المرونة العاطفية عند طلبة الجامعة

الكلمات المفتاحية:المرونة _العاطفية_ الطلبة

البحث مستل من رسالة ماجستير

أ.م.د.زهرة موسى جعفر
جامعة ديالى/كلية التربية للعلوم الانسانية
Dr-Zahra@yahoo.com

لبنى حسين كاظم
المديرية العامة لتربية ديالى
Lubna82@ yahoo.com

الملخص

هدف البحث الحالي الى : التعرف على المرونة العاطفية عند طلبة الجامعة، تكونت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة بنسبة (٢,٥٢%) موزعين بحسب الجنس بواقع (١٧٦) طالباً و(٢٢٤) طالبة ، وبحسب الصف بواقع (١١٦) طالباً وطالبة للصف الأول و(٨٤) طالباً وطالبة للصف الثاني و(٨٤) طالباً وطالبة للصف الثالث و(١١٦) طالباً وطالبة للصف الرابع ، وبحسب التخصص بواقع (٩٢) طالباً وطالبة للتخصص العلمي و(٣٠٨) طالباً وطالبة للتخصص الأنساني ، والجدول (٢) يوضح ذلك.بواقع(٢٠٠)طالب و(٢٠٠) طالبة وتم اختيارهم بالطريقة الطبقية التناسبية.

لتحقيق اهداف البحث تم بناء اداة لقياس المرونة العاطفية ،وتكون المقياس من(٢٤) فقرة وتم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء والتحليل العاملي للاداة وتم التحقق من الثبات بطريقة اعادة الاختبار وبلغ معامل الثبات (٠,٨٠)، في حين بلغ معامل ثبات الاداة بطريقة الفا كرونباخ (٠,٨٣)، كما تم استخراج التحليل الاحصائي للفقرات ،وباستخدام الوسائل الاحصائية (الاختبار التائي لعينة واحدة و معامل ارتباط بيرسون والأختبار الزائي و معامل الفا – كرونباخ و التحليل العاملي و تحليل الانحدار و تحليل التباين).

وتم التوصل الى النتائج الاتية :لا يتمتع طلبة الجامعة بالمرونة العاطفية .

مشكلة البحث

ان تقدم الامم والشعوب في الوقت الحاضر لايعتمد فقط على مالديهم من امكانيات مادية ولكن يعتمد ايضاعلى مالديهم من امكانيات بشرية تتمثل بالافراد والمفكرين المبدعين الذين يملكون المرونة العاطفية والقدرة على مواجهة المشكلات والعمل على حلها في جميع ميادين الحياة وهذا لاياتي الا من خلال المرونة في التغلب على حل المشكلات التي اصبحت احد الملامح الرئيسة في مختلف المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية

والتربوية .(حسين واخرون ،٢٠١٣: ٩)، ان الافراد الذين لا توجد لديهم مرونة عاطفية يجدون صعوبة في اختيار الحلول المناسبة لأية مشكلة تواجههم ويكونون في تأثر دائم حيث ان الطلبة اليوم هم بحاجة الى اكسابهم طرائق تفكير تساعدهم على حل مشكلاتهم وتكسبهم مرونة عاطفية مما يساعد على التغلب على مواقف الحياة المختلفة (Feldman , 2001 15).

ان القدرة في السيطرة على العواطف هي اساس الارادة واساس الشخصية الناجحة ،فهناك اشخاص يتميزون بتفكير وذكاء عاليين ولكن لا يستطيعون تسيير حياتهم العاطفية بشكل جيد ،فقد يفشل الشخص اللامع من حيث الذكاء في حياته نتيجة عدم سيطرته على عواطفه ودوافعه وانفعالاته (الحريري ،٢٠١٦: ٢٤٨).

وبالنظر لاختلاف نتائج الدراسات مثل (دراسة شقورة ،٢٠١٢) ودراسة (اوزير ودينيز ٢٠١٤،Ozer&Deniz) في الكشف عن المرونة العاطفية دفع الباحثة بوجود حاجة لاجراء دراسة علمية للكشف عن المرونة العاطفية وعليه فان مشكلة البحث الحالي يمكن ان تحدد بالاجابة عن السؤال الاتي :ماهي طبيعة المرونة العاطفية عند طلبة الجامعة ؟

اهمية البحث:

تعد مجالات المرونة العاطفية واسعة بلا حدود ومتنوعة الاشكال اذ بدأت التناقضات بين العاطفة والعقل تتضاءل مما أدى ذلك الى تساؤلات ومناقشات حادة حول المسألة التي تقول ماهو الشيء الاهم في الحياة العقل ام العاطفة ؟ ان العاطفة يجب ان لا تؤثر في سلوكنا وتفكيرنا فنحن عقلانيون وعلينا ان نتحكم بأنفسنا وألا نخضع لسيطرة الغضب او الخوف. (ي .أ كولتشيتسكايا ،٢٠١٠ : ١٧). وتعد المرونة العاطفية جانباً اساسياً من جوانب السلوك الانساني فهي تؤثر في حياة وشخصية الانسان وتختلف بأختلاف شخصية الفرد وسلوكه والبيئة التي يعيش فيها فمنهم من لديه القدرة على التحكم بها وادارتها لتكون حافزاً ودافعاً له متخذ القرار والمتصرف الاول ، ومنهم من تحطمه العواطف السلبية وتتحكم بقراراته وتصرفاته (الحريري ،٢٠١٦ :٢٤٨) ومن خلال ماتقدم يمكن ايجاز اهمية البحث الحالي بما يأتي :

١.أهمية متغير المرونة العاطفية التي تنمي قدرة الطلبة وتاقلمهم على ممارسة التفكير الايجابي وضبط النفس وتنمي قدرتهم على تحقيق اهدافهم والسيطرة على مشاعرهم مختلف المواقف واتخاذ قرارتهم بشكل عقلاني .

٢.ان المرونة العاطفية لها اهمية في القضاء على التفكير السلبي وتنمي لدى الطلبة التفكير الايجابي والقدرة مواجهة الازمات والتكيف مع الصعوبات التي تواجههم .

٣.تعد المرونة العاطفية جانباً اساسياً من جوانب السلوك الانساني فهي تؤثر في حياة وشخصية الانسان وتختلف باختلاف شخصية الفرد وسلوكه وبيئته

٤.ان البحث الحالي يتناول شريحة مهمة تتمثل بطلبة الجامعة وان رفع المستوى العلمي لهذه الشريحة يدعوا الى الاهتمام بمعرفه قدراتهم العقلية ودراستهم ومن ضمنها المرونة العاطفية .

الاهمية التطبيقية :

تكمن الاهمية التطبيقية للبحث الحالي في بناء مقياس لقياس المرونة العاطفية عند طلبة الجامعة .

اهداف البحث :يهدف البحث الحالي الى تعرف:

١- المرونة العاطفية عند طلبة الجامعة.

حدود البحث :يتحدد البحث الحالي بما يأتي : -طلبة جامعة ديالى / الدراسات الصباحية / الاولية / للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧)ومن كلا الجنسين (ذكور - اناث) ولكلا التخصص (علمي - انساني) .

تحديد المصطلحات

المرونة العاطفية :عرفها كل من :

١.**برنا رد (1990) Bernard**:هي قدرة الفرد على تنظيم عواطفه وممارساته السلبية التي يعاني منها في ظل وجود الاحداث السلبية (Bernard, 1990 :2).

٢.**النجار(٢٠١٤)**: ((هي استعداد نفسي ينزع بالفرد الى الشعور الوجداني والانفعالي والقيام بسلوك خاص حيال شخص اوجماعة أو فكرة معينة))(النجار ،٢٠١٤: ٢)

التعريف النظري :

لقد تنبت الباحثة تعريف برنارد (Bernard n.d) لانها اعتمدت على نظرية برنارد في بناء مقياس المرونة العاطفية .

التعريف الاجرائي :

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة من خلال اجابته على فقرات مقياس المرونة العاطفية الذي بنته الباحثة .

الجانب النظري للمرونة العاطفية

مفهوم المرونة العاطفية:

ان المرونة العاطفية هي المفتاح من أجل الحفاظ على كل من الصحة النفسية والجسدية، ويسهم التفكير الشمولي في تقليل الآثار السلبية للشعور بالضغط على الجسم، كما يساعد على الوقاية من الاكتئاب. كذلك يؤدي التفاؤل إلى ظهور السلوكيات الإيجابية المحمودة لأنه يزيد القدرة على إيجاد وسائل للتغلب على الصعاب و الفرد الذي يتمتع بالمرونة العاطفية لديه القدرة على مواجهة الصعوبات والازمات والتكيف مع المواقف الصعبة بكل ثقة عند حدوثها والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة في حالات الضغط النفسي (Bharwaney ,2015: 34)

وتوفر المرونة العاطفية القدرة على التعافي السريع من تاثير التغير او المرور بأزمة، او سوء الحظ ويظهر الاشخاص المرنون ليناً في المواقف وقدرة على التحمل وتفاؤلاً بينما يقترن عدم المرونة بالتعب والتضايق والاحباط والاندفاع والتهكم(بولي وويكفيلد،٢٠٠٩ : ١١)

ان المرونة العاطفية يتميز بها الافراد الذين تظهر لديهم الموازنة والاستقرار بين التغير الحاصل في حياتهم والتوازن بين دوافعه النفسية والاجتماعية فهم يستطيعون التحكم بالضبط النفسي ويكون لديهم مستوى عالٍ من الاتصال العاطفي داخل البيئة التي تحيط بهم (شامخ ،٢٠١١: ١٩).

وتشير المرونة العاطفية إلى التقديرات المبنية على إدراك الفرد إلى ما يريد القيام به وقد تدل على ما لا يستطيع القيام به وفي الحقيقة فإنّ المرونة العاطفية ليست وصفاً سلبياً فهو يبنى على مظاهر متبادلة وديمقراطية في العلاقات ويتم من خلالها فهم حاجات الفرد وحاجات الآخرين (السفاسفة ، ٢٠٠٣: ١٧١) .

ان الافراد المرنين عاطفياً يتمتعون بمستويات مرتفعة من قوة التحمل فهم يواجهون مشاكلهم بدلا من تجنبها ،كما يعتزون بافكارهم وعواطفهم ومشاعرهم المتولدة عن المواقف الصعبة ونضالهم لفهم هذه المواقف بشكل كامل مما يجعلهم يتمتعون بمنظور اوسع ،واتخاذ

قرارات لخفض مستويات القلق وخلق معنى لهذا الحدث عكس الافراد الذين لا يتمتعون بمرونة عاطفية فتكون افكارهم سلبية وغير قادرين على التعامل مع المشكلات التي تواجههم ويشعرون بالاحباط في المواقف الصعبة ،ان الشخصية التي تتمتع بمروة عاطفية لديها القدرة على التعامل والتكيف مع ظروف الحياة المختلفة وخاصة في المواقف الغير سارة كالصدمات العاطفية اوالخسائر المادية ان مثل هذه المواقف تحتاج الى مرونة عاطفية وترجع خاصية المرونة الى ديناميكية الفرد التي يدعمها التفكير الايجابي والحوار والتفاعل الجيد مع الاخرين، اذ تعد المرونة من اول مستلزمات الكائن الحي لكي يحيا حياة متوافقة (يوسف،٢٠٠٧ :٢٣)

نظرية المرونة العاطفية لبرنارد (Bernard, nd)

يرى برنارد(Bernard) ان المرونة العاطفية هي قدرة الفرد على مواجهة المشكلات وضبط النفس والتنظيم والثبات في جميع المواقف وقدرة الفرد على السيطرة على المشاعر والهدوء في اتخاذ القرارات وتنظيم السلوك بشكل عقلاني لتحقيق اهدافه .

وقد اشار برنارد الى ان هناك نوعين من الافراد :

النوع الاول: من الافراد الذين يعملون وفق النظام والمعتقدات والقيم ويتميزون بالتفاؤل والسيطرة على المواقف المختلفة وتكون مشاعرهم وتفكيرهم ايجابي

النوع الثاني: هم الافراد الذين لا يعملون وفق النظام والمعتقدات فهم يتميزون بالتشاؤم والتفكير والمشاعر السلبية وعدم السيطرة في المواقف الصعبة التي تواجههم.

وقد حدد برنارد بعض مفاهيم المرونة العاطفية وهي كالاتي :.

١-الوعي بمشاعر الاخرين .

٢-القدرة على التواصل مع الاخرين والتعامل معهم بمفردات عاطفية

٣-القدرة على التنظيم العاطفي.

٤-الوعي بالعواطف الخاصة .

لقد وضح برنارد(Bernard)من خلال برنامج (you can do it) (YCDI) ويقصد به (يمكنك ان تفعل هذا) الذي يعلم الافراد مجموعة من المهارات الايجابية في التفكير بدلا من التفكير السلبي وتعلمهم المسؤولية العاطفية والاسترخاء وحل النزاعات وهي مهارات التكيف التي تمكنهم من تنظيم عواطفهم ومواجهة المشكلات وكيفية التصرف ازاء الامور

التي يتعرضون اليها والمعاملة القاسية من قبل الاخرين ، فالمرونة العاطفية عند برنارد هي كيفية السيطرة على النفس عند القلق الشديد والسيطرة على السلوك عند ما يكون الفرد في حالة توتر مفرط ،وقد اشار برنارد الى بعض النقاط المهمة التي تساعد في بناء المرونة العاطفية وهي كالاتي :

١- التفكير الذاتي الايجابي للفرد عند تعرضه لفشل او تم رفضه من قبل الاخرين عندما لم يحقق نتيجة جيدة

٢- اخذ أراء الآخرين في بعض الامور التي تحتاج الى دقة وتنظيم .

٣-عدم الانزعاج من الامور والاعمال المملة والصعبة.

٤- التعامل مع الاخرين وتفهم مشاعرهم.

ويمكن بناء العلاقات الايجابية مع الاخرين عن طريق المرونة العاطفية من خلال الاحترام المتبادل والمشاركة في اتخاذ القرارات واعطاء الخيارات المناسبة وكيفية الاستجابة للمواقف والامور الصعبة والاخذ بعين الاعتبار القيم الاجتماعية والعاطفية ،ان المرونة العاطفية تساعد الفرد في مواجهة الازمات والمحن و التكيف مع الشدائد دون صعوبات والتخلص من التوتر والغضب والاجهاد في أصعب المواقف وكيفية التغلب على العقبات وتعمل على تنظيم العواطف والتعبير عنها للآخرين وتساعد على التفاوض وحل النزاعات التي تؤدي بالفرد الى الشعور بالأمان والراحة والاسترخاء مما يجعله قادرا على كيفية تحقيق اهدافه بصورة ايجابية (Jopson, 2011 : 3).

تعليم المرونة العاطفية :لقد حدد برنارد بعض النقاط التي يمكن من خلالها تعليم الافراد على المرونة العاطفية وهي :

١-تجنب الغضب الشديد عند التعامل مع المواقف الصعبة ومعرفة كيفية السيطرة على الهدوء وتعدّ هذه مهارة كبيرة لمن يمتلك التحكم بالغضب .

٢-الاسترخاء والابتعاد عن التوتر اثناء القيام ببعض الاعمال التي تتطلب الدقة في انجازها.

٣-ان تكون هناك مرونة في التعامل مع الكلام الذي يلقيه الآخرون سواء كان ايجابياً او سلبياً ومعرفة التصرف معهم .

٤-كيفية التعامل مع الاحداث السلبية او السيئة في اي مكان سواء في المنزل اومكان العمل مثل عدم الانجاز ،الرفض من قبل الاخرين ،والتعامل معها بكل مرونة (Bernard ,n.d : ١٠)

مهارات المرونة العاطفية :

١-القبول النفسي :هو قبول الشخص لنفسه وخاصة في الأمور التي يصعب عليه تغيرها في نفسه ورغم الصفات السلبية لديه .

٢-يعطي الفرد احتمال النجاح اكثر من احتمال الفشل في الاعمال التي يقوم بها.

٣-التسامح مع الاخرين وعدم الاساءة لهم رغم اخطائهم .

٤-المثابرة وعدم الاستسلام عند القيام بعمل ما.

٥-الدعم النفسي :معرفة قيمة الدعم النفسي والمعنوي من الاسرة والاصدقاء Bernard ((,n.d :20

لقد تبنت الباحثة نظرية برنارد (Bernard) واعتمدتها اطارا نظريا في المرونة العاطفية ، وذلك لانه يمثل نظرية تأخذ بنظر الاعتبار جميع العوامل التي تؤثر في الإنسان من حيث المؤثرات الداخلية (البايولوجية) والخارجية البيئية وهذا ما ينسجم مع الاتجاهات الاتجاهات الحديثة في تفسير السلوك الإنساني كذلك ما تميّزت به من دقة لنشوئها وتطورها و فضلاً عن ذلك ما جاءت فيها من الدقة في المنهج والتفسير مما يجعلها على جانب كبير من الأهمية في تفسير المواقف العاطفية والاجتمّاعية، واكدت على تعليم واكتساب المرونة العاطفية والتفكير الايجابي للفرد وكيفية التحكم بعواطفه وغضبه وكيفية التعامل مع الاخرين بصورة ايجابية .

منهجية البحث وأجراءاته : ويتضمن اهم الاجراءات الاتية:

منهجية البحث :

من أجل تحقيق أهداف البحث آعتمدت الباحثة منهج البحث الوصفي الارتباطي ، و يعد منهج البحث الوصفي أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كمياً عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عنها وتصنيفها وأخضاعها للدراسة الدقيقة ومن ثم التعبير عنها بصورة رقمية (ملحم ، ٢٠١٠ : ٣٧٤)، ويأخذ المنهج الوصفي أنماطا وأشكالا متعددة منها الدراسات الأرتباطية التي تهدف الى

معرفة حجم ونوع العلاقة بين متغيرات البحث ، أي الى أي حد ترتبط المتغيرات بعضها بالبعض الأخر ، ومن ثم تقدير العلاقة بين متغيرين أو أكثر من جهة ، ومعرفة مدى اسهام المتغيرات فيما بينها ، لذلك فالمنهج الوصفي يهتم بالشروط والتصنيفات والعلاقات بين الأشياء ، فهو لايقف عند وصف الظواهر أو وصف الواقع كما هو وتطويره وذلك بتجميع البيانات والعلومات التي تزيد في توضيح الظروف المحيطة بمشكلة البحث (فان دالين ، ٢٠٠٣ : ١٨٨).

مجتمع البحث:

يقصد بالمجتمع (كل الاعضاء او العناصر سواء كانت موضوعات أو اهدافاً أو افراداً نرغب بتعميم نتائج الدراسة عليهم) (المنيزل والعتوم ،٢٠١٠: ١٠١).يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الدراسات الأولية (الصباحية) في كليات جامعة ديالى وللتخصصين العلمي والأنساني للعام الدراسي ٢٠١٦ / ٢٠١٧ والبالغ عددهم (١٥٨٨٧) طالباً وطالبة ، موزعين بحسب متغير الجنس بواقع (٧٠٦٢) طالب بنسبة (٤٤%) و (٨٨٢٥) طالبة بنسبة (٥٦%) ، وبحسب متغير الصف بواقع (٤٥٩٠) طالب وطالبة للصف الأول بنسبة (٢٩%) و(٣٣٠٢) طالباً وطالبة للصف الثاني بنسبة (٢١%) و(٣٤٣٣) طالباً وطالبة للصف الثالث بنسبة (٢٢%) و(٤٥٦٢) طالباً وطالبة للصف الرابع بنسبة (٢٩%) ، وبحسب التخصص بواقع (٣٧٢٤) طالباً وطالبة للتخصص العلمي بنسبة (٢٣%) و(١٢١٦٣) طالباً وطالبة للتخصص الأنساني بنسبة (٧٧%) والجدول (١) يوضح ذلك:

الجدول (١)

مجتمع البحث موزع بحسب الكلية والجنس والصف والتخصص

التخصص	الكلية	الصف												المجموع		
		الأول			الثاني			الثالث			الرابع					
		ذ	أ	مج	ذ	أ	مج	ذ	أ	مج	ذ	أ	مج	ذ	أ	مج
علمي	تربية للعلوم	١٢٤	١٩٦	٣٢٠	٨٨	١١٣	٢٠١	١١٧	١٦٥	٢٨٢	٨٩	١٤٧	٢٣٦	٤١٨	٦٢١	١٠٣٩
	زراعة	١٣٣	٧٤	٢٠٧	١٥	١٢	٢٧٦	١١	١٥	٢٧٣	١٢١	١٢٣	٢٤٤	٥٢٥	٤٧٥	١٠٠٠
	طب بيطري	٣٥	٤٠	٧٥	١١	٢١	٣٢	١٨	١٨	٣٦	٧	٢	٩	٧١	٨١	١٥٢
	طب	٢٨	٤٩	٧٧	١٨	٥٦	٧٤	١٦	٤٣	٥٩	١٨	٣٨	٥٦	٨٠	١٨٦	٢٦٦
	هندسة	٢٧٣	٢٨٥	٥٥٨	٩٢	١٤٣	٢٣٥	١٠٢	١٥٨	٢٦٠	٧٥	١٣٩	٢١٤	٥٤٢	٧٢٥	١٢٦٧
المجموع		٥٩٣	٦٤٤	١٢٣٧	٣٦١	٤٥٧	٨١٨	٣٧٢	٥٣٨	٩١٠	٣١٠	٤٤٩	٧٥٩	١٦٣٦	٢٠٨٨	٣٧٢٤
أنساني	تربية أنسانية	٢٨٧	٦٥٧	٩٤٤	٢٣٣	٥٠٠	٧٣٣	٣٢٩	٦٩٩	١٠٢٨	٥٧٧	٩٨١	١٥٥٨	١٤٢٦	٢٨٣٧	٤٢٦٣

أدارة واقتصاد	١٢٥	٩٢	٢١٧	٧٧	٦٠	١٣٧	١٠٣	٥٥	١٥٨	٩٤	٥٣	١٤٧	٣٩٩	٢٦٠	٦٥٩	
البنية وعلوم الرياضة	١٧١	٣٦	٢٠٧	٢٢٨	٨٤	٣١٢	١١٣	٣٠	١٤٣	١٣٩	٢٢	١٦١	٦٥١	١٧٢	٨٢٣	
تربية أساسية	٥٥٩	٦٣٦	١١٩٥	٣٠١	٣٢٧	٦٢٨	٣٧٧	٤٢٠	٧٩٧	٤٩٩	٥٢٣	١٠٢٢	١٧٣٦	١٩٠٦	٣٦٤٢	
العلوم الاسلامية	١٣٥	٢٢٣	٣٥٨	١٤٠	٢٣٤	٣٧٤	٤٥	٦٧	١١٢	٢١٥	٢٧٥	٤٩٠	٥٣٥	٧٩٩	١٣٣٤	
فنون جميلة	٥٧	١١٧	١٧٤	٢٨	٨٤	١١٢	١٣	٥٧	٧٠	١٨	٣١	٤٩	١١٦	٢٨٩	٤٠٥	
قانون	١٥١	١٠٧	٢٥٨	١١٦	٧٢	١٨٨	١١٢	١٠٣	٢١٥	١٨٤	١٩٢	٣٧٦	٥٦٣	٤٧٤	١٠٣٧	
المجموع	١٤٨٥	١٨٦٨	٣٣٥٣	١١٢٣	١٣٦١	٢٤٨٤	١٠٩٢	١٤٣١	٢٥٢٣	١٧٢٦	٢٠٧٧	٣٨٠٣	٥٤٢٦	٦٧٣٧	١٢١٦٣	
المجموع الكلي	٢٠٧٨	٢٥١٢	٤٥٩٠	١٤٨٤	١٨١٨	٣٣٠٢	١٤٦٤	١٩٦٩	٣٤٣٣	٢٠٣٦	٢٥٢٦	٤٥٦٢	٧٠٦٢	٨٨٢٥	١٥٨٨٧	

عينة البحث

يقصد بعينة البحث ذلك الجزء من المجتمع الذي يجرى عليه البحث ، ويتم آختيارها وفقا لقواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ، ولكي تكون الدراسة موضوعية ينبغي ان تكون العينة ممثلة للمجتمع الذي اخذت منه اي انها تحمل كل خصائص وسمات المجتمع المدروس(النعيمي ،٢٠١٤ :٦٣)

ولكون مجتمع البحث الحالي مقسماً وفقا لمتغيرات : الجنس (ذكور ، أناث) والصف (أول، ثاني ، ثالث ، رابع) والتخصص (علمي ، أنساني) ، وقد أختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقية التناسبية بلغ عددها (٤٠٠) طالباً وطالبه بنسبة (٢,٥٢%) موزعين بحسب الجنس بواقع (١٧٦) طالباً و(٢٢٤) طالبة ، وبحسب الصف بواقع (١١٦) طالب وطالبة للصف الأول و(٨٤) طالباً وطالبة للصف الثاني و(٨٤) طالباً وطالبة للصف الثالث و(١١٦) طالباً وطالبة للصف الرابع ، وبحسب التخصص بواقع (٩٢) طالباً وطالبة للتخصص العلمي و(٣٠٨) طالباً وطالبة للتخصص الأنساني ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

عينة البحث موزعه بحسب الجنس والصف والتخصص

التخصص	الكلية	الصف												المجموع		
		الأول			الثاني			الثالث			الرابع					
		ذكور	أناث	مجموع	ذكور	أناث	مجموع	ذكور	أناث	مجموع	ذكور	أناث	مجموع	ذكور	أنا ث	مجموع
العلمي	الهندسة	٦	٧	١٣	٤	٥	٩	٤	٥	٩	٦	٧	١٣	٢٠	٢٤	٤٤
	العلوم	٦	٨	١٤	٤	٦	١٠	٤	٦	١٠	٦	٨	١٤	٢٠	٢٨	٤٨
	المجموع	١٢	١٥	٢٧	٨	١١	١٩	٨	١١	١٩	١٢	١٥	٢٧	٤٠	٥٢	٩٢
الإنساني	التربية الأساسية	١٩	٢٥	٤٤	١٤	١٨	٣٢	١٤	١٨	٣٢	١٩	٢٥	٤٤	٦٦	٨٦	١٥٢
	التربية	٢٠	٢٥	٤٥	١٤	١٨	٣٢	١٤	١٨	٣٢	٢٠	٢٥	٤٥	٦٦	٨٦	١٥٢
	المجموع	٣٩	٥٠	٨٩	٢٨	٣٦	٦٤	٢٨	٣٦	٦٤	٣٩	٥٠	٨٩	١٣٦	١٧٢	٣٠٨
	لمجموع الكلي	٥١	٦٥	١١٦	٣٧	٤٧	٨٤	٣٧	٤٧	٨٤	٥١	٦٥	١١٦	١٧٦	٢٢٤	٤٠٠

أداتا البحث : لتحقيق أهداف البحث الحالي كان لابد من توافر اداتين الاولى لقياس التفكير الشمولي ، والثانية لقياس المرونة العاطفية وبعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع البحث ، لم تجد الباحثة بحدود ما توافر لديها من ادبيات ودراسات سابقة اداة مناسبة لعينة بحثها لقياس المرونة العاطفية مما دعاها الى بناء مقياس لقياس المرونة العاطفية ،اما لقياس التفكير الشمولي فقد تبنت الباحثة مقياس (جواد ،٢٠١٥) وهو مقياس حديث ومناسب لطبيعة عينة البحث ،وقد اعتمدت الاجراءات الاتية لأعداد اداتا البحث.

مقياس المرونة العاطفية

لقياس المرونة العاطفية تطلب توافر اداة تقيس هذا المتغير ، لذلك فقد اعتمدت الباحثة الاجراءات الاتية في بناء المقياس :

تحديد نظرية المرونة العاطفية : لقد اعتمدت الباحثة على نظرية برنارد (Bernard) للمرونة العاطفية وقد حدد برنارد مفهوم المرونة العاطفية وهو(القدرة على مواجهة المشكلات وضبط النفس والقدرة على تحقيق الأهدف والتنظيم والثبات في جميع المواقف المختلفة والسيطرة على المشاعر والهدوء في اتخاذ القرارات وتنظيم السلوك بشكل عقلاني)

تحديد مجالات المقياس: تم تحديد مجالات مقياس المرونة العاطفية من خلال التحديد الدقيق للمفهوم ومكوناته وهي المجال الاول (التحكم بالقلق والغضب) والمجال الثاني (ضبط النفس في الموقف العاطفي والأنفعالي) والمجال الثالث (الهدوء النسبي في أتخاذ القرارات) .

صياغة فقرات المقياس

– بعد تحديد مجالات المقياس، وتعريف كل مجال ، قامت الباحثة بصياغة الفقرات مع مراعاتها للامور الاتية في ذلك :-

– ان تكون الفقرة معبرة عن فكرة واحدة فقط وغير قابلة الا لتفسير واحد.

– أن يكون محتوى الفقرة واضح ومباشر وصريح و يتناسب مع مستوى افراد العينة.

– إستبعاد أدوات النفي قدر المستطاع لتجنب الإرباك في الإجابة.

– وقد تم صياغة فقرات المقياس المكون من (٢٤ فقرة) موزعة على مجالات المقاس بواقع (٨ فقرات) للمجال الاول (التحكم بالقلق والغضب) و(٨ فقرات)للمجال الثاني(ضبط النفس في الموقف العاطفي والانفعالي) و(٨ فقرات)للمجال الثالث (الهدوء النسبي في اتخاذ القرارات)، وأُعتمدت خمسة بدائل الإجابة هي (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) وقد وضعت درجات للبدائل (١,٢,٣,٤,٥) للفقرات الايجابية وكانت ارقامها كالاتي (٢٤,٢٢,٢١,١٩,١٧,١٦,١٥,١٤,١٣,١٢,١١,١٠,٩,٧,٦,٥,٢,١) و(٥,٤,٣,٢,١) للفقرات السلبية وارقامها هي(٢٣,٢٠,١٨,٨,٤,٣)

وقد اعتمدت الباحثة المصادر والادبيات الاتية في صياغة الفقرات :

أ–دراسة (العلوان ،٢٠١١).

ب– دراسة برنارد (n.d).

ج– دراسة (العبيدي ،٢٠١٦).

د– (فيسكوت ،٢٠١٤).

اعداد تعليمات المقياس

لقد أعدت الباحثة تعليمات توضيحية للمقياس يمكن من خلالها جعل المستجيب معرفة طريقة عرض الفقرات وكيفية الأجابة عنها بسهولة ويسر ولا يجعل المستجيبين يواجهون

صعوبات في كيفية الأجابة عن الأسئلة و تم الأخذ بعين الاعتبار الأمور التي تم ذكرها عند وضع فقرات وتعليمات المقياس وكما يأتي :

١-عدم ذكر الاسم وان الاستمارة تستخدم لأغراض البحث العلمي .

٢-عدم ترك فقرة بلا إجابة .

٣-الإجابة تحظى بالسرية التامة.

٤-ضرورة الإجابة بصراحة ودقة.

٥-لا توجد إجابات صحيحة وخاطئة ؛ لأن أية إجابة تُعد صحيحة طالما أنها تُعبر عن رأيك .

٦-وضع علامة (√) تحت احد البدائل الموجودة امام كل فقرة والذي يعبر عن واقع حالك وما تشعر به ، وقد راعت الباحثة هذه التعليمات إخفاء الغرض الحقيقي من المقياس (عدم كتابة اسم المقياس) من أجل الحصول على إجابات صادقة وثابتة ،إذ يشير كرونباخ (Cronbach, 1970) إلى أن التسمية الصريحة للمقاييس النفسية والشخصية قد تجعل المجيب يزيف إجابته .(Cronbach, 1970 : 40)

صلاحية فقرات المقياس : بعد ان تم تحديد مجالات المقياس وصياغة فقراته .قامت الباحثة بعرض مقياس المرونة العاطفية بصيغته الاولية (ملحق ١)على مجموعة من المحكمين والمختصين في العلوم التربوية والنفسية (ملحق٢) وذلك لابداء ملاحظاتهم على المقياس فيما يتعلق بمدى صلاحية الفقرات من اجل تحقيق اهداف البحث وكانت نسبة اتفاق المحكمين على فقرات المقياس (٩٠-١٠٠%) والجدول (٣) يوضح ذلك وتم اعتماد نسبة(٨٠%) فاكثر من الاتفاق بين المحكمين للأبقاء على الفقرة او حذفتها او تعديلها،وفي ضوء اراء المحكمين وملاحظتهم قامت الباحثة بتعديل الصياغة اللغوية لبعض الفقرات ،وبعد مراجعهتم جميع فقرات المقياس واتفقوا بنسبة(١٠٠%) على صلاحية الفقرات .

الجدول (٣)

آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس المرونة العاطفية

الفقرات	الموافقون	غير الموافقون		النسبة المئوية
		التعديل	الحذف	
١,٢,٣,٤,٥,٨,٩,١٠,١١,١٢,١٣,١٤,١٥,١٧,١٨,١٩,٢٠,٢١,٢	٢٠	–	–	%١٠٠

٢,٢٣,٢٤				
٦,٧,١٦	١٨	٢	–	%٩٠

عينة وضوح الفقرات والتعليمات

لغرض التحقق من وضوح الفقرات و تعليمات المقياس بصورته الاولية ، وفهم المستجيبين لها، والكشف عن الفقرات غير الواضحة، وحساب الوقت المستغرق للاجابة ، وتعرف الصعوبات التي يمكن ان تحدث في اثناء تطبيق المقياس ، وملاحظة ردود أفعالهم نحو الصياغة اللغوية وطبيعة المهمات المطلوبة منهم طبقت الباحثة المقياس على عينة عشوائية مكونة من (٥٠) طالب وطالبة .

وقد بدأت الباحثة بتعريف الطلبة بأن الهدف من تطبيق المقياس هو البحث العلمي وأوضحت لهم كيفية الاجابة عنه، وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس تقوم الباحثة بتسجيل الزمن المستغرق للإجابة في بداية ونهاية التطبيق ، فضلا عن تسجيل الملاحظات والاجابة عن كافة استفسارات الطلبة .

وتبين نتيجة هذه التجربة ان فقرات المقياس (تعليماته، فقراته ، طريقة الاجابة) كانت واضحة ومفهومة لدى جميع افراد العينة ، وقد كان الزمن الذي استغرق في الاجابة عن المقياس (١٠– ١٨) دقيقة بمتوسط قدره (١٦) دقيقة وكما موضح في الجدول (٤)

الجدول (٤)

توزيع افراد عينة وضوح التعليمات والفقرات لمقياس المرونة العاطفية

الكلية	القسم	الجنس		المجموع
		ذكور	إناث	
الادارة والاقتصاد	ادارة عامة	١٢	١٣	٢٥
الهندسة	مدني	١٢	١٣	٢٥
المجموع		٢٤	٢٦	٥٠

التحليل الاحصائي للفقرات

يهتم القائمين ببناء المقاييس والاختبارات بكثير من الشروط في تكوين فقرات الاختبار وصياغتها والتحقق بالاساليب المنطقية واحكام الخبراء من صلاحية لكل فقرة على حدة

والاختبار الكل، وعلى الرغم من دقة هذه الاساليب والاحكام، فأنها لا تغني عن التجريب الميداني لهذه الاختبارات، وتحليل درجات فقراتها باستخدام الاساليب الاحصائية (ابوعلام، ٢٠٠٠ :٢٦٧).

وللتثبت من صلاحية كل فقرة وتحسين نوعيتها من خلال اكتشاف الفقرات المميزة او غير المميزة واستبعاد غير الصالح منها، ان التحليل الإحصائي يكشف عن الخصائص السيكومترية للفقرات (Chisell et –al , 1981 : 428) واصدار بعض الاحكام التي قد تحتاجها لاجراء التعديلات المناسبة من خلال التقديرات الكمية لمعاملات التمييز لجعل المقاييس تتضمن الفقرات الاكثر صدقا وثباتا ، وترى انستازي (Anastasi,1976) الى ان عينة التميز يفضل ان لاتقل عن (٤٠٠) فرد (Anastasi,1976:209) ومن اجل التحليل الاحصائي للمقياس تم تطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي المكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة كمافي جدول(٢)

من خلال حساب :

أ- **القوة التمييزية للفقرات** : تعد القوة التمييزية من الخصائص القياسية المهمة لفقرات المقاييس النفسية و التربوية ، وتشير القوة التمييزية لفقرات المقياس إلى قدرته على التمييز بين الأفراد المفحوصين الذين يظهرون آداءً جيداً و الأفراد الذين يظهرون أداءً ضعيفاً (مخائيل ،٢٠٠٩ : ٩٨)، فالفقرة الجيدة هي التي تميز بين فردين يختلفان فعلاً فيها اختلافاً سلوكياً (الكبيسي ، ٢٠١٠: ١٧١).

وقد تم ايجاد القوة التميزية للفقرات باسلوب المجموعتين المتطرفتين اذ تم اسخراج الدرجة الكلية لكل فرد وتم ترتيب الدرجات تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة وتم اعتماد نسبة (٢٧%) من استمارات المجموعة العليا ونسبة (٢٧%) من استمارات المجموعة الدنيا والهدف من ذلك تحديد المجموعتين اللتين تتصفان باكبر حجم واقصى تباين ممكن (Ahman& Clock , 1971: 182) وعليه بلغت المجموعتان المتطرفتان (٢١٦) استمارة بواقع (١٠٨) للمجموعة العليا و(١٠٨) للمجموعة الدنيا ،وبعد استخدام الأختبار التائي لعينتين مستقلتين Two Independent Samples t.test لاختبار دلالة الفروق بين اوساط المجموعتين العليا والدنيا ، وعدت قيمة الأختبار التائي المحسوبة الأكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) دلالة على القوة التمييزية للفقرات ، وكانت جميع القيم التائية

المحسوبة لفقرات مقياس المرونة العاطفية أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) ، يدل ذلك على أن جميع فقرات مقياس المرونة العاطفية تتمتع بقدرة على التمييز بين الطلبة ممن يمتكلون مستوى عالي من الخاصية والذين يمتلكون مستوى منخفض من الخاصية والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول(٥) معاملات التميز لفقرات مقياس المرونة العاطفية

ت الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	ت الفقرة	المجموعة	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
١	العليا	٣,٤٨١	١,٤١٠	٤,٢٦٦	١٣	العليا	٣,٢٦٨	١,١٨٨	٥,٤٣٧
	الدنيا	٢,٦٦٣	١,٤٠٠			الدنيا	٢,٤٠١	١,١٤٨	
٢	العليا	٣,٢١٣	١,٢٦٨	٤,٠٣٩	١٤	العليا	٣,٢٥٠	١,٢٥٣	٧,١٩٤
	الدنيا	٢,٥٣٢	١,١٩٩			الدنيا	٢,١٤٩	٠,٩٦٩	
٣	العليا	٣,٠٥٥	١,٢٦٦	٤,٠٥٤	١٥	العليا	٣,٢٥٠	١,١٩٢	٥,٥٥٧
	الدنيا	٢,٣٨٣	١,١٦٢			الدنيا	٢,٣٢٧	١,٢٤٢	
٤	العليا	٣,٤١٦	١,١٤٤	٤,٤٦٧	١٦	العليا	٣,١١١	١,٢١٧	٣,٩٥٦
	الدنيا	٢,٦٨٢	١.٢٦٣			الدنيا	٢,٤٤٨	١,٢٣٨	
٥	العليا	٣,٤٠٧	١,٢٤٥	٥,١٧١	١٧	العليا	٣,٠٧٤	١,٢٨٧	٢,٩٨٠
	الدنيا	٢,٥٤٢	١,٢٠٧			الدنيا	٢,٥٦٠	١,٢٣٧	
٦	العليا	٣,٢١٣	١,٣٠٤	٤,٠٧٥	١٨	العليا	٣,١٠١	١,٢٤٥	٢,٧١٩
	الدنيا	٢,٥١٤	١,٢٠٨			الدنيا	٢,٦٣٥	١,٢٦٩	
٧	العليا	٣.٣٤٢	١,٢٣٩	٤,٧٣١	١٩	العليا	٣,٢٧٧	١,٣١٠	٣,٩١٣
	الدنيا	٢,٥٦٠	١,١٨٣			الدنيا	٢,٥٩٨	١,٢٣٥	
٨	العليا	٣,١٢٠	١,١٦٥	٢,٩٨٢	٢٠	العليا	٣,٢٢٢	١,٢٦٢	٢,٨٨٤
	الدنيا	٢,٦٢٦	١,٢٦٢			الدنيا	٢.٧١٠	١,٣٣٨	
٩	العليا	٣,١٥٧	١,٣٤٠	٣,١١١	٢١	العليا	٣,٢١٣	١,١٨٤	٥,٧٩٤
	الدنيا	٢,٥٩٨	١,٢٩٤			الدنيا	٢,٢٩٩	١,٠٥٣	
١٠	العليا	٢,٩٥٣	١,٢٣٣	٣,٢٧٨	٢٢	العليا	٣,٣٥١	١,٢٩٢	٦,١٣٦
	الدنيا	٢,٤٠١	١,٢٣٥			الدنيا	٢,٢٩٩	١,٢٢٢	
١١	العليا	٣,١١١	١,٣٠٦	٢,٧٢٦	٢٣	العليا	٣,١٧٥	١,٢٥٩	٢,٣٤٠
	الدنيا	٢,٦٦٣	١,٠٨٩			الدنيا	٢,٧٦٦	١,٣٠٧	
١٢	العليا	٣,٢٣١	١,٣١٥	٤,٤١٨	٢٤	العليا	٣,٠١٨	١,٣٦٧	٣,٣٩٤
	الدنيا	٢,٤٨٦	١,١٥٢			الدنيا	٢,٣٨٣	١,٣٧٨	

-القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية(٢١٤)عند مستوى*(٠,٠٥)=(١,٩٦)،(٠,٠١)=(٢,٧٥٦)،***(٠,٠٠١)=(٣,٢٩١)**

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات): يعد هذا الاسلوب من اكثر الاساليب استعمالاً في تحليل فقرات المقاييس، اذ يشير إلى مدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية ، و إن كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس ، و إن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية ، والمقياس الذي تاخذ فقراته على وفق هذا المؤشر يمتلك صدقا بنائيا (Allen & Yen, 1979 : 124)

وقامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على المقياس ، وعند مقارنة قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بالقيمة الحرجة لمعاملات الارتباط البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، ودرجة حرية (٣٩٨) تبين جميع الفقرات ذات علاقة دالة إحصائياً بالمجال وبالدرجة الكلية للمقياس. وهي دلالة على إن فقرات المقياس تتسق فيما بينها في قياس المرونة العاطفية. وكانت النتائج كما مبينة في
الجدول (٦).

الجدول (٦) قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المرونة العاطفية

رقم الفقرة	معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية
١	٠,١٩٩	٩	٠,٢٠٥	١٧	٠,١٥٧
٢	٠,١٨٨	١٠	٠,٢٣٠	١٨	٠,١٤٥
٣	٠,٢٥٧	١١	٠,٢٠٣	١٩	٠,٢٢٣
٤	٠,٢٢٣	١٢	٠,٢٨٨	٢٠	٠,١٦١
٥	٠,٢٨٤	١٣	٠,٢٧٧	٢١	٠.٢٦٩
٦	٠,٢٨٧	١٤	٠,٣٤٠	٢٢	٠.٣٢٣
٧	٠,٢٥٥	١٥	٠,٢٥١	٢٣	٠.١٦٤
٨	٠,١٤٥	١٦	٠,٢٥٩	٢٤	٠.١٧٩

-القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بدرجة حرية(٣٩٨)عند مستوى*(٠,٠٥)=(٠,٠٩٨) ،**(٠,٠١)=(٠,١٢٨) ، ***(٠,٠٠١)=(٠,١٨٠)

ج-علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه :-

حسبت الباحثة معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجة الفقرة ودرجة المجال الذي تنتمي اليه لمقياس المرونة العاطفية، وعند مقارنة قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بالقيمة الحرجة لمعاملات الارتباط البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، ودرجة حرية (٣٩٨) تبين جميع الفقرات ذات علاقة دالة إحصائياً بدرجة الفقرة وبدرجة المجال الذي ينتمي اليه . وهي دلالة على إن فقرات المقياس تتسق فيما بينها في قياس المرونة العاطفية. وكانت النتائج كما مبينة في الجدول (٧).

الجدول(٧)قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه لمقياس المرونة العاطفية

رقم الفقرة	اسم المجال	معامل ارتباط درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه	رقم الفقرة	اسم المجال	معامل ارتباط درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه	رقم الفقرة	اسم المجال	معامل ارتباط درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه
١	التحكم بالقلق والغضب	٠,٣٨١	٩	ضبط النفس في الموقف المقلق والانفعالي	٠,٣٥٥	١٧	الهدوء النسبي في اتخاذ القرارات	٠,٣٣٩
٢		٠,٤٣٥	١٠		٠,٣٨١	١٨		٠,٤٥٣
٣		٠,٣٩٨	١١		٠,٤٢١	١٩		٠,٣٩٨
٤		٠,٤٦٨	١٢		٠,٤٩٩	٢٠		٠,٤٣٠
٥		٠,٤٥٤	١٣		٠,٤٧٠	٢١		٠,٢٩٤
٦		٠,٣٦٨	١٤		٠,٥١١	٢٢		٠,٣٥٤
٧		٠,٤٦٨	١٥		٠,٣٨٤	٢٣		٠,٢٨٦
٨		٠,٠٣٣٩	١٦		٠,٣٢٤	٢٤		٠,٣٥٦

القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بدرجة حرية(٣٩٨)عند مستوى*(٠,٠٥)=(٠,٠٩٨) ،(٠,٠١)=(٠,١٢٨) ، ***(٠,٠٠١)=(٠,١٨٠)**

د-علاقة الدرجة الكلية للمجال بالمجالات الاخرى:

يرى أبو حطب في حالة كون المقياس يتكون من مقاييس فرعية متعددة كما هو الحال في المقياس الحالي ، فإنه يمكن حساب معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية المكون منها المقياس وبالدرجة الكلية للمقياس (أبو حطب، ١٩٨٧، ١٠٤)، ولغرض التحقق من أنَ مجالات المقياس تسهم بدرجة ما في قياس العامل العام الذي يوجد في جميع مجالات المقياس هو المرونة العاطفية، تم الاعتماد على استمارات عينة التحليل الإحصائي المؤلف من (٤٠٠) استمارة ، وبعد تحليل البيانات إحصائيا باستعمال معامل ارتباط بيرسون

(person)، وجدت الباحثة أن جميع معاملات الارتباط موجبة وذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) والجدول(٨) يوضح ذلك.

الجدول(٨)قيم معاملات الارتباط بين مجالات مقياس المرونة العاطفية

المجالات	التحكم بالقلق والغضب	ضبط النفس في الموقف العاطفي والانفعالي	الهدوء النسبي في اتخاذ القرارت	الدرجة الكلية للمجالات
التحكم بالقلق والغضب	١	-٠,٠٤٠	-٠,٠٦٠	٠,٥٥٤
ضبط النفس في الموقف العاطفي والانفعالي	-٠,٠٤٠	١	٠,٠٣٧	٠,٦١٢
الهدوء النسبي في اتخاذ القرارات	-٠,٠٦٠	٠,٠٣٧	١	٠,٥٢٦

القيمة الحرجة لمعامل الارتباط بدرجة حرية(٣٩٨)عند مستوى*(٠,٠٥)=(٠,٠٩٨) ،(٠,٠١)=(٠,١٢٨) ، ***(٠,٠٠١)=(٠,١٨٠)**

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة العاطفية : لقد اتجهت جهود المهتمين بالقياس النفسي إلى زيادة دقة المقاييس النفسية، بتحديد الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقاييس وفقراتها، التي يمكن أن تكون مؤشرات على دقتها في قياس ما وضعت لقياسه وإجراء عملية القياس بأقل ما يمكن من أخطاء.

أولاً- صدق المقياس *Validity of the Scale* : يعد الصدق أهم الخصائص السيكومترية التي يجب أن تتوفر في المقاييس النفسية، لأنه مؤشر على قدرة المقياس في قياس ما أعد لقياسه وليس لقياس شيء اخر ، اي يحقق المقياس الغرض والوظيفة التي استخدم من اجلها وان صدق المقياس يتوقف بدرجة كبيرة على ثباته حيث ان العلاقة بين

الصدق والثبات علاقة طردية (صالح،٢٠١٤: ٤٥)، وقد استعملت الباحثة اكثر من طريقة لتحقيق الصدق وهي :

١-**الصدق الظاهري (Face Validity)** : يشير إيبل (Ebel ,1972) إلى أن المقياس يعد صادقا ظاهريا اذا ظهر للخبراء ان فقراته تقيس الخاصية التي أعدت لقياسها (Ebel, 1972:155) ،وقد تحققت الباحثة من الصدق الظاهري لمقياس المرونة العاطفية وذلك بعرضه على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية لتقدير صلاحيتها في قياس المرونة العاطفية وقد اتفقوا بنسبة (١٠٠%) على صلاحية الفقرات في قياس ما أعد لأجل قياسه وأجريت بعض التعديلات بما يتلاءم مع البيئة التي يطبق عليها المقياس . انظر(الجدول ٣).

٢-**صدق البناء (Construct Validity)** : يطلق على هذا النوع من الصدق اسم صدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي، ويعني قدرة المقياس على قياس سمة محددة أو مفهوم نفسي محدود ، وقياس المفهوم النفسي أو التكوين الإفتراضي(عبد الرحمن،٢٠٠٨ : ١٩٩)، وقد تم التحقق من صدق البناء من خلال المؤشرات الاتية:

-استخراج القوة التميزية للفقرات باسلوب المجموعتين المتطرفتين كما هو موضح في جدول (٥)

-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس كما موضح في الجدول(٦)

-علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه كما موضح في الجدول (٧)

-علاقة الدرجة الكلية للمجال بالمجالات الاخرى لاحظ الجدول (٨)

التحليل العاملي لمقياس المرونة العاطفية :

قامت الباحثة بالتحقق من البنية العاملية لمقياس المرونة العاطفية الذي يستخدم في تناول بيانات متعددة ارتبطت فيما بينها بدرجات مختلفة من الارتباط، لتلخص في صورة تصنيفات مستقلة قائمة على أسس نوعية للتصنيف. ويتولى الباحث فحص هذه الأسس التصنيفية واستشفاف ما بينها من خصائص مشتركة وفقاً للإطار النظري والمنطق العلمي الذي بدأ به (فرج ، ١٩٨٠ :١٧).

وقد يكون الغرض من التحليل العاملي الكشف عن العوامل التي يتوقع ان يقيسها الاختبار او المقياس. فقد يفترض مطور المقياس من خلال التبصر (Eyeball

Factoring) بمضمون الفقرات أنه يقيس سمة واحدة، او عدة سمات متميزة. ثم يجري تحليلاً عاملياً للمقياس للتعرف على العوامل الممكنة (عودة، ١٩٩٨: ٣٦٠)

ولأجل استخلاص المحكات قامت الباحثة بتحليل (٤٠٠) إستمارة لغرض إدخالها في التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية (PrincipleComponent) لهوتيللنج (Hottelling, 1933)، وباستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، وتتعدد الطرق الرياضية للتدوير، لعل أشهرها طريقة الفاريماكس (Varimax) التي قدمها كايزر Kaiser, 1958 ، وتتقبل طريقة الفاريماكس فكرة البناء البسيط مع الاحتفاظ بالتعامد بين العوامل، ويميل أغلب الباحثون لاستخدام هذه الطريقة والتي تؤدى إلى أفضل الحلول التي تستوفى خصائص البناء البسيط (الأنصاري ،١٩٩٩: ٩,٧) ، وبعد إجراء التحليل العاملي الاستكشافي، وباستعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS). افرز التحليل بعد تدوير العامل على محاور متعامدة بطريقة الفاريمكس (تعظيم التباين) (Varimax) لكايزر Kaiser، ثلاثة عوامل جذورها الكامنة (٤.٥٥٤ ، ١.٥٠٣ ، ١.٤٢١) ويفسر (٣١.١٥٦ %) من التباين. وكما موضح في الجدول (٩)

الجدول(٩)الجذور الكامنة للعامل السائد والعوامل الثانوية لمقياس المرونة العاطفية

رقم العامل	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسر	نسبة التباين التجميعي
١	٤,٥٥٤	١٨,٩٧٣	١٨,٩٧٣
٢	١,٥٠٣	٦,٢٦١	٢٥,٢٣٤
٣	١,٤٢١	٥,٩٢٢	٣١,١٥٦

ان الدلالة الإحصائية للتشبع على العامل (٠,٣٠) في الأقل هي وفقا لمحك جيلفورد.غير ان هذا المحك لا يعد محكاً تحكمياً في واقع الأمر،إذ لو عدنا الى شروط التصميم العاملي الجيد التي يذكرها جيلفورد والحجم الأمثل لعينة الدراسة العاملية وشرط استخدام ثلاثة متغيرات لحسن تحديد هوية العامل(فرج، ١٩٨٠: ١٥١).

ووفقاً لما تقدم لمعيار جيلفورد لعينة التحليل العاملي البالغة (٤٠٠) طالب وطالبة، وفي مصفوفة متغيرات من (٢٤) فقرة، ويتضح من جدول (١٠) مدى تشبع فقرات المرونة العاطفية .

الجدول (١٠)تشبع فقرات مقياس المرونة العاطفية

ت الفقرة	العامل الأول	ت الفقرة	العامل الثاني	ت الفقرة	العامل الثالث
١	٠,٣٣٢	١	٠,٤٦٣	١	٠,٤٢٧
٢	٠,٦٠٢	٢	٠,٤٤٩	٢	٠,٥٧٧
٣	٠,٤٩٢	٣	٠,٣٢٠	٣	٠,٤٠٧
٤	٠,٣٢٥	٤	٠,٤٨٤	٤	٠,٤٧٣
٥	٠,٣٨٣	٥	٠,٣٦٩	٥	٠,٣٨٦
٦	٠,٥٣٦	٦	٠,٤٩٥	٦	٠,٤٢٩
٧	٠,٦١٥	٧	٠,٤١٩	٧	٠,٤٤١
٨	٠,٥٨٩	٨	٠,٣٦٥	٨	٠,٣٧٠

وبالنظر إلى الجدول أعلاه وجد إن جميع فقرات الاختبار كان تشبعها أعلى من المحك المعتمد وعليه لم تستبعد أي فقرة من فقرات المقياس.

ثانياً- ثبات المقياس Reliability of Scale :

الثبات هو أحد مؤشرات التحقق من دقة الاختبار واتساق فقراته في قياس ما يجب قياسه، كما يشير إلى درجة استقرار الاختبار والاتساق بين أجزائه، والهدف من حساب الثبات هو تقدير أخطاء المقياس واقتراح طرائق للتقليل من هذه الأخطاء، (جونسن، ٢٠١٤ :٨٦) .

ويمكن التحقق من ثبات المقاييس والاختبارات النفسية بطرائق عدة منها ما يتعين الاتساق الخارجي والذي يسمى بمعامل الاستقرار خلال الزمن، ومنها ما يقيس الاتساق الداخلي والذي يستند إلى حساب الاتساق بين مكونات الاختيار أو المقياس (Ebel, 1972:41).

وقد تم حساب ثبات مقياس المرونة العاطفية بالطرق الاتية:

١-طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Test & Retest Method :

وهي من ابسط الطرق واسهلها في تعيين معامل ثبات الاختبار، وتتلخص هذه الطريقة في تطبيق الاختبار على مجموعة من الافراد ،ثم يعاد التطبيق مرة اخرى على نفس العينة ، ويحسب معامل الارتباط بين التطبيقين لنحصل على معامل ثبات درجات المقياس(عبد الرحمن، ٢٠٠٨: ١٨٠) .

ولتحقق من هذا النوع من الثبات قامت الباحثة بتطبيق المقياس على (١٠٠) طالب وطالبة من كلية(التربية للعلوم الانسانية) واعادة تطبيقه بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول على نفس العينة واستخدم معامل ارتباط "بيرسون" لمعرفة معامل الارتباط بين درجات

التطبيق الاول والثاني ، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٠) ، وتُعد قيمة معامل الثبات جيدة ، إذ يشير(عيسوي،١٩٨٥) إلى ان معامل الثبات الذي يتراوح بين (٠.٧٠- ٠.٩٠) هو مؤشر جيد للاختبار الثابت (عيسوي، ١٩٨٥: ٥٨).

٢- طريقة تحليل التباين بتطبيق معامل الفاكرونباخ للاتساق الداخلي (Alfa Cronbach)

تعد هذه الطريقة مفضلة لقياس الثبات فهي تقيس الاتساق الداخلي والتجانس بين فقرات الاختبار (Anastasia and Urbina, 1997: 95)، وهذا يتحقق عندما تكون الفقرات جميعها تقيس فعلاً الخاصية نفسها. ويتحقق أيضاً عندما تكون الفقرات مترابطة بعضها مع بعضها الآخر، وتقوم فكرة هذه الطريقة التي تمتاز أيضاً يتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس على اعتبار ان الفقرة عبارة عن اختبار قائم بذاته ويؤشر معامل الثبات اتساق اداء الفرد أي التجانس بين فقرات الاختبار(الاسدي و فارس،٢٠١٥ :٢٠٠) ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت معادلة (الفاكرونباخ) على درجات أفراد العينة البالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة فكانت قيمة معامل ثبات الاختبار (٠,٨٣) وهو مؤشر على أن معامل الثبات للمقياس جيد استناداً الى ما أشارت اليه ادبيات القياس والتقويم .

الوصف النهائي لمقياس المرونة العاطفية :

تكون مقياس المرونة العاطفية بصورته النهائية من (٢٤) فقرة انظر الملحق (٣) ، تضمن المقياس ثلاث مجلات وهي (التحكم بالقلق والغضب ، ضبط النفس في الموقف العاطفي والانفعالي ، الهدوء النسبي في اتخاذ القرارات) وقد وضع للمقياس خمسة بدائل هي (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) ، وتعطي عند التصحيح الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للفقرات الايجابية (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) للفقرات السلبية، وقد تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس والتحيل الاحصائي للفقرات وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس(٧٢) ، وتم استخراج المؤشرات الأحصائية (Indices Statistical) لمقياس المرونة العاطفية لكي تستطيع أن تكون صورة دقيقة حول شكل توزيع درجات الطلبة على المقياس ، فظهرت النتائج كما مبينة في الجدول (١١).

الجدول(١١)المؤشرات الاحصائية لمقياس المرونة العاطفية

المؤشر الاحصائي	القيمة
الوسط الحسابي	٦٨,٥٨٥
الوسيط	٦٩,٠٠٠
المنوال	٧١,٠٠٠
الانحراف المعياري	٦,٩٥٤
الالتواء	٠,٤٧٩
التفلطح	٣,٠٠٤
اقل درجة	٥٢
اعلى درجة	٩١

الوسائل الأحصائية: استعملت الباحثة في اجراءات البحث الحالي ونتائجه الوسائل الاحصائية الاتية :

١-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين t – test

٢-معامل الفا – كرونباخ (Alpha Cronbah).

٣-التحليل العاملي لمعرفة صدق الفقرات لمقياس المرونة العاطفية.

٤-تحليل التباين .

عرض النتائج مناقشتها وتفسيرها

(التعرف على المرونة العاطفية عند طلبة الجامعة)، لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس المرونة العاطفية والبالغ (٦٨,٥٨٥) درجة وبانحراف معياري قدره (٦,٩٥٤)، وهو اصغر من المتوسط الفرضي البالغ (٧٢) درجة ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تم اسعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وأظهرت نتائج الاختبار أن القيمة التائية المحسوبة (٩,٨٢٢-) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، ودرجة حرية (٣٩٩) وهي دالة احصائياً بالسالب وهذا يشير إلى أن إفراد العينة لا توجد لديهم مرونة عاطفية والجدول (١٢) يوضح ذلك :

الجدول(١٢)نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس المرونة العاطفية

		المتوسط	الانحراف	الوسط	القيمة التائية	مستوى دلالة

المتغير	العينة	الحسابي	المعياري	الفرضي	المحسوبة	الجدولية	٠,٠٥
المرونة العاطفية	٤٠٠	٦٨,٥٨٥	٦,٩٥٤	٧٢	-٩,٨٢٢	١,٩٦	دالة إحصائية

***القيمة الجدولية للاختبارالتائي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)ودرجة حرية(٣٩٩)تساوي(١,٩٦)**

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات مقياس المرونة العاطفية ، وتم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين المتوسط الحسابي لعينة البحث لمجالات مقياس المرونة العاطفية والمتوسط الفرضي له ،وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (١٣):

الجدول(١٣)نتائجالاختبار التائي لدلالة الفروق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لمجالات مقياس المرونة العاطفية

مجالات مقياس المرونة العاطفية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	
					المحسوبة	الجدولية
التحكم بالقلق والغضب	٤٠٠	٢٣,٤١٠	٤,٢٥٢	٢٤	-٢,٧٧٥	١,٩٦
ضبط النفس في الموقف العاطفي والانفعالي	٤٠٠	٢٢,٦٩٧	٤,٢٨٧	٢٤	-٦,٠٧٦	١,٩٦
الهدوء النسبي في اتخاذ القرارات	٤٠٠	٢٢,٤٧٧	٣,٧٥٤	٢٤	-٨,١١١	١,٩٦

القيمة الجدولية للاختبارالتائي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)ودرجة حرية(٣٩٩)تساوي(١,٩٦

يتبين من الجدول(١٣) ان قيم الاختبار التائي لمجالات مقياس المرونة العاطفية دالة احصائياً بالسالب اذ كانت القيم التائية المحسوبة لدلالة معاملات الارتباط (-٢,٧٧٥)، (-٦,٠٧٦)، (-٨,١١١)على التتالي اقل من القيمة الجدولية (١,٩٦) ، والمتوسطات الفرضية لكل مجال كانت اعلى من المتوسطات الحسابية ، مما يدل ان المرونة العاطفية لم تصل الى مستوى الدلالة الاحصائية اذا انها ضعيفة عند الطلبة.

مناقشة النتائج وتفسيرها

اظهرت نتائج البحث إلى ان أفراد العينة لا يتمتعون بالمرونة العاطفية

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي تشير الى ان الطلبة لا يتمتعون بالمرونة العاطفية الى ما أشار اليه برنارد(Bernard) بان هناك نوعاً من الافراد الذين لا يعملون وفق النظام والمعتقدات فهم يتميزون بالتشاؤم والتفكير السلبي والمشاعر السلبية وعدم السيطرة في المواقف الصعبة التي تواجههم ، وان عدم تحكم الفرد بعواطفه و آنفعالاته في المواقف المختلفة يؤدي الى الإحساس بزيادة التوتر والاستثارة والقلق وضعف القدرة على التحكم في العديد من المواقف والإحداث والمرور بحالات عاطفية و انفعالية سلبية، وتميز الفرد بالعصبية الواضحة والانفعال لأقل مثير والإرهاق العاطفي والانفعالي ،وان الهدف الاساسي للمرونة هو مساعدة الفرد لتحقيق اعلى درجات النمو لكي يتمكن من مواجهة التحديات التي يتعين عليه تجاوزها بصورة جماعية أو فردية ومساعدته في فهم نفسه وتنمية شخصيته كي يصل الى مستوى مقبول من التوافق نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها (الضامن ،٢٠١٥ :٢٣)، وتفسر الباحثة هذه النتيجة أنّ الظروف والازمات والمشكلات والضغوطات النفسية التي يمر بها الفرد بشكل عام والطلبة بشكل خاص تؤدي الى القلق المستمر والتأزم يخفض من المرونة العاطفية اي يميل به الى التصلب في سلوكه ، ويتوفر للفرد عادة قدرات لتحل هذه الضغوطات او الازمات والتغلب عليها وربما نسيانها ، فالمرونة تلعب دوراً حيوياً في سلوكنا الدافعي ، فالحياة بدون مرونة وانفعال تصبح راكدة وتتعقد كل معانيها ، فالعاطفة شأنها شأن الدوافع البيولوجية ، توجه نشاط الكائن الحي وبالتالي فهي محركه لسلوكه ، اذ تظهر نتيجة لاستجابة معرفية لمثير خارجي ،وترى الباحثة ان تطورات الحياة في شتى مجالاتها الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والتطور التكنلوجي والحضاري، ادت في مجملها الى تعقد الحياة فقد اصبحت الضغوط العاطفية والانفعالية من اهم المظاهر التي تتصدر مشكلات عصرنا الحالي ، سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن أساب تتعلق ببيئة الطالب ، او أسباب تتعلق بالطالب نفسه ، اونتيجة تفاعل الاثنين معاً، ان استمرار حدوث هذه الضغوط ، وعدم قدرة الطالب على مواجهتها بطريقة فعالة يؤدي الى ارهاق نفسيته وتجعله عرضة لتراكم الامراض النفسية وعدم تمتعه بمرونة عاطفية في مواجهة هذه الضغوطات . وترى الباحثة ان الظروف القاسية التي يمر بها البلد كان لها تاثير على الطلبة وعلى قدرتهم في المواقف الصعبة والازمات الضغوط والصدمات التي يواجهونها ، مما يجعلهم يكونون في دوامة هذه الظروف وغير قادرين على المرونة في التفاعل مع ظروف الحياة المتغيرة،

وقد يعود السبب ان هذا المتغير هوه متغير عاطفي لم يتمتع به طلبة الجامعة بسبب العادات والتقاليد وكذلك التنشئة الاسرية التي ينحدر منها الطلبة وان انشطة الجامعة بما فيها انشطة اجتماعية وتربوية وعلمية لم تهتم بالجانب الوجداني للطالب فقد تهتم بالجوانب العلمية والمواد العلمية مماادى الى عدم تمتع الطلبة بمرونة عاطفية رغم عملية الاختلاط التي وفرها المحيط الجامعي ، لذلك فان ما توصلت اليه الدراسة الحالية لم تتفق مع الجانب النظري الذي استندت اليه الباحثة حيث ان لكل مجتمع خصوصياته الاجتماعية والتربوية والمعرفية،و في ضوء النتائج التي توصلت أليها الباحثة من خلال تحليل البيانات ومناقشتها خلصت الى ما يأتي:

١-لايتمتع طلبة الجامعة بالمرونة العاطفية .

التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، توصي الباحثة بما يأتي:

١- ضرورة اهتمام اعضاء الهيئة التدريسية الاهتمام بالجوانب الشخصية للطلبة اضافة الى الجانب العلمي، مثل الجانب الوجداني لتنمية المرونة العاطفية عند طلبة الجامعة .

٢-على وحدات التعليم في الجامعة عمل ندوات وورش عمل لغرض تنمية المرونة العاطفية لأهميتها في تكوين جوانب شخصية الطلبة.

٣- العمل على تنمية بعض سمات الشخصية لدى الطلبة ومنها المرونة العاطفية لكي تكون هناك فرصة للطلبة ليكونوا اكثر مرونة واكثر تحدياً في مواجهة الصعوبات .

المقترحات :

استكمالاً للجوانب ذات العلاقة بهذا البحث فإن الباحثة يقترح ما يأتي :

١ - إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية ومهنية مختلفة مثل المعلمين والمدرسين ومراحل دراسية أخرى غير المرحلة الجامعية مثل المرحلة الاعدادية أو المرحلة المتوسطة ومقارنتها مع نتائج البحث الحالي.

٢ - إجراء دراسات أخرى تتناول علاقة المرونة العاطفية بمتغيرات نفسية وديمغرافية أخرى لم يتناولها البحث الحالي مثل الاتصال الاجتماعي والمستوى الثقافي والاقتصادي.

Abstract

Emotional Resilience of University Students

Aresearch extracted from athesis

Prof. Zahra Moosa Jaffar, (Ph.D.) ***Lubna Hussein***

College of Education for Human Sciences Diyala Directorate
Diyala University General Directorate of Education

:The current study aims at identifying
The level of emotional Resilience of university student
.of (200) male students and (200) female students which are selected randomly
To achieve the aims of the study, a tool is constructed to measure the emotional Resilience . The scale consists of (24) items. The verification of the tool is achieved through face validity , construct validity and factorial analysis. The reliability is verified by the retest method was(0.80), While the reliability coefficient of the tool according to Cronbach's alpha is (0.83), (Chi square test for one sample, T-Test for one sample, Pearson correlation coefficient formula, Z-test, Cronbach's alpha coefficient, factorial analysis, regression analysis and variance analysis). The results of the study can be drawn as the following The study sample in both sexes does not have emotional .Resilience

المصادرالعربية والاجنبية

- أبو حطب ، فؤاد. (١٩٨٧). التقويم النفسي ، ط٣ ، مكتبة الأنجلو المصرية
- ابوعلام ، صلاح الدين محمود. (٢٠٠٠). القياس و التقويم التربوي و النفسي ، اساسياته و تطبيقاته و توجيهاته المعاصرة ، ط١ ، القاهرة: دار الفكر العربي
- الاسدي،سعيد جاسم وفارس،سندس عزيز .(٢٠١٥). الأساليب الإحصائية في البحوث للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والإدارية والعلمية ، ط ١، ، عمان : دار صفاء للنشر والتوزيع
- الانصاري ، بدر محمد. (١٩٩٩). قياس الشخصية ، الكويت : دار الكتاب الحديث.
- بولي ،ماري لين ومايكل ،يكفيلد.(٢٠٠٩). بناء المرونة ، ط١، ترجمة سعيد حميد الهاجري ، المملكة العربية السعودية :العبيكان للنشر والتوزيع.
- جواد، فاتن عبد الواحد.(٢٠١٥). التدفق وعلاقته بتنظيم الذات ونمط التفكير الشمولي لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه كلية التربية ،الجامعة المستنصرية، فلسفة علم النفس التربوي.
- جونسن ،سوزان ك .(٢٠١٤). التعرف على الطلاب الموهبين، ط١،ترجمة غسان خضير،المملكة العربية السعودية

- الحريري ،محمد سرور.(٢٠١٦). علم النفس الاداري ، لبنان :دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع.
- حسين ،محمد ابراهيم وميادة ،اسعد ،وزينة عبد المحسن (٢٠١٣) .التفكير تعليمه مهاراته عاداته ، بغداد :دار الفراهيدي للنشر والتوزيع.
- السفاسفة ، محمد ابراهيم .(٢٠٠٣) .اساسيات الارشاد والتوجيه التربوي والنفسي ،الكويت :دار حنين للنشر والتوزيع.
- شامخ ،بسمة كريم .(٢٠١١). المرونة الاسرية والسلوك الاجتماعي ،ط١، عمان :دار صفاء للنشر والتوزيع.
- صالح ،عبد الرحمن اسماعيل .(٢٠١٤). فنيات واساليب العملية الارشادية ،ط١، عمان :دار المناهج للنشر والتوزيع.
- الضامن ، منذر عبد الحميد .(٢٠١٥) الإرشاد النفسي أسسه الفنية والنظرية ، ط٢، جامعة السلطان قابوس ،كلية التربية.
- عبد الرحمن ،سعد.(٢٠٠٨). القياس النفسي النظرية والتطبيق ،ط٥،هبة النيل العربية للنشر والتوزيع .
- العبيدي ،أريج حازم مهدي .(٢٠١٦). التشابك العاطفي وعلاقته بالميول العاطفية والشعور بالذات الخاصة لدى المرشدين التربويين ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ،جامعة المستنصرية .قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.
- العلوان ،احمد. (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وانماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطالب ،رسالة ماجستير ،المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، مجلد٧، عدد٢.
- عودة ، احمد .(١٩٩٨) .القياس والتقويم من العمليات التدريسية ، الاردن :دار الأمل .
- عيسوي، عبد الرحمن. (١٩٨٥). القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، بيروت: دار المعارف الجامعية.
- فان دالين، ديوبولد .(٢٠٠٣). مناهج البحث في التربية وعلم النفس ،ترجمة سيد احمد عثمان واخرون ،ط٣، القاهرة: مطبعة الانجلو المصرية

- فرج ، صفوت .(١٩٨٠) .القياس النفسي ، القاهرة: دار الفكر العربي.
- فيسكوت ، ديفيد .(٢٠١٤) .المرونة العاطفية ،ط١،مكتبة جرير للطباعة والنشر.
- الكبيسي ، وهيب مجيد .(٢٠١٠). الإحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية ، ط١، لبنان : مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي.
- كولتشيتسكايا، ي .أ (٢٠١٠). تربية مشاعرالاطفال في الاسرة ، ترجمة عبد اللطيف ابو يوسف ، سوريا: دار علاء الدين للنشر والتوزيع.
- ملحم، سامي محمد. (٢٠١٠) .مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط٦، عمان ك: دار الميسرة للتوزيع والنشر والطباعة .
- المنيزل،عبد الله فلاح و العتوم ،عدنان يوسف .(٢٠١٠) . مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية ،ط١، عمان :دار اثراء للنشر والتوزيع .
- النجار،فهمي قطب الدين. (٢٠١٤). العقل والعاطفة عند ابن تيمية، http://www.alukah.net
- النعيمي ،مهند عبد الستار .(٢٠١٤). القياس النفسي في التربية وعلم النفس ، العراق: جامعة ديالى ،المطبعة المركزية .
- يوسف ،جمعة سيد .(٢٠٠٧). ادارة الضغوط ،ط١ ، مصر : جامعة القاهرة ، كلية الهندسة ،مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث.
- *Ahman& Clock , H (1971) : Uequring and evaluation educational achievement , Boston , Ally nana Bacon .*
- *Allen,& Yen,(1979) :Introduction to measurement theory, brook Cole , California.*
- *Anastasia, and Urbina , S .(1997) ; psychological Testing , New York , Prentice –Hall , 7.th .ed .*
- *Anastasia,A(1976):Psychologicaltesting,Newyork, Macmillian publishing inc.*
- *Bharwaney,Geetu(2015): emotional resilience:Know what it takes to be agile, adaptable and per form at your best ,FT press.*
- *Bernard , Michael E. PH.D(2008) The effect of youcan Do It! Education on the emotional resilience of primary school students with social,emotional,behavioral and achievement challenges ,Proceedings of the australlian, psychological Sosiety Annual Conference,43,36-40.*

- *Bernard,Michael,E.PH.D(n,d):Educatioontheemotional,*
- *htt:\\www.youcan doit education.com*
- *Bernard,Michael,E.PH.D(1990):Educatioonthe emotional,htt:\\www.youcan doit education.com.*
- *Chis ellet , EE .et.aI (1981) , Measarement the ory for behavioral Sciences , san frances cow .H freeman and campany .*
- *Cronbacla,L.Gieser,G.(1970): Essentials of psychological Testing , New York , Harper and Row Publisher.*
- *Ebel, R.L.(1972); Essential of Education Measurement , New Jersey .*
- *Feldman,M.,:(2001): Social Desirdility and the Forced- Choice Method.*
- *Jpson, David(2011):Social and emotiona learning progrmme (SEL)YouCanDIt!Education(YCDI),www.eduationalleaders.govt .nz.*