جمهورية العراق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جـــامعة ديـــــالى
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العــلوم التربــوية والنفــسية

الشخصية المتفائلة وعلاقتها بالجهد العاطفي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية

رسالة مقدمة

الى مجلس – كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير اداب في (علم النفس التربوي)

من

فاطمة ياسين محمد الصميدعي

بأشـــراف

أ . م .د محمد ابراهيم الجبوري

١٤٤٢هـ **٢٠٢٠م**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ
فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ)

يونس (الاية 58)

الإهداء

إلى

-خاتم الأنبياء والمرسلين محمد (ﷺ)

-من غمرتني بحنانها ودعائها سر نجاحي أمي الغالية

-أصل وجودي الحاضر ومن أحمل أسمه وبكل فخر أبي الغالي

-نبض حياتي و الأقرب الى قلبي أختي الغالية

-إلى كل من ساندني طيلة مدة دراستي

الباحثة

شكر وعرفان

احمد الله حمد الشاكرين، المؤمنين به ايمان الموقنين، المقرة برحمته اقرار الصادقين، والصلاة والسلام على سيد الخلق وخاتم الانبياء محمد (ﷺ) .

يطيب لي بعد أن انتهيت من إعداد هذه الرسالة أن أتقدم بخالص شكري إلى استاذي الفاضل المشرف (أ . م. د محمد ابراهيم الجبوري) الذي كان لجهوده العلمية الصادقة وملاحظاته القيمة الأثر الكبير في إخراج هذه الرسالة. وأتقدم بالشكر والامتنان إلى رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية (أ .م .د حسام يوسف صالح)

وأتقدم بخالص مشاعر الاحترام والتقدير إلى أعضاء لجنة السمنار (أ . د زهرة موسى جعفر، أ .د لطيفة ماجد محمود ، أ. د هيثم أحمد علي ، أ. د مظهر عبدالكريم سليم ، أ .م. د إياد هاشم محمد ،أ .م. د نور جبار علي ، م. د إحسان عدنان زيدان) لما قدموه من خبرة وسعة صدر في اقرار موضوع البحث .

ويدفعني واجب الوفاء أن أتقدم بالشكر الجزيل ألى اساتذتي الأفاضل الذين كانوا لي مصدر عطاء للعلم أثناء مسيرتي الدراسية الأولية والعليا جميعًا.

ولا يفوتني أن أقدم فائق شكري وتقديري إلى الساده المحكمين لما قدموه من مساعدات وملاحظات علمية قيمه فجزاهم الله عني خير الجزاء .

الباحثة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد الرسالة الموسومة بـــ(الشخصية المتفائلة وعلاقتها بالجهد العاطفي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية) التي قدمتها الطالبة (فاطمة ياسين محمد الصميدعي)، جرت تحت إشرافي في كلية التربية للعلوم الانسانية\جامعة ديالى ، وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير أداب في التربية(علم النفس التربوي)

التوقيع:

أ . م. د . محمد ابراهيم حسين الجبوري

\ \٢٠٢٠

بناء على الدراسات المتوافرة ارشح هذه الدراسة للمناقشة

التوقيع:

أ . م .د. حسام يوسف صالح

رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

\ \٢٠٢٠

إقرار المقوم اللغوى

أشهد أني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ(الشخصية المتفائلة وعلاقتها بالجهد العاطفي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية) التي قدمتها الطالبة (فاطمة ياسين محمد الصميدعي) ، إلى كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة ديالى، هي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير أداب في التربية(علم النفس التربوي) ، وقد وجدتها صالحة من الناحية اللغوية .

التوقيع :

اللقب العلمي :

الاسم:

التاريخ : \ \٢٠٢٠

إقرار المقوم العلمي

أشهد أني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ(الشخصية المتفائلة وعلاقتها بالجهد العاطفي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية) التي قدمتها الطالبة (فاطمة ياسين محمد الصميدعي) ، إلى كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة ديالى، هي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير أداب في التربية(علم النفس التربوي) ، وقد وجدتها صالحة من الناحية العلمية.

التوقيع :

اللقب العلمي :

الاسم:

التاريخ : \ \٢٠٢٠

إقرار المقوم الاحصائي

أشهد أني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ(الشخصية المتفائلة وعلاقتها بالجهد العاطفي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية) التي قدمتها الطالبة (فاطمة ياسين محمد الصميدعي) ، إلى كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة ديالى، هي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير أداب في التربية(علم النفس التربوي) ، وقد وجدتها صالحة من الناحية الاحصائية.

التوقيع :

اللقب العلمي :

الاسم:

التاريخ : \ \٢٠٢٠

إقرار أعضاء لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة اننا أطلعنا على الرسالة الموسومة بـ(الشخصية المتفائلة وعلاقتها بالجهد العاطفي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية) وقد ناقشنا الطالبة(فاطمة ياسين محمد الصميدعي) في محتوياتها ،وفيما له علاقه بها ،ووجدنا انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير أداب في التربية (علم النفس التربوي) ، وبتقدير ( )

التوقيع:

الاسم :أ.م .د وجدان عبد الامير الناشي

التاريخ : / / ٢٠٢٠

عضوا

التوقيع:

الاسم : أ.م .د محمد ابراهيم حسين

التاريخ : / / ٢٠٢٠

عضوا ومشرفاً

التوقيع:

الاسم :أ.م .د اخلاص علي حسين

التاريخ: / /٢٠٢٠

عضوا

التوقيع:

الاسم: أ.م .د لطيفة ماجد محمود

التاريخ: / /٢٠٢٠

رئيساً

صادق على الرسالة مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة ديالى بتاريخ \ \٢٠٢٠

الأستاذ الدكتور

نصيف جاسم محمد الخفاجي

عميد كلية التربية للعلوم الانسانية \ ع

/ /٢٠٢٠

المستخلص

يهدف هذا البحث التعرف الى :

١-الشخصية المتفائلة لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .

٢-الجهد العاطفي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .

٣-دلالة الفروق الإحصائية في الشخصية المتفائلة تَبَعًا لمتغير الجنس (ذكور-إناث) والخدمة (أكثر من عشر سنوات-أقل من عشر سنوات).

٤-دلالة الفروق الإحصائية في الجهد العاطفي تَبَعًا لمتغير الجنس (ذكور-إناث) والخدمة (أكثر من عشر سنوات- أقل من عشر سنوات) .

٥-إتجاه وقوة العلاقة بين متغير الشخصية المتفائلة والجهد العاطفي.

٦-الفروق في العلاقة الارتباطية بين الشخصية المتفائلة والجهد العاطفي تَبَعًا لمتغير الجنس (ذكور -إناث) والخدمة (أكثر من عشر سنوات - أقل من عشر سنوات) .

٧-مدى إسهام الشخصية المتفائلة بالجهد العاطفي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .

ولغرض تحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الشخصية المتفائلة على وفق نظرية (سليجمان ٢٠٠٨) ويتألف المقياس من (٣٠) فقرة تم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء وتم التحقق من الثبات بطريقة الفا

كرونباخ وبلغ معامل الثبات (٠,٨٢) في حين بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (٠,٨٠) أما مقياس الجهد العاطفي فقد قامت الباحثة ببناء مقياس الجهد العاطفي على وفق نظرية (هوشايلد ، ٢٠٠٨) و تم استخراج الصدق الظاهري و صدق البناء للمقياس و التحقق من الثبات بطريقة الفاكرونباخ وبلغ معامل الثبات (٠,٨٢) في حين بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (٠,٨٠)

وبعدها تم تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية المكونة من (٤٠٠) مدرس و مدرسة في قضاء بعقوبة وقضاء الخالص بواقع (٢١٠) مدرس و (١٩٠) مدرسة و تم اختيارهم بطريقة طبقية عشوائية ، وتم استعمال الوسائل الاحصائية (الاختبار التائي لعينة واحدة ،الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، معامل ارتباط بيرسون ، معادلة الفا كرونباخ ، الاختبار الزائي ، معادلة الانحدار الخطي الثنائي البسيط ، تحليل التباين الثنائي).

وتم التوصل إلى النتائج الآتية :

١-مدرسي المرحلة الإعدادية شخصيتهم متفائلة.

٢-إن المدرسين والمدرسات يعانون من جهد عاطفي كبير .

٣- الشخصية المتفائلة لا تتأثر بالجنس (ذكور، إناث) ولا بالخدمة(أكثر من عشر سنوات ،أقل من عشر سنوات) .

٤-الجهد العاطفي لا يتأثر بالجنس (ذكور ، إناث) ولا بالخدمة(أكثر من عشر سنوات ، أقل من عشر سنوات).

٥-كانت نتيجة علاقة الشخصية المتفائلة مع الجهد العاطفي علاقة طردية إيجابية .

٦-توجد فروق دالة إحصائيًا في العلاقة الارتباطية بين الشخصية المتفائلة والجهد العاطفي .

٧-الشخصية المتفائلة لها علاقة قوية وتسهم في الجهد العاطفي.

وخرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات .

ثبت المحتويات

الموضوع	الصفحة
الآية القرآنية	ب
الإهداء	ج
شكر وامتنان	د
إقرار المشرف	هـ
إقرار المقوم اللغوي	و
إقرار المقوم العلمي	ز
اقرار المقوم الاحصائي	ح
إقرار لجنة المناقشة	ط
مستخلص الرسالة باللغة العربية	ي–ل
تثبيت المحتويات	م–ش
الفصل الاول : التعريف بالبحث	**١-١٩**
مشكلة البحث	٢–٥
أهمية البحث	٦–١٤
أهداف البحث	١٤–١٥
حدود البحث	١٥

تحديد المصطلحات	١٥-١٩
الفصل الثاني : الاطار النظري	٢٠-٧٤
الشخصية المتفائلة	٢١-٢٢
ملامح الشخصية المتفائلة	٢٢-٢٤
الشخصية المتفائلة والعمل	٢٤-٢٦
تطوير الواقعية المتفائلة في تفكيرك	٢٦-٢٧
التفكير المتفائل في الشخصية المتفائلة	٢٧-٢٩
الفئات التي تقلل درجة تفاؤلك	٢٩-٣٠
العوامل المؤثرة بالشخصية المتفائلة	٣٠-٣٢
الشخصية المتفائلة والصحة	٣٢-٣٣
بعض المفاهيم المتصلة بالتفاؤل	٣٣-٣٤
انواع التفاؤل والتشاؤم	٣٤-٣٥
دور المدرس في تنمية الشخصية المتفائلة	٣٦-٣٧
النظريات المفسرة للشخصية المتفائلة	٣٨
١-نظرية الانماط	٣٨-٣٩
٢-نظرية البنى الشخصية	٣٩
٣-نظرية التوجه نحو المستقبل	٤٠-٤١

٤-نظرية ديمبر	٤١-٤٢
٥-نظرية سليجمان	٤٢-٤٥
مناقشة نظريات الشخصية المتفائلة	٤٥-٤٦
مفهوم الجهد العاطفي	٤٧-٤٨
مهارات الجهد العاطفي	٤٩
العوامل المؤثرة بالجهد العاطفي	٥٠-٥١
التميز ما بين الذكاء العاطفي والجهد العاطفي	٥٢-٥٣
العواطف	٥٣-٥٤
نتائج الجهد العاطفي	٥٥-٥٧
الجهد العاطفي في الادارة التربوية	٥٧
استراتيجيات ادارة الجهد العاطفي في الادارة التربوية	٥٨
الاثر الذي تؤديه العواطف في العمل	٥٩
الجهد العاطفي لدى المدرسين	٦٠-٦١
العلاقة ما بين المدرسين والتلاميذ	٦١-٦٢
العلاقة بين إدارة المدرسة والمدرسين	٦٢-٦٤
العلاقة ما بين المدرسين أنفسهم	٦٤-٦٥
نظريات مفسرة للجهد العاطفي	٦٥

١-النموذج الكيميائي الحيوي لـ سيلي	٦٥-٦٦
٢- أنموذج جولمان	٦٦-٦٧
٣- أنموذج كروس	٦٧-٧٠
٤-أنموذج الناس المتنوعة في ما يخص انتباههم لمشاعرهم وكيفية لتعامل معها	٧٠-٧١
٥-نظرية هوشايلد	٧١-٧٣
مناقشة نظريات الجهد العاطفي	٧٣-٧٤
الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته	٧٥-١١٤
منهجية البحث واجراءاته	٧٦
مجتمع البحث	٧٦-٧٨
عينة البحث	٧٨-٧٩
أداتا البحث	٨٠
أولا : مقياس الشخصية المتفائلة	٨٠-٨٤
عينة التحليل الاحصائي	٨٥-٨٦
تصحيح المقياس	٨٦-٩٤
الخصائص السيكومترية لمقياس الشخصية المتفائلة	٩٤
صدق المقياس	٩٤
أولًا : الصدق الظاهري	٩٥

ثانِياً: صدق البناء	٩٥-٩٦
ثبات المقياس	٩٦
أ. طريقة إعادة الاختبار	٩٦-٩٧
ب. طريقة الاتساق الداخلي باستعمال أسلوب معامل الفا – كرونباخ:	٩٧
المقياس بصيغته النهائية للشخصية المتفائلة:	٩٧-٩٨
الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس الشخصية المتفائلة:	٩٨-٩٩
ثانيا : مقياس الجهد العاطفي	١٠٠-١٠١
ل. التحليل الاحصائي لفقرات المقياس	١٠٣
القوة التميزية لفقرات مقياس الجهد العاطفي	١٠٣-١٠٧
ن. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الجهد العاطفي:	١٠٧-١٠٨
س. علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي ينتمي إليه مقياس الجهد العاطفي:	١٠٨-١٠٩
ع. علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس الجهد العاطفي:	١٠٩
صدق المقياس	١١٠
١. الصدق الظاهري	١١٠
٢.صدق البناء	١١٠-١١١
ثانيا: الثبات	١١٠
أ – طريقة إعادة الاختبار	١١١

ب–طريقة الاتساق الداخلي معامل الفا–كرونباخ :	١١١
الخصائص الاحصائية الوصفية	١١٢–١١٣
مقياس الجهد العاطفي بالصيغة النهائية–التطبيق النهائي	١١٣–١١٤
الوسائل الإحصائية	١١٤–١١٥
الفصل الرابع : نتائج البحث ومناقشتها	**١١٦–١٣٨**
عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	١١٧–١٣٥
الاستنتاجات	١٣٥–١٣٦
التوصيات	١٣٧
المقترحات	١٣٧–١٣٨
المصادر	**١٣٩–١٦٤**
أولًا : المصادر العربية	١٤٠–١٦٠
ثانيًا : المصادر الاجنبية	١٦٠–١٦٤
الملاحق	**١٦٥–١٨٢**
مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية	B–C

ثبت الجداول

عنوان الجدول	الصفحة
١-مجتمع البحث موزع بحسب الموقع الجغرافي والجنس	٧٧-٧٨
٢-عينة البحث موزعة بحسب الجنس والخدمة	٧٨-٧٩
٣-عينة وضوح تعليمات موزعة بحسب الجنس والخدمة	٨٤-٨٥
٤-عينة التحليل الاحصائي	٨٥-٨٦
٥-القوة التميزية لفقرات مقياس الشخصية المتفائلة	٨٨-٩٠
٦-قيمة معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الشخصية المتفائلة	٩١-٩٢
٧-علاقة درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه	٩٢-٩٣
٨-علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس الذي تنتمي إليه	٩٤
٩-يوضح الخصائص الاحصائية الوصفية لدرجات استجابة عينة البحث الحالي في الشخصية المتفائلة	٩٨-٩٩
١٠-القوة التمييزية لمقياس الجهد العاطفي	١٠٥-١٠٧
١١-معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الجهد العاطفي	١٠٧-١٠٨
١٢- معامل ارتباط درجة الفقرة بالمجال الذي تنتمي اليه لمقياس الجهد العاطفي	١٠٨-١٠٩
١٣-علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه	١٠٩
١٤-الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس الشخصية المتفائلة	١١٢-١١٣

١٥-نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس الشخصية المتفائلة	١١٨
١٦-نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس الجهد العاطفي	١١٩
١٧-تحليل التباين الثنائي لمعرفة دلالة الفروق الاحصائية في الشخصية المتفائلة بحسب متغير الجنس والخدمة	١٢١
١٨-المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمتغير الشخصية المتفائلة بحسب الجنس والخدمة	١٢٣
١٩-تحليل التباين بتفاعل لمعرفة دلالة الفروق الاحصائية في الجهد العاطفي بحسب متغير الجنس ذكور وإناث	١٢٥
٢٠-متوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمتغير الجهد العاطفي بحسب الجنس والخدمة	١٢٧
٢١-مقارنة قيمة شيفية المحسوبة الفرق بين متوسطين الدلالة	١٢٨-١٢٩
٢٢-معامل الارتباط بيرسون بين الشخصية المتفائلة والجهد العاطفي	١٣٠
٢٣-العلاقة الارتباطية بين الشخصية المتفائلة والجهد العاطفي حسب متغير الجنس	١٣١
٢٤-يوضح العلاقة الارتباطية بين الشخصية المتفائلة والجهد العاطفي حسب متغير الخدمة	١٣٢
٢٥-مصفوفة الارتباط بين الشخصية المتفائلة والجهد العاطفي	١٣٣
٢٦-تحليل تباين الانحدار المتعدد لقيمة معامل التحديد الكلي	١٣٤
٢٧معاملات الانحدار المتغير (الشخصية المتفائلة) في درجات متغير الجهد العاطفي	١٣٥

ثبت الاشكال

عنوان الشكل	الصفحة
توزيع افراد عينة البحث وفقا للمنحنى الاعتدالي في مقياس الشخصية المتفائلة	٩٩
توزيع افراد عينة البحث وفقا للمنحنى الاعتدالي في مقياس الجهد العاطفي	١١٣
الاعمدة البيانية توضح المتوسطات الحسابية للشخصية المتفائلة لمتغير الجنس	١٢٣
الاعمدة البيانية يوضح المتوسطات الحسابية للشخصية المتفائلة لمتغير الخدمة	١٢٤
الاعمدة البيانية توضح المتوسطات الحسابية للجهد العاطفي لمتغير الجنس	١٢٥
الاعمدة البيانية توضح المتوسطات السحابية للجهد العاطفي لمتغير الخدمة	١٢٨

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث
- أهمية البحث
- أهداف البحث
- حدود البحث
- تحديد المصطلحات

مشكلة البحث

إن الحضارة اليوم تواجه خَطْرًا كَبِيراً يهدد مجتمعاتنا في عصرنا الحالي إذ أصبحت النظم الاقتصادية والاجتماعية والبيئية في كل أنحاء العالم مليئة بالضغوط التي تهدد بقاء السلوكيات الحضارية في مجتمعاتنا إذ إننا نتعرض للكثير من الاجهاد غير المسبوق داخل العمل نتيجة لذلك يلجأ الناس إلى اتباع إحدى الطرق للتعامل مع ضغوط العمل والتي تسبب الاجهاد والتوتر إما بإتباع طريقة هادئة أو بإتباع طريقة عدائية عنيفة (مارفيلاس ،٢٠٠٩:٣٢)

وإذا كانت المواقف والمشكلات الخارجة عن نطاق السيطرة هي فقط ما تسبب الضغوط فإننا جَمِيعاً يمكن أن نقع فريسة لمثل هذه الضغوط فإذا عرضنا مجموعة من الأشخاص على سبيل المثال للضغوط والمشكلات نفسها فإن ردود أفعالهم ستختلف وتتنوع من واحد إلى آخر فما يسبب لأحد الاشخاص الشعور بالانزعاج قد لا يكون كذلك بالنسبة لشخص آخر و على هذا لا يجب على الفرد أن ييأس بسرعة عند مواجهة بعض المشكلات أو العقبات التي يكره التعرض لها (نوتس،٢٠٠٣:١٣-١٢) .

وإذ يتعرض الأفراد في حياتهم اليومية للعديد من التحديات التي يجدون أنفسهم مجبرين على مواجهتها بشتى السبل والطرق وتتجسد تلك التحديات فيما يواجه الفرد يَوْمِيّاً من ضغوطات تتعلق بالعمل وظروف الحياة الاقتصادية

والاجتماعية والصحية وما يتعرض له من أزمات مختلفة ويرى الباحثان ديفيد وسالس(david and suls,1999) أن الافراد يختلفون فيما بينهم في آلية مواجهتهم لتلك التحديات و في مدى احساسهم بها وردودهم إزاءها مما يترتب عليه اختلافهم في التعامل مع التحديات المترتبة عنها فهناك من الافراد من يتعامل مع تحديات الحياة دون استشعار لأي ضغوط نفسية وآخرون يتعاملون معها ويستشعرون بالضغوط النفسية(ابوهدروس،٢٠١٤:١٣-١٠) .

ولذا فأن تحمل الجهد هو القابلية للصمود أمام الأحداث والمواقف الصعبة واستعمال المشاعر القوية للحيلولة دون الوقوع بالعزلة واليأس عن طريق الاختيار الناجح وبكل إيجابية ونشاط لهذه المواقف وبدون استعمال الشدة والقسوة وقدرة تحمل الاجهاد تعتمد على القدرة على اختيار الاسلوب المناسب للتعامل مع الظروف الصعبة والتفاؤل اتجاه التجارب الجديدة و الشعور بالسيطرة والتأثير في المواقف الصعبة و البقاء بحاله هادئة و ساكنة فضلاً عن امتلاك المقدرة على أن تكون مُرْتَاحاً وقَادْرًا على التعامل مع الصعوبات وعندئذ ستتمكن من مواجهة الأزمات والمشكلات بكل قوة وإن الافتقار إلى هذه المقدرة سيقود إلى سوء اتخاذ القرارات وإلى تعاقب المشكلات والصعوبات (الطائي، والعطوي،٢٠٠٨:٨٧) .

إن الانسان عرضة للعديد من التغيرات سواء أكانت إيجابية أم سلبية فيمكن أن تكون أكبر من قدرته على تحملها مع استمرار التعرض لهذه المتغيرات لمدة

طويلة فأنه قد يصبح أكثر عرضة لظهور أعراض فسيولوجية و نفسية لديه تتمثل في نقص الطاقة و ارتفاع ضغط الدم والشعور بالإحباط والاكتئاب وصعوبة في التركيز والتملك والقلق مما يضطره لاتباع أساليب ورسائل تكيفية (قويدري ،٢٠١٦:٦) .

لذا إذ لم يوجد لديه التفاؤل بالقدر الكافي فعليه أن يتعود على النظر إلى المستقبل بمنظار متفائل ، فالتفاؤل ليس شُعورًا مَبْنِيّاً على خيال و إنما مبني على حقائق إقناع أنفسنا بأهدافنا و إننا قادرون على تحقيقها حتى يتولد لدينا الكثير من التصميم و التفاؤل والسلوك فالمتفائل شخص ينظر الى المستقبل بأنه يخبئ العديد من المواقف والاحداث السارة (عقيلان،٢٠١٤:١٣٢)

و يعد الجهد العاطفي حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق و التعب نتيجة أعباء و متطلبات اضافية يشعر معها الفرد أنه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس سَلْباً عليه ويشترك الجهد العاطفي مع حالات أخرى من الاضطرابات النفسية وقلة ما نجد حالة من حالات الاضطرابات النفسية لا يتوفر فيها عارض أو أكثر من الأعراض التي يتصف بها الجهد العاطفي فالجهد العاطفي هو حالة عامة مرتبطة بحالات جسمية ونفسية (الخفاف،٣٨١ :٢٠١٩) .

فالجهد العاطفي ليس مجرد حالة عرضية تمر وتزول فهذا النوع من الاجهاد

يؤدي إلى نتائج صحية خطيرة مثل أضعاف الجهاز المناعي وإن التعامل مع الجهد العاطفي يعد أَمْراً صعباً يبدو أن نسبة كبيرة من الجهد العاطفي الذي نعاني منه ينتابنا نتيجة طريقة إدراكنا للواقع فإذا نظرنا إلى الازعاجات الصغيرة على حقيقتها أي أنها مجرد ازعاجات صغيرة يمكننا وقاية أنفسنا من التوترات غير الضرورية (حجازي ،٢٠١١:٢١٩-٢١٨) .

فالجهد ليس بالضرورة سيئ بل كيفية تعاملك معه هو المهم إذ يتعلم الأفراد الناجحون كيف يسخرون الضغوطات الكبيرة ويحولونها إلى إجهاد إيجابي وأَخِيرًا تعزيز أداء القشرة الدماغية هم يفعلون ذلك من خلال استعمال تقنيات يتعلم الناس الذين ينجحون تحت ضغط أن يكونوا في وضع الاثارة العالية مع المحافظة على عقل هادئ كي يتمكنوا من التفكير بذهن صاف مع مرور الوقت والممارسة قد تصبح هذه القدرة مصدرًا تلقائياً للتفاؤل ، ويمكن أن يتهيأ الدماغ للتعامل بصورة أفضل مع العواطف (روك،٢٠١٢:١٣٠) .

لذا جاءت هذه الدراسة لتجيب عن التساؤلات الآتية :

- هل لدى مدرسي المرحلة الإعدادية شخصية متفائلة؟
- هل لدى مدرسي المرحلة الإعدادية جهد عاطفي؟
- هل توجد علاقة بين الشخصية المتفائلة والجهد العاطفي ؟.

أهمية البحث:

بوصف المدرس كَيْانًا بَشَرِيًّا مشبَعاً بالانفعالات و كونه مَعْنَيّاً بأعداد جيل من المجتمع محمْلاً بمعارف و خبرات و قيم مجتمعه فهو الأولى بامتلاك قَدَرٍ كَبِيرٍ من سمة التفاؤل في الشخصية و كونه سيتعامل مع شخصيات متفاوتة القدرات و المعارف و الاستعدادات و الميول و من ثم سيواجه ضغوطات تحتاج الى ضبط و جهد و تحكم كبيرين و قدرة على استجابة انفعالية مناسبة لتلك المواقف (بن الشيخ،٢٠١٥:٨) .

إذ إن المربي يتعامل مع الناس و الطبيعية الانسانية المعقدة فلابد أن يملك قدَرًا من الاستقرار النفسي فلا يكون متقلب المزاج سريع التغير مضطرْباً أو أنه يعاني من حدة الانفعالات أو سوء ظن أو حساسية مفرطة فضلاً عن بعده عن الأمراض النفسية (العامري،٢٠٠٩:٤٨) .

فالشخصية المتفائلة هي الشخصية التي يتبناها الفرد تجاه المحيطين به أو تجاه مدرسته أو تجاه العلاقات الاجتماعية معهم فيرى المهتمين بالسلوك البشري إن الاتجاه النفسي الايجابي في جانب الفرد من شأنه التأثير بصورة ايجابية على عملية مواجهة الضغوط المهنية فالفرد الذي يكون إتّجَاهًا إيجَابِيًّا لمختلف العوامل في بيئة العمل غالبا ما يحمل توقعات تخللها درجة عالية من التفاؤل فيما يتعلق بالمردود

النفسي والمادي لجهوده وهذه الحالة بدورها تساعد الفرد على الاسترخاء ومن ثم تجنب النتائج السلبية لمصادر الضغوط في مكان العمل(سليمان،٢٠١٤:٤٤) .

وأشارت دراسة سويدان (٢٠١٠) إلى وجود تأثير واضح لاستقلالية الوظيفة على رضا مقدمي الخدمة على أدائهم على الرغم من ضغوط العمل والجهد العاطفي المبذول من قبلهم وعلى الرغم من الاثر الضعيف للمؤسسة الخدمية في ادارة الجهد العاطفي (الشجيري،٢٠١٩:٨٤) .

فالأمل والتفاؤل يحفزان النفس على البقاء والاستمتاع بخيرات الحياة والنسيان والتغاضي عن المآسي الكثيرة التي تحملها الحياة في طياتها بالمقابل يسود الاكتئاب هبوط المعنويات والياس في حالة نقص أو فقدان الأمل وشحة التفاؤل اذا ما وصلت الأمور درجة متدنية من الشعور بالعيش ، ويحاول الكائن الاستعانة بما حوله لبعث روح الامل والتفاؤل لاستعادة انتعاش النفس (قاسم،٢٠١٠:٣٠٤) .

وإن التعب النفسي هو أشد وطأة من التعب الجسدي وأخطر منه وهذا التعب في حالة استمراره وعدم معالجته قد ينتج عنه إنهيار عصبي وانحطاط جسدي(محسن،١٩٨٢:٩٧) .

لذا فأن جميع ما نحققه من نجاح إنما يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل فتوافر الامكانيات بغزارة وتنوع لا يكفي وحده لبلوغ الأهداف وتحقيق النجاح في

الحياة إذا لم يتوافر القدر الكافي والمناسب من التفاؤل فأن الشخص لا يستطيع أن يخطو أية خطوة تقدمية في حياته إذا لم يستبشر بالنجاح مُسَبَّقاً كأن يكون لديه القدرة لإحالة المستقبل إلى الحاضر فيجده جيدا و يشعر بالرضى والتوافق مع مطالبه فالمتفائل يأخذ من تفاؤله نقطة انطلاق إلى مستقبل أكثر نَجَاحاً وإشراقًا من الحاضر فيزداد التفاؤل ويكثر باستمرار في وجدانه(عبدالحسن،٢٠١٢:٤٥٧) .

ويرى الباحث حجازي (٢٠٠٦) أن أسلوب التفكير الايجابي يسهم في التفسير المتفائل الذي يؤدي الى التغلب على الصعاب ولاسيما في حالات المواقف الصعبة معززا بالثقة وبإمكانية التعويض كما يؤدي التفسير المتفائل الى التخلي عن أهداف و يشير إلى الدلائل الواقعية التي لا تستسلم لليأس بل تحافظ على الواقعية و يؤدي كذلك الى حسن توجيه الذات فأذا كان الفرد يردد دَائِماً العبارات والمعاني السلبية الحديث السلبي للذات فأنه يؤدي إلى الأصابة بالاضطرابات النفسية فالتفاؤل هو السلاح الذي يستطيع بواسطته الفرد مواجهة الضغوط و العراقيل و له اثر في التأثير على الصحة النفسية وكذلك يؤثر على الصحة الجسمية فعندما نحرر عقلنا اللاواعي من الأفكار السلبية فأن الجسم يستجيب لذلك بشكل أفضل (مطامر، ونعيمة ،٢٠١٧:٣٢-٣١) .

وكشفت دراسات أمريكية حديثه أن التفاؤل يمكن أن يقلل من خطر الاصابة بقصور القلب إذ قام الدكتور (اريل كيم) في قسم علم النفس في جامعة ميشيغان

بالتعاون مع باحثين في جامعة هارفارد بتحليل المعلومات الأساسية من حيث بيان التاريخ الصحي والنفسي لكبار السن والبالغين وتمت متابعة جميع كبار السن والبالغين لمدة أربع سنوات أخذ في الاعتبار عوامل أخرى يمكن أن تؤثر في القلب مثل السلوكيات الصحية و الأمراض المزمنة و العوامل البيلوجية و الديموغرافية ووجودا أن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من التفاؤل لديهم خطر أقل بنسبه ٧٣% لقصور القلب خلال مدة الدراسة مُقارَنَةً بأولئك الذين كانوا متشائمين وكانت دراسات سابقة قد أشارت إلى مستويات عالية من التفاؤل مثل توقع حدوث أمور جيدة قد تكون مفيد لصحة العامة (الحسن،٢٠١٦: ٨٧-٧٩) .

إننا أتينا إلى العالم و لكل منا قدرات متفاوتة غير متشابهة لمقاومة الاجهاد سَوْاء أكان انفعالياً او ذِهْنياً او رْوِحياً أو فيزيقيا هذه الاجهاد الذي هو في الواقع مجموعة القوى التي تؤثر على التركيب العضوي في الفرد وعلى خلاياه الأصلية الجوهرية فهو يتضمن العله و العمل الألي والمجهود الفكري(جادو،٢٠١٨:٤) .

وأشارت دراسة حسن(٢٠٠٦) أن التفاؤل ارتبط إيجَابِيًّا مع الرضا عن العمل و سَلْبِيّاً مع ضغوط العمل (حسن،٢٠٠٦:٨٣) .

وإن مهنة التعليم تستدعي من المدرس أن يكون متحكِّماً في سلوكه عند الغضب ومتريثا عند إصدار الحكم لذا يعد الاستقرار النفسي للمدرس عَامِلاً مهما لانجاز العمل بجودة عالية فهو بذلك يقدم صورة حية للمدرس الناجح المستقر نفسيا

الذي يحمل رسالة سامية لها أبعاد و مقاصد نبيله فمن المعروف أن مهنة التعليم من المهن الشاقة التي تحتاج إلى مجهود ولكي يقوم المدرس بذلك الجهد فينبغي ان يتمتع بجسم صحيح وسليم فهناك علاقة ترابطية بين مظهر الانسان وجوهره في الامور العادية فما بالك بمن يقوم بمهنة التدريس فأنها تلتزم من المدرس جُهْداً و طاقه لكي يقوم بواجبه المهني بشكل أفضل (الجماعي ،٢٠١٠:٨٩-٨٨) .

ويقول الكاتب جون ماكسويل في كتابه (الفشل البناء): إن العامل الأول للفوز في المعركة الداخلية ضد الفشل هو التفاؤل وقد علق استاذ علم النفس بجامعة بنسلفانيا (مارتن سليجمان) الذي درس نفسيات الموظفين في ٣٠ صناعة مختلفة قائلا لا يتعافى من ألم الفشل الا الشخص المتفائل فكل اصحاب المشاريع لا ينجحون في اول مشاريعهم يفشلون في المتوسط (٣,٨)مرات قبل ان يدركوا النجاح في اعمالهم هم نجحوا بعد الفشل لانهم لم ييأسوا ابدا من تحقيق النجاح هم متفائلون وان نظرتهم إلى الامور ومعركتهم ضد الفشل تدور داخل انفسهم وليس خارجها يتذكرون دائما توجههم الذهني الايجابي (الكريباني ،٢٠١٣:٢٤٩-٢٤٨) .

وقد اشارت دراسة بسيوني (٢٠١١) إلى ان سمة التفاؤل ترتبط بالمزاج الايجابي والروح المعنوية للمرء ومدى ما يستمتع به من سعادة وصحة جيدة والانجاز في الدراسة والنجاح في العمل (بسيوني،٢٠١١:٧٢) .

وعليه فأن علماء الشخصية ينظرون إلى التفاؤل و التشاؤم بوصفهما خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد و تؤثر فيه تَأْثِيراً واضحاً كما تؤثر على سلوكه و توقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل فقد يكون الشخص مائِلاً للتفاؤل او يغلب عليه التشاؤم فقد أكدوا على أهمية التفاؤل لبقاء الانسان مُتحَرَّرًا من المخاطر التي يمكن أن تفتك بصحته الجسمية و النفسية من خلال الأدلة المتراكمة فهو مفيد للصحة الجسدية والنفسية فالمتفائلون يكونون أفضل تكْيفًا للانتقالات المهمة من تكيف الأفراد المتشائمين (الموسوي ،و العنكوشي ، ١٦٥:٢٠١١)

وأشارت دراسة (Pugh,1998)إلى ان المبالغة في اظهار (كبت العواطف) يؤثر بشكل سلبي على الأداء المدرك للخدمة إذ تؤثر التعابير العاطفية المدركة بشكل غير حقيقي تَأْثِيراً سَلْبِيّاً على الفرد (زيداني ،٣٤:٢٠١٣).

لذا فأن الشخصية المتفائلة قادرة على إشعال طرائق التفكير الابداعي من خلال الرؤية الاستراتيجية بعيدة المدى وكذلك فأن الذي ينشد الوصول إلى الابداع في العمل وممارسة التفكير خارج الصندوق لابد أن يكون ممن يكرهون الروتين كصفة أساسية لأولئك الذين يتصفون بالإبداع فأن تغير الروتين في الشخصية لا يكون إلا لأولئك الذين يتصفون بقدر كبير من الايجابية والرغبة في التميز وتقدير قيمة الافكار الجديدة ومواجهة التحديات المتنوعة (الكبيسي،٣٩:٢٠١٣) .

فأن إدارة الانفعالات تشكل جزءاً مهماً و أساسياً في البناء النفسي للإنسان فهي التي تحدد معالم شخصيته وقدراته وطاقاته والأسلوب الذي يسير عليه في حياته هذا ما أكده الكاتب تويكر (tueker2000) فأن ادارة الانفعالات هي التي تحدد قدرات الفرد في التعامل مع المحيط به وحل لمشكلات وتساعد على تجاوز الأزمات و تعد المتنفس للمشاعر و تساعد على تفهم مشاعر الذات و الطرف الآخر ورعايتها بشكل ناضج وهي وراء النجاح في العمل والحياة فالأكثر إدارة لانفعالاتهم يكونون محبوبون ومثابرون و قادرون على التواصل و مصرون على النجاح (حسين،٢٠١٦:٣) .

وأشارت دراسة بركات(٢٠١٣) إلى وجود مستوى مرتفع جِدّاً للجهد العاطفي المبذول لدى أعضاء الهيئة التدريسية تَبَعًا لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والتفرغ الوظيفي الخبرة ولصالح الذكور في مختلف المجالات (الشجيري،٢٠١٩:٨٤) .

فالإجهاد الذي يشعر به الموظف يمكن ان يكون ناتجاً عن عدم المامه الكافي بطبيعة العمل وعدم توفر القدر الكافي من المعرفة العلمية والتكنلوجية وتدني مستوى الكفاءة والخبرة لديه وعدم توافق البيئة مع حاجاته وتطلعاته الشخصية الأمر الذي يوقعه ضمن دائرة الضغط مما يؤدي إلى زعزعة ثقة الفرد بنفسه وشعوره بالخوف من الفشل وبالتالي يمكن ان يترتب على ذلك الاحجام عن العمل وقد يزداد الأمر سلبياً عند إحاطة الموظف بأناس سلبيين أو محبطين فنجده يقوم بسلوكيات مماثلة

لسلوكياتهم كالتأخر عن العمل او عدم التعاون مع الآخرين و مقاومة التغير و الشعور بالاكتئاب فالإجهاد هو رد فعل الشخص للضغوط والتوترات التي تنشأ بسبب إعياء العمل الوظيفي المحيط ومتطلباته على وجه الخصوص عندما لا يستطيع الفرد التعامل مع تلك الضغوط بصورة تخفف من عدم الارتياح لديه يمكن أن ينتج عن هذه الاجهاد مرض حقيقي إذ اثبتت الدراسات النفسية لدى الانسان ميلاً فطريا إلى الحفاظ على أفكاره ومشاعره وعلاقته بمحيطه في حالة مستقرة وإنه في حاله حدوث أي خلل للشخص نتيجة تعرضه لضغوط العمل فأنه يثار لدى الانسان جهداً لمحاولة استعادة الشعور بالارتياح (السلوك التعايشي)(آلعلي،٢٠١٤:١٦٠-١٥٧).

الاهمية النظرية:

- ندرة الدراسات التي تناولت العلاقة بين الشخصية المتفائلة وعلاقتها بالجهد العاطفي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية .
- إنه يمثل محاولة جديدة لمواكبة الدراسات الحديثة المتعمقة للجوانب الانفعالية الشخصية المتفائلة وعلاقتها بالجهد العاطفي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.
- إن البحث في مفهوم الشخصية المتفائلة وعلاقتها بالجهد العاطفي ودراسته بدقه يمكن أن يساعد مدرسي المرحلة الاعدادية بشكل عام والذين يتطلعون إلى المعرفة التي تساعدهم في أداء مهامهم وتبرز **الأهمية التطبيقية** لهذه الدراسة في إمكانية الافادة من نتائجها في المجالات التربوية .

وكما يأتي:

١-توفر الدراسة الحالية أدوات مهمة تستعمل لقياس الشخصية المتفائلة وعلاقتها بالجهد العاطفي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية وضمن ثقافتنا المحلية وهذه يمثل اضافة جديدة لما هو موجود من مقياس للأفادة منها على الصعيد التطبيقي .

٢-تفيد مديريات التربية والمشرفين في تزويدهم بمعلومات للأزمة لتساعدهم في التوصل إلى سبل الارتقاء بأداء المدرسين ورفع مستوى عطائهم المهني ومساعدتهم في أداء عملهم التربوي بأكمل وجه .

أهداف البحث the **Aims of the Research** :

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

١-الشخصية المتفائلة لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .

٢-الجهد العاطفي لدى مدرسي المرحلة الإعدادية .

٣-دلالة الفروق الاحصائية في الشخصية المتفائلة تَبَعًا لمتغير الجنس (ذكور-إناث) والخدمة (أكثر من عشر سنوات-أقل من عشر سنوات).

٤-دلالة الفروق الاحصائية في الجهد العاطفي تَبَعًا لمتغير الجنس (ذكور-إناث) والخدمة (أكثر من عشر سنوات- أقل من عشر سنوات) .

٥-إتجاه وقوة العلاقة بين متغيري الشخصية المتفائلة والجهد العاطفي.

٦-الفروق في العلاقة الارتباطية بين الشخصية المتفائلة والجهد العاطفي تَبَعًا لمتغير الجنس (ذكور -إناث) والخدمة (أكثر من عشر سنوات - أقل من عشر سنوات) .

٧-مدى إسهام الشخصية المتفائلة بالجهد العاطفي لدى مدرسي المرحلة الاعدادية .

حدود البحث The **Limits of the Research**:

يتحدد هذا البحث بمدرسي المرحلة الاعدادية في محافظة ديالى/ قضائي بعقوبة و الخالص ومن كلا الجنسين في المدارس الحكومية للعام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠) .

تحديد المصطلحات **Definitional of the terms** :

أوّلاً : الشخصية المتفائلة Optimistic personalityعرفها كل من :

١-سليجمان(Seligman,2008): تركيبة من الموهبة المعقولة مع القدرة على الاستمرار في مواجهة الهزيمة للوصول إلى النجاح (جولمان ،٢٠٠٨:١٣٢) .

٢-البرغوثي (٢٠٠٩): هي شخصية ذات أهداف كثيرة ترى الأمور بنظرة موضوعية من خلال اعتمادها على أدوات خارجية في بناء رؤيتها (البرغوثي ،٢٠٠٩:٣٠٠) .

٣-الكبيسي (٢٠١٣): هي القدرة على إشعال طرائق التفكير الابداعي من خلال الرؤية الاستراتيجية بعيدة المدى (الكبيسى،٢٠١٣:٩٣) .

٤-سليمان (٢٠١٤): هي القابلية للرضى بالقليل والفرح بالكثير (سليمان ، ٢٠١٤:٤٨) .

٥-نصر الله (٢٠١٧):هي صفة تتصف بالاطمئنان إلى الناس بصفة عامه فهي لا تتوجس في نيات الاخرين و لا تتوقع منهم الشر فأنها تتبنى علاقات إنسانية مع الآخرين (غانم،٢٠١٧:٢٣) .

٦-المغربي (٢٠١٨):فئة المتفائلة إيجَابياً هم الأفراد الذين يتفاعلون مع غيرهم ويكونون صداقاتهم ونجدهم على استعداد للتعاون والتفاعل الإيجابي مع الآخرين (المغربي ،٢٠١٨:٣٢) .

٧-التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف (سليجمان٢٠٠٨Seligman) للشخصية المتفائلة في بناء المقياس كونها تبنت نظريته والذي عرفة تركيبة من الموهبة المعقولة مع القدرة على الاستمرار في مواجهة الهزيمة للوصول إلى النجاح . (جولمان،٢٠٠٨:١٣٢) .

٨-التعريف الأجرائي :هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على فقرات مقياس الشخصية المتفائلة والذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.

ثانيا: الجهد العاطفي Emotional labor :

عرفها كل من:

١-السويدان (٢٠٠٠) : هو فعل أو تصرف أبعد من المهارات العقلية أو البدنية الازمة لتقديم خدمة ذات جودة فهو يعني إظهار ابتسامة ونظرات معينة وعناية صادقة اجراء محادثة ودودة مع أشخاص هم غرباء قد تتعامل معهم أو لا تتعامل معهم (سويدان ،٢٠٠٠:٢٧٧)

٢-الخرابشة و عربيات (٢٠٠٥): هو حالة تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة و جود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد أنه غير قادر على التكيف والتحمل معها مما ينعكس سَلْباً على من يتعامل معه (عبد الحميد،٢٠١٢:٢٧-٢٨).

٣-هوشايلد (Hochschild,2008): وهو إدارة الشعور على نحو مخطط لعرض تعبيرات جسدية وتعاطفيه اتجاه الاخرين(hochschild,2008,P.33).

٤-العنزي ، ابراهيم (٢٠١٣) : هي احتمالية ردود أفعال العاملين لتحمل المتطلبات الوظيفية في عملهم إما أن تكون ذات تمثيل سطحي أو تمثيل عميق ويجسد التمثيل السطحي إدارة التعابير الجديرة بالملاحظة أي التمثيل الظاهرة بينما يجسد التمثيل العميق العواطف الحقيقية (العنزي، وابراهيم ، ٢٠١٣:٥) .

٥-بركات (٢٠١٣) : إنه القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة دقيقة لانفعالات الآخرين ومشاعرهم وإدراكها للدخول معهم في علاقات اجتماعية إيجابية تساعد الفرد في الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة (بركات ،٢٠١٣: ١٣١) .

٦-اشفورث وهمفري (٢٠١٥) Ashforth and Humphrey : إظهار العواطف المناسبة بهدف الانخراط بشكل من أشكال إدارة الانطباع للأغراض التنظيمية (مناصرية ،٢٠١٥: ١٢٠) .

٧-كسكزنتيميهالي (2018) Csikszentmihaly : قوة مهمة في نجاح الفرد في الفعالية التي يمارسها فهو يزوده بطاقة وقدرة على الوعي الذاتي والتحكم والسيطرة على الانفعالات والتحرر من الضغوط ويمكنه تطوير أداءه وزيادة دافعيته وحل المشكلات المتوقعة أثناء تأديته مهامه (زكي ،٢٠١٨: ٩٩٥-٩٩٤) .

٨-التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف (Hochschild,2008) للجهد العاطفي في بناء المقياس كونها تبنت نظريتها والتي عرفتها هوشايلد هو إدارة الشعور على نحو مخطط لعرض تعبيرات جسدية وتعاطفية إتجاه الآخرين (hochschild,2008:P.33) .

٩-التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة على فقرات مقياس الجهد العاطفي الذي عدته الباحثة لهذا الغرض .