



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل كلية - التربية الاساسية
قسم التربية الخاصة
الدراسات العليا/ الماجستير

اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة

رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية في جامعة بابل
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية وعلم النفس /
التربية الخاصة

الطالب

احمد سعيد حسين جعيج

إشراف

أ. د. نغم عبد الرضا عبد الحسين

م ٢٠٢٣

هـ ١٤٤٥

الآية القرآنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي * وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي * واحلل عُقْدَةَ مِّنْ لِّسَانِي * يَفْقَهُواْ

قَوْلِي * واجعل لي وزيراً مِّنْ أَهْلِي)



(سورة طه: ٢٥)

إقرار المشرف

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ (اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة)، التي قدمها الطالب (احمد سعيد حسين جعيج) قد جرت بإشرافي في كلية التربية الأساسية / جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية وعلم النفس - التربية الخاصة.

الأستاذ الدكتور

نغم عبد الرضا عبد الحسين

التأريخ / / ٢٠٢٣

بناءً على التوصيات المتوافرة في الرسالة ومراعاة الباحث لمنهجية البحث العلمي تُرشح هذه الرسالة للمناقشة .

الأستاذ الدكتور

فراس سليم حياوي

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

التأريخ / / ٢٠٢٣

الأستاذ الدكتور

عماد حسين المرشدي

رئيس قسم التربية الخاصة

التأريخ / / ٢٠٢٣

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة)، التي قدمها الطالب (احمد سعيد حسين جعيجع) وقد أطلعت عليها ودققتها من الناحية اللغوية، وبذلك أصبحت الرسالة مصاغة على وفق قواعد اللغة وتم فحصها لغوياً، وبناءً على التوصيات والصلاحيات وقعت على ذلك.

المقوم اللغوي:

اللقب العلمي والاسم:

التخصص:

التاريخ: / / ٢٠٢٣

إقرار المقوم العلمي^(١)

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة)، التي قدمها الطالب (احمد سعيد حسين جعيجع) في جامعة بابل_كلية التربية الأساسية تخصص التربية وعلم النفس التربية الخاصة، وقد قومتها علمياً فأصبحت سليمة من الناحية العلمية، وبناءً على التوصيات والصلاحيات وقعت على ذلك.

المقوم العلمي:

اللقب العلمي والاسم:

التخصص:

التاريخ: / / ٢٠٢٣

إقرار المقوم العلمي^(٢)

أشهد أنني قرأت الرسالة الموسومة بـ (اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة)، التي قدمها الطالب (احمد سعيد حسين جعيجع) في جامعة بابل_كلية التربية الأساسية تخصص التربية وعلم النفس التربية الخاصة، وقد قومتها علمياً فأصبحت سليمة من الناحية العلمية، وبناءً على التوصيات والصلاحيات وقعت على ذلك.

المقوم العلمي:

اللقب العلمي والاسم:

التخصص:

التاريخ: / / ٢٠٢٣

قرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة نشهد أننا أطلعنا على هذه الرسالة الموسومة بـ (اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة)، التي قدمها الطالب (احمد سعيد حسين جعيجع)، وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها وفصولها وملاحقها وفي ماله علاقة بها، ونرى أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في التربية وعلم النفس التربية الخاصة وبتقدير () .

التوقيع:

الأسم: أ.م.د. ارتقاء يحيى حافظ

عضواً

التوقيع:

الأسم: أ.د. عبد السلام جودت الزبيدي

رئيساً

التوقيع:

الأسم: أ.د.نغم عبد الرضا عبد الحسين

عضواً ومشرفاً

التوقيع:

الأسم: أ.م. عقيل خليل ناصر

عضواً

صُدمت هذه الرسالة من مجلس كلية التربية الاساسية بجامعة بابل بجلسته المرقمة

() المنعقدة بتاريخ (/ / ٢٠٢٣) .

العميد

الاستاذ الدكتور: علي عبد الفتاح الحاج فرهود

إِهْدَاء

إلى ...

– الذي علّمني كيف أقف بكل ثبات فوق الأرض، وقُدوتي، ومثالي في الحياة؛ علّمني كيف أعيش بكرامة وشموخ (أبي العطوف رحمه الله).

– نبع المحبة والإيثار والكرم، لا أجد كلمات تمنحها حقها، فهي ملحمة الحب وفرحة العمر، ومثال التقاني والعطاء (أمي الحنونة رحمها الله)

– سندي وعضدي ومشاطري أفراحي وأحزاني (إخوتي)

– أقرب الناس إلى نفسي وأسمى رموز الإخلاص والوفاء ورفيقة الدرب (زوجتي واطفالي)

– الذين يلمسون نبرة التوجع من أصواتنا وصمتنا فلا يناقشوننا إنما يفتشون عن أمورٍ تسعدنا وتبعث البهجة في نفوسنا (أصدقائي)

– الذين أكرمونا بأرواحهم ليبقى الدين والوطن فوق كل المسميات (شهداء العراق)

أهدي إليكم خلاصة جهدي العلمي.

الباحث

احمد سعيد حسين جعيج

شكر وامتنان

قال تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم ﴿وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ﴾ صدق الله العلي العظيم (آل عمران: ١٤٤).

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وآله الطيبين الطاهرين وصحبه المنتجبين. بعد أن شارفتُ على الانتهاء من كتابة البحث لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى الأستاذ الدكتور (نعم عبد الرضا عبد الحسين) التي كان لها دور رئيسي وإساسي في استكمال هذا البحث لملاحظاتها العلمية القيّمة ولاهتمامها الصادق وقرائتها العميقة التي لها الأثر الكبير في إظهار البحث بالشكل الحالي، ولما قدمته من ملاحظات علمية قيمة طوال مدة انجاز هذا البحث، فشكراً لها فأنها كانت بحق المشرف الذي يحمل الصفات الإنسانية الاصلية التي غمرت طالبها بالرعاية العلمية الصادقة ورعاية أخوية التي أضفت على العلاقة التآلق والنجاح.

ويطيب لي أن أقدم شكري وامتناني إلى عمادة كلية التربية الأساسية ورئاسة قسم التربية الخاصة لما قدموه لي من تسهيلات وإجراءات إدارية أسهمت بشكل فعال في إستكمال متطلبات هذا البحث، ومن واجب الامتنان اتقدم بخالص شكري إلى لجنة السمنار المتمثلة بـ (الأستاذ الدكتور عماد حسين المرشدي، والأستاذ الدكتور عبد السلام جودت، والأستاذ الدكتور المساعد حيدر طارق كاظم، والأستاذة المساعد الدكتورة حوراء عباس كرماش) من كان لهم دور علمي الكبير في بلورة وصياغة وإعتماد عنوان البحث الحالي فجزاهم الله عني خير الجزاء والإحسان لخدمة المسيرة العلمية في بلدنا العزيز.

الباحث

احمد سعيد حسين جميع



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل - كلية التربية الاساسية
الدراسات العليا / الماجستير
قسم التربية الخاصة

اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة

مستخلص

رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية في جامعة بابل
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية وعلم النفس /
التربية الخاصة

الطالب

احمد سعيد حسين جعيج

إشراف

أ. د. نغم عبد الرضا عبد الحسين

٢٠٢٣ م

١٤٤٥ هـ

مستخلص البحث

اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

١. اللياقة الانفعالية لدى معلمي التربية الخاصة.
٢. الفروق ذات الدلالة الاحصائية لدى معلمي التربية الخاصة على وفق متغير الجنس (ذكور . اناث) على مقياس اللياقة الانفعالية .
٣. الجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة .
٤. الفروق ذات الدلالة الاحصائية لدى معلمي التربية الخاصة على وفق متغير الجنس (ذكور . اناث) على مقياس الجودة الشخصية .
٥. العلاقة الارتباطية بين اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة .
٦. نسبة اسهام اللياقة الانفعالية بالجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة .

لتحقيق أهداف البحث كان لابد من توافر أداتين لقياس اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية, وهو الامر الذي دفع الباحث للاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة, فقد قام الباحث ببناء اداة لقياس اللياقة الانفعالية وتكونت من ستة مجالات وتكون المقياس من (٣٠) فقرة, وقام بأعداد مقياس للجودة الشخصية وتكون المقياس من (٣٠) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وكل مجال تكون من (١٠) فقرات. وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياسي البحث وفقراته , تم تطبيقهما على عينة البحث الاساسية والبالغة (١٩١) معلم ومعلمة في مركز محافظة بغداد للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبعد تحليل البيانات احصائياً باستعمال الرزنة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) , أفرزت النتائج ما يلي:

١- يوجد لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة لياقة انفعالية

- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اللياقة الانفعالية لدى معلمي التربية الخاصة حسب متغير الجنس .
- ٣- يوجد جودة شخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة .
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة حسب متغير الجنس .
- ٥- توجد علاقة ارتباطية ايجابية طردية بين متغير اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة.
- ٦- يوجد نسبة اسهام للمتغير المستقل للياقة الانفعالية في المتغير التابع الجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة .

ثبت المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|----------------|---|
| أ | العنوان. |
| ب | الآية القرآنية. |
| ت | إقرار المشرف. |
| ث | إقرار المقوم اللغوي. |
| ج | إقرار المقوم العلمي(١). |
| ح | إقرار المقوم العلمي(٢). |
| خ | إقرار لجنة المناقشة. |
| د | الإهداء. |
| ذ | شكر وامتنان. |
| ر-ز-س | مستخلص البحث. |
| -ش-ص-ض -ط-ظ | ثبت المحتويات. |
| ١٣-١ | الفصل الأول : تعريف بالبحث |
| ٤-٢ | أولاً - مشكلة البحث |
| ١٠-٤ | ثانياً - أهمية البحث |
| ١٠ | ثالثاً - أهداف البحث |
| ١٠ | رابعاً - حدود البحث |
| ١٣-١١ | خامساً - تحديد المصطلحات |
| ٦١-١٤ | الفصل الثاني : إطار نظري ودراسات سابقة |
| ٥٠-١٥ | المحور الاول: الإطار نظري. |
| ٣٤-١٦ | اولا: اللياقة الانفعالية |
| ٤٣-٣٤ | ثانيا: الجودة الشخصية |
| ٥٠-٤٣ | ثالثا: معلمي التربية الخاصة |
| ٥٩-٥٠ | المحور الثاني دراسات سابقة |
| ٦١-٦٠ | جوانب الافادة من الدراسات السابقة |
| ١٠٢-٦٣ | الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته |
| ٦٣ | أولاً: منهج البحث. |
| ٦٤-٦٣ | ثانياً: اجراءات البحث. |

| | |
|----------------|--|
| ٩٩-٦٥ | ثالثاً: اداتا البحث. |
| ١٠٠ | رابعاً: التطبيق النهائي لأداتي البحث |
| ١٠٢-١٠١ | خامساً: الوسائل الإحصائية |
| ١١٤-١٠٣ | الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها |
| ١١٢-١٠٤ | اولاً: عرض النتائج وتفسيرها. |
| ١١٢ | ثانياً: الاستنتاجات. |
| ١١٢ | ثالثاً: التوصيات. |
| ١١٤-١١٢ | رابعاً: المقترحات. |
| ١٢٥-١١٥ | المصادر والمراجع |
| ١٤٣-١٢٦ | الملاحق |
| A-B-C-D | المستخلص باللغة الانكليزي |

ثبت الجداول

| الصفحة | عنوان الجدول | تد |
|--------|---|----|
| ٦٣ | مجتمع البحث | ١ |
| ٦٤ | عينة البحث | ٢ |
| ٧٢-٧١ | آراء المحكمين حول صلاحية فقرات المقياس للياقة الانفعالية | ٣ |
| | | ٤ |
| ٧٧-٧٤ | القوة التمييزية للمجموعتين العليا والدنيا لمقياس اللياقة الانفعالية | ٥ |
| ٧٨ | علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اللياقة الانفعالية | ٦ |
| ٧٩ | علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه لمقياس اللياقة الانفعالية | ٧ |
| ٨٠ | علاقة المجال بالمجالات الاخرى لمقياس للياقة الانفعالية | ٨ |
| ٨٨ | آراء المحكمين حول صلاحية فقرات المقياس الجودة الشخصية | ٩ |
| | | ١٠ |
| ٩٢-٩٠ | القوة التمييزية للمجموعتين العليا والدنيا لمقياس الجودة الشخصية | ١١ |
| ٩٣ | علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الجودة الشخصية | ١٢ |
| ٩٤ | علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه لمقياس الجودة الشخصية | ١٣ |
| ٩٥ | علاقة المجال بالمجالات الاخرى لمقياس الجودة الشخصية | ١٤ |
| ١٠٠-٩٩ | المؤشرات الإحصائية لمقاييس البحث | ١٥ |

| | | |
|-----|---|----|
| ١٠٤ | نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للياقة الانفعالية. | ١٦ |
| ١٠٥ | نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للياقة الانفعالية. | ١٧ |
| ١٠٦ | نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للجودة الشخصية . | ١٨ |
| ١٠٧ | نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للجودة الشخصية . | ١٩ |
| ١٠٨ | العلاقة الارتباطية بين اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية | ٢٠ |
| ١٠٩ | نتائج الاختبار الفائي لتحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة نسبة الاسهام النسبي | ٢١ |
| ١١٠ | معامل الارتباط ومربعه ومعامل التحديد والخطأ المعياري للتقدير. | ٢٢ |
| ١١١ | إسهام اللياقة الانفعالية في الجودة الشخصية . | ٢٣ |

ثبت الاشكال

| الصفحة | عنوان الشكل | الشكل |
|--------|--|-------|
| ١٠٠ | توزيع درجات أفراد العينة النهائية على مقياس اللياقة الانفعالية | ١ |
| ١٠٠ | توزيع درجات أفراد العينة النهائية على مقياس الجودة الشخصية | ٢ |

ثبت الملحق

| الصفحة | عنوان الملحق | الملحق |
|----------|---|--------|
| ١٣٥-١٣٤ | أسماء السادة الخبراء و المحكمين و اختصاصهم و مكان العمل | ١ |
| ١٣٠-١٢٦ | مقياس اللياقة الانفعالية بصيغته الاولى | ٢ |
| ١٣٣-١٣١ | مقياس الجودة الشخصية بصيغته الاولى | ٣ |
| ١٣٩-١١٣٧ | مقياس اللياقة الانفعالية بصيغته النهائية | ٤ |
| ١٤٣-١٤٠ | مقياس الجودة الشخصية بصيغته النهائية | ٥ |

الفصل الاول

اولا: مشكلة البحث

ثانيا: اهمية البحث

ثالثا: اهداف البحث

رابعا: حدود البحث

خامسا: تحديد المصطلحات

أولاً- مشكلة البحث (Research problem):

يأتي العمل مع ذوى الاحتياجات الخاصة في طليعة المهن التي يمكن أن تخلق مشاعر الاحباط بين العاملين بسبب متطلبات العمل مع فئات متنوعة ،حيث يعتبر كل فرد في هذه الفئة حالة خاصة تتطلب نمطا خاصا من التدريب والتعليم والمسانده (خطة فردية) ولذا فلا بد من أن تتوفر في المعلم الناجح صفات كثيرة منها اللياقة الانفعالية والقدرة على العطاء والحماس والكفاءة والميل إلى الايثار والحرص على تقديم المساعدة والتعاون والعمل الدؤوب والمستمر والمسئولية والحذر والقوة والجدية الشديدة في العمل والحيوية والاستقلالية أكثر من التبعية والابتعاد عن الملل بالإضافة إلى تمتعه بالخيال الخصب وحب التنوع ولذا فإن توجيه الانظار الى معلمي التربية الخاصة أصبح من الضروريات لانهم يواجهون صراعات تعود إلى القصور في الخدمات التي يجب أن تقدم إلى فئات التربية الخاصة ويؤثر بشكل سلبي على شخصية المعلم ونموه المهني (Shaun,2018;23)

وتعد مشكلة الافتقار الى اللياقة الانفعالية واحدة من المشكلات التي تؤثر على سلوك المعلم , فهي حالة من الانخفاض في السلوك الارادي الهادف وغياب سلوك المبادرة , مما يؤثر على ادراك المعلم ويحدد مستوى رضاه عن حياته المهنية, وان انخفاض اللياقة الانفعالية لدى معلمي التربية الخاصة يؤدي الى انهيار قدرتهم على المقاومة وتراجع دافعيتهم المهنية في التعليم إلى أقصى درجة من الشكوى الدائمة من التعب والضعف البدني والنفسي ، وضعف العزيمة والإرادة، وفنور الهمة وضعف الحماس، وقلة الرغبة في التعليم، ، وقلة القدرة على تحمل المسئوليات، والتردد وقلة القدرة على اتخاذ القرارات، والهروب من مواجهة المشكلات وحلها، وفنور النشاط الاجتماعي)

(Susan,2019:56)

لذلك فإن الافتقار للياقة الانفعالية يفضي إلى زيادة احتمالات معاناة المعلم خاصة في بيئتي التعليم والعمل من الإرهاق أو الاحتراق النفسي ، استجابة نفسية لضغوط التعلم والعمل تتكون من

الشعور بالاستنزاف الانفعالي، وانخفاض إدراك قيمة الإنجازات الشخصية، مما يؤدي بالضرورة إلى فتور التعليم وانهيار العزيمة، والنتيجة الأخيرة هذه أكثر ارتباطا بعامل الاستنزاف الانفعالي؛ لكونه يخفض بصورة دالة من مصادر اللياقة الانفعالية والبدنية المتاحة للمعلم (Maslach, et ., ٢٠٠١)

(al)

فهناك مجموعة من سمات الشخصية وسمات الأداء تقوم عليها الجودة الشخصية التي ينبغي توفرها لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة من أجل ضمان جودة العمل، وهذه السمات تتعلق بالصفات الإيجابية لشخصية المعلم وقدرته على اقامة علاقات انسانية معتدلة (السلمي , ٢٠١٤ :

(٤٥).

فإدارة الجودة بالمدارس تقوم على معايير وضوابط دقيقة تضمن نجاح أداء المدرسة وعناصرها، إلا أن نجاحها مرهون بمستوى الجودة الشخصية لدى المعلمين على إدارة وتطبيق الجودة في المدرسة (السلمي , ٢٠١٤ : ٤٥) . ،

وحيث إن معلمي التربية الخاصة يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط الواقعة عليهم ويدركون عدم قدرتهم على تلبية متطلبات المهنة والتعامل مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، الأمر الذي يشكل ضغطاً مهنياً يؤدي إلى شعور بضعف اللياقة الانفعالية لديهم والإحساس باليأس والسلبية والتشاؤم نتيجة عدم قدرته على تحقيق متطلبات المهنة.

كما يعتبر العمل مع الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من الأعمال التي تتضمن تقديم خدمات تربوية وعلاجية لأفراد يحتاجون إلى مثل هذه الخدمات. في الأونة الأخيرة، ازداد الاهتمام بإعداد معلم التربية الخاصة لأنه يتعامل مع تلاميذ غير عاديين، وأصبح له دور مهم في تعليم تلك الفئة لكي يساعدهم في التغلب على الآثار النفسية والاجتماعية لتلك الفئة، ويساعدهم أيضا على التكيف مع نوع الإعاقة، واكسابهم طرقا جديدة للتعامل مع الآخرين، وبالتالي فإن نجاح معلم التربية

الخاصة في مهنته يعتمد إلى حد كبير على مقوماته الشخصية، وطريقته في التفكير ومستوى النشاط لديه، كما أن معرفته لسماته الشخصية تؤهله لهذا الدور القيادي، وتساعده في التعامل مع تلك الفئات الخاصة (عبد العزيز ، ٢٠١٦ : ٧).

ويرى الباحث من خلال عمله كمعلم تربية خاصة في إحدى مدارس بغداد قد يؤثر ضعف اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة في أدائهم في مجال التعليم ، وإذا كانت تلك الاعراض تصيب المعلم الاعتيادي فمن المؤكد ان تكون نتائجها سلبية على معلم التربية الخاصة لأن عمله يتطلب جهدا استثنائيا يحتاج منه المزيد من التحمل والصبر والقدرة على مواجهة مصادر الضغوط المختلفة فعندما يصاب المعلم أو معلمة التربية الخاصة بضعف في اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية فإنه يؤدي الى مخرجات تعليمية غير مناسبة وهذا مما يؤثر في مستوى التعليم وجودته في العراق .

ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي من خلال السؤال التالي: (ما قوة واتجاه العلاقة بين اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة) ؟

ثانياً – أهمية البحث (Importance of the Research):

يعتبر المعلم من أهم القيادات التربوية في السلك التعليمي، إذ تعول عليه الإدارة التربوية كثيراً في تحقيق أهدافها، وفي تنمية البيئة التعليمية المدرسية التي يقودها ، ويعمل على تطويرها، فالمعلم المحور الرئيس والركيزة الأساسية في النهوض بالإدارة المدرسية وتطويرها وتحسين أداها، فهو العنصر الفعال الذي يتوقف عليه نجاح العمل بالمدرسة (الداهري ، ٢٠٠٨ : ٥٦).

ويعد المعلمون أهم فئات مجتمعاتنا المعاصرة، فعلى درجة كفاءتهم وتربيتهم واعدادهم والتزامهم الخلقى ووضوح رؤيتهم وتكاملها يتوقف تقدم هذه المجتمعات، والمعلم إنسان تتوافر لديه مجموعة من البنى والتراكيب المعرفية، والمهارية، والقيمية، هذا بالإضافة إلى أن بيئة العمل مليئة بالمشيرات

والمؤثرات والمتغيرات المتعددة، لذا فإن ممارسة المعلم لوظائفه الأساسية تتطلب منه أن يكون على علم بوظائف دوره ومتطلباته وأبعاده، وأنه يحسن في الوقت نفسه تبصر منطلقاته الفلسفية ومدى تكامل مفاهيم النظرية التي يعتمدها لممارسة عملية الاختيار بين البدائل واحتمالات المواقف ، وقد فرضت هذه التحديات زيادة الحاجة إلى إدارة قوية مرنة .. التي يتعامل معها تستطيع مواجهة هذه التحديات بنجاح، كما فرضت الحاجة إلى نوعية من الأفراد لديهم الخبرة (الغامدي ، ٢٠٠٦ : ٤٥).

وان توافر قدرا من اللياقة الانفعالية يتيح للمعلم القدرة على وضع وتحديد اهداف لها معنى مما يمنحه قدرا من الايجابية في مواجهة الازمات واحداث الحياة الضاغطة الناتجة من طبيعة عمله ، كما يمنحه شعورا بالسعادة والتفاؤل والامل والهمه ذلك لان انخفاض مستوى اللياقة الانفعالية والافتقاد الى همة الحياة وعدم الرضا يعد مرضا مركزيا في كثير من الاضطرابات النفسية داخلية المنشأ (Esser,2008:,P24).

وتعد اللياقة الانفعالية من المفاهيم الحديثة التي تنتمي الى علم النفس الإيجابي والذي يهدف إلى تحقيق الرفاهة النفسية من خلال احتياجنا لفهم المعلم بكونه إنسان، وكيف يحرر ذلك المعلم نفسه من سيطرة المؤثرات الخارجية بدون تجاهل لظروفه المحيطة، والنظر لمبدا المنفعة للإنسان من خلال استثمار قدراته وإمكاناته وتجاوز ذاته والسعي لاستثمار قوته وطاقته وتوجيه هذا الاستثمار نحو المجتمع ككل (Mihaly,2009;208)

وتُعد اللياقة الانفعالية سمة إيجابية في شخصية المعلم فتدفعه إلى التفاعل بشكل إيجابي مع الآخرين، والشعور بالتحمس والابتهاج نحو الحياة، كما أنها محفز للأفراد يساعدهم في اكتساب سمات إيجابية أكثر وتصف اللياقة الانفعالية جانباً ديناميكياً من الرفاهية والعوامل النفسية والجسدية للمعلم، حيث ترتبط اللياقة بالصحة النفسية والبدنية الجيدة، ويتمتع الأفراد ذوى المستوى العالي من اللياقة بالشعور بالطاقة العالية واليقظة والنشاط وقدرة عالٍ من الحماس الذى يوجهونه نحو الأنشطة التي

يشاركون فيها، حيث تتأثر اللياقة بالعوامل العقلية والبدنية والنفسية مثل مشاعر الصراع مقابل الإرادة،

و بالعوامل الجسدية مثل حالات التعب أو النظام الغذائي

(Peterson & Seligman,2004;274-276)

واللياقة الانفعالية وفقاً لما يراه (Nix, Ryan, Manly, & Deci, ١٩٩٩) تعد من

الخصائص الأساسية الدافعة للإنسان باتجاه تحقيق الذات؛ وبالتالي التقدير الإيجابي لهاء وتقل في

نفس الوقت من احتمالات المعاناة من القلق والاكتئاب والضغط، وتزيد من القدرة على تحمل الألم

والمعاناة واعتبارها جزءاً أصيلاً في الحياة يمكن تجاوزه بطرق المواجهة الإيجابية.

وهناك أدلة قوية أشارت إليها العديد من الدراسات من أن سمات الشخصية الإيجابية يمكنها التنبؤ

بالسلوكيات الإيجابية للأفراد كمساعدة الآخرين والتعاطف معهم والإيثار عبر المواقف الاجتماعية

المختلفة وعبر الزمن، علاوة على ذلك، أشارت نتائج هذه الدراسات أيضاً إلى أن الأشخاص الذين

يملكون مستويات مرتفعة من سمات الشخصية الاجتماعية الإيجابية يفضلون الأعمال التي تستهدف

مساعدة الآخرين (سليم, ٢٠١٦: ٢٣)

وان موضوع الشخصية يعتبر من المواضيع المهمة ، لأنها تعد محوراً لكثير من الدراسات وفهمها

وفهم سلوك صاحبها في مختلف المجالات يضيف على العلم صفة الكلية العامة والتي بدورها تؤدي

الى تثبيت القوانين التي تخضع لها الظواهر النفسية(الفتلاوي، ٢٠٠٦: ٣٤).

وقد أشار كاتل (Cattell, ١٩٤٤) أن فهم شخصية الفرد تمكننا من التنبؤ بما سيفعله الفرد

حينما يوضع في موقف معين_ (الفتلاوي، ٢٠٠٦: ٣٤) ، وأشار ليتوين (Litwin, ١٩٩٩) الى أن

جودة المعلم لا يقتصر تأثيرها في التغلب على الصعاب او التصدي للعقبات والامور السلبية فقط ،

وانما يتعدى ذلك الى تنمية وتطور النواحي الايجابية في شخصية المعلم(شوقي، ٢٠٠٢: ٥٦).

فللجودة الشخصية عند المعلم تفاصيل تكمن في سلوكه وتصرفاته التي يمارسها ومقومتها تختلف من

فرد إلى آخر على وفق ما يراه من معايير وتقييم حياته ، ليتبين أن هناك الكثير من العوامل التي لها القدرة في تحديد مقومات جودة المعلم، ومنها (القدرة على التفكير ، واتخاذ القرارات ، والقدرة على التحكم ، والصحة الجسمية والعقلية ، والعلاقات الاجتماعية ، والمعتقدات الدينية ، والأوضاع المالية والاقتصادية) ، التي يحدد من خلالها ما يمتلكه المعلم من جودة شخصية (العزاوي، ٢٠١٠: ٣).

كما وأن قدرة المعلم على المشاركة الاجتماعية الناجحة تؤدي الى الاحساس بالجودة الشخصية التي تجعل المعلم يتمتع بالصحة الجسمية والنفسية ويمتلك الرضا عن نفسه، وأن يتقبل الآخرين والقيام بواجباته واعماله بنشاط عال ، لذا فإن شعوره بدرجة عالية من الجودة الشخصية تمكنه من حل صراعاته الداخلية وسيطرته على البيئة التي يعيش وينشط فيها(عفاء , ٢٠٢٠: ٥٦).

وقد اهتم المختصون في علم النفس والتربية بمفهوم الجودة كونه من المفاهيم الحديثة نسبياً ، ولأنه متعدد المجالات ويختلف من فرد لآخر من حيث النواحي النظرية والتطبيقية ، وفق المعايير التي يعتمد عليها الأفراد لتقويم حياتهم وتلبية مطالبهم ، وهي غالباً ما تتأثر بعدد من العوامل التي تتحكم في تحديد مقوماتها (نعيسة, ٢٠١٢: ١٤٥).

كما أكد (بولونسكي ٢٠٠٠، Polanski) على اهمية الجودة الشخصية كونها تمثل المدى الواسع لتجارب المعلم وعمله الشخصي وما يحيط به من النواحي البيئية والعلاقات الشخصية والجوانب الثقافية، فكل هذه العوامل مجتمعة يتفاعل بعضها مع البعض الآخر فتؤثر بشكل عام بما يتعلق بحياة المعلم وجودته (Polanski, ٢٠٠٠, ٣٦) ، لما تمثله من الكفاءة العالية والفاعلية معاً ، فهي تشير الى الاستخدام الامثل للإمكانات المتاحة للحصول على نتائج ومخرجات محددة او الحصول على مقدار معين من المخرجات باستخدام مقدار اقل من المدخلات ، وهذا ما ترتكز عليه جودة المعلم الشخصية ، وهو تحقيق المواصفات المرغوبة وبأجود الطرق واقل المجهودات وذلك من خلال تحسين الانتاج(الفتلاوي، ٢٠٠٦: ١٩)

فالجودة الشخصية هي انعكاس لسمات المعلم الايجابية التي تتمثل في تقدير المعلم لذاته ، والى ممارسته للمسؤولية الشخصية ، ونظرته لذاته ، وواجبات رسالته في الحياة ، وتحديد اهدافه والانضباط الذاتي ، و المثابرة ، والتطبيق العملي مع التمتع بمقدار عال من القيم الصداقة و الأمانة وهذا يشير الى أن تقدير الذات يمثل اساس الجودة الشخصية(المعشنى، ٢٠٠٦:٢١).

ويرى علماء النفس أن اتقان أي معرفة أو مهارة لا يأتي إلا من خلال امتلاك المعلم الجودة الشخصية لتحقيق ذلك ، فالجودة تشكل محور الاهتمام لجميع العاملين في العملية التربوية والتعليمية ، فجودة الشخصية عدها المتخصصين في علم النفس انها المحرك الذي يقف وراء السلوك المنتج للمعلم (ابو جادو، ٢٠٠٩ : ٢٩١).

وبما أن المعلم كائن اجتماعي بطبعه يعيش بين جماعة ترتبط بأفرادها مجموعة العلاقات المتبادلة وهذا ما يطلق عليه بالتفاعل الاجتماعي الذي يكون له ارتباطاً مباشراً . بمهاراته الاجتماعية وعلاقاته بالآخرين ، فقدره المعلم على فهم الآخرين والتحكم في علاقاته معهم دليل على حكمته في السلوك_ (الفتلاوي، ٢٠٠٦ : ١٩)

، وهذا يرتبط بقدره الشخص على التعامل مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة أي بقدر ما يكون الشخص متمتعاً بالقدرة على التفاعل الاجتماعي الجيد والمتوازن وإقامة علاقات مع الآخرين بقدر ما يكون ذكياً وهذا يسمى بالذكاء الاجتماعي (المعشنى، ٢٠٠٦:٢١).

ويرى الباحث ان التطرق لموضوع اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية خاصة لابد أن يتحلى بها معلم التربية الخاصة كمؤشر إيجابي لفاعلية الأداء المهني وكفاءة التدريس للتربية الخاصة التي تتطلب جهداً ومشقة وفكر وعلم أثناء تعليمهم وبالأخص هذا بالاضافة إلى أن دراسة شخصية معلم التربية الخاصة متمثلة في اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية لم تحظ بالاهتمام الكاف رغم ما يتحمله وما يؤديه المعلم في العملية التربوية ورغم ما ترتبط هذه السمات بعدد من الوظائف والمهن كمحكات

خاصة بالأداء الوظيفي.

وتتجلى أهمية البحث بما يلي:

الأهمية النظرية :

١. يقدم البحث الحالي وصفاً دقيقاً للياقة الانفعالية والجودة الشخصية, بحيث يحدد حجم المشكلات التي يعاني منها معلمي التربية الخاصة .
٢. يقدم البحث الحالي إضافة نظرية إلى الأدب التربوي في موضوعي للياقة الانفعالية والجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة .
٣. يقدم توعية عامة لمعلمي التربية الخاصة في العراق وتثقيفهم على اللياقة الانفعالية فضلاً عن الجودة الشخصية لديهم .

الأهمية التطبيقية :

١. بناء أداة لقياس (اللياقة الانفعالية) وهذا المقياس يمكن الاستفادة منه في التطبيق على عينات مختلفة واستعماله في دراسات لاحقة .
٢. اعداد اداة لقياس (الجودة الشخصية) وهذا المقياس يمكن الاستفادة منه في التطبيق على عينات مختلفة واستعماله في دراسات لاحقة .
٣. إن نتائج البحث الحالي قد تساعد معلمي التربية الخاصة بتوجيههم وتحفيزهم في مجال عملهم التعليمي .
٤. إفادة طلبة الدراسات العليا والباحثين كافة في هذا المجال والقائمين على العملية التربوية والتعليمية من استنتاجات ومقترحات وتوصيات البحث الحالي .

ثالثاً – أهداف البحث (The Aims of Research):

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

١. اللياقة الانفعالية لدى معلمي التربية الخاصة.
٢. الفروق ذات الدلالة الاحصائية لدى معلمي التربية الخاصة على وفق متغير الجنس (ذكور . اناث) على مقياس اللياقة الانفعالية .
٣. الجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة .
٤. الفروق ذات الدلالة الاحصائية لدى معلمي التربية الخاصة على وفق متغير الجنس (ذكور . اناث) على مقياس الجودة الشخصية .
٥. العلاقة الارتباطية بين اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة .
٦. نسبة اسهام اللياقة الانفعالية بالجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة .

رابعاً – حدود البحث (Limited of Research):

يتحدد البحث الحالي بـ :

١. الحد المعرفي: (اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة).
٢. الحد البشري: معلمي ومعلمات التربية الخاصة
٢. الحد الزمني: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠٢٢ – ٢٠٢٣).
٣. الحد المكاني: المدارس الحكومية الابتدائية التابعة للمديريات العامة للتربية في محافظة بغداد) الكرخ الاولى والثانية والثالثة والرصافة الثانية .

خامساً - تحديد المصطلحات (Definition of research):

اولا : اللياقة الانفعالية Emotional vitality:

عرفها كل من

Ryan &Frederick,1997 يعرف ريان و فريدريك (١٩٩٧) بأنها : الحالة من الشعور الإيجابي

بالتبته واليقظة والفاعلية والامتلاء بالطاقة والنشاط والتحمس (Ryan &Frederick,1997)

(تايجر ٢٠١٢)

وهي دالة لمدى نضج الشخص انفعاليا، كما تتضح في مستوى كفاءته الانفعالية وما يكمن وراءها من

مهارات الحساسية الانفعالية، والضبط الانفعالي، والتعبير الانفعالي على المستويين اللفظي وغير

اللفظي، فضلا عن تبني الشخص لاتجاهات نفسية إيجابية نحو الحياة تجعله مبتهجا ومتحمسا وراضيا

وشاعرا بالسكينة وراحة البال بغض النظر عن منغصات الحياة وظروفها العصبية. ويعرف كارلوس

تاجير اللياقة الانفعالية بأنها التعلق النشط بالعالم مع قدرة عالية على الضبط والتنظيم الانفعالي

مصحوبة بالشعور بحسن الحال والرضا العام" (Tajer, D..٢٠١٢)

التعريف النظري وقد تبني الباحث تعريف تايجر للياقة الانفعالية تعريفا نظريا له .

التعريف الاجرائي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم عند الاجابة على مقياس اللياقة

الانفعالية الذي قام الباحث ببنائه .

ثانيا : الجودة الشخصية Personal Quality

عرفها كل من

(المعشني) 2006 بانها " مفهوم مركب يجسد سمات الشخصية الايجابية التي تعكس تقدير المعلم

لذاته وممارسة المسؤولية الشخصية ورؤيته الذاتية ورسالته في الحياة ووضوح اهدافه والانضباط

الذاتي والمثابرة والتطبيق العملي لما يقنتع به مع التمتع بقدر عال من قيم الصداقة والامانة"

المعشني , ٢٠٠٦ : ١٢) .

: (Malhi,2006)

بانها الدرجة التي يعبر عنها المعلم عن سمات شخصية ايجابية , ويمارس علاقات انسانية جيدة ويظهر اداءً علمياً متميزاً واهم سمات الجودة الشخصية هي تقدير الذات الذي يصنع الجانب الاكبر من شخصية المعلم وقدراته (Malhi,2006;34) .

التعريف النظري قد تبنى الباحث تعريف (Malhi,2006) تعريف نظري في اعداد مقياس الجودة الشخصية

التعريف الاجرائي : هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الجودة الشخصية والذي قام الباحث باعداده.

ثالثا : معلمي التربية الخاصة

عرفه كل من :

(عبد الغفار , ٢٠٠٣) :

"المعلمون والمعلمات الذين يقومون بمهنة تعليم ذوي الاحتياجات الخاصة باختلاف إعاقاتهم سواء كانت عقلية أو بصرية أو حركية أو سمعية , وذلك ضمن مراكز ومؤسسات مرخصة من قبل الجهات الرسمية" (عبد الغفار , ٢٠٠٣ : ٤٠) .

(شهاب , ٢٠١٤) :

"وهم الأشخاص الذين يعدون أعداداً لتربية الأطفال الذين يعانون من مشكلات يكون موقعهم في المدرسة الاعتيادية , ألا أنهم يهتمون بالأطفال الذين يعانون من مشكلات داخل الحصة الدراسية" (شهاب , ٢٠١٤ : ١٢١) .

كلين (Cullen , 2019) :

"هم المعلمون والمعلمات الذين يقدمون التعليم المتخصص والخدمات للتلامذة ذوي الإعاقات وفقاً

لبرامج التعليم المعلمي الخاص بالتلامذة المعاقين" (Cullen , 2019 :8).

وزارة التربية ١٩٨٧

بانهم المعلمين الحاصلين على شهادة البكالوريوس بالإضافة الى الدبلوم المهنية في التربية الخاصة او

الماجستير في فئة من فئات ذوي الاعاقة . (عزيز, ٢٠١٢ :١٢).

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

اولا: اطار نظري

- اللياقة الانفعالية

- الجودة الشخصية

- معلمي التربية الخاصة

- المحور الثاني

- دراسات سابقة

يتضمن هذا الفصل محورين رئيسيين ،الاول متناول عرضاً للخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة المتمثلة ب) (اللياقة الانفعالية ، الجودة الشخصية) لتوضيح الابعاد المتغيرات والجوانب الاساسية التي تركز عليها وعلاقة هذه المتغيرات ببعض المفاهيم الأخرى . اما المحور الثاني ،فيتضمن عرضاً للدراسات السابقة ذات الصلة بمتغير الجودة الشخصية اما متغير اللياقة الانفعالية فحسب علم الباحث لم يجد دراسة عربية او اجنبية عنه في البحث الحالي

المحور الاول: الإطار النظري

اولا : اللياقة الانفعالية

❖ مفهوم اللياقة الانفعالية :

تعد اللياقة الانفعالية ذات جذور عميقة في الفلسفات الشرقية ، وفي تقاليد العلاج البدني والنفسي، إذ تسمى اللياقة في الحضارة الصينية القديمة بكلمة - Chi وتعني مصدر الحياة والإبداع والفعل الصائب والتناغم ويشار إليها في اللغة اليابانية باختصار Ki وتعني الطاقة و القوة التي يعتمد عليها المرء في الحياة فضلا عن اعتبارها مصدر الصحة البدنية والنفسية والروحية، وفي الهندية تستعمل كلمة - Prana و كلها تشير إلى طاقة الحياة أو قوة الحياة التي تتدفق في الكائنات الحية ويعتبرونها أساس الحياة والصحة_ (كطوف، ٢٠٢٠: ٤٥)

وتمثل اللياقة جانباً ديناميكياً من الرفاهية والعوامل النفسية والجسدية للفرد، حيث ترتبط اللياقة بالصحة النفسية والبدنية الجيدة، ويتمتع الأفراد ذوي المستوى العال من اللياقة بالشعور بالطاقة العالية واليقظة والنشاط وقدرة عال من الحماس الذي يوجهونه نحو الأنشطة التي يشاركون فيها، حيث تتأثر اللياقة بالعوامل العقلية والبدنية والنفسية مثل مشاعر الصراع مقابل الإرادة، و بالعوامل الجسدية مثل حالات التعب أو النظام الغذائي (Peterson & Seligman,2004;276-274).

ويعرفها (Ryan & Frederick، ١٩٩٧، ٥٢٩) بأنها مهارة المرء على امتلاك الطاقة الايجابية واليقظة والحماس والفاعلية والنشاط والتي ترتبط بالمؤثرات النفسية كالدافعية الذاتية والرفاهية النفسية، كما أشاروا اليها وفقا لقاموس أكسفورد الإنجليزي حيث تم تعريف اللياقة الانفعالية على أنها الطاقة التي يمتلكها الفرد وتدفعه للعمل في الحياة بحماس وبكامل طاقته وبشكل ايجابي، وبهذا المعنى توجد اللياقة في أي كائن حي بدرجات متفاوتة. وأشار (Akin، ٢٠١٢، ٤٠٤) إلى اللياقة الانفعالية بأنها الطاقة التي يدركها الفرد وتتبع من ذاته مما يدفعه للقيام بالأنشطة بحماسة ونشاط. (حسان، ٢٠٢١: ٤٥).

ويرى (Kurtus . ٢٠١٢) ان اللياقة الانفعالية تعنى النظرة الإيجابية للحياة والتي تجعل المعلم مبتهجا سعيداً ومتحمساً للعمل ويشعر بالسلام والطمأنينة ، بالإضافة في قدرته على التحمل والتعامل بايجابية مع مشاكل ومنغصات الحياة ، وفي رأيه أن اللياقة الانفعالية يكتسبها المعلم من خلال تغذية وتدعم ذاته بالأفكار الايجابية، وهي أيضا حالة إيجابية ترتبط بمشاعر الحساس والطاقة الايجابية والتفاؤل والقدرة على تنظيم السلوك الانفعالي ، ولرفاهية النفسية ، والانخراط الفعال في الحياة ، واللياقة الانفعالية تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات وأمراض الشرايين ، ويتسم المعلم المتمتع باللياقة الانفعالية بالقدرة على تنظيم الانفعالات .

ويضيف محمد السعيد أبو حلاوة ، وعاطف مسعد الحسيني (٢٠١٦) أنها تشير إلى نضج المعلم إنفعاليا ، وتتضح أيضاً في مستوى كفاءته الانفعالية ، وما يكمن وراءها من مهارات الحساسية الانفعالية والضبط الانفعالي ، والتعبير الانفعالي على المستويين اللفظي وغير اللفظي وترتبط اللياقة الانفعالية بالسعادة والشعور بالبهجة والفرح والرضا عن الحياة مثل ما أشارت دراسة (٢٠١٤ ، Uysal, Satici, Satic & Akin) التي درست الحيوية الذاتية في علاقته بالرضا عن الحياء والسعادة الآتية لدى طلاب الجامعة وأثبتت الدراسة أن الحيوية الذاتية ترتبط إيجابيا بكل من الرضا عن الحياة وللشعور بالسعادة ومن ثم يمكن القول أن اللياقة الانفعالية تتمثل في شعور المعلم بالهمة

والنشاط والحماس والمثابرة والدافعية العالية الانجاز والقدرة على ضبط وتنظيم الانفعالات وتبنيه اتجاهات نفسية ايجابية نحو الحياة تجعله راضياً سعيداً مستمتعاً بحياته ومقبلاً عليها بعض النظر عن منغصات الحياة ، مع القدرة على المواجهة الإيجابية للمشكلات. (ابو حلاوة ، ٢٠١٦ : ٥٦).

وتعد اللياقة الانفعالية من الدراسات المهمة في علم النفس التربوي لما لها من تأثير على حياة الأفراد في تحسين أدائهم كأفراد ايجابيين يعملون على مواكبة التطور والتقدم في جميع مجالات حياتهم، وتكمن أهميتها في ميل الافراد إلى الثبات والحفاظ على هدوئهم واتزانهم عند التعرض لمواقف حرجة ، ويمكن أن تكون للضغوط الروتينية في الحياة اليومية آثار إيجابية لتعزز اللياقة ، ولا يزال مستوى التوتر الصحيح لكل فرد غير معروف، ويمكن لبعض الأفراد التعامل مع كميات أكبر من التوتر من غيرهم. ووفقاً لجيرمان وجيرمان (١٩٩٦) ، فإن الإجهاد يحدث مسار حياة المعلم في أوقات التحولات الحياتية الصعبة ، التي تنطوي على التغيير التنموي والاجتماعي ؛ أحداث الحياة المؤلمة ، بما في ذلك، الحزن والخسارة (مصطفى ، ٢٠١٩ : ٥٦)

وتعقيباً على ما سبق فيرى الباحث أن اللياقة الانفعالية انعكاساً للراحة النفسية والجسدية ومؤشراً على السعادة وشعور المعلم بالطاقة الإيجابية والحماس الذي يدفعه للقيام بالأنشطة والتحرك باتجاه الحياه والإقبال عليها بهمة، وإذا كان المعلم يتمتع بالهمة والنشاط ومستوى عالي من اللياقة أو الحيوية العقلية والبدنية والإنفعالية والاجتماعية والروحية فإن اللياقة ستصبح دافعاً إيجابياً يحث المعلمين على تحقيق أهدافهم في المسيرة التعليمية مع فئة التربية الخاصة .

❖ صفات الأفراد ذوي اللياقة الانفعالية

١- الصبر

الإنسان الصبور من الناحية النفسية هو الذي يتسم بالجد والروية والاتزان الانفعالي وعدم التسرع

أو الثورة أو التهيج أو شدة الغضب، وهو القادر على الانتظار وعلى الاستقامة والاستمرار فيها، وهو الذي يتوكل على الله عز وجل_ (اليحيوي، ٢٠١٢: ٤٥) وهذا صبر يعلم الانسان المثابرة على العمل وبذل المجهود لتحقيق أهدافه العملية والعلمية، حيث إن معظم أهداف الإنسان في الحياة تحتاج إلى الكثير من الجهد والوقت حتى يتمكن من بلوغها تحقيقها؛ لذلك كانت المثابرة على بذل الجهد والصبر على معاناة العمل والبحث من الصفات الهامة الضرورية لبلوغ النجاح وتحقيق الأهداف. (نجاتي، ٢٠٠٥: ٢٩٩)

٢- التسامح

التسامح يعني اتخاذ قرار بالتغاضي عن الشعور بالاستياء والتخلي عن الأفكار الانتقامية. هنا يجب معرفة أن الفعل الذي سبب لك الشعور بالجرح أو الإهانة ربما سترافقك ذكره طوال الوقت، ولكن التسامح من الممكن أن يُقلل من سيطرة ذلك الشعور على نفسك، ويساعدك على التحرر من القيود النفسية التي يفرضها عليك الشخص الذي أساء إليك. (المعموري، ٢٠٢٠: ٢٣).

ويقول بوب إنرايت، عالم نفس في جامعة ويسكونسن-ماديسون، الذي كان رائداً في دراسة التسامح منذ ثلاثة عقود، إن المسامحة الحقيقية تذهب إلى أبعد من التخلي عن المشاعر السلبية، حيث تقدّم شيئاً إيجابياً، هو الشعور بالتعاطف والرحمة والتفاهم تجاه الشخص الذي آذاك. هذا العنصر يجعل التسامح فضيلة عظيمة.

وعندما ينجح في فعل ذلك، فإنه يتجنب استمرار الشعور بالغضب والمرارة والكراهية، وهي مشاعر مُنهكة تُثقل جسده وأفكاره. حين لا تُحرر هذه المشاعر ويتخلى عنها، فإنها تظل حبيسة بداخله، ويمكنها أن تُسبب أمراضاً جسدية مثل آلام المعدة وارتفاع ضغط الدم، ويمكن أن تزيد من سوء بعض الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق.

ومن المهم هنا أن نشير إلى أن التسامح لا يعكس الجبن أو الضعف. هناك الكثير من المفاهيم

الخاطئة التي نسجها البعض حول المقصود بالتسامح، فمثلا يرى البعض أن التسامح يعني أن تكون ضعيفا، أو ألا تطالب بالعدالة، أو أن تبرر السلوك البغيض، أو تترك نفسك للمعاملة السيئة دون أن تتخذ أي موقف لوقف هذه المعاملة أو وضع الحدود. هذه التصورات عن التسامح خاطئة تماما، فالتسامح يعني التوقف عن الشعور بالاستياء تجاه شخص ما أو شيء ما، وهو يدل على القوة، لأن الشخص الذي يستطيع القيام به هو شخص يعرف كيفية السيطرة على مشاعره ويستعيد إحساسه بالذات. (Beigy,2010;45)

والمسامحة تضعك في مركز قوة، وهي لا تُبرر السلوك السيئ أو المؤذي أو الأثامي. كذلك فالمسامحة لا تعني المصالحة مع الجاني أو المُخطئ، إذ يرى "ورثينجتون" أن التسامح لا يتطلب المصالحة مع المعتدي وإعفائه من تبعات فعله، ربما كل المطلوب هنا أن تصل الضحية إلى درجة من التعاطف والتفاهم تجاه الجاني. يقول ورثينجتون: "سواء أُسامح أو لا أُسامح، فلن يؤثر هذا على سير العدالة وتحقيقها، الغفران يحدث داخل جلدي".

ولا يعني التسامح أيضا أن الشخص الآخر سيغير من تصرفاته أو سلوكه أو كلماته، هو فقط سينهي قدرة الطرف الآخر على السيطرة على حياتك، ويُمكنك من تعيين حدودا واضحة عند التعامل معه، حال استدعت الحاجة ذلك. (الينا، ٢٠٠١: ٩).

وظهر كذلك أن التسامح مرتبط بنتائج الصحة العقلية الإيجابية، مثل تقليل القلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية الرئيسية، كما أنه مرتبط بتحسين الصحة الجسدية وانخفاض معدلات الوفيات، فمثلا وجد تحليل أن الغضب والعداء مرتبطان بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ووجدت إحدى الدراسات أن التسامح يرتبط بشكل إيجابي مع عدة مقاييس للصحة، مثل نوعية النوم، ومقدار الشعور بالتعب.

وهو التغلب على نزوع النفس من المكابرة والإصرار على الخطأ، وأعظم أبواب الاعتذار وأجلها

هو مداومة المسلم على الاعتذار وطلب العفو والصفح من ربه جل وعلا، وهو ما يسمى بالتوبة والإنابة، والقدرة على العفو هي طاقة نفسية لا توجد عند الكثيرين، وهذه الطاقة لا ضعف أو نقص، ولكن ترافق القدرة على الانتقام وبالرغم من ذلك يعفو عن ظلمه أو سبب له أذى. ومن العوامل التي تساعد على استمرارية اللياقة لدى الأفراد:

- القدرة على التكيف مع الضغوط النفسية بفاعلية وبطريقة صحية.
- امتلاك المعلم لمهارات حل المشكلات.
- اعتقاد المعلم بوجود شيء يمكن القيام به للسيطرة على المشاعر الحادة والتكيف مع الظروف الطارئة.
- توافر الدعم الاجتماعي.
- الاتصال والترابط مع الآخرين ، العائلة أو الأصدقاء.
- البحث عن المعاني الإيجابية للمواقف الصادمة (Couto,2017;23).

❖ السمات الشخصية لذوي اللياقة الانفعالية:

تعتمد اللياقة الانفعالية الى حد كبير على دقة تكوين سمات الشخصية في كل فرد، تم العمل على اربعة سمات مختارة لهاته الشخصية والتي هي من الناحية النظرية تساهم في تكوينها وتتمثل في هذه السمات في مشاعر ايجابية، وضبط النفس والانفتاح على الخبرة والابتعاد عن الفظاظة (Kubzansky,L&Thurston,2007:76)

❖ السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي اللياقة الانفعالية العالية والتي تشمل:

١- القيم الموجهة (الأخلاق)

وتشمل البناء الخلقي والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين

مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصاً متمتعاً بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة (الخطيب، ٢٠٠٧: ١٠٦)

٢- القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء

يحتاج الإنسان إلى أن يستمع لانتقادات الغير، فالإنسان معرض أن يخطئ دون أن يشعر بالخطأ، كما أن الإنسان يحتاج إلى آراء الغير، فالإنسان السوي يحتاج أن يتعلم تقبل النقد دون أن يشعر بجرح الشعور، فالمعلم الناضج العاقل الذي يتمتع باللياقة العالية يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات، أيا كان مصدرها، ويكون مستعداً أن يقيم الموقف، فيقبل ما يراه صواباً، أو يعدل فيه، أو يرفض ما لا يستريح إليه (Salama,2011;34).

٣- القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها

إن الإنسان السوي يتحمل المسؤولية بجدية، ويحققها دون إهمال، والمعلم الناضج ذو اللياقة الانفعالية يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية، وبذلك يستطيع أن يعالج التردد، ويقوم بحمل المسؤولية وخاصة الجديدة، ويكون قادراً أن يخطط للمستقبل، فالقدرة على حمل المسؤولية دليل على قدرة الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد .

٤- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه

ان احساس الإنسان بالالتزام والمسؤولية يدفعه أن يدرس كل موقف بدقة، وأن يصدر القرارات المناسبة في وقته، دون تردد، فالإنسان الذي لديه قدر من اللياقة الانفعالية له القدرة على أن يصدر قراراته بنفسه (ابو حلاوة، ٢٠١٦: ٢٨)

❖ ثمرات اللياقة الانفعالية

أولاً : الصحة النفسية

ومن ثمرات اللياقة تحقيق الصحة النفسية الجيدة، ولقد تعددت التعاريف في مفهوم الصحة النفسية، ونذكر منها (بأن الصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي. ويلقي هذا المفهوم قبولاً في ميادين الطب العقلي) (ولاشك أن هذا المفهوم سلبي، لأنه يقصر مفهوم الصحة النفسية على خلو المعلم من الأمراض النفسية والعقلية) (محمود, ٢٠١٤: ٣٧٧).

ثانياً : النظرة الإيجابية للحياة

كلما كان الإنسان متحلياً بخاصية اللياقة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم، فالنظرة إلى الأشياء عند المعلم ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطاً ولا تفريطاً، ومثل هذه النظرة المعتدلة ستمكنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم، وفاعلية وعزم؛ لأنه يدرك أنه هو الصانع للأحداث، والمؤثر في الوقائع، وأن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج، أما إذا تخلفت النتائج فسيكون مطمئناً ارضياً بقضاء الله وقدره . (Saricam,2016;34).

ثالثاً : الاستمرارية في العطاء

إن العمل المتقطع، لا يؤتي ثمرته، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان في عطاء متجدد، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى، وهذا النبي صلى الله عليه وسلم يواصل هذه الاستمرارية في تنوع وسائله وأساليبه، فإن الرسول صلى الله عليه واله وسلم دعا سرا وجهراً وسلماً وحرباً، وجمعاً وفرداً، وسفراً وحضراً، كما أنه عليه الصلاة

والسلام قص القصص، وضرب الأمثال، واستخدام وسائل الإيضاح بالخط على الأرض وغيره، كما رغب وبشر، ورهب وأنذر، ودعا في كل آن وعلى كل حال وبكل أسلوب مؤثر فعال .

❖ مجالات اللياقة الانفعالية

أولاً: الضبط الانفعالي:

يعد مفهوم الضبط من المفاهيم الأكثر شيوعاً في علم النفس في علم النفس الاجتماعي والشخصية، وذلك لقدرته على التنبؤ بدوافع المعلم وسلوكه في مواقف الحياة المختلفة، كما أنه يساعد في تنظيم التوقعات الإنسانية ومصادرها، بالإضافة الى ذلك فإنه يمثل أحد المكونات التي تساعد على معرفة العلاقة بين سلوك المعلم ونتيجة هذا السلوك، ومدى عزوه لإنجازاته وأعماله ونجاحه فيها أو فشله، سواء على ضوء قدرته وقدرات الآخرين. (فاطمة، ٢٠٢٠: ٤٥).

ويعتبر مفهوم الضبط أحد المفاهيم الهامة التي انبثقت عن نظرية التعلم الاجتماعي لجوليان روتر (J. B. Rotter) وينظر إليه باعتباره متغيراً مهماً من متغيرات الشخصية. يتعلق بمعتقدات الفرد حول أي العوامل هي الأكثر مساهمة في التحكم في النتائج الهامة في حياته، العوامل الشخصية من مهارة، وقدرة وكفاءة أو العوامل الخارجية من صدفة وحظ وأشخاص أقوىاء. وقد أشار روتر بهذا المفهوم إلى إحدى الطرق الهامة التي يصنف بها الأفراد في ضوء إدراكهم للمواقف الحياتية المختلفة. وبناءاً على تصنيفه للأفراد، فهناك من يدرك أن تحقيق الأفعال يتوقف على سلوكه الخاص وسماته الشخصية، وبالتالي الاعتقاد في الضبط الداخلي. وهناك من يدرك أن تحقيق الأفعال لا يعتمد على تصرفاته وسلوكه المعلمي فقط، بل على الحظ أو القدر أو الآخرين الأقوياء، وهو ما يشير إلى الاعتقاد في الضبط الخارجي. (عفاء، ٢٠٢٠: ٤٥).

ويرى ريجيو وآخرون (Riggio et al, ١٩٨٧) بأن مفهوم الضبط الانفعالي يشير إلى القدرة

العامّة للفرد للتحكم في انفعالاته وضبطها وتنظيم التعبير عنها، والقدرة على إخفاء الملامح الحقيقية للانفعالات، والتحكم فيما يشعر به المعلم من انفعالات، وعمل قناع مناسب للموقف الاجتماعي الراهن، بحيث يبدو هذا المعلم وكأنه ممثل انفعالي جيد Good Emotional Actor قادر على صنع الانفعالات، واستخدام الإشارات غير اللفظية المتضاربة بصورة تخفي انفعالاته الحقيقية. (Riggio et al, ١٩٨٧). ويشير مفهوم الضبط الانفعالي الى السيطرة على مشاعر القلق والتوتر ومقاومة الاندفاع والغضب وقدرة المعلم في المحافظة على حالة الهدوء في المواقف الضاغطة ومواقف الأزمات. وهو قدرة المعلم من السيطرة على انفعالاته بطريقة تعود بالنفع عليهم على غيرهم، أي أنهم قادرون على التعبير عن انفعالاتهم بصورة ايجابية ويسيطرون على مشاعرهم السلبية. وبهذا يمكن القول بأن الضبط الانفعالي هي مجموعة من القدرات والمهارات الشخصية التي تساعد المعلم على أن يفهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها، وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معهم، وقدرة الأشخاص على استغلال انفعالاتهم في الأداء الجيد وإقامة علاقات جيدة مع المحيطين بهم. ومن خلال العرض السابق نجد أن الضبط الانفعالي مصطلح متعدد الجوانب فهو يتضمن جوانب فلسفية والتي تشتمل على فلسفة وتوجهات المعلم في حياته، وجوانب إنسانية حيث إنها تعتبر سمة إنسانية لها تأثيرها الإيجابي في حياة المعلم، وجوانب اجتماعية والتي تتمثل في العلاقة المتوازنة بين المعلم نفسه وبين المجتمع الذي يعيش فيه، وجوانب نفسية تشمل عدة مجالات ذات العلاقة بالجانب الانفعالي لدى الانسان ومنها حالات الانفعال السلبي كالغضب و الإكتئاب والقلق و غيرها وجانب الانفعال الإيجابي (Kubzansky,L&Thurston,2007:45).

ثانيا: التنظيم الانفعالي

يعرف التنظيم الانفعالي بأنه قدرة المعلم على تعديل خبرته أو تعبيره الانفعالي بحيث يتناسب مع متطلبات الموقف (Gross.٢٠١٥). كما يعرف التنظيم الانفعالي بأنه العملية التي يؤثر بها

الأفراد على نوعية الانفعالات و كيفية اختبارها، والتعبير عنها، وهكذا فإن تنظيم الانفعال يقصد به الطريقة التي يعمل بها المعلم انفعالاته ليستجيب بطريقة ذات مقبولية ومتوافقه مع محيطه (Antunes, N., Couto, 2017:56)

ويتمثل التنظيم الانفعالي في الاستراتيجيات والعمليات التي يستخدمها المعلم لتنظيم حالته الوجدانية وضبط مكونات الاستجابة الانفعالية من خلال الفهم الانفعالي للمواقف والتعبير عن تلك الخبرات الانفعالية وتوجيهها للحصول على سلوك منظم وتعزيز حالة السرور أو تجنب الألم قدر المستطاع بما يتناسب وتحقيق أهدافه (محمد، ٢٠١٨، ١٥) و التنظيم الانفعالي بين المعلمي وفقا لتعريف جوردون و بيمكر وكريستينس (٢٠١٥، 'hristensen, Gordon, Benecher &) هو مفهوم يشمل عمليات موجهة إلى تعديل التعبيرات أو الخبرات الانفعالية، بحيث يكون التركيز الأساسي على التفاعلات بين الشخصية الموجهة عمدا إلى إما إلى تأثير المعلم على انفعالاته (Intrinsic) أو التأثير على انفعالات الآخرين (extrinsic). وتشير أتاليا (Alalay, ٢٠١٩, ٢٩٠) إلى أن التنظيم الانفعالي بين المعلمين هو من الاستراتيجيات التي تتضمن الاستفادة من الآخرين في تنظيم العملية الانفعالية التي يمر بها المعلم. كما أشار لطفى وآخرون . (Lotfi, 2020) إلى أن التنظيم الانفعالي بين المعلمين يتمثل في رغبة المعلم في مشاركة حالاته الوجدانية مع الآخرين لتقليل مشاعره السلبية. وقد صاغ هوفمان وكارينتر وكيرتس نموذجا للتنظيم الانفعالي وقدم مفهوم التنظيم الانفعالي بين مجموعة من استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تتضمن استخدام التفاعلات مع الآخرين لتنظيم الانفعالات الشخصية . ووفقا لهوفمان وزملائه فإن التنظيم الانفعالي بين المعلمين هو عملية ينظم من خلالها الأفراد ردود أفعالهم الوجدانية لمختلف الخبرات الضاغطة في إطار علاقاتهم الاجتماعية مع الآخرين. وتتضمن هذه العملية عددا من الأبعاد او الاستراتيجيات الآتية

أ- دعم المزاج الإيجابي Enhancing Positive Affect ويقصد به التواجد مع الآخرين بهدف زيادة مشاعر السعادة والمرح.

ب- تبني المنظور Perspective Taking ويتضمن استخدام أشخاص آخرين يذكرون بأنه لا داعي للقلق وبأن هناك من هم أسوأ حالا.

ت- التهدئة Soothing وتتضمن الرغبة في التواجد مع الآخرين للحصول على الراحة والتعاطف.

ث- النمذجة الاجتماعية Social Modeling وتتضمن ملاحظة الآخرين لمعرفة كيف يواجهون مواقف معينة (JANICE,2016;45).

❖ ثالثاً: الكفاءة الانفعالية

ان التغييرات العارمة الحاصلة منذ بدايات القرن الواحد والعشرين بتحول في ظروف التعايش الاجتماعي والعلاقات السياسية والاجتماعية والشخصية عبر عنها علماء الاجتماع بمفاهيم من نحو التحديث والعولمة والتفرد (فاطمة, ٢٠٢٠: ١٣)

وفي تمثل هذا العالم المتحول تعد الكفاءات الانفعالية على درجة من الأهمية بالنسبة للحاجات الشخصية وللمطالب الاجتماعية. وقد برزت ضرورة وصف تطور المهارات الاجتماعية لأسباب متعلقة بوجهات نظر نمائية نفسية. وسوف نتطرق هنا إلى متى وكيف تنمو المهارات المنفردة. فمن خلال قراءة المذكرات اليومية وجد هوليدينسكي وفريد لماير (Friedlmeier, 1999) (Holodynski) فروقا في تكرار الانفعالات الظاهرة بين الأطفال والراشدين وفي شدتها كذلك. وعلى الرغم من تعقد الأحداث تزداد في سن الشباب، فإنه يبدو للوهلة الأولى أن ندرة وصف الراشدين لانفعالاتهم وضعف شدتها متناقض. إذ أنه مع النمو الانفعالي المتزايد يتم اكتساب مهارات يستطيع من خلالها المعلم القيام بالتنظيم الملائم لانفعالاته. وهذه الكفاءات المنظمة للانفعالات تتيح للراشدين تنظيم انفعالاتهم على الرغم من وجود أحداث ضاغطة متزايدة. ولكن بما أن الراشدين لا يعودون خاضعين لانفعالاتهم،

فإنهم يعيشون مشاعرهم بشدة اقل، في حين أن الأطفال تقودهم مشاعرهم. وحسب هوليدينسكي وفريدلمير فإنه يفترض أن يتم ربط نمو الكفاءات الانفعالية بالسياق الاجتماعي المعني، إذ أنه من خلال ذلك يمكننا بداية طرح مقولات حول ما هي المهارات اللازمة التي ينبغي للأطفال اكتسابها في مجرى نموهم. ويمكن الافتراض بأن النمو الانفعالي يرتبط بدرجة كبيرة مع النمو المعرفي واكتساب اللغة ويكون خاضعاً للتعديل والتغيير من خلال المهام والظروف النمائية.

وفي كل مجتمع توجد تصورات محددة اجتماعيا حول الكيفية التي ينبغي فيها التعامل مع الانفعالات (Werber, 1997). ففي المجتمع الأمريكي والأوروبي الغربي توجد رؤية مفادها أنه لا بد من تقبل المواقف غير القابلة للتحكم وتغيير المواقف القابلة للسيطرة والنظر للضغوطات كتحديات ومواجهة الانفعالات. فإذا ما أخذنا تصور الكفاءة الاجتماعي لسارني (2002) بعين الاعتبار فإنه يتضح أن المعلم غالبا ما يجد نفسه أمام خيار الاستجابة بطريقة متلائمة اجتماعيا أو أنه عليه أن يبدي الشجاعة على إدراك مشاعره الخاصة وتقبلها والتعبير عنها، خاصة عندما لا تكون هذه المشاعر متناسبة الاستجابات الانفعالية المستخدمة الإطار الثقافي.

❖ رابعا: النضج الانفعالي

” تتشكل في مخيلتنا صورة إنسان يقف بحزم قد تجاوز به عمره مراحل الطفولة و المراهقة ، وربما العشرين أو الثلاثين أو الأربعين ، وهنا نشير نقطة المقارنة بين مفهوم “الرشد” و “النضج الانفعالي” ، الرشد كما نعلم بأنه مرحلة من مراحل نمو الإنسان وهي تعقب المراهقة وتسبق الشيخوخة ، ولها محكات عمرية وفقاً للزمان والمكان ، وحتماً ينمو الإنسان ويمر بها في حياته ، بالمقابل النضج الانفعالي مفهومه أشبه بمنزلة يعتليها الإنسان حيث يولي اهتماما لتطوير نفسه وارتقائها ويعمل على ذلك ، فقد نرى سمات النضج الانفعالي على المراهق أو الراشد أو المسن . ” أحيانا ”ومن النضج الانفعالي ضبط النفس في مواقف قد تثير الانفعال بعيداً عن التهور والاندفاع . ” الواضح والزائد” ومن

النضج الانفعالي أن تصبح أكثر إدراكًا واستبصارًا والماما بنفسك وبمستواك وقدراتك ، وبمعرفتك وأيضًا في فهم دوافع السلوك الإنساني ، وعلى هذا تكون متمكن في حسن اختيار "الأصحاب" . ومن النضج الانفعالي ان تتقبل الأدوار والمسؤوليات والاستعداد لتحملها .من غير تضجر او بعض التصرفات الطفولية التي يصدرها شخصا عندما توكله لمسؤولية ما . فمن يستجيب لمشاعره وعواطفه ويتخذ قراراته بناء عليها ، و يتصرف بالمواقف وفقًا لمشاعره كالغضب والخوف والتوتر نرى أن الحال ينتهي به بفقدان الثقة بنفسه وبالآخرين . فمعظم المشكلات التي تحدث بين أفراد المجتمع في هذا الوقت الراهن تعود إلى زيادة الانفعالات والتوتر بشكل يصعب السيطرة عليها والتحكم بها ، لذلك فإن النضج الانفعالي يتضح على الإنسان بقدر سيطرته على انفعالاته وأيضًا بالتعبير عنها بصورة متزنة ، يساعده ذلك على تكوين علاقات إيجابية فضلًا عن زيادة الثقة بنفسه وبطموحاته والشعور بالاستقلالية والاعتماد على نفسه والتوافق مع الآخرين . فبقدر ما يكون سلوكك بعيدًا عن السلوك الانفعالي الذي يغلب عليه المشاعر ، يكون مستوى نضجك الانفعالي (كطوف، ٢٠٢٠: ٤٥).

❖ خامسا: الحساسية الانفعالية

إن الحساسية الانفعالية مجموعة من سمات الشخصية التي بدأت حديثاً تلقي اهتماما من قبل المجتمع خلال الأعوام الماضية، وهذا يبدو غريباً نوعا ما لأنها كانت سائدة إلى حد كبير بين الناس ومع ذلك فلم يعترف بها رسمياً كنوع من السمات يولد لدى المعلم حساسية مرهفة ، وأحيانا مظاهر من اليأس أو التمرد والحساسية المرهفة تجعل المعلم يتأثر بأبسط باسباب المثيرات الانفعالية فهو مرهف الحس رقيق المشاعر يتأثر بانتقاد الآخرين له لأي سبب كان ويمتاز المعلم الحساس انفعاليا بأن انفعالاته عنيفة لا يستطيع التحكم فيها كونها مزيجاً من انفعالات طفوليه وانفعالات راشد كبير في أن واحد" (الحفانوي، ٢٠٢١: ٣٤). وخصائص المعلم الحساس انفعالياً:

١- يكون المعلم الحساس انفعالياً أكثر تأثراً بالمواقف التي يتعرض لها بالمقارنة مع الآخرين.

٢- يمتلك القدرة على التفاعل العاطفي والمقدرة على إبراز التعاطف مع الآخرين مثل البكاء لأحزانهم.

٣- لديه المهارة في استقبال انفعالات الآخرين وقراءة رسائلهم الانفعالية غير اللفظية وتفسيرها .

٤- الإثارة هي الخاصية الأساس لجميع الأحكام الوجدانية وهي صفة يتميز بها المعلم الحساس امتلاك القدرة على تفسير صحيح للإشارات العاطفية من الآخرين وهو أمر حاسم للتفاعل الاجتماعي الناجح (مصطفى، ٢٠١٩: ٥٦).

❖ سادسا: التعبير الانفعالي

لا تمضي حياة الإنسان على نمط واحد، وإنما هي مليئة بالتجارب والخبرات التي تبعث مختلف الانفعالات والحالات الوجدانية، فالإنسان متقلب المشاعر يشعر بالحب حيناً، وبالكراهة حيناً آخر، وهو يشعر بالخوف والقلق تارة وبالأمان والطمأنينة تارة أخرى، وهذا يشير إلى التقلب المستمر في حياة الإنسان وأيضاً إلى التغيير الدائم في الحالة المزاجية والانفعالية وبدون هذه التغيرات المزاجية تصبح الحياة مملة لا متعة فيها (ابراهيم، ٢٠٠٤: ٥٦)

وأما الانفعالات فهي تثيرنا وتساعدنا على تنظيم خبراتنا المكتسبة وتوجه في التفاعلات الاجتماعية وتفاعلا مع الآخرين، وكل سلوك يكون متبوعاً بحالة انفعالية تنبئ بالسلوك، فمن النادر أن يقوم الإنسان بسلوك بغرض تحقيق هدف دون أن يكون لديه مشاعر مثل سعادة، حزن، خوف، غضب أو غيره من الحالات الانفعالية (خليفة وعبد الله، ١٩٩٧). بشكل عام فإن للانفعال أثراً كبيراً على توجيه السلوك أو إعاقته، فهي تصاحب السلوك وتجعله إما جذاباً أو منفراً، فالطالب قد يشعر بالسعادة لأمله باجتياز الامتحان وقد يشعر بالخوف لتوقعه الرسوب في الامتحان، ففي حالة حصوله على علامة عالية يكون هذا تشجيعاً لزيادة اجتهاده وتزيد من دافعية التحصيل لديه. كما أن الانفعال يؤثر في الوظائف النفسية والجسمية، فهو أيضاً يتأثر بها فأسلوب تفكير المعلم

وذكاؤه يتنبأان بسلوك المعلم الحالات الانفعالية، كما قد تزداد حدة الانفعالات تأثيرا في اختلال الوظائف العصبية والافرازات الهرمونية في الجسم او تناول العقاقير والمواد المخدرة(جودة،٢٠٠٤: ٧٦).

❖ النظريات المفسرة للياقة الانفعالية

نظرية التحليل النفسي لفرويد

يعد فرويد أول من وضع تصور نظري لمفهوم الحيوية الذاتية وافترض وجود علاقة ايجابية بين الصحة النفسية والحيوية (الطاقة) إذ يفترض أن كل فرد لديه قدر معين من الطاقة النفسية (الليبدو) هي التي تدفعه باستمرار للحفاظ على نوعه البشرى، وتمده بالطاقة والقدرة على الابداع والحيوية وتساعد على التحرر من الكبت والصراع، ثم ظهرت بعد ذلك نظرية الدافعية الداخلية وتقرير الذات على يد (Ryan & Fre ، 1997: 534 ، drick)

• نظرية الإصرار الذاتي 1991 (Deci & Ryan)

يستند مصطلح الحيوية الذاتية الى نظرية الإصرار الذاتي وهي نظرية شاملة للتحفيز وجاء هذا التصور النظري في الثمانينات من القرن العشرين، وانطلقت هذه النظرية من افتراضات اساسية وهي أن الحاجات النفسية الاساسية للاستقلال والشعور بالكفاءة واقامة العلاقات(الانتماء والاندماج) كلها محددات للحياة الذاتية، وأن السياق ، الاجتماعي قادر على أن يعزز المشاركة الفعالة والحيوية في العمل (Vlachopoulos,2012;198)

وأشارت نظرية الاصرار الذاتي إلى بنية المعلم والمستوى الممكن للتحفيز الداخلي المستدام كقوة داخلية وان المحفزات الداخلية والخارجية تساعد على تحقيق حالة مستمرة من الحيوية المستندة إلى حالة التحفيز المتنامية لدى المعلم، ويتمكن المعلم من المحافظة على حيويته نتيجة لعملية تغذية مرتدة إيجابية تحفزه من خلال محفزات إيجابية حيث يتفاعل المعلم مع البيئة للحفاظ على حالة الحيوية،

ويجب على المعلم أن يمتلك الإصرار الذي يساعده على أن يصبح محفزاً لذاته متجاوزاً حالة الاعتماد على، البيئة المحيطة ليستمد منها حالة الحيوية (Mello,2016; 22)

وتوصلت نظرية SDT أن الأفراد، ذكورا أو إناثا، يؤدون اعمالهم على نحو متميز جدا وبمستوى عالٍ من الحيوية، ويتصفون بصحة عقلية أكبر عندما يكون سلوكهم مستقلاً بدلا من كونه منضبطا على نحو فعال، واعتبروا أن الحيوية الذاتية مؤشراً رئيسياً على الصحة والسعادة، وأن المحافظة على حيوية الذات يحددها المدى الذي تلبى عنده الحاجات النفسية الأساسية (Deci & Ryan,1991;239)

وتتكون الحيوية الذاتية من ابعاد واحدا ابعادها هو اللياقة الانفعالية وتتكون اللياقة الانفعالية من ست مجالات كما ذكر احد منظريها تاجير ٢٠١٢ وهي (النضج الانفعالي, الكفاءة الانفعالية , الحساسية الانفعالية , الضبط الانفعالي , التعبير الانفعالي , التنظيم الانفعالي) وقد تبني الباحث هذه النظرية لانه تبني تعريف تاجير ٢٠١٢ .

• نظرية ريان و فريدريك 1997 Ryan & Frederick

يفترض ريان وفريدريك ان الحيوية الذاتية هي طاقة ذاتية المنشأ، ويعتقدان أنها طاقة داخلية وليست طاقة تم إنشاؤها بواسطة تهديد من البيئة الخارجية، حيث تختلف الحيوية الذاتية عن حالات الهوس، فالحيوية الذاتية تُمثل الشعور بالبهجة والطاقة ؛ لذلك فالحيوية الذاتية هي مظهر من مظاهر الصحة والرفاهية النفسية، أما الهوس فيشمل الاضطراب و التفكك العقلي، كما يرون أن الحيوية الذاتية تتميز بانها متغير يسهل الوصول إليه، وقائم على أساس ظاهري، ويمكن أن نذهب إلى أن الحيوية الذاتية هي انعكاس لعمل المعلم بشكل متكامل، وتحقيقه لذاته، وأن أداء مهمة معينة أو القيام بنشاط معين كلما كان لديه دوافع داخلية عالية، عزز الحيوية الذاتية وحافظ على الطاقة ؛ أما إذا كان سبب القيام بالنشاط أو أداء المهمة لأسباب خارجية، أدى إلى استنزاف الطاقة وانخفاض للحيوية

الذاتية.

مناقشة النظريات التي تناولت اللياقة الانفعالية

يرى الباحث ومن خلال الاطلاع على النظريات المفسرة للياقة الانفعالية. اختلاف النظريات النفسية في تفسير اللياقة الانفعالية للفرد، إذ نلاحظ مما سبق، بان كل عالم من العلماء قد اعطى وجهة نظره وافكاره حول ذلك المفهوم، اذ يرى فرويد أول من وضع تصور نظري لمفهوم الحيوية الذاتية وافترض وجود علاقة ايجابية بين الصحة النفسية والحيوية (الطاقة) إذ يفترض أن كل فرد لديه قدر معين من الطاقة النفسية (الليبدو) هي التي تدفعه باستمرار للحفاظ على نوعه البشرى، وتمده بالطاقة والقدرة على الابداع والحيوية وتساعده على التحرر من الكبت والصراع، ثم ظهرت بعد ذلك نظرية الدافعية الداخلية وتقرير الذات على يد (Ryan & Fre (1997: 534، drick) وأشارت نظرية الاصرار الذاتي إلى بنية المعلم والمستوى الممكن للتحفيز الداخلي المستدام كقوة داخلية وان المحفزات الداخلية والخارجية تساعد على تحقيق حالة مستمرة من الحيوية المستتدة إلى حالة التحفيز المتنامية لدى المعلم، ويتمكن المعلم من المحافظة على حيويته نتيجة لعملية تغذية مرتدة إيجابية تحفزه من خلال محفزات إيجابية حيث يتفاعل المعلم مع البيئة للحفاظ على حالة الحيوية، ويجب على المعلم أن يمتلك الإصرار الذي يساعده على أن يصبح محفزاً لذاته متجاوزاً حالة الاعتماد على، البيئة المحيطة ليستمد منها حالة الحيوية ويفترض ريان وفريدريك ان الحيوية الذاتية هي طاقة ذاتية المنشأ، ويعتقدان أنها طاقة داخلية وليست طاقة تم إنشاؤها بواسطة تهديد من البيئة الخارجية، حيث تختلف الحيوية الذاتية عن حالات الهوس، فالحيوية الذاتية تُمثل الشعور بالبهجة والطاقة ؛ لذلك فالحيوية الذاتية هي مظهر من مظاهر الصحة والرفاهية النفسية، أما الهوس فيشمل الاضطراب و التفكك العقلي، كما يرون أن الحيوية الذاتية تتميز بانها متغير سهل الوصول إليه، وقائم على أساس ظاهري، ويمكن أن نذهب إلى أن الحيوية الذاتية هي انعكاس لعمل المعلم بشكل متكامل، وتحقيقه لذاته، وأن أداء مهمة معينة

أو القيام بنشاط معين كلما كان لديه دوافع داخلية عالية، عزز الحيوية الذاتية وحافظ على الطاقة ؛ أما إذا كان سبب القيام بالنشاط أو أداء المهمة لأسباب خارجية، أدى إلى استنزاف الطاقة وانخفاض للحياة الذاتية.

ثانيا : الجودة الشخصية

❖ مفهوم الجودة الشخصية

يعتبر مفهوم الجودة الشخصية عند الانسان من الموضوعات المهمة ويرجع ذلك الى ان الانسان هو عنصر هذه الحياة، وان جودة الشخصية لديه هي اساس جودة ادائه بالحياة. وقد ظهر مفهوم الجودة الشخصية باللغة الانجليزية (Personal Quality) ويشير هذا المفهوم الى الدرجة التي يعبر عنها الانسان عن سمات شخصية ايجابية ويمارس علاقات انسانية جيدة ، ويعرض إداءً متفوقاً. وان السمة الأكثر أهمية للجودة الشخصية هي (تقدير الذات) باعتبارها من أهم علامات الجودة الشخصية وتشير الدلائل ان هذا المفهوم قد ظهر باللغة العربية عند صدور كتاب (تعزيز الجودة الشخصية) للكاتب مالهي (Malhi, ٢٠٠٦) ، ومنذ ذلك التاريخ ، شاع هذا المفهوم في ادبيات التنمية الذاتية، وفي الكثير من البرامج التدريبية ، ثم ورد في الكثير من الدراسات والمقالات اشارة الى ان الجودة الشخصية تعتبر هي الدرجة التي يبين بها المعلم السمات الايجابية والتواصل مع الآخرين بطريقة فعالة ليكون عمله متميزاً.. فضلا عن ذلك مؤشر للدلالة على التوازن بين قوى الذات الثلاثة وهي (الروح والعقل وقابليات الجسم)، ومن خلال تلك القوى الثلاثة يتكون منها جوهر الانسان الذي ينمي التوازن لتحقيق

الجودة الشخصية. (المعشني : ٢٠٠٦ : ٢٨٦)

❖ خصائص الجودة الشخصية :

تشير (عطرجي، ٢٠١٥) الى مجموعة من الخصائص للجودة الشخصية منها ما يأتي

١. الجودة الشخصية عملية لا تنتهي أبداً من التحسين المستمر للذات .

٢. يمكن اكتساب الجودة الشخصية وتعزيزها .

٣. انعكاس الجودة الشخصية على سلوك المعلم اليوم .

٤. الجودة الشخصية تبدأ بالفرد وتنتهي بالجماعة .

٥. بالامكان تعليمها لجميع الفئات العمرية . (عطرجي، ٢٠١٥ : ١٦)

❖ أبعاد الجودة الشخصية :

للجودة الشخصية ابعاد تتمثل في ما يأتي :

١-سمات الشخصية الايجابية: وهي تشير إلى الصفات العقلية والبدنية والوجدانية التي يتميز بها الانسان الكفاء عن غيره ، وهذه تظهر في اثناء ممارسته لوظائفه وتتضمن ، تقدير الذات المرتفع ، وقدرته على تحمل المسؤولية ، والعمل باتجاه النتائج والانضباط الذاتي ، والتحسين المستمر ، والحفاظ على الكرامة ، وتقبل النقد البناء ، واللياقة والتكيف ، والتواصل وحسن المظهر ، والتمتع بلياقة بدنية ، وادارة الوقت بنجاح (النجار ، ٢٠١٨ : ١٠).

٢-العلاقات الإنسانية الجيدة : وتشير الى التفاعلات الايجابية وتحدث في بيئات مختلفة وتتضمن ، التواصل والاحوة واحترام الاخرين وتقبلهم ، والبحث عما هو الناس والمواقف ، وحسن الاصغاء ، والصدق والأمانة وتقدير الناس ، والاعتراف بالخطأ ، واطهار البهجة ، وحفظ الاسرار ، والكلام بطريقة ايجابية والاشترك مع الآخرين في الافكار والمهارات ، وبالنسبة للمتعلمين يتطلب منهم ممارسة اسلوب العلاقات الانسانية مع اعضاء هيئة التدريس وبين زملائهم لنجاحهم في تأدية مهامهم والوصول الى

درجة عالية من الجودة الشخصية ، وان هذا التطبيق يتطلب قواعد اساسية تتمثل في إدارة الانفعالات بشكل متوازن ويجب ان تتصف الشخصية ببصيرة نافذة عند التعامل مع الآخرين .

٣-الاداء بطريقة فائقة : ويقصد به الأداء بكفاءة وفاعلية عالية من خلال الانتاج الخالي من الخطأ وتوجيه الأداء لتحقيق الميزة التنافسية ، ويتحقق من طريق معايير قابلة - للتطبيق ، والمعرفة بأساليب إدارة الوقت والمحافظة عليه ، واستخدام أوقات العمل والطاقة الشخصية بما يخدم مصلحة الإنجاز في الأمور الشخصية ، فضلاً من استخدام طرائق التفكير الإيجابية ، ولتعامل السليم مع المشكلات وحلها ، وامتلاك قوة التركيز والملاحظة ، وتجنب التطابق مع الآخرين والأفكار التي تقوم على اساس تجارب الماضي ، والانفتاح على الأفكار الجديدة (مصطفى ، ٢٠١٩ ، ٢٨٩).

❖ خطوات تعزيز الجودة الشخصية :

اوضح مالهي (Malhi,2006) اننا نستطيع أن نعزز مستوى الجودة الشخصية بغض النظر عن العمر أو الخبرات أو المؤهلات الاكاديمية ، كونها تبدأ بالمعلم ، وبناءً على الكثير من البحوث والدراسات التي تدور حول تنمية الذات تم الوصول الى نموذج مؤلف من أربع خطوات لتعزيز الجودة الشخصية والذات وتحفيزهما وهي

الخطوة الأولى : تحديد مستوى الجودة الشخصية الراهنة في الوقت الحالي ، وتعد هذه اهم خطوة كونها حجر الأساس لباقي الخطوات

الثانية : وضع خطة عمل للجودة الشخصية ، وتشمل تحديد اهداف الجودة الشخصية الخاصة بالمعلم ، ويجب أن تكون واضحة وسهلة التحقيق والقياس ، من حيث الاستعدادات والموارد والفترات الزمنية التي يستغرقها العمل وما هي التحديات وكيفية التغلب عليها

الخطوة الثالثة : اتخاذ الاجراءات التنفيذ الخطة وتشمل :

١. تنفيذ خطة إجرائية خاصة بالجودة الشخصية يوميا.
 ٢. تركيز الانتباه على تحقيق الاهداف الخاصة بالجودة الشخصية
 - ٣_ إدارة الوقت بنجاح وتجنب التسويف والقيام بالمهام حسب اولوياتها.
 ٤. التأكيد على توافق الافعال والانشطة اليومية مع الاهداف
 ٥. الاحتفاظ بضبط النفس والمثابرة في بلوغ الاهداف
- الخطوة الرابعة رصد ومتابعة مدى التقدم : أذ يجب القيام بمراجعة مدى التقدم نحو بلوغ الاهداف الخاصة بالجودة الشخصية ، وإذا لم تتحقق الاهداف كما متوقع لها الخطوات التصحيحية الضرورية للعودة الى المسار الصحيح وتحقيق الأهداف. (Malhi,2009 : 27)

❖ النظريات المفسرة للجودة الشخصية ومكوناتها :

ان مفهوم الجودة المفاهيم الحديثة نسبياً في التنمية الذاتية وتعد سمة تقدير الذات من اهم سماته والتي تصنع الجانب الأكبر من شخصية المعلم وقدراته (المعشني، ٢٠٠٦ : ٢٨٦)، لذا تعد النظريات المفسرة لهذا المفهوم تغطي معظم جوانبه النفسية والاجتماعية والتربوية ومن هذه النظريات :

(١) نظرية كوبر سميث (١٩٦٧) Cooper Smith

أكد كوبر سميث على أن تقدير الذات ظاهرة أكثر تعقيدا لأنها تتضمن كل من تقييم الذات ورد الفعل أو الاستجابة الدفاعية ، وإذا كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات فان هذه الاتجاهات سوف تتسم بقدر كبير من العاطفة ، فتقدير الذات عند سميث هو الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه بكل الاتجاهات التي يرى انها تصفه على نحو دقيق وينقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته الى قسمين :

التعبير الذاتي : يمثل ادراك الفرد لذاته ووصفه لها.

التعبير السلوكي : ويمثل الاساليب السلوكية التي توضح تقدير المعلم لذاته ، والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية.

كما افترض سمث أربعة محددات لتقدير الذات وهي (الحاجات ، القيم الدفاعات الحاجات) (ابو جادو ، ٢٠٠٤ : ١٥٣) .

كذلك أشار سميث في معظم دراساته الى أن جذور تقدير الذات تكمن في عاملين هي رئيسين هما : العامل الأول: هو مدى الاهتمام والقبول والاحترام الذي يتلقاه المعلم من اصحاب الأهمية في حياته ، وهم يختلفون من مرحلة الى اخرى ، فقد يكون الوالدين ورفقاء المرحلة بين ذوي المكانة والتميز . العامل الثاني: وهو تاريخ الفرد في النجاح ويشمل الاسس الموضوعية لهذا النجاح أو الفشل . (شقيقة ، ٢٠٠٨ : ١٦)

(٢) نظرية زيلر (١٩٦٩) Zeller

ترتبط هذه النظرية بين تقدير الذات ، وتكامل شخصية الفرد من ناحية ، وقدرته على أن يستجيب للمثيرات المختلفة التي يواجهها من ناحية أخرى وافترضت هذه النظرية أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل مع البيئة ستحظى بدرجة عالية من تقدير الذات ، وان هذا يساعدها على أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه . (الضيدان ، ٢٠٠٣ : ٢٣)

وليس لمفهوم تقدير الذات معنى بمعزل عن عوامل التنشئة الاجتماعية ، لأنه يكون في مراحل مبكرة لدى المعلم ، إذ انه ينمو نتيجة لرغبة المعلم لإثبات كفاءته ، إذ انه في كل الأحوال يعبر مفهوم تقدير الذات عن القيمة الذاتية للفرد أن كانت مرتفعة أو منخفضة ، وترى هذه النظرية أن تقدير المعلم لذاته يختلف من مرحلة لأخرى، ومن نشاط لآخر ومن حدث لآخر، لأنه يتأثر بالعوامل البيئية المختلفة المحيطة بالمعلم (الشيخ خليل ، ٢٠٠٦ : ٣٢).

كما وتفترض نظرية زيلر أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيهما الفرد ، لذا ينظر الى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث الحالات الا في الإطار المرجعي الاجتماعي (كفاي ١٩٩٩ : ١٠٤)

كما أن تنمية الحاجة لتقدير الذات عند الفرد يجب أن تدعم في فترة مبكرة من عمره حتى يصبح عنده مفهوما موجبا عن ذاته ، والوالدين يلعبان دورا مهما ومحوريا في تنمية الإيجابية لدى الفرد ، فمثلا عندما يسمح الوالدين للطفل بالتعبير عن ذاته وأفكاره وآرائه نجده ينمو نموا نفسيا سليما ، واما اذا لم تسمح الفرصة للطفل للتعبير عن ذاته وأفكاره فان صحته النفسية تصبح غير سليمة وتنمو نموا غير صحي ولهذا يجب على الوالدين استيعاب وترشيد افكار أبنائهم بدلا من قمعها او الانصراف عنها، حتى صبح لدى الفرد شعورا بالإيجابية نحو ذاته وايضا نحو الآخرين واذا حدث العكس وكبتت حرية الفرد في بداية حياته وعدم اتاحة الفرصة له بالتعبير عن آرائه وإفكاره فسوف يتولد لديه شعور بالكراهية لذاته وللآخرين ، ومن حوله وقد يكون المعلم منظويا على احساسه بعدم جدوى افكاره أو شعوره بعدم القيمة لما يفكر فيه. وان النجاح الذي يحققه الفرد له دورا مهما في اكسابه تقديرا عاليا لذاته ، وجدارته لإنجاز الانشطة ، والافكار أيضا تنمي تقديره لذاته ، فعندما يكون انطبعا جيدا عن صحته ويظهر صورته مقبولة لهيئته وجسمه ويراهم مناسبة لكي يقوم بالأنشطة المختلفة والتي تجعله يشعر بالتقدير المرتفع لذاته (الشيخ خليل ، ٢٠٠٦ : ٣٤ - ٣٥).

٣_ نظرية ماسلو (١٩٠٨ - ١٩٧٠) Maslow :

أكد ماسلو في هرمه ان هناك مجموعة من الحاجات ومنها حاجات تقدير الذات وقد قسمها الى: حاجات الفرد الى تقدير ذاته بمعنى الرغبة في القوة والإنجاز والكفاية. وحاجة الانسان الى تقدير الآخرين له أي بمعنى الرغبة في السمعة الحسنة والمكانة الجيدة ، والاعتراف أو التقدير من قبل الآخرين له ، والحيلولة دون اتاحة الفرص لإشباع هذه الحاجات ، ويمكن أن تؤدي الى الشعور

بالنقص أو الدونية (جبه، ١٩٨٨، ٤٣). وبين (ماسلو Maslow) ان الدوافع والحاجات لدى الانسان تنمو بشكل هرمي متدرج. وتتوقف دافعية الافراد للسعي نحو تحقيق الحاجات في المستوى الأعلى على مدى اشباع الحاجات في المستوى الأدنى . وقد صنفها الى مجموعتين هما: الحاجات الاساسية وتسمى الفسيولوجية وهي ضرورية لبقاء الكائن الحي واستمراره والحاجات النفسية والاجتماعية وتسمى بالحاجات النمائية ومنها تحقيق الذات. (الزق، ٢٠٠٩، ص ٢٣٢) ويعد من اهم المفاهيم في نظرية (ماسلو) هو ذلك المفهوم الذي اطلق عليه اسم(تحقيق الذات) والذي يعني استخدام امكانياتنا حتى أقصى الدرجات (غباري واخرون ٢٠١٠، ٢٢٨)

٤_ نظرية كارل روجرز (١٩٠٢ - ١٩٨٧) Carl Rogers :

لقد اعتقد روجرز أن الذات هي جوهر الشخصية الانسانية، وان مفهوم الذات هو حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني ، كما أن مفهوم الذات يتأثر بخبرات الانسان وقيم الأباء واهدافه، وفكرته عن نفسه. ويوجد هناك ثلاثة مصادر لتكوين صورة الفرد عن نفسه : قبح الأباء، واهدافهم، والتصورات التي تواجه الفرد في المجتمع المحيط به وخبرات الفرد المباشرة . والصور التي تبين الصورة المثالية التي يرغب أن تكون عليها وهو يرى أن الفرد اذا ادرك نفسه على أن يتصرف في مختلف المواقف، بما يتلائم مع صورته عن نفسه. فانه سوف يشعر بالكفاية والأمن ، واما اذا شعر بانه يتصرف خلاف فكرته عن نفسه، يشعر بالتهديد والخوف. (الداهري ٢٠٠٨ ٣٥٥ - ٣٥٨)

وإن تحقيق الذات هو مفهوم ذو أهمية مركزية في نظام روجرز ، وذلك للحفاظ على النفس واغنائها من أجل أن يصبح المعلم فاعلة وكاملا ، وهو الهدف الذي يوجه إليه كل كيان الفرد (شلتز ، ١٩٨٣؛

❖ مناقشة النظريات التي تناولت الجودة الشخصية :

يرى الباحث ومن خلال الاطلاع على النظريات المفسرة للجودة الشخصية. اختلاف النظريات النفسية في تفسير الجودة الشخصية للفرد، إذ نلاحظ مما سبق، بان كل عالم من العلماء قد اعطى وجهة نظره وافكاره حول ذلك المفهوم ، حيث نجد ان ماسلو قد وضع بان حاجات تقدير الذات تنقسم الى تقديره لذاته وتقدير الآخرين له ، في حين نجد أن كارل روجرز قد اوضح بان تقدير الذات تتأثر بقيم الآباء وتصوراتهم، وبخبرات الفرد المباشرة. وكان زيلر قد ربط بين الفرد وبيئته الاجتماعية ومالها من دور لتكامل شخصيته، وكما يرى الباحث بان تقدير الذات هو عملية مرتبطة بالفرد منذ الصغر وهي تتأثر بشكل كبير بالتنشئة الاجتماعية وبالمجتمع الذي يعيش فيه المعلم وهذا ما أكدت واجتمعت عليه النظريات ، وان هذا المجتمع اذا كان داهيا إلى الفرد فانه يكون اكثر تقديرا لذاته والعكس هو الصحيح.

ثالثا : معلمو التربية الخاصة:

مقدمة

يعد معلم التربية الخاصة حجر الزاوية في العملية التربوية والتأهيلية للأطفال غير العاديين، ولهذا فإن عملية اختياره لهذه المهمة المتزايدة الأعباء عملية مهمة، حيث أنه يتولى مهامًا شاقّة في تعامله مع فئات خاصة من التلاميذ، الذين يحتاجون الجهد والوقت الكثيرين، وبدأ التزايد بالطلب عليه بسبب الزيادة في عدد المعاقين في العالم (فحجان ، ٢٠١٠ : ٨٣).

ويمثل معلم التربية الخاصة المعلم المؤهل في التربية الخاصة، الذي يشترك بصورة مباشرة في تدريس الطلاب ذوي الاعاقات الخاصة، كما يكمن دور معلم التربية الخاصة في تقديم خدمات التربية الخاصة لمن هم في حاجة إليها، فلا بد أن يكون لديه معرفة بخصائص وحاجات الاطفال ذوي الاعاقات المختلفة، بالإضافة إلى معرفته بأساليب تدريسهم، فضلا عن انه يقوم بنفس الدور الذي يقوم

به زميله في التعليم العام، ميث حيث قيامه بتعليم المادة الدراسية، فإنه ينفرد بتدريس المنهج الإضافي، وهو منهج يشتمل على مجموعة من المهارات التعويضية التي دعت الحاجة الى تدريسها نتيجة لظروف الإعاقة، ومنها المهارات الاكاديمية الخاصة، ومهارات الإدراك الحسي، ومهارات التواصل (العدل، ٢٠١٣: ٤٢٣).

ويتميز معلمو التربية الخاصة عن المعلمين العاديين؛ وذلك لأنهم مع فئة من التلامذة تم تصنيفهم في المجتمع على أنهم من ذوي الاحتياجات الخاصة؛ لكونهم يحتاجون إلى خدمات ومناهج ورعاية خاصة تختلف عن أقرانهم العاديين، حيث تم تدريب المعلمين وتهيئتهم ميدانياً وأكاديمياً للتعامل مع هذه الفئات، وتلبية احتياجاتهم سواء كانت اعاقة عقلية أو جسدية، او خلل في الاداء الوظيفي للحواس، أو تفوق عقلي، وكل فئة بحاجة إلى عناية، وتعامل خاص، تختلف عن الفئات الأخرى (التراب، ٢٠١٩: ٢).

❖ إعداد معلم التربية الخاصة:

يعدُّ إعداد المعلم الجيد من أهم العناصر في رفع كفاءة العملية التعليمية، والتربية بصفة عامة والتربية الخاصة على وجه التحديد؛ فالمعلم هو العامل الأساسي في إحداث التطوير الملائم في جوانب العملية التعليمية، ولا يمكن لأيِّ جهدٍ تربوي يستهدف الإصلاح والتطوير أن يقلل من أهمية دور المعلم؛ لأنه أحد العوامل الرئيسة في توجيه التطوير التربوي، وعليه فقد أصبحت عملية اعداد المعلم وتدريبه المستمر أثناء الخدمة تمثل مكانا بارزاً في أولويات تطوير الفكر التربوي في معظم دول العالم (فحجان ، ٢٠١٠: ٨٤).

❖ صفات معلم التربية الخاصة:

ينبغي أن يتميز معلم التربية الخاصة بالصفات الآتية:

- ١- حب مهنته، والاعتناء بها، والاجتهاد في كسب مهاراتها.
- ٢- الإلمام بتاريخ المعوقين الذين نجحوا أو تغلبوا على إعاقاتهم.
- ٣- الصبر، والأمل وتحمل المشاق بروح التفاؤل، والإيمان بحتمية النجاح، والتحلي بالهدوء وعدم الاستعجال، وكظم الغضب.
- ٤- المرح، والشخصية الانبساطية، وحب الأطفال، والتعاطف معهم.
- ٥- حب الإطلاع، والقدرة على الابتكار بطرق غير تقليدية.
- ٦- التعاون مع الزملاء، وتبادل الاشارات، والمواظبة على المؤتمرات.
- ٧- تقدير حالة اسرة الطفل المعاق، وتقدير ظروفها الاقتصادية، والتعاون معها (فحجان ، ٢٠١٠: ٨٤).

❖ خصائص معلم التربية الخاصة

- ١- أن يكون ناضجا ومؤهلا ومدربا بشكل كامل.
- ٢- أن يكون ودودا وقانعا وعادلا .
- ٣- أن تكون له مصادره الخاصة في الترقى في الحياة الخاصة .
- ٤- يفضل أن لا ينتقل كثيرا في عمله وإنما يزيد من خبرته في التخصص أكثر فأكثر.
- ٥- أن يكون لدي حس بأهمية الوقت والاستفادة منه واستغلاله في الحاضر والثقة والتفاؤل بما يأتي به الغد.
- ٦- أن يكون إنسانا مرحا متمسما بالأمل وحكيما في اختيار القرارات السليمة (فحجان ، ٢٠١٠: ٨٤).

❖ معلم التربية الخاصة في المدرسة العادية:

أما في المدرسة العادية فيؤدي معلمو التربية الخاصة على وجه التحديد دورًا في تشجيع التعاون عبر التواصل مع الزملاء في المدرسة، ويحتاج معلمو التربية الخاصة إلى :

١- تطوير مستوى معرفتهم بالمنهج المدرسي العادي .

٢- تطوير مستوى معرفة معلمي الصفوف العادية بطريق تلبية الحاجات الخاصة بالطلبة المعوقين (الخطيب وآخرون، ٢٠١٣، ٣٥).

ومعلمو التربية الخاصة ماهرون على وجه التحديد في اجراء التعديلات التي تسمح للطلبة بالمشاركة إلى أقصى ما يمكن في المنهج التربوي العام، ولتنفيذ هذه التعديلات فإن معلمي التربية الخاصة يقومون بعملية يستطيعون من خلالها اتباع آلية منتظمة لتحديد حاجة الطلبة إلى تعديلات محددة في المنهج، وتنفيذ هذه التعديلات، وتقييم فاعليتها من حيث تقدم الطلبة وتعلمهم، وإضافة إلى التعاون وتقديم الاستشارات فالمصادر تتوفر لتطوير مهارات معلم الصف العادي لخدمة الطالب المعوق، فيجب على جميع معلمي التربية العامة التشاور مع معلمي التربية الخاصة بشأن شدة الإعاقة عند تنفيذ أي استراتيجية او برنامج علاجي (الخطيب وآخرون، ٢٠١٣، ٣٧) .

إن معلم التربية الخاصة لا يعمل بمعزل عن الكادر التدريسي، ولا عن المجتمع الي يعيش فيه، بل يقوم بعمله في بيئة تفاعلية ويتأثر بها، فلا بد لها من التعامل زملائه من معلمين ومختصين، كذلك يجب ان يتفاعل مع ادارة المدرسة والكادر الإداري فيها، بالإضافة إلى تعامله مع أولياء امور التلاميذ، وهذه الشبكة من التفاعلات لها أثرها على المعلم، فإذا تفهمت إدارة المدرسة والزملاء دوره، وقدم له الدعم والمساندة الكافية، فهذا يشجعه ويحفزه على الأداء، أما إذا فقده، واكلت له مهمات إدارية اضافية، واعمال كتابية فإن ذلك يشكل ضغطاً عليه؛ مما يخلق جوًّا من عدم الارتياح والشعور

بالإنهاك، بالإضافة إلى أن ضغط أولياء الأمور، وعدم تعاونهم معه، يزيد من توتره (البلاح، ب-ت، ٤١٨)

❖ الضغوط التي تواجه معلمي التربية الخاصة:

ينطوي تعليم الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة على تحديات وصعوبات كبيرة، فبالإضافة إلى كون معلمي التربية الخاصة عرضة للضغوط والتحديات التي يتعرض لها المعلمون العاديون، فالطفل ذوي الاحتياجات الخاص لا يتقدم بسرعة وسهولة، الأمر الذي قد يبعث في النفس شعورًا بالإخفاق وعدم الكفاية وخيبة الامل بسبب بطء الاستجابة، وعدم ظهور نتيجة جهود المعلم مباشرة، لذلك فإن مواجهة الاحتياجات التعليمية والانفعالية الخاصة بالطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة يومياً، تجعل تعليمهم مهنة مسببة للضغوط، وتقلل من دافعية المعلم، ويمكن ان تكون لها تأثيرات سلبية ومؤذية للمعلم (البلاح، ب-ت : ٤٢٦)

ولعل العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة يأتي في مقدمة المهن التي يمكن ان تخلق مشاعر الاحباط لدى المعلمين؛ لما تقتضيه هذه المهن من متطلبات مع فئات متنوعة من الاشخاص غير عاديين، الذين يعانون من الاعاقات الحركية والعقلية والسمعية والبصرية او الاعاقات المتعددة، بالإضافة إلى انخفاض قدرات الاشخاص المصابين بالإعاقة وتنوع مشكلاتهم وحدتها أحياناً، فقد يولد لدى العاملين معهم الشعور بالإحباط، وضعف الشعور بالإنجاز او النجاح، الامر الذي من شأنه أن يؤدي إلى شعور هؤلاء العاملين بالضغوط النفسية والمهنية، والتي تتوقف حدتها وثقل وطأتها وفقاً لسمات شخصية العاملين مع هذه الفئة، ونظراً لما اقتضته هذه المهنة من متطلبات في التعامل مع فئات متنوعة من الاشخاص غير العاديين حيث يعتبر كل شخص حالة خاصة تتطلب نمطا خاصا من الخدمة والتعليم والتدريب والمساندة، مما يشعر العاملين بالضغوط النفسية والمهنية (الفرح،

(٢٠٠١: ٢٤٧، ٢٤٨)

ومع تنوع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة تزداد الاعباء على المعلمين ومقدمي الرعاية، حيث ان اختلاف كل فئة عن اخرى من حيث الخصائص والمهارات والقدرات، يتطلب مهارات لدى المعلم ومعايير شخصية ومهنية تتوافق مع كل فئة، فمثلا ما يناسب المعوقين سمعيا لا يتناسب مع المعاقين بصريا من حيث اختلاف مهارات التواصل وأساليب التدريس وغيرها، وكذلك الاطفال متعددي الاعاقات، او اطفال اضطراب التوحد (البلاح : ٤٣٢).

❖ المعايير التي تحكم الاعداد الجيد لمعلمي التربية الخاصة:

ذكر البلاح (ب-ت) بعض المعايير التي تحكم الاعداد الجيد لمعلمي التربية الخاصة وهي:

١- السمات والخصائص والادوار:

يختلف معلم التربية الخاصة عن معلم التعليم العام في طبيعة عمله والفئات التي يتعامل معها، وما يواجهه من ضغوط، وفي كثير مما يؤديه من أدوار، والخصائص التي يجب أن تتوفر لديه حتى ينجح في عمله، وإن قدرة المتعلمين ذوي الاعاقات على التعلم تتوقف في الاساس على وجود معلمين مدربين ومؤهلين جيدا، بشكل يمكنهم من تقديم تعليم يلبي لهؤلاء المتعلمين احتياجاتهم، من خلال ما يستخدمه اولئك المعلمون من أساليب واستراتيجيات تدريس متميزة، حيث يقوم معلم التربية الخاصة بنفس الدور الذي يقوم به زميله في التعليم العام، إلا انه يقوم بتدريس المنهج الاضافي، وهو منهج يشتمل على مجموعة من المهارات التعويضية، التي دعت الحاجة الى تدريسها نتيجة لحالة العوق، منها : مهارات الحياة اليومية، المهارات الاجتماعية، المهارات الاكاديمية، مهارات التواصل، مهارات الادراك الحسي.

٢- الأسس والمبادئ:

يجب على معلمي التربية الخاصة ان يفهموا الميدان الذي يعملون فيه كعملية متطورة ومتغيرة على أساس الفلسفات والمبادئ المستندة إلى الأدلة والنظريات وعلاقتها بالقوانين والسياسات ذات الصلة، والاختلاف في وجهات النظر، والقضايا الانسانية التي أثرت تاريخيا وما زالت تؤثر في مجال التربية الخاصة، سواءً في المدرسة والمجتمع، كما يجب أن يعرفوا العوال ذات التأثير على الأداء المهني لديهم، بما في ذلك التخطيط التعليمي والتنفيذ وتقييم البرامج.

٣- تطوير خصائص المتعلمين:

يجب على معلمي التربية الخاصة أن يتعرفوا على أهمية تقديرهم لتلاميذهم والتعامل معهم كأفراد متميزين، وأن يفهموا التشابهات والاختلافات في الخصائص الأساسية بين الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة وبين العاديين، وكذلك كيفية التفاعل مع مجالات التنمية الانسانية، واستخدام معارفهم السيكولوجية المختلفة للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، وكيف ان خبرات الافراد ذوي الاحتياجات الخاصة يمكن ان تؤثر على الأسر وقدرة المعلم على التعلم والتعايش الاجتماعي والتعامل مع المجتمع كعضو فعال (فحجان، ٤٥: ٢٠١٠).

٤- الفروق الشخصية:

معلمو التربية الخاصة يجب ان يتعرفوا على التأثيرات التي تكون موجودة في الحالات الخاصة لتعلم الاطفال في المدارس وخلال حياتهم اليومية، ويفهموا أن العادات والتقاليد والقيم المختلفة يمكن ان تؤثر على العلاقات بين ومع التلاميذ وأسرهم والمجتمع المدرسي، وبالتالي فإن معلمي التربية الخاصة يجب أن يكونوا مصدرًا للمعرفة في ان اللغة الأساسية والثقافية وخلفية الأسرة تتداخل مع ذوي الاحتياجات الخاصة، وتؤثر على النواحي الاكاديمية والاجتماعية والاتجاهات والقيم والمويل والنمو الوظيفي، وان تفهم هذه الفروق الشخصية

وإمكانية التدخل يقدم الأسس التي تبنى عليها عملية التعلم المعلمي لتقدم الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، بحيث تكون عملية التعلم ذات معنى.

٥- الاستراتيجيات التدريسية:

معلمو التربية الخاصة يمتلكون الكثير من الأدلة المستندة على استراتيجيات تعليمية لتفريد التعليم للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، ويختارون ويستخدمون هذه الاستراتيجيات لتشجيع نتائج التعلم القوية في المناهج العامة، أو المتخصصة، وبما يتناسب مع الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، كما أنهم يشجعون عمليات التعلم والتفكير الناقد، وخلق المشكلات والأداء المهاري للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة، مما يزيد الوعي الذاتي والإدارة الذاتية، وضبط النفس، والاعتماد على الذات، واحترام الذات لدى ذوي الاحتياجات الخاصة.

٦- بيئة التعلم والتفاعلات الاجتماعية:

معلمو التربية الخاصة يصممون بيئة التعلم التي تنمي فهم الثقافة والامن والعاطفة السليمة والتفاعلات الاجتماعية الايجابية، والمشاركة الفاعلة للطلاب، بالإضافة الى انهم ينمون البيئة في مجتمع مختلف الثقافات، فيعملون على تحسين البيئة في تشجيع ذوي الاحتياجات الخاصة في مظاهر القوة الشخصية، والاعلان عن النفس، والمشاركة في أنشطة تعليمية ذات معنى، كما انهم ينسقون كل هذه الجهود ويقدمون كل الارشادات في الفصول الدراسية، فهم يشجعون على الاستقلال، والدافع الذاتي والتوجيه الذاتي، والتمكن المعلمي، والدعوة الذاتية للأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة (الخطيب وآخرون، ٢٣: ٢٠١٣).

٧- الممارسات المهنية والاخلاقية:

معلمو التربية الخاصة يسترشدون بالمعايير الاخلاقية والاداءات المهنية، ويمارسون الادوار المتعددة، مما يتطلب الاهتمام المستمر للمسائل القانونية، إلى جانب الاعتبارات المهنية

والاخلاقية، والمشاركة في الأنشطة المهنية أو التعلم المجتمعي، التي يستفيد منها الافراد ذوو الاحتياجات الخاصة الخاصة، واسرهم وزملاؤهم، كما أن معلمي التربية الخاصة يجب ان يعتبروا انفسهم متعلمين مدى الحياة وعادة، ما يتأقلمون ويقيمون اداءهم، وهم على وعي كيف أن اتجاهاتهم الشخصية، وطرق التواصل مع الآخرين يمكن ان تؤثر على ادائهم، فهم يخططون بفاعلية ويشتركون في الأنشطة التي تعزز نموهم المهني، ويعرفون حدودهم الخاصة بهم من الممارسة والتعامل من خلالها.

٨- التعاون:

معلمو التربية الخاصة يتعاونون بفاعلية مع غيرهم من المربين ومقدمي الخدمات ذات الصلة، والموظفين من قطاعات المجتمع بطرق تستجيب للثقافات المختلفة، هذا التعاون يؤكد أن احتياجات الافراد ذوي الاحتياجات الخاصة يتم التعامل معها من خلال التدريس والاعلام والتشجيع من اجل عمليات التعلم الجادة والحياة الكريمة لهم، عبر مدى واسع من الأطر ومجموعة من الخبرات التعليمية المختلفة، فينظر لمعلمي التربية الخاصة كمتخصصين يسعون بنشاط وتعاون لفهم القوانين والسياسات ذات الصلة بالافراد ذوي الاحتياجات الخاصة (البلاح، ب-ت : ٤٣٩-٤٤٣).

المحور الثاني : دراسات سابقة

الدراسات التي تناولت اللياقة الانفعالية

لم يجد الباحث حسب علمه اي دراسات عربية او اجنبية تناولت متغير اللياقة الانفعالية .

الدراسات التي تناولت الجودة الشخصية

دراسة اليحيوي (٢٠١١)

بعنوان: معايير أداء الجودة الشخصية لدى رؤساء الأقسام وأساليب تعزيزها بالجامعات السعودية.

هدفت الدراسة إلى معرفة معايير أداء الجودة الشخصية لدى رؤساء الأقسام، وأساليب تعزيزها من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية والكشف عن الفروق بين آراء أعضاء هيئة التدريس حول معايير أداء الجودة الشخصية لدى رؤساء الأقسام تبعاً للكلية والجنس، استخدم الباحث المنهج النوعي باستخدام المقابلة، والمنهج الكمي الرصفي المسحي بإعداد استبانة حول أبعاد الجودة الشخصية وأساليب تعزيزها، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٦٦) عضواً من أعضاء هيئة التدريس السعوديين الحاصلين على رتبة أستاذ من جميع الكليات والأقسام، توصلت الدراسة أن معايير أداء الجودة الشخصية لدى رؤساء الأقسام بالجامعات السعودية بلغت درجة متوسطة. وأن معيار أداء العمل الفائق الجودة الشخصية بلغ لدى رؤساء الأقسام درجة عالية، وأن أبعاد الجودة الشخصية المتعلقة بالصفات الشخصية والعلاقات الإنسانية، والتواصل الفاعل بلغت درجة متوسطة. أوصت الدراسة إلى وضع لوائح وأنظمة نقيحة وشاملة لتوصيف أدوار ومسؤوليات رؤساء الأقسام في المجالات الأكاديمية والإدارية والاجتماعية، ومراجعة معايير انتقاء وتعيين رؤساء الأقسام بحيث تتضمن مجالات الجودة الشخصية: الصفات الشخصية والعلاقات الإنسانية والتواصل الفاعل، وأداء العمل الفائق. (اليحيوي، ٢٠١١: ٤)

دراسة السلمي (٢٠١٤)

بعنوان: درجة ممارسة معايير الجودة الشخصية لدى مديرات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظر المعلمات.

هدفت الدراسة الكشف عن درجة ممارسة مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة لمعايير الجودة الشخصية بمجالاتها الثلاثة (الصفات الشخصية الإيجابية- العلاقات الإنسانية- الفاعلية في العمل) من وجهة نظر المعلمات، كما هدفت للتعرف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير عينة الدراسة حول درجة ممارسة هذه المعايير تعزى لمتغيري سنوات الخبرة والمؤهل العلمي، حيث

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي المسحي، حيث طبقت الدراسة على عينة مقدارها (٤٦٥) معلمة من معلمي المرحلة الثانية، واستخدمت الاستبانة لجمع البيانات. توصلت الدراسة أن ممارسة معايير الجودة الشخصية بمجالاتها الصفات الشخصية الإيجابية، والعلاقات الإنسانية، والفاعلية في العمل كانت بدرجة عالية، كما جاءت ممارسة المعايير المتعلقة بالسمات الشخصية الإيجابية في المرتبة الأولى، ثم الفاعلية بالعمل وأخيراً المتعلقة بالعلاقات الإنسانية، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة لصالح فئتي الخبرة أقل من ٥ سنوات، ومن ٥ إلى أقل من ١٠ سنوات، وعلى الدرجة الكلية، كما توجد فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي في جميع المحاور وفي الدرجة الكلية لصالح الحاصلات على مؤهل بكالوريوس، أوصت الدراسة بضرورة الاستفادة من خبرات مديرات المدارس الثانوية وممارساتهن لمعايير الجودة الشخصية في تنمية ممارسات مديرات المراحل التعليمية الأخرى لمعايير الجودة الشخصية عن طريق تدريب الأقران، كما أوصت يبحث المديرات على تنمية ممارسات العلاقات الإنسانية (السلمي، ٢٠١٤: ٧).

دراسة مخامرة (٢٠١٥)

بعنوان: معايير أداء الجودة الشخصية وسبل تعزيزها لدى رؤساء الأقسام بمديرية تربية وتعليم بيت لحم "دراسة حالة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى التزام رؤساء الأقسام بمديرية التربية والتعليم في محافظة بيتية، وبيان مدى معايير أداء الجودة الشخصية وسبل تعزيزها من اختلاف درجات التقدير لمدى التزامهم باختلاف متغيرات الباحث المنهج النوعي المعتمد على المقابلة المعمقة، والكمي لجمع البيانات، تم التحقق من صحتها وثباتها بالطرق التربوية والإحصائية المناسب ناسبة. وتكون مجتمع الدراسة من جميع العاملين في مكتب مديرية تربية وتعليم بيت لحم والبالغ عددهم (٢٢١) موظفاً، وتم اختيار عينة عشوائية قوامها (٥٥) موظفاً. وأظهرت نتائج الدراسة أن مدى التزام رؤساء الأقسام بمعايير أداء

الجودة الشخصية جاءت بدرجة كبيرة بمتوسط حسابي (للدرجة الكلية) مقداره (٤.٠٢) وفق مقياس ليكرت الخماسي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقديرات أفراد عينة الدراسة لمدى التزام رؤساء الأقسام بمديرية تربية وتعليم بيت لحم بمعايير الجودة الشخصية تعزى إلى متغير الجنس والمؤهل العلمي والوظيفة. وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج تم وضع توصيات لتعزيز الجودة الشخصية لدى رؤساء الأقسام منها: عقد ورشات تدريبية في مجال العلاقات الإنسانية، إعداد دليل للجودة الشخصية في مديريات التربية والتعليم يعتمد أساساً لنشر ثقافة الجودة الشخصية (مخامرة، ٢٠١٥: ١١).

الدراسات الاجنبية

دراسة جاكوب وآخرين (Jacob et al., ٢٠٠٩) بعنوان :

Personal and Planetary Well-being: Mindfulness Meditation, ProEnvironmental Behavior and Personal Quality of life on a survey from the .Social Justice and Ecological Sustainability movement

هدفت الدراسة التعرف على الجودة الشخصية وحركة التأمل الواعي، السلوك المؤيد للبيئة والجودة الشخصية للحياة: دراسة مسحية للعلاقة بين العدالة الاجتماعية وحركة الاستدامة البيئية، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٨٢٩) شخصاً، واستخدمت استبانة بريدية لجمع البيانات، واختبار العلاقة بين السلوك المستدام بيئياً وبين الجودة الشخصية من خلال الممارسة الروحية للتأمل الواعي، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط ايجابية بين التأمل الواعي والجودة الشخصية.

الموازنة بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية

العنوان وسنة الدراسة

دراسة اليحيوي (٢٠١١) بعنوان: معايير أداء الجودة الشخصية لدى رؤساء الأقسام وأساليب تعزيزها

بالجامعات السعودية.

دراسة السلمي (٢٠١٤) بعنوان: درجة ممارسة معايير الجودة الشخصية لدى مديرات مدارس المرحلة

الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظر المعلمات.

دراسة مخامرة (٢٠١٥) بعنوان: معايير أداء الجودة الشخصية وسبل تعزيزها لدى رؤساء الأقسام

بمديرية تربية وتعليم بيت لحم "دراسة حالة". اما دراسة جاكوب وآخرين (Jacob et al., ٢٠٠٩)

بعنوان :

الاهداف

دراسة اليحيوي (٢٠١١) هدفت الدراسة إلى معرفة معايير أداء الجودة الشخصية لدى رؤساء الأقسام،

وأساليب تعزيزها من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بالجامعات السعودية والكشف عن الفروق بين

آراء أعضاء هيئة التدريس حول معايير أداء الجودة الشخصية لدى رؤساء الأقسام تبعاً الكلية

والجنس، ودراسة السلمي (٢٠١٤) هدفت الدراسة الكشف عن درجة ممارسة مديرات المدارس الثانوية

بمدينة مكة المكرمة لمعايير الجودة الشخصية بمجالاتها الثلاثة (الصفات الشخصية الإيجابية-

العلاقات الإنسانية- الفاعلية في العمل) من وجهة نظر المعلمات، كما هدفت للتعرف على مدى

وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير عينة الدراسة حول درجة ممارسة هذه المعايير تعزى

لمتغيري سنوات الخبرة والمؤهل العلمي، ودراسة مخامرة (٢٠١٥) هدفت الدراسة إلى التعرف على

مدى التزام رؤساء الأقسام بمديرية التربية والتعليم في محافظة بيتيرية، وبيان مدى معايير أداء الجودة

الشخصية وسبل تعزيزها من اختلاف درجات التقدير لمدى التزامهم باختلاف متغيرات البحث،

اما دراسة جاكوب وآخرين (Jacob et al., ٢٠٠٩)هدفت الدراسة التعرف على الجودة الشخصية

وحركة التأمل الواعي، السلوك المؤيد للبيئة والجودة الشخصية للحياة: دراسة مسحية للعلاقة بين

العدالة الاجتماعية وحركة الاستدامة البيئية،

الاداة

دراسة اليحيوي (٢٠١١) استخدم الباحث المنهج النوعي باستخدام المقابلة، والمنهج الكمي الرصفي المسيحي بإعداد استبانة حول أبعاد الجودة الشخصية وأساليب تعزيزها، ودراسة السلمي (٢٠١٤) حيث اتبعت الباحثة المنهج الوصفي المسيحي، ودراسة مخامرة (٢٠١٥) اتبعت المنهج النوعي المعتمد على المقابلة المعمقة، والكمي لجمع البيانات، تم التحقق من صحتها وثباتها بالطرق التربوية والإحصائية المناسب ناسبة. واستخدمت دراسة جاكوب وآخرين (Jacob et al., ٢٠٠٩) استبانة بريدية لجمع البيانات، واختبار العلاقة بين السلوك المستدام بيئيا وبين الجودة الشخصية من خلال الممارسة الروحية للتأمل الواعي،

العينة

دراسة اليحيوي (٢٠١١) أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٦٦) عضواً من أعضاء هيئة التدريس السعوديين الحاصلين على رتبة أستاذ من جميع الكليات والأقسام، ودراسة السلمي (٢٠١٤) حيث طبقت الدراسة على عينة مقدارها (٤٦٥) معلمة من معلمي المرحلة الثانية، واستخدمت الاستبانة لجمع البيانات. ودراسة مخامرة (٢٠١٥) وتكون مجتمع الدراسة من جميع العاملين في مكتب مديرية تربية وتعليم بيت لحم والبالغ عددهم (٢٢١) موظفاً، وتم اختيار عينة عشوائية قوامها (٥٥) موظفاً. اما دراسة جاكوب وآخرين (Jacob et al., ٢٠٠٩) أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٨٢٩) شخصاً.

الوسائل الاحصائية

استخدمت الدراسات السابقة وسائل احصائية مختلفة سواء في متغير الجودة الشخصية منها الحقيبة الاحصائية (SPSS) أو معاملات الارتباط والاختبار التائي وتحليل التباين، أما في البحث الحالي تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) وبعض الوسائل الاحصائية.

النتائج

دراسة اليحيوي (٢٠١١) توصلت الدراسة أن معايير أداء الجودة الشخصية لدى رؤساء الأقسام بالجامعات السعودية بلغت درجة متوسطة. وأن معيار أداء العمل الفائق الجودة الشخصية بلغ لدى رؤساء الأقسام درجة عالية، وأن أبعاد الجودة الشخصية المتعلقة بالصفات الشخصية والعلاقات الإنسانية، والتواصل الفاعل بلغت درجة متوسطة. أوصت الدراسة إلى وضع لوائح وأنظمة نقيقة وشاملة لتوصيف أدوار ومسؤوليات رؤساء الأقسام في المجالات الأكاديمية والإدارية والاجتماعية، ومراجعة معايير انتقاء وتعيين رؤساء الأقسام بحيث تتضمن مجالات الجودة الشخصية: الصفات الشخصية والعلاقات الإنسانية والتواصل الفاعل، وأداء العمل القائق.

ودراسة السلمي (٢٠١٤) توصلت الدراسة أن ممارسة معايير الجودة الشخصية بمجالاتها الصفات الشخصية الإيجابية، والعلاقات الإنسانية، والفاعلية في العمل كانت بدرجة عالية، كما جاءت ممارسة المعايير المتعلقة بالسمات الشخصية الإيجابية في المرتبة الأولى، ثم الفاعلية بالعمل وأخيراً المتعلقة بالعلاقات الإنسانية، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة لصالح فئتي الخبرة أقل من ٥ سنوات، ومن ٥ إلى أقل من ١٠ سنوات، وعلى الدرجة الكلية، كما توجد فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي في جميع المحاور وفي الدرجة الكلية لصالح الحاصلات على مؤهل بكالوريوس، أوصت الدراسة بضرورة الاستفادة من خبرات مديرات المدارس الثانوية وممارساتهن لمعايير الجودة الشخصية في تنمية ممارسات مديرات المراحل التعليمية الأخرى لمعايير الجودة الشخصية عن طريق تدريب الأقران، كما أوصت ببحث المديرات على تنمية ممارسات العلاقات الإنسانية. دراسة مخامرة (٢٠١٥) وأظهرت نتائج الدراسة أن مدى التزام رؤساء الأقسام بمعايير أداء الجودة الشخصية جاءت بدرجة كبيرة بمتوسط حسابي (للدرجة الكلية) مقداره (٤.٠٢) وفق مقياس ليكرت الخماسي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقديرات

أفراد عينة الدراسة لمدى التزام رؤساء الأقسام بمديرية تربية وتعليم بيت لحم بمعايير الجودة الشخصية تعزى إلى متغير الجنس والمؤهل العلمي والوظيفة. وفي ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج تم وضع توصيات لتعزيز الجودة الشخصية لدى رؤساء الأقسام منها: عقد ورشات تدريبية في مجال العلاقات الإنسانية، إعداد دليل للجودة الشخصية في مديريات التربية والتعليم يعتمد أساساً لنشر ثقافة الجودة الشخصية. أما دراسة جاكوب وآخرين (Jacob et al., ٢٠٠٩) وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط ايجابية بين التأمل الواعي والجودة الشخصية.

جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

١. في ضوء ما استعرض من الدراسات سابقة، يمكن إيجاز ما أُفيد منها في الآتي:
 ١. الاطلاع على الدراسات السابقة ساهم في بلورة مشكلة البحث، فهو من المعلوم حتى لو كانت مشكلة البحث واضحة لدى الباحث إلا أنها غير مكتملة الجوانب ما لم يطلع على دراسات سابقة تغني مشكلة بحثه وتبلور افكارها.
 ٢. ساعد الاطلاع على الدراسات السابقة في توضيح أهمية البحث من خلال الأفكار النظرية وماذا يستفاد منه في الجانب النظري، وكذلك الأهمية التطبيقية.
 ٣. ساهم الاطلاع على الدراسات السابقة في إعداد مقياساً للجودة الشخصية عن طريق ملاحظة صور ونماذج متعددة من طرق بناء المقاييس، وكذلك تحديد مجالات المقياس.
 ٤. أستفاد الباحث من الدراسات السابقة في تحديد بعض مصطلحات البحث عن طريق الرجوع إلى التعريفات النظرية والاجرائية ومقارنتها بمصطلحات البحث واغنائها بالتعريفات الغير موجودة منها في بحثه.
 ٦. الاطلاع على عدد من المصادر الموجودة في الدراسات السابقة واستطاع الرجوع اليها والاستفادة منها وتوظيفها في بحثه.
 ٧. المساعدة في الاجراءات والمنهج الذي اتبعه الباحثون الآخرون مما وفر فرصة جيدة في السير بخطوات وإجراءات البحث وصولاً إلى نتائج البحث ومن ثم عرضها وتفسيرها وفقاً لأهداف البحث.

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

اولا: منهج البحث

ثانيا: اجراءات البحث

- مجتمع البحث

- عينة البحث

ثالثا: اداتا البحث

رابعا: التطبيق النهائي

خامسا: الوسائل الاحصائية

منهجية البحث واجراءاته:

يشمل هذا الفصل تحديد المنهج المستعمل في البحث الحالي، واجراءاته من حيث تحديد مجتمعه، واختيار عيناته والخطوات المتبعة في بناء اداتي البحث، وكيفية استخراج خصائصهما السيكو مترية، وآلية تطبيقهما، فضلاً عن تحديد الوسائل الاحصائية المستعملة في تحليل البيانات للوصول إلى النتائج، وعلى النحو الاتي:

أولاً_ منهجية البحث: (Search curriculum)

منهجية البحث هي الخطوة العلمية التي يتبعها الباحث لحل مشكلة معينة، إذ لا بد ان تتلائم منهجية البحث مع مشكلة البحث واهدافه، وقد أعتد في البحث الحالي المنهج الوصفي (Descriptive Researcg)(العلاقات الارتباطية) لانه يتلائم مع مشكلة البحث واهدافها. ويتركز اهتمام المنهج الوصفي على وصف الظاهرة، وتحديد العلاقات بين عناصرها، او بينها وبين ظاهرة اخرى. لغرض تحليلها وتفسيرها وتقويمها والوصول الى تعميمات ذات معنى تزيد من التبصر في الظاهرة، فالمنهج الوصفي هو تشخيص علمي لظاهرة ما بشكل كمي برموز لغوية ورياضية، إذ تساعد دراسة العلاقات الارتباطية في معرفة نوع الارتباطات (العلاقات) بين المتغيرات وحجمها (داوود، وعبد الرحمن، ١٩٩٠: ١٥٩-١٥٨)

ثانياً_ مجتمع البحث: (research community)

يتمثل مجتمع البحث بالمجموع الكلي للعناصر أو الأفراد الذين يحملون بيانات عن الظاهرة التي يسعى الباحث إلى دراستها وتعميم نتائج البحث عليها (ملحم , ٢٠٠٠: ١٢٥).

ويشتمل مجتمع البحث الحالي على معلمي ومعلمات التربية الخاصة في المدارس الابتدائية الحكومية التابعة لمحافظة بغداد/ المديرية العامة لتربية الكرخ الاولى والثانية والثالثة والرصافة للعام

الدراسي (٢٠٢٢_٢٠٢٣)، والبالغ عددهم (٣٧٨)^١ موزعين ضمن تربية الكرخ الاولى بواقع (٢٢) معلماً و(٥٢) معلمة، وعلى تربية الكرخ الثانية بواقع (٥٠) معلماً و(١١٣) معلمة، وعلى تربية الكرخ الثالثة بواقع (١٧) معلماً و(٣٤) معلمة، بينما بلغ عدد معلمي تربية الرصافة (١٧) معلماً و(٧٣) معلمة، إذ بلغ العدد الكلي للذكور (١٠٦) معلماً بنسبة (٢٨%) والعدد الكلي للإناث (٢٧٢) معلمة بنسبة (٧٢%) والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

يوضح أعداد مجتمع البحث من معلمي ومعلمات التربية الخاصة وبحسب متغير الجنس والمحافظة

| التربية | الجنس | ذكور | اناث | المجموع |
|----------------|-------|------|------|---------|
| الكرخ الاولى | | ٢٢ | ٥٢ | ٧٤ |
| الكرخ الثانية | | ٥٠ | ١١٣ | ١٦٣ |
| الكرخ الثالثة | | ١٧ | ٣٤ | ٥١ |
| الرصافة | | ١٧ | ٧٣ | ٩٠ |
| المجموع | | ١٠٦ | ٢٧٢ | ٣٧٨ |
| النسبة المئوية | | %٢٨ | %٧٢ | %١٠٠ |

ثالثاً_ عينة البحث: (Sample search)

العينة (Sample) مجموعة من الافراد مشتقة من المجتمع الاصلي، ويفترض أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً (صادقاً)، ويقصد بتمثيل العينة للمجتمع الاصلي تمثيلاً صادقاً أن تتمثل في

^١ لقد حصل الباحث على الإحصائيات المدونة في مجتمع البحث من شعبة الإحصاء في مديريات تربية الكرخ الاولى والثانية والثالثة والرصافة على ضوء

كتاب تسهيل مهمة المرقم (٣٤٣٢) وبتاريخ (٢٠٢٣ / ٢ / ١٥). ملحق (١) .

العينة المتغيرات موضوع الدراسة بنفس قيمها ومستوياتها التي توجد في المجتمع الاصلي(الكبيسي, ٢٠١٠: ٢٧٥)، وهذا ما تم مراعاته في اختيار عينة البحث الحالي، ونظراً لإختلاف عينة البحث الاساسية عن عينة التحليل الاحصائي إذ أُخْتيرت كل منها وفق الاعتبارات العلمية، وعلى ضوء تلك الاعتبارات سيتطرق الباحث الى عرضهما بالشكل الاتي:

أ. عينة البحث الاساسية:

حتى نستطيع دراسة متغيرات معينة عند مجموعة من الافراد، فأننا نأخذ جزءاً (عينة) منه لدراسة هذه المتغيرات على افراد العينة، لان دراسة جميع افراد المجتمع امر صعب في كثير من الاحيان لاسباب مختلفة، ويراعى عند اختيار العينة ان تكون بحجم معين يعتمد على حجم المجتمع (عودة ، ١٩٩٨: ٢١).

ولغرض تحديد عدد أفراد عينة البحث الاساسية استعمل الباحث معادلة(ستيفن ثاميسون) في تحديد حجم العينة المناسب احصائياً[□]، وقد بلغ عدد العينة وفقاً لهذه المعادلة (١٩١) فرداً، فيكون هذا العدد ممثلاً لمجتمع البحث الحالي، إذ أُخْتير أفراد العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية وبواقع (٥٦) معلم و(١٣٥) معلمة. وجدول (٢) يوضح ذلك .

$$* n = \frac{N \times p(1-p)}{[N-1 \times (d^2 \div z^2)] + p(1-p)}$$

N = حجم العينة

P = (٠,٥) القيمة الاحتمالية وهي

d = (٠,٠٥) نسبة الخطأ

Z = (١,٩٦) الدرجة المعيارية عند مستوى ثقة (٩٥%) والمقابلة لمستوى الدلالة (٠,٠٥) وتساوي (١,٩٦)

جدول (٢)

يوضح أعداد عينة البحث من معلمي ومعلمات التربية الخاصة وبحسب متغير الجنس والمحافظة

| التربية | الجنس | ذكور | اناث | المجموع |
|---------------|-------|------|------|---------|
| الكرخ الاولى | | ١٤ | ٣٣ | ٤٧ |
| الكرخ الثانية | | ١٤ | ٣٨ | ٥٢ |
| الكرخ الثالثة | | ١٦ | ٣٦ | ٥٢ |
| الرصافة | | ١٢ | ٢٨ | ٤٠ |
| المجموع | | ٥٦ | ١٣٥ | ١٩١ |

ب . عينة التحليل الاحصائي :

فيما يتعلق بحجم عينة التحليل الإحصائي يشير نانلي (Nunnally,1978) إلى إن حجم عينة التمييز يرتبط بعدد فقرات المقياس، إذ ينبغي أن يكون من (٥-١٠) أمثال عدد الفقرات، للحد من أثر الصدفة في التحليل الإحصائي (Nunnally,1978, p.362)، وبما أن المقياسين عدد فقراتهما (٣٠) فقرة ، بذلك يمكن للباحث أن يختار عينة التحليل الإحصائي ما بين (١٥٠-٣٠٠)، لذا أختار الباحث عينة التحليل الإحصائي البالغة (١٥٠) معلم ومعلمة بالطريقة الطبقيّة العشوائية وبالأسلوب المتناسب موزعين بحسب نسب تواجدهم بالمجتمع الأصلي بواقع (٤٠) معلم و(١١٠) معلمة، كما مبين في

الجدول (٣) .

جدول (٣)

يوضح أعداد عينة التحليل الاحصائي من معلمي ومعلمات التربية الخاصة وبحسب متغير الجنس

والمحافظة

| التربية | الجنس | ذكور | اناث | المجموع |
|---------------|-------|------|------|---------|
| الكرخ الاولى | | ١٠ | ٢٧ | ٣٧ |
| الكرخ الثانية | | ١٠ | ٢٧ | ٣٧ |
| الكرخ الثالثة | | ١٠ | ٢٧ | ٣٧ |
| الرصافة | | ١٠ | ٢٩ | ٣٩ |
| المجموع | | ٤٠ | ١١٠ | ١٥٠ |

ج. عينة وضوح التعليمات : بلغت عينة وضوح التعليمات (٣٠) معلماً ومعلمة من معلمي ومعلمات

التربية الخاصة والغرض من هذا الاجراء هو التعرف على وضوح فقرات أداتي البحث وتعليماته وتم

اختيارهم بطريقة عشوائية , وبواقع (١٠) معلم و(٢٠) معلمة

د. عينة الثبات : بلغت عينة الثبات (٤٠) معلماً ومعلمة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة وهي

جزء من عينة التحليل الاحصائي نفسها .

رابعاً : اداتي البحث

لكي يتمكن الباحث من تحقيق أهداف بحثه عليه أن يحدد الوسائل والأدوات التي يستعملها في جمع

البيانات(ملحم,٢٠١٠:٢٦٨), والمقاييس هي من أدوات جمع البيانات, وتعد مطلباً ضرورية من أجل قياس

متغيرات بحثه, وهذه الأدوات يعدها الباحث ويستفيد منها لتشخيص المشكلات التربوية والنفسية (أبوعلام

(١٩٩٠: ٣٨٤), لذلك قام الباحث ببناء مقياس اللياقة الانفعالية واعداد مقياس الجودة الشخصية للبحث وعلى النحو الآتي:

أ: مقياس اللياقة الانفعالية :

لتحقيق أهداف البحث الحالي كان لابد من توافر أداة مناسبة لقياس اللياقة الانفعالية، وبعد اطلاع الباحث على ما تيسر من البحوث والدراسات السابقة لم يتمكن من الحصول على مقياس محلي (عربي) أو أجنبي مناسب لقياس اللياقة الانفعالية للفئة العمرية المستهدفة في البحث الحالي (معلم ومعلمات التربية الخاصة) على وفق التعريف الذي حدده الباحث, وهو الأمر الذي دفع الباحث إلى بناء مقياس اللياقة الانفعالية بالاستناد إلى الخطوات العلمية المتبعة في بناء المقاييس تتوافر فيه الخصائص السيكومترية اللازمة.

ويشير كل من ألن و وين (Allen & yen , 1979) إلى أن عملية بناء إي مقياس لابد إن تمر بعدة خطوات تتمثل بما يلي:

١- التخطيط للمقياس لتحديد النطاق الذي تغطيه الفقرات.

٢- جمع الفقرات وصياغتها.

٣- عرض الفقرات على مجموعه من المحكمين ذوو الاختصاص.

٤ - تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث.

٥- إجراء التحليل الإحصائي للفقرات (Allen& yen, 1979: 118).

وبناءً على ذلك تم بناء مقياس اللياقة الانفعالية على وفق الخطوات الآتية:

❖ تحديد مفهوم اللياقة الانفعالية:

اعتمد الباحث على نظرية الحيوية الذاتية لتايجر إطاراً نظرياً في بناء المقياس، والذي أشار الى ان اللياقة الانفعالية هي الدالة عن مدى النضج الشخصي الانفعالي وتتضح من خلال كفاءته

الانفعالية وما يكمن وراءها من مهارات الحساسية الانفعالية والضبط والتعبير الانفعالي على المستوى اللفظي وغير اللفظي ، فيها يتبنى الفرد اتجاهات نفسية ايجابية نحو الحياة تجعله مبتهاجا ومتحمسا وراضيا وشاعرا بالسكينة وراحة البال بغض النظر عن منغصات الحياة وظروفها العصبية . (تايجر ، ٢٠١٢)

❖ بناء فقرات المقياس:

بعد تحديد تعريف اللياقة الانفعالية، اشتق الباحث فقرات عن هذه التعريف بما يتناسب مع النطاق السلوكي المحدد، وبما ينسجم مع طبيعة المجتمع الذي سيطبق عليه المقياس، إذ تم صياغة (٣٠) فقرة، مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية ، وروعي في هذه الفقرات أن تكون مفهومة وواضحة، ولا تجمع بين فكرتين، وتكون مختصرة بقدر ما تسمح به الظاهرة المدروسة، وأن لا تكون قابلة لأكثر من تفسير (ملحم ، ٢٠١٠ ، ٢٥٩).

❖ بدائل الإجابة:

اعتمد الباحث طريقه ليكرت (Likert) في إعداد بدائل مقياس اللياقة الانفعالية، وهي من الطرق المفضلة والشائعة في إعداد البدائل، إذ وضع الباحث خمس بدائل تتناسب وطبيعة المرحلة العمرية المستهدفة هي (دائما , غالباً , احيانا , نادراً , ابداء) تأخذ الدرجات (٥ , ٤ , ٣ , ٢ , ١) على التوالي.

❖ تعليمات المقياس:

سعى الباحث إلى أن تكون تعليمات المقياس واضحة، إذ طلب من المستجيب الإجابة عن فقرات المقياس بكل صدق وموضوعية لغرض البحث العلمي، وبأنه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيه، ولا داعي لذكر الاسم وان الإجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحث، وذلك ليطمئن المستجيب على سرية إجابته.

❖ تحديد المجالات الفرعية للخاصية المقاسة:

قد تنقسم الخاصية المراد قياسها إلى مجموعة من المجالات الفرعية التي تشكل في مجموعها العام الدرجة الكلية للخاصية المقاسة. وبالنسبة للياقة الانفعالية يتكون من ست مجالات هما: النضج الانفعالي وتكون من (٥) فقرة ، الكفاءة الانفعالية وتكون من (٥) فقرة ، الحساسية الانفعالية وتكون من (٥) فقرة ، الضبط الانفعالي وتكون من (٥) فقرة ، التعبير الانفعالي وتكون من (٥) فقرة ، التنظيم الانفعالي وتكون من (٥) فقرة .

❖ عرض المقياس على المحكمين لمعرفة الصدق الظاهري:

بعد أن قام الباحث ببناء مقياس اللياقة الانفعالية بصيغته الاولية، عرض الباحث فقرات المقياس بصيغته الاولية (ملحق رقم ٢) على (٣٠) محكماً من المختصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم والتربية الخاصة؛ لمعرفة مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله، وايداء الرأي في صلاحية صياغة فقرات المقياس ومدى ملائمتها للعينة. وتعد هذه الطريقة من الوسائل المعتمدة بهدف الكشف عن مدى تمثيل فقراته لجوانب المتغير التي يفترض ان يقيسها. وقد استعمل الباحث مربع كاي ، وحصلت الموافقة على جميع فقرات المقياس من قبل المحكمين مع اقتراح اجراء بعض التعديلات اللغوية الطفيفة على بعض فقرات المقياس كما هو موضح في جدول (٤) :

جدول (٤) آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس اللياقة الانفعالية

| المجال | الفقرات | عدد الخبراء | الموافقون | غير الموافقين | درجة الحرية | قيمة مربع كاي | | مستوى الدلالة |
|--------|-------------------|-------------|-----------|---------------|-------------|---------------|----------|---------------|
| | | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| الأول | ١ ، ٢ ، ٣ ، ٥ ، ٤ | ٣٠ | ٣٠ | صفر | ١ | ٣٠ | ٣,٨٤ | ٠,٠٥ |

| | | | | | | | | |
|------|------|----|---|-----|----|----|-----------------|--------|
| ٠,٠٥ | ٣,٨٤ | ٣٠ | ١ | صفر | ٣٠ | ٣٠ | ٦,٧,٨,٩ ١٠,٩ | الثاني |
| ٠,٠٥ | ٣,٨٤ | ٣٠ | ١ | صفر | ٣٠ | ٣٠ | ١١,١٢,١٣,١٤,١٥ | الثالث |
| ٠,٠٥ | ٣,٨٤ | ٣٠ | ١ | صفر | ٣٠ | ٣٠ | ١٦,١٧,١٨,١٩,٢٠ | الرابع |
| ٠,٠٥ | ٣,٨٤ | ٣٠ | ١ | صفر | ٣٠ | ٣٠ | ٢١,٢٢,٢٣,٢٤,٢٥ | الخامس |
| ٠,٠٥ | ٣,٨٤ | ٣٠ | ١ | صفر | ٣٠ | ٣٠ | ٢٦,٢٧,٢٨,٢٩,٣٠ | السادس |

من الجدول اعلاه يتضح بأن جميع قيم مربع كاي المحسوبة وبالبالغة (٣٠) هي اكبر من قيمة مربع كاي الجدولية وبالبالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) ودرجة حرية (١), وبذلك تكون جميع فقرات المقياس صالحة.

❖ وضوح الفقرات والتعليمات (العينة الاستطلاعية):

بعد أن تم بناء المقياس بصيغته الأولية ووضع تعليمات الاستجابة على الفقرات، تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة بلغت (٣٠) معلم ومعلمة بواقع (١٠) معلماً و(٢٠) معلمة من التربية الخاصة , وكان الهدف من إجراء هذا التطبيق معرفة مدى وضوح التعليمات، ووضوح الفقرات من حيث المعنى، والزمن الذي يستغرقه معلمي التربية الخاصة في الاستجابة على فقرات المقياس بهدف التغلب على تلك الصعوبات قبل تطبيق المقياس على عينة

البحث الأساس، وبعد ملاحظة الاستجابات تبين أن تعليمات الاستجابة والفقرات والبدايل واضحة، كما تبين أن الوقت الذي يستغرقه المستجيب في الاستجابة على المقياس هو (١٨) ^٢ دقيقة.

❖ تصحيح المقياس:

يقصد به وضع درجة استجابة المعلم المعلمة (المفحوص) على كل فقره من فقرات المقياس ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية. وقد تكون المقياس من (٣٠) فقرة وكل فقرة وضعت امامها خمس بدائل هي: (دائما) وتعطى لها خمس درجات، و(غالبا) تعطى لها اربع درجات، و(احيانا) تُعطى لها ثلاث درجات، و(نادرا) وتعطى لها درجتين، و(ابدا) وتعطى لها درجة واحدة وبهذا تكون أعلى درجة للمقياس هي (١٥٠)، وأقل درجة للمقياس هي (٣٠).

❖ عينة التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يتمثل التحليل الإحصائي بمجموعة من الاجراءات الاحصائية التي يستخدمها الباحث لمعالجة المعلومات الكمية من الحقائق والظواهر التي يريد أن يبحثها وفق ما تقتضيه طبيعة البحث لديه، من خلال التحليل والتركيب؛ لينتهي منها إلى بيانات رقمية تُساعده في توضيح العلاقة وحل المشكلات ذات الصلة بطبيعة البحث. (دويدري، ٢٠٠٠: ٢٥٧)

ويُعد التحليل من المتطلبات الأساسية لبناء المقياس لان التحليل المنطقي لها لا يكشف بشكل دقيق عن مدى صلاحيتها أو صدقها (Ebel,2009,p:408). وأن بناء الفقرات ذات الخصائص السايكومترية المناسبة، قد تمكن الباحث من بناء مقياس يتصف بخصائص قياسية جيدة، لهذا تطلب التحقق من هذه الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس وذلك للانتقاء المناسب منها أو تعديل

² . تم احتساب متوسط الاجابة عن طريق احتساب مجموعة عدد الاوقات الكلية لكل للمعلمين مقسوماً على عددهم .

واستبعاد غير المناسبة منها, ومن اجل اجراء التحليل الاحصائي لفقرات مقياس اللياقة الانفعالية (القوة التمييزية للفقرة، درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه، علاقة المجال بالمجال الآخر)، فقد تكونت عينة التحليل الاحصائي من (١٥٠) معلم ومعلمة .

– التحليل الاحصائي لمقياس اللياقة الانفعالية:

أ. القوة التمييزية لفقرات (المجموعتين الطرفيتين):

يقصد بالقوة التمييزية للفقرة مؤشر الفرق بين الأفراد الحاصلين على درجات منخفضة والحاصلين على درجات مرتفعة في الخاصية التي تقيسها الفقرات ككل (المقياس) (Eble, 1972: 376)، إذ يعبر عنها في مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات الدنيا والمستويات العليا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة إذ يشير جيزلي وآخرون (Ghiselli, et al, 1981) إلى ضرورة إبقاء على الفقرات ذات القوة التمييزية في الصورة النهائية للمقياس واستبعاد الفقرات غير المميزة أو تعديلها وتجريبها من جديد (دويدري, ٢٠١٠: ٤٥).

واتبع الباحث الخطوات الآتية لحساب معامل تمييز الفقرات:

١. تطبيق فقرات مقياس اللياقة الانفعالية على عينة التحليل الاحصائي والبالغ عددها (١٥٠) معلم ومعلمة .

٢. تصحيح اجابات المعلمين والمعلمات لإيجاد الدرجة الكلية لاستجابة كل معلم ومعلمة على فقرات المقياس.

٣. ترتيب درجات المعلمين والمعلمات ترتيباً تنازلياً.

٤. اختيار (٢٧%) من الاستبانات التي حصلت على أعلى الدرجات لتكون المجموعة العليا، وعددها (٤١) استبانة

٥. اختيار (٢٧%) من الاستبانات التي حصلت على درجات منخفضة لتكون المجموعة الدنيا،

وعددتها (٤١) استبانة .

٦. استخراج معامل التمييز باستخدام اختبار (T-Test) لعينتين مستقلتين؛ وذلك لقياس الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا، ولكل فقرة من فقرات المقياس، وقورنت قيمة (T-Test) المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية وكانت جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٨٠) وبذلك لم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس، وجدول رقم (٥) يوضح ذلك

جدول (٥) القوة التمييزية للمجموعتين العليا والدنيا لمقياس اللياقة الانفعالية

| مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) | قيمة (T-TEST) | | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | حجم العينة | المجموعة | الفقرات |
|-----------------------------|---------------|----------|----------------------|------------------|---------------|----------|---------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | | |
| دالة | ١.٩٦ | 6.553 | 1.123 | 3.29 | ٤١ | عليا | ١ |
| | | | .370 | 2.10 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 8.123 | 1.143 | 3.51 | ٤١ | عليا | ٢ |
| | | | .383 | 2.00 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 9.772 | 1.100 | 3.80 | ٤١ | عليا | ٣ |
| | | | .379 | 2.05 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 7.450 | 1.100 | 3.80 | ٤١ | عليا | ٤ |
| | | | .862 | 2.19 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 6.754 | 1.100 | 3.80 | ٤١ | عليا | ٥ |
| | | | .944 | 2.29 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 6.242 | 1.030 | 3.80 | ٤١ | عليا | ٦ |

| مستوى الدلالة | قيمة (T-TEST) | | الانحراف | الوسط | حجم | المجموعة | الفقرات |
|---------------|---------------|-------|----------|-------|-----|----------|---------|
| | | | 1.014 | 2.40 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 9.394 | 1.010 | 3.93 | ٤١ | عليا | ٧ |
| | | | .606 | 2.21 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 7.179 | 1.098 | 3.54 | ٤١ | عليا | ٨ |
| | | | .608 | 2.14 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 7.331 | 1.135 | 3.63 | ٤١ | عليا | ٩ |
| | | | .621 | 2.17 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 9.793 | 1.094 | 4.05 | ٤١ | عليا | ١٠ |
| | | | .520 | 2.21 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 8.757 | 1.031 | 3.71 | ٤١ | عليا | ١١ |
| | | | .521 | 2.14 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 6.363 | 1.115 | 3.61 | ٤١ | عليا | ١٢ |
| | | | .871 | 2.21 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 6.058 | 1.115 | 3.61 | ٤١ | عليا | ١٣ |
| | | | 1.018 | 2.19 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 4.847 | 1.070 | 3.61 | ٤١ | عليا | ١٤ |
| | | | 1.191 | 2.40 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 8.343 | 1.070 | 3.61 | ٤١ | عليا | ١٥ |

| مستوى الدلالة | قيمة (T-TEST) | | الانحراف | الوسط | حجم | المجموعة | الفقرات |
|---------------|---------------|--------|----------|-------|-----|----------|---------|
| | | | .604 | 2.02 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 8.842 | 1.059 | 3.68 | ٤١ | عليا | ١٦ |
| | | | .625 | 2.00 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 7.996 | 1.129 | 3.78 | ٤١ | عليا | ١٧ |
| | | | .759 | 2.10 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 8.047 | 1.129 | 3.78 | ٤١ | عليا | ١٨ |
| | | | .778 | 2.07 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 8.062 | 1.113 | 3.76 | ٤١ | عليا | ١٩ |
| | | | .795 | 2.05 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 8.099 | 1.129 | 3.78 | ٤١ | عليا | ٢٠ |
| | | | .795 | 2.05 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 9.926 | 1.101 | 3.71 | ٤١ | عليا | ٢١ |
| | | | .453 | 1.88 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 9.504 | 1.150 | 3.68 | ٤١ | عليا | ٢٢ |
| | | | .472 | 1.86 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 10.145 | .674 | 4.46 | ٤١ | عليا | ٢٣ |
| | | | 1.388 | 2.02 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 7.124 | .711 | 4.46 | ٤١ | عليا | ٢٤ |

| مستوى الدلالة | قيمة (T-TEST) | | الانحراف | الوسط | حجم | المجموعة | الفقرات |
|---------------|---------------|-------|----------|-------|-----|----------|---------|
| | | | 1.712 | 2.40 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 3.361 | 1.015 | 4.34 | ٤١ | عليا | ٢٥ |
| | | | 1.743 | 3.29 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 5.264 | 1.070 | 4.39 | ٤١ | عليا | ٢٦ |
| | | | 1.743 | 2.71 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 5.229 | 1.241 | 4.24 | ٤١ | عليا | ٢٧ |
| | | | 1.784 | 2.48 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 5.177 | 1.413 | 3.95 | ٤١ | عليا | ٢٨ |
| | | | 1.671 | 2.19 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 3.604 | .951 | 4.54 | ٤١ | عليا | ٢٩ |
| | | | 1.534 | 3.52 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 2.555 | 1.525 | 4.02 | ٤١ | عليا | ٣٠ |
| | | | 1.617 | 3.14 | ٤١ | دنيا | |

ب. أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

(الاتساق الداخلي Internal Consistency)

يعتمد هذا الأسلوب على إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة المستجيب على كل فقرة من فقرات

المقياس ودرجته الكلية التي يحصل عليها عند استجابته عن جميع فقرات المقياس. إذ يتم الإبقاء على

الفقرات ذات معامل الارتباط المرتفع وحذف الفقرات ذات معامل الارتباط المنخفض (علام، ٢٠٠٠: ٢٧٩).

وبذلك استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (١٥٠) استمارة وهي الاستثمارات ذاتها التي خضعت للتحليل الإحصائي، تبين أن جميع فقرات المقياس تتميز بمعامل ارتباط معتدل بالاعتماد على القيمة الحرجة لمعامل الارتباط والتي حددت بـ (٠,١٣) فأكثر كمعيار لصدق الفقرة (الدريد، ٢٠٠٦: ٣٠٠)، ولم تحذف أي فقرة كما موضح في الجدول رقم (٦).

جدول (٦) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس اللياقة الانفعالية

| رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط |
|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|
| ١ | ٠.٥٤ | ١٣ | ٠.٤٤ | ٢٥ | ٠.٥٦ |
| ٢ | ٠.٤٧ | ١٤ | ٠.٤٩ | ٢٦ | .44 |
| ٣ | ٠.٤٢ | ١٥ | ٠.٥١ | ٢٧ | .47 |
| ٤ | ٠.٣٢ | ١٦ | ٠.٥٣ | ٢٨ | .55 |
| ٥ | ٠.٢٩ | ١٧ | ٠.٥٥ | ٢٩ | ٠.٥٥ |
| ٦ | ٠.٢٦ | ١٨ | ٠.٤٧ | ٣٠ | .58 |
| ٧ | ٠.٣٧ | ١٩ | ٠.٤٨ | | |
| ٨ | ٠.٣٦ | ٢٠ | ٠.٤٢ | | |
| ٩ | ٠.٤٣ | ٢١ | ٠.٣٧ | | |

| | | | |
|------|----|------|----|
| ٠.٤٧ | ٢٢ | ٠.٤٥ | ١٠ |
| ٠.٣٤ | ٢٣ | ٠.٤٦ | ١١ |
| .49 | ٢٤ | ٠.٥١ | ١٢ |

ت. علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي ينتمي إليه:

يعبر ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه الفقرة في الاختبار عن مدى قوة العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة ودرجة المجال، وعادةً يتم الحصول على هذا النوع من الارتباط عن طريق استعمال معامل ارتباط (بيرسون) والمعيار الذي اعتمده الباحث في تحديدها لقبول الفقرة من عدمها بالاعتماد على القيمة الحرجة لمعامل الارتباط والتي حددت بـ(٠,١٣) فأكثر كمعيار لصدق الفقرة (الدريد، ٢٠٠٦، ٣٠٠)، ولم تحذف أي فقرة كما موضح في الجدول رقم (٧).

جدول رقم (٧) يوضح علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه لمقياس اللياقة الانفعالية

| المجال | الفقرة | معامل ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه |
|---------------------|--------|---|
| النضج الانفعالي | ١ | ٠.٥٥ |
| | ٢ | ٠.٥٢ |
| | ٣ | ٠.٥١ |
| | ٤ | ٠.٤٨ |
| | ٥ | ٠.٤٦ |
| الحساسية الانفعالية | ٦ | ٠.٤٣ |
| | ٧ | ٠.٤١ |
| | ٨ | ٠.٣٨ |
| | ٩ | ٠.٤٢ |
| | ١٠ | ٠.٣٩ |

| | | |
|------|----|--------------------|
| ٠.٥١ | ١١ | الكفاءة الانفعالية |
| ٠.٥٥ | ١٢ | |
| ٠.٥٦ | ١٣ | |
| ٠.٤٨ | ١٤ | |
| ٠.٥٧ | ١٥ | |
| ٠.٣٧ | ١٦ | الضبط الانفعالي |
| ٠.٦٧ | ١٧ | |
| ٠.٥٨ | ١٨ | |
| ٠.٦٤ | ١٩ | |
| ٠.٤٤ | ٢٠ | |
| ٠.٤٧ | ٢١ | التعبير الانفعالي |
| ٠.٥٥ | ٢٢ | |
| ٠.٤٥ | ٢٣ | |
| ٠.٦٠ | ٢٤ | |
| ٠.٤٨ | ٢٥ | |
| ٠.٤٧ | ٢٦ | التنظيم الانفعالي |
| ٠.٤٩ | ٢٧ | |
| ٠.٥١ | ٢٨ | |
| ٠.٥٨ | ٢٩ | |
| ٠.٦٠ | ٣٠ | |

ث. علاقة درجة المجال بدرجة المجالات الأخرى للمقياس:

لغرض الحصول على علاقة درجة المجال بدرجة المجالات الأخرى للمقياس قام الباحث بجمع

البيانات ووضعها بالحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتوصل الباحث إلى علاقة درجة

كل مجال بالمجالات الأخرى للمقياس كما مبين في الجدول رقم (٨).

جدول (٨) علاقة درجة المجال بدرجة المجالات الأخرى لمقياس اللياقة الانفعالية

| المجال السادس | المجال الخامس | المجال الرابع | المجال الثالث | المجال الثاني | المجال الأول | تسلسل المجال |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|---------------|
| ٠.٥٦ | ٠.٤٨ | ٠.٧٠ | ٠.٦٠ | ٠.٧٥ | - | المجال الأول |
| ٠.٤٩ | ٠.٦٥ | ٠.٦٠ | ٠.٧٠ | - | - | المجال الثاني |
| ٠.٧٢ | ٠.٤٨ | ٠.٦٩ | - | - | - | المجال الثالث |
| ٠.٥١ | ٠.٥٥ | - | - | - | - | المجال الرابع |
| ٠.٤٩ | - | - | - | - | - | المجال الخامس |

❖ الخصائص السيكومترية لمقياس اللياقة الانفعالية:

أولاً- صدق المقياس (*Validity of Scale*):

يرتبط مفهوم صدق المقياس بصحة صلاحيته للاستخدام، فالمقياس الصادق هو المقياس الذي يصلح للاستخدام في ضوء الاهداف التي وضع من اجلها. ويمكن أن نعني أيضاً بالمقياس الصادق بأنه ذلك المقياس المصمم لقياس سلوك معين أو سلوك ما، كما إن فقرات المقياس ترتبط كلها بالسلوك المراد قياسه. (الزبيدي، ٢٠٢١: ٢٣٧)

وقد تحقق الباحث من صدق المقياس بطريقتين هما:

أ. الصدق الظاهري (*Face Validity*):

يقصد به مدى صدق المقياس لقياس السمة المراد قياسها بشكل ظاهري، ويعتمد هذا النوع من الصدق على الفحص المبدئي لمحتويات المقياس من قبل الخبراء والمختصين من ذوي الخبرة من

خلال النظر إلى فقراته، وكيفية صياغتها، ومدى وضوحها، وكذلك النظر إلى التعليمات ودقتها ثم المقارنة بالوظيفية المراد قياسها فإذا اقترب الاثنان كان المقياس صادقاً ظاهرياً (سطحياً). (العجيلي وآخرون، ٢٠٠١ : ١٢٩)

وقام الباحث بالتحقق من الصدق الظاهري لمقياس اللياقة الانفعالية بصيغته الأولية (ملحق رقم ٤) من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (٣٠) محكماً (ملحق رقم ٣) للتعرف على مدى صلاحية الفقرات التي تقيس الظاهرة النفسية المدروسة ومدى وضوح الفقرات، ومدى ملائمة كل فقرة للمجال الذي تنتمي إليه، وما يلاحظونه مناسباً من التعديلات للفقرات أو حذفها. وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها باستعمال مربع كاي، تبين أن قيم مربع كاي المحسوبة لجميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١) وقد حظيت جميع فقرات الاختبار بموافقة المحكمين حيث كان الاتفاق بنسبة (١٠٠%).

ب. صدق البناء (Construct Validity):

أن صدق البناء قائم على فكرة مدى مناسبة المقياس للصفة المراد قياسها ووضوح بنوده ومدى العلاقة بالقدرة أو السمة أو البعد الذي يقيسه المقياس، والاختذ بالاعتبار تعليمات تطبيق هذا المقياس والزمن المحدد له. (عبد الرحمن، ٢٠٠٨ : ١٩٩)، وإن التأكد من هذا النوع من الصدق يتم عن طريق الآتي:

١. المجموعتين الطرفيتين (القوة التمييزية) كما موضح في الجدول رقم (٥).
٢. حساب معاملات الارتباط بين درجات المجال والدرجة الكلية للمقياس كما موضح في الجدول (٦)
٣. درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه كما موضح في الجدول (٧).
٤. درجة المجال بالمجالات الاخرى كما موضح في الجدول رقم (٨).

ثانياً- ثبات المقياس (*Scale Reliability*):

يقصد بثبات المقياس هو ضمان الحصول على نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيق المقياس نفسه على المجموعة من الافراد، وهذا يعني قلة تأثير عوامل الصدفة والعشوائية على نتائج المقياس. (الزبيدي، ٢٠٢١: ٢٥٧)، ويعد أيضاً من الخصائص السايكومترية المهمة للمقاييس النفسية في قياس ما ينبغي قياسه بصورة منتظمة (الهويدي، ٢٠٠٤: ٥٣) وللتحقق من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقتين هما:

١. طريقة إعادة الاختبار (*Retest Test*):

تتطلب هذه الطريقة إعادة تطبيق الاختبار أو المقياس مرة أخرى على أفراد المجموعة نفسها بعد فترة زمنية ملائمة ثم تُحسب بعد ذلك معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في المرة الأولى والثانية ويسمى معامل الارتباط المستخرج بهذه الطريقة بمعامل استقرار نتائج الاختبار خلال الفترة بين التطبيقين للاختبار أو المقياس. (العجيلي وآخرون، ٢٠٠١ : ١٤٤-١٤٥) ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة فقد قام الباحث بإعادة الاختبار بعد مرور (١٥) يوماً على عينة مؤلفة من (٤٠) معلم ومعلمة ومن نفس عينة التحليل الاحصائي، وقد بلغت قيمة الثبات بهذه الطريقة (٠.٨٨) وهو معامل ثبات جيد ومقبول.

٢- معامل ألفا كرونباخ (*Cornbrash's Alpha Coefficient*):

هذا المعامل مشتق من الصيغة لكيودر- ريتشاردسون (٢٠) لتقدير ثبات درجات أنواع الاختبارات والمقاييس المختلفة، حيث يقوم هذا المعامل بإيجاد معامل الثبات لبنية الاختبار والمقياس، ويستخدم مع الاختبارات والمقاييس ذات التدرج (الثلاثي، الرباعي، الخماسي، ...) ويُعطي معامل ألفا لكرونباخ الحد الأدنى للقيمة التقديرية لمعامل ثبات درجات المقياس أو الاختبار. (الزبيدي، ٢٠٢١:

وقد تم تطبيق معامل ألفا كرونباخ على جزء من عينة التحليل الاحصائي والبالغة (١٥٠) معلم ومعلمة وقد بلغت قيمة الثبات بهذا المعامل (٠.٩٤)، وتعد مؤشرات الثبات المذكورة مؤشرات جيدة ومقبولة.

- وصف مقياس اللياقة الانفعالية (المقياس بصيغته النهائية):

يتكون مقياس اللياقة الانفعالية بصيغته النهائية من (٣٠) فقرة، مصاغة جميعها بأسلوب العبارات التقريرية، ووضع أمام كل فقرة خمس بدائل لتقدير الاستجابات على فقرات المقياس هي (دائما، غالبا، احيانا، نادرا، ابدا) تأخذ الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي، وتبلغ أعلى درجة كلية محتملة للمقياس (١٥٠) درجة وأدنى درجة (٣٠)، والوسط الفرضي للمقياس هو (٩٠) درجة.

١. مقياس الجودة الشخصية

يشير كل من ألن و وين (Allen & yen , 1979) إلى أن عملية اعداد إي مقياس لا بد إن تمر بعدة خطوات تتمثل بما يلي:

- ١- التخطيط للمقياس لتحديد النطاق الذي تغطيه فقرات.
- ٢- جمع الفقرات وصياغتها.
- ٣- عرض الفقرات على مجموعه من المحكمين ذوو الاختصاص.
- ٤ - تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث.
- ٥- إجراء التحليل الإحصائي للفقرات (Allen& yen, 1979: 118).

وبناءً على ذلك تم اعداد مقياس الجودة الشخصية على وفق الخطوات الاتية:

❖ تحديد مفهوم الجودة الشخصية :

اعتمد الباحث على تعريف (Malhi,2006) في اعداد مقياس الجودة الشخصية والذي عرفها :
بانها الدرجة التي يعبر عنها الفرد عن سمات شخصية ايجابية , ويمارس علاقات انسانية جيدة
ويظهر اداءً علمياً متميزاً واهم سمات الجودة الشخصية هي تقدير الذات الذي يصنع الجانب الاكبر
من شخصية الفرد وقدراته.

❖ أعداد فقرات المقياس:

بعد تحديد تعريف الجودة الشخصية، اشتق الباحث فقرات عن هذه التعريف بما يتناسب مع النطاق
السلوكي المحدد، وبما ينسجم مع طبيعة المجتمع الذي سيطبق عليه المقياس، إذ تم صياغة (٣٠)
فقرة، مصاغة بأسلوب العبارات التقريرية ، وروعي في هذه الفقرات أن تكون مفهومة وواضحة، ولا
تجمع بين فكرتين، وتكون مختصرة بقدر ما تسمح به الظاهرة المدروسة، وأن لا تكون قابلة لأكثر من
تفسير (ملحم ، ٢٠١٠ ، ٢٥٩).

❖ بدائل الإجابة:

اعتمد الباحث طريقه ليكرت (Likert) في إعداد بدائل مقياس الجودة الشخصية ، وهي من الطرق
المفضلة والشائعة في إعداد البدائل، إذ وضع الباحث خمس بدائل تتناسب وطبيعة المرحلة العمرية
المستهدفة هي (دائماً , غالباً , احيانا , نادراً , ابداء) تأخذ الدرجات (٥ , ٤ , ٣ , ٢ , ١) على التوالي.

❖ تعليمات المقياس:

سعى الباحث إلى أن تكون تعليمات المقياس واضحة، إذ طلب من المستجيب الإجابة عن فقرات
المقياس بكل صدق وموضوعية لغرض البحث العلمي، وبأنه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى
خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيه، ولا داعي لذكر الاسم وان الإجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحث،

وذلك ليطمئن المستجيب على سرية إجابته.

❖ تحديد المجالات الفرعية للخاصية المقاسة:

قد تنقسم الخاصية المراد قياسها إلى مجموعة من المجالات الفرعية التي تشكل في مجموعها العام الدرجة الكلية للخاصية المقاسة. وبالنسبة للجودة الشخصية يتكون من ثلاث مجالات هي: (سمات الشخصية الايجابية , العلاقات الانسانية الجيدة , الاداء العلمي المميز)

- عرض المقياس على المحكمين لمعرفة الصدق الظاهري:

بعد أن قام الباحث بأعداد مقياس الجودة الشخصية بصيغته الاولى, عرض الباحث فقرات المقياس بصيغته الاولى (ملحق رقم ٤) على (٣٠) محكماً من المختصين في العلوم التربوية والنفسية والتربية الخاصة؛ لمعرفة مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله, وابداء الرأي في صلاحية صياغة فقرات المقياس ومدى ملائمتها للعينة. وتعد هذه الطريقة من الوسائل المعتمدة بهدف الكشف عن مدى تمثيل فقراته لجوانب المتغير التي يفترض ان يقيسها. وقد استعمل الباحث مربع كاي وحصلت الموافقة على جميع فقرات المقياس من قبل المحكمين مع اقتراح اجراء بعض التعديلات اللغوية الطفيفة على بعض فقرات المقياس كما هو موضح في جدول رقم (٩):

جدول (٩) آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس الجودة الشخصية

| المجال | الفقرات | عدد الخبراء | الموافقون | غير الموافقين | درجة الحرية | قيمة مربع كاي | | مستوى الدلالة |
|--------|-------------------------------|-------------|-----------|---------------|-------------|---------------|----------|---------------|
| | | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| الأول | ١, ٢, ٣, ٤, ٥, ٦, ٧, ٨, ٩, ١٠ | ٣٠ | ٣٠ | صفر | ١ | ٣٠ | ٣,٨٤ | ٠,٠٥ |
| الثاني | ١١, ١٢, ١٣ | ٣٠ | ٣٠ | صفر | ١ | ٣٠ | ٣,٨٤ | ٠,٠٥ |

| | | | | | | | | |
|------|------|----|---|-----|----|----|--|--------|
| | | | | | | | ١٤,١٥,١ | الثالث |
| | | | | | | | ٦,١٧,١٨, ١٩,٢٠ | |
| ٠,٠٥ | ٣,٨٤ | ٣٠ | ١ | صفر | ٣٠ | ٣٠ | ٢١,٢٢,٢٣ ٢٤,٢٥,٢ ٦,٢٧,٢٨, ٢٩,٣٠ | |

من الجدول اعلاه يتضح بأن جميع قيم مربع كاي المحسوبة وبالبالغة (٣٠) هي اكبر من قيمة مربع كاي الجدولية وبالبالغة (٣,٨٤) عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) ودرجة حرية (١), وبذلك تكون جميع فقرات الاختبار صالحة.

❖ وضوح الفقرات والتعليمات (العينة الاستطلاعية):

بعد أن تم إعداد المقياس بصيغته الأولية ووضع تعليمات الاستجابة على الفقرات، تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة بلغت (٣٠) معلم ومعلمة بواقع (١٠) معلماً و(٢٠) معلمة من معلمات التربية الخاصة , وكان الهدف من إجراء هذا التطبيق معرفة مدى وضوح التعليمات، ووضوح الفقرات من حيث المعنى، والزمن الذي يستغرقه معلمي التربية الخاصة في الاستجابة على فقرات المقياس بهدف التغلب على تلك الصعوبات قبل تطبيق المقياس على عينة البحث الأساس، وبعد ملاحظة الاستجابات تبين أن تعليمات الاستجابة والفقرات والبدايل واضحة، كما تبين أن الوقت الذي يستغرقه المستجيب في الاستجابة على المقياس هو (١٨) دقيقة^٣.

^٣ . تم احتساب متوسط الاجابة عن طريق احتساب مجموعة عدد الاوقات الكلية لكل للمعلمين مقسوماً على عددهم .

❖ تصحيح المقياس:

يقصد به وضع درجة استجابة المعلم المعلمة (المفحوص) على كل فقره من فقرات المقياس ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية. وقد تكون المقياس من (٣٠) فقرة وكل فقرة وضعت امامها خمس بدائل هي: (دائما) وتعطى لها خمس درجات، و(غالبا) تعطى لها اربع درجات، و(احيانا) تُعطى لها ثلاث درجات، و(نادرا) وتعطى لها درجتين ، و(ابدا) وتعطى لها درجة واحدة وبهذا تكون أعلى درجة للمقياس هي (١٥٠)، وأقل درجة للمقياس هي (٣٠) ومتوسط فرضي (٩٠).

❖ عينة التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يتمثل التحليل الإحصائي بمجموعة من الاجراءات الاحصائية التي يستخدمها الباحث لمعالجة المعلومات الكمية من الحقائق والظواهر التي يريد أن يبحثها وفق ما تقتضيه طبيعة البحث لديه، من خلال التحليل والتركيب؛ لينتهي منها إلى بيانات رقمية تُساعده في توضيح العلاقة وحل المشكلات ذات الصلة بطبيعة البحث. (دويدري، ٢٠٠٠: ٢٥٧)

ويُعد التحليل من المتطلبات الأساسية لإعداد الاختبار لان التحليل المنطقي لها لا يكشف بشكل دقيق عن مدى صلاحيتها أو صدقها (Ebel,2009,p:408). وأن اختيار الفقرات ذات الخصائص السايكومترية المناسبة، قد تمكن الباحث من اعداد مقياس يتصف بخصائص قياسية جيدة، لهذا تطلب التحقق من هذه الخصائص السايكومترية لفقرات المقياس وذلك للانتقاء المناسب منها أو تعديل واستبعاد غير المناسبة منها، ومن اجل اجراء التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الجودة الشخصية(القوة التمييزية للفقرة، درجة الفقرة بالدرجة الكلية للاختبار، درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه، علاقة المجال بالمجال الآخر)، فقد تكونت عينة التحليل الاحصائي من (١٥٠) معلم ومعلمة .

- التحليل الاحصائي لمقياس الجودة الشخصية :

أ. القوة التمييزية للفقرات (المجموعتين الطرفيتين):

تعني القوة التمييزية للفقرة مدى قدرتها على التمييز بين المفحوصين ذوي الدرجات أو القدرات العالية في الصفة أو الخاصية المراد قياسها والمفحوصين ذوي الدرجات أو القدرات المتدنية، والهدف من هذه الخطوة هو الابقاء على الفقرات ذات التمييز العالي والجيدة فقط، ويجب أن لا يفهم هنا أن المفحوصين ذوي المستوى المتدني لا يؤدون أو لا يجيبون عن هذه الفقرة ، بل إن نسبة من أجابوا عنها من الجيدين (المجموعة العليا) أعلى من الضعاف في (المجموعة الدنيا)، وذلك لأن الفقرة التي لا يجيب عنها جميع المفحوصين على اختلاف مستوياتهم لا قيمة لها لأنها لا تستطيع التمييز بينهم. (المحاسنة وعبد الحكيم، ٢٠١٣:٢٠٦)

واتبع الباحث الخطوات الآتية لحساب معامل تمييز الفقرات:

١. تطبيق فقرات مقياس الجودة الشخصية على عينة التحليل الاحصائي والبالغ عددها (١٥٠) معلم ومعلمة .

٢. تصحيح اجابات المعلمين والمعلمات لإيجاد الدرجة الكلية لاستجابة كل معلم ومعلمة على فقرات المقياس.

٣. ترتيب درجات المعلمين والمعلمات ترتيباً تنازلياً.

٤. اختيار (٢٧%) من الاستبانات التي حصلت على أعلى الدرجات لتكون المجموعة العليا، وعددها (٤١) استبانة

٥. اختيار (٢٧%) من الاستبانات التي حصلت على درجات منخفضة لتكون المجموعة الدنيا، وعددها (٤١) استبانة .

٦. استخراج معامل التمييز باستخدام اختبار (T-Test) لعينتين مستقلتين؛ وذلك لقياس الفرق بين

المجموعتين العليا والدنيا، ولكل فقرة من فقرات المقياس، وقورنت قيمة (T-Test) المحسوبة لكل فقرة بالقيمة الجدولية وكانت جميع الفقرات دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبذلك لم يتم حذف أي فقرة من فقرات المقياس، وجدول رقم (١٠) يوضح ذلك

جدول (١٠) القوة التمييزية للمجموعتين العليا والدنيا لمقياس الجودة الشخصية

| مستوى الدلالة عند (٠,٠٥) | قيمة (T-TEST) | | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | حجم العينة | المجموعة | الفقرات |
|-----------------------------------|---------------|----------|----------------------|------------------|---------------|----------|---------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | | |
| دالة | ١.٩٦ | 2.188 | 1.220 | 2.24 | ٤١ | عليا | ١ |
| | | | .401 | 1.80 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 8.125 | 1.146 | 3.29 | ٤١ | عليا | ٢ |
| | | | .449 | 1.73 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 8.413 | 1.264 | 3.41 | ٤١ | عليا | ٣ |
| | | | .488 | 1.63 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 5.342 | 1.463 | 3.10 | ٤١ | عليا | ٤ |
| | | | .511 | 1.80 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 7.055 | 1.229 | 3.20 | ٤١ | عليا | ٥ |
| | | | .559 | 1.71 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 4.206 | 1.587 | 2.93 | ٤١ | عليا | ٦ |
| | | | .725 | 1.78 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 5.627 | 1.487 | 3.12 | ٤١ | عليا | ٧ |
| | | | .687 | 1.68 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 7.961 | 1.227 | 3.51 | ٤١ | عليا | ٨ |
| | | | .699 | 1.76 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 8.411 | 1.015 | 3.66 | ٤١ | عليا | ٩ |
| | | | .980 | 1.80 | ٤١ | دنيا | |

| مستوى | قيمة (T-TEST) | | الانحراف | الوسط | حجم | المجموعة | الفقرات |
|-------|---------------|-------|----------|-------|-----|----------|---------|
| دالة | ١.٩٦ | 7.395 | 1.338 | 3.76 | ٤١ | عليا | ١٠ |
| | | | .848 | 1.93 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 4.672 | 1.606 | 3.15 | ٤١ | عليا | ١١ |
| | | | .962 | 1.78 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 5.367 | 1.565 | 3.00 | ٤١ | عليا | ١٢ |
| | | | .631 | 1.59 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 7.940 | 1.428 | 3.37 | ٤١ | عليا | ١٣ |
| | | | .506 | 1.49 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 4.115 | 1.903 | 3.32 | ٤١ | عليا | ١٤ |
| | | | .651 | 2.02 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 6.224 | 1.358 | 3.39 | ٤١ | عليا | ١٥ |
| | | | .590 | 1.95 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 7.641 | 1.284 | 3.59 | ٤١ | عليا | ١٦ |
| | | | .583 | 1.90 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 5.010 | 1.445 | 3.37 | ٤١ | عليا | ١٧ |
| | | | .735 | 2.10 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 7.444 | 1.493 | 3.66 | ٤١ | عليا | ١٨ |
| | | | .495 | 1.83 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 7.273 | 1.479 | 3.63 | ٤١ | عليا | ١٩ |
| | | | .690 | 1.78 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 8.975 | 1.294 | 3.78 | ٤١ | عليا | ٢٠ |
| | | | .558 | 1.80 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 3.960 | 1.660 | 3.54 | ٤١ | عليا | ٢١ |
| | | | 1.205 | 2.27 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 3.336 | 1.582 | 3.73 | ٤١ | عليا | ٢٢ |
| | | | 1.392 | 2.63 | ٤١ | دنيا | |

| مستوى | قيمة (T-TEST) | | الانحراف | الوسط | حجم | المجموعة | الفقرات |
|-------|---------------|-------|----------|-------|-----|----------|---------|
| دالة | ١.٩٦ | 3.813 | 1.593 | 3.76 | ٤١ | عليا | ٢٣ |
| | | | 1.534 | 2.44 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 2.993 | 1.308 | 4.20 | ٤١ | عليا | ٢٤ |
| | | | 1.887 | 3.12 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 2.560 | .776 | 4.56 | ٤١ | عليا | ٢٥ |
| | | | 1.590 | 3.85 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 3.286 | .741 | 4.59 | ٤١ | عليا | ٢٦ |
| | | | 1.699 | 3.63 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 3.044 | .631 | 4.59 | ٤١ | عليا | ٢٧ |
| | | | 1.736 | 3.71 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 3.887 | 1.493 | 2.85 | ٤١ | عليا | ٢٨ |
| | | | 1.630 | 1.51 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 3.751 | 1.860 | 3.12 | ٤١ | عليا | ٢٩ |
| | | | 1.108 | 1.85 | ٤١ | دنيا | |
| دالة | ١.٩٦ | 3.209 | 1.473 | 3.93 | ٤١ | عليا | ٣٠ |
| | | | 1.487 | 2.88 | ٤١ | دنيا | |

ب. علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يعتمد هذا الأسلوب على إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة المستجيب على كل فقرة من فقرات المقياس ودرجته الكلية التي يحصل عليها عند استجابته عن جميع فقرات المقياس. إذ يتم الإبقاء على الفقرات ذات معامل الارتباط المرتفع وحذف الفقرات ذات معامل الارتباط المنخفض (علام، ٢٠٠٠: ٢٧٩). وبذلك استعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (١٥٠) استمارة وهي الاستمارات ذاتها التي خضعت للتحليل

الإحصائي، تبين أن جميع فقرات المقياس وقد حققت جميع الفقرات ارتباط ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) تبين أن جميع فقرات المقياس تتميز بمعامل ارتباط معتدل بالاعتماد على القيمة الحرجة لمعامل الارتباط والتي حددت بـ(٠,١٣) فأكثر كمعيار لصدق الفقرة (الدريير, ٢٠٠٦: ٣٠٠)، ولم تحذف أي فقرة كما موضح في الجدول رقم (١١).

جدول (١١) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الجودة الشخصية

| رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط | رقم الفقرة | معامل الارتباط |
|------------|----------------|------------|----------------|------------|----------------|
| ١ | ٠.٥٧ | ١٣ | ٠.٢٩ | ٢٥ | ٠.٣٥ |
| ٢ | ٠.٥٤ | ١٤ | ٠.٣٣ | ٢٦ | ٠.٣٦ |
| ٣ | ٠.٥١ | ١٥ | ٠.٤٤ | ٢٧ | ٠.٤٦ |
| ٤ | ٠.٤٩ | ١٦ | ٠.٤٦ | ٢٨ | ٠.٥٩ |
| ٥ | ٠.٤٤ | ١٧ | ٠.٥٨ | ٢٩ | ٠.٦٢ |
| ٦ | ٠.٤١ | ١٨ | ٠.٦١ | ٣٠ | ٠.٦١ |
| ٧ | ٠.٤٠ | ١٩ | ٠.٥٢ | | |
| ٨ | ٠.٣٨ | ٢٠ | ٠.٤٨ | | |
| ٩ | ٠.٣٦ | ٢١ | ٠.٥٥ | | |
| ١٠ | ٠.٣١ | ٢٢ | ٠.٦٦ | | |
| ١١ | ٠.٣٤ | ٢٣ | ٠.٤٧ | | |
| ١٢ | ٠.٣٦ | ٢٤ | ٠.٥٣ | | |

ت. علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي ينتمي إليه:

يعبر ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه الفقرة في الاختبار عن مدى قوة العلاقة الارتباطية بين درجة الفقرة ودرجة المجال، وعادةً يتم الحصول على هذا النوع من الارتباط عن طريق استعمال معامل ارتباط (بيرسون) والمعيار الذي اعتمده الباحث في تحديدها لقبول الفقرة من عدمها

بالاعتماد على القيمة الحرجة لمعامل الارتباط والتي حددت بـ(٠,١٣) فأكثر كمعيار لصدق الفقرة (الدريد، ٢٠٠٦: ٣٠٠)، ولم تحذف أي فقرة كما موضح في الجدول الجدول (١٢).

جدول (١٢) يوضح علاقة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه لمقياس الجودة الشخصية

| المجال | الفقرة | معامل ارتباط الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه |
|---------------------------|--------|---|
| سمات الشخصية الايجابية | ١ | ٠.٤٩ |
| | ٢ | ٠.٥١ |
| | ٣ | ٠.٣٢ |
| | ٤ | ٠.٢٧ |
| | ٥ | ٠.٢٩ |
| | ٦ | ٠.٤٣ |
| | ٧ | ٠.٦٠ |
| | ٨ | ٠.٥٨ |
| | ٩ | ٠.٥٤ |
| | ١٠ | ٠.٤٣ |
| العلاقات الانسانية الجيدة | ١١ | ٠.٤٤ |
| | ١٢ | ٠.٤٨ |
| | ١٣ | ٠.٤١ |
| | ١٤ | ٠.٣٦ |
| | ١٥ | ٠.٣٣ |
| | ١٦ | ٠.٣٨ |
| | ١٧ | ٠.٤٩ |
| | ١٨ | ٠.٣٠ |
| | ١٩ | ٠.٢٩ |
| | ٢٠ | ٠.٢٨ |

| | | |
|------|----|----------------------|
| ٠.٤٣ | ٢١ | الاداء العلمي المميز |
| ٠.٥٠ | ٢٢ | |
| ٠.٥١ | ٢٣ | |
| ٠.٥٦ | ٢٤ | |
| ٠.٦٠ | ٢٥ | |
| ٠.٤٩ | ٢٦ | |
| ٠.٤٧ | ٢٧ | |
| ٠.٥٦ | ٢٨ | |
| ٠.٤٣ | ٢٩ | |
| ٠.٥٧ | ٣٠ | |

ث. علاقة درجة المجال بدرجة المجالات الأخرى للمقياس:

لغرض الحصول على علاقة درجة المجال بدرجة المجالات الأخرى للمقياس قام الباحث بجمع البيانات ووضعها بالحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وتوصل الباحث إلى علاقة درجة كل مجال بالمجالات الأخرى للمقياس كما مبين في الجدول رقم (١٣).

جدول (١٣) علاقة درجة المجال بدرجة المجالات الأخرى لمقياس الجودة الشخصية

| تسلسل المجال | المجال الأول | المجال الثاني | المجال الثالث |
|---------------|--------------|---------------|---------------|
| المجال الأول | - | ٠.٥١ | ٠.٤٩ |
| المجال الثاني | ٠.٥١ | - | ٠.٤٧ |
| المجال الثالث | ٠.٤٩ | ٠.٤٧ | - |

❖ الخصائص السيكومترية لمقياس الجودة الشخصية :

أولاً- صدق المقياس (*Validity of Scale*):

يرتبط مفهوم صدق المقياس بصحة صلاحيته للاستخدام، فالمقياس الصادق هو المقياس الذي يصلح للاستخدام في ضوء الاهداف التي وضع من اجلها. ويمكن أن نعني أيضاً بالمقياس الصادق بأنه ذلك المقياس المصمم لقياس سلوك معين أو سلوك ما، كما إن فقرات المقياس ترتبط كلها بالسلوك المراد قياسه. (الزبيدي، ٢٠٢١: ٢٣٧)

وقد تحقق الباحث من صدق المقياس بطريقتين هما:

أ. الصدق الظاهري (*Face Validity*):

يقصد به مدى صدق المقياس لقياس السمة المراد قياسها بشكل ظاهري، ويعتمد هذا النوع من الصدق على الفحص المبدئي لمحتويات المقياس من قبل الخبراء والمختصين من ذوي الخبرة من خلال النظر إلى فقراته، وكيفية صياغتها، ومدى وضوحها، وكذلك النظر إلى التعليمات ودقتها ثم المقارنة بالوظيفية المراد قياسها فإذا اقترب الاثنان كان المقياس صادقاً ظاهرياً (سطحياً). (العجيلي وآخرون، ٢٠٠١ : ١٢٩)

وقام الباحث بالتحقق من الصدق الظاهري لمقياس الجودة الشخصية بصيغته الأولية (ملحق رقم ٤) من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (٣٠) محكماً (ملحق رقم ٣) للتعرف على مدى صلاحية الفقرات التي تقيس الظاهرة النفسية المدروسة ومدى وضوح الفقرات، ومدى ملائمة كل فقرة للمجال الذي تنتمي إليه، وما يلاحظونه مناسباً من التعديلات للفقرات أو حذفها. وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها باستعمال مربع كاي، تبين أن قيم مربع كاي المحسوبة لجميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

(٠,٠٥) ودرجة حرية (١) وقد حظيت جميع فقرات الاختبار بموافقة المحكمين حيث كان الاتفاق بنسبة (١٠٠%).

ب. صدق البناء (*Construct Validity*):

أن صدق البناء قائم على فكرة مدى مناسبة المقياس للصفة المراد قياسها ووضوح بنوده ومدى العلاقة بالقدرة أو السمة أو البعد الذي يقيسه المقياس، والأخذ بالاعتبار تعليمات تطبيق هذا المقياس والزمن المحدد له. (عبد الرحمن، ٢٠٠٨: ١٩٩)، وإن التأكد من هذا النوع من الصدق يتم عن طريق الآتي:

١. المجموعتين الطرفيتين (القوة التمييزية) كما موضح في الجدول رقم (١٠).
٢. حساب معاملات الارتباط بين درجات المجال والدرجة الكلية للمقياس كما موضح في الجدول (١١).
٣. درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه كما موضح في الجدول (١٢).
٤. درجة المجال بالمجالات الأخرى كما موضح في الجدول رقم (١٣).

ثانياً- ثبات المقياس (*Scale Reliability*):

يقصد بثبات المقياس هو ضمان الحصول على نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيق المقياس نفسه على المجموعة من الأفراد، وهذا يعني قلة تأثير عوامل الصدفة والعشوائية على نتائج المقياس. (الزبيدي، ٢٠٢١: ٢٥٧)، ويعد أيضاً من الخصائص السايكومترية المهمة للمقاييس النفسية في قياس ما ينبغي قياسه بصورة منتظمة (الهويدي، ٢٠٠٤: ٥٣) وللتحقق من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام طريقتين هما:

١- طريقة إعادة الاختبار (*Retest Test*):

تتطلب هذه الطريقة إعادة تطبيق الاختبار أو المقياس مرة أخرى على أفراد المجموعة نفسها

بعد فترة زمنية ملائمة ثم تُحسب بعد ذلك معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في المرة الأولى والثانية ويسمى معامل الارتباط المستخرج بهذه الطريقة بمعامل استقرار نتائج الاختبار خلال الفترة بين التطبيقين للاختبار أو المقياس. (العجيلي وآخرون, ٢٠٠١ : ١٤٤-١٤٥)

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة فقد قام الباحث بإعادة الاختبار بعد مرور (١٥) يوماً على عينة مؤلفة من (٤٠) معلم ومعلمة ومن نفس عينة التحليل الاحصائي، وقد بلغت قيمة الثبات بهذه الطريقة (٠.٨٩) وهو معامل ثبات عالي.

٢- معامل ألفا كرونباخ (Cornbrash's Alpha Coefficient):

هذا المعامل مشتق من الصيغة لكيودر- ريتشاردسون (٢٠) لتقدير ثبات درجات أنواع الاختبارات والمقاييس المختلفة، حيث يقوم هذا المعامل بإيجاد معامل الثبات لبنية الاختبار والمقياس، ويستخدم مع الاختبارات والمقاييس ذات التدرج (الثلاثي، الرباعي، الخماسي، ...) ويُعطي معامل ألفا لكرونباخ الحد الأدنى للقيمة التقديرية لمعامل ثبات درجات المقياس أو الاختبار. (الزبيدي، ٢٠٢١: ٢٦٢)

وقد تم تطبيق معامل ألفا كرونباخ على جزء من عينة التحليل الاحصائي والبالغة (١٥٠) معلم ومعلمة وقد بلغت قيمة الثبات بهذا المعامل (٠.٩٣)، وتعد مؤشرات الثبات المذكورة مؤشرات عالية.

- وصف مقياس الجودة الشخصية (المقياس بصيغته النهائية):

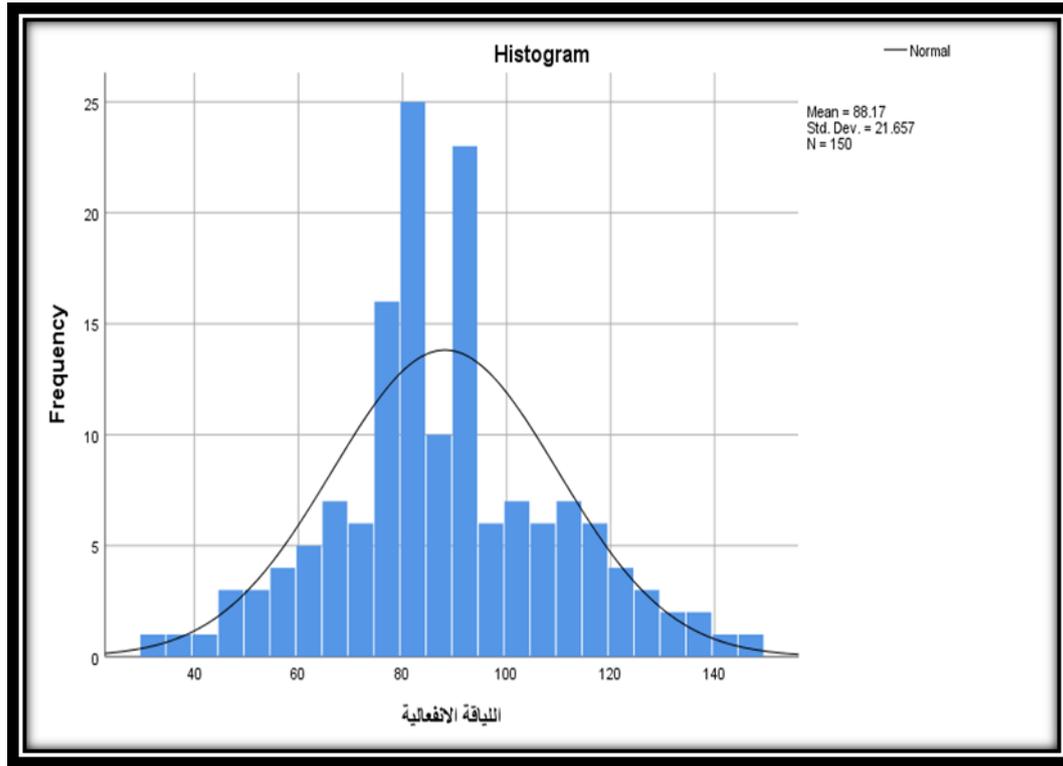
يتكون مقياس الجودة الشخصية بصيغته النهائية من (٣٠) فقرة، مصاغة جميعها بأسلوب العبارات التقريرية، ووضع أمام كل فقرة خمس بدائل لتقدير الاستجابات على فقرات المقياس هي (دائماً، احياناً، غالباً، نادراً، ابداً) تأخذ الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي، وتبلغ أعلى درجة كلية محتملة للمقياس (١٥٠) درجة وأدنى درجة (٣٠)، والوسط الفرضي للمقياس هو (٩٠) درجة.

❖ المؤشرات الإحصائية لمقاييس البحث:

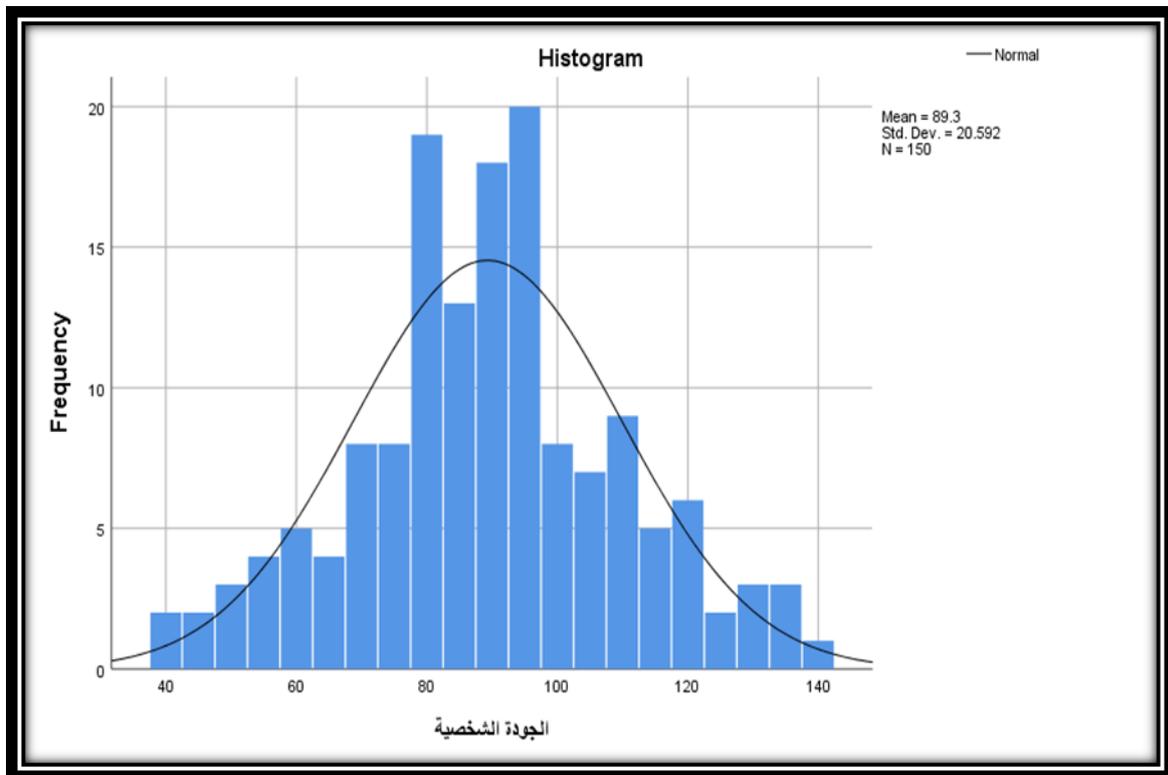
توافرت للباحث المؤشرات الإحصائية اللازمة، فقد تم حساب بعض الخصائص الإحصائية للمقياسين، بالاعتماد على عينة التحليل الإحصائي، لكي نطمئن إلى استعمال نوع الإحصاء المناسب مع طبيعة تلك المؤشرات، ولإستخراج تلك المؤشرات استعملت الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) والجدول (١٤) يبين ذلك، ويوضح شكل (١) توزيع درجات أفراد العينة النهائية على مقياس اللياقة الانفعالية، في حين يوضح شكل (٢) توزيع درجات أفراد العينة النهائية على مقياس الجودة الشخصية.

جدول رقم (١٤) يوضح المؤشرات الإحصائية لمقاييس اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية

| ت | المؤشرات الإحصائية | اللياقة الانفعالية | الجودة الشخصية |
|----|-------------------------|--------------------|----------------|
| ١ | العينة | ١٥٠ | ١٥٠ |
| ٢ | الوسط الحسابي | ٨٨.١٧ | ٨٩.٣٠ |
| ٣ | الوسيط | ٨٦ | ٩١ |
| ٤ | الانحراف المعياري | ٢١.٦٥ | ٢٠.٥٩ |
| ٥ | أقل درجة | ٣٢ | ٤٠ |
| ٦ | أعلى درجة | ١٤٥ | ١٣٨ |
| ٧ | الالتواء | ٠.١٧ | ٠.٠٥ |
| ٨ | المنوال | ٨٢ | ٩٥ |
| ٩ | الخطأ المعياري للالتواء | ٠.١٩ | ٠.١٩ |
| ١٠ | التفرطح | ٠.١٨ | -٠.٠٤ |
| ١١ | الخطأ المعياري للتفرطح | ٠.٣٩ | ٠.٣٩ |
| ١٢ | الوسط الفرصي | ٩٠ | ٩٠ |



شكل (١) يوضح الرسم البياني للياقة الانفعالية



شكل (٢) يوضح الرسم البياني لمقياس الجودة الشخصية

يتضح من ملاحظة المؤشرات الإحصائية لمقياسي البحث (اللياقة الانفعالية) و (الجودة الشخصية)،

أن تلك المؤشرات تتسق مع معظم مؤشرات المقاييس العلمية، إذ أقترب معامل الالتواء والتفرطح لمقياسي البحث من القيم المعيارية للتوزيع الاعتدالي بأقترابها من الصفر، والتقارب الموجود بين مقاييس النزعة المركزية (الوسط ، الوسيط، المنوال) يشير الى أن توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً، ومن ثم مما يسمح بأعتماد الاحصاء المعلمي الذي يشترط اعتدالية التوزيع، ولذلك سيتم اعتماده في تحليل بيانات البحث واستخراج النتائج.

التطبيق النهائي لأداتي البحث:

تمت إجراءات التطبيق النهائي لأداتي البحث بصيغتهما النهائية ملحق (٦-٧)، على عينة البحث النهائية (الاساسية) البالغ عددها (١٩١) معلم ومعلمة من معلمي التربية الخاصة، التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة بغداد الكرخ الاولى والثانية والثالثة والرصافة للعام الدراسي (٢٠٢٢_٢٠٢٣) في المدة من (٢٠٢٣/٢/١٩) ولغاية (٢٠٢٣/٣/٥)، وبعد الانتهاء من التطبيق قام الباحث بتفريغ وتصحيح بيانات كل من المقياسين وحساب الدرجات على وفق المعيار المحدد لكل منهما .

سادساً: الوسائل الإحصائية :

لمعالجة البيانات التي توصل إليها البحث الحالي إحصائياً استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة مستعينة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وكالاتي :

- معامل إرتباط بيرسون (**pearson correlation coefficient**) : لاستخراج الاتساق الداخلي للمقياسين الذي يتمثل بإيجاد معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية، واستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياسي البحث، وللتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين المقياسين .
- معادلة الفاكرونباخ لأتساق الداخلي (**Coefficient Alpha**) : لاستخراج ثبات مقياسي البحث.
- مربع كاي (**Chi-Squar ٢١**) : لمعرفة دلالة الفرق بين الموافقين وغير الموافقين من المحكمين في صلاحية فقرات مقياسي اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية.

- الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test for a Single Sample): لمعرفة دلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدرجات افراد العينة النهائية على مقياسي البحث .
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T-test Two Independent Samples) لاستخراج القوة التمييزية لفقرات مقياسي البحث بأسلوب المجموعتين المتطرفتين .
- تحليل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression): لتحليل البيانات النهائية ومعرفة نسبة مساهمة اللياقة الانفعالية في الجودة الشخصية.

الفصل الرابع

اولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ثانياً: الاستنتاجات

ثالثاً: التوصيات

رابعاً: المقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث على وفق أهدافه، وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، فضلاً عن تقديم توصيات ومقترحات استناداً إلى ما تم التوصل إليه من نتائج.

أولاً- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الهدف الاول: يهدف الى التعرف على اللياقة الانفعالية لدى معلمي التربية الخاصة

لتحقيق هذا الهدف طبق الباحث مقياس اللياقة الانفعالية بصورته النهائية على عينة البحث الحالي البالغ عددهم (١٩١) معلم ومعلمة ، وبعد تصحيح المقياس واجراء التحليل الاحصائي للبيانات تبين ان المتوسط الحسابي للدرجات (٩٥.١٤) درجة، وبانحراف معياري قدره (٢٧.٢٧) وبلغ المتوسط الفرضي (٩٠) درجة ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي المتحقق والمتوسط الحسابي الفرضي ،استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة. وبينت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٢.٦٠) درجة ، والقيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) . وذات دلالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٠) ، والجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥) الاختبار التائي لعينة واحدة لمتغير اللياقة الانفعالية

| مستوى الدلالة | القيمة التائية | | درجة الحرية | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | حجم العينة | المتغير |
|------------------|----------------|----------|----------------|-------------------|----------------------|--------------------|---------------|--------------------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | | | |
| (٠.٠٥) | ١.٩٦ | ٢.٦٠ | ١٩٠ | ٩٠ | ٢٧.٢٧ | ٩٥.١٤ | ١٩١ | اللياقة الانفعالية |

من خلال متابعة الجدول اعلاه نلاحظ ان المتوسط الحسابي قد بلغ (٩٥.١٤) درجة وهو اكبر من المتوسط الفرضي الذي بلغ (٩٠) وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٢.٦٠) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ولان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي

فهذا يدل على ان معلمي التربية الخاصة لديهم لياقة انفعالية, ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان معلمي ومعلمات التربية الخاصة يمتلكون لياقة انفعالية لديهم القدرة على تبني اتجاهات ايجابية نحو الحياة بأبعادها المختلفة, والالتزام بتحقيق هذه الاهداف وكذلك القيام بالمسؤوليات التي يلتزم بها الفرد في حياته تجاه دراسته او عمله او الاخرين , وتقبله لذاته ورضاه عن حياته بشكل عام, فضلا عن نضاله واجتهاده لتحقيق اهداف ذات قيمة مع الاحساس بالقدرة على الانجاز وتحقيق الذات ويتقبلون نقاط القوة والضعف في شخصياتهم ويشعرون بان روحهم المعنوية عالية ويعرفون حدود امكانياتهم ويتصرفون على اساسها .

وأشارت نظرية الاصرار الذاتي إلى بنية المعلم والمستوى الممكن للتحفيز الداخلي المستدام كقوة داخلية وان المحفزات الداخلية والخارجية تساعد على تحقيق حالة مستمرة من الحيوية المستندة إلى حالة التحفيز المتنامية لدى المعلم، ويتمكن المعلم من المحافظة على حيويته نتيجة لعملية تغذية مرتدة إيجابية تحفزه من خلال محفزات إيجابية حيث يتفاعل المعلم مع البيئة للحفاظ على حالة الحيوية، ويجب على المعلم أن يمتلك الإصرار الذي يساعده على أن يصبح محفزا لذاته متجاوزا حالة الاعتماد على، البيئة المحيطة ليستمد منها حالة الحيوية (Mello,2016; 22)

الهدف الثاني:

الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اللياقة الانفعالية لدى معلمي التربية الخاصة تبعاً لمتغير الجنس

(ذكور_ اناث)

لأجل التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الاحصائية في اللياقة الانفعالية تبعاً لمتغيري (الجنس) تم

أستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكما مبين في الجدول (١٦) .

جدول (١٦)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في اللياقة الانفعالية تبعاً لمتغير الجنس

| المتغير | الجنس | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | القيمة التائية | | مستوى الدلالة |
|--------------------|-------|------------|-----------------|-------------------|-------------|----------------|----------|---------------|
| | | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| اللياقة الانفعالية | ذكور | ٥٦ | ٩٢.٤٢ | ٣٣.٠١ | ١٨٩ | ١.١٧ | ١,٩٦ | غير دال |
| | اناث | ١٣٥ | ٩٧.٧١ | ٢٦.١٩ | | | | |

من خلال الجدول اعلاه يتضح انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية للياقة الانفعالية تبعاً لمتغير

الجنس (ذكور , اناث) لان القيمة التائية المحسوبة اصغر من القيمة التائية الجدولية, ويعزو الباحث

ذلك الى ان المعلمين والمعلمات يشتركون في نفس الظروف البيئية والمعيشية .

وتوصلت نظرية SDT أن الأفراد، ذكورا أو إناثا، يؤدون اعمالهم على نحو متميز جدا

وبمستوى عالٍ من الحيوية، ويتصفون بصحة عقلية أكبر عندما يكون سلوكهم مستقلا بدلا من كونه

منضبطا على نحو فعال، واعتبروا أن الحيوية الذاتية مؤشراً رئيسياً على الصحة والسعادة، وأن

المحافظة على حيوية الذات يحددها المدى الذي تلبى عنده الحاجات النفسية الأساسية

(Deci & Ryan,1991;239)

الهدف الثالث : التعرف على الجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس الجودة الشخصية بصورته النهائية على عينة البحث الحالي البالغ عددهم (١٩١) معلم ومعلمة ، وبعد تصحيح المقياس واجراء التحليل الاحصائي للبيانات تبين ان المتوسط الحسابي للدرجات (٩٥.٧٥) درجة ، وبانحراف معياري قدره (٢١.٠٤) وبلغ المتوسط الفرضي (٩٠) درجة ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي المتحقق والمتوسط الحسابي الفرضي ،استعمل الاختبار التائي لعينة واحدة . وبينت النتائج ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣.٧٧) درجة ، وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٦) . وذات دلالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩٠) ، والجدول (١٧) يوضح ذلك.

جدول (١٧) الاختبار التائي لعينة واحدة لمتغير الجودة الشخصية

| مستوى الدلالة | القيمة التائية | | درجة الحرية | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | حجم العينة | المتغير |
|------------------|----------------|----------|----------------|-------------------|----------------------|--------------------|---------------|----------------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | | | |
| (٠.٠٥) | ١.٩٦ | ٣.٧٧ | ١٩٠ | ٩٠ | ٢١.٠٤ | ٩٥.٧٥ | ١٩١ | الجودة الشخصية |

يتبين من الجدول السابق ان المتوسط الحسابي قد بلغ (٩٥.٧٥) وان المتوسط الفرضي قد بلغ (٩٠) وان القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (٣.٧٧) وهي اكبر من الجدولية البالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبما ان المتوسط الحسابي اكبر من المتوسط الفرضي فهذا يدل على ان معلمي ومعلمات التربية الخاصة يمتلكون جودة شخصية ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان الجودة الشخصية تتضمن مجموعة من الصفات التي تتمتع بها الشخصية الايجابية فهي تتضح في القدرة على ممارسة المسؤولية الشخصية والمثابرة وتنفيذ ما يوكل للفرد من اعمال ، اضافة الى قبول النقد البناء ، والمرونة والقدرة على التكيف مع التغيير وادارة الوقت بنجاح واطهار اداء علميا متميزا .

وترتبط نظرية نظرية زيلر (1969) Zeller بين تقدير الذات ، وتكامل شخصية المعلم من ناحية ، وقدرته على أن يستجيب للمثيرات المختلفة التي يواجهها من ناحية أخرى وافترضت هذه النظرية أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل مع البيئة ستحظى بدرجة عالية من تقدير الذات ، وان هذا يساعدها على أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه. (الضيدان ، 2003: 23) وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة اليحيوي (2011) ودراسة السلمي (2014) ودراسة مخامرة (2015)

الهدف الرابع : الفروق ذات الدلالة الاحصائية لدى معلمي التربية الخاصة على وفق متغير الجنس (ذكور . اناث) على مقياس الجودة الشخصية .

جدول (١٨)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق في الجودة الشخصية تبعاً لمتغير الجنس

| المتغير | الجنس | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | القيمة التائية | | مستوى الدلالة |
|----------------|-------|------------|-----------------|-------------------|-------------|----------------|----------|---------------|
| | | | | | | المحسوبة | الجدولية | |
| الجودة الشخصية | ذكور | ٥٦ | ٨٨.٣٢ | ١١.٦٥ | ١٨٩ | -٣.٢٢ | ١,٩٦ | ٠,٠٥ |
| | اناث | ١٣٥ | ٩٨.٨٤ | ٢٣.٢٣ | | | | |

يتضح من الجدول اعلاه انه لا فروق ذات دلالة احصائية في الجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة وذلك لان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (-٣.٢٢) اصغر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) , ولقد اعتقد روجرز في نظريته أن الذات هي جوهر الشخصية الانسانية, وان مفهوم الذات هو حجر الزاوية الذي ينظم السلوك الإنساني ، كما أن مفهوم الذات يتأثر بخيرات الانسان وقيم الأباء واهدافه, وفكرته عن نفسه. ويوجد هناك ثلاثة مصادر لتكوين صورة المعلم عن نفسه : قبح الاباء, واهدافهم, والتصورات التي تواجه المعلم في المجتمع المحيط به

وخبرات المعلم المباشرة . والصور التي تبين الصورة المثالية التي يرغب أن تكون عليها وهو يرى أن المعلم اذا ادرك نفسه على أن يتصرف في مختلف المواقف، بما يتلائم مع صورته عن نفسه. فانه سوف يشعر بالكفاية والأمن ، واما اذا شعر بانه يتصرف خلاف فكرته عن نفسه، يشعر بالتهديد والخوف. (الداهري ٢٠٠٨ ٣٥٥ - ٣٥٨)

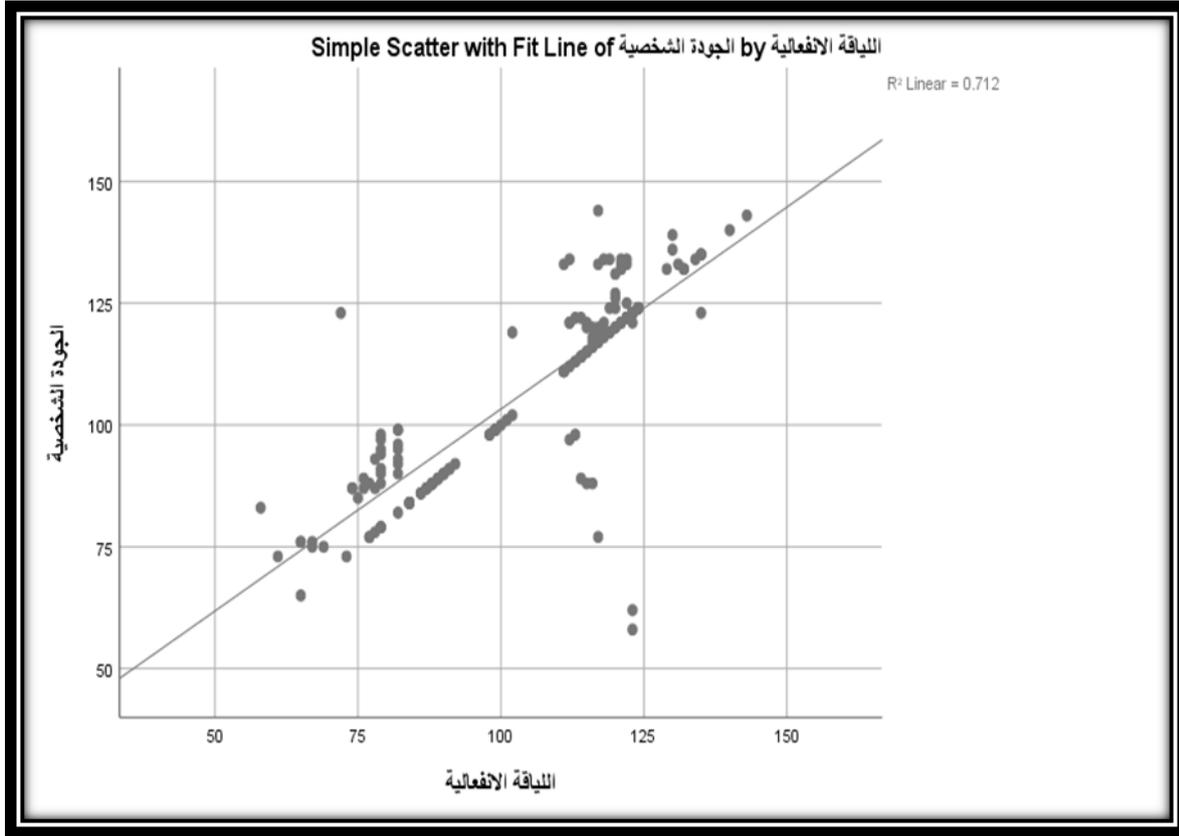
وإن تحقيق الذات هو مفهوم ذو أهمية مركزية في نظام روجرز ، وذلك للحفاظ على النفس واغنائها من أجل أن يصبح المعلم فاعلة وكاملا ، وهو الهدف الذي يوجه إليه كل كيان المعلم (شلتز ، ١٩٨٣ ؛ ٢٦٢)

وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة اليحيوي (٢٠١١) ودراسة السلمي (٢٠١٤) ودراسة مخامرة (٢٠١٥) واختلفت مع دراسة مخامرة (٢٠١٥)

الهدف الخامس:

العلاقة الارتباطية بين اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة

ان من شروط استخدام معامل ارتباط بيرسون ان يكون المتغيرين يتبعان التوزيع الطبيعي وان تكون العلاقة خطية بين المتغيرين (محمود, ٢٠١١: ٢٧٣) . ولأجل هذا فقد قام الباحث باستخراج الرسم البياني للمتغيرين وكان التوزيع طبيعي وايضا قام باستخراج شكل الانتشار وتبين ان العلاقة خطية بين المتغيرين كما مبين في الشكل رقم (٣)



شكل رقم (٣)

يوضح العلاقة الخطية بين المتغيرين

ويهدف التعرف إلى طبيعة العلاقة الارتباطية بين اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية، عمد الباحث إلى تطبيق معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة والبالغ عددهم (١٩١) معلم ومعلمة ، واستعمل الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠.٨٤) درجة، وبلغت القيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط (٢٨) وكما مبين في الجدول (١٩).

جدول (١٩) العلاقة الارتباطية بين اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية التربية الخاصة

| مستوى الدلالة الاحصائية | قيمة اختبار (T) | | درجة الحرية | مربع معامل الارتباط | قيمة معامل الارتباط | حجم العينة | المتغيرات |
|-------------------------------|-----------------|----------|----------------|---------------------------|------------------------|---------------|--|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | | |
| ٠,٠٥ | ١,٩٦ | ٢٨ | ١٨٩ | ٠,٧٠ | ٠,٨٤ | ١٩١ | اللياقة الانفعالية الجودة الشخصية |

أظهرت نتائج الجدول أعلاه، ان قيمة معامل الارتباط بلغت (٠,٨٤) وقيمة مربع معامل الارتباط (٠,٧٠) بينما بلغت القيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط (٢٨) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨٩)، وهذا ما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية (ايجابية) بين المتغيرين، فكلما زادت درجات المعلمين والمعلمات في مقياس اللياقة الانفعالية قابلته زيادة في درجاتهم على مقياس الجودة الشخصية.

الهدف السادس:

نسبة مساهمة اللياقة الانفعالية في الجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة .

وضح كاتتر وآخرون (KUTNR,et.al, 2005) أن أحد أهم مفاصل العلم هو التنبؤ للوصول إلى غاياته المرجوة، وأحد وسائل هذا التنبؤ المبنية على البيانات الاحصائية هي نماذج تحليل الانحدار التي تهدف الى (التحكم، الوصف، التنبؤ). (الخيكاني، ٢٠٢١: ٥٥)

ولغرض التنبؤ بمتغير الجودة الشخصية بدلالة متغير اللياقة الانفعالية استعمل الباحث تحليل الانحدار الخطي البسيط، والجدول (٢٠) يوضح ذلك.

جدول (٢٠) نتائج الاختبار الفائي لتحليل الانحدار الخطي البسيط لمعرفة نسبة الاسهام النسبي

لمتغير الجودة الشخصية في اللياقة الانفعالية

| مستوى الدلالة (٠,٠٥) | قيمة (F) | | متوسط المربعات | درجة الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|----------------------------|----------|----------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | |
| دالة | ١.٩٦ | 467.697 | 52048.343 | ١ | 52048.343 | الانحدار |
| | | | 111.287 | ١٨٩ | 21033.154 | الباقي |
| | | | — | ١٩٠ | 73081.497 | الكلي |

من خلال ملاحظة الجدول اعلاه يظهر أن هناك مؤشرات إحصائية إيجابية لإسهام المتغير المستقل اللياقة الانفعالية بالمتغير التابع الجودة الشخصية، إذ بلغت القيمة الفائية لتحليل الانحدار المحسوبة (467.697) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (١.٩٦) وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١)، ولمعرفة نسبة مساهمة المتغير المستقل في المتغير التابع استخراج الباحث معامل الارتباط ومربع معامل التحديد وكما مبين في الجدول (٢١)

جدول (٢١) معامل الارتباط ومربعه ومربع معامل التحديد والخطأ المعياري للتقدير

| معامل الارتباط | مربع الارتباط | معامل مربع معامل التحديد | الخطأ المعياري للتقدير |
|----------------|------------------|-----------------------------|------------------------|
| ٠.٨٤ | ٠.٧٠ | ٠.٧١ | ١٠.٥٤ |

يتبين من الجدول (٢١) أن المتغير المستقل يسهم مساهمة ذات دلالة إحصائية في المتغير التابع، إذ إن مربع معامل الارتباط قد بلغ (٠.٧٠) وهذا يعني أن نسبة (٧٠%) من تباين الأفراد في الجودة الشخصية يمكن تفسيره بمعلومات المتغير المستقل ويسمى هذا التباين بالتباين المشترك بين المتغيرات وما تبقى من هذه النسبة يرجع إلى عوامل أخرى غير العوامل المحددة في البحث. أما

للتعرف على نسبة الاسهام النسبي للمتغير المستقل في المتغير التابع عن طريق ما تعكسه معاملات الانحدار في معادلة التنبؤ في صيغة الدرجات الخام (B) وما يقابلها من قيم معيارية تعكسها قيم (Beta) للأسهام النسبي والخطأ المعياري للاختبار التائي لهذه القيم وكما موضح في الجدول (٢٢)

جدول (٢٢) إسهام اللياقة الانفعالية في الجودة الشخصية

| مستوى الدلالة | القيم التائية | | معامل (Beta) المعياري | المعاملات اللامعيارية | | المتغيرات |
|---------------|---------------|----------|-----------------------|------------------------|----------------|--------------------|
| | الجدولية | المحسوبة | | قيم (B) للأسهام النسبي | الخطأ المعياري | |
| دالة | ١.٩٦ | 4.957 | .844 | 4.108 | 20.361 | الحد الثابت |
| | | 21.626 | | .038 | .829 | اللياقة الانفعالية |

يتضح مما تقدم أن اللياقة الانفعالية يعد متنبأً قوياً وفعالاً في الجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة.

يتضح من الجدول رقم (٢٢) ما يلي :-

-الحد الثابت :تشير النتيجة الى أن قيمة معامل الانحدار (B) للأسهام النسبي قد بلغت (20.361) درجة وهي دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (4.957) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) وهذا يشير الى وجود متغيرات اخرى لها علاقة بالمتغير التابع (الجودة الشخصية) لم يشملها البحث غير المتغير المستقل .

-أن قيمة (B) للأسهام النسبي لمتغير اللياقة الانفعالية قد بلغ (0.829) وهي دالة احصائياً، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (21.626) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وكان مقدار الاسهام المعياري لقيمة (Beta) قد بلغ (0.844) أي ان (٨٤%) من التباين المفسر في درجات الجودة الشخصية يعود الى اللياقة الانفعالية بمعزل عن تأثير المتغيرات الأخرى .

الاستنتاجات

- ١- ان معلمي التربية الخاصة لديهم لياقة الانفعالية اذ انهم لديهم القدرة على اقناع الاخرين بواجهات نظرهم ويستطيعون السيطرة على انفعالاتهم عندما يتعرضون لمواقف تزعجهم.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في اللياقة الانفعالية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة.
- ٣- ان معلمي التربية الخاصة لديهم جودة شخصية اذ انهم يتقون في قدراتهم في اصعب المواقف و
- ٤- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة.

التوصيات

- ١- ادخال معلمي التربية الخاصة دورات تدريبية لتحسين اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية لديهم.
- ٢- تاهيل صفوف التربية الخاصة في المدارس الابتدائية وتوفير جميع المتطلبات الضرورية من اجل زيادة اللياقة الانفعالية والجودة الشخصية .
- ٣- العمل على تحديد المشكلات التي تواجه معلمي ومعلمات التربية الخاصة من اجل تحسين لياقتهم وجودتهم الشخصية ليقدمو افضل جهود ممكنة في تعليم التلامذة.

المقترحات

١. القيام ببحث لتناول علاقة اللياقة الانفعالية ببعض المتغيرات مثل: (الكفاءة الانفعالية، التفكير الانفعالي، التنظيم الانفعالي لدى معلمي التربية الخاصة).
٢. القيام ببحث لتناول علاقة الجودة الشخصية ببعض المتغيرات مثل: (اتساق الذات والتعصب والتوافق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة).
٣. القيام ببحث لتناول علاقة اللياقة الانفعالية بالاستغراق الوظيفي لموظفي مراكز ذوي الاحتياجات الخاصة لدى معلمي التربية الخاصة.

المصادر

أولاً: المصادر العربية

ثانياً: المصادر الأجنبية

أولاً: المصادر العربية:

القرآن الكريم

١. ابراهيم المغازي (٢٠٠٤) الذكاء الاجتماعي والوجداني والقرن ٢١ المنصوره مكتبه الايمان.

٢. ابو جادو صالح احمد علي (٢٠٠٤) سيكولوجيه التنشئه الاجتماعيه دار الميسره عمان الاردن.

٣. ابو جادو صالح محمد علي (٢٠٠٩) علم النفس التربوي الطابعه السابعه دار الميسر النشر والتوزيع والطباعه عمان الاردن.

٤. ابو حلاوة ،محمد سعيد و الشربيني ،عاطف مسعد الحسيني (٢٠١٦) علم النفس الايجابي نشأته وتطوره و نماذج من قضاياه ،ط١ ،عالم الكتب ،القاهرة ،مصر.

٥. أبو علام ، رجاء محمود (٢٠٠٤): مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية ، ط٤ ، دار النشر للجامعات ، القاهرة ، مصر .

٦. الامام، مصطفى محمود، عبد الرحمن، انور حسين، العجيلي، صباح حسين، (٢٠٠١):
التقويم والقياس، ط١، دار الأيام للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

٧. البلاح، خالد عوض،(ب-ت) الصحة النفسية لذوي الاحتياجات الخاصة، جامعة الملك فيصل.

٨. البنا ، انور حمادة (٢٠٠١) الامراض النفسية والعقلية ، الاسكندرية المكتب الجامعي الحديث.

٩. التراب، منصور بدران محمد(٢٠١٩): دور الأشراف في التعامل مع المشكلات التي تواجه معلمي التربية الخاصة في دولة الكويت، كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، الكويت.

١٠. جان لابلاش .ج.ب.بونتاليس (١٩٩٧): معجم مصطلحات التحليل النفسي، الطبعة الثالثة، ترجمة: مصطفى حجازي، لبنان: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع.
١١. جبر ابراهيم (١٩٨٨) **علاقه الدافعيه الانجاز ببعض المتغيرات الشخصية** رساله الدكتوراه غير منشوره جامعه الزقازيق مصر
١٢. جوده محفوظ احمد (٢٠٠٤) **اداره الجوده الشامله مفاهيم وتطبيقات** دار النشر عمان الاردن.
١٣. حسان , هند عيد (٢٠٢١) **الحيوية الذاتية لدى عينة من الطلاب ذوي الاعاقة الحركية بجامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية** , رسالة ماجستير غير منشورة مجلة كلية التربية جامعة حلوان .
١٤. الحفاوي , طارق محمد (٢٠٢١) **الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بالحيوية الذاتية لدى التلاميذ ضعاف السمع** , مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور المجد الرابع عشر - العدد الثاني - لسنة ٢٠٢٢
١٥. الخطيب، فريد، والقريوتي ، ابراهيم (٢٠٠٧): **الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن**، مجلة كلية التربية، جامعة الامارات العربية المتحدة، السنة الحادية والعشرون، العدد ٢٣؟
١٦. الداهري صالح (٢٠٠٨) **علم النفس** دار صفاء النشر والتوزيع عمان الاردن.
١٧. داود، عزيز حنا وأنور حسين عبد الرحمن(١٩٩٠): " **مناهج البحث التربوي**"، دار الحكمة للطباعة والنشر، القاهرة، مصر.
١٨. دويدري، رجاء وحيد، (٢٠٠٠): **البحث العلمي أساسيته النظرية وممارسته العلمية**، ط١،

دار الفكر للنشر والتوزيع، دمشق، سوريا.

١٩. الزبيدي، عبد السلام جودت، (٢٠٢١): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس -

مفاهيم نظرية واسس تطبيقية، ط١، دار الصادق الثقافية للنشر والتوزيع، بابل، العراق.

٢٠. الزق احمد يحيى (٢٠٠٩) علم النفس الطبعه الاولى دار وائل النشر عمان الاردن.

٢١. زيدان ، حمدي (٢٠١٤) الطاقة النفسية وقوة الذات ، ط ١ و دار الكتاب العربي ، العين

، الإمارات العربية المتحدة.

٢٢. السلمي، عواطف(٢٠١٤) درجة ممارسة معايير الجودة الشخصية لدى مديرات مدارس

المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة

المكرمة.

٢٣. سليم(٢٠١٦) الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الايجابية والتفكير

المفعم بالامل لدى معلمي التربية الخاصة، مجلة الارشاد النفسي، مركز الارشاد النفسي/

جامعة عين شمس/ع)٤٧(، ج)١(

٢٤. سيد محمد ابو هاشم(٢٠٠٤) سيكولوجيه المهارات القاهره مكتبه زهراء الشرق

٢٥. شفته عطا احمد(٢٠٠٨) تقدير الذات وعلاقته بمشاركه السياسيه لدى طلبت جامعه

القدس المفتوحة بغزه رساله ماجستير غير منشوره معهد البحوث والدراسات العليا جامعه الدول

العربيه للتربيه والثقافه والعلوم القاهره مصر.

٢٦. شلتز دوان(١٩٨٣) نظريات الشخصيه ترجمه الصمد دل الكربولي وعبد الرحمن القيسي

جامعه بغداد العراق.

٢٧. شوقي فرج(٢٠٠٢) المهارات الاجتماعيه والاتصاليه القاهره دار غريب

٢٨. الشيخ خميل, جواد محمد(٢٠٠٦) السلوك العدواني وعلاقته بتقدير الذات وتوكيد الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة ,رسالة دكتوراه غير منشورة ,جامعة الدول العربية , القاهرة.
٢٩. الضيدان ,محمد ضيدان(٢٠٠٣) تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض, رسالة ماجستير غير منشورة ,اكاديمية نايف العربية للعلوم الامنية ,السعودية.
٣٠. عبد العزيز , ابراهيم سليم (٢٠١٦) الحيوية الذاتية وعلاقتها بسمات الشخصية الاجتماعية الايجابية والتفكير المفعم بالأمل لدى معلمي التربية الخاصة , رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية – جامعة دمنهور.
٣١. العدل، عادل محمد(٢٠١٣): صعوبات التعلم وأثر التدخل المبكر والدمج التربوي لذوي الاحتياجات الخاصة، القاهرة ، دار الكتاب الحديث.
٣٢. العزاوي ماجد عبد جواد كاظم (٢٠١٠) تنظيم الوقت لدى المرشدين التربويين وعلاقته بجوده الحياه رساله ماجستير غير منشوره كليه التربيه جامعه المستنصريه العراق.
٣٣. عطر ج سهيل محمد نور (٢٠١٥) كتاب برامج الجوده الشخصيه المملكه العربيه السعوديه المجلس السعودي للجوده.
٣٤. عفاء ابراهيم (٢٠٢٠) الحيوية الذاتيه لدى طلبة الجامعة في ضوء المتغيرات المجله العلميه للعلوم التربويه والصحه النفسيه.
٣٥. عودة، احمد سليمان (١٩٩٨) : القياس والتقويم في العملية التدريسية، ط٢، دار الأمل للنشر والتوزيع، أربد - الاردن .

٣٦. الغامدي، سعيد (٢٠٠٦) أساليب القيادة الإدارية لدى ضباط الكليات العسكرية وفق نموذج الشبكة الإدارية، .. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض.
٣٧. غباري ثائر احمد ابو شعيره خالد محمد (٢٠١٠) القدرات العقلية بين الذكاء والابداع الطبعة الاولى مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع عمان الاردن.
٣٨. فاطمه الزهراء محمد المصري (٢٠٢٠) الحيوية الذاتية لدى طلاب الدراسات العليا بكليه التربيه جامعه حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافيه المجله المصريه للدراسات النفسيه.
٣٩. الفتلاوي ماجد جبار (٢٠٠٦) متطلبات تطبيق ادارة الجوده الشامله وتأثيرها في اركان العمليه التعليميه رساله ماجد السير غير منشوره كليه الاداره والاقتصاد جامعه الكوفه العراق.
٤٠. فحجان، سامي (٢٠١٠): خليل التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، فلسطين.
٤١. الفرح، عدنان(٢٠٠١): الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الاشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر، مجلة دراسات الجامعة الاردنية، العدد ٢٨.
٤٢. القيسي هناء محمد (٢٠١٠) الاداره التربويه مبادئ نظريات اتجاهات حديثه دار المناهج للنشر والتوزيع عمان الاردن.
٤٣. الكبيسي، وهيب مجيد (٢٠١٠)، "الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية، مؤسسة المرتضى العالمية، بيروت، لبنان.
٤٤. كطوف زهراء كريم (٢٠٢٠) الحيوية الذاتية لدى المرشدين التربويين رسالة ماجستير غير منشورة الجامعة المستنصرية كلية التربية .

٤٥. كفاي علاء الدين (١٩٩٩) الإرشاد والعلاج النفسي الطبعة الأولى دار الفكر العربي
القاهرة مصر.

٤٦. المحاسنة، إبراهيم محمد، عبد الحكيم، علي مهيدات، (٢٠١٣): القياس والتقويم الوصفي،
ط١، جريز للطباعة ونشر والتوزيع، عمان، الأردن.

٤٧. مصطفى عماد رمضان (٢٠١٩) بعض أنماط الذكاء وعلاقتها بمكونات الجودة
الشخصية لدى طلبة الجامعة في المملكة العربية السعودية مجله جامعه القدس المفتوحة
الابحاث والدراسات التربيه والنفسيه المجلد العاشر السعوديه.

٤٨. المعشني، احمد بن عمي(٢٠٠٦) البرمجة المعغوية العصبية NLP وتعزيز الجودة
الشخصية، دراسة استطلاعية، كمية الآداب والعموم التطبيقية، جامعة ظفار، سلطنة عمان.

٤٩. ملحم، سامي. (2000) مناهج البحث في التربية وعلم النفس . عمان :دار المسيرة
للنشر والتوزيع والطباعة.

٥٠. النجار، محمد يونس اسماعيل(٢٠١٨) درجة ممارسة مديري المدارس الحكومية في
محافظة الخميل لمعايير الجودة الشخصية من جية نظر المعلمين ،رسالة ماجستير غير
منشورة ، جامعة القدس ،فلسطين.

٥١. نعيسه رغداء (٢٠١٢) جوده الحياه لدى طلبت جامعتي دمشق وتشرين دراسه ميدانيه
على عينه من طلبة جامعه دمشق وتشرين مجله جامعه دمشق المجله ٢٨ العدد واحد سورية.

٥٢. الهويدي، زيد، (٢٠٠٤):اساسيات القياس والتقويم التربوي، ط١، دار الكتاب الجامعي
للنشر، العين، الامارات.

٥٣. اليحيوي، صبرية(٢٠١٢) معايير اداء الجودة الشخصية لدى رؤساء الاقسام واساليب
تعزيزها بالجامعات السعودية، المجلة الاردنية في العلوم التربوية.

٥٤. المعموري ، علي حسين وعباس محمود عبودي ، (٢٠٢٠) الجودة الشخصية لدى طلبة الجامعة ، مجلة العلوم الانسانية / كلية التربية للعلوم الانسانية ، بابل - العراق .

المصادر الاجنبية

1. Akin ،A .(2012).**The Relationships Between Internet Addiction ، Subjective Vitality ،and Subjective Happiness.** Cyber psychology ، Behavior ،and Social Networking ،15 (8) ،404 – 410
2. Beigy،A . ،Kavousian ،J . ،Emami ،M .& Fini ،A. (2010).**Subjective vitality and its Anticipating Variables on Students.** **Procedia Social and Behavioral Sciences** ،5 ،150–156 .
3. Couto ،N. ،Antunes.R. ،Monteiro.D. ،Moutão،J ،Marinho،D& Cid،L. (2017). **Impact of the Basic Psychological Needs in Subjective Happiness ،Subjective Vitality and Physical Activity in an Elderly Portuguese Population.** Universitas Psychologica،13 (2) 58 – 77.
4. Deci، E.L.، & Ryan، R.M.(١٩٩٧). **Intrinsic motivation and Self determination in human behavior.** New York: Plenum.
5. Deci ،E. ،& Ryan ،R. (1991). **A Motivational Approach to Self: Integration in Personality.****Nebraska Symposium on Motivation ، Perspectives on motivation** ،38 ،237–288. Lincoln: University of Nebraska Press
6. Ebel–، R. L (1972): **Essentials of Educational Measurment** Now–

- Jersey, Englewood cliffs, Prenticeall.
7. Ebel-, R. L (2009): **Essentials of Educational Measurment** Now-Jersey, Englewood cliffs, Prenticeall.
 8. Esser, R. (2008). **Vitality: A Psychiatrist's Answer to Life's Problems**. Available at [/vitality-apsychiatrist-s-answer-to-life-s-problems](#).
 9. Kubzansky,L&Thurston, R (2007). **Emotional Vitality and Incident Coronary Heart Disease: Benefits of Healthy Psychological Functioning**, Arch Gen Psychiatry, 64(12), pp:1393-1401.
 10. Malhi, Ranjit Singh, (2010) : **Enhancing personal quality**, retrieved on 16 April 2017.
 11. Mello,K .(2016). **The Relationship Between Involuntary Unemployment ,Selfesteem,Intrinsic Motivation, and Subjective Vitality of Adult Professional** . Ph.D Thesis ,Capella University
 12. Mihaly ,C. (2009). **The Promise of Positive Psychology**. Original scientific article. 18 (2) ،203-211
 13. Peterson ,C. ،& Seligman,M . (2004). **Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification** . New york: Oxford University Press .

14. Polanski, William, h. (2000): **Understanding and Assessing Diabetes – Specific Quality of Live**, Diabetes Spectrum, Vol.13.
15. Rayn ,R.M.,& Frederick ,C.(1997) .On **energy ,personality ,and health**; subject it vitality as a dynamic reflection of well– being .Journal of personality .65(3)
16. Ryan, RM. Frederick, C (1997), "On **Energy Personality, and Health**: Subjective Vitality as Dynamic Reflection of Well–Being" Journal of Personality65 (3):529–565 •
17. Salama, M. (2011). **Positive Mental Health, Subjective Vitality and Satisfaction with Life for French Physical Education Students**, World Journal of Sport Sciences, 4 (2): 90–97
18. Saricam ،H. (2016). **Examining the Relationship between Self rumination and Happiness**: The Mediating and Moderating Role of Subjective Vitality. Universitas Psychologica،2(15) ،383–396.
19. Tajer،C.(2012). **Joy of the heart: Positive emotions and cardiovascular health**.Revista Argentina De Cardiologia ، 80(4)،325–331.
20. Vlachopoulos،S .(2012). **The Role of Self–Determination Theory Variables in Predicting Middle School Students’ Subjective Vitality**

in **Physical Education**. Hellenic Journal Of Psychology ،9(2) ،179–204.

21. Susan David ، (2019) Emotional Agility Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life

22. Shaun Zetlin (2018) Gatekeeper Press elf Emotionally Through Exercise :Emotional Fitness.

23. JANICE BERGER(2016) FUNCTIONAL EMOTIONAL FITNESS Readers' Favorite UPDATED FOR Emotional Fitness will – manual for how to live Chris North M.D. emotional fitness discovering our natural healing power .

24. Nunnally, J.C. (1978) **Psychometric Theory**. 2nd Edition, McGraw Hill, New York.

الملاحق

ملحق رقم (١) كتب تسهيل المهمة

Ministry of Higher Education and Scientific Research
 وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

University of Babylon
 جامعة بابل

College of Basic Education
 كلية التربية الاساسية

Ref. No :
 Date: / /

العدد: ٢٤٣٢
 التاريخ: ١٥ / ٢ / ٢٠٢٣

((استثمار الطاقة الطرفة طرهما غوا التنمية المستدامة))

شعبة التربية الاساسية
 شعبة الموارد البشرية
 الصادرة

الى /المديرية العامة للتربية في محافظة بغداد/ الكرخ الاولى
 /المديرية العامة للتربية في محافظة بغداد/ الكرخ الثانية
 /المديرية العامة للتربية في محافظة بغداد/ الكرخ الثالثة
 /المديرية العامة للتربية في محافظة بغداد/ الانصافه الاولى
 م/تسهيل مهمة

تحية طيبة :-
 يرجى تفضلكم بتسهيل مهمة طالب الدراسات العلى (احمد سعيد حسين جبرجج)
 تخصص ماجستير في التربية وعلم النفس / التربية الخاصة لغرض اكمال متطلبات رسالته
 الموسومة ب:(اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية
 الخاصة) .

.. مع الاحترام ..

أ. د. فراس سليم حياوي رزوقي
 معاون السيد للشؤون العلمية والدراسات العليا

٢٠٢٣ / ٢ / ١٥

نسخة منه الورقة
 - ملفه الطالب
 - الصادرة

STARS
 EQUIPMENT LEVEL

basic@uobablon.edu.iq
 وطني ٠٧٢٣٠٠٣٥٧٤٤
 امتنية ٠٧٦٠١٢٨٨٥٦٦

مكتب العميد ١١٨٤
 معاون العلمي ١١٨٨
 معاون الاداري ١١٨٩

العراق - بابل - جامعة بابل
 بناية الجامعة ٠٠٩٦٤٧٣٣٠٠٣٥٧٤٤

www.uobabylon.edu.iq

بسم تعالي

المديرية العامة للتربية
محافظة بغداد / الرصافة ٢
الشعبية : البحوث والدراسات
العدد: ٢٠٢٣ / ٢ / ٢١
التاريخ:



جمهورية العراق
وزارة التربية



إلى / ادارات المدارس المشمولة بالتربية الخاصة كافة



م / تسهيل مهمة

تحية طيبة..

اشرة الى كتاب وزارة التعليم العلي والبحث العلمي جامعة بابل / كلية التربية الاساسية ذي العدد ٣٤٣٢ في ٢٠٢٣/٢/١٥ يرجى تسهيل مهمة طالب الماجستير (احمد سعيد حسين) جامعة بابل/ كلية التربية الاساسية لغرض اكمال متطلبات رسالته الموسومة (اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة) على ان لا تتحمل الادارة والطلبة اية نفقات مالية.

مع التقدير

عبد حسين ناصر الساعدي
المعاون الاداري
٢٠٢٣/٢/

نسخة من الى

- مكتب السيد المدير العام.. للاطلاع مع التقدير
- قسم التخطيط / شعبة الاحصاء.
- البحوث والدراسات/ مع الأوليات.

جمهورية العراق
 محافظة بغداد
 المديرية العامة لتربية بغداد/الكرخ ٢
 قسم الاعداد والتدريب
 شعبة البحوث والدراسات التربوية
 العدد: ٣٨ / ٣ / ٤ - ٥
 التاريخ: ٢٠٢٢ / ١ / ٢١

Republic of Iraq
 Baghdad Governorate
 No :
 Date : ١ 2022

وزارة التربية والتعليم
 الأعداد والتدريب

الس / ادارات المدارس لتربية الخاصة التابعة لمديرتنا كافة
 م / تسهين مهمة

تحية طيبة
 أشاره الى كتاب وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / جامعة بابل / كلية التربية الاساسية
 ذي العدد (٣٤٣٢) في ٢ / ١٥ / ٢٠٢٣ .
 يرجى تسهين مهمة طالب الماجستير (احمد سعيد حسين جعيج) قسم التربية الخاصة ذ في
 انجاعة اعلاه لغرض اكمال بحثه الموسوم بـ (اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي
 ومعلمات التربية الخاصة) عند زيارته لكم
 مع التقدير... السلام

علي اسماعيل زاير
 مدير قسم الاعداد والتدريب
 ٢٠٢٢ / ١ / ٢١

نسخة منه الى
 - مكتب السيد المدير العام المحترم للعلم... مع التقدير
 - قسم التخطيط التربوي / شعبة الاحصاء (لتزويد الباحث بالبيانات اللازمة)
 - قسم الاعداد والتدريب / شعبة البحوث والدراسات التربوية

ملحق (٢) مقياس اللياقة الانفعالية بصيغته الأولى



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية التربية الاساسية
قسم التربية الخاصة
الدراسات العليا / ماجستير تربية خاصة

الاستاذ ----- الموقر

م/ استطلاع اراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس اللياقة الانفعالية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم بـ اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة، ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير في التربية الخاصة. وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث والمقاييس ذات العلاقة بهذا الموضوع قام الباحث باعداد أداة للياقة الانفعالية وتكون المقياس من (٣٠) فقرة ، وتكون من ستة مجالات هي النضج الانفعالي والكفاءة الانفعالية والحساسية الانفعالية والضبط الانفعالي و التعبير الانفعالي والتنظيم الانفعالي هي ولكل فقرة خمس بدائل (دائما، احيانا ، غالبا ، نادرا، ابداء) وكانت اوزانها (٥ , ٤ , ٣ , ٢ , ١) وقد تبني الباحث تعريف (تايجر ٢٠١٢) الذي عرف اللياقة الانفعالية بانها : الدالة عن مدى النضج الشخصي الانفعالي وتتضح من خلال كفاءته الانفعالية وما يكمن وراها من مهارات الحساسية الانفعالية والضبط والتعبير الانفعالي على المستوى اللفظي وغير اللفظي ، فيها يتبنى الفرد اتجاهات نفسية ايجابية نحو الحياة تجعله مبتهجا ومتحمسا وراضيا وشاعرا بالسكينة وراحة البال بغض النظر عن منغصات الحياة وظروفها العصبية . (تايجر ، ٢٠١٢)

ونظراً لما يعهده الباحث عنكم من سمعة علمية وخبرة ودراية وموضوعية، فإنه يتوجه اليكم بطلب التفضل في ابداء آرائكم الموقرة فيما اذا كانت فقرات هذا المقياس صالحة، او غير صالحة، او حاجة الى تعديل.

ولكم جزيل الشكر ووافر الامتنان

المشرف: أ.د. نعم عبد الرضا عبد الحسين

الباحث: احمد سعيد حسين

النضج الانفعالي: قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة بعيدة عن تغيرات الطفولة وعن التهور والاندفاع (راجع, ١٩٦٤).

| ت | الفقرة | صالحة | غير صالحة | التعديل |
|----|---|-------|--------------|---------|
| ١. | اتقبل وجهة نظر الاخرين وان كانت تخالف وجهة نظري | | | |
| ٢. | لدى القدرة على اقناع الاخرين بوجهة نظري | | | |
| ٣. | اعرف حدود امكانياتي واتصرف على اساسها | | | |
| ٤. | افكر كثيرا قبل القدوم على عمل ما | | | |
| ٥. | احاول ان اكون انسان هادئ الاعصاب | | | |

الكفاءة الانفعالية: هي مهارات شخصية تساعد الشخص على فهم مشاعره وانفعالاته والسيطرة عليها وفهم مشاعر وانفعالات الاخرين وحسن التعامل معهم وقدرة الاشخاص على استغلال انفعالاتهم في الاداء الجيد واقامة علاقة جيدة مع المحيطين (حمدي , ٢٠١٣)

| ت | الفقرة | صالحة | غير صالحة | التعديل |
|---|--|-------|--------------|---------|
| ١ | استطيع ان احدد نقاط القوة في شخصيتي | | | |
| ٢ | انقبل نقاط الضعف في شخصيتي | | | |
| ٣ | ان اقوالي تنطبق مع افعالي | | | |
| ٤ | اتعامل بدقة وحذر شديد مع الامور والمواقف السلبية | | | |
| ٥ | اقدر واحترم نفسي حق تقدير واحترام | | | |

الحساسية الانفعالية: حالة وجدانية حادة يعبر عنها بسلسلة من المشاعر التي تترجم على انها تحمل المسؤولية بشكل واع , واكتشاف النفس وترتبط ارتباطا وثيقا بالناحية العقلية (صالح , ٢٠٠٥)

| ت | الفقرة | صالحة | غير صالحة | التعديل |
|---|-----------------------------------|-------|--------------|---------|
| ١ | انزعج حينما ارى احد يكرهني | | | |
| ٢ | اتحمل النقد مهما كان نوعه | | | |
| ٣ | اشعر ان روحي المعنوية عالية | | | |
| ٤ | افضل التعامل بصدق وثقة مع الاخرين | | | |
| ٥ | افسر المواقف اكثر مما يحتمل | | | |

الضبط الانفعالي: قدرة الفرد على ضبط ومنع او تعديل الاستجابات الانفعالية غير المناسبة , والقدرة على مواجهة المواقف المفاجئة من خلال التجكّم في المشاعر والافعال والامتثال للوامر المصاحبة للمواقف (العدل , ٢٠١٦).

| ت | الفقرة | صالحة | غير صالحة | التعديل |
|---|---|-------|--------------|---------|
| ١ | اشعر بالغضب عندما احس انني اقل شانا من زملائي | | | |
| ٢ | اخشى اذاء الاخرين عندما اغضب | | | |
| ٣ | اشعر بالحرج عندما اغضب امام الاخرين | | | |
| ٤ | استطيع السيطرة على انفعالاتي عندما اتعرض لموقف يزعجني | | | |
| ٥ | امتك القدرة في التعبير عن انفعالاتي بطريقة ايجابية | | | |

التعبير الانفعالي: سلوكيات لفظية وغير لفظية قابلة للملاحظة والتي توصل الخبرة الانفعالية او ترمز لها , والخبرة الانفعالية هي شعور ذاتي بالاستجابات الانفعالية وليس بالضرورة ان تتطابق مع التعبير بمعنى يتمتع الفرد عن التعبير رغم انه يظهر مقدرا كبيرا من الانفعال او قد يعبر بصخب بينما يظهر درجة قليلة من الانفعال (Moore& Watson,2001)

| ت | الفقرة | صالحة | غير صالحة | التعديل |
|---|--|-------|--------------|---------|
| ١ | اعتقد انه يتوجب على وضع مشاعري تحت السيطرة | | | |
| ٢ | اعتقد ان العاطفة اشارة للضعف | | | |
| ٣ | لا اشعر بالراحة عندما اظهر انفعالاتي | | | |
| ٤ | اعتقد انه لا يتوجب علي ان اثقل الاخرين بمشاكلي | | | |
| ٥ | الافضل كبت المشاعر عند الانزعاج | | | |

التنظيم الانفعالي: هو قدرة الفرد على تعديل خبراته او تعبيره الانفعالي بحيث يتناسب مع متطلبات الموقف

(Gross,2015)

| ت | الفقرة | صالحة | غير صالحة | التعديل |
|---|--|-------|--------------|---------|
| ١ | احتفظ بمشاعري داخلي | | | |
| ٢ | احاول الحصول على دعم نفسي من اصدقائي او اقاربي | | | |
| ٣ | عندما احس بمشاعر سلبية اكون حذرا في التعبير عنها | | | |
| ٤ | اشعر بانني ضعيف الارادة | | | |

| التعديل | غير صالحة | صالحة | الفقرة | ت |
|---------|--------------|-------|-------------------------------------|---|
| | | | اعتبر نفسي منضبطا في المواقف الحرجة | ٥ |

ملحق رقم (٣) مقياس الجودة الشخصية بصيغته الاولى



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية التربية الاساسية
قسم التربية الخاصة
الدراسات العليا / ماجستير تربية خاصة

الاستاذ ----- الموقع

م/ استطلاع آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس الجودة الشخصية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم بـ **اللياقة الانفعالية وعلاقتها بالجودة الشخصية لدى معلمي التربية الخاصة**، ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير في التربية الخاصة. وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث والمقاييس ذات العلاقة بهذا الموضوع قام الباحث باعداد أداة للجودة الشخصية وتكون المقياس من (٣٠) فقرة ، خمس بدائل (دائما، احيانا ، غالبا ، نادرا، ابدأ) وكانت اوزانها (٥, ٤ , ٣ , ٢ , ١) وقد تبنى الباحث تعريف (Malhi,2006) ماليي : بانها الدرجة التي يعبر عنها الفرد عن سمات شخصية ايجابية , ويمارس علاقات انسانية جيدة ويظهر اداءً علمياً متميزاً واهم سمات الجودة الشخصية هي تقدير الذات الذي يصنع الجانب الاكبر من شخصية الفرد وقدراته , وتكون من ثلاث (سمات الشخصية الايجابية , العلاقات الانسانية الجيدة , الاداء العلمي المميز)

ونظراً لما يعهده الباحث عنكم من سمعة علمية وخبرة ودراية وموضوعية، فإنه يتوجه اليكم بطلب التفضل في ابداء آرائكم الموقرة فيما اذا كانت فقرات هذا المقياس صالحة، او غير صالحة، او بحاجة الى تعديل.

ولكم جزيل الشكر ووافر الامتنان

المشرف: أ.د. نعم عبد الرضا عبد الحسين

الباحث: احمد سعيد حسين

المجال الاول سمات الشخصية الايجابية

| ت | الفقرة | صالحة | غير صالحة | التعديل |
|-----|--|-------|-----------|---------|
| .١ | اثق في قدراتي في اصعب المواقف | | | |
| .٢ | استطيع التحكم في انفعالاتي بسهولة | | | |
| .٣ | اتعامل بصدق وامانة مع الاخرين | | | |
| .٤ | اشعر بالسعادة عند تحقيق اهدافي | | | |
| .٥ | احرص على تطوير قدراتي ومهاراتي | | | |
| .٦ | لدى القدرة على التعامل مع التحديات الاساسية التي تواجهني | | | |
| .٧ | احترم كافة الالتزامات التي اكلف بها | | | |
| .٨ | استطيع تحمل المسؤولية في اتخاذ القرارات المهمة | | | |
| .٩ | انا شخص مثابر في مختلف الظروف | | | |
| .١٠ | يصفني الآخرون بأني شخص متوازن | | | |

المجال الثاني العلاقات الانسانية الجيدة

| ت | الفقرة | صالحة | غير صالحة | التعديل |
|-----|---|-------|-----------|---------|
| .١١ | احرص على حقوق وواجبات الاخرين | | | |
| .١٢ | اكون سعيدا جدا بين زملائي | | | |
| .١٣ | اركز على الجوانب الايجابية في شخصية الاخرين | | | |
| .١٤ | اسامح زملائي عندما يخطئون معي | | | |
| .١٥ | اثني على الجهود المميزة | | | |
| .١٦ | اتعاون مع الاخرين في حل مشاكلهم | | | |
| .١٧ | اسعد عندما اناقش الاخرين في موضوعات هامة | | | |

| ت | الفقرة | صالحة | غير صالحة | التعديل |
|-----|--|-------|-----------|---------|
| .١٨ | امارس المسؤولية الاجتماعية بصورة مقبولة | | | |
| .١٩ | انصح باستمرار جميع زملائي على تطوير ادائهم | | | |
| .٢٠ | اشكر فضل الاخرين على ابسط المواقف | | | |

المجال الثالث الاداء العلمي المتميز

| ت | الفقرة | صالحة | غير صالحة | التعديل |
|-----|--|-------|-----------|---------|
| .٢١ | لدي مهارة في اكتشاف الجوانب المهمة في اختصاصي | | | |
| .٢٢ | احرص على تطوير ادائي العلمي | | | |
| .٢٣ | استطيع تحمل المسؤولية في اتخاذ القرارات المهمة | | | |
| .٢٤ | منفتح على الأفكار الجديدة | | | |
| .٢٥ | أميل إلى المناقشة الابداعية | | | |
| .٢٦ | اكمل علمي بطريقة متميزة | | | |
| .٢٧ | استغل كافة المعلومات المتاحة استغلالا امثل | | | |
| .٢٨ | اتعاون مع الآخرين في حل مشاكلهم | | | |
| .٢٩ | احترم آراء الآخرين وافكارهم | | | |
| .٣٠ | لدى القدرة على التعامل مع التحديات الاساسية التي تواجهني | | | |

ملحق (٤) أسماء السادة المحكمين واختصاصهم ومكان العمل ملحق

| ت | الاسم الثلاثي | اللقب العلمي | الجامعة والكلية | التخصص |
|-----|------------------------|--------------|---|-------------------|
| .١ | الطاف ياسين خضر | أ. د | جامعة بغداد/كلية التربية للبنات/قسم رياض الأطفال | علم النفس العام |
| .٢ | امل داود سليم | أ. د | جامعة بغداد/كلية التربية للبنات/قسم رياض الأطفال | ارشاد نفسي |
| .٣ | انتصار هاشم مهدي | أ. د | جامعة بغداد/كلية التربية - ابن رشد | علم النفس النمو |
| .٤ | جميلة رحيم عبد | أ. د | جامعة بغداد/كلية التربية للبنات/قسم رياض الأطفال | علم النفس التربوي |
| .٥ | حسين ربيع حمادي | أ. د | جامعة بابل/كلية التربية للعلوم الانسانية/قسم العلوم التربوية والنفسية | علم النفس التربوي |
| .٦ | خولة عبد الوهاب القيسي | أ. د | جامعة بغداد/كلية التربية للبنات/قسم رياض الأطفال | علم نفس النمو |
| .٧ | ضحى عادل محمود | أ. د | جامعة بغداد/كلية التربية للبنات/قسم رياض الأطفال | علم النفس التربوي |
| .٨ | انتصار هاشم | أ. د | جامعة بغداد / كلية التربية / ابن رشد | علم نفس التربوي |
| .٩ | اياذ هاشم محمد | أ. د | جامعة ديالى | علم نفس التربوي |
| .١٠ | ايمان عباس الخفاف | أ. د | الجامعة المستنصرية / كلية التربية | علم النفس التربوي |

| | الاساسية | | | |
|-------------------|---|-------------|----------------------------|-----|
| علم النفس التربوي | جامعة بابل / كلية التربية الاساسية | أ . م د. | حوراء عباس كرماش | .١١ |
| علم النفس التربوي | جامعة بابل / كلية التربية الاساسية | أ.م . د | حيدر طارق كاظم | .١٢ |
| قياس وتقويم | جامعة القادسية | أ . م د. | خالد ابو جاسم عبد | .١٣ |
| قياس وتقويم | جامعة بغداد / كلية التربية / ابن رشد | أ . د | داود عبد السلام | .١٤ |
| علم نفس التربوي | الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية | م . د | رشا ابراهيم خليل | .١٥ |
| علم النفس التربوي | جامعة بابل / كلية التربية الانسانية | م . د | رقية هادي عبد الصاحب | .١٦ |
| علم النفس التربوي | الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية | أ . م د. | زينب علي هادي | .١٧ |
| علم نفس التربوي | جامعة تكريت | أ . د | سرى اسعد الجميل | .١٨ |
| علم نفس التربوي | جامعة تكريت | أ . د | طارق هاشم الدليمي | .١٩ |
| علم النفس التربوي | الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية | أ . د | عباس علي شلال | .٢٠ |
| قياس وتقويم | جامعة بابل / كلية التربية الاساسية | أ . د | عبد السلام جودت الزبيدي | .٢١ |
| علم النفس المعرفي | جامعة بابل / كلية التربية | أ . د | علي حسين المعموري | .٢٢ |

| | | | | |
|-------------------|---|--------------|----------------------|-----|
| علم النفس النمو | جامعة بابل / كلية التربية الاساسية | أ . د | عماد حسين المرشدي | .٢٣ |
| علم النفس التربوي | جامعة القادسية | أ . د | علي صكر الخزاعي | .٢٤ |
| قياس وتقويم | الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية | أ . م . د | محمد عبد الكريم طاهر | .٢٥ |
| علم النفس التربوي | جامعة بابل / كلية التربية الانسانية | أ . م . د | مدين نوري الشمري | .٢٦ |
| علم النفس التربوي | الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية | م . م د | ميسون ظاهر رشاد | .٢٧ |
| علم نفس التربوي | جامعة تكريت | أ . د | نضال مزاحم رشيد | .٢٨ |
| علم النفس التربوي | جامعة بابل / كلية التربية الاساسية | أ . م . د | نورس شاكر هادي | .٢٩ |
| قياس وتقويم | جامعة بغداد / كلية التربية / ابن رشد | أ . م | هند صبح رحيم | .٣٠ |

ملحق رقم (٥) مقياس اللياقة الانفعالية بصيغته النهائية

جامعة بابل
كلية التربية الأساسية

قسم التربية الخاصة

الدراسات العليا / الماجستير

عزيزي المعلم عزيزتي المعلمة

تحية طيبة ...

بين يديك مجموعة من الفقرات يرجو الباحث منك الإجابة على كل فقرة وذلك بوضع إشارة (√) أمام البديل الذي يعبر بصدق وأمانة عن رأيك وكما هو موضح في المثال أدناه, علماً أنها موضوعة لأغراض البحث العلمي فقط ولا يطلع عليها أحد غير الباحث مع شكري وتقديري لتعاونكم في الإجابة على جميع الفقرات ومن دون ترك أي منها.

نموذج الاجابة

| ت | الفقرات | دائماً | احياناً | غالباً | نادراً | ابداً |
|---|---|--------|---------|--------|--------|-------|
| ١ | انتقل وجهة نظر الاخرين وان كانت تخالف وجهة نظري | √ | | | | |

المعلومات المطلوبة :

١. الجنس: - ذكر

- أنثى

هذا ولكم وافر الشكر والتقدير

| ت | الفقرات: | دائم ا | احيانا | غالباً با | نادراً | (ابداً) |
|----|---|-----------|--------|--------------|--------|---------|
| ١ | اتقبل وجهة نظر الاخرين وان كانت تخالف وجهة نظري | | | | | |
| ٢ | لدى القدرة على اقناع الاخرين بوجهة نظري | | | | | |
| ٣ | اعرف حدود امكانياتي واتصرف على اساسها | | | | | |
| ٤ | افكر كثيرا قبل القدوم على عمل ما | | | | | |
| ٥ | احاول ان اكون انسان هادئ الاعصاب | | | | | |
| ٦ | استطيع ان احدد نقاط القوة في شخصيتي | | | | | |
| ٧ | اتقبل نقاط الضعف في شخصيتي | | | | | |
| ٨ | ان اقوالي تنطبق مع افعالي | | | | | |
| ٩ | اتعامل بدقة وحذر شديد مع الامور والمواقف السلبية | | | | | |
| ١٠ | اقدر واحترم نفسي حق تقدير واحترام | | | | | |
| ١١ | انزعج حينما ارى احد يكرهني | | | | | |
| ١٢ | اتحمل النقد مهما كان نوعه | | | | | |
| ١٣ | اشعر ان روحي المعنوية عالية | | | | | |
| ١٤ | افضل التعامل بصدق وثقة مع الاخرين | | | | | |
| ١٥ | افسر المواقف اكثر مما يحتمل | | | | | |
| ١٦ | اشعر بالغضب عندما احس انني اقل شانا من زملائي | | | | | |
| ١٧ | اخشى ايذاء الاخرين عندما اغضب | | | | | |
| ١٨ | اشعر بالحرج عندما اغضب امام الاخرين | | | | | |
| ١٩ | استطيع السيطرة على انفعالاتي عندما اتعرض لموقف يزعجني | | | | | |
| ٢٠ | امتلك القدرة في التعبير عن انفعالاتي بطريقة ايجابية | | | | | |
| ٢١ | اعتقد انه يتوجب على وضع مشاعري تحت السيطرة | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | اعتقد ان العاطفة اشارة للمضعف | ٢٢ |
| | | | | | لا اشعر بالراحة عندما اظهر انفعالاتي | ٢٣ |
| | | | | | اعتقد انه لا يتوجب علي ان اثقل الاخرين بمشاكلي | ٢٤ |
| | | | | | الافضل كبت المشاعر عند الانزعاج | ٢٥ |
| | | | | | احتفظ بمشاعري داخلي | ٢٦ |
| | | | | | احاول الحصول على دعم نفسي من اصدقائي او اقاربي | ٢٧ |
| | | | | | عندما احس بمشاعر سلبية اكون حذرا في التعبير عنها | ٢٨ |
| | | | | | اشعر بانني ضعيف الارادة | ٢٩ |
| | | | | | اعتبر نفسي منضبطا في المواقف الحرجة | ٣٠ |

ملحق رقم (٦) مقياس الجودة الشخصية بصيغته النهائية

جامعة بابل
كلية التربية الأساسية

قسم التربية الخاصة

الدراسات العليا / الماجستير

عزيزي المعلم عزيزتي المعلمة

تحية طيبة ...

بين يديك مجموعة من الفقرات يرجو الباحث منك الإجابة على كل فقرة وذلك بوضع إشارة (√) أمام البديل الذي يعبر بصدق وأمانة عن رأيك وكما هو موضح في المثال أدناه, علماً أنها موضوعة لأغراض البحث العلمي فقط ولا يطلع عليها أحد غير الباحث مع شكري وتقديري لتعاونكم في الإجابة على جميع الفقرات ومن دون ترك أي منها.

نموذج الاجابة

| ت | الفقرات | دائماً | احياناً | غالبا | نادرا | ابداً |
|---|-------------------------------|--------|---------|-------|-------|-------|
| ١ | اثق في قدراتي في اصعب المواقف | √ | | | | |

المعلومات المطلوبة :

١. الجنس: — ذكر

— أنثى

هذا ولكم وافر الشكر والتقدير

| ت | الفقرات: | دائم ا | احيانا | غالباً با | نادراً | (ابدا) |
|----|--|-----------|--------|--------------|--------|--------|
| ١ | اثق في قدراتي في اصعب المواقف | | | | | |
| ٢ | استطيع التحكم في انفعالاتي بسهولة | | | | | |
| ٣ | اتعامل بصدق وامانة مع الاخرين | | | | | |
| ٤ | اشعر بالسعادة عند تحقيق اهدافي | | | | | |
| ٥ | احرص على تطوير قدراتي ومهاراتي | | | | | |
| ٦ | لدى القدرة على التعامل مع التحديات الاساسية التي تواجهني | | | | | |
| ٧ | احترم كافة الالتزامات التي اكلف بها | | | | | |
| ٨ | استطيع تحمل المسؤولية في اتخاذ القرارات المهمة | | | | | |
| ٩ | انا شخص مثابر في مختلف الظروف | | | | | |
| ١٠ | يصفني الاخرون بانني شخص متوازن | | | | | |
| ١١ | احرص على حقوق وواجبات الاخرين | | | | | |
| ١٢ | اكون سعيدا جدا بين زملائي | | | | | |
| ١٣ | اركز على الجوانب الايجابية في شخصية الاخرين | | | | | |
| ١٤ | اسامح زملائي عندما يخطئون معي | | | | | |
| ١٥ | اثني على الجهود المميزة | | | | | |
| ١٦ | اتعاون مع الاخرين في حل مشاكلهم | | | | | |
| ١٧ | اسعد عندما اناقش الاخرين في موضوعات هامة | | | | | |
| ١٨ | امارس المسؤولية الاجتماعية بصورة مقبولة | | | | | |
| ١٩ | انصح باستمرار جميع زملائي على تطوير ادائهم | | | | | |
| ٢٠ | اشكر فضل الاخرين على ابسط المواقف | | | | | |
| ٢١ | لدي مهارة في اكتشاف الجوانب المهمة في اختصاصي | | | | | |
| ٢٢ | احرص على تطوير ادائي العلمي | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | استطيع تحمل المسؤولية في اتخاذ القرارات المهمة | ٢٣ |
| | | | | | منفتح على الأفكار الجديدة | ٢٤ |
| | | | | | أميل إلى المناقشة الابداعية | ٢٥ |
| | | | | | اكمل علمي بطريقة متميزة | ٢٦ |
| | | | | | استغل كافة المعلومات المتاحة استغلالا امثل | ٢٧ |
| | | | | | اتعاون مع الآخرين في حل مشاكلهم | ٢٨ |
| | | | | | احترم آراء الآخرين وافكارهم | ٢٩ |
| | | | | | لدى القدرة على التعامل مع التحديات الاساسية التي تواجهني | ٣٠ |

Abstract

The current research aims to identify:

- 1– Emotional fitness among special education teachers.
- 2 Statistically significant differences among special education teachers according to the gender variable (males and females) on the emotional fitness scale.
- 3 Personal quality of special education teachers.
- 4 Statistically significant differences among special education teachers according to the gender variable (males and females) on the personal quality scale.
- 5 The correlation between emotional fitness and personal quality among special education teachers.
6. The percentage of the contribution of emotional fitness to the personal quality of special education teachers.

To achieve the objectives of the research, it was necessary to provide a tool to measure emotional fitness and personal quality, which prompted the researcher to see the relevant literature and previous studies, the researcher has built a tool to measure emotional fitness and consisted of five areas and the scale is (30) items, and he prepared a measure of personal quality and the scale is of (30) items distributed over three areas and each area consists of (10) paragraphs. After verifying the psychometric properties of the research scale and its paragraphs, it was applied to the basic research sample of (198) male and female teachers in the center of Baghdad Governorate for the academic year (2022–2023) who were randomly selected and after analyzing the data statistically using the statistical bag for social sciences (SPSS), the results resulted in the following:

- 1– Special education teachers have emotional fitness
- 2 – There are no statistically significant differences in the emotional fitness

of special education teachers according to the gender variable.

3- There is a personal quality among teachers of special education.

4 – There are no statistically significant differences in the personal quality of teachers of special education by gender variable.

5- There is a positive correlation between the variable of emotional fitness and personal quality among teachers of special education.

6 – There is a percentage of contribution to the independent variable emotional fitness in the variable dependent personal quality teachers of special education.

**Republic of Iraq
Ministry of Higher Education
and Scientific Research
Babylon University/college of Basics Education**



**Emotional fitness and its relationship to personal quality among
special education teachers**

**A letter submitted to the Council of the Faculty of Basic Education at the
University of Babylon and is part of the requirements for obtaining a
master's degree in education and psychology / special education**

Student

Ahmed Saeed Hussein Geagea

Supervision

A.D. Nagham Abdul redha Abdul hussain

2023 A

1444 H