



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
شعبة علم النفس



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر-بسكرة-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية –
قسم علم النفس وعلوم التربية -
شعبة علم النفس



عنوان المذكرة:

المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

باتباع المنهج المختلط (MMR)

دراسة ميدانية على مستوى بعض ابتدائيات مدينة بسكرة

مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ(ة):

دبيلة خولة

إعداد الطالبات:

زوزال حياة

بابا حيني آمنة

السنة الجامعية: 2023 / 2024



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
شعبة علم النفس



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر-بسكرة-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية –
قسم علم النفس وعلوم التربية -
شعبة علم النفس



عنوان المذكرة:

المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

باتباع المنهج المختلط (MMR)

دراسة ميدانية على مستوى بعض ابتدائيات مدينة بسكرة

مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة الماستر في تخصص علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذ(ة):

إعداد الطالبات:

دبيلة خولة

زوزال حياة

بابا حيني آمنة

السنة الجامعية: 2023 / 2024



فِيهَا آيَاتٌ لِّقَوْمٍ يَعْلَمُونَ
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَنزَلَ
هَذِهِ السُّورَةَ وَمَنَّا

سورة المجادلة الآية 11

شكر وعرّفان

قال سيدنا وحيينا المصطفى صلى الله عليه وسلم: ((من لم يشكر الناس لم يشكر الله))
فالحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على امام المتقين وقائد المجاهدين وعلى آله وصحبه
أجمعين وبعد:

لا يسعنا بعد أن أكرمنا العلي القدير بإتمام هذا العمل المتواضع الا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرّفان
والامتنان الى كل من تقدم الينا بنصيحة وتوجيه ونخص بالذكر الأستاذة الدكتورة الفاضلة المشرفة على
هذا العمل السيدة: **دبلة خولة** على كل ما تكرمت به من توجيهات وتوصيات وعلى كل ما
تحملته منا من أخطاء وعثرات فكانت الناصحة والمحتوية فجزاها الله عنا خير جزاء.

كما لا يمكن نسيان كل أستاذ أشرف على تعليمنا ولو حرفا خصوصا أساتذة قسم علم النفس بجامعة
بسكرة، وكذلك نشكر كل أستاذ تعاون معنا بصدر رحب والذين شملتهم تطبيقات الدراسة وكل من كان
له العون من قريب أو بعيد فجزاهم الله خيرا جميعا



الإهداء

الى رمز العطاء والدي الكريمين

الى من رسمت صورتها سنين الزمان أُمي الغالية حفظها الله ورعاها

الى روح أبي الطاهرة والذي لم يبخل علي في حياته لا بالغالي لا بالنفيس

الى سندي وأب أولادي زوجي الغالي

و الى أولادي و شمعات حياتي لينة بكري و أول سعاداتي، عمر أملي و نور بصري، و الى رشا رفيقة قلبي و بلسم روحي، رائد عبد الاله بسمة الروح، وجهاد الدين ملاكي حفظهم الله جميعا و جعل منهم ذخرا

الى أحن أخ وأطيب قلب أخي عبد المجيد، وحبوبات قلبي شقيقات الروح أخواتي

الى رفيقتي في هذا الدرب آمنة

و الى كل من لم يبخل على بنصيحة وكان له يد العون في مسيرتي العلمية والمهنية

لهم مني كل المحبة والتقدير والاحترام

حياة



الإهداء

الى الذي غرس في حب الاجتهاد والعمل وكان طوال حياته مؤمنا بي وبقدرتي على تحقيق الأفضل دوما
أبي رحمه الله وأسكنه الفردوس الأعلى

والى التي ساندتني ورافقتني طوال حياتي والتي أعيش بدعائها لي أُمي حفظها الله لقلبي وأدامها لي سنداً
وقوة

الى كل عائلي اخوتي وأخواتي وكل أزواجهم وزوجاتهم.. لهم مني فائق المحبة والامتنان لوجودهم معي
ورفقتهم لي في السراء والضراء

والى أبنائهم جميعا كبيرا وصغيرا

الى كل من كانت له بصمة خير في حياتي وساندني في لحظات ضعفي وشاركني فرحتي

الى صديقاتي وزميلاتي في العمل والدراسة

اليكم جميعا أهدي نجاحي

آمنة



المخلص

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي ، و الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية حسب متغيرات (الجنس و السن و الأقدمية في التدريس) ، و لتحقيق ذلك تم الاعتماد على المنهج المختلط في نوعه التفسيري و الذي يجمع بين المعالجة الكمية و المعالجة الكيفية ، و استخدمنا لذلك مقياس المرونة النفسية لـ Davidson and Conner الذي طبق على 80 أستاذا ، و المقابلة التي شملت 4 أساتذة تعليم ابتدائي ، و تمت المعالجة الإحصائية باستخدام (spss) و قد خلصت الدراسة الى النتائج التالية :

- مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع.
- عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير السن.
- عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الأقدمية في التدريس.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية * أستاذ التعليم الابتدائي

ABSTRACT

The current study aimed to know the level of psychological flexibility among primary education teachers, and to reveal the differences in the level of psychological flexibility according to the variables (gender, age and seniority in teaching), and to achieve this, the mixed method was adopted in its interpretive type, which combines quantitative and qualitative treatment, and for this we used the psychological flexibility scale of Davidson and Conner, which was applied to 80 teachers, and the interview We used the psychological flexibility scale of Davidson and Conner, which was applied to 80 teachers, and the interview that included 4 primary education teachers, and the statistical treatment was done using (spss), and the study concluded with the following results:

-The level of psychological flexibility among primary education teachers is high.

-There are no differences in the level of psychological flexibility due to the gender variable.

-No differences in the level of psychological flexibility due to the age variable.

-There are no differences in the level of psychological flexibility due to the variable of seniority in teaching.

Keywords: Psychological resilience * Primary education teacher

قائمة المحتويات:

الرقم	العنوان	الصفحة
	شكرو عرفان	
	الإهداء	
	الملخص	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
	قائمة الملاحق	
	مقدمة	
الجانب النظري		
الفصل الأول: الاطار العام للدراسة		
01	مشكلة الدراسة	04
02	فرضيات الدراسة	06
03	أهمية الدراسة	06
04	أهداف الدراسة	07
05	التعريف الاجرائي لمتغير الدراسة	07
06	الدراسات السابقة و التعقيب عليها	07
الفصل الثاني : المرونة النفسية		
01	تعريف المرونة النفسية	13
02	المرونة النفسية و مصطلحات أخرى	15
03	المقاربات النظرية المفسرة للمرونة النفسية	17
04	سمات و خصائص المرونة النفسية	20
05	أبعاد المرونة النفسية	22
06	ثمرات و فوائد المرونة النفسية	23
07	مقومات المرونة النفسية	25
08	طرق بناء المرونة النفسية	26

28	دورة المرونة النفسية	09
الجانب التطبيقي		
الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية		
32	الدراسة الاستطلاعية	01
34	منهج الدراسة	02
34	أدوات الدراسة	03
35	الحدود الحالية للدراسة	04
36	عينة الدراسة	05
37	المعالجة الإحصائية	06
الفصل الرابع : عرض و تفسير نتائج الدراسة		
39	التحليل الوصفي لإجابات العينة	01
41	تحليل نتائج الفرضيات	02
43	عرض الحالات و تحليلها	03
48	التحليل العام لحالات الدراسة	04
49	التحليل العام لنتائج الدراسة	05
الخاتمة		
قائمة المراجع		
الملاحق		

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي الفا كرونباخ	32
02	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	33
03	الصدق التمييزي لأداة الدراسة	33
04	توزيع فقرات استبيان المرونة النفسية على الأبعاد	34
05	تقسيم العينة حسب الجنس	36
06	تقسيم العينة حسب السن	36
07	تقسيم العينة حسب الأقدمية في التدريس	36
08	خصائص عينة المعالجة الكيفية	37
09	مقياس ليكارت الخماسي المرجح للأوزان	39
10	التحليل الوصفي لإجابات أفراد العينة	39
11	مستوى المرونة لدى أساتذة التعليم الابتدائي	41
12	نتائج اختبار T لدلالة الفروق وفقا لمتغير الجنس	41
13	نتائج اختبار F لدلالة الفروق وفقا لمتغير السن	42
14	نتائج اختبار F لدلالة الفروق وفقا لمتغير الأقدمية في التدريس	42
15	التحليل العام لحالات الدراسة	48

قائمة الأشكال

الصفحة	اسم الشكل	الرقم
17	المصطلحات القريبة من المرونة النفسية	01
29	دورة المرونة النفسية	02

قائمة الملاحق

اسم الملحق	الرقم
أسئلة المقابلة نصف الموجهة	01
مقياس المرونة النفسية	02
مخرجات التكرارات و النسب المئوية	03
مخرجات نتائج الدراسة الاستطلاعية	04
مخرجات تحليل الاتجاهات	05
مخرجات نتائج الفرضيات	06

مقدمة

يعتبر التعليم العامل المحرك و المنشط لحركة التغيير المطلوب في أي مجتمع من المجتمعات ، فهو ضرورة لازمة للمجتمعات النامية اذا ما أرادت اللحاق بركب الحضارة الإنسانية و لمواكبة هذه المنافسة و التفوق نحن بحاجة الى تعليم يركز في جوهره على تنمية الفرد اذ يتم اعداد الفرد و تهيئته من خلال مرحلة التعليم الابتدائي و المحرك لهذه العملية التعليمية هو الأستاذ الذي يعتبر عامل النجاح في العملية التربوية و طرفا فاعلا فيها اذا تحلى بملامح الكفاءة بشتى أشكالها سواء أكانت علمية أو شخصية أو نفسية أو اجتماعية ، فكما اكتسب الأستاذ القدرة على فهم تلاميذه و مستوياتهم الذهنية و المعرفية و مشاكلهم الادراكية كلما أصبح أكثر فهما و تميزا للفئات المختلفة من تلاميذه ، مما يساعده على سرعة تقديم الخدمات التعليمية المناسبة .

فالمرونة النفسية للأساتذة في المدارس الابتدائية هي موضوع مهم يستوجب منا البحث و المناقشة باعتبار التحلي بها أمر بالغ الأهمية حيث تؤثر بشكل مباشر على جودة التدريس و التفاعل مع المتعلمين و الزملاء و الأهل لذلك يعتبر تطوير استراتيجيات دعم الصحة النفسية و تعزيز المرونة النفسية للأساتذة أمرا أساسيا في تحسين جودة التعليم و بناء بيئة تعليمية صحية .

و هذا الموضوع يتناول دراسة مدى قدرة الأساتذة على التكيف مع التحديات النفسية و العاطفية التي قد تواجههم في بيئة العمل التعليمية و جاء معنا بـ: مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي .

وقد تم تقسيم هذه الدراسة الى جانب نظري و آخر تطبيقي، فالنظري شمل فصلين هما إشكالية الدراسة و فصل خاص بالمرونة النفسية، أما الجانب التطبيقي فقد ضم أيضا فصلين حيث اشتمل أحدهما على الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، وفي الأخير تم تقديم فصل خاص بتفسير النتائج و تحليلها .

فما هي المرونة النفسية؟ و ما مستوى وجودها لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟

الجانِب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1 - اشكالية الدراسة
- 2 - فرضيات الدراسة
- 3 - أهمية الدراسة
- 4 - أهداف الدراسة
- 5 - التعريف الاجرائي لمتغير الدراسة
- 6 - الدراسات السابقة والتعقيب عليها

1- اشكالية الدراسة:

تعد المدرسة البيت الثاني لكل طفل بعد الأسرة وهي من أهم المؤسسات الاجتماعية الرسمية التي وضعت لتربية النشء ومساعدتهم على النمو في جميع نواحي شخصياتهم الى اقصى ما تمكنهم قدراتهم واستعداداتهم.

كما أن المدرسة الابتدائية بالخصوص تعد اللبنة الأولى في التعليم والأساسية في اعداد الأجيال حيث تساهم في اعدادهم وفق أهداف تربوية تعليمية تحدها فلسفة المجتمع اعدادا يجعل منه مواطنا مسؤولا وفردا متكامل مشبعا بالقيم والأخلاق ومزودا برصيد من المعرفة التي تؤهله ليكون عنصرا فعالا في بناء وتطوير وطنه.

ولكي تنجح المدرسة في أداء مهمتها على أكمل وجه لا بد من مراعاة الأساليب التربوية والبيداغوجية السليمة التي تساهم في تكوينهم الذاتي تكوينا علميا يمكنهم من اشباع حاجاتهم وتلبية رغباتهم كل ذلك جعل المدرسة تولي أهمية بالغة في تهيئة الأنشطة والخبرات التربوية والثقافية والاجتماعية والتي تشكل في مجملها منهجا لتصل من خلاله الى تحقيق النمو الشامل في جميع النواحي

كما لا بد أن لا ننس بأن العملية التعليمية قائمة على عنصرين أساسيين وهما المعلم و المتعلم أو الأستاذ و التلميذ فالتلميذ هو المتعلم و المتلقي وطالب للمعرفة أو الدارس في المؤسسة التعليمية أما الأستاذ فهو ناقل للمادة العلمية الى التلاميذ بأي وسيلة وهو المربي و الملحق و الموجه

فالأستاذ صانع الأجيال و أكثر مؤثر فيها فهو يربي و يصنع العقول و يجعل من الجاهل متعلما كما و أن مهمته لا تقتصر على هذا الحد بل تتعدى الى جعل التلاميذ أصحاب خلق رفيع يؤدون الأمانة و لا يخونون و لا يكذبون و لا يعرفون الغش و لا الخداع كما يحرص على أن يكون قدوة لتلاميذه فيتصرف أمامهم بالطريقة المثالية الخالية من التصنع و كل ذلك بهدف تلقي العلم و المعرفة و الثقافة بكل ثقة خاصة و أنه من أكثر الشخصيات تأثيرا عليهم نفسيا و علميا و خلقيا .

فمهمته لا تقتصر على تلقين المادة العلمية بالأنشطة الصفية واستخدامه لاستراتيجيات تربوية متنوعة فقط بل تتعدى ذلك الى محاولة صقل شخصية التلاميذ ومتابعة تعلمهم ونموهم النفسي والعلمي وعليه فانه يعتبر الدعامة الأساسية التي يؤسس عليها النمو المتكامل للأجيال فطبيعة العلاقة بين الطرفين من أهم الأسس التي وجب دراستها وبنائها وتشجيعها فهي تعتمد على المهارات التي تتميز بها شخصية الأستاذ والفنيات التي يتبناها مع تلاميذه داخل القسم كما أنها تفتح عدة أبواب مغلقة وتزيح عدة عراقيل قد تواجهه.

فتلك العلاقة السلسة تعتمد أيضا اعتمادا على الأستاذ و شخصيته فلكي يكون الأستاذ منبعا للعلم و المعرفة و الثقافة و الخلق و البناء السليم و يتقن مهنته يتوجب أن تتوفر فيه خصائص متنوعة منها ما تعلق باتساع حدود علمه و منها ما تعلق باتساع حدود صبره و تحمله لذا وجب أن يحسن استغلال مكانه القوة لديه ليستطيع توليد الطاقة الايجابية التي تدفعه لتطوير كفاءته الذاتية من أجل التكيف الايجابي مع أي تهديد أو عراقيل قد تواجهه و هذا لا يتحقق الا اذا امتلك شخصية متوازنة و اتصف بالمرونة في تعاملاته ليستطيع التكيف مع الضغوط النفسية التي قد تواجهه .

فالمرونة النفسية شرط أساسي يجب توفره لدى ممتهن مهنة التعليم لأنه يتعامل مع فئة حساسة وفي طور البناء العلمي والنفسي والاجتماعي خاصة مع تحديات العصر و اختلاف طبيعة الأجيال عن ذي قبل و قد عرفها الأحمدى (2007) بأنها قدرة الفرد على مواجهة المواقف المختلفة بفاعلية و الرد عليها بشكل عقلاني و إقامة علاقات طيبة مع الآخرين أساسها الود و الاحترام المتبادل و تقبل الآخرين.

كما عرفتھا الجمعية النفسية الأمريكية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الايجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية التي يواجهها البشر، كما عرفتھا أيضا فاتن قنصوة (2013) بأنها قدرة الشخص على التعافي من الصدمة و التكيف مع أحداث الحياة الضاغطة و حل المشكلات الناتجة عن هذه الصدمات أو الأحداث. (الهنداوي،2020، ص 174)

و مصطلح المرونة النفسية هو مصطلح جديد في مجال علم النفس بعدما أصبح للدراسات النفسية تركيز على مكامن القوة في نفسية الانسان كالسعادة و الطمأنينة و الأمل و الاستقرار النفسي و غيرها من المصطلحات التي تدل على الصحة النفسية و هو ما بدأ كحركة تطورت من التفكير الايجابي الى علم النفس الايجابي على يد مارتن سليجمان رئيس جمعية علماء النفس الأمريكيين سنة 1998 ، فعلم النفس الايجابي علم يهتم أساسا بالدراسة العلمية لما يحقق السعادة للناس و يسعى الى تعزيز قدرات الشخصية المتعددة كالصمود و الصلابة النفسية و التفكير الايجابي و غيرها ، كما و يسهم في الوصول الى أعلى أداء وظيفي للناس و الجماعات و المؤسسات و فضلا عن ذلك فان علم النفس الايجابي في اهتمامه بالمجتمع يسعى الى تنمية الفضائل و تفعيل دور المؤسسات التي تعمل على تحسين دور الواقع و تنمية الشعور بالمسؤولية لدى الأفراد و العمل الخلاق و التسامح .

و قد نال هذا الموضوع اهتمام الباحثين في عدة دراسات منها دراسة غزل عبد الرحمن الشيخ (2018) بعنوان الذكاء الانفعالي و علاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية . ودراسة غادة مبارك محمد النداوي (2020) بعنوان التفاعل الاجتماعي و علاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة بمنطقة عرعر بالمملكة السعودية . دراسة بريقة محمد علي (2017) بعنوان علاقة المرونة النفسية بمتغيري الجنس و السن دراسية ميدانية لطلبة معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية جامعة قاصدي مرباح ورقلة

و دراسة سمية بن حديد و تجاني بن الطاهر (2022) بعنوان المرونة النفسية و علاقتها بالكدر الزوجي لدى عينة من أستاذات التعليم الثانوي ولاية غرداية . و دراسة عائشة عبيد الله مبارك قويضي العازمي (2022) بعنوان المرونة النفسية و علاقتها بالتفكير الايجابي لدى المراهقين و دراسة جودي عربية (2018) بعنوان المرونة النفسية و علاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطرابات الغدة الدرقية .

و دراسة حساني سارة (2019) بعنوان المرونة النفسية لدى المرأة المطلقة دراسة عيادية لحالات في ولاية بسكرة وقسنطينة

و دراسة صميذة أسماء مصطفى عبد الله (2019) بعنوان العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية.

و غيرها من الدراسات التي تناولت المرونة النفسية و علاقتها بمتغيرات أخرى لدى مختلف العينات ، و لأهمية المؤسسة التربوية في صنع الأجيال و أهمية المرونة النفسية و دورها في تحديد قدرة الأستاذ

على التوافق الفعال و المواجهة الواعية للعوائق و المواقف التي تعترضه، و لأن الأستاذ المرن يمتاز بسعة الأفق و امتلاك مهارات حل المشكلات و خاصية التواصل و التفاعل مع الآخرين و قادر على توجيه انفعالاته في الإطار الصحيح الذي يمكنه من إدارة مشاعره و اندفاعاته و التغلب على الآثار السلبية للضغوطات الصادمة جاءت هذه الدراسة لقياس مستوى وجود المرونة النفسية لدى هذه الفئة الفعالة في الوسط التربوي .

و عليه نطرح التساؤلات التالية:

1-1-التساؤل العام:

ما مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟.

1-2-التساؤلات الفرعية:

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي يعزى لمتغير الجنس؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم يعزى لمتغير السن؟

-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي يعزى لسنوات الخبرة المهنية؟

2- فرضيات الدراسة:

1-2-الفرضية العامة:

-مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع.

2-2-الفرضيات الفرعية:

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي يعزى لمتغير الجنس.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي يعزى لمتغير السن.

-توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي يعزى لسنوات الخبرة المهنية.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في دراستها لمتغير ايجابي تزامنا مع الحركة الجديدة لعلم النفس الايجابي

وتكمن أيضا أهميتها في تسليطها الضوء على الحالة النفسية للأستاذ ومكان شخصيته وفي اهتمامها بهذا العنصر الأساسي في العملية التربوية.

تعتبر هذه الدراسة اضافة علمية لمكتبة دراسات علم النفس باعتبارها تدرس المتغير ومستوى وجوده في عينة الأساتذة دون اقتران بمتغيرات أخرى.

4- أهداف الدراسة:

- * معرفة مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- * الكشف عن وجود فروق في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي يعزى لمتغير الجنس.
- * الكشف عن وجود فروق في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي يعزى لمتغير السن.
- * الكشف عن وجود فروق في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي يعزى لسنوات الخبرة المهنية.

5- التعريف الإجرائي لمتغير الدراسة:

المرونة النفسية هي تكيف الأفراد مع أنفسهم ومع الآخرين الى أقصى درجات الفاعلية والرضا والسعادة وتحقيق السلوك الاجتماعي المقبول والقدرة على مواجهة وقائع الحياة وقبولها. (المطيري، 2005، ص23).

وهي قدرة أستاذ التعليم الابتدائي على التصدي للضغوطات والمواقف الصعبة التي يتعرض لها ومعالجتها بشكل عقلائي بحيث يستطيع إقامة علاقات طيبة مع التلاميذ.

وفي هذا البحث تتحدد المرونة النفسية بمدى استجابة الأساتذة لمقياس المرونة النفسية

(Davidson and Conner Résilience scale)

6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

1-نتاري سامية وأيمن سناء (2021) بعنوان، المرونة النفسية لدى أساتذة المرحلة الابتدائي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لتلاميذهم.

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي وكذا معرفة العلاقة بين المرونة النفسية لدى الأستاذ والتحصيل الدراسي لدى تلاميذهم بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية حسب متغيرات (الجنس، الأقدمية في التدريس).

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي الاستكشافي وطبقتا مقياس المرونة النفسية على 120 أستاذ من بعض مقاطعات مدينة ورقلة وتوصلتا إلى النتائج التالية: مستوى المرونة مرتفع، ومستوى التحصيل الدراسي مرتفع، ووجود علاقة طردية بين المرونة النفسية والتحصيل الدراسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية يعزى لمتغير الجنس، ويكون توجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية يعزى لمتغير الأقدمية في التدريس

2- عباني مليكة (2015) بعنوان: الأسلوب المعرفي والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الابتدائية.

تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الأسلوب المعرفي والاتجاه نحو مهنة التدريس وكذلك معرفة اتجاهات الأساتذة نحو مهنة والأسلوب المعرفي السائد لديهم.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الاستكشافي وطبقت استبيان الأسلوب المعرفي (التصلب/ المرونة) من إعداد سميرة ميسون، واستبيان الاتجاه نحو مهنة التدريس للشايب محمد الساسي على عينة مكونة من 232 معلم ومعلمة بمدينة ورقلة وتوصلت إلى النتائج التالية: اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية ايجابية والأسلوب المرن هو الأسلوب السائد لدى المعلمين ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات ذوي المرن وذوي الأسلوب المتصلب، ووجود علاقة إيجابية بين الأسلوب المعرفي (التصلب/ المرونة) والاتجاه نحو التدريس وعدم وجود فروق دالة إحصائية في الأسلوب المعرفي (التصلب/ المرونة) باختلاف الجنس والأقدمية في التدريس والتفاعل بينهما.

3- مليكة بكير (2019) بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا.

تهدف الدراسة إلى التعرف على مدى وجود علاقة بين كل من المرونة النفسية والضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين للبكالوريا وكذا معرفة مستوى المرونة النفسية ومستوى الضغوط المدرسية لديهم وحراسة الفروق بين الجنسين في المرونة النفسية والضغط الدراسي.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي والاستكشافي وطبقت مقياس المرونة النفسية المعدل من طرف الباحثة عبدي سميرة (2011) على عينة مكونة من 150 تلميذ وتلميذة من الثانويات التابعة لمديرية الجزائر شرق- وقد توصلت إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية سالبة ومنخفضة بين المرونة النفسية والضغوط المدرسية، وأن أفراد عينة الدراسة يتميزون بمستوى مرتفع من المرونة النفسية، بينما في الضغوط المدرسية فيتميزون بمستوى منخفض وبالنسبة للدراسة حسب متغير الجنس فتبين أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في المرونة النفسية والضغوط المدرسية.

4- فقير تقي الدين وربعي محمد (2022) بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

وقد هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط وعلاقتها بالاتجاه نحو السلوك الصحي.

واتبع الباحثان المنهج الوصفي وطبقا مقياس المرونة النفسية للباحث يحيى عمر شقورة ومقياس الاتجاه نحو السلوك الصحي للباحثة نايت عبد السلام وقد تمت الدراسة على عينة مكونة من 100 تلميذ وتلميذة من مؤسسة كمال زمرلين بولاية المدية وقد توصلت إلى النتائج التالية: يتمتع تلاميذ السنة الرابعة متوسط بدرجة عالية من المرونة النفسية وهناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين المرونة النفسية والاتجاه نحو السلوك الصحي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

5- مشير عقبة (2022) بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية الرياضية.

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة المرونة النفسية بالدافعية للإنجاز والعلاقة بين دافع انجاز النجاح والمرونة النفسية والكشف عن مدى تأثير المرونة النفسية على مستوى دافعية الانجاز.

اتبع الباحث المنهج الوصفي وقد قدم استبيان على عينة مكونة من 40 تلميذ من بعض ثانويات ولاية تبسة وقد توصل إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية طردية بين المرونة النفسية والدافعية للإنجاز وبين المرونة النفسية والدافع لإنجاز النجاح وأن المرود الجيد الذي يقدمه التلميذ في نشاط رياضي ما يرجع إلى المرونة النفسية التي ترتبط بدافعية الانجاز.

6- أوريدة حورية (2020) بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى عينة من طلبة ثانوية علم النفس.

تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والتوافق النفسي.

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي واستخدمت مقياس المرونة النفسية لسالم بن صالح بن سيف العزري (2016) ومقياس التوافق النفسي لزينب شقير (2003) وطبقهما على عينة مكونة من 50 طالب وطالبة علم النفس بجامعة محمد بوضياف المسيلة وتوصلت إلى النتائج التالية:

وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية والتوافق النفسي لدى عينة من طلبة علم النفس ومستوى المرونة النفسية لدى عينة من طلبة علم النفس مرتفع ومستوى التوافق النفسي متوسط، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات المرونة النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات التوافق النفسي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.

7- هيام سلامة عبد العظيم (2017) بعنوان: المرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة بمرحلة التعليم الأساسي.

وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة النفسية والرضا الوظيفي والسعادة وكذلك الكشف عن الفروق بين متوسطي المرونة النفسية والرضا الوظيفي والكشف عن مدى وجود تأثير للمتغيرات الديموغرافية على درجة استجابة المتعلمين في السعادة والرضا الوظيفي والمرونة النفسية اتبعت الباحثة المنهج الوظيفي الارتباطي والمقارن واستخدمت مقياس المرونة النفسية ومقياس الرضا الوظيفي ومقياس السعادة من إعدادها الشخصي وشملت العينة 234 معلم من منطقة السادات (مصر) وقد توصلت إلى النتائج التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة في المرونة النفسية وأنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين المرونة النفسية والسعادة لدى المعلمين مرتفعي ومنخفضي السعادة.

8- هبة شفيق السيد كامل (2023) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بفعالية الذات لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة.

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي واستخدمت مقياس فعالية الذات من إعدادها ومقياس المرونة النفسية من إعداد أمال باظة (2016) وقد شملت العينة 50 معلما ومعلمة ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة شبين الكوم ومدينة قوسيتا بمحافظة المنوفية-مصر- ووصلت إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين فعالية الذات والمرونة النفسية لدى معلمين ذوي الاحتياجات الخاصة.

9- فاطمة بنت علي صالح الشمrani (2022) بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال (كلية التربية جامعة الملك سعود)، تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة الارتباطية

بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة تبوك واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، كما قامت بتصميم استبيان مكون من بعدين (بعد المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، وبعد تقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال) وقد تكونت عينة الدراسة من 40 معلمة من معلمات رياض الأطفال الحكومية وكان من أهم النتائج: وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة النفسية وتقدير الذات لدى معلمات رياض الأطفال كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في المرونة النفسية وفي تقدير الذات تعزى لمتغير عدد الأطفال في الصف.

10- خالد بن مطر بن محمد الربخي (2016) بعنوان: الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان، وقد هدفت الدراسة إلى تحديد مدى شيوع الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بكل من المرونة النفسية ومهارة حل المشكلات وقد تكونت عينة الدراسة من 300 معلم ومعلمة بواقع 150 معلم و150 معلمة من معلمي محافظة الظاهرة في سلطنة عمان.

ولتحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي الارتباطي وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية المدركة لكوهن وآخرون ومقياس المرونة النفسية لسميث وآخرون ومقياس مهارة حل المشكلات لساهين وهنبر وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية: وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متغيرات الدراسة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر وأنثى)، وكذلك وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات.

الدراسات الأجنبية:

وقد ذكرت هيام سلامة عبد العظيم (2017) دراسات أجنبية تناولت المرونة النفسية منها:

:Sandra Raman Qertiving 2004-11

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الرضا الوظيفي للمعلمين ومستوى المرونة لديهم وأسفرت النتائج عن مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين كان مرتفعا بشكل عام وفقا (موقع المدرسة/ الجنس/ العمر/ عدد سنوات الخبرة) والمرونة النفسية لدى المعلمين كبار السن أعلى إحصائيا من المرونة النفسية لدى المعلمين التي تتراوح أعمارهم بين (27،35) سنة وأسفرت نتائج الدراسة على أن المرونة النفسية تعتبر عاملا مهما في الحد من الإجهاد والتوتر النفسي وزيادة الرضا الوظيفي للمعلمين. وصفي ارتباطي.

:Herman.De.J 2013 -12

هدفت الدراسة إلى التعرف على (السعادة والمرونة النفسية والتوجه نحو الحياة) لدى المعلمين في المدارس الريفية في إطار علم النفس الايجابي، وتم عرض النتائج على الشكل التالي:

المعلمين لديهم مستوى عالي من المرونة النفسية والسعادة، ومستوى متوسط في التوجه نحو الحياة ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السعادة والمرونة النفسية والتوجه نحو الحياة وفقا لمتغير الجنس، وتشير النتائج أيضا على الرغم من المعلمين إلى الكثير من الضغوط والمصاعب إلا أنهم قادرين على

إثبات مظاهر نفسية ايجابية فوجد في السعادة (الانبساط العطف، المرح والنكتة، الصحة البدنية، الثقة بالنفس). وفي التوجيه نحو الحياة نجد (الشمول والشعور بالتماسك). وفي المرونة النفسية نجد (الاعتماد على الذات، المثابرة، الاتزان الانفعالي، وجود حياة هادئة وذات مغزى). وصفي استكشافي.

وقد ذكرت هبة شفيق السيد كامل (2023) أيضا:

-13 Hassaan kavaci 2022:

وقد هدفت إلى فحص العلاقة بين المرونة النفسية وفعالية الذات لدى المعلمين ومواقفهم تجاه مهنة التدريس وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها 247 معلما درسوا في برنامج التأهيل التربوي في جامعة بتركيا وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية وفعالية الذات، وأن المرونة النفسية للمعلمين تؤثر على فعالية الذات لديهم ومواقفهم تجاه مهنة التدريس.

-14 Muhammad Siddique.2021:

وقد هدف إلى التحقيق إلى التحقق من العلاقة بين المرونة النفسية وفعالية الذات وإيجاد تأثير المرونة على فعالية الذات لدى طلاب الكيمياء في الصف العاشر، وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها 200 طالب من منطقة لاهور، البنجاب باكستان على أساس تقنية أخذ العينات على مراحل وقد أسفرت النتائج على التأثير المعنوي القوي للمرونة على فعالية الذات للطلاب ووجود علاقة ايجابية وهامة للمرونة النفسية مع فعالية الذات وستكون هذه الدراسة داعمة للمعلمين ومديري المدارس وأولياء الأمور.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تتشترك هذه الدراسات في كونها درست متغير المرونة النفسية في الوسط المدرسي والتربوي والعلمي إلا أنها تختلف في طبيعة المتغير المقترن بالمرونة النفسية وفي العينة وطبيعة الأهداف الخاصة بكل دراسة.

اتبعت هذه الدراسات جميعا المنهج الوصفي باختلاف أنواعه من ارتباطي واستكشافي ومقارن.. واستعمل الباحثون مقياس المرونة النفسية كأداة باختلاف مصمميها تماشيا مع طبيعة العينة.

وقد كشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية بين مستوى المرونة النفسية والمتغيرات الايجابية (الرضا الوظيفي، فاعلية الذات، تقدير الذات، السعادة والتوجه نحو الحياة، التحصيل الدراسي، الدافعية للإنجاز والتوافق النفسي والسلوك الصحي..)، وكشفت النتائج أيضا وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مستوى المرونة النفسية والضغوط بأنواعها النفسية والمدرسية والمهنية..

ومن خلال البحث في الدراسات الجزائرية والعربية والأجنبية لم يتم الوصول الى دراسات تناولت المرونة النفسية كمتغير وحيد دون اقترانه بمتغيرات أخرى خاصة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

و لأن الأستاذ الناجح هو ذلك الذي يتمتع بالمرونة النفسية بأبعادها و الصحة النفسية بأشكالها ، و لاهتمامنا بالجانب النفسي للأستاذ جاءت فكرة الدراسة الحالية لقياس مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي و الدراسات السابقة قد ساهمت في تبيننا النهائي لمتغير الدراسة و في صياغة الفرضيات .

الفصل الثاني: المرونة النفسية

- 1- مفهوم المرونة النفسية.
- 2- المرونة النفسية ومصطلحات أخرى.
- 3- المقاربات النظرية المفسرة للمرونة النفسية.
- 4- سمات وخصائص المرونة النفسية.
- 5- أبعاد المرونة النفسية.
- 6- أهمية وفوائد المرونة النفسية.
- 7- مقومات وعوامل المرونة النفسية.
- 8- طرق بناء المرونة النفسية.
- 9- دورة المرونة النفسية.

يختلف الأفراد بشدة في القدرة على مقاومة المحن وتجنب الانهيار عند مواجهة العوائق حيث تعتمد الصحة النفسية الى حد كبير على ضرورة المرونة وعلى اكتساب القدرات المتنوعة بدلا من التطرف والجمود ما يضيف على الشخصية غنى وتنوع يتناسب مع الحياة العملية الواقعية ومع ضرورات التكيف، فالمرونة النفسية تلعب دورا هاما في جعل الفرد قادرا على التحمل وعلى مواجهة الشدائد والمصاعب مسيطرا على التأثيرات السلبية والقدرات التي تصادفه.

ومن هذا نجد أن المرونة من المصطلحات الحديثة التي استخدمت للتعبير عن الصفات المرتبطة بالصحة النفسية والتفكير الايجابي في حياة الأفراد

1- مفهوم المرونة النفسية:

المرونة في التراث العربي كترجمة لمصطلح *la résilience*، والذي يعني المرونة في معجم مقاييس اللغة.

كما جاء في لسان العرب: (مرن، يمرن، مرانة، مرون : و هو لين في صلابه ، و مرنت يد فلان على العمل أي صلبت و استمرت ، و المرانة : اللين).

مَرَّنَ: يَمَرِّنُ، مرانة ومرونة، هو مرن والمفعول ممرن عليه.

مَرَّنَ الشيء: لان في صلابه.

مَرَّنَ سلوك الشخص: سلس وتكيف حسب الظروف.

عرف مصطفى حجازي (2006) المرونة النفسية على أنها قدرة الفرد على ايجاد البدائل و التكيف الاجتماعي للضغوطات أو تحمل الاحباط و التعلم و التغيير ، و يعتبرها من أكبر مؤشرات الصحة النفسية ، حيث يتصف الأفراد المرنين بعدم التصلب و النمطية و الأحادية ، فهم متكيفون سواء في التعامل مع الحاجات النفسية و كيفية اشباعها أو من خلال تفاعلهم الاجتماعي و قدرتهم على الابداع (دباش، 2018، ص59).

وقد تعددت التعاريف المقدمة للمرونة النفسية نذكر منها:

* القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي المقدرة على التفاعل اجتماعيا على الآخرين، والصفح والأمل. (الخطيب، 2007، ص4)

* المرونة هي الخاصية التي تكسب الفرد القدرة على التوافق مع الضغوط المختلفة وذلك باكتسابه مجموعة من الخصائص والصفات الايجابية التي تساعد على تحقيق التوافق، وعليه فإن الأشخاص المرنين هم القادرون على تحويل المحن في حياتهم إلى منح من خلال إيمانهم العميق بقدرتهم على التغيير. (الحارثي، 2010، ص8).

* عملية دينامية ذات طراز فريد تتسم بكونها متعددة الأبعاد، ويتميز من يتصف بها بالقدرة على التوافق النفسي أو التكيف الجيد مع كافة التهديدات والضغوط بشتى صورها، ويتصف أيضا بالقدرة على استعادة الفعالية والتعافي مرة أخرى بعد الانكسار والانهيار. (عثمان، 2010، ص8).

* ويعرفها الأحمدى (2009) على أنها الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء أكان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغيير أو الأخذ بأيسر الحلول. (الأحمدى، 2009، ص5).

* عملية ديناميكية تمكن الأفراد من إظهار تكيف سلوكي عندما يواجهون مواقف عصبية أو صدمة أو مأساوية أو تهديد أو حتى مواقف ضاغطة (أبو حلاوة، 2013، ص5)

* ويشير أبو حلاوة (2008) إلى أن المرونة النفسية العامة ظاهرة عادية أو طبيعية وليست ظاهرة خارقة للعادة أو غير طبيعية، فمعظم الناس يظهرون مرونة نفسية واسعة واسقاط سمة المرونة النفسية على شخص ما لا يعني أن مثل هذا الشخص لا يخبر أو يعاني من مصاعب أو ضغوط، فالألم الانفعالي والحزن وأعراض شائعة بين الأشخاص الذين خبروا أو كانوا في شدائد أو نكبات أو عثرات شديدة في حياتهم وهي ليست ميزة منفردة بالمطلق، بل إنها موجودة بدرجات مختلفة ويمكن للبعض أن يكونوا مرنين اتجاه أحد الأنماط من الجهد النفسي أكثر منه اتجاه شكل آخر من الضغوط ومن الممكن للشخص أن يتعامل مع الشدة النفسية التي يفرضها عليه ضغط التعب أفضل مما يتعامل مع الضغوط الناجمة عن العلاقات المنزلية. (أبو حلاوة، 2008، ص44-45).

فالمرونة النفسية تعد الفرصة لتوظيف الإمكانيات النفسية والبدنية للتوافق الفعال مع ظروف الحياة وأحداثها وذلك لتكوين الاتزان النفسي والإحساس بجودة الوجود وتعزيز الثقة بالذات وصورتها الإيجابية والقدرة على إدارة المشاعر والانفعالات. (عبيد الله، 2022، ص144).

وقد عرفت الجمعية النفسية الأمريكية American psychological Association

بأنها العملية الدينامية التي تؤدي إلى التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها الفرد سواء أكانت مشكلات اجتماعية أو كوارث طبيعية أو حروبا دامية أو أمراضا مزمنة أو مشكلات أسرية أو التعرض لهجمات إرهابية أو غيرها من الصدمات العنيفة كما ينطوي هذا المفهوم على القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات وتجاوزها بشكل ايجابي ومواصلة الحياة بفعالية واقتدار (العوني، 2016، ص6).

* فالأستاذ الذي يتصف بالمرونة النفسية هو ذلك الذي يملك قدرات متنوعة في ضبط انفعالاته وحل مشاكله والتصدي لعقباته ويتصف بالتوافق والتكيف الجيدين مع كافة المواقف التي قد تواجهه في الوسط المدرسي.

2- المرونة النفسية و مصطلحات أخرى :

هناك تداخل بين المرونة النفسية ومصطلحات عديدة منها:

1-2 - الاتزان الانفعالي:

هي القدرة على عدم الاندفاع أو المغالاة في الانفعال أثناء الاستجابة للمواقف الحياتية المختلفة المفرحة والمحزنة (فوقية، 2015، ص4)

هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها، وقدرته على تناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وحسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه واثقا متفائلا ومطمئنا في نظرته للمستقبل ومتوافقا مع الآخرين. (الجميل، 2005، ص18)

2-2- القدرة على التكيف:

هي تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة، ويعرف أيضا بأنه القدرة على تكوين العلاقة المرضية بين المرء وبيئته.

2-3- التوافق الايجابي:

وهو قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا ما يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التآزم والاضطرابات، يعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين. (فهيم، 1995، ص16).

2-4- الصلابة النفسية:

هي نمط التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه، واعتقاد الفرد بأنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيم يلقاه من أحداث ضاغطة، وتحمل مسؤولية ما يتعرض له من أحداث، وأن يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مثير ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له. (مخيمر، 1996، ص284).

2-5- المناعة النفسية:

يعرفها عصام زيدان (2013) بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في الشخصية مثل التفكير الايجابي والإبداع، وحل المشكلات، وضبط النفس والاتزان والصمود والصلابة والتحدي والمثابرة والفعالية والتفؤل والمرونة والتكيف مع البيئة. (زيدان، 2013، ص817).

ويعرفها يوسف مقدادي (2014) بأنها مجموعة من الخصائص النفسية التي تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الهدف والتحكم والتحدي وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأمن النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة.

2-6- الهدوء الانفعالي:

هو القدرة على مواجهة الظروف المختلفة في الحياة الحسنة منها والسيئة بالشجاعة والحزم والبهجة والانشراح والمساواة والرضا. (مجدي، 1997، ص26)

2-7- التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي هو المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة ايجابية ناجحة. (العبيدي، 2013، ص129).

هو التفاؤل والإحساس بالقدرة على النجاح بسبب إدراكه ونبله. (شقورة، 2012، ص44)

2-8- مرونة الأنا:

هي القدرة على بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة (أبو حلاوة، 2013، ص28).

هي القدرة التي يستخدمها الفرد على المستوى النفسي والاجتماعي والانفعالي والأكاديمي من أجل التوافق مع الأحداث أو المعوقات غير المواتية والتي تعرقل مسيرة نموه الشخصي في الاتجاه الطبيعي وهذه القدرة تتوقف على إدراك وتقبل الذات، وتقبل الآخرين المحيطين به. (فوقية، 2015، ص4).

2-9- قوة الأنا:

هي القدرة على التكيف مع شروط الواقع والاحتفاظ بأوضاع انفعالية متزنة، والتوافق مع المطالب الاجتماعية والالتزان والقدرة على التحكم في الانفعالات وفي التعبير عنها في مواقف الغضب ومواقف الرضا وعند الخوف وتحقيق الصحة النفسية. (شقورة، 2012، ص11).

ويعرفها جومازي 1991 على أنها القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على النشا في المحنة. (أبو حلاوة، 2013، ص28).

هي تحقيق الصحة النفسية من خلال التوافق مع الواقع والاحتفاظ بالالتزان الانفعالي والخلو من الصراعات المرضية والتحكم أثناء المواقف المختلفة (حب، حزم، سعادة، رضا...).

2-10- المداهنة:

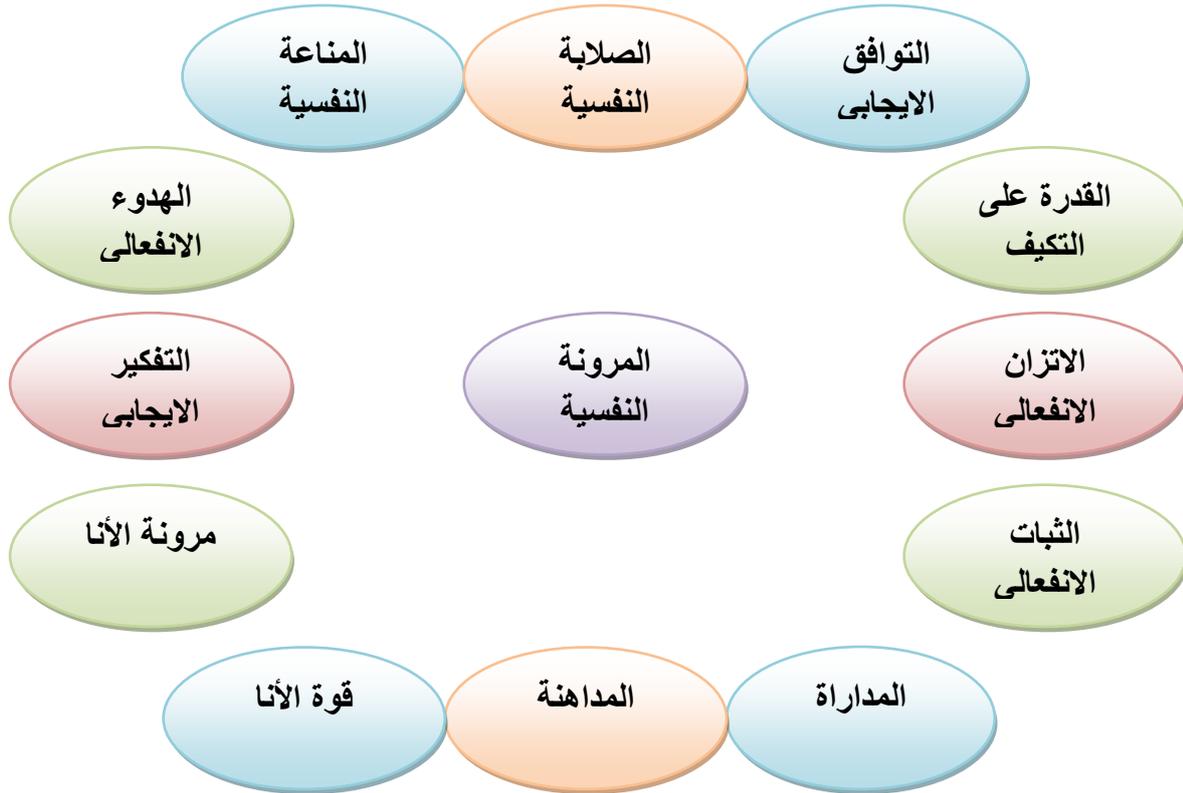
هي المرونة المصطنعة أو اللين الطبيعي (مصطنع غير حقيقي) وهي حرام شرعا وهي من أعمال النفاق وإظهار غير ما يضر، وهي مذمومة شكلا وفعلا وقولا.

2-11- المداراة:

هي الملاطفة وإظهار البشاشة، خاصة مع الجاهل، الدفع بالرفق والهدوء -ادفع بالتني هي أحسن- أثناء التعامل مع الآخرين، ترك الأغلاط عن القول فلا تكن غليظ القلب فينفض الناس من حولك- خفض الجناح للناس وحسن الخلق- أحسن الحسن الخلق الحسن. (فوقية، 2015، ص4).

12-2- الثبات الانفعالي:

هو قدرة الشخص على التحكم في انفعالاته وردود أفعاله عند التعرض لأي حدث أو موقف يثيره. يعرفه تفاحة بأنه التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية. (شقورة، 2012، ص12).



الشكل رقم (1) يوضح المصطلحات القريبة من المرونة النفسية

3- المقاربات النظرية المفسرة للمرونة النفسية:

تعددت المقاربات النظرية المفسرة للمرونة النفسية ولكنها لا تختلف كثيرا فكلها تنفق على أن المرونة النفسية جانب ايجابي من الشخصية الانسانية ومن بين هذه النظريات:

3-1- النظرية التحليلية: لسيموند فرويد:

قسم فرويد الجهاز النفسي الى ثلاثة أبعاد وهي:

*الأنا: (Ego)

وهو مركز الشعور أو ما يسمى بالشخصية الشعورية كونه مركز الإدراك الحسي الداخلي والخارجي للعمليات العقلية وهو المسؤول عن كل الأفعال الإرادية باعتباره الجانب الواعي من الشخصية والذي يوجه الإنسان نحو السلوك السليم القائم على المنطق والعقل ومبدأ الواقع.

*الأنا الأعلى: (Super Ego)

ويشكل البعد الأخلاقي والقيمي في الشخصية ويتمثل دوره أساسا في عمليات الكف لكل من رغبات الهو ويصوغ الأنا بصيغة أخلاقية. (الداهري، 2013، ص75)

*الهو: (Id)

وهو منبع الطاقة الحيوية والنفسية والغرائز الجنسية وقد أطلق عليه فرويد اسم الليبيدو وهو الصورة البدائية للإنسان قبل أن يهذبه المجتمع ويتكون من الغرائز كالجنس والعدوان. (نبيل، 2004، ص74).

أوضح سيغموند فرويد أن الجهاز النفسي يتكون من الهو والأنا والأنا الأعلى حيث كل منها مسؤول عن وظيفة خاصة حيث تتكفل الأنا بالدفاع عن الشخصية وتعمل على توافقها مع البيئة، كما يعمل على تأجيل إشباع مطالب الهو حتى يتوفر الموضوع المناسب الذي يسمح بالإشباع بدون آثار مؤلمة، و يتوجه الأنا بمستويات ثانوية أعلى من الوظائف العقلية مثل التفكير المنطقي وحل المشكلات وصناعة القرار لتحقيق التوافق وإحداث المرونة والتكيف.

و حدد دسوقي (1974) السلوك التوافقي في الإنسان وفق هذه النظرية هو السلوك الموجه للتغلب على العقبات البيئية ، كما أن آليات توافقه التي يتعلمها هي الاستجابة المعتادة التي يسير عليها لإشباع حاجاته وإرضاء دوافعه وتحقيق توتراته ، فقدره المرء تحت تأثير دوافعه على تحويل ما هو ذاتي الى اجتماعي ، قابلية التكيف أو القدرة على التكيف كما يقول فرويد ، فمدى التكيف والقدرة عليه يشكلان الجانب المهم من المرونة النفسية للفرد ، تعتبر هذه النقاط التي أشار إليها فرويد مثل : التوافق والتكيف وما شابه ذلك لها علاقة وطيدة بالمرونة بل يمكن عدّها تعابير مرادفة لها. (الحمداي، 2017، ص7).

3-2- نظرية التحليل النفس الاجتماعي: (الفرويدون الجدد)

يرى أدلر أن الشخص السليم هو الذي يستطيع أن يعيش وفق مبادئه، وبإمكانه تغيير هذه المبادئ وفقا للظروف الواقعية والاستثنائية والتوجيه نحو تحقيق أهداف تتفق مع المصلحة الاجتماعية، ويفترض وجود أربعة أساليب أساسية للحياة يتبناها الناس للتعامل مع المشكلات وهي: (النمط المسيطر، النمط المعتمد أو الأخذ والنمط المتجنب والنمط المميز اجتماعيا). (ثلثز، 1983، ص78).

وحسب وجهة نظر أدلر فإن المرونة النفسية تعتمد على مدى تغيير الفرد لأساليب حياته وفقا لمستجدات الواقع والمصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد ثغرات نقصه من أجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسي والتكيف للواقع الاجتماعي.

3-3- النظرية السلوكية: جون واطسون

يتلخص مبدأ النظرية السلوكية في أن السلوك يكون استجابة لمثير ينتهي باستجابة ما، فالسلوك مكون من إفرزات غددية وحركات عضلية وهو على هذا خاضع للعمليات الفيسيوكيميائية، فالمحيط يوفر مجموعة من المثيرات التي تنبه الكائن الحي لإحداث استجابة ما وبذلك فإن هناك استجابة فورية من نوع ما لكل مثير بالإضافة إلى أن كل استجابة لها نوع ما من المثير وعليه فإن هناك حتمية بين المثير والاستجابة.

ويرجع الفضل في بلورة هذا الرأي إلى جون واطسون الذي أراد أن يجعل علم النفس علما مثل العلوم الطبيعية لذلك رفض أن تكون فكرة اللاشعور موضوع دراسة لعلم النفس وتقوم الشخصية في حالة انحرافها أو سوائها على مجموعة من العادات التي سبق أن تعلمها الفرد فالشخصية كلها مكتسبة متعلمة تحت شروط التعزيز ويعتبر السلوكيون أن الاشتراط والصراع بين المثيرات من أهم مصادر مرونة السلوك أو نتيجة لما يحدث من سوء التكيف تجاه المواقف الجديدة ولعل سبب ذلك هو عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات القديمة.

فالمرونة مكتسبة متعلمة من وجهة نظر السلوكيين، يكتسبها الفرد من خلال اكتسابه للعادات الإيجابية وممارستها، مما يؤدي إلى تكوين فردية مرنة قابلة للتكيف، لمواجهة ضغوطات الحياة. (أبو القمصان، 2017، ص35).

3-4- النظرية الإنسانية: كارل روجرز

نظرة روجرز للإنسان نظرة إيجابية فهو في نظره فاعل ذو إرادة يحكم عقله ويتدخل في تحديد مصيره، ويدفع نحو أهداف إيجابية.

كما تناول روجرز مفهوم الذات الإيجابي ووضح من خلاله أن الأفراد عندما يتلقون اعتبارا إيجابيا غير مشروط من الآخرين خصوصا أثناء السنوات المشكلة للشخصية، فإنهم سينمون اعتبار ذات إيجابي، وهو اتجاه مفضل نحو ذاتهم وهذا يسمح لهم أن ينموا قيمتهم الخاصة متفقا مع خبراتهم الواقعية وعلى الرغم من أنهم سوف يكونون واعين بالتوقعات المرتبطة بما يجب أن يفعلوه فإنهم سيلقون بأحكامهم الخاصة بدلا من أن يبقوا مقيدين بأحكام الآخرين، ويفتح اعتبار الذات الإيجابي الباب للميول

للتحقيق ويسمح للأفراد بأن يؤدوا وظائفهم على نحو يستثمرون فيه كل قدراتهم وإمكاناتهم. (عبيد الله، 2022، ص149).

إن الشخصية المرنة عند روجرز دالة على الانسجام بين الذات والخبرات فالأشخاص الأصحاء نفسيا قادرين على ادراك أنفسهم وبيئتهم كما في ذلك في الواقع وهم منفتحين بحرية لكل التجارب لأن أية واحدة من هذه الخبرات لا تشكل تهديدا للذات لديهم وهم أحرار يحققون ذاتهم في السير قدما نحو أن يكونوا أشخاصا متكاملين في أداء مهامهم وليس بالضرورة أن يغير وجه العالم بل يكفي أن يكون مبدعا حتى ولو في أمر صغير وقد حددت المرونة في أنها المحافظة على الكفاءة في سياق التحديات الكبيرة من أجل التكيف أو التطور فيشير للمرونة في ضوء مصطلح تحقيق الذات على أنها النتيجة الملاحظة ما بين أفراد مرنين والتي تعكس خصائص الأشخاص المحققين لذواتهم في :

*لديهم ادراك للواقع ويظهرون قبولا لأنفسهم والآخرين و الوضع المحيط بشكل عام.

* لديهم استقلال نسبي عن البيئة.

* يطورون علاقات قوية مع الأفراد قليلي التحقيق لذواتهم.

* لديهم تمييز أخلاقي بين الوسائل والغايات ولديهم روح دعاية غير عادية. (حساني، 2019، ص29).

4-سمات وخصائص المرونة النفسية:

* **المرح والفكاهة:** الشخصية المرنة نفسيا تدخل السرور في النفس وعلى البيئة المحيطة بها.

* **تقبل النقد دون حرج:** الشخصية المرنة تستفيد من كل ما يقدم إليها من نقد مهما كانت مصادره، وتعيد تقييم المواقف وتعديل من الأعمال بالإضافة إلى القدرة على ممارسة النقد الذاتي من خلال مراجعة الذات وإعادة النظر إلى الأفكار، فالشخص المرن نفسيا يقرأ الآخر في المواقف المختلفة مما يجعله قادرا على فهم النفس وفهم الآخرين.

* **العفو:** الشخصية المرنة لديها القدرة على أن تعفو عن ظلمها أو عن أساء إليها.

* **الصبر والمصابرة:** الشخصية المرنة دائما تستعين بالصبر في الشدائد والمواقف المختلفة والتروي وعدم الاندفاع أو التسرع كما أن لها القدرة على بذل الجهد من أجل تحقيق النجاح.

* **تكوين الصداقات:** الشخصية المرنة لها القدرة على تكوين صداقات مع الآخرين والتواصل معهم وتبادل الأفكار فيما بينهم.

* **التمتع بصحة نفسية:** الشخصية المرنة هي التي تتمتع بقدر من التوافق المهني والأسري والاجتماعي والشخصي.

* **القدرة على العطاء:** يعطي كل من حوله قدر المستطاع (فوقية، 2015، ص8).

* **الاستبصار:** وهو القدرة على قراءة وترجمة الموقف والأشخاص على التواصل البين شخصي – علاوة على ذلك فإن الشخص المستبصر يعرف كيف يكيف سلوكه ليكون مناسباً للموقف وهذا ما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين. (حسان، 2009، ص56).

* **الاستقلال:** بعد الاستقلال يشمل عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ماله وما عليه، وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح "لا" عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه في كونه متساهلاً وبسيط في مواجهة الحدث، وأن الاتجاه الإيجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دائماً، ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص والقدرة على مواجهة تلك الأحداث. (الشماط، 2013، ص23)

* **التواصل:** وهو قدرة الشخص على تكوين علاقات ايجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي البين شخصي مع من يحيطون به كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته. (الخطيب، 2007، ص11).

* **التسامح:** يشعر الشخص بالأمان والطمأنينة بصفة عامة، وهذا لا يعني أن الإنسان السوي لا ينتابه القلق، ويمر بالصراع إذا واجه مواقف الاختيار بين بدائل أو مواقف متعارضة لكن يواجه المواقف

بفعالية ويسعى لحل المشكلات وإزالة مصادر الصراع والتهديد، لحل ذلك في حدود إمكانياته وضمن رؤية متبصرة لواقعه.

*** الواقعية:** هي البعد عن المثالية والخيال ورؤية الأمور بوضوح من جميع الزوايا، ويستطيع الفرد من خلالها الاستفادة من الخبرة من خلال تعديل السلوك عند الضرورة، بناء على الخبرات التي يمر بها الفرد فكل موقف يمر به يضيف إلى خبرته مما يجعله أكثر قدرة على مواجهة المواقف الآتية بواقعية كاملة. (أبو ندى، 2015، ص54).

*** الصبر:** الصبر يعلم الإنسان المثابرة على العمل وبذل المجهود لتحقيق أهدافه العلمية والعملية، حيث أن معظم أهداف الإنسان في الحياة تحتاج إلى كثير من الجهد والوقت حتى يتمكن من بلوغها وتحقيقها، والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الإرادة. (نجاتي، 2005، ص29).

*** الإبداع:** ويمثل إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر) وأن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخللوا تتالي الأحداث لديهم حيث يمكنهم اتخاذ القرار في مواجهتها.

*** روح الدعابة:** تعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن حيث تتمثل القدرة على إدخال السرور على النفس وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به وهذا ما يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد الذين يجيدون فن التعامل مع الحياة بمواجهة مواقفها المتعددة.

أن روح الدعابة تدعم تكون وجهة نظر جديدة تكون أقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتأقلم مع الظروف القاسية والأكثر صعوبة. (شقورة، 2012، ص23)

يقول شريت، (2008) أن من صفات ذوي المرونة الآتي:

-**نظرة الفرد لنفسه:** وتتمثل في ثلاث نقاط وهي فهم الذات وتقبل الذات وتطوير الذات وفهم الذات أن يعرف نقاط القوة والضعف لديه وتقبل الذات أن يتقبل ذاته بإيجابياتها وسلبياتها. أما تطوير الذات فيعني أن يقنع الفرد يتقبل ذاته كما هي بل عليه أن يحاول تحسينها وتطويرها.

شعور الفرد بالأمن: يشعر بالأمن والطمأنينة بصفة عامة، ويسلك السلوك الذي يعمل مباشرة على حل المشكلة أو يعمل على إزالة مصادر التهديد ويحسم الأمر باتخاذ القرار المناسب في حدود إمكانياته.

-**المواجهة الصحيحة للأزمات:** عندما يتعرض لمشكلة فإنه يفكر فيها ويحدد عناصرها ويضع الحلول التي يتصور أنها كفيلة بحلها، وهو في هذا يتجه مباشرة إلى قلب المشكلة ويواجهها مواجهة صريحة.

- **الإفادة من الخبرة:** يعدل الفرد من سلوكه دائما بناء على الخبرات التي تمر به فهو يغير ويعدل من سلوكه حسب ما تعلمه من المواقف السابقة خاصة المواقف ذات العلاقة والصلة بالموقف الذي يقف فيه.

* ويمكن جمع سمات الأستاذ المرن في النقاط التالية:

-الاجيابة والتكيف في الظروف المعاكسة والقدرة على تحمل الإحباط.

- مستوى التفاؤل بالمهارة الاجتماعية والانفعالية والتغلب على النتائج السلبية للضغوط.

- تنوع الأساليب المعرفية وفقا لمقتضيات المواقف التي تواجههم.
- ضبط النفس والانفتاح على الخبرة والابتعاد عن الفضفضة.
- العمل بفعالية وفقا للقيم الشخصية والمثابرة والاجتهاد بغض النظر عن المتاعب والمصاعب.

5- أبعاد المرونة النفسية:

- 5-1- الاتزان الانفعالي:** ويتمثل في قدرة الفرد على الوعي بانفعالاته المختلفة وتوجيهها التوجه الصحيح والقدرة على التحكم فيها والسيطرة عليها مع تعدد المواقف التي يمر بها واختلافها.
- 5-2- فعالية الذات:** ثقة المرء في قدرته على حل المشكلات ومعرفة مكامن قوته وضعفه وحسن توظيفه لمواهبه ليتمكن من التوافق الايجابي مع أحداث الحياة وتحدياتها والسعي لتحقيق أهدافه وقدرته على تقبل النقد والاستفادة منه.
- 5-3- العلاقات الاجتماعية:** القدرة على إنشاء وتكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين والمحافظة عليها والاندماج وسط الجماعة، وتقبل الآخرين والقدرة على التسامح والعفو مع الذات والآخرين بالرغم من اختلافهم معا ومساعدة الآخرين.
- 5-4- الصبر:** هو القدرة على تحمل الظروف الصعبة التي يتعرض لها الفرد بروح عالية ونفس راضية دون تسرع والاندفاع في رد الفعل والقدرة على المثابرة والجلد لإنجاز الطموحات ومهام الحياة.
- 5-5- حل المشكلات:** القدرة على النظر في الصعوبات والأزمات من زوايا متعددة للتبصر من مختلف العوامل المسببة لها والحلول المختلفة المحتملة للتغلب عليها ومواجهتها والبحث عن أفكار إبداعية وبدائل متعددة واستشارة أهل الخبرة. (صميده، 2019، ص47).
- وقد ذكرت منار فتحي عبد اللطيف (2018) أبعادا أخرى:
- *الكفاءة الذاتية:** يقصد بها ما يتميز به الفرد من ثقة في قدراته وإمكاناته الشخصية وقدراته على التخطيط السليم لحياته، وتحديد هدف لحياته يسعى لتحقيقه وقدرته على حل المشكلات واتخاذ القرارات، ومواجهة ضغوط الحياة.
- *الكفاءة الاجتماعية:** تعني قدرة الفرد على النجاح في التواصل وتحقيق التوافق والانسجام مع الآخرين والتعاطف معهم سواء في إطار الأسرة أو العمل أو المجتمع ككل.
- *الكفاءة الانفعالية:** تعني قدرة الفرد على التكيف مع انفعالاته السلبية كالشعور بالغضب والحزن والقلق والاكتئاب والضغط النفسية والتمتع بالانفعالات الايجابية معظم الوقت، وتلك الانفعالات الايجابية تساعده على مواجهة المشكلات والضغوطات.
- *التوجه نحو الحياة:** تشمل الأمل والتفاؤل فالأشخاص المرنين دائما ما يكونون متفائلين وهم أشخاص يتوقعون أشياء جيدة ستحدث لهم في حياتهم ويرون المستقبل دائما يحمل لهم الأمل والخير. (فتحي عبد اللطيف، 2018، ص25).

ويرى شقورة (2012) أن أبعاد المرونة النفسية هي:

1-بعد انفعالي: ويعني ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات.

2-بعد عقلي: ويعني القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات، وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.

3-بعد اجتماعي: ويعني القدرة على تكوين علاقات واقعية، والتواصل الايجابي مع الآخرين. (شقورة، 2012، ص79).

فالأستاذ المرن هو ذلك الشخص الذي نلمس مرونته في انفعالاته الهادئة والثابتة، وقدراته العقلية والمنطقية والواقعية وكذا طاقته الاجتماعية في معاملاته مع من حوله خاصة مع متعلميه فنجدته محترفا في التواصل ويملك قدرة حل مشكلات متعلميه وكذا صبورا وثابتا انفعاليا.

6-أهمية وفوائد المرونة النفسية:

تشكل المرونة النفسية في مجملها الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسية والانفعالية والشخصية التي تكسب الفرد القدرة على التوافق مع الأحداث غير المواتية والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة حياتها في الاتجاه الطبيعي، إذا ما كان الفرد غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صادمة مثل: أحداث العنف والقهر والظلم التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات وتظهر نتائجها السلبية في حياتها المستقبلية على المستوى النفسي والاجتماعي والأكاديمي والانفعالي بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية (العززي، 2018، ص11).

وجدير بالذكر أن نقول بأن المرونة النفسية تؤدي إلى انجازات عندما يتبنى الفرد اعتقادا بشأن قدرته وتوقع العواقب المحتملة السلوكية، ووضع الأهداف ووضع الخطط التي من شأنها أن تؤدي إلى تحقيق النتيجة المرجوة، ولذا فالعمليات المحددة للمرونة النفسية مثل النظرة الإيجابية للذات، مهارات التواصل الفعالة، الدعم الاجتماعي والقدرة على التكيف مع الضغوط ترتبط ارتباطا وثيقا بفعالية الذات الانفعالية التي من شأنها مساعدة الطلاب على التحكم في انفعالاتهم السلبية. (الزغبي، 2017، ص254).

ومن فوائد المرونة النفسية:

6-1-الصحة النفسية:

تعددت مفاهيم الصحة النفسية فقد عرفها زهران بأنها: حالة دائمة نسبيا يكون الفرد فيها متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه وبيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام (زهران، 1997، ص9). كما عرفها الأحمدى بأنها البرء من أعراض المرض العقلي أو النفسي ويلقى هذا المفهوم قبولا في ميادين الطب العقلي. (الأحمدى، 2007، ص33).

وترتبط سمة المرونة النفسية بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنا أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازنا في أمور حياته وبيتعد عن التطرف في الحكم على الأمور، واتخاذ القرارات ويساير الآخرين في بعض المواقف على وفق قناعاته التي تتطلب نهجا

ديمقراطيا وأن الشخص المعتدل هو الشخص القادر على التعايش مع الاختلافات واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته أو تصوراتها.

وترتبط سمة المرونة النفسية بالصحة النفسية إذ أن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنها أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازنا في أمور حياتية ويبتعد عن التطرف في الحكم على الأمور، واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين في بعض المواقف على وفق قناعاته التي تتطلب هجا ديمقراطيا وأن الشخص المعتدل هو الشخص القادر على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته أو تصوراتها. (شاكور مجيد، 2019، ص151)

2-6-الاتصال الفعال:

إن الإنسان منذ مجيئه إلى هذه الحياتية وهو يقوم بعملية اتصال سواء أراد ذلك أم لم يرد وذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، فالإنسان المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين، أما الإنسان الذي يفتقد للمرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم وضعيف القدرة على التفاعل معهم. (حساني، 2019، ص37).

يمكن القول أن الاتصال الفعال هو اختيار أفضل السبل والوسائل لنقل الأفكار والمشاعر والسلوك للآخرين بصدق ووضوح بغرض التأثير الإيجابي في أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم بعيدا عن المصلحة الذاتية الخاصة.

3-6-النظرة الإيجابية للحياة:

كلما كان الإنسان متحملا بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في التعامل مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضا مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفعالية والعزم، فالنظرة إلى الأشياء عند الفرد المسلم ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطا ولا تفريطا، مثل هذه النظرة المعتدلة ستمكنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم، وفعالية وعزم لأنه يدرك أنه هو الصانع للأحداث، والمؤثر في الوقائع، وأن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج أما إذا تخلفت النتائج فسيكون مطمئنا راضيا بقضاء الله وقدره. (الأحمدي، 2007، ص35).

4-6-الاستمرارية في العطاء:

إن العمل المتقطع لا يؤتي ثمره وأن العمر المتكرر يورث الكآبة والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، عمله لا يعرف الكآبة والملل فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان، في عطاء متجدد، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى ووقت وآخر (العزري، 2016، ص16).

ويحدد شحادة (2008) ثمرات المرونة في الآتي:

- تشعرك أن حياة كل شخص متميزة عن سواها ذات خصائص فردية فذة وتساعدك على اكتشاف خصائصك.

- تجعلك مدركا تماما لإمكاناتك وقدراتك، وتبين لك نقاط القوة والضعف فيك فتدفعك للانطلاق.

- تعطيك الاستعداد أن تتخذ قدوة وأن تختار النموذج المناسب لك في الحياة وتقتفي الأثار دون تقليد أعمى وهي الخطوة الضرورية لتحقيق النجاح والتميز في الحياة.
- توضح لك هدفك وتدفعك للوصول إليه فهي مصدر طاقتك.
- تنتشلك من برائن العجز والسلبية والهزيمة النفسية والتي هي السبب الأساسي في العزيمة وتعود المرونة النفسية بعدة فوائد على الأستاذ نذكر منها:
- تهون الأمور وتجعلك ترى كل موقف من جهة إيجابية.
- تزيد من متعتك بالأشياء التي حولك ومتعتك في العطاء والتدريس.
- تقلل من حدة التوتر والضيق الناجم عن المشكلات والأزمات.
- تساعدك على التكيف والتقييم الصحيح.
- تساعدك على تحقيق أهدافه بنجاح.
- تجعل لديك قابلية لتفهم الأطراف الأخرى من إدارة وتلاميذ.

7- مقومات وعوامل المرونة:

- ***تنمية الكفاية:** هي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
- ***القدرة على التعامل مع العواطف:** وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال بالتعبير حينما يتطلب الأمر.
- ***تنمية الاستقلالية الذاتية:** بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين ولحل ما يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته.
- ***تبلور الذات:** وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكانياته والعمل على تنميتها ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل ما يحيط به.
- ***نضج العلاقات الشخصية المتبادلة:** وهو نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة.
- ***تنمية الأهداف:** وهذا يتطلب تشكيل الخطط وتسلسل الأولويات التي تتكامل مع ثلاثة عناصر رئيسية وهي: الرغبات الإستجمامية والإقناع بالمهنة وأهداف الحياة التي تشمل الاهتمام بالزواج والعائلة.

* تنمية التكامل بين الفرد والمجتمع وبين الفرد ونفسه: حيث ترتبط تنمية التكامل بتكوين الذات وتنمية الهدف، فمجموعة المعتقدات الشخصية والقيم المتكاملة داخليا توجه سلوك الفرد والتي غالبا ما تكون مستمدة من البيئة والمجتمع الثقافي فهي تؤثر وتتأثر بنوعية مفاهيم الشخص ورغباته المسيطرة والخطط الوظيفية وشكل الحياة. (جودي، 2018، ص40).

وأوضح الخطيب بأن من العوامل المكونة للمرونة النفسية في الشخصية تتمثل فيما يمتلك الإنسان من قدرات:

- قدرة الإنسان على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سيتحقق الهدف الذي يسعى جاهدا إليه.
- قدرة الإنسان على العمل المنتج والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية والاجتماعية والعقلية والأكاديمية
- قدرة الإنسان على المحافظة على الكفاية التواصلية البين شخصية وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين في بيئته.
- قدرة الإنسان على الاحتفاظ بكينونته الشخصية وثقافته وروحانيته (الخلقية). (الخطيب، 2007، ص13).
- وقد لخص محمد عصام أبو ندى أهم العوامل المساعدة لتنمية المرونة النفسية على النحو التالي:
- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات، من خلال التحكم في النفس في أثناء حدوث الضغوط النفسية.
- القدرة على تكوين علاقات واقعية والتواصل الايجابي مع الآخرين.
- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات.
- النظرة الايجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيق لها وللأحداث من حوله.
- القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية والخلقية. (أبو ندى، 2015، ص50).

8- طرق بناء المرونة النفسية:

APA the American psychological Association) قدمت الجمعية الأمريكية لعلم النفس

عشر طرق لبناء المرونة النفسية هي:

- 1-العلاقات الإيجابية مع الآخرين بصفة عامة وأعضاء الأسرة والأصدقاء بصفة خاصة.
- 2-تجنب الاعتقاد بأن الأزمات أو الأحداث الضاغطة مشكلات لا يمكن تجنبها.
- 3-تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها.
- 4-وضع أهداف واقعية والاندفاع الايجابي باتجاه تحقيقها.
- 5-اتخاذ أفعال حاسمة في الموقف العصيبة.

6-التطلع لغرض استكشاف الذات يعطي الصراع مع الخسارة.

7-تنمية الثقة في الذات.

8-الحفاظ على تصور طويل الأجل وفهم الحدث الضاغط في إطار السياق الواسع المخلف له.

9-الحفاظ على روح التفاؤل والاستبشار وتوقع الأفضل.

10-رعاية المرء لعقله وجسده، وممارسة تدريبات منتظمة مع الانتباه (حاجاته ومشاعره، فضلا عن الاندماج في أنشطة الترفيه والاسترخاء، وإمتاع الذات.

التعلم مع الخبرات السابقة والتأسيس لحياة مرنة ومتوازنة. (أبو حلاوة، 2013، ص31).

وقد أوضح ليوما وآخرون (2007) بأن هناك ست عمليات أساسية مترابطة ومتفاعلة تعمل على زيادة ورفع مستوى المرونة النفسية:

1-اتصال الشخص مع اللحظة الراهنة: بمعنى الإدراك الواعي واستغلال الخبرات في الموقف وفي اللحظة الراهنة وتمكن الشخص من وضع تصور حسب المعلومات المتوفرة لديه فيما إذا كان في استطاعته التغيير وإمكانية الاندماج المعرفي.

2- تقبل الذات: النظرة الايجابية للذات والثقة في القدرات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله.

3- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات: التخلص من الأفكار غي المرغوب فيها، للحد من تأثير العمليات المعرفية غير المقيدة للسلوك، لتسهيل وجوده في الموقف والمشاركة فيه.

4- إدارة الذات: غالبا ما يطلق عليها مراقبة الذات ووعي النفس.

5- القيم: القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحانية الخلقية واختيار اتجاهات الحياة التي تكون نابعة من أعماقك وتعبر عن اختياراتك الشخصية واعتقاداتك لتوفير الحافز والإلهام، تقديم التوجيه لأفعالك، إعطاء معنى الحياة بحيث تكون نابعة من أحاسيسك وتعبر عن أهدافك.

5- الالتزام في العمل: وقد يتطلب التدريب على المهارات ويساعد في ذلك الاتجاهات والقيم.

(شفيق السيد كامل، 2023، ص598).

9- دورة المرونة النفسية:

وضع العالم بيرسال Pearsall المشار اليه في ال شويل ونصر (2012) نموذجا لمراحل المرونة النفسية أطلق عليه اسم دورة المرونة the Résilience cycle ووفقا لهذا التصور فان دورة المرونة النفسية تتم على المراحل التالية:

1- التدهور Deteriorating:

وعادة ما يبدأ بإحباط أو حزن أو غضب ثم سرعان ما تتحول وتصبح أكثر تدهورا فيبدأ الفرد في إلقاء اللوم على الآخرين أو التقليل من قيمة الذات ويدخل في دور الضحية عاجزا عن دفع حالة الإحباط أو الحزن الذي يعيشه وقد تكون هذه المرحلة مؤقتة لدى بعض الأشخاص وتمتد لفترة طويلة لدى البعض الآخر.

2- التكيف أو التأقلم Adapting:

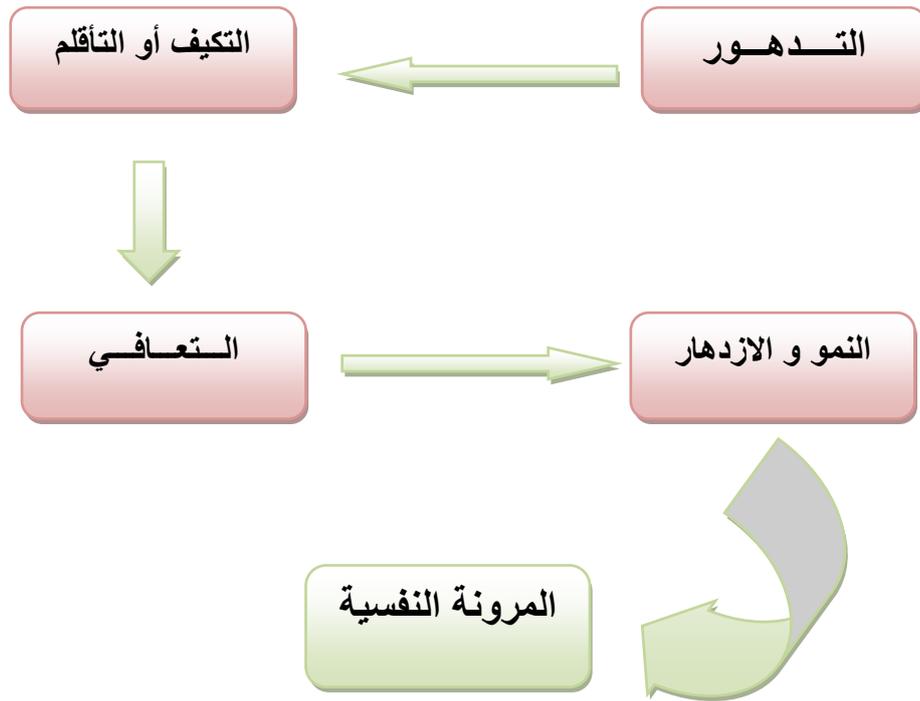
بعد أن يتعرض الفرد بمرحلة الانحدار نحو الانخفاض والاختلال، قد يترد مرة أخرى عكس مسار التدهور صاعدا بقدر كافي من يسمح له بالتأقلم مع الوضع ويحدث ذلك عندما يتخذ الفرد بعض الإجراءات الشخصية التي تمكنه من التغيير، وهي المرحلة الانتقالية والخطوة الضرورية للإنعاش ولكنها ليست الأخيرة.

3- التعافي Recovering :

يتم في هذه المرحلة مواصلة المسار الصاعد وتكون وسيلة للوصول إلى التعافي والعودة إلى مستوى الحالة الطبيعية للفرد والتي كان عليها قبل التعرض للأزمة.

4- النمو و الازدهار Groving:

إن التعلم من الشدائد يمكن أن يجعل الانتقال من مرحلة التعافي إلى مرحلة النمو طريق مستدام من المرونة النفسية المعززة، ويحدث هذا النمو عندما تتفوق مستويات الأداء النفسي للفرد بعد المحنة مستويات أدائه النفسي قبل المحنة وهو ما يعمل على استعادة المسار النفسي للفرد في الاتجاه التصاعدي. (آل شويل، 2012، ص97).



الشكل رقم (2) يوضح دورة المرونة النفسية

في الأخير وبعد التطرق الى المرونة النفسية نصل الى كونها جزءا مهما في الشخصية حيث تساعد الفرد على التصدي للأزمات الحياتية باختلاف مجالاتها عائلية، نفسية، مهنية، تعليمية، اجتماعية.. تدفع الفرد لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بهذا يحقق أيضا النجاح في مجالات عديدة وتخفف عنه صعوبات كثيرة ربما كانت لتكون سببا في فشله فتجنبه عناء الصراعات والتوترات التي يواجهها.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- أدوات الدراسة

4- الحدود الحالية للدراسة

5- عينة الدراسة

6- المعالجة الاحصائية

1- الدراسة الاستطلاعية

تعتبر من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث والتي تهدف الى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات الخاصة بموضوع البحث والظروف المحيطة بعينة الدراسة وهي تعد بمثابة الدراسة الأولية.

1-1- أهدافها

*الوقوف على الدراسات التي تناولت موضوع المرونة النفسية

*الوقوف على الجوانب النظرية والمنهجية والمفاهيم والفروض الموجودة في الدراسات السابقة.

*جمع المعلومات حول الأساتذة (عينة الدراسة)

*استطلاع الظروف المحيطة بمشكلة البحث

*الوصول الى الأداة المناسبة لمعالجة مشكلة البحث بما يتناسب مع مجتمع الدراسة وأهداف الدراسة.

*تحديد المنهج المناسب للدراسة.

*تقدير الوقت الذي يمكن أن تستغرقه الدراسة.

ولهذا فقد تم اختيار عينة استطلاعية قوامها 20 أستاذ وتم اختيارها بطريقة عشوائية وقد تم التطبيق عليها الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) من أجل التحقق من مدى صلاحية أداة الدراسة الأساسية.

2-1- نتائج الدراسة الاستطلاعية

1-2-1- ثبات أدوات الدراسة

1-1-2-1- طريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ):

جدول رقم (1) يمثل معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ

المتغيرات	العبارات	معامل ألفا كرونباخ	القرار عند (0.01)
الاستبيان ككل	25	70.0	دال

التحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (1) جاءت معاملات الارتباط (معاملات الثبات) بطريقة الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ في الاستبيان ككل تساوي (70.0) دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وهو ما يبين أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة ثبات عال.

2-1-2-1- طريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (2) يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

القرار عند 0.01	معامل الارتباط سبيرمان و بروان بعد التصحيح	معامل الارتباط بين جزئي الاستمارة	المتغيرات
دال	75.0	62.0	الاستبيان ككل

التحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (2) جاءت معاملات الارتباط الناتجة (معاملات الثبات) بطريقة التجزئة النصفية في الاستبيان ككل تساوي (62.0، 75.0) دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.0)، مما يشير الى أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الثبات.

2-2-1- صدق أدوات الدراسة

1-2-2-1- صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

تمت معالجة البيانات باستخدام اختبار T لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (3) يمثل الصدق التمييزي لأداة الدراسة

المتغيرات	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة T	مستوى الدلالة
الاستبيان ككل	الدنيا	07	2.62	0.15	12	10.27	0.00 دال
	العليا	07	3.29	0.08			

التحليل: يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (3) اختلافا بين قيمة المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (2.62) والمتوسط الحسابي للفئة العليا (3.29)، كما جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة تساوي (0.00) دالة عند مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود اختلافات بين متوسطات درجات الفئة الدنيا ومتوسطات درجات الفئة العليا للمبحوثين، وبالتالي فان أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الصدق التمييزي.

يتضح مما سبق أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الصدق والثبات وبالتالي يمكننا الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

ومن نتائج الدراسة الاستطلاعية أيضا:

*التعرف على الصعوبات التي يمكن أن تواجهها في الدراسة.

* جمع معلومات حول أساتذة التعليم الابتدائي وتحديد مجتمع الدراسة.

* الوقوف على الأدوات المناسبة.

* اختيار المنهج الملائم.

* التعرف على الظروف التي سيتم فيها إجراء البحث.

2-منهج الدراسة:

خضعت هذه الدراسة الاستكشافية على منهج ممزوج بين الدراسة الكمية والكيفية وهو ما يعرف **بالمنهج المختلط** في نوعه التفسيري.

والذي يشير الى ذلك المنهج الذي يتم من خلاله الدمج ما بين البحث الكمي والبحث الكيفي في البحث الواحد، اذ يتم جمع وتحليل وتفسير البيانات لكلا النوعين في دراسة واحدة، ويكم الهدف من هذا الدمج في الرغبة في الحصول على صورة شاملة للمشاكل المراد دراستها وعرضها بطريقة واضحة. (عربي، 2014، ص96)

إذن فالدراسة المختلطة هي تلك التي يدمج فيها الباحث كلا من الأساليب النوعية والكمية لجمع البيانات وتحليلها في دراسة واحدة.

وقد تم اختيار هذا المنهج رغبة في التوسيع من النتائج وكذا دراسة المتغير بعدة أنواع من الدراسة (كمية وكيفية) وكذا لتأكيد صحة النتائج وتفسيرها بتفاصيل ودقة أكبر.

3-أدوات الدراسة:

1-3 مقياس المرونة النفسية (Davidson and Conner Résilience Scale)

اعتمدت هذه الدراسة على مقياس المرونة النفسية الذي وضعه كونور ديفيدسون Conner and Davidson سنة 2003 و الذي يرمز له بـ " CD RISD " و قد تم حساب خصائصه السيكومترية في مجتمع الدراسة ، و يتألف المقياس من 25 فقرة لمقياس المرونة.

وقد قسمت البنود الى 5 أبعاد كالتالي:

الجدول رقم (4) يوضح توزيع فقرات استبيان المرونة النفسية على الأبعاد

البعد	الفقرات التي تدل عليه
بعد الكفاءة الذاتية	10 – 12 – 11 – 16 – 17- 23- 24 – 25

20- 19- 18 -15 -14- 7 –6	بعد التحكم في الانفعالات
13- 2	بعد المساندة الاجتماعية
3 - 9	البعد الديني
22- 21-8 -5 -4 -1	بعد المشاعر الإيجابية

تصحيح المقياس:

يشتمل المقياس على 25 عبارة ذات تدرج خماسي وقد أعطي التدرج الخماسي تنقيطاً كالتالي:
 ليس صحيحاً إطلاقاً 0 * صحيح نادراً 1 * صحيح أحياناً 2 * صحيح غالباً 3 * صحيح دائماً 4
 إذا كانت الدرجة التي تم الحصول عليها أقل من 55 فيمكن القول ان للشخص مستوى مرونة منخفض

2-3 المقابلة نصف الموجهة:

وهي مقابلة تضم عدداً من الأسئلة المفتوحة التي تسير وفق دليل محدد ويقوم الباحث فيها بتتبع أجوبة الحالة وطرح المزيد من الأسئلة للاستيضاح، حيث تتميز الأسئلة فيها بالمرونة لكن يتم تغطية مجموعة محددة من الأسئلة المفتوحة، ويتم تحليل البيانات بشكلٍ كفي.

وقد اعتمدنا في دراستنا على هذا النوع من المقابلة واعتمدنا في تحديد الأسئلة على محاور الاستبيان واستندنا إليها للحفاظ على مسار الدراسة.

تم الاعتماد أيضاً على الملاحظة الضمنية أثناء إجراء المقابلة مع حالات الدراسة.

4-الحدود الحالية للدراسة:

حددت الدراسة بحدود مكانية وزمانية وبشرية كالتالي

1-4 - الحدود المكانية: حددت الدراسة بمدينة بسكرة.

2-4 - الحدود الزمنية: حددت الدراسة زمنياً بالسنة الدراسية 2024/2023

3-4 - الحدود البشرية: حددت الدراسة بشرياً في أساتذة التعليم الابتدائي (لغة عربية، لغة فرنسية) من بعض المقاطعات التربوية في مدينة بسكرة.

5- عينة الدراسة:

1-5 المعالجة الكمية:

جدول رقم (5) يوضح تقسيم العينة حسب الجنس

ذكور	اناث
25	55
80	

جدول رقم (6) يوضح تقسيم العينة حسب السن

السن			
أقل من 30	بين 30 و 40	أكبر من 40	
03	10	12	ذكور
05	33	17	اناث

جدول رقم (7) يوضح تقسيم العينة حسب الأقدمية في التدريس

الأقدمية في التدريس			
أقل من 5 سنوات	من 6 الى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	
08	07	10	ذكور
14	20	21	اناث

2-5-المعالجة الكيفية:

جدول رقم (8) يوضح خصائص عينة المعالجة الكيفية

الأقدمية في التدريس	السن	الجنس	
07	38	أنثى	الحالة 01
35	58	ذكر	الحالة 02
25	49	أنثى	الحالة 03
35	56	ذكر	الحالة 04

6- المعالجة الإحصائية:

تم اعتماد برنامج الحزمة الاحصائية (SPSS) لحساب:

*ألفا كرونباخ لحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي

*معامل الارتباط سبيرمان وبراون لحساب الثبات بالتجزئة النصفية.

*المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لحساب الصدق التمييزي.

test T للعينة الأحادية.

test T لعينتين مستقلتين.

تحليل التباين الأحادي انوفا (F).

الفصل الرابع: عرض وتفسير النتائج

- 1- التحليل الوصفي لإجابات العينة
- 2- تحليل نتائج الفرضيات
- 3- عرض الحالات وتحليلها
- 4- التحليل العام لحالات الدراسة
- 5- التحليل العام لنتائج الدراسة

1- التحليل الوصفي لإجابات العينة (تحليل الاتجاهات):

الجدول رقم (9): يمثل مقياس ليكارت الخماسي المرجح للأوزان

التصنيف	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
الدرجة	0	1	2	3	4
المتوسط المرجح	0 الى 0.8	0.81 الى 1.6	1.61 الى 2.4	2.41 الى 3.2	3.21 الى 4
درجة الموافقة	منخفض جدا	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جدا

(الصيرفي، 2006، ص 113).

الجدول رقم (10) يمثل التحليل الوصفي لإجابات أفراد العينة

الترتيب	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة /الاتجاه
01	أحاول أن أرى الجانب الهزلي من المشاكل عندما أواجهها	1.94	1.14	محايد /متوسط
02	عند الضرورة أستطيع اتخاذ قرارات صعبة أو غير محببة قد تؤثر على الآخرين	1.98	1.283	محايد /متوسط
03	تحت الضغط أستطيع التفكير و التركيز بوضوح	2.03	1.211	محايد /متوسط
04	في التعامل مع مشاكل الحياة أحيانا أتصرف بناء على الحس الباطني أو الحدس دون معرفة السبب	2.19	1.148	محايد / متوسط
05	لدي على الأقل علاقة أو قرابة واحدة تساعدني عندما أكون متوترا	2.49	1.212	موافق / مرتفع
06	أنا قادر على التعامل مع مشاعر غير سارة أو مؤلمة مثل الحزن و الخوف و الغضب	2.65	1.008	موافق / مرتفع
07	أشعر أنني مسيطر على مجريات حياتي	2.66	0.980	موافق / مرتفع
08	الفشل لا يسبب لي الإحباط بسهولة	2.71	1.009	موافق / مرتفع
09	أنا أحب التحديات	2.71	1.275	موافق / مرتفع
10	اضطرابي للتعامل مع التوتر يجعلني قويا	2.91	1.021	موافق / مرتفع
11	أثناء أوقات التوتر و الأزمات أعرف الى أين أتوجه لطلب المساعدة	2.97	1.055	موافق / مرتفع
12	أستطيع التأقلم عندما تحدث تغييرات	2.99	0.755	موافق / مرتفع
13	أستطيع التعامل مع أي شيء يطرأ في حياتي	2.99	0.787	موافق / مرتفع
14	أفضل الأخذ بزمام المبادرة في حل المشاكل بدلا من ترك الآخرين اتخاذ جميع القرارات	3.11	0.811	موافق / مرتفع
15	حتى عندما تبدو الأمور ميؤوسا منها لا أستسلم	3.18	0.991	موافق / مرتفع
16	أعمل على تحقيق أهدافي بغض النظر عن العقبات التي تعترض طريقي	3.30	0.877	موافق بشدة /مرتفع جدا

17	أعتقد أن معظم الأمور تحدث لسبب ما سواء كانت جيدة أو سيئة	3.31	0.908	موافق بشدة /مرتفع جدا
18	أعتبر نفسي شخصا قويا عند التعامل مع التحديات و صعوبات الحياة	3.35	0.765	موافق بشدة /مرتفع جدا
19	أميل الى استعادة توازني بعد مرض أو إصابة أو غيرها من الصعوبات	3.41	0.724	موافق بشدة /مرتفع جدا
20	أؤمن بأنني أستطيع تحقيق أهدافي حتى مع وجود عقبات	3.45	0.634	موافق بشدة /مرتفع جدا
21	أنا فخور بإنجازاتي	3.48	0.779	موافق بشدة /مرتفع جدا
22	تجاري في تجارب تعطيني الثقة في التعامل مع التحديات و الصعوبات الجديدة	3.48	0.675	موافق بشدة /مرتفع جدا
02	أبذل أقصى جهدي بغض النظر عن ما قد تكون عليه النتيجة	3.54	0.795	موافق بشدة /مرتفع جدا
03	لدي شعور قوي بأن لي هدفا في الحياة	3.55	0.727	موافق بشدة /مرتفع جدا
04	عندما لا تكون هناك حلول لمشاكلي ايماني بالله و بالقدر يساعدي	3.85	0.530	موافق بشدة /مرتفع جدا
	الدرجة الكلية للاستبيان ككل (المرونة النفسية)	2.96	0.29	موافق / مرتفع

التحليل:

من خلال الجدول رقم (10) فانه قد جاءت أغلبية فقرات المحور بدرجة موافق و باتجاه مرتفع ، حيث جاء في المرتبة الأولى الفقرة التي تنص على (أحاول أن أرى الجانب الهللي من المشاكل عندما أواجهها) بقيمة انحراف معياري (1.14) و بمتوسط حسابي (1.94) و هو ما يقابل درجة محايد و بمستوى متوسط في مقياس ليكارت الخماسي الموضح أعلاه ، كما جاءت في المرتبة الثانية الفقرة التي تنص على (عند الضرورة أستطيع اتخاذ قرارات صعبة أو غير محببة قد تؤثر على الآخرين) بقيمة انحراف معياري (1.28) و بمتوسط حسابي (1.98) و هو ما يقابل درجة محايد و بمستوى أو اتجاه متوسط ، في حين جاءت في المرتبة ما قبل الأخيرة الفقرة التي تنص على (لدي شعور قوي بأن لي هدفا في الحياة) بقيمة انحراف معياري (0.72) و بمتوسط حسابي (3.55) و هو ما يقابل درجة موافق بشدة و بمستوى أو اتجاه مرتفع جدا ، أما في المرتبة الأخيرة فقد جاءت الفقرة التي تنص على (عندما لا تكون هناك حلول لمشاكلي ايماني بالله و بالقدر يساعدي) بقيمة انحراف معياري (0.74) و بمتوسط حسابي (3.97) و هو ما يقابل درجة موافق بشدة و بمستوى أو اتجاه مرتفع جدا .

في حين جاءت قيمة الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي للاستبيان ككل (المرونة النفسية) تساوي (0.29)، (2.96) على الترتيب و هو ما يقابل درجة موافق وبمستوى مرتفع.

2 - تحليل نتائج الفرضيات:

2 - 1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة: مستوى المرونة لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع

حيث تم معالجة البيانات بحساب اختبار T بين المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي للعينة واستخراج دلالتها الإحصائية فكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (11) يمثل مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي

المتغير	العدد	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	80	02	2.96	0.29	29.50	0.00 دال

التحليل:

من خلال الجدول رقم (11) جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في الاستبيان تساوي (34.0) غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، كما جاءت قيمة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة تساوي (2.96) تساوي بالتقريب قيمة المتوسط الحسابي الفرضي الذي يساوي (02)، وهذا يدل على عدم وجود فروق في متوسطات إجابات أفراد العينة ولصالح المتوسط الحسابي لعينة الدراسة وعليه نستطيع القول بأن مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع.

2 - 2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس

حيث تمت معالجة البيانات باستخدام اختبار T لعينتين مستقلتين باستخراج دلالتها الإحصائية، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (12) يوضح نتائج اختبار T لدلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وفقا لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	ذكور	25	3.04	0.33	1.51	78	0.13 غير دال
	إناث	55	2.93	0.27			

التحليل:

من خلال الجدول رقم (12) جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في الاستبيان ككل تساوي (13.0) غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود اختلافات في إجابات المبحوثين من الذكور وكذلك الإناث فيما يخص مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي، وعليه نرفض

الفرض البديل و نقبل بالفرض الصفري و نقر بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الجنس .

2 - 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير السن

حيث تمت معالجة البيانات باستخدام اختبار تحليل التباين (F) باستخراج دلالتها الإحصائية، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (13) يوضح نتائج اختبار (F) لدلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وفقا لمتغير السن

المتغير	السن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	أقل من 30 سنة	8	2.97	0.28	0.13	79	0.87 غير دال
	بين 30 و 40 سنة	43	2.95	0.29			
	أكثر من 40 سنة	29	2.99	0.30			

التحليل: من خلال الجدول أعلاه جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في الاستبيان ككل تساوي (0.87) غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود اختلافات في إجابات الباحثين على اختلاف أعمارهم فيما يتعلق بمستوى المرونة النفسية لديهم، وعليه نرفض الفرض البديل ونقبل بالفرض الصفري ونقر بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير السن.

2 - 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى لمتغير الأقدمية.

تمت معالجة البيانات باستخدام اختبار التباين الأحادي (F) باستخراج دلالتها الإحصائية، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (14) يوضح نتائج اختبار (F) لدلالة الفروق في مستوى المرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي وفقا لمتغير الأقدمية في التدريس

المتغير	سنوات الأقدمية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة F	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المرونة النفسية	من 1 إلى 5 سنوات	22	3.03	0.33	0.69	79	0.50 غير دال
	من 5 إلى 10 سنوات	27	2.93	0.31			
	أكثر من 10 سنوات	31	2.95	0.23			

التحليل:

من خلال الجدول أعلاه جاءت القيمة المعنوية لمستوى الدلالة في الاستبيان ككل تساوي (50.0) غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على عدم وجود اختلافات في إجابات المبحوثين على اختلاف سنوات الأقدمية في العمل فيما يتعلق بمستوى المرونة النفسية لديهم، وعليه نرفض الفرض البديل ونقبل بالفرض الصفري ونقر بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير الأقدمية.

3- عرض حالات الدراسة وتحليلها:**3 - 1 - عرض الحالة الأولى:**

الاسم: ل/م ب، الجنس: أنثى، السن : 38 سنة

الحالة العائلية: يتيمة الأب ، الحالة الاجتماعية: مطلقة ، عدد الأولاد :3 بنات

***التاريخ المهني:**

عملت الحالة في عقود الادماج في شركة قبل التوظيف كأستاذة في التعليم الابتدائي تخصص لغة فرنسية والذي كان بعد 8 سنوات من التخرج وقد كان عمرها آنذاك 31 سنة، دخلت مهنة التعليم اختيارا لأنه حلم حياتها وقد وصفت المهنة بقولها " جزء مني " .

***ملخص المقابلة:**

تمت المقابلة مع ل/م في ابتدائية دبابي الغربي في ظروف جيدة و مريحة للطرفين رغم صعوبة الوصول الى المدرسة كونها بعيدة عن الطريق العام ، كانت الأستاذة متجاوبة مع المقابلة و الأسئلة و استقبلت ذلك بابتسامة و تقبل كبيرين ، كان الحوار شيقا حيث دار حول الحالة العائلية و الاجتماعية و المهنية ، و قد تبين أنها انسانية ذات طاقة رهيبة رغم كل الماسي التي الت اليها حياتها في الأونة الأخيرة خاصة و أنها يتيمة الأب منذ الصغر و مطلقة حديثا و زيادة على ذلك تحدياتها كأم لثلاث بنات صارت المسؤولة الوحيدة حول تربيتهن و رعايتهن .

***التحليل الكيفي للحالة الأولى:**

بعد المقابلة التي أجريناها مع الأستاذة ل/م اتضح بأن الأستاذة قد عانت من علاقات اجتماعية سيئة ورغم ذلك فإنها ذات مرونة في التعامل مع الجميع داخل الوسط المدرسي خاصة من خلال أنها تتعامل مع الكل لكن بحدود تحميها كذلك من خلال أنها تقدم المساعدة الى أي شخص يحتاج اليها وفي حدود استطاعتها، وهذا لا يدل الا على أن المساندة الاجتماعية هي من أهم الصفات التي تتمتع بها هذه الشخصية.

و قد ربطت الأستاذة النجاح و الفشل و الإنجاز أيضا بالعلاقة مع التلاميذ حين قالت نجاحي و فشلي متعلق بعلاقتي مع تلاميذي و نجاحي معهم ، كما أن ما يدفعها للإنجاز هو تجاوب التلاميذ معها

داخل الصف و أن نقطة قوتها هي قدرتها على جذب انتباههم (على حد قولها) ، مما يجعلنا نجزم بأنها تملك كفاءة ذاتية عالية .

كذلك تظهر المرونة النفسية في تمتعها بمشاعر إيجابية حيال أي شيء قد يصادفها وهذا من خلال شعورها الدائم بان لها هدفا في الحياة وتحكمها في الانفعالات داخل الصف ومع الإدارة ومع أي انتقاد قد يوجه إليها، ومن خلال أيضا تجاوبها مع أي موقف محرج بالضحك.

*عرض نتائج المقياس للحالة الأولى:

حسب نتائج المقياس فإن الأستاذة ل/م تملك من الكفاءة الذاتية الكثير وهذا من خلال اجابتها بصحيح دائما على البنود الخاصة بهذا البعد، وكذلك بعد المساندة الاجتماعية وبعد المشاعر الإيجابية، أما على بنود بعد التحكم في الانفعالات فقد أجابت بصحيح غالبا. فالحالة قد حصلت على درجة 81 على مقياس المرونة النفسية وهو مستوى مرتفع جدا.

*التحليل العام للحالة الأولى:

بعد تحليل نتائج المقابلة التي أجريناها مع الأستاذة ل/م و استجابتها لمقياس المرونة النفسية تبين أن الحالة ذات مستوى مرونة نفسية مرتفع ، و تمتعها بكفاءة ذاتية خاصة داخل الصف رغم وجود عوائق من بينها صعوبة التنقل للعمل و هذا يرجع أكيد لشغف الحالة بعملها ، كما تملك قدرة على التحكم في الانفعالات و قدرة كافية لتقديم يد العون رغم أنها بحاجة إليها ، و الملفت في هذه الشخصية هي وجود البعد الديني و بقوة و ايمانها القوي و هذا ما يعطيها دافعا دائما للمضي قدما بمشاعر إيجابية رغم كل ما عانته و ما تعانیه في حياتها الخاصة خارج المدرسة ، و زيادة على ما قدمه المقياس و ما أسفرت عليه نتائج المقابلة فإن الحالة تملك صفات الشخصية المرنة التي ذكرها الخطيب و غيره من تسامح ، قدرة على التواصل ، قدرة على العطاء ، تكوين صداقات و صبر و عفو و تقبل النقد دون حرج و المرح و الفكاهة .

3 - 2 - عرض الحالة الثانية:

الاسم: ع/ش ، الجنس: ذكر ، السن: 58 سنة

الحالة العائلية: يتيم الأب ، الحالة الاجتماعية: متزوج ، عدد الأولاد: 6

*التاريخ المهني:

توظف السيد ع/ش كأستاذ في التعليم الابتدائي تخصص لغة عربية في سن مبكرة (23 سنة) وهذا منذ 35 سنة قبل استكمال الدراسة الجامعية حتى وقد صادف ذلك وفاة والده مما جعله يمر بظروف اجتماعية ملزمة له العمل، لذلك دخل المجال مجبرا ومضطرا له ولكن رغم ذلك فقد وصف المهنة بأنها تبليغ رسالة.

***ملخص المقابلة:**

تمت المقابلة مع الأستاذ ع/ش في ابتدائية الاخوة حساني في ظروف جيدة وملفتة ومريحة فقد كان الأستاذ شخصا متفتحا ومتجاوبا ومتعاوننا الى أبعد الحدود، وقد تمحورت الأسئلة حول حالته الاجتماعية ومساره المهني وعلاقاته الشخصية داخل المؤسسات التي عمل فيها طيلة سنوات تدريسه والمستويات التعليمية التي أشرف على تدريسها.

***التحليل الكيفي للحالة الثانية:**

بعد المقابلة التي أجريناها مع الأستاذ ع/ش تبين بأنه شخصية اجتماعية وبالرغم من أنه يفضل عدم بناء علاقات جديدة إلا أنه لا يستطيع تجنب تقديم المساعدة لكل من يطلبها خاصة في الوسط المدرسي سواء كان تلميذا أو أستاذا أو عاملا لهذا قد نال محبتهم جميعا هو ما يدل عليه بعد المساندة الاجتماعية.

تتمتع الحالة بمستوى مرتفع من الكفاءة الذاتية التي تظهر جليا في تعاملاته وفي نجاحه كأستاذ وبشهادة الجميع، وقد ذكر لنا من نقاط القوة التي يتمتع بها وهي الثقافة والصبر والمطالعة المستمرة مما يجعله في تطوير دائم لقدراته وكفاءته الذاتية رغم سنه، ولولا وجود تلك الكفاءة لما استطاع التعامل مع قرار ترسيمه والذي جاءت به لجنة الترسيم دون علم ولا استعداد مسبق.

كما وتظهر المرونة النفسية في مشاعره الإيجابية حول أي موقف يصادفه وسهولة تعامله مع الآخرين والتسامح والتكيف السريع حسب قوله مع أي موقف، وقدرته على ضبط انفعالاته تجاه أي انتقاد أو موقف محرج أو سلوك داخل الصف بل والقدرة على إيجاد سبيل للخروج منه بسلاسة.

***عرض نتائج المقياس للحالة الثانية:**

تناغمت الإجابات بين صحيح غالبا وصحيح دائما وقد حصل بعد المشاعر الإيجابية على اعلى نسبة من خلال الإجابة على كل بنوده بصحيح دائما، فكانت النتيجة حصوله على درجة 76 والتي تعني مرونة نفسية مرتفعة.

***التحليل العام للحالة الثانية:**

بعد نتائج المقابلة التي أجريناها مع الأستاذ ع/ش واستجابته لمقياس المرونة النفسية كما و بعد تعرفنا على هذه الشخصية تبين لنا أنها شخصية مرنة جدا تملك من الخصائص الإيجابية ما يجعلها شخصية مميزة ، فالاستبيان قدم لنا درجة مرتفعة من المرونة و المقابلة أثبتت ذلك لأنها كشفت أجوبة أخرى لم تبينها لنا بنود المقياس و الملاحظة التي تضمنتها المقابلة بينت التجاوب الإيجابي مع الأسئلة و الصدق فيه ، و أكثر ما كان مميزا لهذه الحالة هو الكفاءة الذاتية و التحكم في الانفعالات الذي ربما يعود سببه لكبر سنه و خبرته الطويلة في الحياة ، بل و سعيه المتواصل للتحسين و التطوير من نفسه و هو يتفق عليه مفهوم المرونة النفسية الذي قدمه مصطفى حجازي (2006) في قوله أن المرونة النفسية قدرة الفرد على إيجاد البدائل و التكيف الاجتماعي للضغوطات أو تحمل الاحباط و التعلم و التغيير.

3 - 3 - عرض الحالة الثالثة:

الاسم: ر/ط ، الجنس: أنثى ، السن : 49 سنة

الحالة العائلية: تعيش مع والديها و اخوتها ، الحالة الاجتماعية : عزباء

***التاريخ المهني:**

درست وتخرجت من المعهد التكنولوجي لتعليم الأساتذة ببسكرة وتوظفت مباشرة كأستاذة في التعليم الابتدائي تخصص لغة عربية وكان عمرها آنذاك 25 سنة، دخلت لمجال التعليم اختيارا لأنها كما قالت مهنة التعليم رسالة شريفة ونبيلة.

***ملخص المقابلة:**

تمت المقابلة مع ر/ط في مدرسة خباش عبد الحميد في ظروف جيدة فالأستاذة من الشخصيات المتجاوبة والمتفهمة وقد أبدت تقبلا للمحاور المذكورة وكانت الأسئلة في حدود حياتها المهنية والأسرية والشخصية ورغم كل ظروفها الشخصية الصعبة إلا أنها كانت ذات روح مرحة.

***التحليل الكيفي للحالة الثالثة:**

بعد المقابلة التي أجريناها مع الأستاذة ر/ط تبين بأنها شخصية تفضل العطاء والمساعدة وتتمتع بقدرة على المساندة الاجتماعية لكل من يحتاج إليها داخل الوسط المدرسي وبإيجابتها على البند 10 بقولها نعم أقدم المساعدة لأننا جميعا مررنا بنفس التجارب ونحتاج الى مساعدة قد بينت حاجتها المستمرة للمساعدة وأيضا شعورها بالآخر وهو ما يعني ليونتها في المعاملة وطيبتها الزائدة.

وقد ربطت النجاح والفشل في حياتها بما تقدمه داخل القسم من مجهود وما تصل إليه من نجاح مع التلاميذ، وان وجدت في التلاميذ الرغبة والامكانية فان رغبتها الشخصية في الإنجاز تزيد، وقد اضافت الى كون الخبرة المهنية من نقاط قوتها الشخصية وهذا ليس الا دليلا على الكفاءة الذاتية التي اكتسبتها مع مرور السنين.

وتتمتلك أيضا مشاعر إيجابية ناحية أي موقف أو حالة فقد ذكرت بأن أكثر ما يميزها تقبل المتعلم بجميع حالاته والصبر عليه، كما وتظهر عليها قدرة على التحكم في الانفعالات أمام المواقف المحرجة داخل المدرسة سواء مع التلاميذ أو مع العمال والزملاء والإدارة.

*** تحليل نتائج المقياس للحالة الثالثة:**

من خلال استجابة الأستاذة ر/ط على مقياس المرونة النفسية تبين حصولها على درجة 72 والتي تعني مستوى مرونة مرتفع، وقد شملت اجاباتها على صحيح دائما خاصة في بعد الكفاءة الذاتية، وصحيح غالبا في بعد التحكم في الانفعالات والمشاعر الإيجابية.

***التحليل العام للحالة الثالثة:**

بعد استجابة الأستاذة ر/ط للمقابلة و مقياس المرونة النفسية تبين أنها شخصية مرنة ، و أكثر ما يميز شخصيتها هي المساندة التي تقدمها الى من يحتاج اليها دون مقابل و هذا لطبيعتها و سعة صدرها و شعورها بالآخرين ، و مشاعرها الإيجابية ناحية أي شخص يصادفها أو أي موقف تتعرض اليه و تقبلها لأي متعلم قد تشرف على تدريسه ، و كفاءتها الذاتية داخل القسم و التي ترجع لخبرتها المهنية التي عمرها سنين و لسعيها المستمر للعطاء و النجاح في عملها رغم ما تعانیه في حياتها الخاصة من تحديات و هو ما يتفق عليه مفهوم المرونة النفسية عند الخطيب (2007) الذي قال بأن المرونة النفسية هي القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، وهي المقدرة على التفاعل اجتماعيا مع الآخرين، والصفح والأمل .

3 - 4 - عرض الحالة الرابعة:

الاسم: ق/م ، الجنس : ذكر ، السن : 56 سنة

الحالة العائلية: يتيم الأبوين ، الحالة الاجتماعية : متزوج ، عدد الأولاد : 5 بنات

***التاريخ المهني:**

توظف السيد ق/م كأستاذ في التعليم الابتدائي تخصص لغة عربية في سن مبكرة (21 سنة) وهذا منذ 35 سنة وقد حدث ذلك عن قناعة منه وقد وصف المهنة بأنها تبليغ رسالة.

***ملخص المقابلة:**

تمت المقابلة مع الأستاذ ق/م في مدرسة خباش عبد الحميد في ظروف جيدة كون الأستاذ شخصية متجاوبة ومريحة رغم عصبية الا أنه محب للعلم والبحث، وقد تمحورت الأسئلة حول حالته المهنية والاجتماعية ومساره المهني الغني وعلاقاته المهنية والشخصية داخل المؤسسات التي عمل بها طيلة سنوات تدريسه.

***التحليل الكيفي للحالة الرابعة:**

يتصف الأستاذ ق/م بالمرونة من ناحية مساندته الاجتماعية للآخرين وبرغبته الدائمة لتكوين علاقات اجتماعية داخل الوسط المدرسي بقوله العلاقات مفيدة جدا وباستجابته بالقول بأنها قناعته الشخصية أن يساعد ويقف مع من يحتاج مساعدة.

يمتلك كفاءة ذاتية عالية تجعله يتعامل بإيجابية مع الفشل ويدفعه للمحاولة مرات عديدة واعتبر الشرح المتكرر للدرس مفيدا وغير ممل ولا متعب، وأن خبرته المهنية الطويلة هي نقطة قوته.

بالرغم من امتلاكه للمشاعر الإيجابية ناحية المواقف الا أنه شخصية منفصلة وقد أبدى رغبته في تغيير صفة الغضب، وعدم قدرته أحيانا على التحكم في انفعالاته أمام الانتقاد الذي يوجه اليه.

***تحليل نتائج المقياس للحالة الرابعة:**

استجاب الأستاذ ق/م على مقياس المرونة النفسية بدرجة 70 والتي تعني مستوى مرونة مرتفع، رغم اختلاف وتباين الاجابات حول البنود باختلاف أبعادها، وقد حصد بعد المشاعر الايجابية والتحكم في الانفعالات على أكبر الدرجات.

*** التحليل العام للحالة الرابعة:**

من خلال تحليل نتائج المقابلة و نتائج الاستجابة لمقياس المرونة النفسية تبين أن الحالة ق/م شخصية مرنة تمتلك من الصفات ما يميزها عن غيرها من ناحية الكفاءة الذاتية و المشاعر الايجابية و المساندة الاجتماعية غير أن ما يعيبها هو عدم القدرة أحيانا على التحكم في الانفعالات و الاستجابة بالغضب و هي الصفة التي تحاول الحالة التخلص منها بأي طريقة ، و لكن هذا لا ينفي تمتعها بصفات الشخصية المرنة من اتصال فعال و نظرة ايجابية للحياة و استمرارية في العطاء ومدركا لقدراته و امكاناته و الصحة النفسية التي ذكرها الأحمدي (2007) .

4 - التحليل العام لحالات الدراسة:

جدول رقم (15) يبين التحليل العام لحالات الدراسة

رقم الحالة	اسم الحالة	جنس الحالة	مستوى المرونة النفسية	نتائج المقابلة
01	ل/م	أنثى	81 مستوى مرتفع	كفاءة ذاتية مرتفعة داخل الصف مشاعر ايجابية نحو المواقف والحياة بصفة عامة مرونة و تقبل للأحداث و ايمان قوي بالقضاء و القدر
02	ع/ش	ذكر	74 مستوى مرتفع	مساندة اجتماعية عالية جدا تحكم كبير جدا في الانفعالات كفاءة ذاتية كبيرة
03	ر/ط	أنثى	72 مستوى مرتفع	مشاعر ايجابية ناحية المواقف والأشخاص مساندة اجتماعية و الشعور بالآخرين
04	ق / م	ذكر	70 مستوى مرتفع	مشاعر ايجابية نحو المواقف مساندة اجتماعية مرتفعة كفاءة ذاتية كبيرة

بعد تطبيق مقياس المرونة النفسية والمقابلة التي شملت مجموعة من الأسئلة التي كانت تصب كلها في مهنة التدريس بكفاءاتها والعلاقات والمساندة الاجتماعية في المدرسة كما ولمست بنودا خاصة بالمشاعر الايجابية والتحكم في الانفعالات وقد أسفرت عن النتائج المبينة في الجدول والمتمثلة في وجود مرونة نفسية مرتفعة عند جميع الحالات وعدم وجود فروق في المرونة لا حسب الجنس ولا السن ولا الأقدمية في التدريس بالرغم من اختلافهم في درجة الاستجابة وكذلك في طبيعة البعد الطاعي على شخصياتهم.

5- التحليل العام لنتائج الدراسة:

بعد الدراسة التي قمنا بها و التي شملت فرضيات الدراسة و معالجتها بالمنهج المختلط في نوعه النفسي ، توصلنا بالمعالجة الكمية الى الكشف عن المستوى المرتفع للمرونة النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي و هي نفسها النتيجة التي توصلت اليها دراسة نتاري سامية و سناء أيمن (2020) ، و الى عدم وجود فروق في مستوى المرونة النفسية يعزى للمتغيرات (الجنس و السن و الأقدمية في التدريس) و هذه النتائج قد أثبتتها المعالجة الكيفية مما يدفعنا للتأكيد بالمستوى المرتفع للمرونة النفسية لدى عينتنا و الذي يمكن ارجاع سببه في الأغلب الى خصوصية الفئة العمرية المستهدفة و التي تتطلب قوة صبر و تحمل و مرونة و عطاء و رحمة و ليونة عند الأستاذ ، و يمك الى الشخصية التي تختار هذه المهنة من الأساس و الصفات التي يكتسبها الأستاذ بعد احتكاكه بتلاميذ التعليم الابتدائي، فحسب نظرية التحليل النفس اجتماعي يقول أدلر بأن المرونة النفسية تعتمد على مدى تغيير الفرد لأساليب حياته وفقا لمستجدات الواقع و المصلحة الاجتماعية بما يحقق له سد ثغرات نقصه من أجل بلوغ مستويات أعلى من النمو النفسي و التكيف للواقع الاجتماعي و هو ما يفسر استجابة شخصية الأستاذ لمستجدات المهنة و المرحلة العمرية التي يشرف على تدريسها .

الخاتمة

تعتبر دراسة المرونة النفسية ذات أهمية بالغة في علم النفس المعاصر خاصة مع التيار الايجابي الجديد لعلم النفس و الذي يسلب الضوء على الجانب الايجابي للشخصية ، و هذه الدراسة قد سلطت الضوء على شخصية أستاذ التعليم الابتدائي و ما يتمتع به من مرونة في التعامل و هدفت الى قياس مستوى تلك المرونة ، و للوصول الى هذا الهدف تم اتخاذ المنهج المختلط في نوعه التفسيري منهاجاً و الجمع بين المعالجة الكمية و المعالجة الكيفية لنتائج الدراسة و التي استخدمت مقياس المرونة النفسية و المقابلات نصف الموجهة أدواتاً ، و تم الوصول الى أن المرونة النفسية ذات مستوى مرتفع ، ولقد تم البحث أيضاً في تأثير الجنس و السن و سنوات الخبرة المهنية على هذا البناء غير أن النتيجة كانت عدم وجود فروق أو تأثير لهذه العوامل . حاولنا الوصول الى نتائج موضوعية و دقيقة فدعنا دراستنا بالمعالجة الكيفية و تم التحقق من صدق النتائج و اكتشفنا فعلاً مستوى العطاء و الصبر و الكفاءات الذاتية و التحكم في الانفعالات و كذا المشاعر الايجابية التي يتمتع بها أستاذ التعليم الابتدائي و هذا بالتأكيد يعود لخصوصية الفئة التي يدرسها و التي تحتاج الى صبر طويل و قدرة كبيرة على ضبط الانفعالات لأن الطفل الصغير في المرحلة الابتدائية يكون في مرحلة نمو من كل النواحي ما يتطلب اتصاف الأستاذ بسعة الصدر و قوة و صبر.

و يمكننا تقديم بعض الاقتراحات على ضوء نتائج الدراسة:

- * إجراء دراسات مقارنة بين أساتذة التعليم الابتدائي و الأطوار الأخرى.
- * إجراء دراسات أخرى في العلاقة بين المرونة النفسية و مختلف المتغيرات كالتحصيل الدراسي و الضغوط المهنية و الدراسية و الرضا الوظيفي ...
- * تدريب الأساتذة على استخدام مختلف المهارات للتواصل و التفاعل الجيد داخل المدرسة و داخل الصف بالتحديد لتعزيز الصحة النفسية لديه.
- * تطبيق برامج ارشادية للرفع من مستوى المرونة النفسية في الوسط المدرسي سواء للتلاميذ أو الأساتذة أو العمال و الإداريين.
- * دعم المؤسسات الابتدائية بمرشدين و أخصائيين نفسانيين لمساعدة كل الفئات داخل المدرسة على الرفع من مستوى المرونة النفسية و التعامل مع كل الضغوط.

قائمة المراجع

- 1- ال شويل سعيد بن أحمد ونصر، (2012)، الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعات، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة الباحة، 13ع، السعودية
- 2- أبو القمصان رانيا محمد حسين، (2017)، المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المطلقات: رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير، غزة، فلسطين.
- 3- أبو حلاوة محمد السعيد، (2008)، الطريق الى المرونة النفسية، القاهرة، مصر
- 4- أبو حلاوة محمد السعيد، (2013)، المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية، (ط2)، مؤسسة العلوم النفسية العربية، مصر
- 5- أبو ندى محمد عصام، (2015)، الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بالمستشفى: رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، كلية التربية بالجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين
- 6- الأحمدى أنس سليم، (2007)، حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، (ط1)، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية
- 7- الأحمدى أنس سليم، (2009)، المرونة، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية
- 8- الجميلي علي خضر، (2005)، أثر العلاج الواعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية: رسالة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق
- 9 - جودي عربية، (2018)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المتزوجات المصابات باضطرابات الغدة الدرقية: رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر
- 10 - الحارثي عائشة، (2010)، المرونة وعلاقتها بالبيئة الأسرية والبيئة المدرسية لدى طلاب التعليم العام في سلطنة عمان: رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية، جامعة عين الشمس، القاهرة، مصر
- 11 - حسان ولاء، (2009)، فاعلية برنامج ارشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة: رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين
- 12 - حساني سارة، (2019)، المرونة النفسية لدى المرأة المطلقة دراسة عيادية لحالات في ولايتي بسكرة وقسنطينة: رسالة مكملة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر
- 13 - الحمداني ربيعة مانع، (2017)، المرونة النفسية والجفاف العاطفي رؤية تربوية نفسية معاصرة (ط1)، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن

- 14 – الخطيب محمد، (2007)، تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة، مجلة الجامعة الإسلامية للبحوث الإنسانية شؤون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية، 15(2)، غزة، فلسطين
- 15 – الداهري صلاح حسين وآخرون، (2013)، علم النفس العام (ط2)، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن
- 16 – دباش سلوى، (2018)، الجلد النفسي لدى الراشد المصاب بالصدفية: رسالة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة بسكرة، الجزائر
- 17 – الزغبى أمل عبد المحسن زكي، (2017)، أثر برنامج قائم على المرونة النفسية في تحسين فاعلية الذات الانفعالية وخفض قلق المستقبل المهني، مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب وعلوم التربية 18(12)، القاهرة، مصر
- 18 – زهران حامد عبد السلام، (1997)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب
- 19 – زيدان عصام، (2013)، المناعة النفسية مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية جامعة طنطا، العدد 151، مصر
- 20 – شاكرا مجيد سوسن، (2008)، اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان
- 21 – شحادة نورا، (2008)، الإدارة بالإيمان بناء الثقة بالنفس، دار كنوز المعرفة، عمان
- 22 – شريت أشرف محمد عبد الغني، (2008)، الصحة النفسية بين الإطار النظري والتطبيقات الإجرائية، (ط1)، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية، مصر
- 23 – شفيق السيد كامل هبة (2023)، المرونة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية 3(1)، مصر
- 24 – شقورة يحيى عمر شعبان، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، كلية التربية، جامعة الأزهر، مصر
- 25 – شلتز داون، (1983)، نظريات الشخصية: ترجمة حمدلي الكوبولي وعبد الرحمن القيسي، وزارة التعليم العالمي والبحث العلمي مطبعة جامعة بغداد، العراق
- 26 – الشماط مازن فواز، (2013)، مرونة الأنا كمؤشر وقائي من سيطرة الميول الإكتئابية وأفكار الانتحار: رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي، كلية التربية جامعة دمشق، سوريا
- 27 – صميده أسماء مصطفى عبد الله، (2019)، العلاقة بين المرونة النفسية و التدفق النفسي لدى عينة من المراهقين في ضوء المشاركة في الأنشطة اللاصفية دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، مصر 25(5)، مصر

- 28 – الصيرفي محمد عبد الفتاح، (2006)، البحث العلمي: الدليل التطبيقي للباحثين، (ط1)، دار وائل للنشر، الأردن
- 29 – عبد العظيم هيام سلامة، (2017)، المرونة النفسية و الرضا الوظيفي لدى المعلمين مرتفعي و منخفضي السعادة بمرحلة التعليم الأساسي: رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في التربية، جامعة السادات، مصر
- 30-عبيد الله عائشة مبارك قويضي العازمي، (2022)، المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس 46 (3)، مصر
- 31-عثمان محمد، (2010)، الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي، مجلة كلية التربية، عين الشمس 34 (2)، مصر
- 32- العبيدي عفراء إبراهيم خليل، (2013)، التفكير الإيجابي والسلبي وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، جامعة الأردن 4(7)، الأردن
- 33-العزري سالم بن صالح بن سيف، (2016)، المرونة النفسية وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية العلوم الشرعية بسلطنة عمان: رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في التربية، سلطنة عمان
- 34- العنزي حمدية بنت بطي، (2018)، فعالية برنامج ارشادي تكاملي قائم على مهارات التفكير الإيجابي لتنمية الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية لدى التلميذات المراهقات بالمرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية، مجلة البحث العلمي في التربية (19)
- 35- العوني عماد السيد محمد فرج، (2016)، برنامج ارشادي قائم على المرونة الإيجابية لتخفيف حدة بعض بعض المشكلات النفسية والاجتماعية لدى عينة من الشباب الجامعي: رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير، كلية التربية، جامعة عين الشمس، مصر
- 36 - فتحي عبد اللطيف منار، (2018)، فعالية برنامج ارشادي في تنمية المرونة النفسية وتحسين الرضا عن الحياة لدى المعاقين بصريا: رسالة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه، كلية التربية، جامعة بني سويف، مصر
- 37 – فهمي مصطفى، (1995)، الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف (ط3)، مكتبة الفاجي، القاهرة، مصر
- 38 – فوقية حسن رضوان، (2015)، مقياس المرونة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر
- 39 – مجدي كامل، (1997)، كيف تواجه مشكلاتك (ط1)، دار الأمين للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر
- 40 – مخيمر عماد، (1996)، إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلاية النفسية لطلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، مجلد 6 (2)، القاهرة، مصر

- 41 – المطيري معصومة سهيل، (2005)، الصحة النفسية مفهومها واضطراباتها، قسم علم النفس التربوي كلية التربية، جامعة بيروت (ط1)، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، لبنان
- 42 – مقدادي يوسف والبدري أسماء، (2014)، علاقة الصلابة النفسية بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى المسنين والمسنتات المقيمين بدور الرعاية في اليمن، مجلة المنارة العدد 2
- 43 – نبيل سفيان، (2004)، المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي (ط1)، البتراك للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر
- 44 – نجاتي عثمان، (2005)، القرآن وعلم النفس (ط8)، دار الشروق، القاهرة، مصر
- 45 – الهنداوي غادة مبارك محمد، (2020)، التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة بمنطقة عرعر، مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية ع15

الملاحق

ملحق رقم (1) أسئلة المقابلة نصف الموجهة

استمارة البيانات الشخصية

الاسم

الجنس

السن

الحالة العائلية عدد الأولاد .

هل تتناول مهدئات ؟ . هل أنت مصاب بأمراض ؟

هل اخترت مهنة التعليم أم كنت مجبرا ؟ .

لماذا ؟

ماذا تعني لك المهنة ؟

كم كان عمرك لما تعينت ؟

كم سنة فارقة بين سنة التخرج و سنة التعيين ؟

هل مارست مهنا أخرى قبل التعليم ؟

كم عدد سنوات خبرتك المهنية ؟

كم مرة غيرت المؤسسة منذ أول تعيين ؟

هل تعاني من صعوبة في التنقل الى مدرستك الحالية ؟..

ما هو المستوى المسند هذه السنة ؟.

و هل كان اختيارك أم كنت مجبرا ؟

ما هو تخصصك ؟

أسئلة المقابلة

- 1-ماذا يعني لك النجاح و الفشل كأستاذ؟
- 2-شرح الدرس أكثر من مرة بماذا يشعرك ؟
- 3-متى تحس بالرغبة في الانجاز ؟
- 4-ما هي نقاط القوة لديك كأستاذ ؟
- 5-كيف كان شعورك يوم الترسيم (قدم لنا وصفا لذلك اليوم)
- 6-الاعتراف بالخطأ ماذا يعني لك ؟
- 7-ما هي أكثر الصفات التي ترى بأنها تميزك ؟
- 8-ما هي الصفات التي تتمنى تغييرها في شخصيتك ؟
- 9-ما رأيك ببناء علاقات صداقة داخل المؤسسة ؟
- 10-هل تقدم مساعدة لمن يطلبها منك في الوسط المدرسي ؟ لماذا؟
- 11-كيف يكون موقفك اذا وجه اليك انتقاد من طرف مسؤول ؟
- 12-ما تصرفك حين تتلقى سؤالا مبهما داخل الصف؟
- 13-تخيل نفسك أمام موقف محرج ..كيف تتعامل مع هذا الاحراج؟
- 14-بماذا تحس حين لا تتحقق الأهداف المرسومة للدرس ؟
- 15-كيف تتعامل مع السلوك السيء داخل الصف ؟
- 16-كيف تحتوي التلميذ المشاغب ؟

ملحق رقم (2) مقياس المرونة النفسية

عزيزي الأستاذ (ة) المحترم (ة)

في اطار انجاز بحث علمي نضع بين أيديكم استبيان يتضمن مجموعة من الفقرات ارجو منكم الاجابة بدقة و موضوعية بوضع علامة أمام الجواب الذي يتناسب مع موقفك و اعلم أنه لا توجد اجابة صحيحة و اخرى خاطئة فالاجابة الصحيحة هي التي تناسب رأيك .
و نحيطكم علما أن اجاباتكم لن تستخدم الا لغرض البحث العلمي و ستحاط بالسرية التامة.

بيانات عامة

الجنس : ذكر أنثى

السن : أقل من 30 سنة

بين 30 و 40 سنة

أكثر من 40 سنة

مادة التخصص : لغة عربية لغة فرنسية لغة انجليزية

الأقدمية في التدريس : من 1 الى 5 سنوات

من 5 الى 10 سنوات

أكثر من 10 سنوات

..... المستوى الدراسي المسند

الرقم	العبارة	ليس صحيحا اطلاقا	صحيح نادرا	صحيح أحيانا	صحيح غالبا	صحيح دائما
01	أستطيع التأقلم عندما تحدث تغييرات					
02	لدي على الأقل علاقة أو قرابة واحدة وثيقة وامنة تساعدني عندما أكون متوترا					
03	عندما لا تكون هناك حلول واضحة لمشاكلي ايماني بالله و بالقدر يساعدني					
04	أستطيع التعامل مع أي شيء يطرأ في حياتي					
05	نجاحي في تجارب تعطيني الثقة في التعامل مع التحديات و الصعوبات الجديدة					
06	أحاول أن أرى الجانب الهزلي من المشاكل عندما أواجهها					
07	اضطراري للتعامل مع التوتر يجعلني شخصا قويا					
08	أميل الى استعادة توازني بعد مرض أو اصابة أو غيرها من الصعوبات					
09	أعتقد أن معظم الأمور تحدث لسبب ما سواء أكانت جيدة أو سيئة					
10	أبذل أقصى جهدي بغض النظر عن ما قد تكون عليه النتيجة					
11	أؤمن بأنني أستطيع تحقيق أهدافي حتى مع وجود عقبات					
12	حتى عندما تبدو الأمور ميؤوسا منها أنا لا أستسلم					
13	أثناء أوقات التوتر و الأزمات أعرف الى أين أتوجه لطلب المساعدة					
14	تحت الضغط أستطيع التركيز و التفكير بوضوح					
15	أفضل الأخذ بزمام المبادرة في حل المشاكل بدلا من ترك الآخرين اتخاذ جميع القرارات					
16	الفشل لا يسبب لي الاحباط بسهولة					
17	أعتبر نفسي شخصا قويا عند التعامل مع التحديات و صعوبات الحياة					
18	عند الضرورة أستطيع اتخاذ قرارات صعبة أو غير محببة قد تؤثر على الآخرين					
19	أنا قادر على التعامل مع مشاعر غير سارة أو مؤلمة مثل الحزن و الخوف و الغضب					
20	في التعامل مع مشاكل الحياة أحيانا أتصرف بناء على الحس الباطني أو الحدس دون معرفة السبب					
21	لدي شعور قوي بأن لي هدفا في الحياة					
22	أشعر أنني مسيطر على مجريات حياتي					
23	أنا أحب التحديات					
24	أعمل على تحقيق أهدافي بغض النظر عن العقبات التي تعترض طريقي					
25	أنا فخور بانجازاتي					

*نشكركم على تعاونكم معنا

ملحق رقم (3) مخرجات التكرارات والنسب المئوية

Frequencies

		Statistics		
		الجنس	السن	الأقدمية في التدريس
N	Valid	80	80	80
	Missing	0	0	0

Frequency Table

		الجنس			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	ذكر	25	31,3	31,3	31,3
	أنثى	55	68,8	68,8	100,0
Total		80	100,0	100,0	

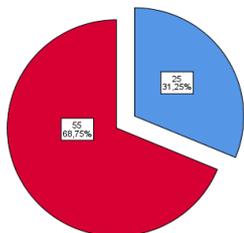
		السن			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	أقل من 30 سنة	8	10,0	10,0	10,0
	بين 30 و 40 سنة	43	53,8	53,8	63,7
	أكثر من 40 سنة	29	36,3	36,3	100,0
Total		80	100,0	100,0	

		الأقدمية في التدريس			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	من 1 إلى 5 سنوات	22	27,5	27,5	27,5
	من 5 إلى 10 سنوات	27	33,8	33,8	61,3
	أكثر من 10 سنوات	31	38,8	38,8	100,0
Total		80	100,0	100,0	

Pie Chart

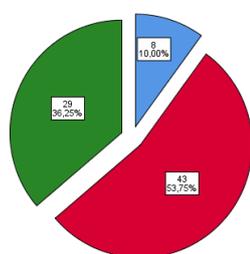
الجنس

ذكر
انثى



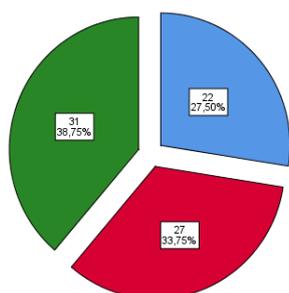
العمر

أقل من 30 سنة
بين 30 و40 سنة
أكثر من 40 سنة



الأقدمية في التدريس

من 1 إلى 5 سنوات
من 5 إلى 10 سنوات
أكثر من 10 سنوات



ملحق رقم (4) مخرجات نتائج الدراسة الاستطلاعية مخرجات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

Reliability

Scale : ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,703	25

RELIABILITY

/VARIABLES= 10 8 6 4 2 25 23 21 19 17 15 13 11 9 7 5 3 1 22 20 18 16 14 12 24

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=SPLIT

مخرجات الثبات بطريقة التجزئة النصفية

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	20	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,666
		N of Items	13 ^a
	Part 2	Value	,270

	N of Items	12 ^b
	Total N of Items	25
Correlation Between Forms		,626
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	,770
	Unequal Length	,770
Guttman Split-Half Coefficient		,755

a. The items are: 21ع , 19ع , 17ع , 15ع , 13ع , 11ع , 9ع , 7ع , 5ع , 3ع , 1ع , 25ع , 23ع.

b. The items are: 20ع , 18ع , 16ع , 14ع , 12ع , 10ع , 8ع , 6ع , 4ع , 2ع , 25ع , 24ع , 22ع.

مخرجات صدق المقارنة الطرفية

T-Test

Group Statistics

VAR00001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
ك الدنيا	7	2,6286	,15093	,05705
ك العليا	7	3,2971	,08281	,03130

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	Df
ك	Equal variances assumed	2,512	,139	-10,275	12
	Equal variances not assumed			-10,275	9,312

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
ك	Equal variances assumed	,000	-,66857	,06507	-,81035
	Equal variances not assumed	,000	-,66857	,06507	-,81502

Independent Samples Test

t-test for Equality of Means
95% Confidence Interval of the
Difference

Upper

ك	Equal variances assumed	-,52680
	Equal variances not assumed	-,52212

ملحق رقم (5) مخرجات تحليل الاتجاهات (التحليل الوصفي)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
أحاول ان أرى الجانب الهزلي من المشاكل عندما أواجهها	80	1,94	1,140
عند الضرورة استطيع اتخاذ القرارات صعبة او غير محببة قد تؤثر علي الآخرين	80	1,98	1,283
تحت الضغط استطيع التفكير والتركيز بوضوح	80	2,03	1,211
في التعامل مع مشاكل الحياة احيانا اتصرف بناء علي الحس الباطني او الحدس دون معرفة السبب	80	2,19	1,148
لدي علي الأقل علاقة أو قرابة واحدة تساعدني عندما أكون متوتراً	80	2,49	1,212
انا قادر علي التعامل مع مشاعر غير ساره او مؤلمة مثل الحزن والخوف والغضب	80	2,65	1,008
اشعر اني مسيطر علي مجريات حياتي	80	2,66	,980
الفشل لايسبب لي الاحباط بسهولة	80	2,71	1,009
انا احب التحديات	80	2,71	1,275
اضطراري للتعامل مع التوتر يجعلني قويا	80	2,91	1,021
اثناء اوقات التوتر والازمات اعرف الي اين اتوجه لطلب المساعدة	80	2,97	1,055
أستطيع التأقلم عندما تحدث تغيرات	80	2,99	,755
استطيع التعامل مع أي شي يطرا في حياتي	80	2,99	,787
افضل الأخذ بزمام المبادرة في حل المشاكل بدلا من ترك الآخرين اتخاذ جميع القرارات	80	3,11	,811
حتى عندما تبدأ الامور ميؤسا منها لا استسلم	80	3,18	,991
اعمل علي تحقيق اهدافي بغض النظر العقبات التي تعترض طريقي	80	3,30	,877
اعتقد ان معظم الامور تحدث لسبب ما سواء كانت جيدة او سيئة	80	3,31	,908
اعتبر نفسي شخصا قويا عند التعامل مع التحديات وصعوبات الحياة	80	3,35	,765

اميل الي استعادة توازني بعد مرض او اصابة او غيرها من الصعوبات	80	3,41	,724
أؤمن بأنني استطيع تحقيق اهدافي حتى مع وجود عقبات	80	3,45	,634
انا فخور بانجازاتي	80	3,48	,779
نجاحي في تجارب تعطيني الثقة في التعامل مع التحديات والصعوبات الجديدة	80	3,48	,675
ابدل اقصى جهدي بغض النظر عن ما قد تكون النتيجة عليا	80	3,54	,795
لدي شعور قوي بان لي هدفا في الحياة	80	3,55	,727
عندما لاتكون هنالك حلول لمشاكلي ايماني بالله وبالقدر يساعدي	80	3,85	,530
Valid N (listwise)	80		

ملحق رقم (6) مخرجات نتائج الفرضيات

مخرجات نتائج الفرضية العامة

T-Test

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Mean	80	2,9685	,29357	,03282

One-Sample Test

	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Mean	29,507	79	,000	,96850	,9032	1,0338

مخرجات نتائج الفرضية الاول

T-Test

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
mean ذكر	25	3,0416	,33336	,06667

أنتى	55	2,9353	,27036	,03646
------	----	--------	--------	--------

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	Df
mean	Equal variances assumed	1,858	,177	1,514	78
	Equal variances not assumed			1,399	38,949

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower
mean	Equal variances assumed	,134	,10633	-,03351
	Equal variances not assumed	,170	,10633	-,04738

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Upper	
mean	Equal variances assumed	,24617	
	Equal variances not assumed	,26003	

ONEWAY mean BY q2
 /STATISTICS DESCRIPTIVES HOMOGENEITY
 /PLOT MEA

مخرجات نتائج الفرضية الثانية

Oneway

Descriptives

mean	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	
					Lower Bound	Upper Bound
أقل من 30 سنة	8	2,9700	,28506	,10078	2,7317	3,2083
بين 30 و 40 سنة	43	2,9535	,29133	,04443	2,8638	3,0431
أكثر من 40 سنة	29	2,9903	,30774	,05715	2,8733	3,1074
Total	80	2,9685	,29357	,03282	2,9032	3,0338

Descriptives

mean

	Minimum	Maximum
أقل من 30 سنة	2,48	3,32
بين 30 و40 سنة	2,36	3,64
أكثر من 40 سنة	2,20	3,64
Total	2,20	3,64

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
mean Based on Mean	,014	2	77	,986
Based on Median	,008	2	77	,993
Based on Median and with adjusted df	,008	2	75,127	,993
Based on trimmed mean	,014	2	77	,986

ANOVA

mean

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,024	2	,012	,134	,875
Within Groups	6,785	77	,088		
Total	6,809	79			

ONEWAY mean BY q4
 /STATISTICS DESCRIPTIVES HOMOGENEITY
 /PLOT MEANS
 /MISSING ANALYSIS.

مخرجات نتائج الفرضية الثالثة

Oneway

Descriptives

mean

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean	
					Lower Bound	Upper Bound
من 1 إلى 5 سنوات	22	3,0309	,33940	,07236	2,8804	3,1814
من 5 إلى 10 سنوات	27	2,9378	,31522	,06066	2,8131	3,0625
أكثر من 10 سنوات	31	2,9510	,23703	,04257	2,8640	3,0379
Total	80	2,9685	,29357	,03282	2,9032	3,0338

Descriptives

mean

	Minimum	Maximum
من 1 إلى 5 سنوات	2,36	3,64
من 5 إلى 10 سنوات	2,20	3,64
أكثر من 10 سنوات	2,48	3,24
Total	2,20	3,64

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
mean Based on Mean	1,847	2	77	,165
Based on Median	1,818	2	77	,169
Based on Median and with adjusted df	1,818	2	70,965	,170
Based on trimmed mean	1,894	2	77	,157

ANOVA

mean

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,121	2	,060	,695	,502
Within Groups	6,688	77	,087		
Total	6,809	79			