

# Mindfulness as a Mediating Variable Between Emotional Resilience and Emotional Intelligence Among Middle School Teachers in the Northern Region

Mazna Fouad Mustafa Halhil<sup>1,\*</sup>.

<sup>1</sup> Doctoral researcher - Arab American University - Ramallah - Palestine.

Received: 05 Mar.2025, Revised: 22 Mar.2025, Accepted: 30 Mar 2025.

Published online: 1 April 2025.

---

**Abstract:** This study aimed to investigate the mediating role of mindfulness in the relationship between emotional resilience and emotional intelligence among middle school teachers in the Northern region. The researcher employed a descriptive correlational approach and applied three validated instruments to measure the target variables. The results revealed a statistically significant direct effect of emotional resilience on both mindfulness and emotional intelligence. Additionally, mindfulness was found to mediate the relationship between the two variables. No significant differences were found in mindfulness and emotional intelligence based on years of experience, while emotional resilience showed significant differences in favor of more experienced teachers. The study recommends integrating mindfulness and emotional intelligence training into professional development programs to enhance teachers' psychological well-being and performance.

**Keywords:** Mindfulness, Emotional Resilience, Emotional Intelligence, Teachers, Years of Experience.

---

---

\*Corresponding author e-mail: [huliehel@gmail.com](mailto:huliehel@gmail.com)

# اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين كل من المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال

مزنة فؤاد مصطفى حليجل

باحثة دكتوراه - الجامعة العربية الأمريكية - رام الله - فلسطين.

**المستخلص:** هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق ثلاث أدوات بحثية لقياس المتغيرات المستهدفة. أظهرت النتائج وجود تأثير مباشر دال إحصائياً للمرونة الانفعالية على كل من اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي، كما تبين أن اليقظة العقلية تلعب دوراً وسيطاً في هذه العلاقة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي تعزى لمتغير سنوات الخبرة، في حين وجدت فروق دالة في المرونة الانفعالية لصالح المعلمين الأكثر خبرة. توصي الدراسة بأهمية تعزيز مهارات اليقظة العقلية والانفعالية ضمن برامج التطوير المهني للمعلمين، لما لها من دور في تحسين أدائهم النفسي والمهني.

**الكلمات المفتاحية:** اليقظة العقلية، المرونة الانفعالية، الذكاء الانفعالي، المعلمون، سنوات الخبرة.

## مقدمة:

يشهد العالم المعاصر تغيرات متسارعة في مختلف مناحي الحياة، مدفوعة بثورة تكنولوجية ومعرفية أحدثت تحولات جذرية في البنى الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية. فقد فرضت العولمة وتقدم الاتصالات والمعلومات أنماطاً جديدة في الحياة والعمل، أثرت بعمق في طبيعة الأدوار المهنية، لا سيما في قطاع التعليم. ولم يكن جهاز التربية والتعليم بمنأى عن هذه التحولات، إذ واجه تحديات متزايدة تتطلب من القائمين عليه، وخصوصاً المعلمين، امتلاك مهارات وكفايات نوعية تتجاوز المعرفة النظرية إلى مهارات وجدانية وسلوكية، تمكنهم من التفاعل الفعال مع بيئة تعليمية متغيرة ومعقدة (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

لقد تغير دور المعلم من ناقل تقليدي للمعرفة إلى ميسر للتعلم، ومرشد للطلبة في مسيرتهم التعليمية، يعمل على تنمية التفكير النقدي لديهم، وبناء شخصياتهم المستقلة. ونتيجة لهذا التغير، بات من الضروري أن يطوّر المعلم ذاته باستمرار، عبر اكتساب مهارات معرفية وانفعالية جديدة تساعده على التعامل الإيجابي مع تحديات العمل، والتفاعل البناء مع طلابه وزملائه، واتخاذ قرارات رشيدة في المواقف الصعبة المعقدة. ويزداد هذا التحدي مع ما يعانيه المعلم من ضغوط مهنية ونفسية متزايدة، كارتفاع أعباء العمل، وتغير طبيعة الطالب، وازدياد التوقعات المجتمعية من المؤسسة التعليمية (Jennings & Greenberg, 2009).

في هذا السياق، تُعد مهارات مثل الذكاء الانفعالي، والمرونة الانفعالية، واليقظة العقلية من الأدوات النفسية والسلوكية الأساسية التي يحتاج إليها المعلم للنجاح في مهنته والحفاظ على توازنه النفسي والمهني. فكل من هذه المتغيرات يسهم بدور حيوي في تعزيز فعالية الأداء، ورفع مستوى الرضا الوظيفي، وبناء علاقات صحية مع الطلاب والإدارة وأولياء الأمور.

ومن هنا، تتأى أهمية البحث الحالي في دراسة العلاقة التفاعلية بين هذه المتغيرات الثلاثة، مع التركيز على الدور الوسيط الذي تلعبه اليقظة العقلية بين كل من المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية، لما لهذا الفهم من دور في تعزيز الصحة النفسية والمهنية للمعلم، وتطوير برامجته التدريبية.

## مشكلة الدراسة

شهدت بيئة العمل التربوي في العقود الأخيرة تصاعداً ملحوظاً في حجم الضغوط المهنية والنفسية التي يتعرض لها المعلمون والمعلمات، نتيجة التحولات المتسارعة في النظم التعليمية، وتزايد متطلبات العمل، والتغير في أدوار المعلم التقليدية. فقد أصبح المعلم مطالباً بأداء مهام تعليمية وتربوية ونفسية في آن معاً، وسط تفاعلات معقدة تشمل الإدارة المدرسية، والإشراف التربوي، وأولياء الأمور، واحتياجات الطلبة المختلفة، وهو ما يضعه أمام تحديات انفعالية وسلوكية مستمرة تتطلب قدرة عالية على التكيف. في هذا الإطار، بدأت الأبحاث التربوية والنفسية بالتركيز على السمات والقدرات الذاتية التي تمكن المعلم من مواجهة هذه التحديات، ومن أبرزها: الذكاء الانفعالي الذي يساعد في فهم الذات والآخرين، والمرونة الانفعالية التي تمكن من الصمود أمام الضغوط، واليقظة العقلية التي تعزز الحضور الذهني والقدرة على التنظيم الانفعالي.

ورغم أهمية هذه المتغيرات كل على حدة، فإن الأبحاث التي تناولت العلاقة التفاعلية بينها ما تزال محدودة. فقد ركزت معظم الدراسات على كل متغير بشكل منفصل، أو على ارتباط ثنائي بين متغيرين فقط. على سبيل المثال، أظهرت دراسة (Méndez-López & Extremera, 2017) أن الذكاء الانفعالي يرتبط بشكل إيجابي بالصحة النفسية للمعلمين، وأنه يسهم في تقليل الاحتراق النفسي وتحسين الأداء المهني. كما تناولت دراسة (Flook et al., 2013) أثر اليقظة العقلية على كفاءة المعلم، وأظهرت أن المعلمين الذين تلقوا تدريباً على اليقظة أظهروا تحسناً في القدرة على إدارة الضغوط، وزيادة في التفاعل الإيجابي مع الطلبة.

غير أن الدراسات التي دمجت المتغيرات الثلاثة (الذكاء الانفعالي، اليقظة العقلية، والمرونة الانفعالية) في نموذج تفسيري واحد ما تزال شبه معدومة، وخاصة في السياق العربي. وهذا ما يشكل فجوة بحثية واضحة، تتمثل في غياب نماذج تفسيرية تدمج هذه المتغيرات في إطار واحد لفهم ديناميات التكيف المهني للمعلم، خصوصاً مع افتراض وجود دور وسيط لليقظة العقلية في العلاقة بين المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي.

وانطلاقاً من هذه الفجوة، جاءت فكرة الدراسة الحالية التي تسعى إلى الكشف عن دور اليقظة العقلية كمتغير وسيط في العلاقة بين كل من المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال، وذلك في محاولة لتقديم نموذج متكامل يسهم في تفسير التكيف النفسي والمهني للمعلم، وتوجيه برامج الدعم النفسي والتدريب المهني في ضوء ذلك.

## أسئلة الدراسة:

1. ما واقع المرونة الانفعالية لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال؟

2. ما واقع اليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال؟
3. ما واقع الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال؟
4. هل تؤثر اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين كل من المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال؟
5. هل يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير نوع الجنس؟
6. هل يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير التخصص؟
7. هل يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

#### أهداف الدراسة:

سعت الدراسة للكشف عن:

1. واقع اليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال.
2. واقع المرونة الانفعالية لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال.
3. واقع الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال.
4. تأثير اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين كل من المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال.
5. دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير نوع الجنس
6. دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير التخصص.
7. دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

#### فروض الدراسة:

1. تؤثر اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين كل من المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال.
2. لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير نوع الجنس.
3. لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير التخصص.
4. لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير سنوات الخبرة.

#### أهمية البحث:

تتركز أهمية البحث فيما يلي:

1. تتناول الدراسة متغيرات مهمة في البناء الإنساني والضبط السلوكي والمعرفي والنفسي والعاطفي عند فئة المعلمين والمعلمات بصورة مغايرة عن التعامل معها مسبقاً حيث سيتم التعامل مع هذه المتغيرات من منطلق بناء نمذجة سببية.
2. تسليط الضوء على العلاقة السببية ما بين الذكاء الانفعالي والمرونة الانفعالية واليقظة العقلية لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الإعدادية.
3. من الممكن ان تساهم الدراسة بما يترتب عليها من نتائج وياتباع أسلوب التغذية الراجعة الى رفع مستوى الوعي عند المعلمين والمعلمات لأهمية وتأثير المرونة الانفعالية على سيرورة العمل ونجاعة العملية التعليمية حيث تعتبر المرونة الانفعالية عاملاً مساعداً على تغيير الأساليب والاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في مواجهة المشاكل وحلها بالإضافة الى ذلك تساعد المرونة الانفعالية على استغلال المهارات المختلفة والخبرات السابقة وتسخيرها للموائمة بين الخبرات والبيئة والسلوك لنجاعة عملية التعليم.

#### حدود الدراسة

1. الحدود الموضوعية: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة الانفعالية لدى المعلمين والمعلمات في المدارس الإعدادية في منطقة الشمال.
2. الحدود الزمنية: الفصل الثاني من السنة الدراسية 2022-2023
3. الحدود المكانية: المدارس في البلديات عكا، المكر، أبو سنان ومجد الكروم.
4. الحدود البشرية: معلمي المدارس الإعدادية.

اليقظة العقلية تشير إلى حالة من الانتباه الواعي والمقصود للحظة الحاضرة، بما يشمل الأفكار والمشاعر والمحفزات الخارجية، دون إصدار أحكام أو ردود فعل تلقائية تجاهها (Brown et al., 2007؛ Creswell, 2017). وتعد من أدوات الموجة الثالثة في العلاج المعرفي السلوكي، وتعزز التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية. (Barghi & Dehghan, 2021) **تعريف إجرائي:** تعني الدرجة التي يحصل عليها المعلم أو المعلمة في مقياس اليقظة العقلية المعتمد في الدراسة، والذي يقيس مستوى الانتباه والوعي غير التقييمي للحظة الراهنة.

**المرونة الانفعالية** هي قدرة الفرد على التكيف مع المواقف الانفعالية المختلفة، سواء كانت سلبية أو إيجابية، من خلال اختيار استراتيجيات مناسبة لتنظيم المشاعر، والاستجابة العقلانية للضغوط (Gupta & Bonanno, 2011؛ Fu et al., 2018). وتُعد مؤشرًا على التوافق النفسي والاجتماعي (زيدان، 2021). **تعريف إجرائي:** هي الدرجة التي يحصل عليها المعلم/ة في مقياس المرونة الانفعالية المستخدم في هذه الدراسة، والذي يعكس مستوى القدرة على مواجهة الانفعالات وتنظيمها بشكل متوازن أثناء التفاعل المهني.

**الذكاء الانفعالي:** هو قدرة الفرد على إدراك انفعالاته وانفعالات الآخرين، وتنظيمها والتعامل معها بفعالية لتحقيق التوافق الذاتي والاجتماعي، ويشمل مجموعة من المهارات مثل الوعي الذاتي، وتنظيم الذات، والتعاطف، وإدارة العلاقات (Mayer & Salovey, 1990) **تعريف إجرائي:** هو الدرجة التي يحصل عليها المعلم أو المعلمة في مقياس الذكاء الانفعالي المعتمد في الدراسة، والذي يقيس القدرة على إدراك وتنظيم المشاعر الذاتية والانفعالات الاجتماعية.

### الإطار النظري والدراسات السابقة

#### أولاً: الذكاء الانفعالي

ظهر مفهوم الذكاء الانفعالي كردّ على المبالغة في التركيز على الذكاء المعرفي (IQ) كمؤشر وحيد للنجاح في الحياة الشخصية والمهنية، حيث بينت الدراسات أن الأفراد ذوي الأداء المرتفع لا يتميزون فقط بمعزل ذكاء مرتفع، بل أيضًا بقدراتهم على إدارة مشاعرهم وفهم مشاعر الآخرين والتفاعل معها بفاعلية (Salovey & Mayer, 1990).

ويشير Salovey و Mayer إلى أن الذكاء الانفعالي هو "القدرة على مراقبة مشاعر الفرد ومشاعر الآخرين، والتمييز بينها، واستخدام هذه المعلومات لتوجيه التفكير والسلوك". وقد أكد (Mayer 2001) أن جذور هذا المفهوم تعود إلى النظريات الكلاسيكية في علم النفس التي كانت تقسم العقل إلى المعرفة، والعاطفة، والدافعية، بوصفها مكونات أساسية للسلوك البشري (علي، 2019).

وقد طوّر جولمان (2000) نموذجًا شهيرًا للذكاء الانفعالي يتضمن خمسة أبعاد مترابطة:

1. **الوعي الذاتي:** القدرة على إدراك وفهم المشاعر الذاتية بدقة.
2. **تنظيم الانفعالات:** التحكم في المشاعر والتعبير عنها بشكل ملائم.
3. **تحفيز الذات:** القدرة على توجيه الدوافع الداخلية نحو الإنجاز رغم الإحباطات.
4. **التعاطف:** فهم مشاعر الآخرين والتجاوب معها.
5. **المهارات الاجتماعية:** القدرة على بناء علاقات صحية وإدارة التفاعل مع الآخرين (جندل، 2023؛ حراشة، 2013).

ويُعد الذكاء الانفعالي لدى المعلمين ضرورة ملحة، إذ يساعدهم على فهم احتياجات الطلبة، والتفاعل معهم في المواقف الصعبة، وبناء بيئة تعليمية داعمة (معتوق، 2014؛ الغافري، 2010). كما أنه يعزز مهارات القيادة التربوية الفعالة، ويقلل من التوترات داخل البيئة المدرسية. (Çayak & Eskici, 2021)

وبالتالي، فإن الذكاء الانفعالي لا يسهم فقط في تحسين الأداء المهني، بل يرتبط ارتباطًا وثيقًا بجودة العلاقات داخل المؤسسة التعليمية، ويُعد من المؤشرات القوية على النجاح الشخصي والمهني في آن واحد.

#### ثانيًا: اليقظة العقلية

تُعد اليقظة العقلية (Mindfulness) من المفاهيم النفسية التي شهدت اهتمامًا متزايدًا في العقود الأخيرة، إذ تشير إلى الانتباه الواعي للحظة الراهنة، بطريقة متقبلة وخالية من إصدار الأحكام. (Brown et al., 2007) وتستند هذه الفكرة إلى ممارسات تأملية شرقية، تطورت في العقود الأخيرة ضمن إطار العلاج السلوكي المعرفي (CBT) في ما يُعرف بـ "الموجة الثالثة للعلاج النفسي".

يشير (Vásquez-Dextre 2016) إلى أن اليقظة العقلية لم تعد حكرًا على المجال العلاجي، بل امتدت إلى ميادين التعليم والتنمية البشرية، حيث أصبحت أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية، وضبط الانفعالات، وتحسين الأداء العقلي والمهني.

ويعرف Gozalo وآخرون (2019) اليقظة العقلية بأنها القدرة على مراقبة الأفكار والانفعالات من دون الاندماج فيها أو تقييمها، مما يساعد الفرد على التعامل معها بخبرات مؤقتة وليست حقائق قاطعة، ويمنحه القدرة على التراجع خطوة واحدة والانتباه لتفكيره وانفعالاته من منظور أكثر موضوعية.

وقد بين Moñivas وآخرون (2012) أن اليقظة تتيح للمعلم الانتقال من ردود الأفعال التلقائية إلى الاستجابات الواعية والمسؤولة، ما يعزز من كفاءته في إدارة الصف وتقديم الدعم الانفعالي للطلبة. وبذلك، تشكل اليقظة العقلية حجر أساس في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى المعلمين، وتسهم في خلق بيئة صفية إيجابية ومنتجة.

وعليه، فإن تعزيز اليقظة العقلية لدى المعلمين يُعدّ مدخلًا فعالًا للحد من الاحتراق النفسي، وتخفيف الضغوط، وتحسين علاقاتهم بزملائهم وطلبتهم، وهي عوامل تُسهم بدورها في رفع جودة العملية التعليمية ككل.

#### ثالثًا: المرونة الانفعالية

المرونة الانفعالية (Emotional Resilience) تُشير إلى قدرة الفرد على التكيف بمرونة مع المواقف الضاغطة والانفعالات السلبية، والعودة بسرعة إلى حالة التوازن الانفعالي بعد التعرّض للمحن (Fu et al., 2018؛ زيدان، 2021). (وهي سمة نفسية تُمكن الأفراد من التعامل مع المواقف الصعبة دون الانهيار أو

التوقف، بل وتحويل المحن إلى فرص للتطور والنمو.

وقد تطوّر مفهوم المرونة من كونه سمة شخصية ثابتة (Block & Block, 1980) إلى اعتباره عملية ديناميكية تتأثر بعوامل داخلية وخارجية، وتنقسم إلى ثلاث مستويات:

1. **مقاومة الضغوط:** المحافظة على الأداء الجيد رغم التحديات. (Bryan et al., 2019)

2. **الارتداد من الضغوط:** العودة إلى الحالة الطبيعية بعد الصدمة. (Hill et al., 2018)

3. **النمو بعد الضغوط:** تحقيق تطور نفسي ومعرفي نتيجة لتجربة الأزمة (Richardson, 2002)؛ (Connor & Davidson, 2003)

ووفقاً لمasten (2001)، فإن الأفراد الذين يظهرون نتائج جيدة على الرغم من الظروف الصعبة يُعتبرون مرنين نفسياً. وقد أظهرت الدراسات أن المعلمين ذوي المرونة الانفعالية قادرين على إدارة علاقاتهم داخل المؤسسة التعليمية بشكل أكثر فعالية، كما يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا الوظيفي والاستقرار المهني (Luthar et al., 2000).

### العلاقة التفاعلية بين المتغيرات الثلاثة

تتداخل المتغيرات الثلاثة محل الدراسة في نسيج متكامل يعكس التوازن الانفعالي والقدرة على التكيف لدى المعلمين. حيث ترتبط **المرونة الانفعالية** بالقدرة على التعامل مع التوترات اليومية، وتُعد ضرورية في بيئة تعليمية مضغوطة، بينما تُعزز **اليقظة العقلية** وعي الفرد بانفعالاته، ما يساهم في تنظيمها. أما **الذكاء الانفعالي**، فهو الإطار الجامع الذي يُمكن المعلم من فهم مشاعره ومشاعر الآخرين، والتصرف بمرونة ومسؤولية.

وقد أثبتت الدراسات أن اليقظة العقلية تُعد عاملاً وسيطاً فعّالاً بين الذكاء الانفعالي والمرونة الانفعالية، حيث تُمكن الفرد من ملاحظة انفعالاته من دون إصدار أحكام، مما يزيد من قدرته على إدارتها وتكييف سلوكياته وفقاً للموقف. (Hassan, 2022)

من هنا تتبع أهمية الدراسة الحالية التي تسعى إلى تحليل هذا التفاعل الثلاثي، وكشف طبيعة العلاقة بين المتغيرات، وتسهيل الضوء على الدور الوسيط لليقظة العقلية، مما يساهم في تقديم رؤية أعمق لفهم البيئة النفسية للمعلم وتطوير برامج تدريبية تدعم فعاليته داخل الصف.

الدراسات السابقة:

### دراسات عن اليقظة العقلية

**دراسة المقرن وصقبة (2022) في السعودية،** بعنوان اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن. هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لاستكشاف العلاقة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة التي تكونت من 640 موظفة. واستخدم لهدف الدراسة مقياسين: الأول مقياس اليقظة العقلية والثاني مقياس جودة الحياة "الصورة المختصرة". أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى اليقظة العقلية وجودة الحياة لدى افراد العينة كان متوسطاً، وان نسبة انتشار ابعاد مقياس اليقظة العقلية كانت: أولاً بعد اليقظة، ثم الانتباه، وبعدها الوعي. بالإضافة الى ذلك اظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين اليقظة العقلية وجودة الحياة وأيضاً وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات اليقظة العقلية لدى افراد العينة تبعاً للمتغيرات الخالة الاجتماعية والمؤهل التعليمي والعمر، وعدم وجود فروق دالة احصائياً في متغير العمر والخبرة في ابعاد مقياس اليقظة ما عدا بعد اليقظة. انزل الفروق بين متوسطات درجات جودة الحياة والمتغيرات الديموغرافية فكانت معظمها دالة ما عدا سنوات الخبرة والمؤهل التعليمي، كما اسفرت الدراسة عن وجود فروق دالة بين مرافعي اليقظة العقلية ومنخفضيها في جودة الحياة لصالح مرتفعي اليقظة العقلية.

**دراسة الفرابية والشريفين (2022) في الأردن،** بعنوان اليقظة الذهنية وعلاقتها بالجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية. هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين اليقظة الذهنية والجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، من خلال استخدام مقياس اليقظة الذهنية ومقياس الجهد الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من 319 عاملاً وعاملة من العاملين في مجال الصحة النفسية في المنظمات الإنسانية الدولية المحلية والعالمية في الأردن. أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى اليقظة الذهنية لدى العاملين كان متوسطاً، حيث جازت المراقبة بالمرتبة الأولى، تلاه عدم الاستجابة، والوصف، والعمل بوعي، وعدم اصدار الاحكام، على التوالي. كما بينت النتائج ان مستوى الجهد الانفعالي لدى العاملين كان مرتفعاً، حيث جاء التصرف بعمق في المرتبة الأولى، تلاه التصرف بواقعية، وأخيراً التصرف بسطحية. إضافة الى ذلك تبين عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المتوسطات الحسابية لليقظة الذهنية والجهد الانفعالي لدى العاملين في مجال الصحة النفسية تعزى لمتغير الجنس، والمستوى التعليمي، والحالة الاجتماعية، بينما تبين وجود فرق دال احصائياً بين المتوسطات الحسابية لمجال (التصرف بعمق) من الجهد الانفعالي تعزى لمتغير الخبرة، لصالح الخبرة أكثر من 10 سنوات. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة سالبة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين اليقظة الذهنية وبعد التصرف بسطحية، ووجود علاقة ايجابية دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين اليقظة الذهنية والتصرف بعمق والتصرف بواقعية.

**دراسة حسن (2022) في مصر،** بعنوان التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في العلاقة بين المرونة المعرفية والمعتقدات العقلانية لدى طلاب الجامعة. هدفت الدراسة الى اختبار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لمتغيرات المرونة المعرفية واليقظة العقلية والمعتقدات اللاعقلانية، وبناء نموذج يبين للعلاقة بين المرونة والمعتقدات اللاعقلانية في ظل وجود اليقظة العقلية كمتغير وسيط لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، باستخدام أسلوب النمذجة بالمعادلات البنائية. ولتحقيق اهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس المرونة المعرفية، ومقياس اليقظة العقلية وقائمة المعتقدات اللاعقلانية (IPBI)، تكونت عينة البحث من 523 طالب وطالبة. أسفرت نتائج البحث الى عدم وجود تأثير مباشر دال احصائياً للمرونة المعرفية وأبعادها على المعتقدات اللاعقلانية، وأن هنالك تأثير موجب ذو دلالة احصائية للمرونة المعرفية على اليقظة العقلية، حيث أن قيمة  $\beta$  تساوي (0.68) وقيمة الدالة اقل من (0.05)، كما تبين ان تأثير المرونة التكيفية على اليقظة العقلية يساوي ( $\beta = 0.303$ )، وتأثير المرونة التلقائية على اليقظة العقلية يساوي ( $\beta = 0.275$ )، وهنالك تأثير عكسي ذو دلالة احصائية لليقظة العقلية على المعتقدات اللاعقلانية لدى الطلاب حيث ان قيمة  $\beta$  تساوي (-0.292)، وقيمة الدلالة اقل من (0.05). اما بالنسبة للدور الوسيط لليقظة العقلية فوجد انه يتوسط كليا العلاقة بين المرونة المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية حيث كان التأثير المباشر غير معنوي والتأثير غير المباشر معنوي والعلاقة عكسية حيث ان قيمة  $\beta$  تساوي (-0.157) وقيمة الدلالة اقل من (0.05)، مما يدل على وجود وساطة كلية Full Mediation.

**دراسة عبد الحميد (2022) في مصر،** بعنوان تنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال. هدفت

الدراسة الى التعرف على مدى فاعلية تنمية اليقظة العقلية في خفض الضغوط المدركة وتحسين الفاعلية الذاتية لدى معلمات رياض الأطفال. استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي وتكونت عينة البحث من 20 معلمة من معلمات رياض الأطفال بمدارس محافظة الفيوم حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين: 10 معلمات شكلوا مجموعة تجريبية و10 معلمات شكلوا مجموعة ضابطة. استخدمت الدراسة عدة أدوات وهي: مقياس اليقظة العقلية، مقياس الفاعلية الذاتية وبرنامج تدريبي قائم على اليقظة العقلية. اسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس اليقظة العقلية والضغوط المدركة والفاعلية الذاتية لصالح المجموعة التجريبية، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس اليقظة العقلية والضغوط المدركة والفاعلية الذاتية لصالح القياس البعدي، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات معلمات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس اليقظة العقلية والضغوط المدركة والفاعلية الذاتية.

### دراسات عن المرونة الانفعالية

أجريت دراسة كريستوفر وآخرون (2016) في منطقة وينتوتون في بريطانيا، بعنوان "التأثيرات على قدرات المرونة العاطفية للمعلمين في المدارس الموجودة في بيئة ذات مستوى اجتماعي واقتصادي منخفض"، بهدف الكشف عن العوامل التي تؤثر على قدرة المعلمين على التحلي بالمرونة العاطفية أثناء عملهم في سياقات تعليمية صعبة. اعتمدت الدراسة على المنهج النوعي، حيث تم اختيار عينة مكونة من عشرة معلمين ومعلمات يعملون في مدارس تقع ضمن بيئات تعاني من انخفاض في المستوى الاجتماعي والاقتصادي، وتم جمع البيانات باستخدام أداة المقابلة شبه مبنية، التي أتاحت الفرصة لاستكشاف وجهات نظر وتجارب المعلمين بصورة معمقة.

كشفت نتائج الدراسة عن وجود تباين ملحوظ في قدرات المعلمين على التمتع بالمرونة العاطفية، وهو تباين لا يرتبط بالعمر أو الجنس أو عدد سنوات الخبرة، بل يرتبط بمجموعة من العوامل الشخصية والبيئية المتداخلة. فقد تبين أن المعلمين الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من المرونة العاطفية هم أولئك الذين يمتلكون صفات داخلية خاصة، مثل القدرة على التأثير الإيجابي، وجود هدف أخلاقي واضح في عملهم، طاقة نفسية محفزة، إلى جانب امتلاكهم مهارات في بناء علاقات فعالة مع الزملاء والإدارة. وأشارت الدراسة إلى أن هذه السمات لا تتطور بمعزل عن البيئة، بل تُعزز من خلال الدعم الذي يتلقاه المعلم من محيطه المهني والشخصي.

كما أبرزت الدراسة دور مدير المدرسة بوصفه عنصرًا أساسيًا في دعم المرونة العاطفية للمعلمين. فالدعم العاطفي والعمل الذي يقدمه المدير من شأنه أن يقلل من حالات الاستنزاف والتآكل المهني التي قد يتعرض لها المعلمون، كما يساهم في إبقائهم داخل النظام التعليمي وتحفيزهم على الاستمرار. وخلصت الدراسة إلى أن الفصل بين الحياة الشخصية والمهنية للمعلم غير ممكن في سياقات الضغط المرتفع، حيث يلعب الدعم الذي يتلقاه من العائلة والأصدقاء دورًا مهمًا في بناء قدرته على مواجهة التحديات المهنية والحفاظ على توازنه النفسي، ما يؤكد أن المرونة الانفعالية هي نتاج تفاعل بين الفرد وبيئته، وليست صفة فردية معزولة.

دراسة زيدان (2021) في جامعة المنصورة في مصر بعنوان سلوك الانتظار وعلاقته بالمرونة الانفعالية واليقظة العقلية لدى الجنسين. هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين سلوك الانتظار والمرونة الانفعالية وسلوك الانتظار واليقظة العقلية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لتحديد الارتباط بين سلوك الانتظار والمرونة الانفعالية واليقظة العقلية. اشتملت عينة الدراسة على عينة استطلاعية وعينة أساسية، تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (214) مشارك من الذكور والإناث المنتظرين وتكونت عينة الدراسة الأساسية من (221) من الذكور والإناث المنتظرين، جميع المشاركين في البحث هم من الموظفين بجامعة المنصورة. استخدم الباحث في الدراسة الأدوات التالية: قائمة سلوك الانتظار، مقياس المرونة الانفعالية ومقياس اليقظة العقلية وجميع هذه الأدوات من اعداد الباحث. وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين سلوك الانتظار والمرونة الانفعالية واليقظة العقلية. كما أتضح أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في سلوك الانتظار، حيث كانت الإناث أقل شعورًا بالانتظار من الذكور، وكان أيضًا أعلى في مستوى المرونة الانفعالية واليقظة العقلية. وأوضحت النتائج أيضًا أنه يمكن التنبؤ بسلوك الانتظار من خلال المرونة الانفعالية واليقظة العقلية.

دراسة يانج وآخرون (2021) في الصين بعنوان التدريس شفهي. النشر، ألمي: " تفكيك توترات الهوية المهنية للأكاديميين من خلال عدسة المرونة العاطفية. هدف الدراسة الى فحص هل يقوم الأكاديميون بدمج الهويات المهنية التي يحملونها كباحثين وكمحاضرين في نفس الوقت وكيف يقومون بهذا الدمج فعليًا؟ اعتمد الباحثون على المنهج النوعي اشتملت عينة الدراسة على 10 معلمين للغة الإنجليزية من كليات مختلفة مع سنوات خبرة مختلفة. استخدم الباحثون المقابلة الشبه مبنية والتي شملت على 4 نماذج من المفاوضات على الهوية المهنية وهي المؤدي المحبط، والتابع البائس، والمتلائم الشاق، والمتكامل المنجز وتقع هذه النماذج على محور ذو قطبين ما بين الصراع على الهوية في احد الأقطاب وتكامل الهوية بواسطة المرونة المعرفية في القطب الآخر. أظهرت نتائج الدراسة الى وجود تعقيدات لدى الأكاديميين في تطوير هوية مهنية تدمج ما بين الهوية المهنية كمحاضر والهوية المهنية مباحث وأكدت الدراسة على الدور المهم الذي تلعبه المرونة الانفعالية في دمج هذه الهويات والتقليل من التوتر الذي يخلقه هذا الدمج.

### دراسات عن الذكاء الانفعالي

دراسة الغامدي (2016) في السعودية، بعنوان مقاومة التغيير لدى معلمي المدارس الثانوية بمنطقة الباحة وعلاقتها بمستوى ذكائهم الوجداني. هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى مقاومة التغيير ومستوى الذكاء الوجداني لدى معلمي المدارس الثانوية بمنطقة الباحة والكشف عن العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين مقاومة التغيير ومستوى الذكاء الوجداني لدى عينة الدراسة، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات استجابات معلمي المدارس الثانوية بمنطقة الباحة حول مستوى مقاومة التغيير ومستوى الذكاء الوجداني لديهم والتي تعزى إلى اختلاف متغيرات "المؤهل، التخصص، سنوات الخبرة في التعليم". استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبيه المسحي والارتباطي، واعتمد الاستبانة التي احتوت على محورين: الأول مستوى مقاومة التغيير والثاني مستوى الذكاء الوجداني. تكونت عينة الدراسة من 400 معلمًا وكان من أبرز نتائجها أن مستوى مقاومة التغيير لدى معلمي المدارس الثانوية بمنطقة الباحة جاءت بدرجة توافر "ضعيفة" من وجهة نظرهم، وجاء ترتيب الأبعاد الأربعة كما يلي: "الصلابة المعرفية، رد الفعل العاطفي، السعي للروتين، التركيز على المدى القصير"، كما أن مستوى الذكاء الوجداني لدى معلمي المدارس الثانوية بمنطقة الباحة جاء بدرجة توافر "عالية" من وجهة نظرهم، وجاء ترتيب الأبعاد الثلاثة كما يلي: "تنظيم الوجدان، تقييم الوجدان والتعبير عنه، الاستفادة من الوجدان"، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة ذات دلالة إحصائية بين مقاومة التغيير والذكاء الوجداني لعينة الدراسة، كما أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة "0.05" بين متوسطات استجابات معلمي المدارس الثانوية بمنطقة الباحة حول مستوى مقاومة التغيير ومستوى الذكاء الوجداني لديهم تعزى إلى اختلاف متغيرات "المؤهل الدراسي، التخصص، سنوات الخبرة في التعليم".

دراسة الغافري وآخرون (2020) في سلطنة عمان، بعنوان فاعلية برنامج تدريبي في تنمية الذكاء الوجداني لدى معلمي العلوم والرياضيات والمجال الثاني بسلطنة عمان. هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على نظرية دانيال جولمان (Daniel Goleman) وتقييم مدى فاعليته في تنمية الذكاء الوجداني لدى 21 من معلمي العلوم والرياضيات والمجال الثاني بسلطنة عمان. استخدم الباحث المنهج الوصفي القائم على جمع المعلومات والمراجع والمصادر ذات العلاقة

لتكوين الإطار النظري للدراسة، والمنهج التحليلي الاستنباطي لما أوردته الأدبيات الفكرية ذات العلاقة وصولاً لنتائج الدراسة، والمنهج التجريبي نظام المجموعة الواحدة لمناسبتها لطبيعة الدراسة والذي اعتمد على القياس القبلي والبعدى وذلك للتعرف على فاعلية البرنامج التدريبي (المتغير المستقل) في تنمية الذكاء الوجداني (المتغير التابع) لدى عينة الدراسة من المعلمين بسلطنة عمان. تكونت عينة هذه الدراسة من 21 معلمًا ومعلمة من معلمي العلوم والرياضيات ومجال ثاني بسلطنة عُمان، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. أظهرت النتائج ردة فعل إيجابية وكبيرة لدى عينة الدراسة نحو البرنامج التدريبي في تنمية الذكاء الوجداني البرنامج بشكل عام بمتوسط (4.44)، وكان هناك تطور في مستوى التعلم لدى المعلمين بعد البرنامج حيث تطور الاكتساب المعرفي والمهاري حول الذكاء الوجداني فكان مستوى المعارف والمهارات السابقة قبل تطبيق البرنامج جيد بمتوسط حسابي (1.90)، وأصبح بعد تطبيق البرنامج المستوى في المعارف والمهارات ممتاز بمتوسط حسابي (2.95). كما أن الثقة في القدرة على تطبيق المهارات المكتسبة كذلك أصبحت في المستوى الممتاز بعد تطبيق البرنامج بمتوسط حسابي (2.86) بعد ما كانت قبل تطبيق البرنامج جيد بمتوسط حسابي (2.10). وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.001) بين متوسطات درجات عينة الدراسة في القياس القبلي (3.85) والبعدى (4.16) لمقياس الذكاء الوجداني في اتجاه القياس البعدى، وهذا يدل على فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الذكاء الوجداني.

**دراسة ضويحي (2020) في السعودية،** بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته بنمو الحكم الخلقى لدى المراهقات بمدينة الرياض. هدفت الدراسة الى التعرف على مظاهر نمو الذكاء الوجداني ونمو الحكم الخلقى والتعرف على درجة الذكاء الوجداني ونمو الحكم الخلقى والكشف عن الفروق بين المراهقات مرتفعات الذكاء الوجداني والمراهقات منخفضات الذكاء الوجداني في نمو الحكم الخلقى. استخدمت الباحثة في الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي واعتمدت قائمة الذكاء الوجداني من اعداد بار اون والمقياس الموضوعي للحكم الأخلاقي. تكونت عينة البحث من 300 طالبة في مرحلة المراهقة وتوصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الابعاد الرئيسية لمقياس الذكاء الوجداني (الذكاء الوجداني داخل الشخص، الذكاء الوجداني بين الأشخاص، القدرة على التوافق، المزاج العام) والدرجة الكلية للذكاء الوجداني وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات البعد الوجداني (إدارة الضغوطات) لدى عينة الدراسة تعود لاختلاف مراحل المراهقة، كما اشارت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس نمو الحكم الخلقى لدى عينة الدراسة تعود لاختلاف مراحل المراهقة، ووجود علاقة موجبة بين درجات الطالبات في الابعاد الرئيسية لمقياس الذكاء الوجداني (الذكاء الوجداني داخل الشخص، الذكاء الوجداني بين الأشخاص، القدرة على التوافق، إدارة الضغوطات)، والدرجة الكلية للذكاء الوجداني وبين درجاتهم في مقياس نمو الحكم الخلقى وعدم وجود علاقة بين درجات الطالبات في بعد مقياس الذكاء الوجداني: (المزاج العام) وبين درجاتهم في مقياس نمو الحكم الخلقى.

#### إجراءات البحث الميدانية:

##### منهج البحث.

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، لما له من ملاءمة لطبيعة موضوع الدراسة وأهدافها. ويُستخدم هذا المنهج في الدراسات التي تهدف إلى وصف الظواهر كما هي في الواقع، والكشف عن العلاقات الارتباطية بين المتغيرات المختلفة دون التدخل فيها أو التلاعب بها. وفي هذا السياق، سعت الباحثة إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة الانفعالية لدى المعلمين، ودور البقطة العقلية كمتغير وسيط بينهما، ضمن بيئة طبيعية دون تدخل تجريبي، مما يجعل المنهج الوصفي الارتباطي هو الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها.

##### مجتمع وعينة البحث

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية العاملين في منطقة الشمال، وتحديدًا في مدينة عكا، وقرى المكر، كفر ياسيف، وأبو سنان، حيث بلغ عددهم الإجمالي (280) معلمًا ومعلمة.

وقد استخدمت الباحثة أسلوب المسح الشامل عن طريق توزيع الاستبانات الإلكترونية على كامل المجتمع، نظرًا لسهولة الوصول إليهم باستخدام الوسائل التقنية الحديثة، وسرعة جمع البيانات وتحليلها. وتم إرسال أدوات الدراسة إلى المعلمين والمعلمات عبر المنصات الإلكترونية الرسمية ووسائل التواصل التربوية المعتمدة في المدارس. وقد ساهم هذا الأسلوب في ضمان التوزيع الشامل للأدوات، وتوفير فرصة متكافئة لجميع أفراد المجتمع للمشاركة في الدراسة، بما يحقق تمثيلًا أكثر دقة وشمولية للواقع التعليمي في تلك المناطق وفقًا للجدول التالي:

**جدول 1: وصف عينة الدراسة**

المتغير التصنيفي	التكرار	الوزن النسبي
نوع الجنس	ذكر	30.8
	أنثى	69.2
	الإجمالي	100.0
سنوات الخبرة	1-5	14.8
	6-10	16.0
	أكثر من 10	69.2
التخصص	الإجمالي	100.0
	علوم انسانية	49.7
	علوم تطبيقية	50.3
	الإجمالي	100.0

##### الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- صدق الاتساق الداخلي والثبات.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية.
- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين
- اختبار تحليل التباين الأحادي
- اختبار AMOS لدراسة تأثير المتغير الوسيط

اعتمدت الباحثة في دراستها على ثلاث أدوات رئيسية لقياس المتغيرات المستهدفة، تم تطويرها أو اعتمادها وفق أسس علمية دقيقة، على النحو الآتي:

#### مقياس المرونة الانفعالية

أعدته الباحثة بهدف الكشف عن مستوى المرونة الانفعالية لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال، بالاعتماد على الأدبيات التربوية الحديثة. تألف المقياس في صورته النهائية من (26) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد: الكفاءة الذاتية، الاتزان الانفعالي، والإيجابية، باستخدام مقياس ليكرت الخماسي (من 1 إلى 5).

#### مقياس اليقظة العقلية

اعتمدت الباحثة على مقياس العوامل الخمسة لليقظة العقلية (Baer et al., 2006) بعد ترجمته وتعديله بما يتناسب مع البيئة المحلية. يتكون المقياس من (39) فقرة تقيس خمسة أبعاد، باستخدام مقياس ليكرت الخماسي.

#### مقياس الذكاء الانفعالي

استخدم في هذه الدراسة مقياس الذكاء الوجداني لبار-أون وجيمس باركر، ويتكون من (60) فقرة تقيس ستة أبعاد، وقد استخدم مقياس ليكرت الرباعي (من 1 إلى 4).

#### ثبات أدوات الدراسة (اختبار ألفا كرونباخ)

جدول 2: ثبات أداة الدراسة

الأداة / البعد	قيمة الثبات ( $\alpha$ )
مقياس المرونة الانفعالية	
الكفاءة الذاتية	0.914
الاتزان الانفعالي	0.924
الإيجابية	0.943
المقياس ككل	<b>0.956</b>
مقياس اليقظة العقلية	
الملاحظة	0.912
الوصف	0.702
التصرف بوعي في اللحظة الحالية	0.872
عدم الحكم على الخبرات الداخلية	0.872
عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية	0.883
المقياس ككل	<b>0.902</b>
مقياس الذكاء الانفعالي	
الكفاءة الشخصية	0.908
الكفاءة الاجتماعية	0.908
كفاءة إدارة الضغوط النفسية	0.906
الكفاءة التكيفية	0.947
كفاءة المزاج الإيجابي العام	0.924
كفاءة الانطباع الإيجابي	0.717
المقياس ككل	<b>0.935</b>

تشير قيم معاملات الثبات (ألفا كرونباخ) المرتفعة لجميع أدوات الدراسة إلى تمتع المقاييس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي. وهذا يعزز من موثوقية النتائج ويوفر أساساً قوياً لاعتماد أدوات البحث في قياس المتغيرات المستهدفة.

#### نتائج الدراسة:

للإجابة عن تساؤل الدراسة الأول والذي ينص على: ما واقع المرونة الانفعالية لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال؟، استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والدرجة المحكية لكل فقرة في مجالها والمجالات وللمقياس ككل، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول 3: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمقياس المرونة الانفعالية

المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
الكفاءة الذاتية	4.2091	.62711	84.18%	2
الاتزان الانفعالي	4.2433	.68321	84.87%	1
الإيجابية	4.0429	.71535	80.86%	3
المرونة الانفعالية	4.1651	.63520	83.30%	

يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى المرونة الانفعالية لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال جاء مرتفعاً ووزن نسبي (83.3%)، كما تبين أن مجال الاتزان الانفعالي جاء بالترتيب الأول بوزن نسبي (84.87%) ثم مجال الكفاءة الذاتية بوزن نسبي (84.18%) وأخيراً مجال الإيجابية بوزن نسبي (80.86%).

وترجع الباحثة المستوى المرتفع من المرونة الانفعالية لدى المعلمين والمعلمات ربما الى خضوعهم لتدريبات مختلفة على استراتيجيات تعزز المرونة الانفعالية وخاصة أنه من المعلوم أن المعلمين والمعلمات يخضعون لتدريب مستمر على مقترحات متفاوتة من قبل الإدارات العليا في مختلف القضايا، وكذلك ربما يعود المستوى المرتفع من المرونة الانفعالية الى الممارسات المختلفة خلال سنوات العمل والتي من شأنها أن تغير من قالب المعلمين في التعامل مع القضايا والمشكلات التي تواجههم، فمن الطبيعي مع التقدم ومع الخبرات أن يرتفع مستوى المرونة لدى المعلمين. وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (شقورة، 2013) التي بينت أن مستوى المرونة النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة جاء مرتفعاً. وتختلف تلك النتائج مع نتائج دراسة (إسماعيل، 2017) التي بينت أن طلبة الجامعات لا يملكون مستوى مرتفع من المرونة الانفعالية.

**للإجابة عن تساؤل الدراسة الثاني والذي ينص على: ما واقع اليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال؟، استخدم الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والدرجة المحكية لكل فقرة في مجالها وللمجالات وللمقياس ككل، وجاءت النتائج كما يلي:**

**جدول 4: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس اليقظة العقلية**

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجال
1	74.50%	.76078	3.7249	الملاحظة
2	72.40%	.62787	3.6198	الوصف
4	61.88%	1.04251	3.0939	التصرف بوعي في اللحظة الحالية
5	51.43%	.80383	2.5717	عدم الحكم على الخبرات الداخلية
3	70.68%	.74366	3.5342	عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية
	66.18%	.35945	3.3089	اليقظة العقلية

يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى اليقظة العقلية لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال جاء متوسطاً وبوزن نسبي (66.18%)، كما تبين أن مجال الملاحظة جاء بالترتيب الأول بوزن نسبي (74.5%) ثم مجال الوصف بوزن نسبي (72.4%) ثم مجال عدم التفاعل مع الخبرات الداخلية بوزن نسبي (70.68%) ثم مجال التصرف بوعي في اللحظة الحالية بوزن نسبي (61.88%) ثم مجال عدم الحكم على الخبرات الداخلية بوزن نسبي (51.43%).

وتعزو الباحثة امتلاك المعلمين والمعلمات مستوى متوسط يقترب من الارتفاع في مهارات اليقظة العقلية لكون أن اليقظة العقلية ترتبط بابتكار أفكار جديدة والتركيز على الوعي وزيادة الانتباه، والملاحظة ووصف الخبرات وهذه المهارات تنمو مع المعلمين مع مرور الوقت وزيادة الخبرات وكذلك من خلال التوجيه والتدريب، فاليقظة العقلية مجموعة واسعة من الخبرات والتطبيقات ذات الصلة بالتعليم حيث تشمل تعزيز الصحة العقلية وتحسين التواصل والتعاطف والتطور العاطفي، وتعزيز التعلم والأداء وتتفق تلك النتائج مع نتائج دراسة (إسماعيل، 2017) التي بينت أن طلبة الجامعات يمتلكون مستوى متوسط من اليقظة العقلية. وتختلف تلك النتائج مع نتائج دراسة (عبد الله، 2013) التي بينت أن مستوى اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعات كان مرتفعاً.

**للإجابة عن تساؤل الدراسة الثالث والذي ينص على: ما واقع الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال؟، استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية والدرجة المحكية لكل فقرة في مجالها وللمجالات وللمقياس ككل، وجاءت النتائج كما يلي:**

**جدول 5: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لمقياس الذكاء الانفعالي**

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المجال
6	65.80%	.61664	2.6321	الكفاءة الشخصية
1	82.93%	.48772	3.3171	الكفاءة الاجتماعية
5	69.56%	.68339	2.7825	كفاءة ادارة الضغوط النفسية
2	82.22%	.58068	3.2888	الكفاءة التكيفية
3	82.21%	.49627	3.2883	كفاءة المزاج الايجابي العام
4	70.86%	.55232	2.8343	كفاءة الانطباع الايجابي
	75.60%	.42607	3.0238	الذكاء الانفعالي

يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال جاء مرتفعاً وبوزن نسبي (75.6%)، كما تبين أن مجال الكفاءة الاجتماعية جاء بالترتيب الأول بوزن نسبي (82.93%) ثم مجال الكفاءة التكيفية بوزن نسبي (82.22%) ثم مجال كفاءة المزاج الإيجابي العام بوزن نسبي (82.21%) ثم مجال كفاءة الانطباع الإيجابي بوزن نسبي (70.6%) ثم مجال كفاءة إدارة الضغوط النفسية بوزن نسبي (69.56%) وأخيراً مجال الكفاءة الشخصية بوزن نسبي (65.8%).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الدورات التي خضع لها المعلمين والمعلمات عند تعيينهم، أو خلال فترة خدمتهم كمعلمين، بالإضافة إلى الخبرات التي تعرضوا لها أثناء عملهم والتي أكسبتهم، وطورت مهارات الذكاء الانفعالي، حيث إن الذكاء الانفعالي يرسخ طريقة تعامل تعمل على احتواء محيطهم والطلاب بشكل عاطفي من أجل التعرف على المشاكل، وإيجاد الحلول الواقعية لها من خلال تعاملاتهم المختلفة في المدرسة، وتزيد من قدرتهم على الإبداع والتميز في تعاملاتهم، وأثرها على مستوى المدرسة الأكاديمي وغيره، عن طريق التحكم بالعواطف والانفعالات بطريقة إيجابية صحيحة؛ ما يزيد من فرص نجاحهم، حيث أن قدرة الفرد على التعامل مع المشاعر والعواطف والتكيف مع التوترات تؤدي إلى تحقيق النجاح في العمل، فالذكاء الانفعالي صفة أساسية في تكوين الشخصية الناجحة، حيث يؤكد جنبدل (2023) على أن الشخص الذكي انفعالياً يرتفع قدرته على تسخير معرفته وإدراكه لمشاعر الآخرين بما يساهم في تيسير الأنشطة المعرفية الأخرى وخلف المواقف العقلية التي تقود لحلول أكثر إبداعاً.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (الزهراني، 2020)، ومع دراسة (المطيري، 2017)، بينما اختلفت مع نتائج دراسة (خلف الله، 2016)، ودراسة (السيد، وآخرون، 2018).

**للإجابة عن تساؤل الدراسة الرابع والذي ينص على: هل تؤثر اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين كل من المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال؟**

حيث تم تحليل المسار (Path analysis) للكشف عن تأثير اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي للتحقق من الفرضية: تؤثر

اليقظة العقلية كمتغير وسيط بين كل من المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال، حيث قام الباحث ببناء نموذج سببي بناءً على أساس نظري من خلال استقراء الدراسات السابقة والنماذج ذات الصلة، وتم الاعتماد على النموذج السببي لمناسبتة لموضوع الدراسة، حيث إن الذكاء الانفعالي يرتبط بالمرونة الانفعالية، وإذا أدخلت اليقظة العقلية كمتغير وسيط بينهما، رُبما يؤثر في طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة الانفعالية.

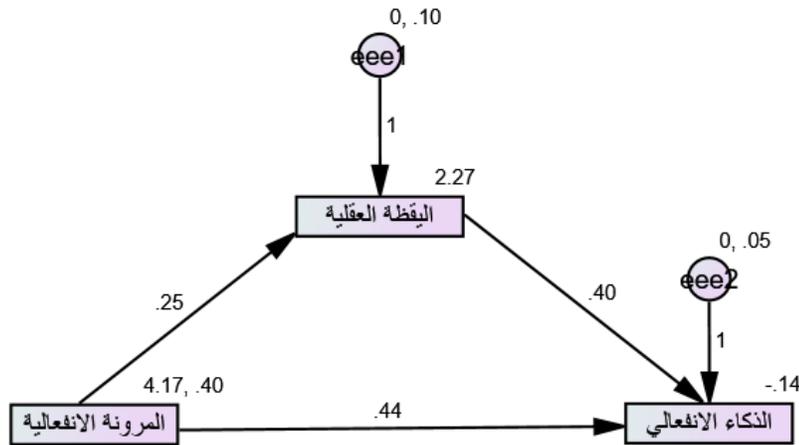
وللتحقق من كون اليقظة العقلية متغيراً وسيطاً بين المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي اعتمدت الباحثة على نموذج بارون وكيني (Baron & Kenny, 1986) الذي أشار إلى أنه لا اعتبار متغيراً وسيطاً ينبغي أن يحقق:

- 1- أن يؤثر المتغير المستقل (المرونة الانفعالية) في المتغير الوسيط (اليقظة العقلية)، وهذا يمثل معادلة انحدار المتغير الوسيط على المتغير المستقل.
  - 2- أن يؤثر المتغير المستقل (المرونة الانفعالية) في المتغير التابع (الذكاء الانفعالي)، وهذا يمثل معادلة انحدار المتغير التابع على المتغير المستقل.
  - 3- أن يؤثر المتغير الوسيط (اليقظة العقلية) في المتغير التابع (الذكاء الانفعالي)، وهذا يمثل معادلة انحدار المتغير التابع على كل من المتغير المستقل والمتغير الوسيط معاً، أي تأثير المتغيرين المستقل والوسيط معاً في المتغير التابع.
- وبوضوح الجدول (6) مسارات التأثير بين المتغيرات حسب الشروط الثلاثة أعلاه.

جدول 6: مسارات التأثير بين المتغيرات الكلية

العلاقة بين المتغيرات	قيمة العلاقة بين المتغيرين			قيمة الخطأ في العلاقة	النسبة الحاسمة للعلاقة	مستوى الدلالة
	المرونة الانفعالية	اليقظة العقلية	الذكاء الانفعالي			
المرونة الانفعالية	<---	0.249	0.039	6.341	0.0005	
اليقظة العقلية	<---	0.398	0.052	7.71	0.0005	
المرونة الانفعالية	<---	0.443	0.029	15.156	0.0005	

ويمكن توضيح هذه النتائج من خلال الشكل الآتي:



تشير النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائياً للمرونة الانفعالية على كل من اليقظة العقلية (0.249) والذكاء الانفعالي (0.443)، كما تبين أن اليقظة العقلية تؤثر بدورها بشكل دال في الذكاء الانفعالي (0.398). وبذلك، يُقبل الفرض البديل الذي ينص على أن اليقظة العقلية تلعب دوراً وسيطاً بين المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية. وتُعزى هذه العلاقة إلى أن تمتع المعلمين بالمرونة الانفعالية يعزز لديهم صفات مثل التسامح والاستبصار والتكيف، مما يدعم اليقظة العقلية، التي بدورها تسهم في خفض التوتر وتحسين التركيز والوعي، ما يؤدي إلى رفع مستوى الذكاء الانفعالي. وتتسق هذه النتائج مع دراسات سابقة مثل دراسة (Pidgeon & Keye, 2014)، (إسماعيل, 2017)، و(بهنساوي, 2021) التي أكدت العلاقة الإيجابية بين هذه المتغيرات ودورها في تعزيز رفاه المعلمين وأدائهم المهني.

للاجابة عن تساؤل الدراسة الخامس والذي ينص على: هل يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير نوع الجنس؟، قامت الباحثة بالتحقق من صحة الفرض التالي: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير نوع الجنس، وقد استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول 7: اختبار (ت) للعينتين المستقلتين بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة لمتغير نوع الجنس

القياس	نوع الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	Sig	التفسير
المرونة الانفعالية	ذكر	52	4.10	0.83	0.744	0.459	غير دالة
	أنثى	117	4.19	0.53			

غير دالة	0.06	1.899	0.41	3.22	52	ذكر	اليقظة العقلية
			0.33	3.35	117	أنثى	
غير دالة	0.128	1.538	0.55	2.94	52	ذكر	الذكاء الانفعالي
			0.35	3.06	117	أنثى	

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع قيم (ت) جاءت غير دالة حيث أن قيمة Sig جاءت أكبر من (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير نوع الجنس.

ويمكن تفسير النتائج إلى أن المرونة النفسية والذكاء الانفعالي واليقظة العقلية تميل إلى الاكتمال لدى المعلمين والمعلمات بعد خوضهم الكثير من التجارب والخبرات في حياتهم العملية والمهنية؛ لذلك من المنطقي أن لا يظهر اختلاف في مستوى المرونة النفسية والذكاء الانفعالي واليقظة العقلية حسب متغير نوع الجنس. وهذا يتفق مع نتائج دراسة (الدروبي، 2022) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير نوع الجنس. في حين اختلفت مع نتائج دراسة (شغورة، 2013)، وتتفق أيضاً مع نتائج دراسة (عبد الله، 2013) التي بينت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير نوع الجنس ولصالح الذكور.

**للإجابة عن تساؤل الدراسة السادس والذي ينص على: هل يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير التخصص؟**، قامت الباحثة بالتحقق من صحة الفرض التالي: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير التخصص، وقد استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينتين مستقلتين وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

**جدول 8: اختبار (ت) للعينتين المستقلتين بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة لمتغير التخصص**

القياس	التخصص	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	Sig	التفسير
المرونة الانفعالية	علوم انسانية	84	4.14	0.65	0.544	0.587	غير دالة
	علوم تطبيقية	85	4.19	0.63			
اليقظة العقلية	علوم انسانية	84	3.29	0.38	0.712	0.477	غير دالة
	علوم تطبيقية	85	3.33	0.34			
الذكاء الانفعالي	علوم انسانية	84	3.02	0.44	0.009	0.993	غير دالة
	علوم تطبيقية	85	3.02	0.41			

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع قيم (ت) جاءت غير دالة حيث أن قيمة Sig جاءت أكبر من (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير التخصص.

ويمكن تفسير النتائج إلى أن المرونة النفسية والذكاء الانفعالي واليقظة العقلية تميل إلى الاكتمال لدى المعلمين والمعلمات بعد خوضهم الكثير من التجارب والخبرات في حياتهم العملية والمهنية بغض النظر عن نوع التخصص فالأمر هنا مرتبط بجوانب الشخصية والتأهيل النفسي والسلوكي للمعلمين والمعلمات بعيداً عن التخصص؛ لذلك من المنطقي أن لا يظهر اختلاف في مستوى المرونة النفسية والذكاء الانفعالي واليقظة العقلية حسب متغير التخصص. وهذا يتفق مع نتائج دراسة (الدروبي، 2022) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس المرونة النفسية تعزى لمتغير التخصص. وتتفق مع نتائج دراسة (عبد الله، 2013) التي بينت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى اليقظة العقلية تعزى لمتغير التخصص.

**للإجابة عن تساؤل الدراسة السابع والذي ينص على: هل يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير سنوات الخبرة؟**، قامت الباحثة بالتحقق من صحة الفرض التالي: لا يوجد فروق ذات دلالة عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات استجابات معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية في منطقة الشمال على المقاييس (المرونة الانفعالية، اليقظة العقلية، الذكاء الانفعالي) تعزى لمتغير سنوات الخبرة، وقد استخدم الباحثان اختبار تحليل التباين الأحادي وجاءت النتائج كما في الجدول التالي:

**جدول 9: نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة لمتغير سنوات الخبرة**

القياس	موضع التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	ف	Sig.	التفسير
المرونة الانفعالية	بين المجموعات	5.29	2	2.645	7.024	.001	دالة
	داخل المجموعات	62.50	166	.376			
	الإجمالي	67.78	168				
اليقظة العقلية	بين المجموعات	0.97	2	.483	3.866	.023	دالة*
	داخل المجموعات	20.74	166	.125			
	الإجمالي	21.71	168				
الذكاء الانفعالي	بين المجموعات	1.26	2	.631	3.584	.030	دالة*
	داخل المجموعات	29.24	166	.176			
	الإجمالي	30.50	168				

تشير نتائج تحليل الفرضيات إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات المعلمين والمعلمات على مقياسي اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي تعزى لمتغير سنوات الخبرة، حيث جاءت قيم (ف) غير دالة، مما يدل على أن هذين البعدين يرتبطان أكثر بالجوانب الشخصية والدافع الذاتي للمعلم، مثل الإرادة والتركيز والنقطة بالنفس، وهي سمات تتجاوز الخبرة الزمنية وتميل إلى الثبات عبر المراحل المهنية. ويعكس ذلك أن اليقظة العقلية والذكاء الانفعالي يُعدان من

المهارات النفسية التي تنبع من داخل الفرد وتسهم في تحسين أدائه وتكيفه، بغض النظر عن عدد سنوات خدمته.

في المقابل، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في المرونة الانفعالية تعزى لمتغير سنوات الخبرة، وجاءت الفروق لصالح المعلمين ذوي الخبرة الأكثر من عشر سنوات. وتُعزى هذه النتيجة إلى الطبيعة التراكمية للمرونة الانفعالية، حيث تزداد بمرور الوقت ومن خلال تراكم الخبرات والتحديات التي يواجهها المعلم في بيئة العمل، مما يؤدي إلى صقل شخصيته وتطوير قدرته على التكيف وضبط الانفعالات بشكل أكثر نضجاً.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة عفيفة (2019) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لسنوات الخبرة، بينما تختلف مع نتائج دراسة خلف الله (2016) و (Khalid & Zubai) اللذين خلصتا إلى وجود فروق في الذكاء الانفعالي لصالح المعلمين الأكثر خبرة.

#### التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة التي كشفت عن وجود تأثير إيجابي لليقظة العقلية كمتغير وسيط بين المرونة الانفعالية والذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المدارس الإعدادية، بالإضافة إلى ارتباط المرونة الانفعالية بمستوى سنوات الخبرة، فإن الباحثة توصي بما يلي:

1. تضمين برامج تدريبية متخصصة في تنمية مهارات اليقظة العقلية والمرونة الانفعالية ضمن خطط التطوير المهني للمعلمين، لما لها من أثر إيجابي في تحسين التكيف النفسي وجودة الأداء التربوي.
2. تعزيز الذكاء الانفعالي لدى المعلمين من خلال ورش عمل تتضمن تدريبات على الوعي بالذات، وتنظيم الانفعالات، والتواصل الفعال، وبناء العلاقات المهنية الإيجابية.
3. تفعيل الدعم الإداري والنفسي من قبل مديري المدارس والمشرفين التربويين، من خلال إرساء بيئة عمل داعمة ومحفزة تراعي التحديات التي يواجهها المعلمون خاصة في المراحل المهنية الأولى.
4. إدراج موضوعات الذكاء الانفعالي واليقظة العقلية والمرونة الانفعالية في مناهج كليات إعداد المعلمين، لتأسيس وعي مبكر لدى المعلمين بأهميتها في العمل التربوي.
5. الاهتمام بالمعلمين الجدد من خلال برامج إرشاد وتوجيه تراعي احتياجاتهم النفسية والمهنية وتعمل على تنمية مرونتهم الانفعالية تدريجياً.
6. تشجيع البحث التربوي المستقبلي على استكشاف العلاقة بين هذه المتغيرات في مراحل تعليمية مختلفة أو في بيئات تعليمية متنوعة، بما يعزز تعميم النتائج ويوسع دائرة الاستفادة منها.

#### المراجع

##### أولاً: المراجع العربية

- [1] بحيص، رماح علي محمد. (2021) إدراك معلمي اللغة الإنجليزية في محافظة الخليل لأهمية منصات التعليم الإلكتروني وعلاقته بالمرونة المعرفية لديهم . رسالة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين.
- [2] بشارة، موفق سليم (2020). العلاقة بين المرونة المعرفية والتحصي الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة الحسين بن طلال .مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، 6(2)، 313-332.
- [3] بهنساوي، صبري (2021). اليقظة العقلية وعلاقتها بالكفاءة المهنية لدى المعلمين .دراسات تربوية ونفسية، 112، 377-325.
- [4] جندل، جاسم محمد. (2013) علم النفس العاطفي . عمان: دار المعزز للنشر والتوزيع.
- [5] جولمان، دانييل. (2000) الذكاء العاطفي . ترجمة: ليلي الجبالي. سلسلة عالم المعرفة (262)، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت.
- [6] جوهر، إيناس سيد علي عبد الحميد (2022). تنمية اليقظة العقلية لخفض الضغوط المدرسية وتحسين الفاعلية الذاتية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال . المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببور سعيد، 22، 221-310.
- [7] الحراحشة، محمد عبود (2013). درجة الذكاء الانفعالي لدى مديري المدارس في محافظة المفرق .مجلة المنارة، 9(13)، 382-353.
- [8] حسن، هديل حسين فرج (2022). التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لليقظة العقلية في العلاقة بين المرونة المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية لدى طلاب الجامعة .مجلة كلية التربية، جامعة بني سويف، 9(114)، 112-66.
- [9] الدروبي، ريهام (2022). المرونة النفسية وعلاقتها بمهارات التواصل .مجلة العلوم التربوية والنفسية، 6(20)، 106-83.
- [10] الزهراني، ضيف الله سعيد (2020). مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بالإبداع الإداري لدى مديري المدارس في مدينة الطائف .مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4(6)، 28.1.
- [11] زيدان، أكرم فتحى يونس (2021). سلوك الانتظار وعلاقته بالمرونة الانفعالية واليقظة العقلية لدى الجنسين .مجلة دراسات عربية، 20(1)، 203-141.
- [12] الصقبة، الجوهرة، والمقرن، منيرة (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء الهيئة الإدارية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن .مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 19(1)، 232-188.
- [13] عبد الله، أحلام (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعات .مجلة الأستاذ، 2(205)، 366-343.
- [14] عفيفة، علي (2019). أثر الذكاء العاطفي على الأداء الوظيفي للعاملين في بنك سورية والخليج. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة السورية الافتراضية.

- [15] الغافري، حمد بن حمود. (2010) *الذكاء الوجداني: نشأته، ماهيته، أهميته، ومجالات تنميته*. مسقط: مطبعة الألوان الحديثة.
- [16] الغامدي، خالد عبد الله جار الله (2016). مقاومة التغيير لدى معلمي المدارس الثانوية بمنطقة الباحة وعلاقتها بمستوى ذكائهم الوجداني. *مجلة القراءة والمعرفة*، 181، 4.1-
- [17] الفرايبة، محمود، والشريفين، أحمد عبد الله (2022). اليقظة العقلية وعلاقتها بالجهد الانفعالي لدى العاملين في الصحة النفسية. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 30(2)، 195.170-
- [18] القيسي، جيهان عبد حداد (2019). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية. *مجلة الآداب*، 306، 273.128-
- [19] المطيري، خالد بن مبرك (2017). العلاقة بين الذكاء الانفعالي والسمات القيادية لدى مديري المدارس الثانوية بمنطقة حائل. *مجلة الجامعة الأردنية*، 44(4)، 240.225-
- [20] معتوق، خولة (2014). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتكيف المدرسي ودافعية الإنجاز لدى المعاقين سمعياً. رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية

- [21] Barghi Irani, Z., & Dehghan Saber, L. (2021). The comparison of the effectiveness of mindfulness-based therapy and spiritual therapy on irrational beliefs and anxiety in older women. *Aging Psychology*, 6(4), 321–339.
- [22] Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Minnesota symposium on child psychology* (Vol. 13, pp. 39–101). Erlbaum.
- [23] Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- [24] Bryan, C., O'Shea, D., & MacIntyre, T. (2019). Stressing the relevance of resilience: A systematic review across sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 70–111.
- [25] Çayak, S., & Eskici, M. (2021). The mediating role of emotional intelligence in the relationship between school principals' sustainable leadership and diversity management. *Frontiers in Psychology*, 12, 774388.
- [26] Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491–516.
- [27] Crowne, K. A. (2013). Cultural exposure, emotional intelligence, and cultural intelligence: An exploratory study. *International Journal of Cross Cultural Management*, 13(1), 5–22.
- [28] Fu, F., Chow, A., Li, J., & Cong, Z. (2018). Emotional flexibility: Development and application of a scale in adolescent earthquake survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10, 246–252.
- [29] Gozalo, R., Tarres, J., Ayora, A., Herrero, M., Kareaga, A., & Roca, R. (2019). Application of a mindfulness program among ICU professionals: Effects on burnout, empathy, and self-compassion. *Medicina Intensiva*, 43(4), 207–216.
- [30] Gupta, S., & Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 120, 635–643.
- [31] Hill, Y., Den Hartigh, R. J. R., Meijer, R. R., De Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). The temporal process of resilience. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 363–370.
- [32] Johnson, G. (2008). Learning styles and emotional intelligence of the adult learner. (Unpublished doctoral dissertation). Auburn University, USA.
- [33] Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- [34] Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- [35] Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185–211.
- [36] Moñivas, A., Garcia-Diex, G., & García De Silva, R. (2012). Mindfulness (Atención plena): Concepto y teoría. *Portularia: Revista de Trabajo Social*, 12, 83–89.