

**المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد  
الأزهرية**

**Psychological flexibility and its relationship to facing professional  
pressures for teachers of Al-Azhar institutes**

إعداد

**محمد عبدالرحمن محمد خضر**

**Muhammed Abdul Rahman Muhammed Khader**

**أ.د/ محمد السيد عبد الرحمن**

**Prof. Dr. Mohamed El Sayed Abdel Rahman**

استاذ الصحة النفسية- كلية التربية - جامعة الزقازيق

**أ.د/ سعيد طه محمود أبو السعود**

**Prof. Dr. Saeed Taha Mahmoud Abu Al-Saud**

استاذ أصول التربية- كلية التربية - جامعة الزقازيق

**Doi: 10.21608/jasep.2021.181133**

قبول النشر: ٢٢/٥/٢٠٢١

استلام البحث: ١٢/٥/٢٠٢١

خضر، محمد عبدالرحمن محمد و عبدالرحمن، محمد السيد و أبو السعود، سعيد طه محمود (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية. مج ٥، ع ٢٢٤، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ص ١٠٣ - ١٣٢.

## المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على المرونة النفسية لمعلمي المعاهد الأزهرية بمنطقة الشرقية الأزهرية، وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لديهم، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ووصفها وصفا دقيقا، وإيجاد العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة، والفروق بين الذكور والإناث في تلك المتغيرات، وإيجاد الفروق في مواجهة الضغوط باختلاف درجة الفرد في المرونة النفسية، أما عن مجتمع الدراسة فتكون من معلمي المعاهد الأزهرية بمنطقة الشرقية، البالغ عددهم في الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠١٩/٢٠٢٠ (١٢٠) معلما ومعلمة، واستخدم الباحث مقياس المرونة النفسية إعداد/ الباحث، ومقياس مواجهة الضغوط المهنية إعداد/ الباحث، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة احصائية 0.01 بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في المرونة النفسية لصالح الإناث، كما وجدت فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في الضغوط المهنية لصالح الإناث، وتبين أن كلا من التفاؤل، والتفكير الإيجابي، والصلابة النفسية ينبئ بالقدرة على مواجهة الضغوط المهنية بنسبة مساهمة إجمالية ٠,٩٨% ( ٩٠% للتفاؤل، ٦% للتفكير الإيجابي، ٢% للصلابة النفسية).

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية- مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية.

**Abstract:**

This study aimed to identify of the relationship between Psychological Resilience and Coping occupational Stress of Azhar institute teachers at Sharkya Governorate, The main sample consists of (120) teachers, (70) were males and (50) were females, aged arranged (35-59) from year 2019/2020. The researcher used Psychological Resilience scale (prepared by the researcher). Coping occupational Stress (prepared by the researcher). The statistics of study were independent sample "T" Test -Person correlation Coefficient and Bi direction covariance analysis. analysis stepwise Regration. The study results revealed the following: There is a statistically significant positive correlation relationship between

Psychological Resilience and Coping occupational Stress and There is a statistically significant differences at the significance level (0,01) between male and female in Psychological Resilience Coping and occupational Stress toward for female. It was also found that the Psychological Resilience can be predicted through positive thinking, Psychological hardiness and Optimism.

**Key Words:** Psychological Resilience- Coping occupational Stress

#### مقدمة:

تختلف المهن في طبيعتها من حيث طريقة الأداء، والمسئوليات، والادوار، والنتائج المترتبة على سلوك الفرد تجاه أدواره ومسئولياته المهنية والذي يؤدي الي ايجاد درجات متباينة من الضغوط، فهناك مهن تتميز بانها ذات طبيعة ضاغطة، ومهن اخري ليست كذلك. ويواجه الأفراد في هذا العصر أشكالاً مختلفة من الضغوط ومن مصادر متعددة، كالأسرة والعمل والدراسة والضغوط الاجتماعية والانفعالية والمادية وأحداث الحياة الشاقة ومنغصات الحياة اليومية، الأمر الذي جعل بعض علماء النفس يطلقون عليه عصر القلق والضغوط النفسية وإذا وضعنا في الاعتبار أن مهنة التدريس من أهم المهن في المجتمعات الحديثة، إلا أنها تعتبر في مقدمة المهن الضاغطة، بل تعدى الأمر إلى تزايد ضغوطها بشكل مستمر بحيث أصبح هذا الضغط يشكل خطراً يهدد كل من المعلم والطالب ، والعملية التعليمية جمعاء.

ويعد المعلم بمثابة حجر الزاوية في العملية التعليمية، إذ يعتبر هو العنصر الأساسي، والمؤثر فيها والذي تتضاءل أمام أهميته باقي العناصر التي تدخل في تلك العملية من مناهج وتنظيمات وغيرها، ومن هنا كانت العناية بالمعلم وبتلك المشكلات التي تعوقه عن القيام بدوره الحيوي في هذه العملية، وبالرغم من ذلك فإن مهنة التعليم تعد من أكثر المهن التي تسبب توتراً نفسياً وقلقاً واجهاداً عصبياً للمعلم بسبب المشكلات والصعوبات والضغوط التي يتعرض لها في مهنته بشكل عام ، ويؤكد مايكل سنايدر (Snyder,2000) وزملاؤه على أن مهنة التعليم هي أم المهن، لأنها تسبق جميع المهن ، كما أنها تعتبر المصدر الأساسي الذي يمد المهن الأخرى بالعناصر البشرية المؤهلة علمياً واجتماعياً وفنياً وأخلاقياً، ولقد وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط، والتي في حالة استمرارها، وبمساعدة بعض العوامل الأخرى، فإنها تؤثر سلباً على قدرة المعلم على الابتكار، وعلى مدى شعوره بالرضا عن مهنته، ومدى شعوره بالسعادة

في عمله وفي حياته، وهو ما يؤدي إلى إصابته بالإحباط واللامبالاة، وينتهي الأمر بإصابته بحالة تسمى الاحتراق النفسي كاستجابة سلبية لضغوط المهنة، وللظروف الصحية المحيطة به.

كما تعد مواجهة ضغوط العمل من الموضوعات المهمة التي اهتم بها الباحثون في مجالات عدة في التربية وعلم النفس، لما له من انعكاسات سلبية علي الأفراد واتجاهاتهم وأدائهم في العمل والتأثر بالمثيرات والمنبهات البيئية المختلفة وهذه الضغوط جعلت الفرد يعيش في حالة قلق وتوتر وانفعال، مما أثر في صحته وجسده وبالتالي انعكس علي مهام وظيفته وعلاقته مع العاملين معه في المؤسسة (خالد عبادة، ٢٠٠٥، ٦٠).

وهذه الضغوط تتطلب مستوى مرتفع من المرونة النفسية والتي تعد من المفاهيم التي ترتبط بالإيجابية في الشخصية، فهي تعمل على مقاومة الآثار السلبية للأحداث الضاغطة، ووقاية الصحة، وتحفيز الأداء الفعال على الرغم من الظروف الضاغطة (Maddi,etal.,1998,78-79) في ( أحمد الصمادي، وفايز الزغبي، ٢٠٠٧، ١١٤).

هذا وتعد المرونة النفسية إحدى المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية وهي تلعب دورا أساسيا في قدرة الأفراد علي مواجهة الشدائد والمواقف الضاغطة، ويشير (William 2016,35) الي أن الأفراد المتمتعين بالمرونة النفسية أكثر ايجابية عند مواجهة الضغوط والشدائد وبخاصة تلك التي ترتبط بطبيعة متكررة أو تكاد أن تكون يومية، وقد أكد (محمد سعيد، ٢٠١٣، ٢٢) علي أن المرونة النفسية أحد المكونات النفسية المهمة التي تمكن الفرد من فهم نفسه وفهم الآخرين وبالتالي سهولة التكيف مع المواقف المختلفة، والتغلب علي النتائج السلبية للضغوط وضبط النفس عند التعرض لتلك الضغوط، والعمل بفاعلية في دور نظرة واقعية لمحددات الموقف الضاغط.

ويمكن اعتبار الصلابة النفسية بمثابة عامل مهم لتحقيق المرونة النفسية، فالصلابة لها أهمية قصوي لأداء الفرد وصحته النفسية في ضوء الظروف المتغيرة من حوله والأحداث الضاغطة التي تؤثر عليه، وأن تنمية مهارات الصلابة تسهم في تنمية المرونة النفسية وهذا ما أكدته نتائج دراسته علي عينات واسعة في المدارس والمصانع والشركات والمؤسسات (Maddi, 2005, 50).

وتوجد العديد من الدراسات التي تعتبر الصلابة النفسية بعدد من أبعاد المرونة النفسية، بل عامل هام من عوامل تحقيق المرونة النفسية وهذه الدراسات مثل (Conner and Davidson, 2003)، (سيد البهاص، ٢٠١١)، (محمد البحيري، ٢٠١١)، بينما تنظر (امال اباطة، ٢٠١١، ٥٧) الي الصلابة الشخصية

بأنها من المتغيرات الايجابية ودالة علي مقاومة الضغوط والشعور بالأزمات والاحباط، وهي عامل مساعد في الحفاظ علي الصحة النفسية والجسمية مع وجود دافع داخلي لتحقيق ذاته وامكاناته للنمو والتطور ويتوقع الكفاءة لمواجهة الأزمات ، وتشمل الصلابة الشخصية علي الضبط والالتزام والتحدي والمرونة النفسية. ومن المكونات الأساسية الأخرى للمرونة النفسية ما يشار اليه بالقدرة علي تعديل التفكير، فمن السهل أن يقع الانسان في الضيق والكدر الانفعالي حال مواجهته لمتاعب أو مصاعب وأحداث صادمة بل قد يصل الأمر بالبعض الي ما يسميه أهل الاختصاص بالإحساس باليأس بل والعجز المتعلم بافتقاد الفعالية والحيوية وهنا ربما يكتب للإنسان بنفسه شهادة وفاته نفسيا، وعليه تأتي الأهمية الوقائية للمرونة النفسية بوصفها خاصية أو سمة شخصية تمكن من يتمتع بها من الاحتفاظ بتقاوله واستبشاره واندفاعه نحو المستقبل بتوقع للأفضل والنظر الي مآلات الأحداث نظرة تفاؤلية، وكل هذا متوقف علي قدرة الانسان علي تغيير أنماط التفكير السلبية والتوظيف الايجابي لقدراته الشخصية ولمصادر المساندة والدعم في البيئة التي يعيش فيها (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ٢٨-٢٩).

ويري (Maddi, 2013) أن الصلابة تعتبر أساسا لمرونة الفرد أثناء الضغوط، إذ يرى أن المرونة تعني تحقيق الاداء الجيد بصحة جيدة رغم الظروف الضاغطة ويرى أيضا أن الصلابة يمكن أن تعلم من خلال برامج التدريب علي حل المشكلات والمساندة الاجتماعية مما يدعم قدرة الفرد علي انجاز العمل المتقن بكفاءة واتقان. وهي بذلك تعد مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الآثار التي تحدثها الضغوط علي الصحة النفسية، والجسدية للأفراد. وأن الأفراد الأكثر صلابة أقل تعرضا للضغوط وأنهم أكثر صمودا وانجازا وضبطا داخليا كما يتميزون بالمرونة والنشاط والمبادأة والواقعية.

يتضح مما سبق أن المرونة النفسية تعين الفرد علي التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال يستطيع أن يقاوم الضغوط ويخفف من آثارها السلبية ليصل إلى مرحلة التوافق، وينظر الي الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل ، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب، وتصبح ردود أفعاله مثالا للاستحسان.

#### مشكلة الدراسة:

إن تعرض المعلمين اليوم لمستويات مختلفة من ضغوط العمل والمشكلات التي تبعثها نتيجة للتطورات التي دخلت في مجالات الحياة المختلفة من ثورة الاتصالات ودخول التكنولوجيا في مجالات التعليم المختلفة، والتي تركت آثارا نفسية واجتماعية واقتصادية، انعكست سلبا علي مستوي ادائهم وقيامهم بالواجبات

والمهام التعليمية الملقاة علي عاتقهم، والتي تؤدي في أغلب الاحوال إلى حالات من الاضطراب والقلق والاحباط والتعب الجسدي والنفسي.

وإن شعور الباحث بمشكلة البحث من خلال عمله بالمعاهد الأزهرية والتدريب أدرك خلالها ما يعانيه معلمي المعاهد الأزهرية من ضغوط مهنية خلال ممارستهم لمهنة التدريس، الأمر الذي يؤثر سلبا علي صحتهم الجسمية، والنفسية، ويعوق توافقهم النفسي والمهني وهذا ما أكدته الدراسة الاستطلاعية التي قام بها الباحث علي عينة عددها (٦٠) معلما ومعلمة من معلمي العلوم العربية والشرعية والثقافية بالمعاهد الأزهرية لإدارتي شرق وغرب الزقازيق ممثلة في (معهد الصفوة النموذجي بنين، معهد الصفوة النموذجي فتيات، معهد السادات ب، معهد الزقازيق ع، معهد فتيات بني عامر ب، معهد كفر أبو جبل ع. ث) من خلال الإجابة علي سؤال مقترح: ما هي الضغوط المهنية التي تتعرض لها اثناء ممارسة مهنة التعليم بالمعهد؟ وذلك بهدف التعرف علي مصادر الضغوط المهنية لديهم وقد اشارت النتائج عن تعدد مصادر الضغوط المهنية للمعلم بين سلوك الطلاب ، وتدنى المستوى الأخلاقي والتعليمي، وتدنى الدافعية للتعليم، وضغوط زملاء العمل، كالتدخل في شئون بعضهم البعض، والافتقار إلى روح التعاون، وتبادل الخبرات، وجمود المناهج، ونقص فرص التدريب لبعض المواد التعليمية، وقلة الإمكانيات والوسائل. وضغوط متعلقة بتقدير المهنة ونظرة المجتمع للتعليم الأزهرى، وتدنى مكانة مهنة التدريس مقارنة بالمهن الأخرى.

وقد بينت بعض البحوث والدراسات السابقة كدراسة إيلي ثارب، وتوني (Eli Tharp, Toni, 2005, 127) أن الأفراد ذوى المرونة النفسية المرتفعة يتمتعون بدرجة عالية من التوافق المهني والرضا الوظيفي، وأنهم أكثر اندماجا في وظائفهم، وأقل اغترابا في بيئة العمل، ويتمتعون بقدرة عالية على مواجهة الضغوط، على عكس الأفراد ذوى المرونة النفسية المنخفضة هم أقل قدرة علي مواجهة ضغوط العمل، والاداء الوظيفي بفاعلية.

فالمعلم أحد محاور العملية التعليمية، لذلك فان صحته النفسية والجسمية ينبغي النظر اليها بعين الاعتبار من أجل الوصول الي مردود مثمر لهذه العملية. وترتبط ظاهرة ضغوط العمل لدي المعلمين بالعديد من العوامل منها ما يتصل ببيئة العمل كحجم ساعات العمل، زيادة عدد الحصص، قلة دافعية الطلاب للتعلم، قلة انضباطهم، قلة فرص الترقية، انخفاض العائد المادي للمهنة، النظرة الاجتماعية للمعلم، كثافة عدد التلاميذ في الفصل، طول المقررات الدراسية، والتحصير اليومي للدروس واعداد الامتحانات وتصحيحها ومنها ما يتصل بظروف خارجية وهذا ما أكدته دراسة (يزيد سورطي، ٢٠٠٠)، و(عيسى رफी، ٢٠٠٠). لذلك يرى الباحث

أن افتقاد المعلم للمرونة النفسية يمكن أن يؤدي إلى استنزاف بدني وانفعالي، قد يعوق تحقيق الاتزان الفكري والنفسي للمعلم، ويؤثر بالسلب على أداء واجباته المهنية على الوجه الأكمل، ومن مظاهره عدم الاهتمام بالتلاميذ، ونقص الدافعية، وعدم التكيف مع أحداث الحياة، والأداء النمطي، والعلاقات السلبية مع الزملاء والتلاميذ، وعدم الاهتمام بإعداد الدروس أو متابعة واجبات التلاميذ، وعدم الاطلاع على الاتجاهات الحديثة في التدريس والشعور بالإرهاك البدني والنفسي، وعدم تفهم الطلاب والاحساس بمشكلاتهم، وكثرة التذمر من الاوضاع الحياتية والمهنية. مما دفع الباحث إلى الربط في الدراسة الحالية بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية للمعلمين على اعتبار أن الشخصية الانسانية وحدة متكاملة إذا حدث خلل في أحد جوانبها أثر بالسلب على الجوانب الأخرى.

ومن هذا المنطلق تحددت مشكلة البحث فيما يلي:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية، ومواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية.
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في المرونة النفسية لمعلمي المعاهد الأزهرية .
- ٣- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية.
- ٤- هل تنبئ بعض أبعاد المرونة النفسية دون غيرها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية، ويتفرع منه الأهداف الفرعية التالية:

- ١- الكشف عن مستوى المرونة النفسية لمعلمي المعاهد الأزهرية.
- ٢- الكشف عن مستوى الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية.
- ٣- معرفة العلاقة بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية.
- ٤- الكشف عن الفروق بين الجنسين (ذكور- وإناث) في المرونة النفسية لمعلمي المعاهد الأزهرية.
- ٥- الكشف عن الفروق بين الجنسين (ذكور- وإناث) في مواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية :

- ١- تساعد على توجيه انتباه المعلمين الى أهمية المرونة النفسية وتأثيراتها الايجابية على مختلف جوانب الشخصية.
- ٢- تسهم في الارتقاء بمستوى المعلمين الفكري من خلال ممارسة التفكير الإيجابي في شتى مناحي حياتهم.
- ٣- تساعد على خفض الضغوط المهنية لمعلمي الأزهر الشريف.
- ٤- كما تتبع أهمية الدراسة من أهمية الفئة التي يتعامل معها وهي فئة المعلمين، ولما لهذه الفئة من أهمية كبيرة في إعداد جيل قادر على تحمل المسؤولية وحل المشكلات، ومن ثم وجب الاهتمام بها في كافة المجالات.

#### مصطلحات الدراسة:

#### المرونة النفسية:

هي عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الاسرية، مشكلات العلاقات مع الاخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، ضغوط العمل (ApA,2002).

ويعرفها الباحث اجرائيا بأنها: قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والصعوبات، والتحكم بقدرته على تفسير مجريات الامور، واتخاذ القرارات المناسبة وتكوين علاقات اجتماعية، والتكيف الإيجابي مع الحياة وشعوره بالتفاؤل والسعادة بهدف الوصول لحالة من التوازن النفسي بعد انتهاء الأزمة. وتقاس المرونة النفسية اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المعلم في مقياس المرونة النفسية المستخدم في الدراسة.

#### مواجهة الضغوط المهنية:

يقصد بمواجهة الضغوط المهنية " مجموعة الوسائل والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط والتكيف معها. أو هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على ، أو خفض أو تحمل المطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب بها المواقف الضاغطة (خالد العبدلي، ٢٠١٢).

ويعرفها الباحث اجرائيا بأنها: مجموعة من الأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها المعلمون، وتشكل لديهم نوعا من عدم الاستقرار، وحالة من عدم الرضا لعدم قدرتهم على تحمل ومواجهة متطلبات المهنة وتعاملهم مع المعطيات المختلفة التي يتعرضون لها، وتؤثر بدورها على توافقتهم النفسي وأدائهم المهني. كما تقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المعلم في مقياس الضغوط المهنية المستخدم في الدراسة.

**حدود الدراسة:**

**أولاً: المحددات البشرية (عينة الدراسة):**

تتمثل حدود الدراسة فيما يلي:

- **الحدود الموضوعية:** تناولت الدراسة المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية.
- **الحدود الزمانية:** طبقت الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠١٩
- **الحدود المكانيّة:** طبقت الدراسة في معاهد منطقة الشرقية الأزهرية.
- **الحدود البشرية:** عينة من معلمي ومعلمات المعاهد الأزهرية بمنطقة الشرقية الأزهرية.

**الدراسات السابقة:**

**المحور الأول: دراسات تناولت المرونة النفسية:**

**دراسة تي وجاد وآخرون (Tugade et al., 2004):**

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والمشاعر الإيجابية، ولقد اتضح أن المشاعر الإيجابية تسهم في جودة الحالة النفسية وتزيد من مرونتها النفسية مما يؤهلها لمواجهة أحداث الحياة الصادمة بشكل أكثر فاعلية، لذا فالمشاعر الإيجابية لها فوائد صحية علي الجسم. ولقد توصلت الدراسة أن استراتيجيات مواجهة الضغوط التي تعتمد علي الانفعالات أفضل في تقوية المرونة النفسية وزيادة قدرة الفرد علي التكيف مع المصائب والأزمات.

**دراسة ايلي ثارب توني (Eli Tharp, Toni, 2005):**

هدفت الدراسة إلى البحث عن عوامل الرضا الوظيفي وعلاقته باستمرار المعلم أو انسحابه من العمل، والمتمثلة في الدعم الإداري، والتوتر النفسي بسبب سوء سلوك الطلاب، ومدى الالتزام المهني، والعمر، والعوامل النفسية المباشرة وغير المباشرة، وأسفرت نتائج الدراسة إلى التأكيد على دور العوامل النفسية والشخصية في تقبل المواقف الضاغطة والخاصة بالعلاقة بين المعلم والطلاب، كما أكدت نتائج الدراسة على دور المرونة النفسية في مساعدة المعلمين على تقبل الضغوط المرتبطة بالعمل، وكيف تسهم في زيادة الصمود النفسي للمعلم مما يساعده على تحقيق القدر الكافي من الرضا الوظيفي الذي يضمن استمراره في العمل.

**دراسة شينج وشيونج (Cheng and Cheung, 2005):**

بعنوان العمليات المعرفية الكامنة وراء المرونة في مواجهة الضغوط. والتي هدفت الي بحث كيف يصوغ الأفراد استراتيجيات المواجهة للضغوط بمرونة معرفية ونفسية، وذلك بإحدى المدن اليابانية، وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين تعاملوا بمرونة أكبر كان

لديهم القدرة علي التحكم في المواقف العصبية أكثر، بل وأظهروا تحكما في مواقف وحالات كان ينظر إليها علي أنها لا يمكن السيطرة عليها، والمشاركين الذين تعاملوا بمرونة أقل يميلون إلي استخدام المزيد من الرصد للموقف فقط بغض النظر عن خصائص الظرف مما لا يساعد علي حل ومواجهة المشكلة، هذه النتائج تشير الي أن الأفراد المختلفون في درجة المرونة المعرفية يختلفون في طبيعة العمليات المعرفية، والأفراد الذين تعاملوا بمرونة أعلي يقدمون قدرة أكبر لحل المشكلة من أولئك الذين يتعاملون بمرونة معرفية أقل.

#### دراسة ستينهاردت و دولبير (Steinhardt and Dolbier, 2008):

هدف البحث الي تقييم فعالية برنامج تدريبي لتحسين استراتيجيات المواجهة والمرونة النفسية والعوامل الوقائية وخفض الأعراض المرضية أثناء زيادة الضغوط الأكاديمية لدي طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالب من طلاب الجامعة تم تقسيمهم عشوائيا الي مجموعة تجريبية وعددها (٣١) طالب ومجموعة ضابطة وعددها (٣٣) طالب وتعرضت المجموعة التجريبية لبرنامج التدخل النفسي التربوي (التعليمي أو التدريسي) وتكونت من ٤ جلسات جلسة كل أسبوع مدة كل جلسة ساعتين، وتم استخدام مقاييس المرونة النفسية وأساليب المواجهة والعوامل الوقائية وتطبيقها في القياس القبلي والبعدي، بعد التطبيق أظهرت النتائج حصول المجموعة التجريبية علي أعلي درجات دالة احصائيا في المرونة النفسية واستراتيجيات المواجهة (قدرة عالية علي حل المشكلات وانخفاض الانطواء) والعوامل الوقائية (التأثير الايجابي وتقدير الذات والقيادة الذاتية) وأقل درجات في الأعراض المرضية (كأعراض الاكتئاب والتأثير السلبي وأعراض الضغط النفسي) في القياس البعدي مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهذه النتائج تشير الي فعالية البرنامج في زيادة المرونة النفسية وادارة الضغوط النفسية والوقاية منها لدي طلاب الجامعة.

#### دراسة انجل (Angl, 2008):

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاجهاد والاحتراق النفسي والصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى معلمي المدارس الثانوية، وقام الباحث بفحص أثر المتغيرات السكانية من ناحية احصائية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية والاجهاد النفسي والاحتراق النفسي، ووجود جزء كبير من التباين في مستويات الاحتراق، كما وجدت فروقا ذات دلالة احصائية تعزى لكل متغيرات العمر، ومستوى التعليم، وسنوات الزواج، وأثبتت النتائج أن قلة انضباط الطلاب وقلة دافعيتهم للتعليم هي المصدر الرئيسي المسبب للإجهاد لدى المعلم.

#### دراسة سوري وهازنيراد (Souri and Hasanirad, 2011):

هدفت الدراسة الي معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والتقاؤل وجودة الحياة النفسية لدي طلاب كلية الطب، وتكونت عينة الدراسة من (٤١٤) طالب حيث كان

عدد الذكور (٢١٣) وعدد الإناث (١٩١). وتم استخدام مقياس رايف لجودة الحياة النفسية (RSPWB) ومقياس كونور ديفيدسون للمرونة النفسية واختبار التوجه نحو الحياة لشاير وكارفر ، وأظهرت النتائج أن المرونة النفسية قادرة علي التنبؤ بجودة الحياة النفسية والتفؤل وأظهرت النتائج أيضا أن جودة الحياة النفسية تتأثر بسمات الشخصية مثل المرونة النفسية والتفؤل.

**دراسة ريبين نج، وريبكأنج، ومون هو(-Reuben, Rebecca & Moon, 2012):**

هدفت الدراسة إلى التعرف على عوامل المرونة النفسية وما تشمله من مكونات مثل (التفكير الإيجابي، الصمود، والصلابة) وعلاقتها بمواجهة الضغوط، والأمراض النفسية المتمثلة في القلق، والاكتئاب، والغضب، والعدوان، وذلك علي عينة مكونة من (١١٩) مراهقا ، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ان التفكير الايجابي له تأثير دال احصائيا على القلق والاضغوط والغضب والعدوانية، كما توصلت النتائج إلى أن التفكير الايجابي ساعد عينة البحث على مواجهة الضغوط ومواجهة حالات القلق والاكتئاب.

**دراسة تكور وتشاولا (Thakur and Chawla,2016):**

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والاناث من المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلما ومعلمة (٤٠ معلما، ١٦٠ معلمة) من المتدربين في كليات التربية في مقاطعة لوديانا في الهند، وأظهرت نتائج الدراسة الى وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الصلابة النفسية بين المعلمين المتدربين تبعا للنوع الاجتماعي ولصالح الذكور.  
تعقيب على الدراسات التي تناولت المرونة النفسية:

يتضح من مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت متغير المرونة النفسية ما يلي:

**من حيث الهدف:** وجد الباحث أن هذه الدراسات اختلفت من حيث الهدف الذي تسعى إلى تحقيقه فهذفت دراسة انجل (Angl, 2008) إلى معرفة العلاقة بين الاجهاد والاحترق النفسي والصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى المعلمين، أما دراسة تاكور وتشاولا (Thakur and Chawla,2016) هدفت الى التعرف على الفروق في مستوى الصلابة النفسية بين الذكور والاناث من المعلمين. ودراسة ربويين نج، وريبكأنج، ومون هو (-Reuben, Rebecca and Moon, 2012) هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين عوامل المرونة وما تشمله من مكونات مثل (التفكير الإيجابي، الصمود، وإعادة المحاولة) وبين المواجهة والتجنب، والقلق، والاضغوط، والغضب، والعدوانية، وفي دراسة دولبير وسينهاردت (Steinhardt and Dolbier, 2008) هدف البحث الي تقييم فعالية برنامج

تدريبي لتحسين استراتيجيات المواجهة والمرونة النفسية والعوامل الوقائية وخفض الأعراض المرضية أثناء زيادة الضغوط الأكاديمية لدي الطلاب.

**من حيث العينة:** من خلال استعراض بعض الدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية وجد أن معظم الدراسات احتوت عيناتها على مجموعة كبيرة الحجم من الأفراد كما في دراسة روبين نج، وريبيكأنج، ومون هو ( Reuben, Rebecca and Moon-Ho, 2012) ودراسة تاكور وتشاولا ( Thakur and Chawla, 2016) ٢٠٠ معلما ودراسة (Souri and Hasanirad, 2011) تكونت من (٤١٤) طالبا. وفي المقابل هناك دراسات استخدمت عينات صغيرة مثل دراسة دولبير وسينهاردت (Steinhardt and Dolbier, 2008) تكونت عينة الدراسة من (٦٤) طالب من طلاب الجامعة.

**من حيث الأدوات:** من خلال استعراض بعض الدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية وجد أن معظم الدراسات استخدمت أدوات مختلفة ففي دراسة دولبير وسينهاردت (Steinhardt and Dolbier, 2008) مقياس المرونة النفسية وأساليب المواجهة والعوامل الوقائية وتطبيقها في القياس القبلي والبعدي، و في دراسة سوري وهانيراد (Souri and Hasanirad, 2011) استخدمت مقياس جودة الحياة النفسية (RSPWB) ومقياس كونور ديفيدسون للمرونة النفسية.

**من حيث النتائج:** اتفقت معظم الدراسات إلى أن الأشخاص الذين لديهم مرونة نفسية مرتفعة هم أولئك الأشخاص الذين لديهم القدرة على اتباع أساليب إيجابية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما كان ذلك في دراسة دولبير وسينهاردت (Steinhardt and Dolbier, 2008) أشارت النتائج الي فعالية البرنامج في زيادة المرونة النفسية وادارة الضغوط النفسية والوقاية منها لدي طلاب الجامعة. وكذلك أظهرت نتائج الدراسة الي وجود فروق دالة احصائيا في مستوى الصلابة النفسية بين المعلمين المتدربين تبعا للنوع الاجتماعي ولسالحي الذكور كما في دراسة تكور وتشاولا (Thakur and Chawla, 2016). بينما في دراسة انجل (Angl, 2008) نجد أن قلة انضباط الطلاب وقلة دافعيتهم للتعليم هي المصدر الرئيسي المسبب للإجهاد لدى المعلم، وفي دراسة ريبين نج، وريبيكأنج، ومون هو (Reuben, Rebecca and Moon-Ho, 2012) أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة احصائيا لصالح التفكير الإيجابي كعامل وسيط يسهم في التغلب علي القلق والضغوط والغضب والعدوانية.

المحور الثاني: دراسات تناولت الضغوط المهنية:

دراسة نضال ثابت (٢٠٠٣):

هدفت الدراسة الي التعرف علي الفروق في ضغوط العمل لدي المعلمين والمعلمات في محافظة غزة، والعلاقة بين ضغوط العمل والاتجاه نحو مهنة التدريس، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٥) معلما ومعلمة من المرحلتين، المرحلة الأساسية، والمرحلة الثانوية في جميع محافظات غزة، وقد استخدم الباحث استبانة ضغوط العمل المدرسي من إعداده، ومقياس الاتجاه نحو مهنة التدريس أعداد مجدي حبيب (١٩٩٠)، وقد أوضحت النتائج عن وجود فروق بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات في الدرجة الكلية لضغوط العمل المدرسي لصالح المعلمين الذكور، ووجود ارتباط سالب بين ضغوط العمل المدرسية والاتجاه نحو مهنة التدريس في العينة الكلية، وعينتي المعلمين والمعلمات باستثناء ضغط العلاقة مع أولياء الأمور، والتلاميذ لم يكن دالا في علاقته بالاتجاه نحو المهنة في العينتين (الكلية، والمعلمات).

دراسة زي مبلاس و بابني ستشن ( Zembylas and Papanastasion, 2004):

هدفت الدراسة الي معرفة العوامل الأساسية التي تؤثر علي الرضا الوظيفي أو عدم الرضا الوظيفي في المجال التعليمي، وقد طبقت الدراسة علي عينة من معلمي المرحلة الابتدائية والثانوية ، ومجموعة من الاداريين في خمسة مناطق تعليمية بقبرص، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٩) معلم ومعلمة واداري وتم عقد مقابلات لعدد (٥٢) معلم واداري، وتوصلت نتائج الدراسة الي أن مصادر رضا المعلمين عن المهنة تتلخص في تقدم الطلبة في التحصيل الاكاديمي، والمشاركة في تقدم مجتمعاتهم، والتعاون مع الزملاء، وتحقيق النمو المهني والتطور الوظيفي، والرواتب وساعات العمل، الاجازات الطويلة والعطل الرسمية. أما مصادر عدم الرضا الوظيفي فهي مركزية نظام التعليم، نظام تقييم المعلمين والترقيات، قلة التقدير من المجتمع، مشاكل الانضباط المدرسي عند الطلبة.

دراسة بيتروت (Betoret, 2006):

هدفت الي دراسة مفهوم الكفاءة الذاتية عند المعلمين وكيفية استخدام اليات للتغلب علي التوتر والضغوط المهنية والاحترق النفسي، ووجد أن المعلمون الذين لديهم مفهوم الكفاءة الذاتية مرتفع، والذين يستخدمون وسائل للتعامل مع التحديات في مجال العمل هو الأقل توترا والأكثر دافعية، ويبقون فترة أطول في مهنة التعليم وهم الأقل احتراقا وهناك دراسة مسحية هامة تجري كل أربع سنوات في الولايات المتحدة من قبل المركز الوطني للإحصاءات في التربية والتي اجريت في عامي (٢٠٠٤-٢٠٠٥) وشملت ثلاث فئات من المعلمين (معلم يبق في الخدمة، ومعلم

ينتقل ويتحرك، ومعلم يترك المهنة) شملت العينة ما نسبته ١٩% من المعلمين الجدد الذين يمتلكون ثلاث سنوات من الخبرة، وظهر أن حوالي عشرة الاف معلم يشكلون ما نسبته ٣٦% من معلمي السنة الأولى خبرة يصنفون علي أنهم متحركون أو من الفئة التي تترك التعليم، وأظهرت الدراسة أن من أسباب ترك مهنة التعليم العنف في المدارس والادارات التربوية غير المناسبة وضعيفة الاداء، وكذلك عدم رضا المعلمين عن مهنتهم.

#### دراسة منى القناعي (٢٠٠٧):

هدفت الدراسة الى معرفة الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوجه نحو مهنة التدريس لدى معلمي التعليم العام بدولة الكويت، وبلغت عينة الدراسة (٩٢٨) من المعلمين والمعلمات واستخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية، وقد تبين من الدراسة أن الضغوط المهنية لدى المعلمين تتمثل بصفة أساسية في الضغوط المرتبطة بطبيعة العمل ثم الضغوط المرتبطة بسلوك الدارسين فضغوط عائد العمل ثم ضغوط المناهج الدراسية وأخيرا الضغوط المهنية لدى الاناث مقارنة بالذكور كما تزداد لدى المعلمين الكويتيين مقارنة بالمعلمين الوافدين.

#### دراسة محمد البلوي (٢٠٠٩):

هدفت الدراسة الى معرفة أثر برنامج تدريبي قائم على التحصين ضد الضغط وإدارة الوقت في خفض ضغوط العمل وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين في منطقة الجوف بالسعودية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٢) معلما وتم تقسيم (٤٠) معلما الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة طبق عليهم مقياس ضغوط العمل، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة، والبرنامج التدريبي اعداد الباحث، وأشارت نتائج الدراسة الى فاعلية البرنامج التدريبي في خفض مستوى ضغوط العمل ورفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين.

#### دراسة فيشر (Fisher, 2011):

هدفت الدراسة الي دراسة العوامل المؤثرة علي الضغوط المهنية والاحترق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية، حيث حاولت الدراسة اختبار الضغوط المهنية والاحترق النفسي والمهارات الوقائية للتعامل مع هذه الأمور، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) معلم في المرحلة الثانوية وتوصلت الدراسة الى أن مستويات الاحتراق النفسي تختلف ما بين المعلمين ذوى الخبرة والمعلمين الجدد بدلالة احصائية، لكن الفرق في مجال الضغوط المهنية لم تكن دالة احصائية. وتبين أن العوامل التي يتوقع أن تسبب الضغوط المهنية مرتبطة بسنوات الخبرة، وبيئة العمل كذلك توصلت نتائج الدراسة الى أن الاحتراق النفسي من الممكن أن يساهم في ايجاد الضغوط المهنية لدى المعلمين.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من مراجعة الدراسات السابقة التي تناولت متغير مواجهة الضغوط المهنية ما يلي:

- فمن حيث الهدف وجد الباحث هذه الدراسات اختلفت من حيث الهدف الذي تسعى إلى تحقيقه فهدفت بعض الدراسات إلى معرفة الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوجه نحو مهنة التدريس كما في دراسة (منى القناعي، ٢٠٠٧)، بينما هدفت دراسة زي مبلاس و بابني ستشن (Zembylas and Papanastasion, 2004) الي معرفة العوامل الأساسية التي تؤثر علي الرضا الوظيفي أو عدم الرضا الوظيفي في المجال التعليمي.

- يعاني المعلمون من مستويات متفاوتة من الضغوط المهنية تختلف درجتها باختلاف الجنس لصالح المعلمين في بعض الدراسات كدراسة (نضال ثابت، ٢٠٠٣)، ولصالح المعلمات في أخرى كدراسة (منى القناعي، ٢٠٠٧)، وفي سنوات الخبرة لصالح الفئة الأقل خبرة، والمرحلة الدراسة لصالح المراحل الدنيا، والعبء التدريسي لصالح الفئة الأكثر من ٢٥ حصة أسبوعيا، والمؤهل العلمي لصالح حملة الماجستير يليها حملة البكالوريوس ، وكذلك العائد المادي لصالح الأقل دخلا كدراسة فيشر (Fisher, 2011)، ودراسة زي مبلاس و بابني ستشن (Zembylas and Papanastasion, 2004).

- اختلفت مصادر مواجهة الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلمون من دراسة لأخرى ولكن القاسم المشترك بينها يتمثل في: الضغوط المتعلقة بعلاقة المعلم بطلابه، وزملائه، والادارة، وكثرة المسؤوليات المهنية، وصراع وعب الدور، واتجاهات المجتمع نحو هذه المهنة، بالإضافة إلى بعض المصادر البيئية والسياسية كما ورد في دراسة (منى القناعي، ٢٠٠٥)، ودراسة (عماد الكحلوت، ونصر الكحلوت، ٢٠٠٦)، ودراسة (Zembylas and Papanastasion, 2004) زي مبلاس و بابني ستشن (Eli, 2004)، ودراسة ايلي ثارب توني (Tharp, Toni, 2005).

- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغوط، والتجاه نحو ترك المهنة كدراسة منى القناعي (٢٠٠٧)، ودراسة زياد الطحانية (٢٠١١).

وجود فروق في متوسطات درجات المرونة النفسية بين المعلمين والمعلمات لصالح الذكور بمعنى أن الذكر أكثر مرونة من الإناث كدراسة تاكور وتشاولا (Thakur and Chawla, 2016).

- وجود علاقة سالبة بين ضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية كدراسة تيوجاد وآخرون (Tugade et al., 2004)، ودراسة ستينهاردت و دولبير (Steinhardt and Dolbier, 2008)، أي أن ضغوط مهنة التدريس تؤدي إلى خفض مستويات

الصحة النفسية للمعلم، وكذلك تضعف الأداء، وتقلل الرضا المهني كدراسة عماد الكلوت، ونصر الكلوت(٢٠٠٦).

وباستقراء الدراسات والبحوث السابقة يلاحظ اهتمام العديد من الدراسات بالمرونة النفسية كاتجاه حديث تم إثبات فاعليته علي العديد من المتغيرات المتعلقة بالنواحي الديموغرافية، والتربوية، وتقدير الذات، والسعادة الوجدانية، والتصور الذهني، والرضا الحياتي، والقلق، والضغوط، والعدوانية مما يعزز قناعة الباحث في الاهتمام به في البحث الحالي . ولقد استفاد الباحث من الدراسات والبحوث السابقة في إثراء الإطار النظري، وبناء أدوات الدراسة، ومناقشة النتائج.

#### فروض الدراسة:

١. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية الذكور والإناث في المرونة النفسية.
٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية الذكور والإناث في مواجهة الضغوط المهنية .
٤. تنبئ بعض أبعاد المرونة النفسية دون غيرها بمواجهة الضغوط المهنية.

#### منهج الدراسة وإجراءاتها:

يتضمن هذا الفصل وصفا للإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الحالية، من حيث: منهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها، وبناء أدوات الدراسة، والتحقق من توفر معايير الصدق والثبات لهما، وتحديد خطوات إجراء الدراسة، والأساليب الاحصائية المستخدمة في معالجة بيانات الدراسة للوصول إلى النتائج.

#### أولاً: منهج الدراسة:

يشير منهج الدراسة إلى الكيفية أو الطريقة التي اتبعها الباحث لدراسة الظاهرة موضوع البحث، وعليه فقد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي، الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ووصفها وصفا دقيقا، وإيجاد العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة، والفروق بين الذكور والإناث في تلك المتغيرات، وإيجاد الفروق في مواجهة الضغوط باختلاف درجة الفرد في المرونة النفسية.

#### ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع الدراسة من معلمي المعاهد الأزهرية بمنطقة الشرقية الأزهرية في العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠١٩

#### ثالثاً: عينة الدراسة:

طبق الباحث أدوات الدراسة على عينة الدراسة في صورتها النهائية من (١٢٠) منهم (٧٠) معلما، (٥٠) معلمة بالمعاهد الأزهرية بمنطقة الشرقية الأزهرية.

#### رابعاً: أدوات الدراسة:

مقياس المرونة النفسية : إعداد الباحث ، وقد اعتمد الباحث في إعداده على ادبيات البحث من دراسات وأبحاث سابقة، كدراسة محمد عثمان(٢٠١٠)، ومقياس المرونة النفسية: إعداد/ فوكيه رضوان (٢٠١٥)، ( يحيى شقورة ، ٢٠١٢ ) ، وقام الباحث بصياغة أبعاد وفقرات المقياس بما يتناسب مع موضوع الدراسة وبيئتها. بعد التأكد من صدق وثبات المقياس بالطرق الاحصائية الملائمة والمكون من (٣٠) عبارة مقسمة على ثلاثة أبعاد .

مقياس مواجهة الضغوط المهنية: : إعداد الباحث ، وقد اعتمد الباحث في إعداده على ادبيات البحث من دراسات وأبحاث سابقة، كمقياس مصادر الضغوط المهنية إعداد / زياد الطحاينة (٢٠١١)، و استبانة ضغوط العمل لمعلمات المرحلة الثانوية إعداد منى العمرى ، ومحمد مرسى(٢٠١٦) . ومقياس ضغوط مهنة التدريس : إعداد / عماد الكحلوت، ونصر الكحلوت (٢٠٠٦)، وقام الباحث بصياغة أبعاد وفقرات المقياس بما يتناسب مع موضوع الدراسة وبيئتها. بعد التأكد من صدق وثبات المقياس بالطرق الاحصائية الملائمة والمكون من (٥٤) عبارة مقسمة على ستة أبعاد .

#### الأساليب الإحصائية:

اعتمدت الدراسة على بعض الأساليب الاحصائية، والتي تمثلت في نظام SPSS، وهذه الأساليب هي:

- معامل ارتباط بيرسون، لتحديد الارتباط بين المتغيرات.
- معامل ألفا كرو نباخ لحساب ثبات الاداتين.
- اختبار Independent sample T-test
- اختبار تحليل التباين ANOVA

#### عرض النتائج ومناقشتها:

##### أولاً: نتيجة الفرض الأول وتفسيره:

وينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين المرونة النفسية، ومواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية" وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث معامل الارتباط البسيط لبيرسون لمعرفة العلاقة بين المرونة النفسية، ومواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية، وتلخيص النتائج في الجدول التالي:

## جدول (١)

يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات المعلمين علي مقياس المرونة النفسية والدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الضغوط المهنية.

الأبعاد	ضغوط العلاقة مع التلاميذ	ضغوط العلاقة مع الزملاء	ضغوط العلاقة مع الإدارة	ضغوط العلاقة مع الموجه	ضغوط العلاقة مع أولياء الأمور	ضغوط مرتبطة بالمكانة الاجتماعية والاقتصادية للمهنة	الدرجة الكلية للضغوط المهنية
الصلابة النفسية	**،٩٣	**،٨٧	**،٨١	**،٨٣	**،٨٢	**،٩١	**،٩٢
التفكير الإيجابي	**،٧٧	**،٨٩	**،٩٢	**،٨٣	**،٩٢	**،٩٠	**،٩٢
التفاؤل	**،٧٧	**،٨٦	**،٩٦	**،٩٦	**،٨٩	**،٩٧	**،٩٥
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	**،٨٧	**،٩٢	**،٩٢	**،٩٣	**،٩٣	**،٩٩	**،٩٩

\*\* دالة عند ٠،٠١

## يتضح من الجدول السابق ما يلي :

وجود علاقة ارتباطية موجبة وذات دلالة احصائية عند ٠،٠١ بين الصلابة النفسية، والتفكير الإيجابي، والتفاؤل، والدرجة الكلية للمرونة النفسية وكلا من ضغوط العلاقة مع التلاميذ، وضغوط العلاقة مع الزملاء، وضغوط العلاقة مع الإدارة، وضغوط العلاقة مع الموجه، وضغوط العلاقة مع أولياء الأمور، والضغوط المرتبطة بالمكانة الاجتماعية والاقتصادية للمهنة .

## تفسير نتائج الفرض الأول:

أشارت نتيجة هذا الفرض إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائية عند ٠،٠١ بين المرونة النفسية وأبعادها (الصلابة النفسية- التفكير الإيجابي- التفاؤل- والدرجة الكلية للمرونة النفسية)، والضغوط المهنية وأبعادها(ضغوط العلاقة مع التلاميذ- ضغوط العلاقة مع الزملاء- وضغوط العلاقة مع الإدارة، وضغوط العلاقة مع الموجه، وضغوط العلاقة مع أولياء الأمور، والضغوط المرتبطة بالمكانة الاجتماعية والاقتصادية للمهنة ،والدرجة الكلية للضغوط المهنية ، واتفقت نتيجة هذا الفرض مع نتائج دراسة كلا من كالديرون وأخرون ( Calderon et al., 2004) التي أوضحت أن المرونة النفسية ترتبط بأساليب مواجهة الضغوط بشكل إيجابي، كما ارتبطت بالمزاج الإيجابي والتكامل الاجتماعي والمناخ الاجتماعي العاطفي المرتبط بتقديم المساندة الاجتماعية، وقد وجد تأثير إيجابي للمرونة

النفسية علي تحسين الحالة المزاجية للفرد، ويستدل من ذلك علي أن المساندة الاجتماعية تقوي المرونة النفسية وتدعمها، ويتضح تأثير المرونة النفسية في تحسين النظرة إلي وضع المجتمع ومشكلاته وتقبل ضغوطه وصراعاته بقوة، والتقليل من المشاعر السلبية التي يخبرها الفرد نتيجة وقوعه تحت ضغط. ومن ذلك يمكن الاعتماد علي الآثار الإيجابية للمرونة النفسية في تحقيق التكيف العاطفي مع المشكلة.

كما اتفقت مع دراسة ايلي ثارب توني (Eli Tharp, Toni, 2005) والتي أوضحت نتائج الدراسة إلى التأكيد على دور العوامل النفسية والشخصية في تقبل المواقف الضاغطة والخاصة بالعلاقة بين المعلم والطلاب، كما أكدت نتائج الدراسة على دور المرونة النفسية في مساعدة المعلمين على تقبل الضغوط المرتبطة بالعمل، وكيف تسهم في زيادة الصمود النفسي للمعلم مما يساعده على تحقيق القدر الكافي من الرضا الوظيفي الذي يضمن استمراره في العمل. وكذلك دراسة ربوبين نج، و ربيكا أنج، ومون هو ( Reuben, Rebecca and Moon-Ho, 2012) هدفت إلى دراسة العلاقة بين المرونة وما تشمله من مكونات مثل (التفكير الإيجابي، الصمود، والصلابة) وبين المواجهة والتجنب، والقلق، الضغوط، الغضب، والعدوانية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائيا لصالح التفكير الإيجابي كعامل وسيط يسهم في التغلب علي القلق والضغوط والغضب والعدوانية. ودراسة مكجاري وآخرون (McGarry et al, 2013) التي أوضحت إلى وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والتفاؤل، لذا حثت الدراسة العاملين بتقوية مرونتهم النفسية وتدريبهم على استراتيجيات مواجهة الضغوط وخاصة التي تركز على حل المشكلة. ويمكن تفسير ذلك أن المرونة النفسية تساعد بدرجة كبيرة على التقليل من حدة الضغوط التي يتعرض لها المعلم ، إذ أنه كلما كان الشخص أكثر مرونة نظر للمشكلات التي يواجهها نظرة مختلفة تساعده في ايجاد الحلول المناسبة مما يقلل من حدة الضغوط لديه باعثة في نفسه الارتياح وتقبل الواقع بصورة أفضل . وأن الصلابة النفسية تعطي الفرد القدرة على مواجهة الضغوط والمشكلات بإيجابية وبنقة، فالمعلمين ذوي الدرجة المرتفعة في الصلابة النفسية يستخدمون التفسير الايجابي والتخطيط والمواجهة النشطة بشكل مرتفع، حتى يستطيعوا التعايش مع المشكلة وتقبلها دون أن تؤثر عليهم سلبا. كما أن التفكير الايجابي يمنح الأفراد القدرة على تطوير الذات، وتطوير قدرته على التكيف والمواءمة ومواجهة المشكلات بإيجابية وفاعلية والرد عليها بشكل عقلائي، ويعطي القدرة للأفراد على قامة علاقات طيبة مع الآخرين (يحيي شقورة، ٢٠١٢). كما أن التفاؤل أحد أهم السمات الايجابية للشخصية يمكن من خلالها التغلب والتصدي للمحن والصعوبات التي قد تواجه المعلمين في الحياة، فالتفاؤل أسلوب من أساليب التفكير الايجابي التي يمكن تعلمها في الحياة، فالنظرة التفاؤلية لدى بعض المعلمين تزودهم بالدافعية التي تساعدهم على تحقيق أهدافهم ،

فالمعلمون المتفائلون يؤمنوا بوجود قوة تساعدهم على تحقيق أفضل النتائج مقارنة بمن لا يمتلكون هذه القدرات، كما يستطيعوا تصور مستقبل مشرق.

ثانياً: نتيجة الفرض الثاني وتفسيره:

وينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والإناث في المرونة النفسية"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة t-test Independent لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول ( ٢ )

اختبار "ت" T-test Independent لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية

الأبعاد	مجموعتي المقارنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	ذكور	٧٠	٢٣,٣٧	٣,١٦	-١٣,٢٨	دالة عند ٠,٠١
	إناث	٥٠	٢٩,٥٠	٠,٩٣	-١٥,٣١	
التفكير الايجابي	ذكور	٧٠	٢٣,٥٣	٢,٩٤	-١٣,٦٥	دالة عند ٠,٠١
	إناث	٥٠	٢٩,٤٦	١,٠٣	-١٥,٥٧	
التفاؤل	ذكور	٧٠	٢١,٥٤	٣,٤٦	-١٤,٩٠	دالة عند ٠,٠١
	إناث	٥٠	٢٩,٢٤	١,٣٤	-١٦,٨٧	
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	ذكور	٧٠	٦٨,٤٤	٨,٠٦	-١٦,٧٠	دالة عند ٠,٠١
	إناث	٥٠	٨٨,٢٠	٢,٥٩	-١٩,١٦	

د.ح=١١٨

يتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية لصالح الإناث، كما توجد فروق بين الذكور والإناث في التفكير الإيجابي لصالح الإناث، ووجدت فروق بين الذكور والإناث في التفاؤل لصالح الإناث، ووجدت فرق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لصالح الإناث. وهذا يتفق مع نتائج ودراسة زياد بركات، (٢٠٠٥) ويمكن تفسير الفروق لصالح الإناث إلى ثقافة المجتمع التي أصبحت مشجعة للإناث على المشاركة في كافة مجالات الحياة ومحفزة لهن على النجاح، فالإناث أصبحن أكثر ايجابية في الوقت الراهن من الذكور فهن لديهن الدافعية نحو الانجاز والمثابرة في تحقيق الذات للوصول إلى مكانة اجتماعية أفضل وإثبات أنهن لسن أقل كفاءة من الذكور.

ويمكن تفسير ذلك بأن هذه النتيجة تبدو منطقية، إذ أن الإناث أكثر قدرة على تحمل أعباء الحياة بحكم دورهن الأنثوي، والمتطلبات الاجتماعية المطلوبة منهن، كما أن تركيبتهن الفسيولوجية يجعلهن أكثر مرونة من الذكور، وأكثر تحملاً للضغوط، ومواجهة الظروف الاستثنائية الصعبة التي يمر مجتمعنا، وهذا يجعلهن أقدر على التكيف مع هذه الظروف. وإن ارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى الإناث إنما يعود إلى البناء النفسي والجسدي التي تتمتع به الإناث بالمقارنة مع الذكور، كما أن صحة الفرد النفسية تعتمد على تقييم الحدث الضاغظ، إذ كلما كان تقييمه له أكثر واقعية، وتقييمه لمصادره النفسية والاجتماعية أكثر فاعلية، فإن ذلك يجعله أكثر نجاحاً في مواجهة الضغوط والتمتع بصحة نفسية جيدة.

ومن جانب آخر فإن الإناث لديهن القدرة على التعامل مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة بطريقة فعالة، ويقيمون هذه الأحداث بصورة ايجابية وينظرون إليها كعوامل دافعة وعوامل تحدي أكثر من كونها عوامل تهديد لأمنهن أكثر من الذكور، وقد تجلّى ذلك في قدرتهن على تحمل هذه المواقف الضاغطة التي تعد واحدة من مؤشرات الصحة النفسية السليمة.

فالمرونة النفسية تلعب دوراً مهماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة، واستثمار المصادر النفسية والمادية المتاحة لديه كافة، من أجل تحقيق التوافق مع نفسه والآخرين (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣، ٦).

وهذا يتعارض مع نتائج دراسة (يحيى شقورة، ٢٠١٢)، ودراسة محمد الخطيب، (٢٠٠٧)، والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية لصالح الذكور. ويرى مادي (Maddi, 2013) أن الصلابة النفسية تعتبر أساساً لمرونة الفرد أثناء الضغوط، إذ يرى أن المرونة تعني تحقيق الأداء الجيد وبصحة جيدة رغم الظروف الضاغطة، ويرى أيضاً أن الصلابة يمكن أن تعلم من خلال الحياة اليومية ومن التفاعل مع الأهل والمجتمع، وكذلك يمكن أن تعلم من خلال برامج التدريب على حل المشكلات والمساندة الاجتماعية مما يدعم قدرة الفرد على إنجاز العمل المتعب بكفاءة واتقان (نبيل الجندي، وعمرو حافظ، ٢٠١٥).

#### ثالثاً: نتيجة الفرض الثالث وتفسيره:

وينص هذا الفرض على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مواجهة الضغوط المهنية"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار "ت" للمجموعات المستقلة t-test Independent لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في الضغوط المهنية، وجاءت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٣)

اختبار "ت" T-test Independent لدلالة الفروق بين الذكور والإناث في الضغوط المهنية

الأبعاد	مجموعتي المقارنة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
ضغوط العلاقة مع التلاميذ	ذكور	٧٠	١٦,٧٩	٢,٣٦	-١١,١٨	دالة عند ٠,٠١
	إناث	٥٠	٢٠,٧٠	٠,٨٩	-١٢,٦٩	
ضغوط العلاقة مع الزملاء	ذكور	٧٠	١٦,٠١	٢,٣٤	-١٣,٧٢	دالة عند ٠,٠١
	إناث	٥٠	٢٠,٧٢	٠,٧٣	-١٥,٧٦	
ضغوط العلاقة مع الإدارة	ذكور	٧٠	١٦,٢١	٢,٣٣	-١٢,٥٦	دالة عند ٠,٠١
	إناث	٥٠	٢٠,٥٤	٠,٨١	-١٤,٣٤	
ضغوط العلاقة مع الموجه	ذكور	٧٠	١٥,٢٧	٢,٧٧	-١٤,٥٤	دالة عند ٠,٠١
	إناث	٥٠	٢٠,٩٨	٠,١٤	-١٧,٢٠	
ضغوط العلاقة مع أولياء الأمور	ذكور	٧٠	١٦,٢٤	٢,٣٧	-١٤,١٥	دالة عند ٠,٠١
	إناث	٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-١٦,٧٧	
ضغوط مرتبطة بالمكانة الاجتماعية والاقتصادية	ذكور	٧٠	٤٢,٢٣	٥,٨٨	-١٦,٨٨	دالة عند ٠,٠١
	إناث	٥٠	٥٦,٤٤	١,٠٩	-١٩,٧٦	
الدرجة الكلية للضغوط المهنية	ذكور	٧٠	١٢٢,٧٦	١٥,٨٤	-١٦,٦٣	دالة عند ٠,٠١
	إناث	٥٠	١٦٠,٣٨	٢,٤٤	-١٩,٥٤	

د.ح=١١٨

ينتضح من الجدول السابق وجود فروق بين الذكور والإناث في ضغوط العلاقة مع التلاميذ لصالح الإناث، ووجود فروق بين الذكور والإناث في ضغوط العلاقة مع الزملاء لصالح الإناث، ووجود فروق بين الذكور والإناث في ضغوط العلاقة مع الإدارة لصالح الإناث، ووجود فروق بين الذكور والإناث في ضغوط العلاقة مع الموجه لصالح الإناث، ووجود فروق بين الذكور والإناث في ضغوط العلاقة مع أولياء الأمور لصالح الإناث، ووجود فروق بين الذكور والإناث في الضغوط المرتبطة بالمكانة الاجتماعية والاقتصادية للمهنة لصالح الإناث، ووجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للضغوط المهنية لصالح الإناث، وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (الحسن المغيدي، ٢٠٠٠)، ودراسة (يزيد سورطي، ٢٠٠٠)، ودراسة (زياد بركات، ٢٠٠٥) والتي أظهرت نتائج الدراسات أن أهم الضغوط التي يعاني منها المعلمون هي الضغوط الطلابية تليها الضغوط المتعلقة بالمناهج الدراسية، والإدارة، والإشراف التربوي، ثم الضغوط المتعلقة بالمدرسة، وأخيرا الضغوط المتعلقة بمهنة التدريس، وأسفرت النتائج أيضا أن المعلمات كن أكثر رضا عن العمل من المعلمين.

ويمكن تفسير ذلك أن المجال العلمي والمهني للمعلمات يكسبهن درجة عالية من المرونة النفسية نظرا لاعتيادهم على تحدي الصعاب ومواجهة المشكلات في حياتهم العملية، مما يثقل شخصياتهن ويزيد وينمي من مرونتهن النفسية ، وذلك لما يضيفه مجال التدريس من ابراز لأهمية اتسام الفرد بالمرونة النفسية، ليزيد من قدرته على إعادة بنائه المعرفي وتكيف استجاباته بما يتطلبه الموقف، وزيادة قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بشكل عقلائي ولإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، لذا جاءت المتوسطات مرتفعة عند الإناث . ويرجع ذلك أن طبيعة المعلمات أكثر التصاقا بمدرستها وأكثر ولاء ، ورضا عن العمل كذلك تنتظر المعلمة إلى الطلاب بمثابة أولادها ، مما يدفعها لبذل المزيد من العطاء والجهد.

فالنجاح في الحياة له مؤهلاته الخاصة التي تختلف عن المؤهلات الأكاديمية أو الفنية، أو المهنية ومن أهم هذه المؤهلات اتخاذ المواقف الصائبة والتمسك بالأفكار الايجابية والإيمان بإمكانية تحقيق النجاح (Seligman,2000).

فمن يتمتع بالتفاؤل، والصلابة النفسية، والتفكير الايجابي يتمتع بالحماية والوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات، ولديه القدرة على مواجهة الضغوط بكل أنواعها لاسيما المهنية منها.

وأن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية، والنفسية للفرد، حيث يتمتع الأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة بقدرة عالية على تحمل الضغوط، وذلك لأن الصلابة النفسية تعد بمثابة الدرع الواقي والجدار المنيع الذي يساعد الفرد على التكيف الإيجابي والهادف للتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة، وتقوم بعمليات دعم المتغيرات الواقية من آثار الضغوط السلبية كالمساندة الاجتماعية، والمرونة، والتماسك والفعالية الذاتية، وهي تؤدي بذلك إلى تحقيق الشخصية القوية القدرة على احتمال الضغوط ومقاومتها، وتسهم في ارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي.

#### نتيجة الفرض الرابع وتفسيره:

وينص هذا الفرض على أنه " تنبئ بعض أبعاد المرونة النفسية دون غيرها بمواجهة الضغوط المهنية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث تحليل الانحدار متعدد الخطوات Stepwise Reg. للمتغيرات المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك :

## جدول (٤)

## يوضح تحليل انحدار أبعاد المرونة النفسية المنبئة بمواجهة الضغوط المهنية

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة المنبئة	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R <sup>2</sup>	قيمة B	قيمة Beta	قيمة ت	مستوي الدلالة
مواجهة الضغوط المهنية	التفاؤل	٠,٩٥	٠,٩٠	٢,٠٨	٠,٤٤	١٤,٨٠	دالة عند ٠,٠١
	التفكير الايجابي	٠,٩٨	٠,٩٦	٢,٠٢	٠,٣٤	١٢,٨٥	دالة عند ٠,٠١
	الصلابة النفسية	٠,٩٩	٠,٩٨	١,٥٢	٠,٢٧	٩,٦٢	دالة عند ٠,٠١
قيمة الثابت العام = ٤,٨٧							

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

ينبئ كلا من التفاؤل، والتفكير الايجابي، والصلابة النفسية بالقدرة على مواجهة الضغوط المهنية بنسبة مساهمة اجمالية ٠,٩٨% ( ٩٠% للتفاؤل، ٦% للتفكير الايجابي، ٢% للصلابة النفسية) ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية التالية لتوضيح العلاقة بينهم

$$\text{مواجهة الضغوط المهنية} = ٠,٤٤ \times \text{التفاؤل} + ٠,٣٤ \times \text{التفكير الايجابي} + ٠,٢٧ \times \text{الصلابة النفسية} + ٤,٨٧$$

مما سبق نستطيع القول بأن القدرة على مواجهة الضغوط من العوامل المنبئة بالتفاؤل، والتفكير الايجابي، والصلابة النفسية لمعلمي المعاهد الأزهرية، فالضغوط بجميع أنواعها تؤثر على الأفراد فهي تؤثر على صحتهم النفسية وقدرتهم على التكيف والتوافق، فكما تمتع الإنسان بالقدرة على التفاؤل، والصلابة النفسية، والتفكير الايجابي المنطقي المتفائل كلما تخلص من التأثير السلبي لهذه الضغوط فالتفاؤل، والتفكير الايجابي، والصلابة النفسية يساعدوا في ادارة الضغوط بكل أنواعها، والضغوط المهنية خاصة، وبالتالي حياة وصحة أفضل للإنسان.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة سوري وهانزيراد ( Souri and Hasanirad, 2011) والتي أظهرت نتائجها أن المرونة النفسية قادرة علي التنبؤ بجودة الحياة النفسية والتفاؤل وأنها تتأثر بسمات الشخصية مثل المرونة النفسية والتفاؤل واتفقت أيضا مع دراسة تراج وهوسين (Turaj and Hosein, 2011) والتي أوضحت نتائجها الي أن التفاؤل يلعب دور الوسيط في العلاقة بين المرونة النفسية والتفاؤل وجودة الحياة النفسية، وأنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة النفسية من خلال المرونة النفسية، وأن أصحاب التفاؤل المرتفع يقومون بعمل خطط يومية لحياتهم، مما يجعلهم يتمتعون بالروح المعنوية والمزاجية المرتفعة، ولديهم القدرة على حل المشكلات المختلفة لاسيما المهنية منها، والتفاؤل يجعل الفرد يتمتع بصحة جيدة، وخالية من الضغوطات والصدمات، وتتحقق لهم الرفاهية الجسدية والنفسية، ويجعل الفرد يتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة، وان العلاقات الاجتماعية أي الروابط والآثار

المتبادلة بين الأفراد والمجتمع تنشأ من طبيعة اجتماعهم وتبادل مشاعرهم ببعضهم بهدف تحقيق رغبات متبادلة، أو بهدف العمل أو الدراسة أو المشاركة الفعالة في المجتمع، إن توقعات الفرد المتمثلة في التعاون مع الزملاء والتعايش معهم داخل المؤسسة التعليمية، والتي تبدو من خلال قيامهم بالعديد من الأنشطة المختلفة.

ويرى الباحث أنه كلما كان المعلم أكثر مرونة كلما نظر إلى الضغوط بنظرة مختلفة عما تبدو عليه، وهي نظرة التفاؤل والرضا ومحاولة إيجاد أكبر عدد من الحلول أو الطرق المناسبة التي تخلصه من هذه الضغوط وتبعد عنه حالة عدم الاستقرار النفسي دون أن تؤثر على سلوكه أو تفاعله مع من هم حوله، كذلك تساهم المرونة النفسية في جعل الفرد أكثر تقبلاً للوضع الذي يمر به فمن المعلوم أن الضغوط ليست دائمة وإنما هي مؤقتة تزول بزوال مسبباتها مما يجعل الفرد أكثر سيطرة وتحكم على هذه الأحداث الضاغطة من حوله أي أن المرونة النفسية عندما تكون مرتفعة فإنها تجعل المعلمين أكثر صلابة وتفاؤلاً وبالتالي أكثر قابلية لمواجهة الضغوط.

كما أن الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة يتصفون بالإيجابية والمرونة والمواجهة النشطة للمشكلات والضغوط والثقة بالنفس، فيدفعهم إلى أن يسيطروا على انفعالاتهم بقوة، ولما لديهم من مرونة وإيجابية فهم لا يبتعدوا عن المشكلة لا ذهنياً ولا سلوكياً، كما إن احساسهم بالقوة والصلابة والثقة يجعلهم قادرين من خلال إيجابياتهم على التعامل مع أكثر من فكرة والاختيار بين أكثر من بديل، وبإمكانهم التعامل مع أكثر من نشاط في وقت واحد لما لديهم من مرونة وثقة بالنفس

### المراجع العربية:

- أحمد الصمادي، وفايز الزعبي (٢٠٠٧): أثر الإرشاد الجمعي بطريقة العلاج الواعي في تنمية المسؤولية الإجتماعية لدي عينة خاصة من الطلبة الأيتام. مجلة دمشق للعلوم التربوية والنفسية (١)، ١١١-١٣١.
- آمال باظة (٢٠١١): الشعور بالانتماء الوطني والقومي العربي وعلاقته بصلاية الشخصية لدي طلاب وطالبات كلية التربية "دراسة سيكومترية، كلينكي. المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس" الإرشاد النفسي وإدارة التغيير مصر بعد ٢٥ يناير" المجلد (١)، ٣٩-٧٨.
- الحسن محمد المغيدي (٢٠٠٠): ظاهرة إجهاد العمل لدي المعلمين والمعلمات في منطقة أبها التعليمية بالمنطقة الجنوبية من المملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية وعلم النفس، جامعة عين شمس، المجلد (٣)، العدد (٢٤).
- خالد عبادة (٢٠٠٥): ضغوط العمل واثرها علي اداء الحكام الاداريين في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ال البيت، المفرق، الاردن.
- خالد العبدلي (٢٠١٢): الصلاية النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- زياد بركات (٢٠١٠): الاستراتيجيات التكيفية مع الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الحكومية في محافظة طولكرم بفلسطين، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين..
- زياد لطفى الطحاينة (٢٠١١): مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الرياضية في محافظة الزرقاء ورغبتهم بترك التدريس. دراسات العلوم التربوية، الاردن، المجلد (٣٨)، العدد (٣).
- سيد البهاص (٢٠١١): فعالية برنامج ارشادي تكاملي في تحسين المرونة النفسية لدي الأطفال المساء معاملتهم. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢١ (٧٣)، ٢٥٢-٢٩٤.
- عماد الكحلوت، ونصر الكحلوت (٢٠٠٦): الضغوط المدرسية وعلاقتها بأداء معلمي التكنولوجيا بالمرحلة الأساسية العليا بغزة. دراسة مقدمة للمؤتمر الأول " المناهج الفلسطينية الواقع والتطلعات" جامعة الأقصى، غزة.
- محمد أبو حلاوة (٢٠١٣): المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمها الوقائية ، ورقة بحثية ضمن فعاليات المؤتمر الاقليمي الثاني لعلم النفس " علم النفس

- والإمكانات الايجابية لدي الانسان العربي "اصدار شبكة العلوم النفسية، العدد (٢٩)، ١-٥٥.
- محمد البحيري (٢٠١١): تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدي عينة من الأيتام بطيئي التعلم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٢١)، العدد (٧٠)، ٤٧٩-٥٦٢.
- محمد البلوي (٢٠٠٩): أثر برنامج تدريبي قائم علي التحصين ضد الضغوط وإدارة الوقت في خفض ضغوط العمل وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدي المعلمين في منطقة الجوف بالسعودية، رسالة دكتوراه، عمان، الجامعة الاردنية.
- محمد الخطيب (٢٠٠٧): تقييم عوامل مرونة الأنا لدي الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد (١٥) العدد (١٢)، ١٠٥١-١٠٨٨.
- محمد عثمان (٢٠١٠): الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدي الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية، الجزء الثاني، العدد (٣٤)، ٥٣٩-٥٧٣.
- عيسى رفقي (٢٠٠٠): مصادر التأزم النفسي لدي معلمي اللغة العربية بالمرحلة الابتدائية بالكويت وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية. مجلة الارشاد النفسي، مجلد (١٧)، عدد (٥)، ١٤٧-١٩٣.
- فوقية حسن رضوان (٢٠١٥): مقياس المرونة النفسية. القاهرة. الأنجلو المصرية.
- منى الغمري، ومحمد مرسي (٢٠١٦): ضغوط العمل وعلاقتها بالاحترق الوظيفي لمعلمات المرحلة الثانوية بمدارس التطوير بمنطقة تبوك. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (٥)، العدد (٧)، ١٣٦-١٤٩.
- منى القناعي (٢٠٠٧): ضغوط العمل لدى معلمي التعليم العام بدولة الكويت، مجلة دراسات الطفولة، جامعة عين شمس، المجلد (١٠).
- نبيل الجندي، وعمرو حافظ (٢٠١٥): درجات ومصادر الصلابة النفسية لدى منتسبي الأجهزة الأمنية الفلسطينية. مجلة البحوث الأمنية، كلية الملك فهد الأمنية، مجلد (٢٤)، عدد (٦٢)، ١٩٩-٢٣٣.
- يحيى شقورة (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية جامعة الأزهر، غزة.
- يزيد سرطي (٢٠٠٠): الضغوط المهنية للمعلمين في سلطنة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة مركز البحوث التربوية، العدد ١٨، ٢١٥-٢٤٣.

## المراجع الاجنبية:

- Angel, M. (2008): Study of relationship of stress urban, hardiness and social support and urban, secondary school teachers Dissertation abstract international,91.
- (APA) American Psychological Association, (2002): The road to resilience, 750, First street, NE, Washington DC.
- Betoret, F. (2006): Stressors, self-efficacy, coping resources, and burnout among secondary school teacher in Spain. Educational Psychology, 26 (4): 519-539.
- Blonk, R., Brenninkmeijer, V., Lagerveld, S., and Houtman, I. (2006): Work: a comparison of two cognitive behavioural interventions in cases of work-related psychological complaints among the self-employed. Work and Stress, 20 (2), 129-144.
- Calderon, P., Espinosa, P. and Techio, E. (2004): Resilience, coping, psychological well-being and socio-emotional climate after the bombing of March 11 th. Ansiedad Estres, 10 (2-3), 265-276
- Cheng, C. and Cheung, M. (2005): Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. Journal of personality, 73 (4), 859-886.
- Conner, K.M. and Davvidson, R.T. (2003): Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18, 76-82.
- Eli Tharp, T. (2005): The relationship of occupational stress, psychological strain, satisfaction with job, commitment to the profession, age and resilience to the turn over intentions of special education teachers, PHD, Virginia, polytechnic institute and state university.
- Fisher, M. (2011): Factors influencing stress, burnout, and retention. <http://cie.asu.edu/> Current Issues in Education.

- Kokkinos, C. M. (2007): Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. The British journal of educational psychology. 1(77):229-243.
- Loprinzi, C.; Prasad, K.; Schroeder, D. and Sood, A. (2011): Stress management and resilience training (SMART) program to decrease stress and enhance resilience among breast cancer survivors: A pilot randomized clinical trial. Clinical breast cancer, 11(6), 364-368.
- Maddi, S., Kahan, S. and Maddi, K. (1998): The effectiveness of hardiness training, consulting psychology journal: practice and research. Vol (50), (2), 78-86.
- Maddi, S. (2005): Hardiness: the courage to grow from stress. The journal of positive psychology, 1 (3), 160-168
- Maddi, S. (2013): The personality construct of hardiness. Effects on experiencing coping, and strain. Consulting psychology Journal. Practice and Research, 51 (2), 83-94.
- McGarry, S., Girdler, S., McDonald, A., Valentine, J., Lee, S., Blair, E., Wood, F., and Elliott, C. (2013): Paediatric health-care professionals: relationships between psychological distress, resilience and coping skills. Journal of paediatrics and child health, 49 (9), 725-732.
- Reuben, N.R. and Moon-Ho (2012): Coping with Anxiety, Depression, Anger and Aggression: The mediation role of resilience in Adolescents (EJ986337), child and youth care forum. (41):529-546.
- Seligman, W.B. and Csikszentmihalyi, M. (2000): Positive psychology: An introduction. American psychologist. 55 (1):5-14.
- Sood, A; Prasad, K., Schroeder, D. and Varkey, P. (2011): Stress management and resilience training among department of medicine faculty: a pilot randomized clinical trail. J. Gen Intern Med, 26 (8), 858-861.

- Souri, H. and Hasanirad, T. (2011): Relationship between resilience optimism and psychological well-being in students of medicine, *Procedia-Social and behavioral science*, 30, 1541-1544.
- Steinhardt, M. and Dolbier, C. (2008): Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *J. of American College Health*, 56(4), 445-454.
- Thakur, S. and Chawla, J (2016): Comparative study of psychological hardiness among teacher trainees in relation to gender. *International Education and research Journal*. (12), 109-111.
- Tugade, M., Fredrickson, B. and Feldman, B. (2004): Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72 (6), 1161-1190.
- William, A. (2016): Exploring environmental factors in nursing work places that promote psychological resilience: constructing a unified theoretical model, *Frontiers psychology studies*.
- Zembylas, M. and Papanastasion, E. (2004): Job Satisfaction among school teachers in Cyprus. *Journal of Educational Administration*, 42(3), 357-374.