين والحياة بشكل عام (Bar-On,2007)

التعقيب على نموذج Bar-on للذكاء الانفعالي:

- يتضح من خلال الاطلاع على التراث السيكولوجي أن Bar-On تأثر بنظرية Gardner للذكاءات

المتعددة، حيث افترض أن الذكاء الانفعالي يمكن أن يتطور ويتحسن من خلال التدريب، البرمجة،

والعلاج.

- ركز Bar-On في نمودجه على الكفاءات والمهارات والقدرات المتعلقة بالذكاء الانفعالي، لأن هذه العناصر، من وجهة نظره، مرتبطة بشكل وثيق ببعضها البعض.

- اعتبر Bar-On أن الذكاء الانفعالي والذكاء الإدراكي يشكلان معًا مفتاحًا كبيرًا لنجاح الفرد في حياته.

الذكاء الانفعالي لدى معلمي التربية الرياضية:

- تمتع اساتذة التربية البدنية والرياضية بمهارات الذكاء الانفعالي مكنهم من استغلالها في تسهيل أدائهم لمهامهم التربوية والمهنية في مؤسسات العمل، فهم أكثر وعيا بالعواطف والانفعالات التي يمكن لها أن تؤثر على أدائهم وسلوكهم، وأكثر تحكما في مختلف العواطف التي تتطلبها المهنة وأكثر خبرة في تنظيم عواطفهم بحيث يشعرون بمزيد من الثقة والسيطرة على متطلبات العمل. قدرة أساتذة التربية البدنية والرياضية بوعيهم بمشاعرهم وعواطفهم عند حدوثها وهذه من مهارات الذكاء الانفعالي هو أساس الثقة بالنفس، وهو الذي يجعل الاستاذ أكثر توازنا وتركيزا في العمل، مما ينعكس على مستوى كفاءته أثناء القيام بالمهام التعليمية.

- يتطلب نجاح أستاذ التربية البدنية والرياضية في مهنته عنصر الثقة في قدراته ومهاراته، في معارفه ومعلوماته، وخاصة في إدارة الصف وتعامله مع طلابه، فغياب عنصر الثقة يؤدي إلى ظهور مشكلات كبيرة في العمل، وهذا ما أكده مادوكس (Maddux، 1995) حينما قال: "إن الذين ليس لديهم الثقة في قدراتهم سيخيب أملهم، وسيفقدون القدرة على مواجهة المشكلات الصعبة، وبالتالي ضعف في الأداء ومزيد من الشعور بعد الكفاءة (Mehvish Maqbool, Nazir Ahmed, 2004)، وإنه من خلال مهارات الذكاء الانفعالي يمكن لهذه الثقة أن تتعزز، وذلك من خلال تعزيز المعتقدات حول الكفاءة في الأداء والقدرة على تحقيق الأهداف التربوية، وزيادة المشاعر الايجابية الذاتية. - قدرة أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعامل مع الضغوط المهنية المختلفة، والصعوبات التي تواجههم، واتخاذ أفضل القرارات، وحل المشكلات بصورة أكثر فاعلية، وهذا ما ينعكس على صحتهم النفسية والبدنية، الأمر الذي يسهم

بشكل كبير في زيادة الثقة والاستقرار، وزيادة مستويات الأداء والفاعلية في العمل، وهذا من خلال مهارات الذكاء العاطفي، فقد أشار كل من براكيو كاروسو (Brackette & Caruso, 2007) أن العواطف تؤثر على عمليات التعلم والصحة العقلية والبدنية ونوعية العلاقات الاجتماعية والأكاديمية والأداء في العمل" (Mohamad & Jais, 2016)

قدرة أساتذة التربية البدنية والرياضية من خلال مهارات الذكاء الانفعالي من إقامة علاقات فعالة وبناءة وصحية وإيجابية من خلال فعالية قدرات التواصل والتفاعل الاجتماعي الناجح إن مع التلاميذ أو الزملاء أو الإدارة أو الأولياء.... وإن تجاهل الأساتذة إقامة مثل هذه العلاقات الجيدة وخصوصا مع الطلبة سيكون جد مكلف، وإن افتقارهم إلى مثل هذه القدرات سيزيد من نسب التوتّر لديهم مما يؤثر سلبا على كفاءتهم ومستوى أدائهم.

الدراسات العربية والاجنبية:

الدراسات السابقة المتعلقة بالذكاء الانفعالي:

تهدف دراسة العدرة (2021) إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات التعامل مع الإجهاد النفسي لدى طلاب يطا والمسافرين، ويتكون المجتمع البحثي من جميع طلاب يطا والمسافرين، برقم (26566)، وتستند الدراسة إلى مناهج ارتباطية وصفية، ومقاييس الذكاء العاطفي، واستراتيجيات مواجهة الإجهاد النفسي. باستخدام مقياس وتطبيق أداة البحث على عينة من (500) طالب تم اختيارهم بطريقة العينات العشوائية الطبقية، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية مباشرة بين النتائج. كان الذكاء بين الطلاب إلى حد ما متوسط الاستجابات في عينة الدراسة على الذكاء العاطفي له اختلافات كبيرة، اعتمادا على المتغير. لم يكن هناك فرق كبير في الجنس وصالح المرأة، ودخل الأسرة الذي يدعم الدخل أقل من 2000 شيكل، والأداء الأكاديمي الذي يدعم الأداء الممتاز، ومتوسط استجابات عينة الدراسة على الذكاء العاطفي اعتمادا على متغيرات 2 (المرحلة المدرسية وعدد الأسر).

استخدمت دراسة درابكة (2019) مقياس بار أون للذكاء العاطفي (بار أون) لتحديد العلاقة بين مستويات الذكاء العاطفي والأداء الأكاديمي بين عينات الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين في مدارس محافظة الكرك بالأردن، ولتحقيق الغرض من الدراسة، تم اختيار عينات الدراسة بطريقة العينة المتاحة من مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز. وقد تألفت من (100) طالب ممتاز منهم (50) طالب ممتاز، و (50) طالب غير ممتاز تم اختيارهم بطريقة الكتلة العشوائية. خلال العام (2017-2018) استخدمت مدرسة حسن الثانوية منهاجاً وصفيًا ترابطيًا، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الذكاء العاطفي الكلي وأبعاده بين الطلاب أظهرت نتائج الدراسة أنه لا يوجد ارتباط بين مستوى الذكاء العاطفي والأداء الأكاديمي بين الطلاب المتفوقين وغير المتفوقين.

دراسة أجراها مزغيش إيمان ومحمد ثابت (2015) تحت عنوان: الذكاء العاطفي وتأثيره على الكفاءة المهنية لمعلمي التربية البدنية والرياضة في المرحلتين الثانوية والثانوية. استخدم الباحثون أساليب الارتباط الوصفي لمطابقة موضوع الدراسة، وتألفت العينة من 146 أستاذًا في التربية البدنية والرياضة يدرسون في المرحلتين المتوسطة والثانوية في مدينة الجزائر، مع 62 أستاذًا في التربية البدنية والرياضة من المرحلة المتوسطة و 84 أستاذًا في التربية البدنية والرياضة من المرحلة الثانوية. استخدم الباحثون أدوات 2 التالية: مقياس الذكاء العاطفي، الذي أنشأه عثمان وعبد السميع (2001)، يتكون من 5 عناصر موزعة على 58 عنصرًا: المعرفة العاطفية، وإدارة العاطفة وتنظيمها، والتعاطف والتواصل الاجتماعي، وتم تطبيقه على تدريس التربية البدنية والرياضة. فحص الباحثون مقياس الكفاءة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضة - بطاقة تقويم أنشأها الباحثون تتكون من (90) فقرة في جميع أبعاد المهارات المعرفية والشخصية والإنتاجية والاجتماعية. أظهرت نتائج الدراسة أن معظم أبعاد الكفاءة المهنية المتاحة لأساتذة التربية البدنية والرياضة في المرحلتين المتوسطة والثانوية بالجزائر العاصمة هي الكفاءة الشخصية، تليها الكفاءة الاجتماعية، تليها الكفاءة المهنية، والكفاءة المعرفية، والقدرة الأقل إنتاجية. ووجود علاقات ترابطية بين الذكاء العاطفي ومكوناته، والكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضة وأبعاده هي: الدرجة الكلية للذكاء العاطفي، الدرجة الكلية للكفاءة المهنية، عند

مستوى 0.01، والدرجة الكلية للذكاء العاطفي، بعد الكفاءة المهنية المعرفية، المهارات الشخصية، الإنتاجية الاجتماعية عند مستوى 0.01. وعلى المستوى 0.01، بين الدرجة الكلية للكفاءة المهنية، ومكونات الذكاء العاطفي، ومعرفة العواطف، والإدارة العاطفية (تنظيم العواطف، والتعاطف، والتواصل الاجتماعي)، لا يوجد تأثير كبير للتفاعل البيئي وسنوات الخبرة على الذكاء العاطفي أو أي من مكوناته الفرعية. لا يوجد تأثير كبير للتفاعل البيئي وسنوات من الخبرة على احترافية أستاذ التربية البدنية والرياضة أو أي من أبعادها. يوجد التأثير الهام إحصائياً للتخصص الأكاديمي على كفاءة الإنتاج كأحد أبعاد الكفاءة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضة. سنوات عديدة من الخبرة لها تأثير كبير إحصائياً على القدرات المهنية للأساتذة (شهادات أعضاء هيئة التدريس) في التربية البدنية والرياضة.

مصطلحات الدراسة

المناعة النفسية : (Psychological Immunity): هي "قدرة الفرد أن يحمي نفسه من الآثار السلبية الناتجة عن الضغوطات والتهديدات والاحباطات والمخاطر والأزمات النفسية والتخلص منه بالتحصين النفسي من خلال استخدام المكونات الشخصية الكامنة في الفرد كالتفكير الإيجابي، والصلابة والصمود، والمثابرة والتحدى، والابداع، والالتزان الانفعالي، والتفاوض والتكيف مع البيئة المحيطة (الجزار ر.، 2018)

الذات الايجابية : تعريف (Bandora: 1997) "الذات الإيجابية هي إيمان الفرد بقدرته على تنظيم وتأييد الأعمال الضرورية اللازمة للوصول لتحقيق المهام المحددة المفروضة عليه والأداء المطلوب (خريبة، 2021)

الذكاء الانفعالي: عرفه جولمان (Goleman, 1995) بأنه قدرتنا على التعرف على مشاعرنا ومشاعر

الآخرين، وفهمها بشكل صحيح، بالإضافة إلى قدرتنا على تحقيق ذواتنا وإدارة انفعالاتنا وعلاقاتنا مع الآخرين بشكل فعال.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

بالرغم من تعرض معلمي ومعلمات التربية الرياضية الى مواقف نفسية ضاغطة، لما تمر به البلاد من ظروف سياسية وصحية واقتصادية واجتماعية سيئة الا انه قل التركيز على هذه الفئة من ناحية اعدادهم النفسي من خلال تنمية شخصياتهم لرؤية مدى تأثير هذه المواقف والظروف على مناعتهم النفسية والذات الايجابية وذكائهم الانفعالي بالرغم من وجود اهمية كبيرة لدراسة هذه المواضيع ولسبب وجود نقص على هذه الدراسات في الوطن العربي اضافة الى ان غالبية الدراسات السابقة لم تقدم اي تصور حول هذا الموضوع لكي يكون بمثابة مرجع للباحثين في ايجاد اليات مناسبة لتحسين نفسياتهم والدراسة الحالية تكمل الجهود السابقة وتساهم في سد مثل هذا النقص ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث ويمكن ايجازها في الاجابة عن التساؤلات الآتية:

سعت الدراسة الى الاجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية ؟
2. ما مستوى الذات الايجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية؟
3. ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية؟
4. ما العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية؟ وما أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا الى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية)؟

6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية

في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا الى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل

العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية)؟

7. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية

في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا الى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل

العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية)؟

8. ما التصور التطويري المقترح لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين في

ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي؟

أهمية الدراسة

ان الأحداث التي يكون فيها الفرد غير قادر على التحكم والسيطرة عليها ترتبط بشكل دال بالمشقة والضيق

النفسي مقارنة بالأحداث التي يكون فيها الفرد قادراً على التحكم والسيطرة عليها الأفراد الذين يفشلون في

مواجهة الضغوط تكون لديهم إعادة تقييم معرفي سلبي لقدراتهم إمكانياته على مواجهة الضغوط، ويدركون

أنفسهم على أنهم عاجزين وليس لديهم القدرة على التحكم في الموقف الضاغط المصدر السابق 2013 (23)

أن عملية الضبط الانفعالي هي مهمة جدا في عملية التوافق مع الآخرين إذ ان الشخص الذي يفشل في

التحكم في افكاره أو مشاعره أو سلوكه هو أكثر عرضة للانفعال والاحباط وتبني سلوكيات غير اجتماعية

مع الآخرين ويكون اقل قدرة في التعامل مع التزايدات بشكل بناء (Tayyebi et al، 2013) لذلك برزت

الحاجة إلى التعرف على أهمية الذات الإيجابية لدى العاملين في القطاع التعليمي كإحدى متغيرات هذه

الدراسة. إذ أن هدف البحث الحالي هو الوقوف على مدي وطبيعية العلاقة بين المناعة النفسية والذات

الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى شريحة مهمة من المجتمع وهم العاملين في القطاع التعليمي في التعامل

مع جميع أفراد المجتمع .

يمكن ايجاز اهمية الدراسة فيما يلي:

1. تشمل الدراسة الحالية تناول المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية / فلسطين،
2. تسهم الدراسة في تحديد مستوى المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين،
3. تسهم الدراسة في التوصل إلى أنسب نموذج بنائي يوضح العلاقات والتأثيرات المتداخلة والاتجاهات السببية، بين المتغيرات المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين.
4. تسهم الدراسة الحالية في تحديد تأثير متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية) لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/فلسطين.
5. تسهم الدراسة الحالية في تقديم تصور مقترح، يمكن الاستفادة منه في تحسين مستوى المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/فلسطين.
6. يتوقع من خلال الإطار النظري والدراسة الميدانية إغناء المكتبة العربية، وإفادة الباحثين في إجراء دراسات مشابهة على متغيرات أخرى.

اهداف الدراسة

سعت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية.

2. التعرف إلى مستوى الذات الايجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية.
3. التعرف إلى مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية.
4. التعرف إلى العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية، وتحديد أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين.
5. تحديد الفروق في المناعة النفسية لدى معلمات ومعلمي التربية الرياضية في المحافظات الشمالية تبعاً إلى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية).
6. تحديد الفروق في الذات الايجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية تبعاً إلى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية).
7. تحديد الفروق في الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية تبعاً إلى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية).
8. التعرف إلى التصور التطويري المقترح لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي.

حدود الدراسة

التزم الباحث أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:

1. الحد البشري: اقتصرت الدراسة على معلمي ومعلمات التربية الرياضية وستة من المشرفين في

المحافظات الشمالية/ فلسطين

2. الحد المكاني: مدارس البنين والبنات الحكومية في المحافظات الشمالية / فلسطين.
3. الحد الزمني: أجريت هذه الدراسة في الفصل الاول من عام 2024 من تاريخ(2024/1/10)-الفصل الثاني (2024/10/15).
4. الحد الموضوعي: اقتصرت الدراسة على دراسة المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية / فلسطين.
5. الحد المفاهيمي: اقتصرت على التعريفات الإجرائية في الدراسة.
6. الحد الإجرائي: تتحدد نتائج الدراسة بدرجة صدق وثبات أدوات القياس المستخدمة في الدراسة، وموضوعية ودقة استجابة عينة الدراسة على فقرات أدوات القياس، وحسن درجة تمثيل العينة لمجتمع الدراسة.

الفصل الثاني

الطريقة والإجراءات

يتناول الباحث في هذا الفصل العرض للمنهج المستخدم في الدراسة، ومجتمع الدراسة وعينتها المستهدفة من المعلمين ومن الخبراء، وأدوات الدراسة المستخدمة في جمع البيانات وخصائصها العلمية، ومتغيرات الدراسة وإجراءاتها، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي التوضيح لذلك:

منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج المختلط الكمي والكيفي أو النوعي. فيما يتعلق بالبيانات الكمية تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وصوره الارتباطية والتحليلية، أما للبيانات الكيفية أو النوعية تم استخدام المقابلة، وذلك نظراً لملائمتهم لطبيعية الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

أشتمل مجتمع الدراسة على جميع معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين والذي يبلغ عددهم (1093) معلماً ومعلمة وستة مشرفين وفق الكشوفات والسجلات الرسمية في ديوان الموظفين الخاصة بوزارة التربية والتعليم خلال العام الدراسي (2023 - 2024م).

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (500) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية- العشوائية من مجتمع الدراسة، وتمثل العينة ما يقاب نسبته (46%) من مجتمعها، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً إلى متغيرات الدراسة المستقلة أو الديموغرافية.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة وفق متغيرات النوع الاجتماعي والخبرة في التدريس والمؤهل العلمي ومكان الإقامة والمرحلة التدريسية (ن = 500).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
النوع الاجتماعي	معلم	256	51.2
	معلمة	244	48.8
	المجموع	500	%100
الخبرة في التدريس	أقل من 5 سنوات	85	17
	من 5- أقل من 10 سنوات	163	32.6
	10 سنوات فأكثر	252	50.4
	المجموع	500	%100
المؤهل العلمي	دبلوم	112	22.4
	بكالوريوس	274	54.8
	دراسات عليا	114	22.8
	المجموع	500	%100
مكان الإقامة	مدينة	230	46
	قرية	190	38
	مخيم	80	16
	المجموع	500	%100
المرحلة التدريسية	أساسي	98	19.6
	اعدادي	214	42.8
	ثانوي	188	37.6
	المجموع	500	%100

عينة الخبراء :

تكونت عينة الخبراء من (6) مشرفين من الشمال والوسط والجنوب للتربية الرياضية في مديرات التربية والتعليم في المحافظة الشمالية من فلسطين أجريت معهم المقابلة لجمع البيانات التي تساهم في بناء التصور التطويري المقترح لمعلمي التربية الرياضية ومعلمات.

أدوات الدراسة

انسجاماً مع أهداف الدراسة وطبيعتها ولجمع البيانات تم استخدام أربعة أدوات لجمع البيانات الكمية والكيفية، حيث تقيس الأداة الأولى المناعة النفسية، وتقيس الأداة الثانية الذات الإيجابية، أما الأداة الثالثة تقيس الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية، بينما الأداة الرابعة تعلقت بالمقابلة لدى مشرفي التربية الرياضية، وفيما يلي التوضيح لكل أداة من هذه الأدوات وهي:

أولاً: أداة المناعة النفسية (Psychological Immunity):

لقياس المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تم استخدام الأداة التي أعدتها (جبريني، 2020) ودراسة (خريبة، 2021)، دراسة (زيدان، 2013)، دراسة (الشريف، 2016)، دراسة (العكيلي، 2017) بعد تطويرها وتعديلها لكي تتناسب وموضوع الدراسة الحالية، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (29) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وهي:

- مجال الاحتواء وعدد فقراته (8 -1) (8).

- مجال المواجهة التكيفية وعدد فقراته (11) (9-19).

- مجال تنظيم الذات وعدد فقراته (10) (20-29).

وتطلبت الاستجابة على الفقرات خمس استجابات (1- 5) كما أعدت بطريقة ليكرت للسلم أو التدرج الخماسي وهي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، لا أوافق (درجتان)، لا أوافق بشدة (درجة واحدة)، وكانت صياغة جميع الفقرات في نفس الاتجاه الإيجابي.

ثانياً: أداة الذات الإيجابية (Positive Self):

من خلال المسح الشامل - في حدود علم الباحث- للدراسات السابقة والأدب التربوي المرتبط بموضوع الذات الإيجابية لدى المعلمين مثل دراسات كل من (حنون، 2001) ودراسة (اليعقوب، 1988) ودراسة (ابوزيد، 1987) ودراسة (عبد الظاهر، 1990) ودراسة (السالم، 1988)، قام الباحث بتصميم أداة لقياس الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (26) فقرة. وتطلبت الاستجابة على الفقرات خمس استجابات (1- 5) كما أعدت بطريقة ليكرت للسلم أو التدرج الخماسي وهي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، لا أوافق (درجتان)، لا أوافق بشدة (درجة واحدة)، وكانت درجة الاستجابة معكوسة في الفقرة السلبية رقم (10).

ثالثاً: أداة الذكاء الانفعالي (Emotional Intelligence):

من خلال المسح الشامل - في حدود علم الباحث- للدراسات السابقة والأدب التربوي المرتبط بموضوع الذكاء الانفعالي لدى المعلمين مثل دراسات كل من (عبدالعال، 2022) ودراسة (المصدر، 2013) ودراسة (دانيال، 2020) ودراسة (خوالدة، 2004) ودراسة (الناشي، 2005)، قام الباحث بتصميم أداة لقياس الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية، حيث تكونت الأداة بصورتها النهائية من (29) فقرة. وتطلبت الاستجابة على الفقرات خمس استجابات (1- 5) كما أعدت بطريقة ليكرت للسلم أو التدرج الخماسي وهي: أوافق بشدة (5) درجات، أوافق (4) درجات، محايد (3) درجات، لا أوافق (درجتان)، لا أوافق بشدة (درجة واحدة)، وكانت الاستجابة معكوسة للفقرات السلبية (11، 16، 17).

رابعاً: المقابلة:

اشتملت المقابلة على عدة أسئلة موجهة إلى مشرفي التربية الرياضية وهي:

السؤال الأول: المناعة النفسية تعني...تعريف مختصر وواضح ..، من وجهة نظرك ما مستوى المناعة

النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

السؤال الثاني: الذات الإيجابية تعني...تعريف مختصر وواضح ..، من وجهة نظرك ما مستوى الذات

الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

السؤال الثالث: الذكاء الانفعالي يعني...تعريف مختصر وواضح ..، من وجهة نظرك ما مستوى الذكاء

الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

السؤال الرابع: من خلال خبرتك، هل هناك علاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي

لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

السؤال الخامس: من وجهة نظرك، هل المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي تؤثر على العملية

التعليمية وأداء المعلمين والمعلمات؟

السؤال السادس: من جهة نظرك، هل يوجد اهتمام من قبل مشرفي التربية الرياضية في تعزيز الجوانب

النفسية الإيجابية لدى المعلمين بشكل عام والمناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي بشكل خاص؟

السؤال السابع: من خلال عملك، ما المعوقات التي تواجه تحسين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء

الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية، وما الحلول المقترحة؟

السؤال الثامن: بماذا تقترح وتوصي مشرفي التربية الرياضية من أجل تنمية المناعة النفسية والذات الإيجابية

والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية؟

الخصائص العلمية لأدوات الدراسة:

أولاً: الصدق:

للتأكد من صدق أدوات الدراسة تم استخدام صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي (Internal

Consistency)، وفيما يلي التوضيح لذلك:

أ- صدق المحكمين لأدوات الدراسة:

قام الباحث بعرض أدوات الدراسة الثلاثة (المناعة النفسية، الذات الإيجابية، الذكاء الانفعالي) على مجموعة من الخبراء والمتخصصين بالتربية الرياضية كما في الملحق رقم ()، وذلك لإبداء رأيهم حول الفقرات من حيث وضوحها وجودة صياغتها ومدى مطابقتها وتناسبها مع الموضوع التي تمثله، وبعد الأخذ بعين الاعتبار لملاحظات المحكمين تم اجراء التعديلات التي أجمع عليها (80%) فأعلى، وكانت نتائج التحكيم كما يلي:

- أداة المناعة النفسية: تكونت الأداة بصورتها الأولية من (37) فقرة، وبعد التحكيم أصبحت بصورتها النهائية مكونة من (29) فقرة، وبالتالي تقيس أداة الدراسة ما وضعت لأجله.
- أداة الذات الإيجابية: تكونت الأداة بصورتها الأولية من (40) فقرة، وبعد التحكيم أصبحت بصورتها النهائية مكونة من (26) فقرة، وبالتالي تقيس أداة الدراسة ما وضعت لأجله.
- أداة الذكاء الانفعالي: تكونت الأداة بصورتها الأولية من (45) فقرة، وبعد التحكيم أصبحت بصورتها النهائية مكونة من (20) فقرة، وبالتالي تقيس أداة الدراسة ما وضعت لأجله.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

بعد التحكيم في الخطوة التالية تم استخدام صدق الاتساق الداخلي باستخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين الفقرات والدرجة الكلية لكل أداة من الأدوات الثلاثة (المناعة النفسية، الذات الإيجابية، الذكاء الانفعالي)، وذلك بعد توزيعها على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الأصلية قوامها (40) معلماً ومعلمة للتربية الرياضية، ونتائج الجداول رقم (2، 3، 4) تبين ذلك.

جدول (2)

صدق الاتساق الداخلي لفقرات أداة المناعة النفسية (ن = 40).

رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)
1	**0.53	11	**0.72	21	**0.86
2	**0.82	12	**0.64	22	**0.67
3	**0.81	13	**0.81	23	**0.75
4	**0.68	14	**0.75	24	**0.57
5	**0.81	15	**0.76	25	**0.78
6	**0.77	16	**0.76	26	**0.70
7	**0.63	17	**0.74	27	**0.75
8	**0.66	18	**0.77	28	**0.82
9	**0.78	19	**0.81	29	**0.84
10	**0.73	20	**0.70		

**علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند $(\alpha \leq 0.01)$.

تشير نتائج الجدول رقم (2) أن توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \leq 0.01)$ بين جميع الفقرات والدرجة الكلية لأداة المناعة النفسية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (-0.57) و (0.86) ، ومما يعني ذلك أن الأداة صادقة في قياس ما وضعت لأجله.

جدول (3)

صدق الاتساق الداخلي لفقرات أداة الذات الايجابية (ن = 40).

رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)
1	**0.78	10	**0.56	19	**0.42
2	**0.82	11	**0.76	20	**0.81
3	**0.83	12	**0.77	21	**0.79
4	**0.73	13	**0.72	22	**0.70
5	**0.69	14	**0.89	23	**0.76
6	**0.77	15	**0.63	24	**0.79
7	**0.78	16	**0.59	25	**0.66
8	**0.77	17	**0.71	26	**0.77
9	**0.67	18	**0.55		

**علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند $(\alpha \leq 0.01)$.

تشير نتائج الجدول رقم (3) أن توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين جميع الفقرات والدرجة الكلية لأداة الذات الإيجابية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (-0.42-0.89)، ومما يعني ذلك أن الأداة صادقة في قياس ما وضعت لأجله.

جدول (4)

صدق الاتساق الداخلي لفقرات أداة الذكاء الانفعالي (ن = 40).

رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)	رقم الفقرة	قيمة (ر)
1	**0.66	8	**0.83	15	**0.72
2	**0.56	9	**0.76	16	**0.47
3	**0.66	10	**0.70	17	**0.47
4	**0.70	11	**0.72	18	**0.52
5	**0.55	12	**0.63	19	**0.73
6	**0.68	13	**0.75	20	**0.82
7	**0.79	14	**0.76		

**علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$).

تشير نتائج الجدول رقم (4) أن توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين جميع الفقرات والدرجة الكلية لأداة الذكاء الانفعالي، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين (-0.47-0.83)، ومما يعني ذلك أن الأداة صادقة في قياس ما وضعت لأجله.

ثانياً: الثبات:

للتأكد من معامل الثبات لأدوات الدراسة الثلاثة (المناعة النفسية، الذات الإيجابية، الذكاء الانفعالي)، تم استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alph) لنفس العينة الاستطلاعية، ونتائج الجدول رقم (5) تظهر ذلك.

جدول (5)

معاملات الثبات لأدوات الدراسة الثلاثة المتعلقة بالمناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي.

المجالات	عدد الفقرات	قيمة كرنباخ الفا
الاحتواء	8	0.88
المواجهة التكيفية	11	0.93
تنظيم الذات	10	0.94
أداة المناعة النفسية ككل	29	0.95
أداة الذات الإيجابية	26	0.95
أداة الذكاء الانفعالي	20	0.93

تشير نتائج الجدول رقم (5) أن قيمة معامل الثبات لأداة المناعة النفسية ككل كانت (0.95)، وأن قيم معامل الثبات لمجالاتها الاحتواء والمواجهة التكيفية وتنظيم الذات كانت على التوالي (0.88، 0.93، 0.94)، وكانت قيمة معامل الثبات لأداتي الذات الإيجابية والذكاء الانفعالي على التوالي (0.93، 0.95)، ويعني ذلك أن أدوات الدراسة الثلاثة تتمتع بدرجة عالية من الثبات وتحقق الأغراض المنشودة من استخدامها في الدراسة.

متغيرات الدراسة

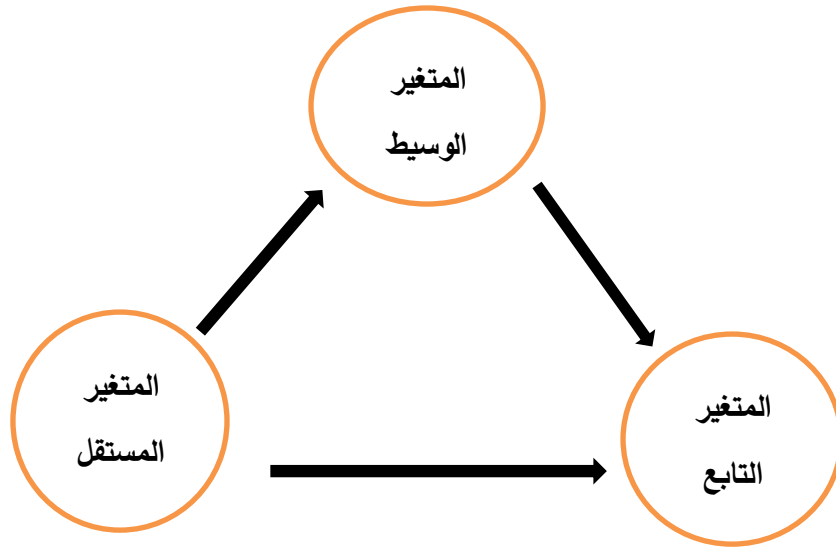
اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة الآتية:

أ- المتغير المستقل والمتغير التابع والمتغير الوسيط:

تحديد المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي كمتغيرات مستقلة وتابعة ووسيطه ضمن ستة نماذج رئيسية من أجل اختيار أفضل نموذج بنائي وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986)، والشكل رقم (2) يظهر ذلك.

شكل (2)

وصف المسار للنموذج البنائي المقترح وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



ب- المتغيرات الديموغرافية أو التصنيفية (Demographic Variables) وهي:

- النوع الاجتماعي وله مستويان هما: (معلم، معلمة).
- الخبرة في التدريس ولها ثلاثة مستويات هي: (أقل من 5 سنوات، من 5- أقل من 10 سنوات، 10 سنوات فأكثر).
- المؤهل العلمي وله ثلاثة مستويات وهي: (دبلوم، بكالوريوس، دراسات عليا).
- مكان الإقامة وله ثلاثة مستويات هي: (مدينة، قرية، مخيم).
- المرحلة التدريسية ولها ثلاثة مستويات هي: (أساسي، اعدادي، ثانوي).

ج- المتغيرات التابعة (Dependent variables):

تمثلت المتغيرات التابعة بدرجة التي حصل عليها أفراد عينة الدراسة من خلال الاستجابة على فقرات ومجالات أداة المناعة النفسية وفقرات أداة الذات الإيجابية والذكاء الانفعالي.

إجراءات الدراسة

قام الباحث بتنفيذ الدراسة من خلال اجراء ما يلي:

- المسح الشامل في حدود علم الباحث للدراسات السابقة والأدب التربوي المتعلق بالمناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي وتصميم الشكل الأولي لأدوات الدراسة.
- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها المستهدفة، وتحديد عينة الخبراء من مشرفي التربية الرياضية.
- الحصول على كتاب تسهيل مهمة .
- التأكد من الخصائص العلمية لأدوات الدراسة من خلال استخدام صدق المحكمين، وإجراء تجربة استطلاعية على عينة من معلمي ومعلمات للتربية الرياضية لم يتم تضمينهم في عينة الدراسة الأصلية، وذلك بغرض التأكد من صدق الاتساق الداخلي لأدوات الدراسة الثلاثة بعد التحكيم والوصول إلى معاملات الثبات لها.
- تصميم أدوات الدراسة الثلاثة إلكترونياً وإرسالها إلى معلمي ومعلمات التربية الرياضية، حيث كانت الرود الصالحة للتحليل الاحصائي (500) رداً وهي تمثل عينة الدراسة.
- بعد جمع البيانات تم ترميزها وإدخالها إلى البرنامج الاحصائي (SPSS) لمعالجتها إحصائياً.
- التوصل إلى نتائج الدراسة ومناقشتها والتي في ضوءها تم الوصول إلى الاستنتاجات والتوصيات.

المعالجات الإحصائية

- للإجابة عن تساؤلات الدراسة والوصول إلى النتائج تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) وبرنامج أموس (AMOS for SPSS) من خلال اجراء المعالجات الآتية:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتحديد مستوى كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية.

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحديد العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية، وللتأكد من صدق الاتساق الداخلي (Internal Consistency) لأدوات الدراسة الثلاثة (المناعة النفسية، الذات الإيجابية، الذكاء الانفعالي).
- تحليل المسار (Path Analysis) للوصول إلى أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية.
- اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) لمعرفة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى المعلمين تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.
- تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) لمعرفة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى المعلمين تبعاً لمتغيرات (الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية)، وكذلك الكشف عن الفروق في مستوى الذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى المتعلمين تبعاً إلى جميع متغيرات الدراسة المستقلة.
- اختبار سيداك (Sidak) للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية عند اللزوم.
- معادلة كرونباخ الفا (Cronbach's Alpha) للتأكد من معاملات الثبات لأدوات الدراسة الثلاثة (المناعة النفسية، الذات الإيجابية، الذكاء الانفعالي).

الفصل الثالث

نتائج الدراسة

يتطرق الباحث في هذا الفصل إلى العرض للنتائج التي وصلت إليها الدراسة من خلال الإجابة عن تساؤلاتها المتعلقة بالبيانات الكمية والمقابلة، وفيما يلي ذلك:

أولاً: نتائج التساؤل الأول وينص على: ما مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

للإجابة عن التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة ولكل مجال منتمية له وللمستوى الكلي للمناعة النفسية، ونتائج الجداول (6، 7، 8، 9) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم الاعتماد على المتوسطات الحسابية الآتية:

- (2.33 فأقل) مستوى مناعة نفسية منخفض.
- (2.34 - 3.67) مستوى مناعة نفسية متوسط.
- (3.68 - 5) مستوى مناعة نفسية مرتفع. (جبريني، 2020).

1- مجال الاحتواء :

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى لفقرات مجال الاحتواء لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن= 500).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	المستوى
1	أعتقد أن المستقبل سيكون مشرقاً	3.53	0.99	متوسط
2	أحس بأنني أسطر على مجريات حياتي	3.78	0.93	مرتفع
3	ارى أن حياتي منظمة	3.88	0.95	مرتفع
4	أتخلص بسهولة من مشاعري السلبية	3.44	0.99	متوسط
5	اشعر أنني أملك القدرة الكافية للتحكم في الاتجاه الذي تسير فيه حياتي	3.71	0.97	مرتفع
6	تنتابني مشاعر الايجابية في حياتي اليومية وأواجه التحدي	3.79	0.94	مرتفع
7	اشعر بأن لدي الثقة في قدرتي على صنع النجاح بنفسني	3.95	0.94	مرتفع
8	اشعر بالطمأنينة تجاه الايام القادمة	3.40	0.99	متوسط
	المستوى الكلي لمجال الاحتواء	3.68	0.72	مرتفع

*اقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أن المستوى الكلي لمجال الاحتواء لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.68)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (2، 3، 5، 6، 7) وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.71 - 3.95)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (1، 4، 8)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.53، 3.44، 3.40).

2- مجال المواجهة التكيفية:

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى ل فقرات مجال المواجهة التكيفية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن = 500).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
9	اعتقد بأنني محظوظ في حياتي	3.68	0.98	مرتفع
10	عندما انظر لنفسي الان، ارى انني حققت شيئاً مرضياً	3.84	0.90	مرتفع
11	تكويري بمستقبلي يعطيني شعور طيب وايجابي	3.77	0.97	مرتفع
12	افتقد للرومانسية في المواقف التي تتطلب ذلك واتكيف مع المواقف المختلفة بكل ثقة	3.49	0.98	متوسط
13	اعتقد بأنني موفق باختياراتي	3.84	0.94	مرتفع
14	اعرف ما ينبغي القيام به، وامتلك القدرة والمهارة لعمل ذلك.	3.88	0.95	مرتفع
15	ارى ان الاحداث حولي تسير لصالحني	3.57	0.98	متوسط
16	من خبراتي السابقة، لدي الثقة بالواجهة والتكيف مع المواقف	3.91	0.93	مرتفع
17	قدرتي مصدر نجاحي	3.99	0.97	مرتفع
18	امتلك الكثير من مقومات النجاح في الحياة	3.84	0.98	مرتفع
19	لدي من الانجازات بحياتي ما يجعلني افتخر بنفسني	4.05	0.97	مرتفع
	المستوى الكلي لمجال المواجهة التكيفية	3.81	0.72	مرتفع

*اقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أن المستوى الكلي لمجال المواجهة التكيفية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.81)، وكان المستوى مرتفعاً على الفقرات (9، 10، 11، 13، 14، 16-19) وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.68-4.05)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرتين (12، 15)، حيث كان متوسط الاستجابة عليهما على التوالي (3.49، 3.57).

3- مجال تنظيم الذات:

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى لفقرات مجال تنظيم الذات لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن = 500).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
20	أستطيع التحكم في مجرى امور حياتي	3.78	0.99	مرتفع
21	محاولاتي لحل مشكلاتي تشعرني بالارتياح لأنها مجدية	3.92	0.88	مرتفع
22	تساعدني الاحداث الايجابية نحو التعبير بسلاسة عن انفعالاتي من خلال التحدث بكلمات مقبولة	3.88	0.92	مرتفع
23	مهما كانت العقبات فإنني أستطيع تحقيق اهدافي	3.90	0.99	مرتفع
24	افكاري عن الماضي والمستقبل كثيرا ما تلهمني	3.76	0.93	مرتفع
25	ابدأ اعمال جديدة عند الانتهاء من الاعمال السابقة	3.92	0.95	مرتفع
26	لدي القدرة على تنظيم ذات المواقف المختلفة	3.87	0.93	مرتفع
27	أفضل ترتيب كلامي قبل البدء في الكلام	3.90	0.98	مرتفع
28	عندما أحل مشكلة، أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	3.84	0.98	مرتفع
29	اشعر بالثقة بالنفس وتنظيم الذات عند الازمات الصعبة	3.87	0.97	مرتفع
	المستوى الكلي لمجال تنظيم الذات	3.86	0.74	مرتفع

*اقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أن المستوى الكلي لمجال تنظيم الذات لدى معلمي ومعلمات التربية

الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.86)، وكان المستوى مرتفعاً

على جميع الفقرات (20- 29) وتراوح متوسطات الاستجابة عليها ما بين (3.76- 3.92).

4- خلاصة نتائج التساؤل الأول:

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى للمناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/فلسطين (ن = 500).

الترتيب	المستوى	الانحراف المعياري	متوسط الاستجابة*	المجالات	الرقم
الثالث	مرتفع	0.72	3.68	الاحتواء	1
الثاني	مرتفع	0.72	3.81	المواجهة التكيفية	2
الأول	مرتفع	0.74	3.86	تنظيم الذات	3
	مرتفع	0.64	3.78	المستوى الكلي للمناعة النفسية	

*أقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أن المستوى الكلي للمناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط حسابي (3.78)، وكانت المستوى مرتفعاً على جميع المجالات، حيث كانت أعلى استجابة على مجال (تنظيم الذات) بمتوسط حسابي (3.86)، يليه مجال (المواجهة التكيفية) بمتوسط حسابي (3.81)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (الاحتواء) بمتوسط حسابي (3.68).

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني وينص على: ما مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

للإجابة عن التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي للذات الإيجابية، ونتائج الجدول (10) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم الاعتماد على المتوسطات الحسابية لسلم ليكرت الخماسي وهي:

- (1.80 فأقل) مستوى ذات إيجابية منخفض جداً.

- (1.81 - 2.60) مستوى ذات إيجابية منخفض.

- (2.61 - 3.40) مستوى ذات إيجابية متوسط.

- (3.41 - 4.20) مستوى ذات إيجابية مرتفع.

- (4.21 - 5) مستوى ذات إيجابية مرتفع جداً.

جدول (10)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن = 500).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة*	الانحراف المعياري	المستوى
1	أستطيع التحدث والمناقشة أمام الآخرين.	4.04	0.96	مرتفع
2	أرى أن مظهري حسن.	4.12	0.95	مرتفع
3	أشعر بالسعادة عندما أكون مع أسرتي.	4.28	0.94	مرتفع جداً
4	اتسامح مع الآخرين باستمرار.	3.96	0.98	مرتفع
5	أرغب في الذهاب للعمل بنشاط وحيوية	3.77	0.99	مرتفع
6	لدي مهارات متعددة.	3.97	0.91	مرتفع
7	اتعامل مع الجنس الآخر بلطف وإخلاق.	3.98	0.94	مرتفع
8	أستطيع عمل وإنجاز كل ما يطلب مني.	4.07	0.94	مرتفع
9	أحب الاشتراك في الفرق الرياضية.	3.69	0.99	مرتفع
10	لا يفهمني زملائي دائماً.	3.13	0.98	متوسط
11	أشعر بالسعادة في نفسي دائماً.	3.82	0.94	مرتفع
12	أثابر واجتهد لتحقيق أهدافي.	3.96	0.90	مرتفع
13	أشعر أن شكلي جميل.	3.99	0.93	مرتفع
14	اتعامل مع الآخرين بكل سهولة.	3.97	0.92	مرتفع
15	لا أجد صعوبة في تذكر ما استذكره.	3.72	0.92	مرتفع
16	لا أشعر بالتعب والارهاق في مجال عملي.	3.46	0.97	مرتفع
17	أستطيع أن أكون قادر على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.	4.06	0.84	مرتفع
18	أشعر أن زملائي لا يفهموا آرائي باستمرار.	3.33	0.99	متوسط
19	أفضل مشاهدة المباريات الرياضية أكثر من الاشتراك بها.	3.32	0.97	متوسط
20	أشعر أنني محبوب بين زملائي.	4.03	0.85	مرتفع
21	أشعر بالرضا عن أدائي اثناء العمل.	4.06	0.86	مرتفع
22	أرى أن عيناي جميلتان.	4.05	0.91	مرتفع
23	أحب المرح واللعب مع الآخرين.	4.04	0.92	مرتفع
24	أشعر بأهميتي وقيمتي في أسرتي.	4.19	0.85	مرتفع
25	أشعر أن شكلي يجذب الآخرين.	3.94	0.89	مرتفع
26	لدي أفكار جيدة وجديدة.	4.04	0.81	مرتفع
	المستوى الكلي للذات الإيجابية	3.88	0.62	مرتفع

*أقصى استجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن المستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.88)، وكان المستوى مرتفع جداً على الفقرة (3) وبمتوسط استجابة عليها (4.28)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (10، 18، 19)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.13، 3.33، 3.32)، بينما كان المستوى مرتفعاً على جميع الفقرات المتبقية وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها (3.46 - 4.19).

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث وينص على: ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

للإجابة عن التساؤل تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي للذكاء الانفعالي، ونتائج الجدول (11) ملحق (و) تبين ذلك. ولتفسير النتائج تم الاعتماد على المتوسطات الحسابية لسلم ليكرت الخماسي وهي

- (1.80 فأقل) مستوى ذكاء انفعالي منخفض جداً.
- (1.81 - 2.60) مستوى ذكاء انفعالي منخفض.
- (2.61 - 3.40) مستوى ذكاء انفعالي متوسط.
- (3.41 - 4.20) مستوى ذكاء انفعالي مرتفع.
- (4.21 - 5) مستوى ذكاء انفعالي مرتفع جداً.

يتضح من نتائج الجدول رقم (11) ملحق (و) أن المستوى الكلي للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.75)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرة (16) وبمتوسط استجابة عليها (3.38)، بينما كان المستوى مرتفعاً على جميع الفقرات المتبقية (1- 15، 17، 18، 19، 20) وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها (3.51 - 4.09).

رابعاً: نتائج التساؤل الرابع وينص على: ما العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟ وما أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

للإجابة عن الشق الأول من التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)، ونتائج الجدول رقم (12).

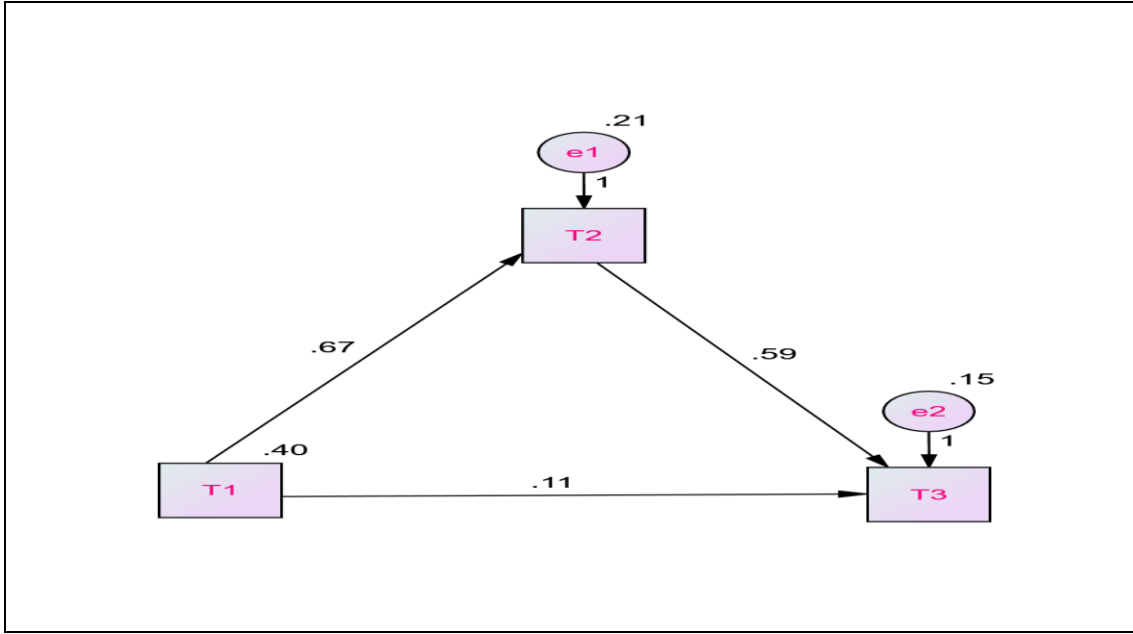
تشير نتائج الجدول رقم (12) ملحق (و) أنه علاقة طردية دالة إحصائياً عند $(\alpha \leq 0.01)$ بين المستوى الكلي للمناعة النفسية وكل من الذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية، حيث كانت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.68، 0.56)، وتوجد أيضاً علاقة طردية دالة إحصائياً الذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى المعلمين، حيث كانت قيم معامل الارتباط (0.73).

وللإجابة عن الشق الثاني من التساؤل تم استخدام تحليل المسار (Path Analysis)، وفيما يلي عرض للنماذج:

1- النموذج الأول: المناعة النفسية متغير مستقل (T1)، والذات الإيجابية متغير وسيط (T2)، والذكاء الانفعالي متغير تابع (T3)، وذلك كما في الشكل رقم (3).

شكل (3)

المناعة النفسية متغير مستقل (T1)، والذات الايجابية متغير وسيط (T2)، والذكاء الانفعالي متغير تابع (T3) وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



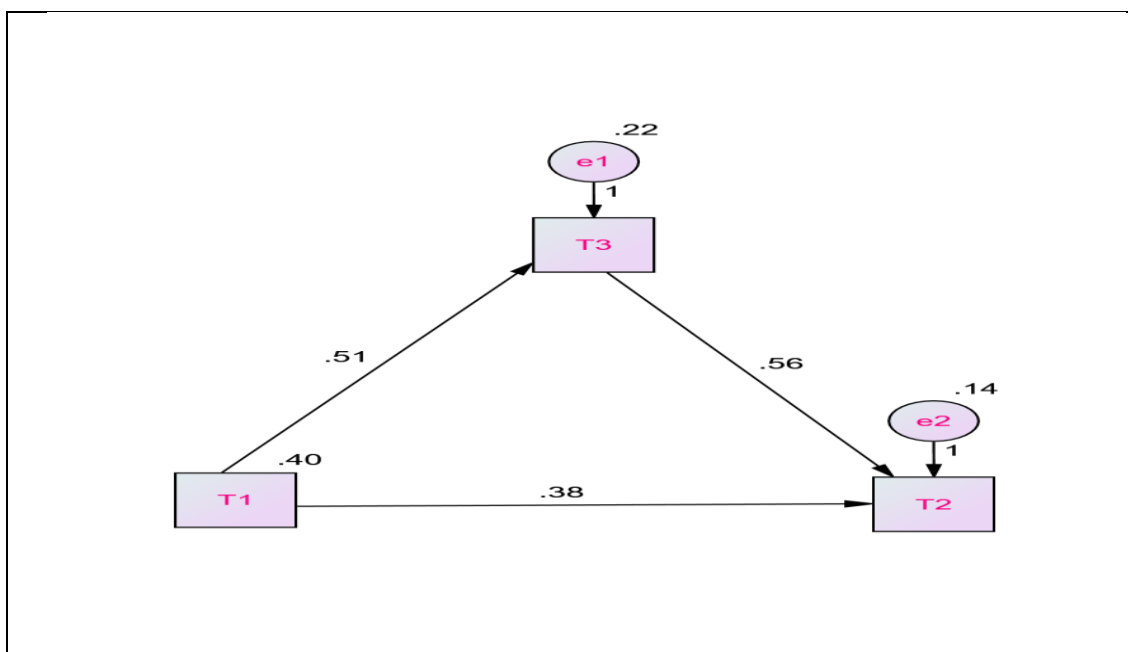
يتضح من الشكل رقم (3) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين المناعة النفسية والذات الايجابية (0.67)، وبين الذات الايجابية والذكاء الانفعالي (0.59)، وبين المناعة النفسية والذكاء الانفعالي (0.11)، والجدول رقم (13) يبين دلالة تحليل المسار لأثر المناعة النفسية متغير مستقل (T1)، والذات الايجابية متغير وسيط (T2)، والذكاء الانفعالي متغير تابع (T3).

يتضح من الجدول رقم (13) ملحق (و) أن المناعة النفسية تؤثر في الذات الايجابية وفي الذكاء الانفعالي، والذات الايجابية تؤثر في الذكاء الانفعالي، وكانت قيم (C.R) للمسارات الثلاث أكبر من (1.964)، وكانت هذه الوساطة جزئية نظرا لأن تأثير المتغير المستقل (المناعة النفسية) في المتغير التابع (الذكاء الانفعالي) دالة إحصائيا ولم يخفي تأثير المتغير الوسيط دلالة تأثير المتغير المستقل في التابع حتى تصبح الوساطة كلية، وبالتالي لا حاجة لمؤشرات جودة مطابقة النموذج.

2- النموذج الثاني: المناعة النفسية متغير مستقل (T1)، والذات الايجابية متغير تابع (T2)، والذكاء الانفعالي متغير وسيط (T3)، وذلك كما في الشكل رقم (4).

شكل (4)

المناعة النفسية متغير مستقل (T1)، والذات الايجابية متغير تابع (T2)، والذكاء الانفعالي متغير وسيط (T3) وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (4) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين المناعة النفسية والذكاء الانفعالي (0.51)، وبين الذكاء الانفعالي والذات الايجابية (0.56)، وبين المناعة النفسية والذات الايجابية (0.38)، والجدول رقم (14) يبين دلالة تحليل المسار لأثر المناعة النفسية متغير مستقل (T1)، والذات الايجابية متغير تابع (T2)، والذكاء الانفعالي متغير وسيط (T3).

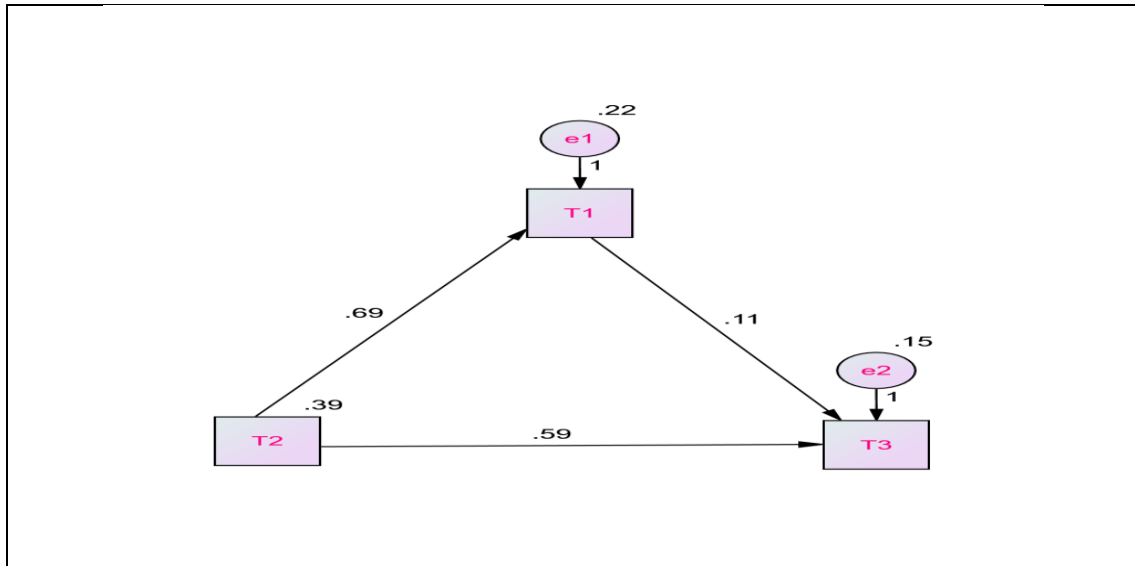
يتضح من الجدول رقم (14) ملحق (و) أن المناعة النفسية تؤثر في الذكاء الانفعالي، والذكاء الانفعالي يؤثر في الذات الإيجابية، والمناعة النفسية تؤثر في الذات الايجابية، وكانت قيم (C.R) للمسارات الثلاث أكبر من (1.964)، وكانت هذه الوساطة جزئية نظرا لأن تأثير المتغير المستقل (المناعة النفسية) في

المتغير التابع (الذات الايجابية) دالة إحصائيا ولم يخفي تأثير المتغير الوسيط دلالة تأثير المتغير المستقل في التابع حتى تصبح الوساطة كلية، وبالتالي لا حاجة لمؤشرات جودة مطابقة النموذج.

3- النموذج الثالث: الذات الايجابية متغير مستقل (T2)، المناعة النفسية متغير وسيط (T1)، والذكاء الانفعالي متغير تابع (T3). ويبين ذلك الشكل رقم (5).

شكل (5)

نموذج تحليل المسار الذات الايجابية متغير مستقل (T2)، المناعة النفسية متغير وسيط (T1)، والذكاء الانفعالي متغير تابع (T3) وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (5) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين الذات الايجابية والمناعة النفسية (0.69)، وبين المناعة النفسية والذكاء الانفعالي (0.11)، وبين الذات الايجابية والذكاء الانفعالي (0.59)، والجدول رقم (15) يبين دلالة تحليل المسار لأثر المسار الذات الايجابية متغير مستقل (T2)، المناعة النفسية متغير وسيط (T1)، والذكاء الانفعالي متغير تابع (T3).

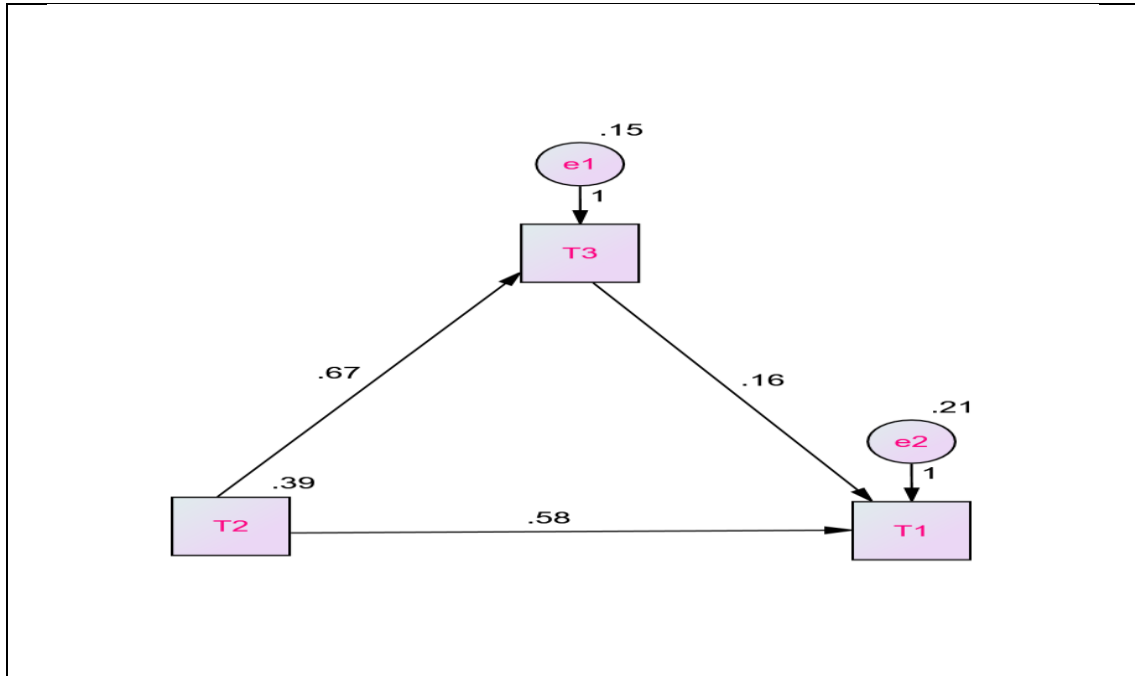
يتضح من الجدول رقم (15) ملحق (و) أن الذات الايجابية تؤثر في المناعة النفسية، والمناعة النفسية تؤثر في الذكاء الانفعالي، والذات الايجابية تؤثر في الذكاء الانفعالي، وكانت قيم (C.R) للمسارات الثلاث أكبر من (1.964)، وكانت هذه الوساطة جزئية نظرا لأن تأثير المتغير المستقل (الذات الاجتماعية) في المتغير

التابع (الذكاء الانفعالي) دالة إحصائياً ولم يخفي تأثير المتغير الوسيط دلالة تأثير المتغير المستقل في التابع حتى تصبح الوساطة كلية، وبالتالي لا داعي لمؤشرات جودة مطابقة النموذج.

4- النموذج الرابع: الذات الايجابية متغير مستقل (T2)، والذكاء الانفعالي متغير وسيط (T3)، والمناعة النفسية متغير تابع (T1)، ويبين ذلك الشكل رقم (6).

شكل (6)

نموذج تحليل المسار الذات الايجابية متغير مستقل (T2)، والذكاء الانفعالي متغير وسيط (T3)، والمناعة النفسية متغير تابع (T1) وفق نموذج (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (5) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين الذات الايجابية والذكاء الانفعالي (0.67)، وبين الذكاء الانفعالي والمناعة النفسية (0.16)، وبين الذات الايجابية والمناعة النفسية (0.58)، والجدول رقم (16) يبين دلالة تحليل المسار لأثر الذات الايجابية متغير مستقل (T2)، والذكاء الانفعالي متغير وسيط (T3)، والمناعة النفسية متغير تابع (T1).

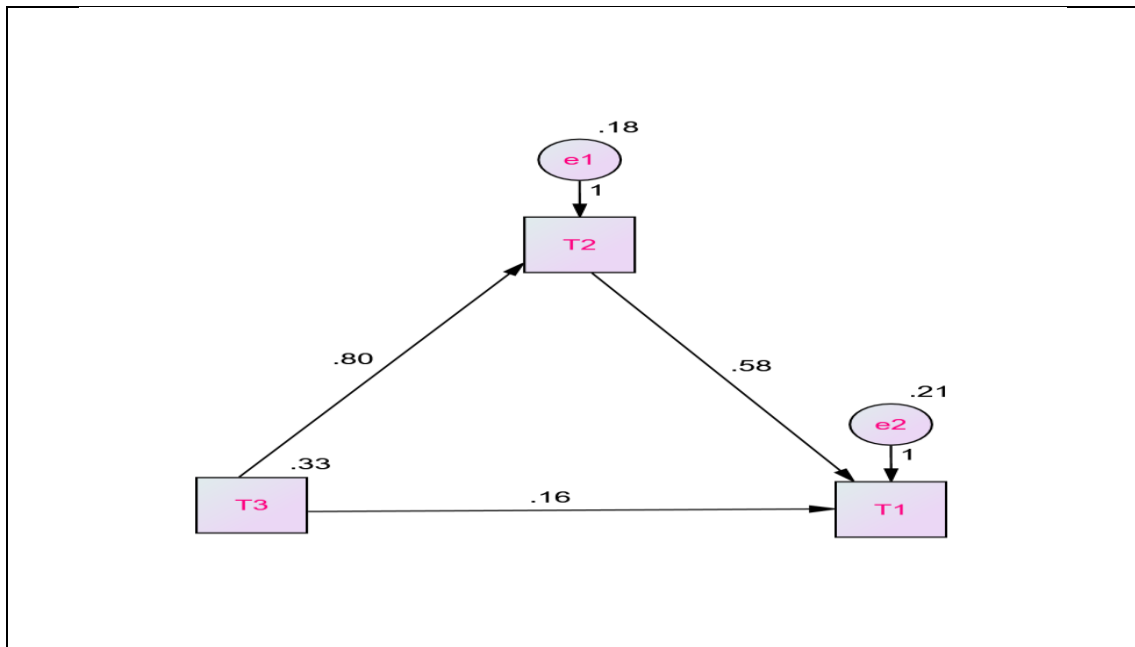
يتضح من الجدول رقم (16) ملحق (و) أن الذات الايجابية تؤثر في الذكاء الانفعالي، والذكاء الانفعالي يؤثر في المناعة النفسية، والذات الايجابية تؤثر في المناعة النفسية، وكانت قيم (C.R) للمسارات الثلاث

أكبر من (1.964)، وكانت هذه الوساطة جزئية نظرا لأن تأثير المتغير المستقل (الذات الايجابية) في المتغير التابع (المناعة النفسية) دالة إحصائيا. وبالتالي لا داعي لمؤشرات جودة مطابقة النموذج.

5. النموذج الخامس: الذكاء الانفعالي متغير مستقل (T3)، والذات الايجابية متغير وسيط (T2)، والمناعة النفسية متغير تابع (T1). ويبين ذلك الشكل رقم (7).

شكل (7)

نموذج تحليل المسار الذكاء الانفعالي متغير مستقل (T3)، والذات الايجابية متغير وسيط (T2)، والمناعة النفسية متغير تابع (T1). وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (7) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين الذكاء الانفعالي والذات الايجابية (0.80)، وبين الذات الايجابية والمناعة النفسية (0.58)، وبين الذكاء الانفعالي والمناعة النفسية (0.16)، والجدول رقم (17) يبين دلالة تحليل المسار لأثر الذكاء الانفعالي متغير مستقل (T3)، والذات الايجابية متغير وسيط (T2)، والمناعة النفسية متغير تابع (T1).

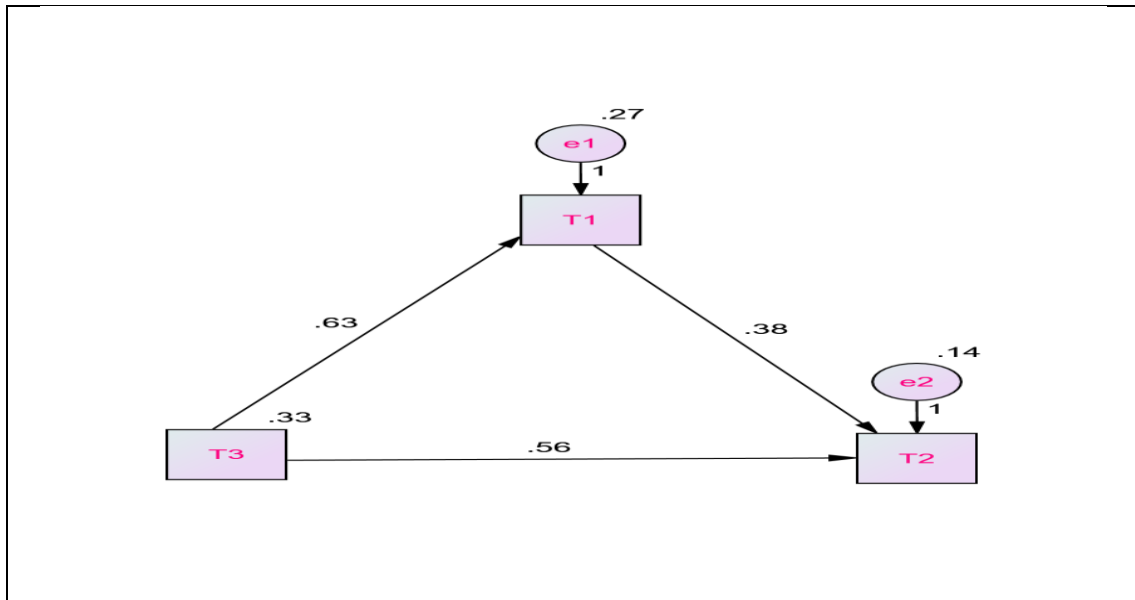
يتضح من الجدول رقم (17) ملحق (و) أن الذكاء الانفعالي يؤثر في الذات الاجتماعية، والذات الايجابية تؤثر في المناعة النفسية، والذكاء الانفعالي يؤثر في المناعة النفسية، وكانت قيم (C.R) للمسارات الثلاث

أكبر من (1.964)، وكانت هذه الوساطة جزئية نظرا لأن تأثير المتغير المستقل (الذكاء الانفعالي) في المتغير التابع (المناعة النفسية) دالة إحصائيا، وبالتالي لا داعي لمؤشرات جودة مطابقة النموذج.

6- النموذج السادس: الذكاء الانفعالي متغير مستقل (T3)، المناعة النفسية متغير وسيط (T1)، الذات الإيجابية متغير تابع (T2). ويبين ذلك الشكل رقم (8).

شكل (8)

الذكاء الانفعالي متغير مستقل (T3)، المناعة النفسية متغير وسيط (T1)، الذات الإيجابية متغير تابع (T2). وفق نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986).



يتضح من الشكل رقم (8) أن قيم حجم الأثر (معامل التحديد) بين الذكاء الانفعالي والمناعة النفسية (0.63)، وبين المناعة النفسية والذات الإيجابية (0.38)، وبين الذكاء الانفعالي والذات الإيجابية (0.56)، والجدول رقم (18) يبين دلالة تحليل المسار لأثر الذكاء الانفعالي متغير مستقل (T3)، المناعة النفسية متغير وسيط (T1)، الذات الإيجابية متغير تابع (T2).

يتضح من الجدول رقم (18) ملحق (و) أن الذكاء الانفعالي يؤثر في المناعة النفسية، والمناعة النفسية تؤثر في الذات الإيجابية، والذكاء الانفعالي يؤثر في الذات الإيجابية، وكانت قيم (C.R) للمسارات الثلاث أكبر

من (1.964)، وكانت هذه الوساطة جزئية نظراً لأن تأثير المتغير المستقل (الذكاء الانفعالي) في المتغير التابع (الذات الايجابية) دالة إحصائياً. وبالتالي لا داعي لمؤشرات جودة مطابقة النموذج.

الخلاصة:

من خلال عرض النماذج الستة تبين ما يأتي:

- وجود علاقة دالة إحصائياً بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين.

- كانت جميع الوساطات جزئية لأنها لم تخف اثر المتغير المستقل وذلك نظراً لبقاء تأثير المتغير المستقل في المتغير التابع دال احصائياً في جميع النماذج، وكان أفضل نموذج وبوساطة جزئية النموذج الأول (الذات الإيجابية كعامل وسيط بين المناعة النفسية والذكاء الانفعالي) لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين. وكانت جميع الوساطات جزئية لأنها لم تخف اثر المتغير المستقل بشكل كلي لان التأثير بين الوسيط والمستقل كان بدرجة (0.11) وهو دال احصائياً عند (0.05) وحتى تكون الوساطة كلية لابد ان تكون غير داله احصائياً اي تخفي اثر المتغير المستقل عند (0.05).

خامساً: نتائج التساؤل الخامس وينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً الى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية)؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent t- test) لمعرفة الفروق في المناعة النفسية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي كما هو مبين في الجدول رقم (19) ملحق (و). واستخدم تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) لتحديد الفروق في المناعة النفسية لدى المعلمين تبعاً لمتغيرات الخبرة في التدريس والمؤهل العلمي ومكان الإقامة والمرحلة التدريسية، ونتائج الجداول (20- 28) تبين ذلك.

ووفقاً لتسلسل المتغيرات كانت النتائج كما يلي:

1- متغير النوع الاجتماعي:

تشير نتائج الجدول رقم (19) ملحق (و) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للمناعة النفسية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا إلى متغير النوع الاجتماعي.

2- متغير الخبرة في التدريس:

تشير نتائج الجدول (20) والجدول رقم (21) ملحق (و) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للمناعة النفسية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا إلى متغير الخبرة في التدريس.

3- متغير المؤهل العلمي:

تشير نتائج الجدول (22) والجدول رقم (23) ملحق (و) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للمناعة النفسية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا إلى متغير المؤهل العلمي.

4- متغير مكان الإقامة:

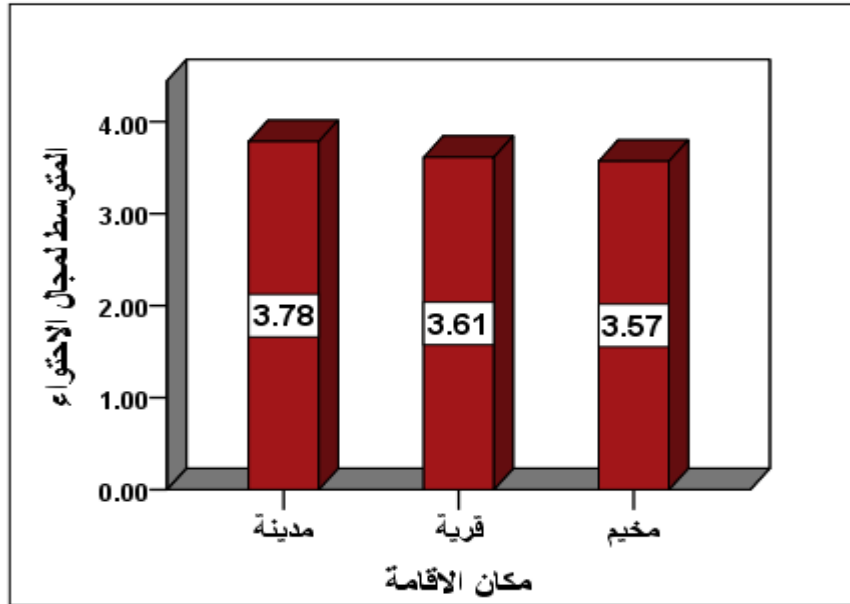
تشير نتائج الجدول (24) والجدول رقم (25) ملحق (و) أنه توجد فروق دالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في المستوى الكلي للمناعة النفسية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا إلى متغير مكان الإقامة. ولمعرفة مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية كما يظهر في الجدول رقم (26).

تشير نتائج الجدول رقم (26) ملحق (و) أنه توجد فروق دالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للمناعة النفسية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات

الشمالية/ فلسطين تبعا إلى متغير مكان الإقامة بين (مدينة) و(مخيم) ولصالح (مدينة)، وبين (قرية) و (مخيم) ولصالح (قرية) في مجالي المواجهة التكيفية وتنظيم الذات، وبين (مدينة) و(قرية) ولصالح (مدينة) في مجال الاحتواء، ولا توجد فروق دالة إحصائياً في المقارنات البعدية الأخرى المتبقية، والأشكال البيانية رقم (9، 10، 11، 12) تظهر ذلك.

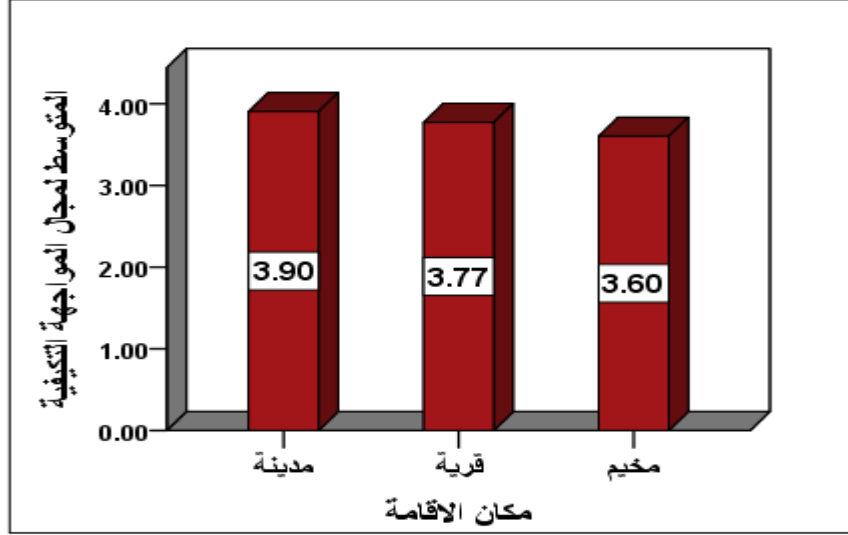
شكل (9)

متوسط الاستجابة على مجال (الاحتواء) لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة.



شكل (10)

متوسط الاستجابة على مجال (المواجهة التكيفية) لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة.



تشير نتائج الجدول (27) والجدول رقم (28) ملحق (و) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للمناعة النفسية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً إلى متغير المرحلة التدريسية.

سادساً: نتائج التساؤل السادس وينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً إلى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية)؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) ونتائج الجداول (29)، (30، 31، 32) ملحق (و) تبين ذلك.

تشير نتائج الجدول رقم (30) ملحق (و) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً إلى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي)، بينما كانت الفروق دالة إحصائية

تبعاً لمتغيري مكان الإقامة والمرحلة التدريسية. ولمعرفة مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية كما يظهر في الجدولين رقم (31، 32).

تشير نتائج الجدول رقم (31) ملحق (و) أنه توجد فروق دالة إحصائياً مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة بين (مدينة، قرية) و (مخيم) ولصالح (مدينة، قرية)، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين (مدينة) و(قرية)، والشكل البياني رقم (13) ملحق (ز) يبين ذلك.

تشير نتائج الجدول رقم (32) ملحق (و) أنه توجد فروق دالة إحصائياً مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً إلى متغير المرحلة التدريسية بين (ثانوي) و (أساسي) ولصالح (ثانوي)، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين اعدادي وكل من أساسي وثانوي، والشكل البياني رقم (14) ملحق (ز) يبين ذلك.

سابعاً: نتائج التساؤل السابع وينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً الى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية)؟

للإجابة عن التساؤل تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One- Way ANOVA) ونتائج الجداول (33، 34) ملحق (و) تبين ذلك.

تشير نتائج الجدول رقم (34) ملحق (و) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً إلى متغيرات (النوع الاجتماعي، المؤهل العلمي، المرحلة التدريسية)، بينما كانت الفروق دالة إحصائياً

تبعاً لمتغيري الخبرة في التدريس ومكان الإقامة، ولمعرفة مصادر هذه الفروق تم استخدام اختبار سيداك (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية كما يظهر في الجدولين رقم (35، 36).

تشير نتائج الجدول رقم (35) ملحق (و) أنه توجد فروق دالة إحصائياً مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً إلى متغير الخبرة في التدريس بين (10 سنوات فأكثر) و (أقل من 5 سنوات) ولصالح (10 سنوات فأكثر)، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين ذوي الخبرة (من 5- أقل من 10 سنوات) وفنتي الخبرة الأخرى في التدريس، والشكل البياني رقم (15) ملحق (ز) يبين ذلك.

تشير نتائج الجدول رقم (36) ملحق (و) أنه توجد فروق دالة إحصائياً مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة بين (مدينة، قرية) و (مخيم) ولصالح (مدينة، قرية)، ولا توجد فروق دالة إحصائياً بين (مدينة) و(قرية)، والشكل البياني رقم (16) ملحق (ز) يبين ذلك.

ثامناً: نتائج التساؤل الثامن وينص على: ما التصور التطويري المقترح لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي؟

-أهداف التصور المقترح:

الهدف العام: يهدف التصور المقترح لوضع اطار عام لتنمية المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية /فلسطين لتطوير العملية التدريسية ومساهمتها في اعداد معلمين مميزين.

الاهداف الفرعية:

لتحقيق الهدف العام من التصور المقترح فان ذلك سوف يتم من خلال الاهداف الفرعية الاتية:

- نشر ثقافة الوعي في فلسطين المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية.

- العمل على تطوير العملية التدريسية، وحسن توظيف مهارات المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية وذلك من خلال وضع تدريبات خاصة لتنميتها.

- تضمين خطط التدريس الرياضي والوحدات التدريسية المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية لما له من دور في صقل الجانب التربوي عند المعلمين.

- توظيف المعلمين لاستخدام استراتيجيات التدريس المختلفة في تنمية المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية.

- تجويد العملية التدريسية من خلال تطوير اعداد المعلمين، وتنمية المهارات لدى المعلمين، وحسن تبادل الخبرات بين المعلمين.

المبادئ:

- الاستمرارية.

- الفروق الفردية.

- اسس التصور المقترح:

تقوم أسس التطويري على ما يلي:

- الاساس الديني: حثت القران الكريم على الاخلاق ويظهر ذلك في وصف رسولنا الكريم من الله سبحانه قوله تعالى ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة:286]. قَالَ تَعَالَى: ﴿ثُمَّ تَوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ﴾ [البقرة:281].

- **الاساس الفكري** : يعد تنمية الفكر والجانب الفكري المتعلق بالمناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي، والقناعة باهميتها للنجاح، من الاسس المهمة للتصور، لانه يعد الاساس في تكوين الوعي في المواضيع قيد الدراسة، وتسهم في البناء القيمي للمعلمين والمعلمات.

- **الأساس الإداري**: من الجوانب المهمة لنجاح التدريس وزيادة وعيهم في المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي، وتضمينها في التدريس ونشرات التوعية الخاصة فيها المكتوبة والمرئية، ووضعها على الموقع الخاصة بالمدارس.

- **الأساس العلمي**: ان المواضيع قيد الدراسة والمتمثلة في المناعة النفسية والذكاء الانفعالي، لها نظرياتها وتطبيقاتها التربوية-النفسية في المجال الرياضي وفق منهجية علمية بعيدا عن العشوائية، كما هو الحال في معالجة المشكلات البحثية في البحث العلمي ابتداء من المشكلة وانتهاء بمعالجتها. وبالتالي يجب على المدرسين مراعاة المنهجية العلمية في التدريس لتنمية المهارات المرتبطة بالمواضيع قيد الدراسة وتمييزها لدى المعلمين من خلال التنوع في التدريس والمواقف واساليب التدريس المناسبة لتميزها.

- **الأساس التربوي**: يعد المعلم شخص تربوي، ويشكل نموجا جيدا للطلاب حيث انه من القواعد الاساسية في التدريس والمعلم الجيد يسعى الى الاعداد المتكامل للطلاب في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية، وعدم الاهتمام بجانب على حساب الجوانب الاخرى،، ويعد الجانب النفسي والذي ترتبط فيه المواضيع قيد الدراسة الحالية والمتمثلة في المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي من اهم هذه المواضيع . اننا من خلال الروح الرياضية التي نتعلمها من ممارسة الرياضة نستطيع ان نتعلم كل ما نريد ان نتعلمه عن الاخلاق (الخطيب، 2021).

- **الأساس التكنولوجي**: العالم حاليا وفي مختلف المجالات يعتمد بشكل اساسي على التكنولوجيا، وبالتالي يتطلب ذلك حسن توظيف التكنولوجيا في نشر ثقافة الوعي في المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي من خلال اعداد النشرات المحوسبة التي تعكس المواضيع قيد الدراسة لبعض الفرق العالمية، ونشرها على الموقع الخاص بالمدارس.

مكونات التصور المقترح واليات تنفيذه:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة للمواضيع قيد الدراسة، والمتمثلة في المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي مثل دراسات كل من: دراسة (مصطفى، 2024)، ودراسة (عبد المجيد، 2023)، ودراسة (سلمان، 2022)، ودراسة (طه، 2022)، ودراسة (قوفي، 2022)، ودراسة (حسن، 2021)، ودراسة (فلسطين، 2020)، ودراسة (السعيد، 2020)، ودراسة (جبريني، 2020)، ودراسة (الشنواني، 2019)، ودراسة (Duby and Shahi, 2011)، ودراسة (الناشيء، 2005)، ودراسة (عبد العلي، 2003)، ودراسة (عثمان، 2000)، ودراسة (ابو ناهية، 1999)، ودراسة (السالم، 1988).

الاهداف

التعرف الى مستوى المناعة النفسية لدى المعلمين.

التعرف الى مستوى الذات الايجابية.

التعرف الى مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية.

التعرف الى العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية.

تأثير المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي على اداء المعلمين.

دور المشرفين في تعزيز الجوانب النفسية بشكل عام والذات الايجابية والذكاء الانفعالي بشكل خاص.

المحتوى

تقاطع الامور التي اجمع عليها المشرفون (الخبرة، الشخصية، البرامج التدريبية، الدافعية، الكفاءات، والتحفيز، الظروف السياسية والاقتصادية، حسن التصرف، الضغط النفسي).

العلاقات بين المحاور والاجزاء :

- اجمع المشرفون على ان الخبرة لها تأثير كبير على العملية التعليمية واداء المعلمين والمعلمات وتؤثر بشكل مباشر على قدرة المعلم في ادارة الصف والتفاعل مع الطلاب، وكذلك على صحتهم النفسية والجسدية الامر الذي يؤثر ايجابا على كل من المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي، والعلاقة بين الخبرة وهذه المتغيرات علاقة طردية .

- اجمع المشرفون على ان البرامج التدريبية والامكانات اللازمة تلعب دورا كبيرا في تعزيز مهارتهم وتجعل لديهم مستوى عاليا من المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي والعلاقة بينهم علاقة طردية.

- اجمع المشرفون على ان توفرا للدافعية والتحفيز لدى المعلمين على الابتكار والابداع في طرق التدريس، تمكنهم من الشعور بالرضا عن النفس والتجدد المهني المستمر مما يؤدي الى تطور المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي، والعلاقة بينهم طردية.

- اجمع المشرفون على ان الظروف السياسية والاجتماعية والاقتصادية الحالية تؤثر سلبا على صحتهم النفسية وقدرتهم على التعامل مع الضغوط في العمل، لانها حاليا تؤدي الى حالة من عدم الاستقرار المهني والنفسي مما يؤدي الى اضطراب في مستويات المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي والعلاقة بينهم طردية. اي انه عند اي انفراج في الظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية وانتهاء هذه الازمة سينعكس ايجابا على المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي.

- اجمع المشرفون على ان حسن التصرف والتعامل بايجابية مع الاحداث والمشاكل التي يواجهها، حيث يظهرون قدرة على التفاعل الايجابي مع بيئتهم وتحقيق توازن بين مشاعرهم واحتياجات الاخرين. وتتاسب طرديا مع المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي.

العلاقة بين الاجزاء في كل محور:

1- جزء العنف لا يرتبط مع الخبرة ولا يتأثر به.

- 2- الضغط النفسي يتأثر بالخبرة لدى المعلم ويؤثر به
- 3- الثقة بالنفس ترتبط بالخبرة .
- 4- الرغبة والفرح لا يتأثر بالخبرة .
- 5- التوافق والضبط النفسي يتأثران بالخبرة للمعلم.
- 6- الخبرة لا ترتبط بالعواطف وتؤثر بالتوتر .

المحور السلوكي:

- جزء ردود الفعل للمعلم قد تؤثر بالعنف وترتبط به
- الخبرة رد الفعل للمعلم يزيد من قدرته على الاتصال والتواصل وحل المشكلات.
- الخبرة ورد الفعل السريع والايجابي يحسن من قدرته على التعرف في الوقت المناسب.
- ترتبط ردود الفعل بالدافعية والتحفيز والمكافآت بشكل طردي.
- ردود الفعل المناسبة تؤثر في القدرة على حل المشكلات .
- قد ترتبط ردود الفعل في الرضى والشغف والدافعية.
- الخبرة ترتبط بالقدرة على التعامل مع الفروق الفردية .
- الخبرة ورد الفعل الجيد يؤدي الى تشكل ظاهرة القدوة الحسنة من المعلم.

المحور المهني:

- جزء الخبرة والشخصية القوية للمعلم ترتبط بالرضا والشغف .
- لا تؤثر قوة الشخصية بالمؤهل العلمي للجنسين .
- الشخصية الجيدة للمعلم ترتبط بالوعي المهني.
- تؤثر الخبرة والشخصية القوية بجودة التعليم بعلاقة طردية.

محور البيئة

- الخبرة تتأثر وتتأثر بالوضع السياسي والاقتصادي والامن والاجتماعي .
- الخبرة والثقة والشخصية تتأثر بالقدرة على التكيف مع الاوضاع الراهنة.
- الخبرة والقدرة على العطاء تتأثر بشخصية واراده المعلم.
- الخبرة تتأثر بالبرامج التدريبية والدورات التأهيلية.
- الاوضاع الاقتصادية تؤثر على الرضا الوظيفي.
- الاوضاع الامنية تؤثر على جودة التعليم.
- الاوضاع الاقتصادية تؤثر على الامكانيات اللازمة للاداء الرياضي .
- الاوضاع الامنية والساسية والاقتصادية تؤثر على المشاركة في المنافسات .
- المشاركة في المنافسات تربط بالفرح والسرور والدافعية.
- الاوضاع الاقتصادية تؤثر على جودة التعليم .
- قد ترتبط البرامج التدريبية بالمؤهل العلمي للمعلم
- قد ترتبط الدورات التأهيلية بالجنس
- قد تؤثر العلاقات الاجتماعية بالحد من العنف.
- العلاقات الاجتماعية تؤثر على التواصل والاتصال وحسن التصرف وحل المشكلات.

- الية التنفيذ:

- 1- الدورات التدريبية بشكل مستمر والاطلاع على كل الانشطة الحديثة باشراف مشرف التربية الرياضية.
- 2- الخبرة لها دور كبير في تدريب المعلمين الجدد .
- 3- التعزيز له دور كبير في تجديد العطاء لدى المعلمين.
- 4- محاولة توفير الادوات التدريبية قدر الامكان .

- 5- وضع خطة لمواجهة الظروف السياسية واستغلال فرص التنفيذ.
- 6- البحث عن طرق سريعة لحل المشاكل الاقتصادية من قبل السلطات العليا والدول المانحة.
- 7- التفريغ النفسي لدى المعلم من خلال ورش ترفيهية ضمن اطار التدريب العملي.

التقويم:

يتمثل التقويم من خلال طرح الاسئلة الآتية:

- ما اثر المناعة النفسية على معلمي ومعلمات التربية الرياضية؟
- هل يمكن تحقيق مستوى عالي للذات الايجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية؟
- كيف يمكن رفع مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية؟
- ما مدى قوة العلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية؟
- هل يمكن رفع مستوى المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى المعلمين والمعلمات؟
- ما دور المشرفين في تعزيز الجوانب النفسية بشكل عام والمناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي بشكل خاص؟

المعوقات:

تتمثل المعوقات بالجوانب المادية، والنفسية، والسياسية، والبيئية، والشخصية. والمادية.

الحلول مقترحة:

اجمع المشرفون على ان تنمية المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية بفلسطين، يمكن من خلال اتباع التوصيات التالية تحت اشراف مشرفي التربية الرياضية:

- توفير ورش عمل ودورات تدريبية حول كيفية إدارة الضغوط النفسية والتعامل مع التحديات اليومية، مما يعزز قدرتهم على التكيف مع الضغوط.

- تنظيم دورات تدريبية حول الذكاء الانفعالي، وكيفية التعامل مع المشاعر بفعالية، سواءً في المواقف الشخصية أو المهنية. التركيز على التعرف على المشاعر، وفهم مشاعر الآخرين، وإدارة المشاعر بطرق بناءة.
 - تشجيع التفاعل الإيجابي بين المعلمين عبر إنشاء شبكات دعم مهني وجلسات جماعية لتبادل الخبرات والمشكلات، مما يوفر بيئة دعم معنوي ويعزز العلاقات الاجتماعية الإيجابية بينهم
 - تقديم ورش عمل حول أهمية الصحة النفسية وكيفية تعزيزها من خلال العناية الذاتية، التغذية السليمة، والأنشطة الرياضية. يمكن أيضاً دمج الأنشطة التأملية مثل اليوغا والتأمل.
 - دعم المعلمين بتقديم دورات تدريبية مستمرة حول طرق التعليم الحديثة، وإدارة الفصول الدراسية، وكيفية تحسين التفاعل مع الطلاب بشكل يعزز التواصل الإيجابي ويقلل من الضغوط المهنية.
 - تطوير برامج تركز على بناء ثقة المعلمين بأنفسهم وبمقدراتهم التعليمية والمهنية، وذلك من خلال دعم وتشجيع الأنشطة التي تُظهر نجاحهم وإنجازاتهم في بيئة تعليمية إيجابية.
 - تحفيز المعلمين على الابتكار والإبداع في طرق التدريس، مما يمكنهم من الشعور بالرضا عن النفس والتجديد المهني المستمر، وهو ما يساهم في تقوية المناعة النفسية لديهم.
 - توفير جلسات استشارية مع مختصين في علم النفس أو التربية الرياضية، لتمكين المعلمين من مناقشة مشكلاتهم الشخصية والمهنية والحصول على الدعم المناسب.
- هذه التوصيات تساعد في تعزيز صحة المعلمين النفسية والبدنية، مما ينعكس بشكل إيجابي على أدائهم المهني وقدرتهم على التأثير بشكل فعال في طلابهم.

الفصل الرابع

مناقشة النتائج والتوصيات

اشتمل هذا الفصل على مناقشة النتائج، إضافة إلى التوصيات في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة.

وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً: مناقشة النتائج:

فيما يلي عرض لمناقشة النتائج التي توصلت إليها الدراسة وذلك وفقاً لتسلسل تساؤلاتها:

ما مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

خلاصة النتائج:

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أن المستوى الكلي للمناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط حسابي (3.78)، وكانت المستوى مرتفعاً على جميع المجالات، حيث كانت أعلى استجابة على مجال (تنظيم الذات) بمتوسط حسابي (3.86)، يليه مجال (المواجهة التكيفية) بمتوسط حسابي (3.81)، بينما كانت أقل استجابة على مجال (الاحتواء) بمتوسط حسابي (3.68).

ويعزو الباحث ذلك إلى قدرة المعلمين والمعلمات على العمل رغم وجود التحديات في ظل الظروف الطارئة والصبر على الضغوط المحيطة وقدرتهم على تنظيم مجريات حياتهم من خلال اعتقادهم بأن المستقبل يكون أفضل وإن ثقتهم بانفسهم تشعرهم بقدرتهم على النجاح في الايام القادمة مما يؤدي الى شعورهم بشعور باحساس طيب وايجابي.

وكذلك يعزو الباحث الارتفاع الملحوظ في مستوى المناعة النفسية إلى طبيعة البيئة الفلسطينية المحافظة والتي يغلب عليها التدين والترابط والتعاون والتكيف في مواجهة المشكلات والتحديات التي تنتج عن طبيعة الظروف المعيشية الحالية بالجوء إلى الله، وكذلك الحروب المتتالية من قبل العدو الصهيوني ضد الفلسطينيين

والتي عززت لديهم حالة الصمود النفسي، والقدرة على ضبط النفس، وكذلك عززت عند المعلمين القدرة على التكيف مع كافة الظروف الطارئة بهدوء وسكينة، والتأقلم مع أي تهديد ممكن أن يحدث مما زاد من مرونتهم النفسية، وأيضاً كثرة تعرض المعلمين للأزمات والضغوط المتتالية، وقدرته على الصمود أمامها بصلافة قوية، وأيضاً الإرادة والعزيمة التي يتحلى بها المعلم الفلسطيني في مواجهة التحديات المستمرة، والثقة بالنفس والتي يزرعها المجتمع الفلسطيني بخبرة المعلمين، الحالة الوطنية للمواطن الفلسطيني، ومروره بالكثير من المراحل الصعبة في حياته مما جعلت لديه الخبرة الكافية لكيفية التعامل مع مشكلاته وسبل مواجهتها وحلها، وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (عبد الوهاب، 2020) والتي أشارت إلى مستوى المناعة النفسية المرتفع، ودراسة الاعجم (2013)، ويرى السعيد (2023) أن المناعة النفسية من الاتجاهات النفسية الحديثة والايجابية التي تعد بمثابة الدرع الواقى لمعلمي التربية الرياضية واختلفت مع دراسة علاء الشريف (2021) والتي أشارت إلى أن مستوى المناعة النفسية جاءت متوسطة.

ويرى سيري (Seery, 2011) أن المناعة النفسية ذات أهمية لمواجهة مصاعب الحياة للفرد وتقيه من الأمراض وتجعله يستثمر طاقاته و يحسن التعامل مع المواقف الضاغطة. وتؤكد الشنواني (2019) أن المناعة النفسية مؤشراً على صحة الرياضي النفسية والبدنية والجسمية، وسبباً رئيساً في تقليل تعرضه لإصابات جسمية أو نفسية. وترى حسانين (2021) أن أهمية المناعة النفسية تظهر في تحديد قدرة معلمي التربية الرياضية على التكيف مع المواقف الضاغطة ومواجهة وتذليل الصعوبات التي تواجههم. ويرى دوبي وشاهي (Duby, & Shahi, 2011) أن لدى الانسان نظاماً مناعياً نفسياً يحميه من الضغوطات والتوترات النفسية والتأثيرات النفسية السلبية على غرار النظام المناعي في الجسم. واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الجزار، 2018) التي أظهرت وجود مناعة نفسية مرتفعة لدى المعلمين باختلاف ديناميات الشخصية، كما اتفقت كذلك مع نتائج دراسة (مسحل، 2018) التي أظهرت أيضاً ارتفاعاً في مستوى المناعة النفسية لدى المعلمين، واختلف مع نتائج دراسة (الأحمد، 2020)، التي أظهرت أن مستوى المناعة النفسية جاء بدرجة متوسطة لدى عينة من المعلمين، وقد يعزى ذلك إلى اختلاف مجتمعي العينة.

ثانياً: نتائج التساؤل الثاني وينص على: ما مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن المستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.88)، وكان المستوى مرتفع جداً على الفقرة (3) وبمتوسط استجابة عليها (4.28)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرات (10، 18، 19)، حيث كانت متوسطات الاستجابة عليها على التوالي (3.13، 3.33، 3.32)، بينما كان المستوى مرتفعاً على جميع الفقرات المتبقية وتراوحت متوسطات الاستجابة عليها (3.46 - 4.19).

ويعزو الباحث ذلك الى شعور المعلمين والمعلمات بالسعادة والتسامح والرضا وقدرتهم على التحدث وعلى الآخرين والتواصل معهم واتقانهم لمهارات عديدة وقدرتهم على التعامل مع الجنس الآخر بلطف واخلاق عالية ورغبتهم على العمل بنشاط وحيوية. وبالتالي انجازهم للعمل الذي يطلب منهم بنجاح الامر الذي يحسن من ثقتهم بانفسهم ويجعلها ايجابية.

ويعزو الباحث ايضا أن الذات لدى المعلمين تلعب دورا كبيرا في تصرفات وردود أفعال المعلمين وقدرتهم على مواجهة الصعوبات والمواقف الضاغطة المختلفة التي قد يتعرض لها في أثناء مدة عمله، كما أنه يمكن المعلم من الإنجاز والدافعية نحوه، والتكيف الإيجابي مع مواقف الحياة. حيث تشير دراسة، (محمد، 2021) الى ان عدد من العمليات التي تعمل على زيادة الذات لدى الافراد؛ مثل: تقبل الذات، الذي يتمثل في النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال الإدراك الحقيقي لها وللأحداث من حوله، أيضاً القدرة على إدارة الذات، وترويض الانفعالات القوية والاندفاعات والتخلص من الأفكار غير المرغوب فيها، وإدارة الذات غالباً ما يطلق عليها مراقبة الذات، ووعي النفس، واختيار اتجاهات الحياة التي تكون نابعة من أعماق الفرد واخيرا الالتزام في العمل، الذي قد يتطلب تدريباً على المهارات. وجاءت هذه النتائج متفقة مع دراسة (الشكعة، 1999؛ مراد، 1989؛ وصلاح، 2000) التي أظهرت وجود مستوى الذات الايجابية مرتفعة، واختلف مع نتائج دراسة (السرطان، 1996؛ ابوشمة، 1995) التي أظهرت أن مستوى الذات الايجابية جاءت بدرجة منخفضة.

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث وينص على: ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (11) أن المستوى الكلي للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط استجابة (3.75)، وكان المستوى متوسطاً على الفقرة (16) وبمتوسط استجابة عليها (3.38)، بينما كان المستوى مرتفعاً على جميع الفقرات المتبقية (1- 15، 17، 18، 19، 20) وتراوح متوسطات الاستجابة عليها (3.51- 4.09).

ويعزو الباحث ذلك الى ارتباط مشاعر المعلمين والمعلمات بجودة العمل فالمعلم عندما يكون سعيدا في عمله ويشعر بالراحة النفسية يحسن ذلك من تواصله مع الآخرين ويستطيع ضبط نفسه ويحافظ على هدوئه وتزداد قدرته على حل المشكلات وابتعد عن المواقف التي تثير غضبه الامر الذي يزيد ثقته بنفسه ويشعره بالراحة والسرور.

ويعزى ذلك إلى أن المعلم الذي يصل إلى مستوى عال من الإنجاز قادر على فهم نفسه والحكم على قدراته وميوله وما تتطلبه من أعمال مختلفة من قدرات وصفات، لذا لا يكون مستوى طموحه بعيداً كل البعد عن الواقع، أي في حدود قدراته، ويشعر الفرد بالنجاح ويزداد إعتباره لنفسه متى حقق طموحه، وقد إتفقت هذه النتائج مع دراسات كل من عيسى (2013)، و لورا (Laura1998)، وجنيفر (Jennifer, 2004)، وهاريس (Harris, 2001) حيث أكدت نتائج هذه الدراسات أن الذكاء الإنفعالي له علاقة قوية بالأداء الشخصي حيث إرتفاع مستوى الأداء لدى الأفراد بارتفاع مستوى الذكاء الإنفعالي لديهم، كما أشارت هذه الدراسات إلى أنه معرفة نسبة الذكاء الإنفعالي للفرد يمكن التنبؤ بمستوى أداء ذلك الفرد.

كما أظهرت نتائج هذه الدراسة ان المعلمين في المدارس الحكومية قد تميزوا بالمسؤولية العالية، وأنه من خلال إمتلاكهم للذكاء الإنفعالي كان المعلمين أفضل في أدائهم ولديهم خبرة كبيرة مكنتهم من إحرار أعلى المستويات الرياضية، وهذا اتفق مع ما أشارت إليه دراسة كواسة (2002) وأيريك (Eric, 2009) عن

وجود علاقة إيجابية بين متغيرات الذكاء الانفعالي وبين الدافع للإنجاز . واتفقت مع دراسة (العدرة، 2021؛ الدرايكة، 2019) التي أظهرت وجود مستوى الذكاء الانفعالي مرتفع .

رابعاً: نتائج التساؤل الرابع وينص على: ما العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟ وما أفضل نموذج بنائي للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

يتضح من نتائج الجدول رقم (13) ملحق (و) أن أفضل نموذج بنائي أن تكون الذات الإيجابية عاملاً وسيطاً بين المناعة النفسية والذكاء الانفعالي، لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين.

ويعزو الباحث ذلك الى شخصية المعلم الايجابية وعلاقتها وارتباطها الايجابي والطردي مع تنمية مستوى المناعة النفسية لديهم وقدرتهم على العمل تحت الضغط وايضا تنمية مستوى الذكاء الانفعالي المتمثل بمشاعرهم الايجابية حيث ان العمل بشخصية قوية وايجابية تساعد المعلم على الشعور بالراحة والسرور في عمله وتزيد من قدرته على تحدي جميع الظروف المحيطة بالعمل.

وأظهرت نتائج الجدول رقم (12) ملحق (و) ان هناك علاقة ارتباطية دالة بين كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية الذكاء الانفعالي، وهذه النتيجة جاءت متوافقة مع ما جاءت في الادبيات والدراسات السابقة حيث اشار كل من Shahi & dubey (2011) إلى أن المناعة النفسية له دور إيجابي في تخفيف الاحساس بالضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى المعلمين كما تساعد في تكييفهم للضغوط التي يواجهونها اثناء العمل. وعلى نفس السياق اشار الشناوي (1994) بأن المناعة النفسية تساعد الفرد السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها بصورة إيجابية ووفق ما يقتضيه الموقف (ميجوز، 2021)، ص (1229) إذ أن المناعة النفسية تعمل على تقوية الذات والسيطرة عليها ومواجهة الظروف الصعبة والتحديات اثناء العمل

وتساعد على تكيف الفرد للمواقف المختلفة، إذ أن المناعة النفسية للفرد تساعده على التقييم المعرفي السليم للمخاطر التي يواجهها اثناء العمل بحيث يختار الطريقة الانسب للتعامل مع الضغوط وبالتالي يساعده بالتعامل بصورة أكثر إيجابية للمواقف التي يواجهها. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الجزار، 2018)، (جاسم، 2021)، التي أظهرت أن المناعة النفسية والذات الايجابية و مستوى الذكاء الانفعالي كان بدرجة مرتفعة، واتفقت دراسة امام (2022) لوجود علاقة كبيرة بين المناعة والذات الايجابية والذكاء الانفعالي.

خامساً: نتائج التساؤل الخامس وينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا الى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية)؟

أشارت نتائج الجدول رقم (19) ملحق (و) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في المستوى الكلي للمناعة النفسية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا الى متغير النوع الاجتماعي ويعزو الباحث ذلك الى الظروف النفسية والبيئية والاجتماعية والمهنية والاقتصادية والسياسية المتشابهة التي يمر بها كلا الجنسين وبالتالي لا يوجد اي تغيير في الظروف الحياتية بين المعلمين والمعلمات.

كما اتفقت كذلك مع نتائج دراسة (مسحل، 2018) التي أظهرت أيضاً ارتفاعاً في مستوى المناعة النفسية لدى المعلمين، واختلف مع نتائج دراسة (الأحمد، 2020)، التي أظهرت أن مستوى المناعة النفسية جاء بدرجة متوسطة لدى عينة من المعلمين.

أشارت نتائج الجدول رقم (21) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في المستوى الكلي للمناعة النفسية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا الى متغير الخبرة في التدريس ويعزو الباحث ذلك الى التشابه في المنهاج المدرسي والى اساليب التدريس وطرق التدريب والممارسة الرياضية بين المعلمين والمعلمات والى تشابه الظروف التعليمية في المدارس كما اتفقت كذلك مع نتائج

دراسة (مسحل،2018) التي أظهرت أيضاً ارتفاعاً في مستوى المناعة النفسية لدى المعلمين، واختلف مع نتائج دراسة (الأحمد،2020)، التي أظهرت أن مستوى المناعة النفسية جاء بدرجة متوسطة لدى عينة من المعلمين.

أشارت نتائج الجدول رقم (23) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في المستوى الكلي للمناعة النفسية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا الى متغير المؤهل العلمي ويعزو الباحث ذلك الى الظروف المتشابهة في المدارس نوعا ما من حيث المنهاج والامكانيات والدافعية والخبرات والبرامج التدريبية وورش العمل والمنافسات.

وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (عبد الوهاب، 2020) والتي أشارت إلى مستوى المناعة النفسية المرتفع، ودراسة الاعمج (2013)، ويرى السعيد (2023) أن المناعة النفسية من الاتجاهات النفسية الحديثة والايجابية التي تعد بمثابة الدرع الواقي لمعلمي التربية الرياضية واختلفت مع دراسة علاء الشريف (2021) والتي أشارت إلى أن مستوى المناعة النفسية جاءت متوسطة.

أشارت نتائج الجدول رقم (26) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في المستوى الكلي للمناعة النفسية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا الى متغير مكان الإقامة ويعزو الباحث ذلك الى تشابه الظروف والضغوط وطبيعة العمل في المدرس بغض النظر عن مكان التواجد.

وهذه النتيجة اتفقت مع دراسة (عبد الوهاب، 2020) والتي أشارت إلى مستوى المناعة النفسية المرتفع، ودراسة الاعمج (2013)، ويرى السعيد (2023) أن المناعة النفسية من الاتجاهات النفسية الحديثة والايجابية التي تعد بمثابة الدرع الواقي لمعلمي التربية الرياضية واختلفت مع دراسة علاء الشريف (2021) والتي أشارت إلى أن مستوى المناعة النفسية جاءت متوسطة.

أشارت نتائج الجدول رقم (28) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في المستوى الكلي للمناعة النفسية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً إلى متغير المرحلة التدريسية. ويعزو الباحث ذلك إلى تشابه موقف المعلمين والمعلمات ونظرتهم إلى التعليم باختلاف المرحلة التدريسية التي يعملون بها. وتبعاً أيضاً هذه النتيجة إلى وضع المعلمين والمعلمات وبخاصة عند تعرضهم لأحداث ضاغطة بحياتهم، فهم قد استطعوا مواجهتها بطريقة تكيفية، لأنهم يمتلكون آليات عمل تحفز الأدوات المعرفية للتكيف مع الأحداث والتي تتفاعل مع وجدانهم، ما يجعلهم قادرين على مواجهة الأحداث الصعبة والتحديات اليومية، وتزيد من قدرتهم على مواجهة الشدائد والأزمات، والتعامل معها بكفاءة بدل الهروب منها، بينما هناك قدرات منخفضة لدى المعلمين والمعلمات للتعامل مع الأحداث البيئية كمعلومات موجّهة لاختبار الخبرات الجديدة واندماجها مع البيئة المعرفية لديهم، وعلى دمج الخبرة المكتسبة من ذلك بنمط لا يؤثر على الوظيفة الفعالة لديهم، كما أنه ينتج مناعة نفسية مضادة تحمي المعلمين من التأثيرات البيئية السلبية. كذلك فإن المعلمين في المدارس الحكومية يسعون دائماً إلى خلق طابع إيجابي يحاولون من خلاله أن يحققوا الاتجاه نحو الذات الكاملة قدر المستطاع، والنمو والتطور المستمر، والتكامل والاتساق بين جوانب شخصياتهم، والتلقائية والتوجيه الذاتي والاستقلال، وإدراك الواقع واتخاذ القرارات، واتفقت مع دراسة اسماعيل وسليمان (2022)، الجزار (2018)، مسحل (2018) التي أظهرت وجود مناعة نفسية مرتفعة، واختلف مع نتائج دراسة الأحمد (2020) التي أظهرت أن مستوى المناعة النفسية جاء بدرجة متوسطة.

سادساً: نتائج التساؤل السادس وينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً إلى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية)؟

تشير نتائج الجدول رقم (30) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً إلى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي) بينما توجد فروق في المستوى الكلي

للذات الايجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية /فلسطين تبعا الى متغيري مكان الاقامة والمرحلة التدريسية .ويعزو الباحث عدم وجود فروق تبعا لمتغيرات (النوع الاجتماعي،الخبرة في التدريس،المؤهل العلمي) الى التشابه في ظروف العمل بين الذكور والاناث سواء كانوا جدد في التعليم او من ذوي الخبرة وباختلاف مؤهلاتهم العلمية حيث يقومون باداء نفس الوظيفة في التعليم داخل المدارس وقد جاءت هذه النتائج متفقة مع دراسة صلاح (2000) ، الشكعة (1999)، مراد (1989)، التي أظهرت وجود مستوى الذات الايجابية مرتفعة، واختلف مع نتائج دراسة (السرطان،1996؛ ابوشمة،1995) التي أظهرت أن مستوى الذات الايجابية جاءت بدرجة منخفضة.

وجاءت هذه النتائج متفقة مع دراسة صلاح (2000) ، الشكعة (1999)، مراد (1989)، التي أظهرت وجود مستوى الذات الايجابية مرتفعة، واختلف مع نتائج دراسة (السرطان،1996)،(ابوشمة،1995) التي أظهرت أن مستوى الذات الايجابية جاءت بدرجة منخفضة.

ويعزو الباحث ايضا وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا إلى متغيري (مكان الاقامة،المرحلة التدريسية) ولصالح المدينة والقرية على حساب المخيم ولصالح المرحلة الثانوية على حساب الاساسية . حيث يعزو الباحث وجود هذه الفروق الى طبيعة الطلاب الذين يتعامل معهم معلمو ومعلمات التربية الرياضية في المدينة والقرية حيث تكون خبرات الطلاب فيها اعلى واكثر قابلية لتعلم الرياضة مما ينعكس ايجابا على نفسية المعلم وايضا يعزو الباحث وجود الفروق تبعا للمرحلة التدريسية الى زيادة الوعي لدى طالب المرحلة الثانوية عن المرحلة الاساسية من خلال زيادة فهمه لقوانين الالعاب الرياضية وانتمائه للنادية الرياضية في المدينة او القرية مما يساعد المعلم على انتقاء الطلاب اللاعبين ويعزو ايضا الى قلة وجود المدارس الحكومية في المخيمات فمعظم المخيمات توجد فيها مدارس تابعة لوكالة الغوث.

وقد اتفقت مع دراسة صلاح (2000) ، الشكعة (1999)، مراد (1989)، التي أظهرت وجود مستوى الذات الايجابية مرتفعة، واختلف مع نتائج دراسة (السرطان،1996؛ ابوشمة،1995) التي أظهرت أن مستوى الذات الايجابية جاءت بدرجة منخفضة.

سابعاً: نتائج التساؤل السابع وينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا الى متغيرات (النوع الاجتماعي، الخبرة في التدريس، المؤهل العلمي، مكان الإقامة، المرحلة التدريسية)؟

أظهرت نتائج الجدول رقم (34) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى الكلي للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا إلى متغيرات (النوع الاجتماعي، المرحلة التدريسية والمؤهل العلمي) بينما وجدت فروق في (الخبرة في التدريس، مكان الإقامة) ويعزو الباحث عدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي تبعا الى النوع الاجتماعي والمرحلة التدريسية والمؤهل العلمي الى تشابه مستوى الوعي النفسي بين المعلمين والمعلمات وتساوي الظروف الحياتية لديهم وتشابه ضغوط العمل لديهم بغض النظر عن المرحلة التدريسية التي يعملون بها او المؤهل العلمي الذي يحملونه.

ويعزو الباحث وجود هذه الفروق الى وجود اختلاف في السرور والرضا والهدوء والراحة والخبرة بين المعلمين والمعلمات الذين يعملون في المدينة والقرية عن الذين في المخيم حيث مشاعرهم في المدينة والقرية ايجابية وافضل من اقرانهم في المخيم، واتفقت مع دراسة (العدرة، 2021؛ الدرابكة، 2019) التي أظهرت وجود مستوى الذكاء الانفعالي مرتفع.

ثامناً: نتائج التساؤل الثامن وينص على: ما التصور التطويري المقترح لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي؟

اظهر الخبراء بعد المقابلة ان المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي بينها علاقة قوية وطردية. وان المعلم بحاجة الى تطويرها من خلال ورشات العمل المستمرة وزيادة البرامج التدريبية في المجال النفسي وكذلك ركزت على ضرورة تحلي المعلم بالصبر والانتماء وتميزه بالخبرة والشخصية القوية وان تكون لديه القدرة على فصل الحياة العملية عن الظروف الشخصية واطهرت ان مكافاة المعلم وتحفيزه تلعب دور هام و كبير في مساعدته على العطاء وزيادة الجوده في التعليم والاداء المتميز ، مما يجعله يتغلب على الظروف السلبية المحيطة به وزيادة قوة شخصيته وخبراته والبحث عن ماهو جديد ومواكبة التطور مما يساعده في الشعور بالسعادة والرضا عن الذات.

وهناك الية لتنفيذ هذا التصور وكذلك اهداف يجب تحقيقها ومعوقات يجب تخطيها ومبادئ تراعى وكل ذلك تم مناقشته في تحليل المقابلة.

خلاصة النتائج:

1. اظهرت النتائج ان مستوى المناعة النفسية مرتفعة (المستوى الكلي) للمناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/فلسطين كان مرتفعاً.
2. المستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين كان مرتفعاً.
3. أن المستوى الكلي للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين كان مرتفعاً.

4. العلاقة طردية وطيدة ان هناك علاقة ارتباطية دالة بين كل من المناعة النفسية والذات الإيجابية الذكاء الانفعالي.

5. لا توجد فروق داله احصائيا في المستوى الكلي للمناعة النفسية وجميع مجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغيرات النوع الاجتماعي،الخبرة في التدريس،المؤهل العلمي،مكان الإقامة،المرحلة التدريسية).

6. لا توجد فروق دالة إحصائياً في المستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا إلى متغيرات (النوع الاجتماعي،الخبرة في التدريس،المؤهل العلمي) بينما توجد فروق تبعا الى متغيري مكان الإقامة والمرحلة التدريسية.

7. لا توجد فروق دالة إحصائياً في المستوى الكلي للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا إلى متغيرات (النوع الاجتماعي، المرحلة التدريسية والمؤهل العلمي) بينما وجدت فروق في (الخبرة في التدريس،مكان الإقامة).

8. افضل نموذج في النمذجة البنائية كان (الذات الايجابية كعامل وسيط لكل من المناعة النفسية والذكاء الانفعالي).

في ضوء نتائج هذه الدراسة وبعد مناقشة نتائجها نستخرج اهم الاستنتاجات الاتية:

1. يتمتع المعلمون والمعلمات في المحافظات الشمالية/فلسطين بمستوى عال من المناعة النفسية.
2. يتمتع المعلمون والمعلمات في المحافظات الشمالية/فلسطين بمستوى مرتفع من الذات الايجابية.
3. يتمتع المعلمون والمعلمات في المحافظات الشمالية/فلسطين بمستوى جيد جدا من الذكاء الانفعالي.
4. تلعب الذات الايجابية دورا هاما في تنمية المناعة النفسية والذكاء الانفعالي لدى المعلمين والمعلمات.
5. هناك علاقة ايجابية وطردية قوية بين المتغيرات الثلاث موضوع الدراسة.

6. يمكن ان تتحسن المتغيرات موضوع الدراسة اكثر بعد انتهاء الحرب وعودة الاستقرار الامني والاقتصادي.

7. يمكن ان تتطور المتغيرات موضوع الدراسة من خلال اعطاء المعلمين دورات وندوات تساعد في التفريغ النفسي.

8. يتمتع معلمو المرحلة الثانوية بمناعة نفسية والذات الايجابية وتفوق الاخرين عن المراحل الادنى.

9. يتمتع معلمو التربية الرياضية في المدينة بمناعة نفسية تفوق اقرانهم في القرية والمخيم.

في ضوء اهداف الدراسة ونتائجها تم التوصية بالتوصيات الاتية:

1. تعميم التصور المقترح على مديريات التربية والتعليم لكي يعمل بها معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية /فلسطين.

2. ضرورة توفير ورشات عمل وبرامج تدريبية خاصة بالمناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي، لتحقيق التكامل في عملية التدريس في مختلف الجوانب البدنية والمهارية والنفسية.

3. الاستفادة من المتخصصين في المجال النفسي (مرشدي المدارس) لتدريب معلمي ومعلمات التربية الرياضية مهارات الاعداد النفسي مثل (التعاطف، الرغبة، ضبط النفس، الثقة بالنفس وتحمل ضغط العمل) وغير ذلك.

4. التنوع في اساليب التدريس المناسبة وادراج المهارات النفسية والتركيز عليها.

5. تقديم حصص نموذجية تتضمن عرض فيديو خاص في مهارات الاعداد النفسي والتركيز على المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي.

6. تدريب المعلمين على استراتيجيات حل المشكلات وحسن التصرف وبايجابية لمواجهة الضغوط وتنمية الروح الرياضية والبناء القيمي والاخلاقي والنفسية لديهم.

7. زيادة الاهتمام في الارشاد والتوجيه التربوي من قبل معلمي ومعلمات التربية الرياضية في مهارات
المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي.

8. استرشاد معلمي ومعلمات التربية الرياضية في الدراسة الحالية والتصور المقترح للاستفادة منه في
المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي اضافة الى جوانب الاعداد النفسي الاخرى.

9. اجراء دراسة مشابهة بدراسة متغيرات اخرى لدى معلمي ومعلمات في فلسطين مثل: الايجابية، والمهارات
الحياتية، والامل، والسعادة، وضبط النفس والثقة والصلابة النفسية، والتوافق النفسي.

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم.

المراجع العربية:

أبو زيد، إبراهيم. (1987). سيكولوجية الذات والتوافق، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

أبو أسعد، أحمد. (2018). نظريات الارشاد النفسي والتربوي. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع

والطباعة.

أبو شمه، إياد. (1995). مفهوم الذات لدى لاعبين كرة السلة في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة،

الجامعة الأردنية: الأردن.

أبو ناهية، صلاح الدين. (1999). مقياس مفهوم الذات للراشدين، صورته جديدة المفهوم عبر الأجيال،

التقويم والقياس النفسي والتربوي. (13)، 15-38.

أحمد، سهير. (1999). سيكولوجية نمو الطفل " دراسات نظرية وتطبيقات عملية"، مركز الاسكندرية

للكتاب، الاسكندرية، مصر.

الاعجم، نادية محمد مرزوقي. (2013). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة

الجامعة. رسالة ماجستير. علم نفس تربوي. جامعة ديالى. كلية التربية للعلوم الانسانية. العراق.

برقومي، انيسة ابراهيم. (2014). الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي وتحقيق الذات لمعلمي

التربية البدنية بتونس. (رسالة ماجستير منشورة)، تونس.

بهادر، سعدية محمد. (1983). من أنا، مراجعة وتقديم كافية رمضان، وزارة التربية، مؤسسة الكويت للتقدم

العلمي، الكويت. 33.

بيوكر، تشارلز. (1962). ترجمة حسن معوض، وكمال صالح عبده، أسس التربية البدنية، مكتبة الانجلو

المصرية، مصر. 112.

- تيم، حسن عبد الحميد. (1993). واقع مفهوم الذات لدى مدير المدرسة الثانوية وتأثيره في علاقاته الإنسانية مع معلميه. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- جاد الله، خليفة. (2000). أثر التربية الموسيقية على مفهوم الذات لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في المدارس الحكومية في مدينة نابلس. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- جاسم، جلال محمد. (2021). الذكاء الانفعالي وعلاقة بالمناعة النفسية لدى طلاب الإعدادية، مجلة كلية التربية الإسلامية، جامعة المستنصرية، (112). 492-476.
- جبريل، موسى عبد الخالق. (1995). مفهوم الذات لدى المراهقين المعاقين حركياً، مجلة دراسات (سلسلة العلوم الإنسانية). 22(3)، 1061-1086.
- جبريني، فلسطين ابراهيم. (2020). المناعة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لدى العاملات في الأجهزة الامنية. جامعة القدس المفتوحة. فلسطين.
- الجبوري، جلال محمد جاسم. (2021). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمناعة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية. تخصص علم النفس التربوي، كلية التربية المقداد. جامعة ديالى. مجلة كلية التربية الأساسية. إنساني. 27(112).
- الجزار، رانيا. (2018). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي. مجلة البحث العلمي. كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. 7(19)، 1-42.
- الجزار، رانيا. (2018). المناعة النفسية وعلاقتها بالذكاء الأخلاقي والأداء الأكاديمي، مجلة البحث العلمي في التربية، (19). 493-535.
- جلال، سعد. (1985). المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.
- جولدشتين، سام، وبروكس، روبرت ب. (2011). الصمود لدي الأطفال، ترجمة : صفاء على غزة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة.

- حسانين، بسمة محمد الحسيني. (2021). التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلالة المناعة النفسية لناشئي ألعاب المضرب بعد عودة النشاط الرياضي في ظل جائحة كورونا. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، 4 (7). 141-170.
- حسن، أنعام هادي. (2015). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن.
- خريبة، صفاء صديق. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس كوفيد-19 في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية. 66(66)، 231-280.
- دانيال، غولمان. (2020). الذكاء الانفعالي، ترجمة ليلي الجبالي، عالم المعرفة.
- داود، نسيمه، وحمدى، نزيه. (1997). العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة، ومفهوم الذات لديهم، مجلة دراسات "العلوم الإنسانية"، الجامعة الأردنية. 24(2)، 235-266.
- الدسوقي، راوية. (1996). الحرمان الأبوي وعلاقته بكل من التوافق النفسي ومفهوم الذات والاكتمال لدى طلبة الجامعة "دراسة مقارنة"، مجلة علم النفس. 10(40)، 18-32.
- دوتشيندورف، هارفي. (2011). النوع الآخر من الذكاء طرق بسيطة لتعزيز الذكاء العاطفي للتمتع بدرجة أكبر من الكفاءة الشخصية والنجاح. الرياض مكتبة جرير.
- دوتي، جوين. (2007). تنمية الذكاء العاطفي من الروضة الي الصف الثامن إستراتيجيات ممكنة.
- الريجات، الاء الاحمد. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالتكيف الدراسي لدى طلبة كلية الهندسة في جامعة الطفيلة التقنية. مجلة الدراسات والبحوث التربوية. الاردن. 1(2)، 93.
- الرشيد، هارون. (1999). الضغوط النفسية طبيعتها، نظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- رمضان، رشيد (1998). الصحة النفسية للابناء. دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- زهران، حامد عبد السلام. (1982). علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)، ط4، عالم الكتب القاهرة.

الزيود، نادر. (1998). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

السرطان، عبير. (1996). العلاقة بين مفهوم الذات ومركز الضبط لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

السعيد، عمرو فؤاد عبد الحميد. (2023). بناء مقياس المناعة النفسية للمدرب الرياضي. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 65(1). 70-98.

سلمان، زينب وحيد، وإسماعيل، هبة حسين. (2022). المناعة النفسية وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية للنساء اللواتي يعانين من حالة العقم. 61(1)، 279-280.

سينغ، داليب. (2006). الذكاء الإنفعالي في العمل رجمة عبد الحكيم احمد المخزومي، القاهرة، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع.

الشاعر، بلال دراح. (2015). فاعلية القيادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى قادة منظمات المجتمع المدني بمحافظة غزة من وجهة نظر العاملين فيها. (رسالة ماجستير منشورة)، غزة، فلسطين.

الشخانة، احمد عيد مطيع. (2021). اساليب التكيف لضغوط العمل وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين مجلة العلوم التربوية والنفسية، (2).

الشريف، علاء. (2015). فعالية برنامج إرشادي قائم على خصائص الشخصية المحددة لذاتها لتدعيم المناعة النفسية وأثره على خفض الشعور بالاغتراب لدى طلاب الجامعات الفلسطينية. (أطروحة دكتوراة غير منشورة)، جامعة المنصورة، المنصورة، مصر.

الشريف، علاء. (2016). المناعة النفسية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، 1(36). 512-537.

- شكير، زينب. (1995). مفهوم الذات ومظاهر الصحة النفسية لدى المكتئبين من طلاب جامعة طنطا، مجلة علم النفس، جامعة طنطا. 8-9 (33)، 34-37.
- الشكعة، علي. (1999). الاتجاهات العامة لمفهوم الذات لدى طلبة مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي في الضفة الغربية، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي، العدد الرابع عشر، نابلس: فلسطين.
- الشنواني، ايمان مصطفى. (2019). بناء مقياس المناعة النفسية للطلبات المصابات بكلية التربية الرياضية بنات. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، 49(3). 168-192.
- صابر، سامية محمد. (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الصداقة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة طنطا. 43(43)، 200-261.
- صلاح، جهاد أسعد. (2000). مفهوم الذات عند أبناء المعتقلين وغير المعتقلين للفئة العمرية (7-15) سنة في محافظة بيت لحم. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، القدس، فلسطين.
- صوالحة، محمد. (1992). دراسة تطورية لمقياس مفهوم الذات، مجلة أبحاث اليرموك (سلسلة العلوم الاجتماعية)، جامعة اليرموك، 8(4)، 77-112.
- عبد السلام، زهران حامد. (1977). التوجيه والارشاد النفسي. عالم الكتب. القاهرة.
- عبد العال، رائدة محمد. (2022). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً في فلسطين. (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- عبد العظيم، سليمان (2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات النفعالية لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية- سلسلة الدراسات الإنسانية، 16/1، 111-117.
- عبد العلي، مهند عبد السلام. (2003). مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس. (رسالة ماجستير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

العنبي، هند حمد مبارك. (2017). السلوك القيادي والذكاء الوجداني. (رسالة ماجستير غير منشورة)،

جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية.

عثمان، فاروق السيد، ورزق، محمد عبد السميع. (2001). الذكاء الانفعالي : مفهومه وقياسه . مجلة علم

النفس التربوي. 58(15)، 32-50.

عثمان، فاروق. (2001). القلق وادارة الضغوط النفسية. القاهرة: دار الفكر العربي للطبع والنشر والتوزيع.

عدس، عبد الرحمن، وتوق، محيي الدين. (1998). المدخل إلى علم النفس، ط 5، دار الفكر للطباعة

والنشر والتوزيع، عمان، الأردن .

عدنان، عتوم، وعدنان، فرح. (1995). أثر المتغيرات الديمغرافية في مفهوم الذات لدى نزلاء مراكز

الإصلاح والتأهيل في الأردن، مجلة أبحاث اليرموك، (سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية).

11(2)، 53-78.

عصام، زيدان. (2013). المناعة النفسية مفهومها وابعادها وقياسها، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا.

151.

عصفور، إيمان حسنين محمد. (2013). تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي و خفض

قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع، دراسات عربية في التربية وعلم

النفس - السعودية. 3(42)، 11-63.

العكيلي، جبار باهض. (2017). المناعة النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بالوعي الذاتي والعمو.مجلة

الدراسات العربية في التربية، وعلم النفس.

عمر، ليلي بابكر. (2021). المناعة النفسية لدى طالبات كلية التربية وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي، مالة

كلية التربية. 37(7)، 61-95.

فتحي، ناهد أحمد. (2019). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات كمنبئات بالمناعة النفسية

لدى المتفوقين دراسياً (المكونات العاملية لمقياس المناعة النفسية). دراسات نفسية، 29(3).

618-549.

مراد، قهلوز، وزبير، لطرش. (2020). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى أساتذة التربية البدنية

والرياضي، مجلة دراسات في علوم الانسان والمجتمع، جامعة جيجل. 3(1).

المرسى، منى مختار. (2019). بناء مقياس المناعة النفسية للاعبين الرياضة المائية، لمجلة العلمية للتربية

البدنية وعلوم الرياضة: جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، مصر. (97).

مسحل، رابعة. (2018). المناعة النفسية وعلاقتها بكل من الكفاء المهنية والضغوط المهنية لدى العاملين

بالجهاز الإداري بالدولة. مجلة قطاع الدراسات الإنسانية، مص. 1(22)، 138-165.

المصدر، عبد العظيم سليمان. (2013). الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة

الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، 16.

مصطفى، طارق فراس يوسف. (2024). العلاقة بين المناعة النفسية والذكاء الاخلاقي لدى لاعبي اندية

الدرجة الممتازة للكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين. رسالة ماجستير في التربية

الرياضية بكلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

نعيرات، صباح حسن. (2017). الذكاء الانفعالي دراسة مقارنة بين الطلبة المتفوقين أكاديمياً والطلبة

العاديين في المرحلة الأساسية في الأردن وعلاقتها بمتغيري الجنس والعمر، مجلة العلوم

التربوية، عمان، الاردن.

الهلالى، حسام محمد منشد. (2013). التفكير الإيجابي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية

لدى المعلمين. (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية للعلوم الإنسانية.

اليعقوب، علي سليم. (1988). أثر التحصيل الأكاديمي والجنس في مركز الضبط ومفهوم الذات. (رسالة

ماجستير غير منشورة)، جامعة اليرموك، الأردن. 4-6.

- Abelson, R., & Gregg, A. (2004). Experiments with people revelations from social psychology. Inc. Mahwah, NJ 07430: Lawrence Erlbaum Associates, In Library of Congress Cataloging.
- Bar-on. (2000). The Emotional quotient inventory: Youth version(EQ - technical manual Toronto, Canada: multi – health systems – inc.
- Bar-on, R., & Parker, J. (2000). The Handbook of Emotional Intelligence , San Francisco, Jossey-Bass A Wiley Imprint, 1st. Edition,.
- Bona, K. (2014). An exploration of the psychological immune system in Hungarian Gymnasts. (University pulished master dissertation), University of Jyvaskyla.
- Brown, K. (2006). the Relationship Between Emotional Intelligence of Leaders and Motivational Behavior of Employees and Social Skills. 66(7).
- Bryson, K. D. (2005). Managerial Success and Derailment: the Relationship between Emotional Intelligence and Leadership. 66(1).
- Byrne, j. C. (2005). The Role of Emotional Intelligence in predicting Leadership and Related Work Behavior, Dissertaion Abstracts International (A). 65.
- Castro, F., Gomes, J. F., & Sousa, F. (2012). Do Intelligent Leaders Make a Difference? Leaders Emotional Intelligence on Followers Creativity. Creativity & Innovation Management. Psychology journal. 22(1).
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. (1999). Subjective wellbeing three decades of progress. Psychological Bulletin, (125). 267.
- Dubey, A., & Shahi, D. (2011). Psychological Immunity and Coping Strategies: A study on medical Professionals. Indian Journal of Social Science Researches.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York. Bantam Press.
- Goleman, D. (1998). Emotional intelligence From Wikipedia, the free encyclopedia.
- Hayward, B. A. (2005). Relationship between employee performance, leadership and emotional intelligence in a south African parastatal organization, Rhodes University.

- Lo, C. (1998). The effect of extra-curricula activities on the self-concept of Taiwanese university students, *Dissertation Abstracts International*. 750.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, A. (2011). *Models of Emotional Intelligence*. Handbook of Intelligence. Cambridge University Press.
- Mohamad, M., & Jais, J. (2016). Emotional Intelligence and Job Performance, Study among Malaysien Teachers, *Procedia Economic and finance*. 35, 674-682.
- Olah, A. (2010). Life expectancy and psychological immune competence in different culture. *ETC, empirical text and culture research*, 4. 102-108.
- Quilter, S. (1995). Academic self-concept and the first year college student a snapshot, *Journal of the Freshman year Experience*. 39-52.
- Rasmyah, H. (1993). *Anxiety and Its Influence on the Political Views of Palestinian Youngsters*. Ed: 378 440.
- Rutter, M. (2010). *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology*. Cambridge, UK, Cambridge University Press.
- Sely, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: M C Graw-Hill.

الملاحق

ملحق (أ)

ادوات الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم



كلية الدراسات العليا

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بدراسة تهدف التعرف إلى " تصور تطويري مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي في المحافظات الشمالية/فلسطين"، وذلك للحصول على درجة الدكتوراه في فلسفة التربية الرياضية/التدريس الرياضي من كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية.

نرجو من حضرتكم التكرم بالمساعدة في إتمام هذه الدراسة عن طريق الإجابة عن الفقرات بكل موضوعية، لما لذلك من أهمية على صدق نتائج الدراسة مؤكداً لكم بأن جميع البيانات التي سيتم الحصول عليها منكم ستعامل بسرية تامة و متمنين لكم دوام التوفيق، وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام.

الباحث: عزالدين

الاستبانة بصورتها الاولى

استمارة تحكيم

الى حضرة الدكتور/ة المحكمالمحترم

تحية طيبة وبعد،،،

يقوم الباحث باجراء دراسة حول تصور تطويري مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في فلسفة علوم الرياضة من جامعة النجاح الوطنية، ونظراً لما تتميزون من خبرة في هذا المجال، ارجو منكم التفضل بإبداء الرأي نحو الاستبانة المستخدمة في الدراسة سواء بالتعديل او الحذف او الاضافة على الفقرات والمعلومات وذلك اسهاماً منكم في مساعدة الباحث في انجاز الدراسة.

مع كل الاحترام

الباحث: عزالدين ابو شملة

ملحق (ب)

أسماء المحكمين، ورتبهم العلمية ، وتخصصاتهم ، ومكان عملهم

الجامعة	التخصص	الرتبة العلمية	اسم المحكم
جامعة النجاح الوطنية	فسيولوجيا الرياضية	استاذ	أ.د. عبد الناصر القدومي
جامعة النجاح الوطنية	نظريات التدريب الرياضي	استاذ	أ.د. عماد عبد الحق
جامعة النجاح الوطنية	علم النفس الرياضي	استاذ مشارك	د.محمود الاطرش
جامعة فلسطين التقنية (خضوري)	تعلم وتحكم حركي والسباحة	استاذ مشارك	د.بهجت ابو طامع
جامعة النجاح الوطنية	اساليب تدريس التربية الرياضية	استاذ مشارك	د. وليد خنفر
جامعة النجاح الوطنية	تدريب رياضي	استاذ مساعد	د. سليمان العمد
جامعة فلسطين التقنية (خضوري)	علم نفس رياضي	استاذ مساعد	د. ثابت شتوي
جامعة فلسطين التقنية (خضوري)	تدريب رياضي/كرة قدم	استاذ مساعد	د. جمال ابو بشارة
جامعة النجاح الوطنية	التعلم الحركي والسباحة	استاذ مساعد	د. جمال شاكر
جامعة النجاح الوطنية	علاج طبيعي	استاذ مساعد	د.قيس نعيرات

ملحق (ج)

الاستبانة

أولاً: البيانات الشخصية:

يرجى وضع اشارة (X) بما يناسبك:

النوع الاجتماعي : معلم () معلمة ()

الخبرة في التدريس : اقل من 5 سنوات () من 5-10 سنوات فأقل () 10 سنوات فأكثر ()

المؤهل العلمي : دبلوم () بكالوريوس () دراسات عليا ()

المرحلة التدريسية : اساسي () اعدادي () ثانوي ()

مكان الإقامة : مدينة () قرية () مخيم ()

اولا : استبانة قياس مستوى المناعة النفسية:

الرقم	الفقرة	اوافق بشدة	اوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
المجال الاول-الاحتواء						
1	أعتقد أن المستقبل سيكون مشرقاً					
2	أحس بأنني أسيطر على مجريات حياتي					
3	ارى أن حياتي منظمة					
4	أتخلص بسهولة من مشاعري السلبية					
5	اشعر أنني أملك القدرة الكافية للتحكم في الاتجاه الذي تسير فيه حياتي					
6	تتناوبني مشاعر الايجابية في حياتي اليومية وواجه التحدي					
7	اشعر بأن لدي الثقة في قدرتي على صنع النجاح بنفسي					
8	اشعر بالطمأنينة تجاه الايام القادمة					
المجال الثاني-المواجهة التكيفية						
9	اعتقد بأنني محظوظ في حياتي					
10	عندما انظر لنفسي الان، ارى انني حققت شيئاً مرضياً					
11	تفكيرى بمستقبلي يعطيني شعور طيب واجابي					
12	افئد للرومانسية في المواقف التي تتطلب ذلك وانكيف مع المواقف المختلفة بكل ثقة					

					اعتقد بأنني موفق باختياري	13
					اعرف ما ينبغي القيام به، وامتلك القدرة والمهارة لعمل ذلك	14
					أرى أن الأحداث حولي تسير لصالح	15
					من خبراتي السابقة، لدي الثقة بالمواجهة والتكيف مع المواقف	16
					قدرتي مصدر نجاحي	17
					امتلك الكثير من مقومات النجاح في الحياة	18
					لدي من الإنجازات بحياتي ما يجعلني افتخر بنفس	19
المجال الثالث - تنظيم الذات						
					أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26
					محاولاتي لحل مشكلاتي تشعرني بالارتياح لأنها مجدية	27
					تساعدني الأحداث الايجابية نحو التعبير بسلاسة عن انفعالاتي من خلال التحدث بكلمات مقبولة	28
					مهما كانت العقبات فأني أستطيع تحقيق اهدافي	29
					افكاري عن الماضي والمستقبل كثيرا ما تلهمني	30
					أبدأ أعمال جديدة عند الانتهاء من الأعمال السابقة	31
					لدي القدرة على تنظيم ذات المواقف المختلفة	32
					أفضل ترتيب كلامي قبل البدء في الكلام	33
					عندما أجد مشكلة، أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	34
					أشعر بالثقة بالنفس وتنظيم الذات عند الالتزام الصعبة	35

ثانياً : قياس مستوى الذات الايجابية

الرقم	الفقرات	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق بشدة
1	أستطيع التحدث والمناقشة أمام الآخرين.				
2	أرى أن مظهري حسن.				
3	أشعر بالسعادة عندما أكون مع أسرتي.				
4	أستأصاح مع الآخرين باستمرار .				

					أرغب في الذهاب للعمل بنشاط وحيوية	5
					لدي مهارات متعددة.	6
					أتعامل مع الجنس الآخر بلطف واخلاق.	7
					أستطيع عمل وإنجاز كل ما يطلب مني.	8
					أحب الاشتراك في الفرق الرياضية.	9
					لا يفهمني زملائي دائماً.	10
					أشعر بالسعادة في نفسي دائماً.	11
					أثابر واجتهد لتحقيق أهدافي.	12
					أشعر أن شكلي جميل.	13
					أتعامل مع الآخرين بكل سهولة.	14
					لا أجد صعوبة في تذكر ما استذكره.	15
					لا أشعر بالتعب والارهاق في مجال عملي.	16
					أستطيع أن أكون قادر على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين.	17
					أشعر أن زملائي لا يفهموا آرائي باستمرار.	18
					أفضل مشاهدة المباريات الرياضية أكثر من الاشتراك بها.	19
					أشعر أنني محبوب بين زملائي.	20
					أشعر بالرضا عن أدائي أثناء العمل.	21
					أرى أن عيناى جميلتان.	22
					أحب المرح واللعب مع الآخرين.	23
					أشعر بأهميتي وقيمتي في أسرتي.	24
					أشعر أن شكلي يجذب الآخرين.	25
					لدي أفكار جيدة وجديدة.	26

ثالثا: مقياس الذكاء الانفعالي

الرقم	الفقرات	اوافق بشدة	اوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
1	عندما اكون سعيد اتصرف دون حذر					
2	اتحدث مع الاخرين بطلاقة وكل ثقة دون انفعال					
3	اشعر بالسعادة واتزان انفعالي عند منافسة الاخرين					
4	أؤجل التخطيط في الامور التي تتطلب تركيز في الاوقات التي اكون فيها بمزاج جيد					
5	استطيع الاحتفاظ بهدوئي حتى عندما اكون متضايق.					
6	ادرك مسبقا المواقف التي تستثير غضبي.					
7	ابتعد عن الدخول في مناقشات عندما اكون بمزاج سيء					
8	اظهر سروري عندما تقدم لي هدية حتى وان لم تعجبني					
9	اعبر عن مشاعري مع مراعاة مشاعر الاخرين					
10	استطيع الانتقال من المشاعر السيئة الى الايجابية حسب الموقف					
11	خوفي من بعض الامور يريكني عند التعامل معها					
12	عندما اخطيء اتضايق مما يدفعني لعدم التفكير بطريقة سليمة					
13	استطيع ان اميز بين انفعالات الاخرين المختلفة					
14	اجد سهولة في فهم مشاعر الاخرين					
15	لدي قدرة عالية على وصف ما اشعر به					
16	يجعلني انفعالي ارتكب الاخطاء					
17	اشعر بالضيق والحزن بشكل مفاجيء					
18	استطيع ان اسيطر على غضبي					
19	مشاعري تظهر في الوقت المناسب والوضع المناسب					
20	استطيع التمييز بين شعوري بالضيق وشعوري بالمرح					

ملحق (د)

اسئلة المقابلة

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

دكتوراة علوم الرياضة

أسئلة المقابلة

الأخوة والأخوات:

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بدراسة بعنوان " تصور تطويري مقترح في ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي في المحافظات الشمالية/فلسطين " وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراة في العلوم الرياضة من كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية.

يرجى من حضرتكم الإجابة عن أسئلة المقابلة لما لها من أهمية لإنجاز هذه الأطروحة، علماً بأن البيانات التي ستقدمونها سوف تستخدم فقط لأغراض البحث العلمي.

مع جزيل الشكر والاحترام لتعاونكم

الباحث: عزالدين ابوشملة

إشراف الدكتور: محمود الاطرش

تعريف للمصطلحات الرئيسية للدراسة:

المناعة النفسية (Psychological Immunity): هي "قدرة الفرد أن يحمي نفسه من الآثار السلبية الناتجة عن الضغوطات والتهديدات والاحباطات والمخاطر والأزمات النفسية والتخلص منه بالتحصين النفسي من

خلال استخدام المكونات الشخصية الكامن في الفرد كالتفكير الإيجابي، والصلابة والصمود، والمثابرة والتحدي، والابداع، والالتزان الانفعالي، والتعاؤل والتكيف مع البيئة المحيطة" (الجزار وآخرون، 2018) أما مفهوم الذات:

عرفا (1974) Fildman & Coopersmith في (صالح، 1995) مفهوم الذات على أنه: مجموعة من المعتقدات والتصورات والافتراضات التي يكونها الفرد عن ذاته، أي أنه نظرة الشخص عن نفسه كما يتصورها وينظمها في الأنا الأعلى.

الذكاء الانفعالي Emotional intelligence: يعرف بار-أون الذكاء الانفعالي بأنه إدراك الفرد لمشاعره ومشاعر الآخرين والتحكم بها، وقدرته على استثارة دافعيته بطريقة جيدة .

السؤال الأول: من وجهة نظرك ما مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

السؤال الثاني: من وجهة نظرك ما مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

السؤال الثالث: من وجهة نظرك ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

السؤال الرابع: من خلال خبرتك، هل هناك علاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

السؤال الخامس: من وجهة نظرك، هل المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي تؤثر على العملية التعليمية وأداء المعلمين والمعلمات؟

السؤال السادس: من جهة نظرك، هل يوجد اهتمام من قبل مشرفي التربية الرياضية في تعزيز الجوانب النفسية الإيجابية لدى المعلمين بشكل عام والمناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي بشكل خاص؟

السؤال السابع: من خلال عملك، ما المعوقات التي تواجه تحسين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء

الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية، وما الحلول المقترحة؟

السؤال الثامن: بماذا تقترح وتوصي مشرفي التربية الرياضية من أجل تنمية المناعة النفسية والذات الإيجابية

والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية؟

ثامناً: نتائج التساؤل الثامن وينص على:

ما التصور التطويري المقترح لمعلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين في

ضوء النمذجة البنائية للعلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي؟

للإجابة عن هذا التساؤل بإجراء مقابلة مع ستة من مشرفين ومشرفات التربية الرياضية وكانت المقابلة مكونة

من ثمانية أسئلة وهذا تفصيل لما جرى في المقابلات وتحليلها.

السؤال الأول: من وجهة نظرك ما مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في

المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

السؤال الأول: (مقبول) يوجد تفاوت في مستوى المناعة النفسية بين المعلمين واعزو ذلك للخبرة

السؤال الأول: مستوى المناعة النفسية لأغلب معلمي التربية الرياضية متدني أو ضعيف وذلك للعديد من

الأسباب أهمها العامل النفسي والضغوطات الكثيرة التي يتعرض لها المعلم وبالتالي تؤثر على مرونته في

تنظيم ردود افعاله على المواقف المختلفة..

س ١: مستوى المناعة النفسية متوسطاً

وهناك عدة متغيرات يحدد من خلالها مستوى المناعة النفسية وهي سنوات الخبرة في التدريس، الجنس (

ذكر . انثى)، الحالة الاجتماعية

اجابة السؤال الأول مستوى المناعة النفسية لدى المعلمين جيدة جدا لثلاثة أسباب

1 حصة التربية الرياضية من أكثر الحصص التي يرغبها الطالب ويقبل عليها بشغف

2 امتلاك المعلم خبرة المنافسات في الألعاب الجماعية

3 بعض المساقات النفسية والاجتماعية خلال الدراسة الجامعية

السؤال الاول:المناعه النفسيه من وجهة نظري:القدرة على مواجهه الضغط والقلق والتوتر ومواجهه التحديات

ووضع الحلول المناسبه وهذا يختلف من شخص لآخر وقدرته على الادارة الذاتيه اما ايجابيا اوسلبيا ومستوى المناعه النفسيه تختلف من معلم لآخر حسب شخصيته وقدرته على مواجهه هذه التحديات والمشاكل التي تواجهه سواء في داخل المدرسه اوخارجها

كمشرفه للتربيه الرياضيه، يمكن أن يتم تقدير مستوى المناعه النفسيه لدى معلمي ومعلمات التربيه الرياضيه في جنين ونابلس وطولكرم من خلال عدة عوامل، تتعلق بالضغوطات اليوميه والتحديات التي يواجهونها. في الظروف العاديه، يمكن أن يتوقع أن يكون لمعلمي التربيه الرياضيه مستوى جيد من المناعه النفسيه، نظراً للطبيعه الديناميكيه والنشاط البدني الذي يشملهم في عملهم اليومي، مما يمكن أن يساعد في تخفيف التوتر والضغوط.

ومع ذلك، يجب أن نأخذ في الاعتبار الظروف السياسيه والاجتماعيه السائده في المناطق الشماليه من فلسطين، حيث يمكن أن تؤثر الضغوط السياسيه والأمنيه والاجتماعيه سلباً على المناعه النفسيه لهؤلاء المعلمين والمعلمات. قد يواجهون تحديات مثل عدم الاستقرار، والمشاكل الاقتصاديه، والضغوط الاجتماعيه، والتي قد تؤدي إلى مستويات أعلى من القلق والضغط النفسي.

لذا، يمكن القول إنه بينما يتمتع معلمو ومعلمات التربيه الرياضيه بمستوى جيد من المناعه النفسيه بفضل طبيعه عملهم، إلا أن العوامل الخارجيه مثل الظروف الأمنيه والاجتماعيه والسياسيه قد تضعف هذه المناعه النفسيه في بعض الأحيان. من المهم توفير الدعم النفسي المناسب لهم لمواجهه هذه التحديات والحفاظ على صحتهم النفسيه.

السؤال الثاني: من وجهة نظرك ما مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

السؤال الثاني:(جيد جدا) من خلال عملي لامست ان معظم معلمي التربية الرياضية يتعاملون باحترام مع الزملاء ومع المسؤؤل

السؤال الثاني:

مستوى الذات الايجابيه متوسط إلى عالي نوعاً ما لان اغلب معلمي التربيه الرياضيه يتمتعون بمستوى عالي من الثقة بالنفس وبالتالي مردودها إيجابي على تقبل الفرد لذاته والرضا عنها.

السؤال الثاني:مستوى الذات الإيجابية مرتفعاً

ويلعب متغير الجنس والمؤهل العلمي والخبرة دورا كبيرا في ذلك وله دور ايجابي في التأثير على اتجاهات الطلبة نحو حصة التربية الرياضية

إجابة السؤال الثاني. مستوى الرضا الذاتي الوظيفي ممتاز بسبب تقبل الطلاب له ولقربه منهم وتميزه عن زملائه في المدرسة إضافة لخوض المنافسات الرياضية في الألعاب المختلفة وبناء علاقات اجتماعية وشراكات مع المجتمع المحلي.

السؤال الثاني الذات الايجابيه من وجهة نظري:

التعامل بايجابيه مع الاحداث والمشاكل التي اواجهها والتأثير على الاخرين بايجابيه ووضع حلول مناسبة وواقعيه ومستوى معلمي التربيه من حيث التعامل بايجابيه تختلف من معلم لآخر والغالب عنده صفة التعامل بايجابيه حسب حالته النفسيه والظروف التي يواجهها.

كمشرف تربية رياضية، يمكن النظر إلى مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية بفلسطين من عدة زوايا:

1. *الالتزام والشغف بالمهنة*: يبدو أن العديد من معلمي ومعلمات التربية الرياضية يظهرون شغفًا والتزامًا كبيرًا تجاه عملهم، مما يعزز مستوى الذات الإيجابية لديهم. الاهتمام بتطوير مهارات الطلاب وتحفيزهم على الاهتمام باللياقة البدنية يعكس إيمان المعلمين بأهمية دورهم.

2. *التكيف مع التحديات*: بالرغم من التحديات العديدة التي تواجههم، بما في ذلك نقص الموارد والمرافق الرياضية، يظهر المعلمون قدرة على التكيف والابتكار، مما يشير إلى مستوى جيد من الذات الإيجابية. هذه القدرة على التغلب على الصعوبات وإيجاد طرق بديلة لتحقيق الأهداف التعليمية تعتبر مؤشرًا على نظرة إيجابية.

3. *التفاعل الاجتماعي والدعم*: يعتمد العديد من المعلمين على الدعم المتبادل والتفاعل الإيجابي مع زملائهم والإدارة، مما يعزز من مستوى الذات الإيجابية. المشاركة في الأنشطة المشتركة والبرامج التدريبية يساهم أيضًا في رفع الروح المعنوية.

4. *التقدير والتحفيز*: يمكن أن يؤثر التقدير والتحفيز الذي يحصل عليه المعلمون من الطلاب وأولياء الأمور والإدارة بشكل مباشر على مستوى الذات الإيجابية لديهم. كلما كان هناك اعتراف بجهودهم وإنجازاتهم، كلما شعروا بأهمية دورهم.

بشكل عام، يمكن القول أن مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية بفلسطين جيد نسبيًا، ولكن هذا المستوى يتأثر بالعوامل الخارجية مثل الدعم والتقدير والظروف البيئية والمهنية. تعزيز هذه الجوانب يمكن أن يساهم في رفع مستوى الذات الإيجابية بشكل أكبر.

إضافة إلى عدم انتظام الرواتب والأوضاع السياسية التي تؤثر سلبًا عليها.

السؤال الثالث: من وجهة نظرك ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

السؤال الثالث: (جيد جدا) ياخذون بعين الاعتبار ردود افعال الزملاء والمسؤول ويمتلكون ميزة الاتصال والتواصل

السؤال الثالث:

الذكاء الانفعالي: يتراوح من متوسط إلى مرتفع وأعتقد أن العامل الذي يلعب دور كبير في ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي هو مستوى خبره للمعلم فالعلاقة طردية بين الذكاء الانفعالي وسنوات خبره بحيث يصبح المعلم مع تزايد خبراته اكثر قدره على التميز والذكاء والتحكم في انفعالاته.

السؤال الثالث : مستوى الذكاء الانفعالي مرتفعاً

وهناك علاقة ايجابية بين الذكاء الانفعالي وبعض الكفايات التدريسية وهناك علاقة طردية بين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي عند معلمي ومعلمات التربية الرياضية
اجابة السؤال الثالث. مستوى الذكاء الانفعالي جيد جداً لكسب جميع الطلاب في الحصة وإشراكهم في الأنشطة المختلفة كل حسب قدراته وميوله واتجاهاته ومراعاة الفروق الفردية بينهم وعدم احراجهم وتفسيرهم من حصة التربية الرياضية.

ولا ننسى حسن التصرف مع الطلاب في المنافسات الرياضية كحمى البداية والقلق... الخ

السؤال الثالث: الذكاء الانفعالي من وجهة نظري:

القدره على فهم المشاعر والعواطف وادارتها بايجابيه ومواجهة المواقف حسب الحدث او الموقف الذي يعترضني واقناع الاخرين بالموقف الذي اتعرض له
ومستوى المعلمين في الذكاء الانفعالي ليس كما هو المطلوب لانه بحاجة الى تاهيل نفسي وعاطفي من خلال تعامله مع الطلبة والمجتمع فغالبا العنف اللفظي او الجسدي يستخدمه المعلم في معالجة القضايا السلوكية للطلبة.

السؤال الثالث:

كمشرف تربية رياضية، يمكن النظر إلى مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية بفلسطين من خلال عدة عوامل ومؤشرات:

الوعي الذاتي: يبدو أن معلمي ومعلمات التربية الرياضية لديهم مستوى جيد من الوعي الذاتي، فهم يدركون تأثير مشاعرهم على سلوكهم وقدرتهم على التدريس. هذا الوعي يساعدهم في التعامل مع الضغط والظروف الصعبة التي قد تواجههم في بيئة العمل.

إدارة العواطف: يظهر العديد من معلمي التربية الرياضية قدرة جيدة على إدارة مشاعرهم والتحكم فيها، خاصة في التعامل مع الطلاب المختلفين وفي مواجهة التحديات اليومية. القدرة على الحفاظ على الهدوء والثبات في المواقف الصعبة تعكس مستوى جيداً من الذكاء الانفعالي.

التعاطف: المعلمون في هذا المجال يظهرون تعاطفاً واضحاً مع طلابهم، حيث يفهمون احتياجاتهم النفسية والعاطفية ويسعون لدعمهم ليس فقط في الجوانب الرياضية بل أيضاً في الجوانب الشخصية. هذا التعاطف يسهم في بناء علاقات قوية وإيجابية بين المعلمين والطلاب.

المهارات الاجتماعية: معلمو ومعلمات التربية الرياضية غالباً ما يتمتعون بمهارات اجتماعية قوية، تمكنهم من التواصل الفعال مع الطلاب والزملاء والإدارة. القدرة على بناء علاقات مهنية إيجابية والتعاون داخل الفريق تعكس مستويات جيدة من الذكاء الانفعالي.

التحفيز الذاتي: كثير من معلمي التربية الرياضية يظهرون قدرة على تحفيز أنفسهم والآخرين، مما يساعد في خلق بيئة تعليمية إيجابية ومشجعة. هذا التحفيز الذاتي يعكس قدرة على التركيز على الأهداف طويلة الأمد وتجاوز التحديات اليومية.

بناءً على هذه العوامل، يمكن القول أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية بفلسطين يعتبر جيداً، حيث يظهرون قدرة على التفاعل الإيجابي مع بيئتهم وتحقيق توازن بين مشاعرهم واحتياجات الآخرين. ومع ذلك، قد تكون هناك حاجة إلى برامج تدريبية إضافية لتعزيز هذه المهارات بشكل أكبر، خصوصاً في كيفية التعامل مع الضغوط النفسية والمواقف الصعبة.

بالرغم من انني دريت معلمي ومعلمات ومشرفين ومشرفات الشمال جنين قباطية طوباس على هذا الموضوع الا ان الوضع السياسي والاقتصادي بالتحديد يؤثر عليهم سلبا ولكن حبهم لطلبتهم ولمهنتهم هي المفتاح الأساسي لاجابياتهم والاغلب على الصعوبات.

السؤال الرابع: من خلال خبرتك، هل هناك علاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

السؤال الرابع: نعم يوجد علاقة طردية والسبب الرئيسي المناعة النفسية التي تؤثر على الذات الايجابية والذكاء الانفعالي.

السؤال الرابع: نعم صحيح هناك علاقه وثيقه بينهم فكلما زادت المناعه النفسيه ارتفع الذكاء الانفعالي وتطورت الذات الايجابيه والرضا التام عن الذات، والعكس صحيح

السؤال الرابع: نعم هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي
جواب السؤال الرابع. العلاقة إيجابية وطردية لأنه عندما يمتلك المعلم مهارة ضبط النفس والتحكم بالانفعالات إضافة لادراكه ومراعاته لمشاعر الآخرين وميولهم واتجاههم بالضرورة سينعكس إيجابا على الرضا الذاتي والوظيفي

السؤال الرابع: هناك ارتباط قوي ما بين الذات الايجابيه والمناعه النفسيه والذكاء الانفعالي وكلما كان المعلم مؤهل علميا وعمليا كلما كان ايجابيا في ادارته وناجحا في حصته وتدرسه لمادة التربيه الرياضي.

السؤال الرابع

من خلال عملي كمشرفه على مدار 22 عام هناك مراحل مفصلية اثرات بشكل مباشر خصوصا بعد انتفاضة الأقصى وبعد سلسله اجتياحات 2004 ومن ثم استقرت وقويت هذه العلاقه واثرت إيجابي ومن ثم انتكست بعد 7 اكتوبر ومما لا شك فيه ان هناك علاقة ديناميكية و مترابطة بين المناعة النفسية، الذات الإيجابية، والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية. لتعزيز الأداء المهني والرفاهية النفسية لهؤلاء المعلمين، من المهم الاهتمام بتطوير هذه الجوانب الثلاثة. يمكن تحقيق ذلك من خلال برامج تدريبية تركز

على تطوير المهارات النفسية والانفعالية، مثل مهارات التكيف مع الضغط، وزيادة الوعي بالذات، وتطوير مهارات الذكاء الانفعالي. هذه البرامج يمكن أن تسهم بشكل كبير في تحسين جودة التعليم والبيئة المدرسية في المحافظات الشمالية.

السؤال الخامس: من وجهة نظرك، هل المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي تؤثر على العملية التعليمية وأداء المعلمين والمعلمات؟

السؤال الخامس: نعم يوجد تأثير على الاداء وعلى مخرجات التعليم

السؤال الخامس: أكد تـؤثر وبشكل مباشر على العملية التعليمية، فالمعلم جزء مهم من العملية التعليمية فكلما كان هناك رقي وتطور في ذكائه الانفعالي وذاته الايجابية ومناعته النفسية انعكس ذلك بشكل إيجابي على مستوى الطلاب ومستوى الحصه الدراسيه ومحتواها كان متطوراً وإيجابياً، والعكس صحيح

السؤال الخامس: نعم تؤثر على العملية التعليمية واداء المعلمين بطريقة إيجابية حيث ان المناعة النفسية والذات الإيجابية هما منبئان جيدان للضبط الانفعالي

جواب السؤال الخامس .تؤثر بمستوى مرتفع لأن امتلاك مهارات المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي بالضرورة سينعكس على جودة التعليم وتطوير الأداء والبحث عن كل جديد في مجال التربية الرياضية والإقبال على الدورات التدريبية والتعليمية بشغف

السؤال الخامس :هناك تأثير ايجابي وفعال للمناعه النفسيه والذات الايجابيه والذكاء الانفعالي على العمليه التربويه فالمعلم الذي لديه هذه القدرات هو معلم ناجح في ادارة حصته والوصول بطلبته الى المستويات العليا والتطور وانعكاسه على العمليه التربويه في المدرسه و دوره يكون اقوى من المدير احيانا في رفع مستوى الطلبة وتوجيههم ورعايتهم والحد من العنف في المدارس وزيادة الدافعيه نحو التعلم والتعليم.

السؤال الخامس :وحرصنا نحن كمشرفين على تعزيز هذه العلاقات من خلال التدريبات والتوجيهات والارشادات لمعلمينا في مناطقنا بصفتي مشرفة للتربية الرياضية، يمكنني القول أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في محافظات طوباس، جنين، نابلس، وطولكرم في الضفة الغربية

يُحتمل أن يختلف مستوى الذكاء الانفعالي بين المعلمين بناءً على عدة عوامل، وقد يكون من المفيد إجراء دراسة تقييمية شاملة لقياس هذا المستوى وتحديد الاحتياجات التدريبية في هذه المحافظات.

وتعتمد على عدة عوامل، منها:

التدريب والتطوير المهني مدى توفير فرص تدريب مستمر للمعلمين والمعلمات في مجال الذكاء الانفعالي يمكن أن يلعب دوراً كبيراً في تعزيز مهاراتهم في هذا المجال. المعلمون الذين يشاركون في برامج تدريبية تهتم بالذكاء الانفعالي قد يكون لديهم مستوى أعلى من الذكاء الانفعالي.

البيئة التعليمية والمجتمعية المناطق المذكورة تتعرض لضغوط اجتماعية وسياسية واقتصادية قد تؤثر على المعلمين والمعلمات. القدرة على التعامل...

السؤال السادس: من جهة نظرك، هل يوجد اهتمام من قبل مشرفي التربية الرياضية في تعزيز الجوانب النفسية الإيجابية لدى المعلمين بشكل عام والمناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي بشكل خاص؟
السؤال السادس: نعم اعتقد ان المشرفين تلقوا التدريب اللازم للتعامل والاهتمام بالجوانب النفسية وتقديم الدعم للمعلم وذلك بعقد ورشات عمل عند تعيينه

السؤال السادس: الحقيقة ومن خلال خبرتي في مجال التدريس ألاحظ اهتمام كبير من مشرفي بموضوع (الجانب النفسي للطالب) ويسعى لتعزيزه وتطويره ويحتني بشكل دائم على ابتكار أساليب جديدة وحديثه تنمي الجانب النفسي والانفعالي والقيادي لدى الطلبة

السؤال السادس: نعم يهتم مشرفي التربية الرياضية في تطوير هذه الجوانب...

جواب السؤال السادس. يوجد إهتمام بشكل كبير من قبل المشرفين في الجوانب النفسية للمعلمين بشكل عام من خلال الدورات والأيام الدراسية والزيارات الإشرافية واللقاءات الفردية نظراً لخصوصية التخصص وملاسته بشكل كبير لجوانب الشخصية للطالب وبالطبع المناعة النفسية والذكاء الانفعالي والذات الإيجابية تأتي في سياق هذا الاهتمام أيضاً

السؤال السادس: نعم دور المشرف مهم لتعزيز الجوانب النفسية للمعلم وهو محفز له ولا يكون دور تفتيشي او رقابي بالدرجة الاولى ملاحظ ومعزز للامور الايجابية.

السؤال السادس: نعم، بالتأكيد المناعة النفسية، الذات الإيجابية، والذكاء الانفعالي لها تأثير كبير على العملية التعليمية وأداء المعلمين والمعلمات. كل من هذه العوامل تؤثر بشكل مباشر على قدرة المعلم في إدارة الصف والتفاعل مع الطلاب، وكذلك على صحتهم النفسية والجسدية.

في المجمل، يمكن القول إن هذه العوامل تلعب دورًا حاسمًا في تحسين الأداء التعليمي للمعلمين والمعلمات، وتعزز من قدرتهم على تقديم تعليم عالي الجودة.

السؤال السابع: من خلال عمالك، ما المعوقات التي تواجه تحسين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية، وما الحلول المقترحة؟

-السؤال السابع: قلة انعقاد لقاءات بين المشرف والمعلم

-السؤال السابع: اهم المعوقات التي تواجه المعلمين هي الازواج المعيشيه الصعبه وعدم الاستقرار وانتظام العمله التعليميه بسبب الكثير من الظروف أهمها عدم انتظام الراتب، هذا اثر بشكل كبير على مناعة المعلم النفسي وذكائه الانفعالي وذاته الايجابيه لانه غير راض عن واقعه المعيشي الذي فرضته عليه هذه المهنة فبالتالي انعكس ذلك بشكل كبير على مناعته النفسيه وتحكمه في ردود افعاله فغالباً تجد ردود افعاله سلبيه وغير منطقيه وهذا نتيجة الواقع الصعب الذي يعيشه فانعكس بشكل سلبى على ردود افعاله واستقراره واتزانه.

-جواب السؤال السابع. من أبرز المعوقات الطبيعة الشخصية لبعض المعلمين والتي قد يغلب عليها الانفعال أو سطحية التفكير أو قصر النظر أو ضعف الشخصية وعدم الثقة بالذات . معوق آخر مهم يتمثل في عدم إدراك المعلم لذاته من حيث انعكاس هذا الدور على الطلاب (القدوة)

الحلول.التوعية المستمرة والارشادات واللقاءات والزيارات التبادلية لبعض المعلمين وخلق نظام مكافآت لتعزيز النماذج الناجحة

السؤال السابع:

اهم المعوقات الجانب المادي حصول المعلم على راتب يؤمن حياه كريمه وثانيا التحفيز للمعلم وثالثا المعامله بايجابيه وليس التصيد ورابعا توفير الامكانيات اللازمه لحصه التربيه الرياضيه من ملاعب وادوات ودورات تاهليه بمستجدات في الاساليب التدريسيه ومنهاج مناسب وعدد حصص كافيه للصفوف وهذه المعوقات التي يواجهها معلم التربيه الرياضيه بحاجه الى حلول ونظره جاده من واضعي السياسه للتربيه الرياضيه التي بحاجه الى قرارات جاده واعتماد منهاج التربيه الرياضيه كماده اساسيه في التعليم.

السؤال السابع:

من خلال العمل كمشرفة تربيه رياضية في المحافظات الشماليه في فلسطين، هناك العديد من المعوقات التي قد تواجه تحسين المناعه النفسيه والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربيه الرياضيه. بعض هذه المعوقات تشمل:

يواجه العديد من المعلمين والمعلمات ضغوطاً اقتصاديه نتيجة الظروف المعيشيه الصعبه، مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسيه وقدرتهم على التعامل مع الضغوط في العمل.

يفتقر العديد من معلمي ومعلمات التربيه الرياضيه إلى الدعم النفسي والمهني المخصص لتحسين الصحة النفسيه وتعزيز الذات الإيجابية والذكاء الانفعالي.

لا تتوفر بشكل كاف برامج تدريبيه موجهه خصيصاً لتحسين الذكاء الانفعالي أو تعزيز المناعه النفسيه، مما يجعل من الصعب على المعلمين تطوير هذه

تؤثر الظروف السياسيه والأمنية في فلسطين بشكل مباشر على الحاله النفسيه للمعلمين، حيث يتعرضون لضغوط نفسيه إضافية سبب عدم الاستقرار، مما يؤثر على توازنهم الانفعالي.

قد يعاني المعلمون والمعلمات من ضغوطات مهنيه كبيره نتيجة الأعباء التعليميه والإداريه، ما يزيد من مستوى التوتر والقلق ويضعف مناعتهم النفسيه.

الحلول المقترحة:

من الضروري إنشاء برامج دعم نفسي مستمرة للمعلمين والمعلمات تتضمن جلسات استشارية، ورش عمل تدريبية لتحسين الذكاء الانفعالي وتعزيز الصحة النفسية.

تصميم وتنفيذ برامج تدريبية خاصة بمعلمي ومعلمات التربية الرياضية تركز على تطوير الذكاء الانفعالي وتقنيات التعامل مع الضغوط النفسية.

توفير بيئة داعمة من خلال تقديم الدعم المؤسسي اللازم سواء من وزارة التربية أو من الجهات ذات الصلة. لتعزيز الاستقرار النفسي لدى المعلمين.

بناء شبكات دعم بين معلمي التربية الرياضية لتبادل الخبرات والدعم المتبادل في مواجهة التحديات النفسية والمهنية.

هذه الحلول يمكن أن تساهم بشكل كبير في تحسين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية.

السؤال الثامن: بماذا تقترح وتوصي مشرفي التربية الرياضية من أجل تنمية المناعة النفسية والذات

الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية؟

السؤال الثامن:

زيادة عدد الزيارات الاشرافية

اجراء دراسات مستمرة ومتنوعة لتنمية المعلمين

الاطلاع على دراسات مشابهه و سابقة والاخذ بالتوصيات

-السؤال الثامن: انصح مشرفي التربيه الرياضيه بالتركيز على الجوانب النفسيه للمعلم والطالب معاً وإدراج

هذه المواضيع إفي دليل معلمي التربيه الرياضيه لان المناعه النفسيه والذكاء الانفعالي والرضا عن الذات

كلما ارتفع عند الطالب كلما نجحنا في تخريج جيل لديه ثقه بنفسه وقادر على قيادة المؤسسات بصلاية

ومناعه نفسيه وذكاء انفعالي وبالتالي مجتمع جيد واستقرار وتطور دائم.

-جواب السؤال الثامن. اوصي المشرفين بتمثل القدوة الحسنة اولا لمعلميهم في ضبط النفس وعدم الانفعال والعدالة والموضوعية والتواضع...الخ

ادراك صفات وخصائص المعلمين والتعامل بناء على ذلك وعدم التعامل مع جميع المعلمين بنفس الأسلوب تفويض صلاحيات لبعض المعلمين وإشراكهم في بعض المهام وعقد ايام دراسية ودورات في علم النفس والاجتماعات وتعزيز النماذج الجيدة بطرق مباشره وغير مباشرة

-السؤال الثامن:

اهم التوصيات لمشرفي التربيه الرياضية من اجل تنمية المناعه النفسيه والذات الايجابيه والذكاء الانفعالي دورات خاصه لهذا الجانب من خلال متخصصين في العلوم النفسيه وكذلك نشر توصيات هذه الدراسه والدراسات المشابهه على المشرفين.

-جواب السؤال الثامن. اوصي المشرفين بتمثل القدوة الحسنة اولا لمعلميهم في ضبط النفس وعدم الانفعال والعدالة والموضوعية والتواضع...الخ

ادراك صفات وخصائص المعلمين والتعامل بناء على ذلك وعدم التعامل مع جميع المعلمين بنفس الأسلوب تفويض صلاحيات لبعض المعلمين وإشراكهم في بعض المهام عقد ايام دراسية ودورات في علم النفس والاجتماع تعزيز النماذج الجيدة بطرق مباشره وغير مباشرة

السؤال الثامن :

التنمية المناعه النفسيه والذات الايجابيه والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربيه الرياضية في المحافظات الشماليه بفلسطين، يمكن لمشرفي التربيه الرياضية اتباع التوصيات التاليه:

توفير ورش عمل ودورات تدريبية حول كيفية إدارة الضغوط النفسية والتعامل مع التحديات اليومية، مما يعزز قدرتهم على التكيف مع الضغوط.

تنظيم دورات تدريبية حول الذكاء الانفعالي، وكيفية التعامل مع المشاعر بفعالية، سواءً في المواقف الشخصية أو المهنية. التركيز على التعرف على المشاعر، وفهم مشاعر الآخرين، وإدارة المشاعر بطرق بناءة.

تشجيع التفاعل الإيجابي بين المعلمين عبر إنشاء شبكات دعم مهني وجلسات جماعية لتبادل الخبرات والمشكلات، مما يوفر بيئة دعم معنوي ويعزز العلاقات الاجتماعية الإيجابية بينهم.

تقديم ورش عمل حول أهمية الصحة النفسية وكيفية تعزيزها من خلال العناية الذاتية، التغذية السليمة، والأنشطة الرياضية. يمكن أيضاً دمج الأنشطة التأملية مثل اليوغا والتأمل.

دعم المعلمين بتقديم دورات تدريبية مستمرة حول طرق التعليم الحديثة، وإدارة الفصول الدراسية، وكيفية تحسين التفاعل مع الطلاب بشكل يعزز التواصل الإيجابي ويقلل من الضغوط المهنية.

تطوير برامج تركز على بناء ثقة المعلمين بأنفسهم وبمقدراتهم التعليمية والمهنية، وذلك من خلال دعم وتشجيع الأنشطة التي تُظهر نجاحهم وإنجازاتهم في بيئة تعليمية إيجابية.

تحفيز المعلمين على الابتكار والإبداع في طرق التدريس، مما يمكنهم من الشعور بالرضا عن النفس والتجديد المهني المستمر، وهو ما يساهم في تقوية المناعة النفسية لديهم.

توفير جلسات استشارية مع مختصين في علم النفس أو التربية الرياضية، لتمكين المعلمين من مناقشة مشكلاتهم الشخصية والمهنية والحصول على الدعم المناسب.

هذه التوصيات تساعد في تعزيز صحة المعلمين النفسية والبدنية، مما ينعكس بشكل إيجابي على أدائهم المهني وقدرتهم على التأثير بشكل فعال في طلابهم.

ملحق (هـ)

النتائج

عرض النتائج:

فيما يلي عرض الى النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الإجابة عن أسئلة المقابلة، وفقاً لترتيبها وعلى النحو الآتي:

السؤال الأول: من وجهة نظرك ما مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين؟

للإجابة عن هذا السؤال تم تحليل إجابات المقابلات النوعية لمجموعة من مشرفي التربية الرياضية في فلسطين بلغ عددهم (6)، وبلغ عدد الأسئلة (8) من النوع مفتوح الإجابة، وتم جدولة الإجابات لتنظيمها على شكل تكرارات لأهم الأفكار الواردة بدون تكرار الأفكار لأكثر من مرة على النحو التالي:

يظهر هذا الجدول اهم النقاط التي ذكرت في المقابلات حيث وزعت على 4 محاور (نفسية،سلوكي، مهني،بيئي)

جدول (1)

النتائج المتعلقة بالمحور النفسي. ن = (6)

الترتيب	نسبة التكرارات	التكرارات	الأفكار المتعلقة بالمحور النفسي (العنف، تحمل ضغط العمل الضغط النفسي،الثقة بالنفس،ضبط النفس،التوتر، الرغبة،التعاطف،الشفقة)	الرقم
1	%100	6	تحمل ضغط العمل	1
1	%100	6	الثقة بالنفس	2
2	%80	5	الرغبة	3
2	%80	5	ضبط النفس	4
3	%33	2	التوتر النفسي	5
4	%20	1	العنف	6
4	%20	1	التوافق النفسي	7

(تظهر هذه البيانات ترتيب المحتوى المتعلق بالمحور النفسي من حيث التأثير على المناعة النفسية والذات

الاجيابية والذكاء الانفعالي حسب خبراء الاشراف التربوي في التربية الرياضية على معلمي ومعلمات

التربية الرياضية.

من خلال ما اظهرت بيانات الجدول (1) الذي يتعلق بالمحور النفسي اظهرت النتائج المبينة والتي تتفق على ان المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي تتطور اذا استطاع المعلم ان يعمل ويتحمل ضغط العمل وان يكون واثقا من نفسه حيث كانت التكرارات (6) بنسبة تكرار وصلت الى (100%) وكانت بالترتيب الاول وجاءت كل من الرغبة في العمل والقدرة على ضبط النفس بالترتيب الثاني بتكرار وصل الى (5) وبنسبة تكرار بلغت (80%) من حيث التأثير على المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي وهذا معناه انه كلما كان معلم التربية الرياضية قادرا على العمل تحت الضغط ويمتلك الثقة بالنفس فانه سيتمتع بالمناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي فيما حل كل من التوتر النفسي والعنف والتوافق النفسي في مرتبة تقل عن المتوسط (50%) وهذا لا يلعب دور في التأثير على المتغيرات المطلوبة بالنسبة للمحور النفسي

جدول (2)

النتائج المتعلقة بالمحور السلوكي

الترتيب	نسبة التكرارات	التكرارات	الافكار المتعلقة بالمحور السلوكي (رد الفعل،الاتصال والتواصل حسن التصرف،المكافآت والتحفيز والدافعية، الواقعية،القدرة على حل المشكلات،الرضى والشغف،القدوة الحسنة،الفروق الفردية)	الرقم
1	100%	6	المكافآت والدافعية والتحفيز	1
2	80%	4	الانصال والتواصل	2
2	80%	4	حسن التصرف	3
3	60%	3	القدرة على حل المشكلات	4
4	30%	2	الواقعية والرضى والشغف	5
5	20%	1	القدوة الحسنة	6
5	20%	1	الفروق الفردية	7
5	20%	1	رد الفعل	8

تظهر هذه البيانات ترتيب المحتوى المتعلق بالمحور السلوكي من حيث التأثير على المناعة النفسية والذات

الايجابية والذكاء الانفعالي حسب خبراء الاشراف التربوي في التربية الرياضية على معلمي ومعلمات التربية

الرياضية.

من خلال ما اظهرت بيانات الجدول (2) الذي يتعلق بالمحور السلوكي اظهرت النتائج المبينه والتي تتفق على ان المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي تتطور اذا استطاع المعلم ان يحصل على المكافآت والتعزيز والتحفيز حيث كانت التكرارات (6) بنسبة تكرار وصلت الى (100%) وكانت بالترتيب الاول وجاءت كل من الاتصال والتواصل وحسن التصرف بالترتيب الثاني بتكرار وصل الى (4) وبنسبة تكرار بلغت (80%)، والقدرة على حل المشاكل بتكرار (3) وبنسبة تكرار بلغت (60%) من حيث التأثير على المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي وهذا معناه انه كلما كان معلم التربية الرياضية حاصل على المكافأة والتعزيز والتحفيز فانه سيتمتع بالمناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي فيما حل كل من الواقعية والرضى والشغف والقدوة الحسنة والفروق الفردية وردة الفعل في مرتبة تقل عن المتوسط (50%) وهذا لا يلعب دور في التأثير على المتغيرات المطلوبة بالنسبة للمحور السلوكي

جدول (3)

النتائج المتعلقة بالمحور المهني

الرقم	الأفكار المتعلقة بالمحور المهني (الخبرة، الشخصية، الرضى الوظيفي، المؤهل العلمي، الوعي، جودة التعليم، الامكانيات والوسائل)	التكرارات	نسبة التكرارات	الترتيب
1	الخبرة	6	100%	1
2	قوة الشخصية	6	100%	1
3	الامكانيات والوسائل	6	100%	1
4	الرضى الوظيفي	4	80%	2
5	جودة التعليم	3	50%	3
6	الوعي	2	30%	4
7	المؤهل العلمي	1	20%	5

تظهر هذه البيانات ترتيب المحتوى المتعلق بالمحور المهني من حيث التأثير على المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي حسب خبراء الاشراف التربوي في التربية الرياضية على معلمي ومعلمات التربية الرياضية.

من خلال ما اظهرت بيانات الجدول (3) الذي يتعلق بالمحور المهني اظهرت النتائج المبينه والتي تتفق على ان المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي تتطور اذا استطاع المعلم ان يمتلك الخبرة وقوة الشخصية والامكانات والوسائل حيث كانت التكرارات (6) بنسبة تكرار وصلت الى (100%) وكانت بالترتيب الاول وجاء الرضى الوظيفي بالترتيب الثاني بتكرار وصل الى (4) وبنسبة تكرار بلغت (80%) من حيث التأثير على المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي وهذا معناه انه كلما كان معلم التربية الرياضية يتمتع بالرضى الوظيفي فانه سيتمتع بالمناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي فيما حل كل من جودة التعليم والوعي والمؤهل العلمي في مرتبة تقل عن المتوسط (50%) وهذا لا يلعب دور في التأثير على المتغيرات المطلوبة بالنسبة للمحور المهني

جدول (4)

النتائج المتعلقة بالمحور البيئي (البيئة العملية)

الرقم	الأفكار المتعلقة بالمحور البيئي (الظروف السياسية، الاجتماعية، الاقتصادية، والرواتب، التكيف مع الظروف، البرامج التدريبية، ورشات العمل، مشاركة في المنافسات والأنشطة، الرفاهية والسرور، توفر الامكانات والاجهزة، البيئة المناسبة، الرضى الوظيفي)	التكرارات	نسبة التكرارات	الترتيب
1	الظروف المالية والرواتب	6	100%	1
2	الظروف السياسية والاقتصادية والاجتماعية	6	100%	1
3	البرامج التدريبية	6	100%	1
4	ورشات العمل	6	100%	1
5	توفر الامكانات والاجهزة	6	100%	1
6	البيئة المناسبة	6	100%	1
7	المشاركة في المنافسات	4	60%	2

3	%50	3	النكيف مع الظروف	8
4	%30	2	الرضى الوظيفي	9
5	%20	1	الرفاهية والسرور	10

تظهر هذه البيانات ترتيب المحتوى المتعلق بالمحور البيئي من حيث التأثير على المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي حسب خبراء الاشراف التربوي في التربية الرياضية على معلمي ومعلمات التربية الرياضية.

من خلال ما اظهرت بيانات الجدول (4) الذي يتعلق بالمحور البيئي اظهرت النتائج المبينه والتي تتفق على ان المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي تتطور اذا استطاع المعلم ان يتحمل الظروف المالية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية والبرامج التعليمية ورشات العمل وتوفر الامكانيات والاجهزة البيئية المناسبة حيث كانت التكرارات (6) بنسبة تكرار وصلت الى (100%) وكانت بالترتيب الاول وجاءت المشاركة في المناسبات بالترتيب الثاني بتكرار وصل الى (4) وبنسبة تكرار بلغت (60%) من حيث التأثير على المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي وهذا معناه انه كلما كان معلم التربية الرياضية قادرا على المشاركة في المناسبات فانه سيتمتع بالمناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي فيما حل كل التكيف مع الظروف والرضى الوظيفي والرفاهية والسرور اقل من المتوسط (50%) وهذا لا يلعب دور في التأثير على المتغيرات المطلوبة بالنسبة للمحور البيئي.

العلاقة بين كل محور من المحاور الاربعة مع بعضها البعض.

-اظهرت النتائج جدول (1) ان كل من المحتويات المتعلقة بالمحور النفسي (العنف، تحمل ضغط العمل، الضغط النفسي، الثقة بالنفس، ضبط النفس، التوتر، الرغبة، التعاطف، الشفقة)

- (تحمل ضغط العمل، الثقة بالنفس) بلغت نسبة 100% هذا يعني ان اذا توفرت هذه الصفات لمعلم

التربية الرياضية فان المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي ستكون لديه ممتازة.

-التي حصلت على 80% تكون جيدة جدا (الرغبة وضبط النفس)

- التي حصلت على اقل من 50% (التوتر، العنف، التوافق) فهي غير مؤثرة.
- اظهرت النتائج جدول (2) ان كل من المحتويات المتعلقة بالمحور السلوكي
- الافكار المتعلقة بالمحور السلوكي (رد الفعل، الاتصال والتواصل، حسن التصرف، المكافآت والتحفيز والدافعية، الواقعية، القدرة على حل المشكلات، الرضى والشغف، القدوة الحسنة، الفروق الفردية)
- (المكافأة والدافعية) بلغت نسبة 100% هذا يعني انه اذا توفرت لمعلم الرياضية فان المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي ستكون للمعلم ممتازة.
- التي حصلت على 80% تكون جيدة جدا (الاتصال والتواصل، حسن التصرف)
- التي حصلت على 60% تكون جيدة (القدرة على حل المشكلات)
- التي حصلت على اقل من 50% (الواقعية، الرضى والشغف، القدوة الحسنة، الفروق الفردية، ردة الفعل) فهي غير مؤثرة.
- اظهرت النتائج جدول (3) ان كل من المحتويات المتعلقة بالمحور المهني
- الأفكار المتعلقة بالمحور المهني (الخبرة، الشخصية، الرضى الوظيفي، المؤهل العلمي، الوعي، جودة التعليم، الامكانيات والوسائل)
- (الخبرة، قوة الشخصية، الامكانيات والوسائل) بلغت نسبة 100% هذا يعني انه اذا توفرت لمعلم التربية الرياضية فان المناعة والذات والذكاء ستكون للمعلم ممتاز.
- التي حصلت على 80% تكون جيدة جدا (الرضى الوظيفي)
- التي حصلت على 50% تكون متوسطة (جودة التعليم)
- التي حصلت على اقل من 50% (الوعي، المؤهل العلمي) فهي غير مؤثرة.
- اظهرت النتائج جدول (4) ان كل من المحتويات المتعلقة بالمحور البيئي

الأفكار المتعلقة بالمحور البيئي (الظروف السياسية، الاجتماعية، الاقتصادية، الظروف المالية والرواتب، التكيف مع الظروف، البرامج التدريبية، ورشات العمل، مشاركة في المنافسات والانشطة، الرفاهية والسرور، توفر الامكانيات والاجهزة، البيئة المناسبة، الرضى الوظيفي)

- الظروف المالية والرواتب والظروف السياسية، الاجتماعية، الاقتصادية، البرامج التدريبية، ورشات العمل، توفر الامكانيات والاجهزة، البيئة المناسبة بلغت نسبة 100% هذا يعني ان اذا توفرت لمعلم التربية

الرياضية فان المناعة النفسية والذات الايجابية والذكاء الانفعالي ستكون لديه ممتازة.

- التي حصلت على 60% تكون متوسطة (المشاركة في المنافسات).

- التي حصلت على 50% تكون متوسطة (التكيف مع الظروف).

- التي حصلت على اقل من 50% (الرضى الوظيفي، الرفاهية والسرور) فهي غير مؤثرة.

ملحق (و)

الجدول

جدول (11)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري والمستوى للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن = 500).

الرقم	الفقرات	متوسط الاستجابة *	الانحراف المعياري	الدرجة
1	عندما اكون سعيد اتصرف دون حذر	3.61	0.99	مرتفع
2	اتحدث مع الاخرين بطلاقة وكل ثقة دون انفعال	3.92	0.85	مرتفع
3	اشعر بالسعادة واتزان انفعالي عند منافسة الاخرين	3.86	0.83	مرتفع
4	أؤجل التخطيط في الامور التي تتطلب تركيز في الاوقات التي اكون فيها بمزاج جيد	3.63	0.92	مرتفع
5	أستطيع الاحتفاظ بهدوئي حتى عندما اكون متضايق.	3.55	0.98	مرتفع
6	أدرك مسبقا المواقف التي تستثير غضبي.	3.77	0.92	مرتفع
7	ابتعد عن الدخول في مناقشات عندما اكون بمزاج سيء	3.79	0.89	مرتفع
8	اظهر سروري عندما تقدم لي هدية حتى وان لم تعجبني	4.02	0.89	مرتفع
9	اعبر عن مشاعري مع مراعاة مشاعر الاخرين	4.09	0.82	مرتفع
10	أستطيع الانتقال من المشاعر السيئة الى الايجابية حسب الموقف	3.79	0.95	مرتفع
11	خوفي من بعض الامور يربكني عند التعامل معها	3.70	0.82	مرتفع
12	عندما أخطئ اتضايق مما يدفعني لعدم التفكير بطريقة سليمة	3.57	0.91	مرتفع
13	أستطيع ان اميز بين انفعالات الاخرين المختلفة	3.93	0.73	مرتفع
14	أجد سهولة في فهم مشاعر الاخرين	3.96	0.85	مرتفع
15	لدي قدرة عالية على وصف ما اشعر به	3.86	0.82	مرتفع
16	يجعلني انفعالي ارتكب الأخطاء	3.38	0.99	متوسط
17	اشعر بالضيق والحزن بشكل مفاجئ	3.53	0.99	مرتفع
18	أستطيع ان اسيطر على غضبي	3.51	0.98	مرتفع
19	مشاعري تظهر في الوقت المناسب والوضع المناسب	3.66	0.93	مرتفع
20	أستطيع التمييز بين شعوري بالضيق وشعوري بالمرح	3.96	0.91	مرتفع
	المستوى الكلي للذكاء الانفعالي	3.75	0.57	مرتفع

*اقصى استجابة (5) درجات.

جدول (12)

العلاقة بين المناعة النفسية والذات الإيجابية والذكاء الانفعالي لدى المعلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين (ن = 500).

المتغيرات	المناعة النفسية	الذات الإيجابية	الذكاء الانفعالي
المناعة النفسية	-	**0.68	**0.56
الذات الإيجابية		-	**0.73
الذكاء الانفعالي			-

**علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند ($\alpha \leq 0.01$).

جدول (13)

دلالة تحليل المسار المناعة النفسية متغير مستقل ($T1$)، والذات الإيجابية متغير وسيط ($T2$)، والذكاء الانفعالي متغير تابع ($T3$)

النتيجة	مستوى الدلالة	معاملات المسار				اتجاه المسار	
		قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	المعيارية (Estimate)	المعيارية	(Path Direction)	
يصلح	*0.000	20.63	0.03	0.67	T1	---	T2
(جزئية)	*0.000	15.70	0.04	0.59	T2	---	T3
لا يصلح	*0.000	3.05	0.04	0.11	T1	---	T3

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (14)

تحليل المسار المناعة النفسية متغير مستقل ($T1$)، والذات الإيجابية متغير تابع ($T2$)، والذكاء الانفعالي متغير وسيط ($T3$).

النتيجة	مستوى الدلالة	معاملات المسار				اتجاه المسار	
		قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	المعيارية (Estimate)	المعيارية	(Path Direction)	
يصلح	*0.000	15.26	0.33	0.51	T1	---	T3
(جزئية)	*0.000	15.70	0.04	0.56	T3	---	T2
لا يصلح	*0.000	11.96	0.03	0.38	T1	---	T2

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (15)

دلالة تحليل المسار الذات الايجابية متغير مستقل (T2)، المناعة النفسية متغير وسيط (T1)، والذكاء الانفعالي متغير تابع (T3).

معاملات المسار					
النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	المعيارية (Estimate)	اتجاه المسار (Path Direction)
يصلح	*0.000	20.63	0.03	0.69	T2 ----> T1
(جزئية)	*0.002	3.05	0.04	0.11	T1 ----> T3
لا يصلح	*0.000	15.70	0.04	0.59	T2 ----> T3

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (16)

دلالة تحليل المسار للذات الايجابية متغير مستقل (T2)، والذكاء الانفعالي متغير وسيط (T3)، والمناعة النفسية متغير تابع (T1).

معاملات المسار					
النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	المعيارية (Estimate)	اتجاه المسار (Path Direction)
يصلح	*0.000	23.97	0.03	0.67	T2 ----> T3
(جزئية)	*0.002	3.05	0.05	0.16	T3 ----> T1
لا يصلح	*0.000	11.96	0.05	0.58	T2 ----> T1

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (17)

دلالة تحليل المسار الذكاء الانفعالي متغير مستقل (T3)، والذات الإيجابية متغير وسيط (T2)، والمناعة النفسية متغير تابع (T1).

معاملات المسار					
النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	المعيارية (Estimate)	اتجاه المسار (Path Direction)
يصلح	*0.000	23.97	0.03	0.80	T3 ----> T2
(جزئية)	*0.000	11.96	0.05	0.58	T2 ----> T1
لا يصلح	*0.002	3.05	0.05	0.16	T3 ----> T1

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (18)

دلالة تحليل المسار الذكاء الانفعالي متغير مستقل (T3)، المناعة النفسية متغير وسيط (T1)، الذات الإيجابية متغير تابع (T2).

النتيجة	مستوى الدلالة	قيمة ت (C.R)	الخطأ المعياري (S.E)	معاملات المسار	
				المعيارية (Estimate)	اتجاه المسار (Path Direction)
يصلح	*0.000	15.261	0.04	0.63	T3 ----> T1
(جزئية)	*0.000	11.963	0.03	0.38	T1 ----> T2
لا يصلح	*0.000	15.700	0.03	0.56	T3 ----> T2

* مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (19)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير النوع الاجتماعي (ن=500).

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		متغير النوع الاجتماعي	مجالات المناعة النفسية
			العدد	المتوسط		
0.090	1.70	0.70	3.74	256	معلم	الاحتواء
			3.63	244	معلمة	
0.916	0.11	0.71	3.81	256	معلم	المواجهة التكيفية
			3.80	244	معلمة	
0.18	-1.35	0.78	3.82	256	معلم	تنظيم الذات
			3.91	244	معلمة	
0.873	0.16	0.63	3.79	256	معلم	المستوى الكلي
			3.78	244	معلمة	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (20)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المنة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في التدريس (ن= 500).

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	متغير الخبرة في التدريس	مجالات المنة النفسية
0.82	3.65	85	أقل من 5 سنوات	الاحتواء
0.75	3.69	163	من 5- أقل من 10 سنوات	
0.67	3.68	252	10 سنوات فأكثر	
0.82	3.74	85	أقل من 5 سنوات	المواجهة التكيفية
0.74	3.79	163	من 5- أقل من 10 سنوات	
0.67	3.84	252	10 سنوات فأكثر	
0.90	3.77	85	أقل من 5 سنوات	تنظيم الذات
0.74	3.80	163	من 5- أقل من 10 سنوات	
0.67	3.94	252	10 سنوات فأكثر	
0.80	3.72	85	أقل من 5 سنوات	المستوى الكلي
0.64	3.76	163	من 5- أقل من 10 سنوات	
0.56	3.82	252	10 سنوات فأكثر	

جدول (21)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير الخبرة في التدريس (ن= 500).

مستوى	قيمة	متوسط	درجات	مجموع مربعات	مصدر التباين	مجالات المناعة النفسية
الدلالة	(ف)	المربعات	الحرية	الانحراف		
0.897	0.11	0.06	2	0.11	بين المجموعات	الاحتواء
		0.53	497	260.99	داخل المجموعات	
			499	261.10	المجموع	
0.573	0.56	0.29	2	0.57	بين المجموعات	المواجهة التكيفية
		0.51	497	255.25	داخل المجموعات	
			499	255.82	المجموع	
0.080	2.54	1.38	2	2.75	بين المجموعات	تنظيم الذات
		0.54	497	269.26	داخل المجموعات	
			499	272.02	المجموع	
0.402	0.91	0.37	2	0.74	بين المجموعات	المستوى الكلي
		0.40	497	200.63	داخل المجموعات	
			499	201.37	المجموع	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (22)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير المؤهل العلمي (ن = 500).

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	متغير المؤهل العلمي	مجالات المناعة النفسية
0.83	3.64	112	دبلوم	الاحتواء
0.64	3.73	274	بكالوريوس	
0.80	3.63	114	دراسات عليا	
0.80	3.84	112	دبلوم	المواجهة التكيفية
0.68	3.82	274	بكالوريوس	
0.73	3.75	114	دراسات عليا	
0.73	3.88	112	دبلوم	تنظيم الذات
0.74	3.87	274	بكالوريوس	
0.75	3.83	114	دراسات عليا	
0.74	3.78	112	دبلوم	المستوى الكلي
0.59	3.81	274	بكالوريوس	
0.63	3.74	114	دراسات عليا	

جدول (23)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير المؤهل العلمي (ن = 500).

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	مجالات المناعة النفسية
0.348	1.06	0.55	2	1.10	بين المجموعات	الاحتواء
		0.52	497	260	داخل المجموعات	
			499	261.10	المجموع	
0.648	0.44	0.22	2	0.45	بين المجموعات	المواجهة التكيفية
		0.51	497	255.37	داخل المجموعات	
			499	255.82	المجموع	
0.855	0.16	0.09	2	0.17	بين المجموعات	تنظيم الذات
		0.55	497	271.85	داخل المجموعات	
			499	272.02	المجموع	
0.620	0.48	0.19	2	0.39	بين المجموعات	المستوى الكلي
		0.40	497	200.98	داخل المجموعات	
			499	201.37	المجموع	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (24)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المنة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير مكان الإقامة (ن = 500).

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	متغير مكان الإقامة	مجالات المنة النفسية
0.66	3.78	230	مدينة	الاحتواء
0.67	3.61	190	قرية	
0.94	3.57	80	مخيم	
0.63	3.90	230	مدينة	المواجهة التكيفية
0.71	3.77	190	قرية	
0.90	3.60	80	مخيم	
0.64	3.96	230	مدينة	تنظيم الذات
0.75	3.85	190	قرية	
0.90	3.62	80	مخيم	
0.55	3.88	230	مدينة	المستوى الكلي
0.63	3.74	190	قرية	
0.82	3.60	80	مخيم	

جدول (25)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغير مكان الإقامة (ن = 500).

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	مجالات المناعة النفسية
*0.016	4.18	2.16	2	4.32	بين المجموعات	الاحتواء
		0.52	497	256.78	داخل المجموعات	
			499	261.10	المجموع	
*0.004	5.69	2.86	2	5.73	بين المجموعات	المواجهة التكيفية
		0.50	497	250.09	داخل المجموعات	
			499	255.82	المجموع	
*0.001	6.75	3.60	2	7.19	بين المجموعات	تنظيم الذات
		0.53	497	264.82	داخل المجموعات	
			499	272.02	المجموع	
*0.001	6.85	2.70	2	5.40	بين المجموعات	المستوى الكلي
		0.39	497	195.97	داخل المجموعات	
			499	201.37	المجموع	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (26)

نتائج اختبار (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للمناعة النفسية ومجالاتها لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تبعاً لمتغير مكان الإقامة (ن = 500).

مخيم	مكان الإقامة		المتوسط الحسابي	مجالات المناعة النفسية
	قرية	مدينة		
*0.21	*0.17	-	3.78	الاحتواء
0.04	-		3.61	
-			3.57	
*0.90	0.13	-	3.90	المواجهة التكيفية
*0.17			3.77	
			3.60	
*0.34	0.11	-	3.96	تنظيم الذات
*0.23	-		3.85	
-			3.62	
*0.28	0.14	-	3.88	المستوى الكلي
0.14	-		3.74	
-			3.60	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (27)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً لمتغير المرحلة التدريسية (ن = 500).

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	متغير المرحلة التدريسية	مجالات المناعة النفسية
0.75	3.63	98	أساسي	الاحتواء
0.68	3.76	214	اعدادي	
0.76	3.62	188	ثانوي	
0.83	3.74	98	أساسي	المواجهة التكيفية
0.77	3.83	214	اعدادي	
0.58	3.81	188	ثانوي	
0.95	3.78	98	أساسي	تنظيم الذات
0.69	3.86	214	اعدادي	
0.66	3.91	188	ثانوي	
0.80	3.72	98	أساسي	المستوى الكلي
0.61	3.82	214	اعدادي	
0.56	3.78	188	ثانوي	

جدول (28)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعاً لمتغير المرحلة التدريسية (ن = 500).

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	مجالات المناعة النفسية
0.121	2.12	1.11	2	2.21	بين المجموعات	الاحتواء
		0.52	497	258.89	داخل المجموعات	
			499	261.10	المجموع	
0.593	0.52	0.27	2	0.54	بين المجموعات	المواجهة التكيفية
		0.51	497	255.28	داخل المجموعات	
			499	255.82	المجموع	
0.335	1.10	0.60	2	1.20	بين المجموعات	تنظيم الذات
		0.55	497	270.82	داخل المجموعات	
			499	272.02	المجموع	
0.422	0.86	0.35	2	0.70	بين المجموعات	المستوى الكلي
		0.40	497	200.67	داخل المجموعات	
			499	201.37	المجموع	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (29)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 500).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
النوع الاجتماعي	معلم	256	3.87	0.65
	معلمة	244	3.90	0.59
الخبرة في التدريس	أقل من 5 سنوات	85	3.78	0.73
	من 5- أقل من 10 سنوات	163	3.88	0.65
	10 سنوات فأكثر	252	3.92	0.56
	دبلوم	112	3.96	0.64
المؤهل العلمي	بكالوريوس	274	3.87	0.60
	دراسات عليا	114	3.84	0.65
مكان الإقامة	مدينة	230	3.95	0.54
	قرية	190	3.95	0.60
	مخيم	80	3.55	0.78
	أساسي	98	3.77	0.75
المرحلة التدريسية	اعدادي	214	3.87	0.50
	ثانوي	188	3.96	0.62

جدول (30)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية تبعاً لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 500).

المتغيرات المستقلة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
النوع الاجتماعي	بين المجموعات	0.08	1	0.08	0.20	0.659
	داخل المجموعات	193.56	498	0.39		
	المجموع	193.64	499			
الخبرة في التدريس	بين المجموعات	1.38	2	0.69	1.79	0.169
	داخل المجموعات	192.26	497	0.39		
	المجموع	193.64	499			
المؤهل العلمي	بين المجموعات	0.87	2	0.44	1.12	0.327
	داخل المجموعات	192.77	497	0.39		
	المجموع	193.64	499			

*0.000	14.66	5.40	2	10.79	بين المجموعات	مكان الإقامة
		0.37	497	182.85	داخل المجموعات	
			499	193.64	المجموع	
*0.049	3.03	1.17	2	2.33	بين المجموعات	المرحلة التدريسية
		0.39	497	191.31	داخل المجموعات	
			499	193.64	المجموع	

*فروق دالة إحصائية عند الدرجة الكلية مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (31)

نتائج اختبار (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تبعاً لمتغير مكان الإقامة (ن = 500).

مكان الإقامة		المتغيرات	المتوسط الحسابي
مخيم	قرية		
*0.40	0.000	-	3.95
*0.40	-	الذات الإيجابية	3.95
-	-		3.55

*فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (32)

نتائج اختبار (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تبعاً لمتغير المرحلة التدريسية (ن = 500).

مكان الإقامة		المتغيرات	المتوسط الحسابي
ثانوي	اعدادي		
*0.19-	0.10-	-	3.77
0.09-	-	الذات الإيجابية	3.87
-	-		3.96

*فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (33)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 500).

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	مستوى المتغير	المتغيرات المستقلة
0.57	3.76	256	معلم	النوع الاجتماعي
0.59	3.75	244	معلمة	
0.74	3.59	85	أقل من 5 سنوات	الخبرة في التدريس
0.53	3.71	163	من 5- أقل من 10 سنوات	
0.52	3.84	252	10 سنوات فأكثر	المؤهل العلمي
0.62	3.72	112	دبلوم	
0.55	3.78	274	بكالوريوس	مكان الإقامة
0.62	3.73	114	دراسات عليا	
0.53	3.82	230	مدينة	مكان الإقامة
0.53	3.77	190	قرية	
0.60	3.54	80	مخيم	المرحلة التدريسية
0.69	3.66	98	أساسي	
0.54	3.76	214	اعدادي	المرحلة التدريسية
0.53	3.80	188	ثانوي	

جدول (34)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية/ فلسطين تبعا لمتغيرات الدراسة المستقلة (ن = 500).

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع مربعات الانحراف	مصدر التباين	المتغيرات المستقلة
0.954	0.003	0.001 0.33	1 498 499	0.001 163.19 163.19	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	النوع الاجتماعي
*0.049	6.79	2.17 0.32	2 497 499	4.34 158.85 163.19	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	
0.518	0.66	0.22 0.33	2 497 499	0.43 162.76 163.19	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	المؤهل العلمي

*0.001	7.62	2.43	2	4.85	بين المجموعات	مكان الإقامة
		0.32	497	158.34	داخل المجموعات	
			499	163.19	المجموع	
0.170	1.77	0.58	2	1.16	بين المجموعات	المرحلة التدريسية
		0.33	497	162.03	داخل المجموعات	
			499	163.19	المجموع	

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (35)

نتائج اختبار (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تبعاً لمتغير مكان الإقامة (ن = 500).

مكان الإقامة		المتغيرات	المتوسط الحسابي
مخيم	قرية		
*0.28	0.05	–	3.82
*0.23	–	الذكاء الانفعالي	3.77
–	–		3.54

*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

جدول (36)

نتائج اختبار (Sidak) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية تبعاً لمتغير الخبرة في التدريس (ن = 500).

الخبرة في التدريس		المتغيرات	المتوسط الحسابي
10 سنوات فأكثر	من 5- أقل من 10 سنوات		
*0.25-	0.12-	الذكاء	3.59
0.13-	–	الانفعالي	3.71
–	–		3.84

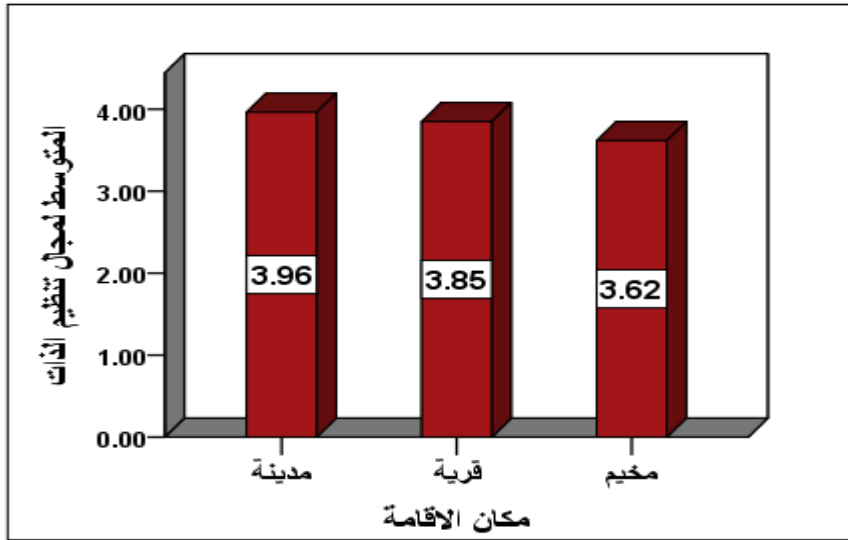
*فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

ملحق (ز)

الإشكال

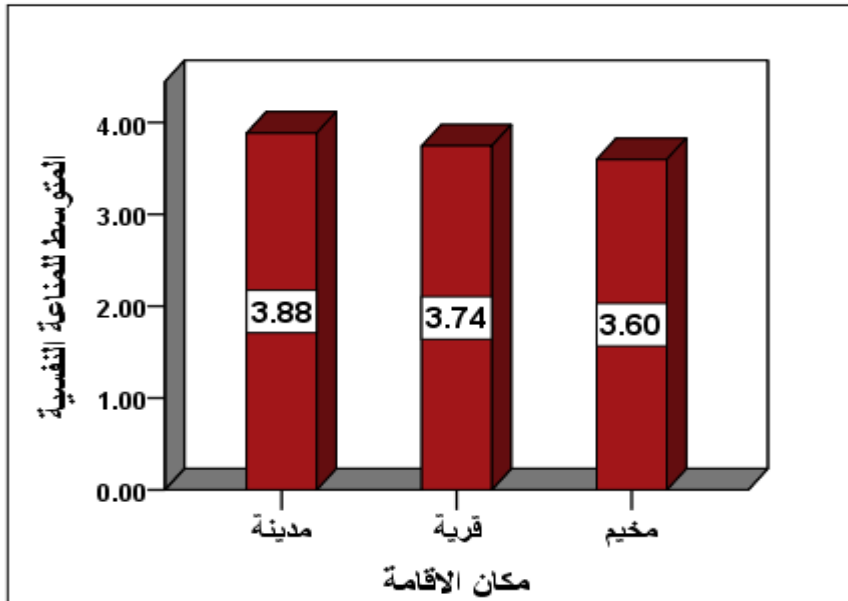
شكل (11)

متوسط الاستجابة على مجال (تنظيم الذات) لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة.



شكل (12)

متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للمناعة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة.



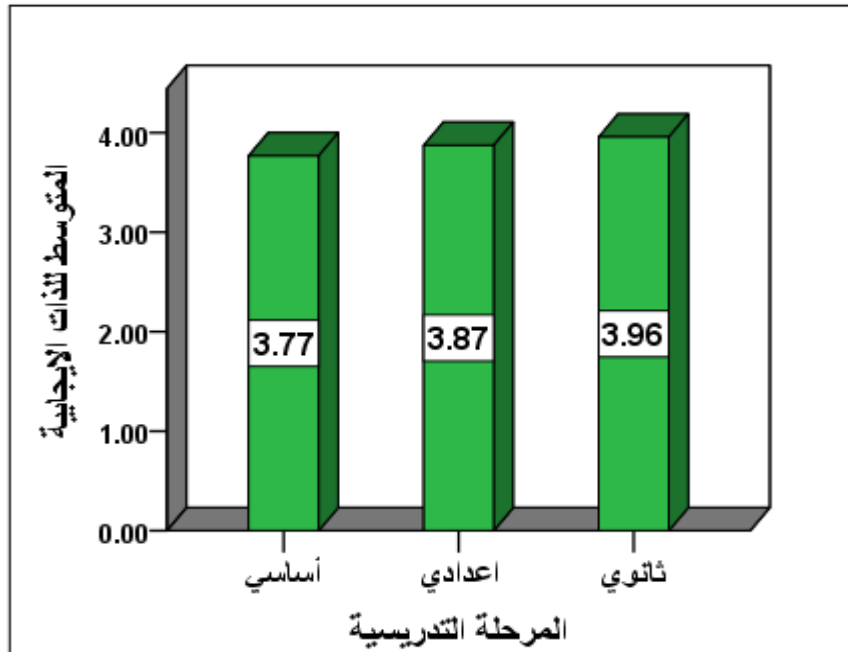
شكل (13)

متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة.



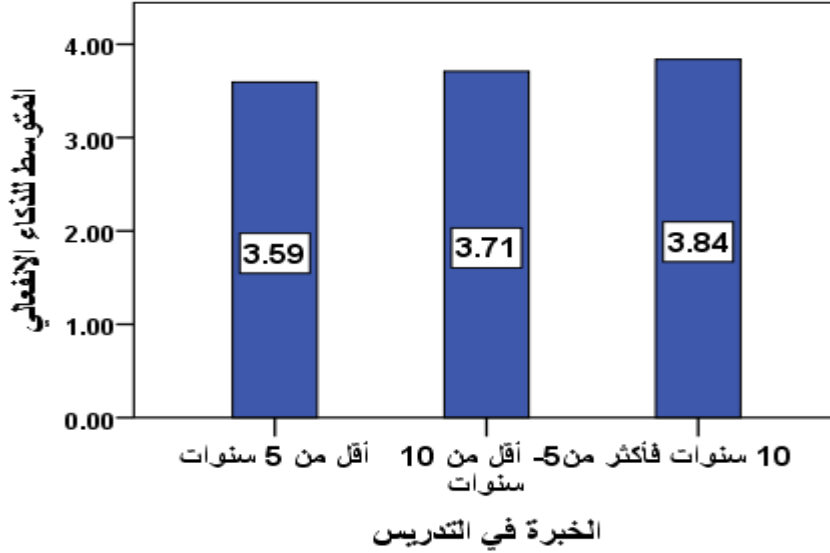
شكل (14)

متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للذات الإيجابية لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير المرحلة التدريسية.



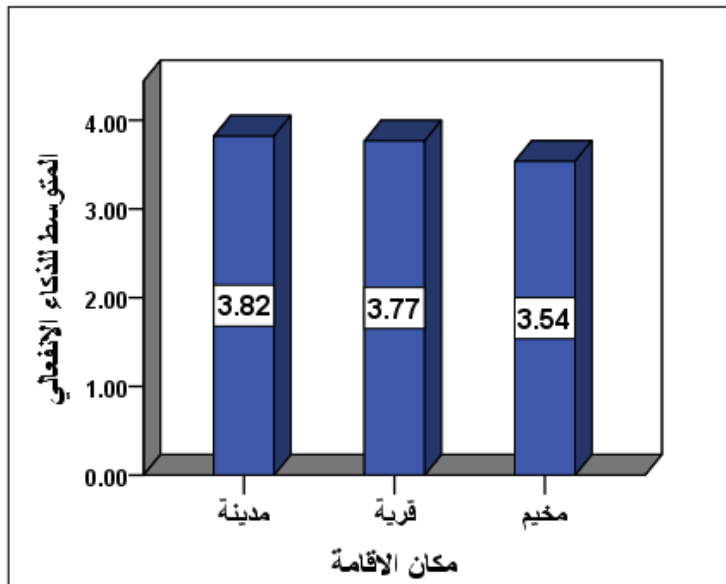
شكل (15)

متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير الخبرة في التدريس.



شكل (16)

متوسط الاستجابة للدرجة الكلية للذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغير مكان الإقامة.



ملحق (ح): شهادة قبول نشر البحث المستل من الأطروحة

عنوان البحث: العلاقة بين المناعة النفسية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية في المحافظات الشمالية- فلسطين



مجلة جامعة الزيتونة الدولية
Zaytoonah International University Journal



الرقم: 30/4 ص
التاريخ: 2025/1/4

وثيقة قبول نشر بحث علمي

د. محمود حسني الأطرش
Mahmoud H ALAtrash
Malatrash@najah.edu

د. عز الدين محمد عارف ابو شملة
IZZEDIN MOHAMMED AREF ABUSHAMLA
ezzabushamleh46@gmail.com

يسرنا إعلامكم أنه قد تمت الموافقة على نشر بحثكم الذي يحمل عنوان:

العلاقة بين المناعة النفسية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات التربية الرياضية
في المحافظات الشمالية- فلسطين

The Relationship Between Psychological Immunity and Emotional
Intelligence Among Physical Education Teachers in the Northern
Governorates of Palestine

في مجلة جامعة الزيتونة العلمية في العدد (30) تاريخ 2025/1/30 وبعد الإطلاع على قرار هيئة التحكيم تم منحكم هذه الوثيقة.

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام

رئيس هيئة تحرير مجلة جامعة الزيتونة الدولية
الأستاذ الدكتور محمد توفيق القضاة



الرقم المعياري الدولي: ISSN:2958-8537 - [/https://journal.ziu-university.net](https://journal.ziu-university.net)

ZIU JOURNAL
مجلة جامعة الزيتونة



**An-Najah National University
Faculty of Graduate Studies**

**A PROPOSED DEVELOPMENT SCENARIO BASED
ON STRUCTURAL MODELING OF THE
RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL
IMMUNITY, THE POSITIVE SELF, AND
EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE NORTHERN
GOVERNORATES OF PALESTINE**

**By
Ezzedine Abu Shamlah**

**Supervisor
Dr. Mahmoud Al-Atrash**

**This Dissertation is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Degree of PhD in Sport Sciences Program, Faculty of Graduate studies, An-Najah
National University, Nablus - Palestine.**

2024

**A PROPOSED DEVELOPMENT SCENARIO BASED ON STRUCTURAL
MODELING OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL
IMMUNITY, THE POSITIVE SELF, AND EMOTIONAL
INTELLIGENCE IN THE NORTHERN GOVERNORATES OF
PALESTINE**

By

Ezzedine Abu Shamlah

Supervisor

Dr. Mahmoud Al-Atrash

Abstract

The study aimed to identify the level of psychological immunity and its relationships to the positive self and emotional intelligence among male and female physical education teachers in Palestine, and to investigate the relationship between psychological immunity, the positive self and emotional intelligence among male and female physical education teachers, and to arrive at the best structural model for the relationship between them, and to identify the differences in psychological immunity and the positive self. And emotional intelligence according to gender variables. Teaching experience, academic qualification, place of residence, and teaching stage in a proposed scenario in light of the relationship between the variables under study.

The study used the mixed approach, both quantitative and qualitative. On the quantitative side, the descriptive analytical approach and the correlational approach were used using the structural equation modeling methodology to study the relationship between psychological immunity, the positive self, and emotional intelligence. The study sample consisted of (500) male and female teachers and six physical education supervisors for the qualitative aspect. For the quantitative aspect, the study used three scales: precious immunity, the positive self-scale, and the emotional intelligence scale, and their validity and reliability were confirmed. Regarding the qualitative aspect, semi-structured interviews were used. For the purpose of arriving at the proposed concept.

The results of the study showed that the level of psychological immunity, positive self, and emotional intelligence were high among physical education teachers, and the arithmetic mean of the response was high (3.78) for psychological immunity, positive self (3.88), and emotional intelligence (3.75), and there was a statistically significant relationship between psychological immunity and positive self. And emotional

intelligence, and the presence of partial mediation was The best structural model (the positive self as a mediating factor between the psychological immunity model and emotional intelligence). The results also showed that there are no statistically significant differences in the total degree of psychological immunity, positive self, and emotional intelligence due to the variables of gender, teaching experience, academic qualification, place of residence, and teaching stage.

The study recommended circulating the proposed scenario to the Ministry of Education to circulate it to the education directorates to benefit from it in developing psychological immunity, the positive self, and emotional intelligence among male and female physical education teachers, and the necessity of providing teachers with training programmes, workshops and training modules related to the development of psychological immunity, the positive self and emotional intelligence among male and female physical education teachers to achieve integration in developing the positive psychological and sychological aspects among teachers.

Keywords: Psychological immunity, Positive self, Emotional intelligence.