

**أبعاد المرونة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط  
المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمحافظة المنوفية**

Psychological Resilience Dimensions and their Relationship  
with Occupational Stress Management Strategies among  
Menoufia Governorate Kindergarten Teachers

**إعداد**

أ/ آية أشرف محمد سعيد الزيات

**إشراف**

د/ ياسميننا محمد يونس  
مدرس بقسم العلوم النفسية  
كلية التربية للطفولة المبكرة  
جامعة المنوفية

أ.د/ إيمان أحمد خميس  
أستاذ علم نفس الطفل  
ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة  
كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة المنوفية

*Blind Reviewed Journal*



## المستخلص

استهدف البحث الحالي معرفة أبعاد المرونة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي والارتباطي، واستخدمت الباحثة مقياس (Davidson & Connor, 2003) للمرونة النفسية تعريف: عبد الناصر أنيس، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية إعداد (وليد الحماقي، ٢٠١٦)، وكشفت نتائج الدراسة عن: وجود علاقة بين أبعاد المرونة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية، وتوافر أبعاد المرونة النفسية لدى العينة بدرجة أعلى من المتوسط، توافر استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى عينة البحث من معلمات رياض الأطفال بمحاظفة المنوفية بدرجة أعلى من المتوسط، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال ترجع إلى اختلاف سنوات الخبرة، وجود علاقة طردية (موجبة) دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين المرونة النفسية ككل واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية ككل.

**الكلمات المفتاحية:** المرونة النفسية، استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية، معلمات رياض الأطفال.

**Abstract**

Psychosocial resilience has attracted increasing attention of researchers in light of the increasing pressure in the fields of life and work. Thus, the current research has come to an attempt to urge the kindergarten teachers to have the skills of resilience and the effective strategies to address pressures. The study problem is determined in the attempt to examine the relationship between the dimensions of psychological resilience and occupational stress management strategies among kindergarten teachers. The research sample consisted of (130) kindergarten teachers, they were selected randomly. The statistical analysis revealed the following results: The research sample of kindergarten teachers in Menoufia governorate has higher than average degree of psychological resilience; the research sample of kindergarten teachers in Menoufia governorate has higher than average degree of occupational stress management strategies; there are no statistically significant differences between psychological resilience in kindergarten teachers due to different years of experience; and there are no statistically significant differences between stress management strategies in kindergarten teachers due to different years of experience.

**Key words:** Psychological Resilience Dimensions, Occupational Stress Management Strategies, Kindergarten Teachers.

## مقدمة الدراسة:

تعد معلمة رياض الأطفال حجر الأساس في العملية التعليمية وأساس نجاحها، ولعل من أسباب نجاح مهمتها مع الأطفال امتلاكها للعديد من السمات النفسية والخصائص الشخصية والمهارات المختلفة التي تعينها على أداء دورها ومواجهة ضغوط المهنة وحسن التعامل مع المواقف الضاغطة لضمان مستوى أفضل.

فقدرة المعلمة على التعامل مع متطلبات العمل تلعب دورًا حاسمًا في الوصول إلى أفضل النتائج وتحقيق الأهداف، إذ أنه مهما توفرت الأجهزة والتكنولوجيا الحديثة والمناهج المتطورة، يظل الاعتماد الأساسي في تحقيق أهداف المؤسسة مرهونًا بالعقل البشري والناحية النفسية والجسمية للمعلم الذي يعمل فيها، ومن هنا كان الاهتمام بالجانب النفسي للمعلمات وتدريبهن على مواجهة الضغوط التي تقابلهن.

وتختلف طريقة التعامل مع الضغوط باختلاف البنية النفسية للفرد، حيث نجد أشخاصًا يصمدون أمام الأزمات والضغوط، وآخرين لا يتمكنون من الصمود بل يصابون باضطرابات نفسية تعيقهم عن العيش بطريقة سوية، ومن الأسباب الأساسية التي تساعد على التغلب على الظروف الصعبة؛ هو التمتع بالمرونة النفسية التي تميز شخصياتهم (يسرية صادق، زكريا الشربيني، ٢٠١٩: ٢٨٥).

وتعد المرونة النفسية أحد مؤشرات الصحة النفسية حيث يختلف الأفراد بشدة في القدرة على مواجهة المحن والشدائد وتجنب الانهيار، فالمرونة هي قدرة الفرد على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة ومواجهة الأزمات والشدائد والمحن بفاعلية والتصدي لها، وقدرته على استعادة الوضع النفسي السابق للأزمة التي مر بها (سعيد آل شويل، ٢٠١٢: ١٧٨٥).

ومن هنا يظهر لنا أن المشكلة لا تكمن في الضواغط التي نقابلها وإنما في كيفية مواجهتها، وبهذا فإن استراتيجيات المواجهة تتوسط عملية حدوث الضغط، فمن شأن أساليب المواجهة الفعالة التخلص من التأثير السلبي للأحداث الضاغطة، وعلى العكس تؤدي أساليب المواجهة غير الفعالة إلى التعرض للآثار السلبية للضغوط (نشوة دردير، ٢٠١٠: ٦٠).

وقد أشارت دراسة (مليكه بكير، ٢٠١٩) إلى أهمية تعزيز المرونة النفسية للحماية من شدة ضغوط الدراسة بشكل خاص وضغوط الحياة بشكل عام، وأكدت دراسة (عهد الروبي، ٢٠٢١) وجود علاقة سالبة بين المرونة النفسية والضغوط المهنية، وبينت أهمية المرونة النفسية في القدرة على التكيف ومواجهة المواقف الضاغطة، وقد أكدت دراسة (عبير الشراوي، ٢٠١٤) أن معلمات رياض الأطفال يعانين من ضغوط مهنية وأن المعلمات اللاتي يستخدمن استراتيجيات فعالة لمواجهة الضغوط أظهرن أداء أفضل وأكثر ابتكارية.

### مشكلة الدراسة:

تزخر البيئة التعليمية بالعديد من المثيرات الضاغطة التي يرجع بعضها إلى شخصية المعلم والتي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة في مجال التعليم ومؤسساته، وما ينظم أو يقيد عمله من قرارات ولوائح وقوانين، ويرجع البعض الآخر إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيه المعلم ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم. (حزم وافي، وسماح حسين، ٢٠١٥، ١٣)

وقد أوضحت دراسة (زينب كاطع، ٢٠١٦) و(ابتسام أمين، ٢٠١٨) و(زينب خنجر، ٢٠١٨) وجود الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال، وبينت وجود تفاوت فيها من حيث طبيعتها ودرجة تأثيرها في المعلمات، فمنهن من تستطيع التكيف معها والاستفادة من وجودها وقد تشكل حافزاً وتحدياً لها تدفعها للمزيد من العمل والجهد، ومنهن من لا تستطيع ذلك فتتعرض للعديد من المشكلات الصحية والنفسية مما يؤثر سلباً في سلوكها ومستوى أدائها.

وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الكشف عن العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال، من خلال الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:

- ما العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال؟

وللإجابة على هذا السؤال الرئيسي ينبغي الإجابة عن الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مستوى المرونة النفسية لدى عينة من معلمات رياض الأطفال؟
٢. ما مدى استخدام معلمات رياض الأطفال لاستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية؟

٣. هل تختلف درجة المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال باختلاف سنوات الخبرة؟
٤. هل تختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط باختلاف سنوات الخبرة لدى معلمات رياض الأطفال؟
٥. هل يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال بعض أبعاد المرونة النفسية؟
- أهمية الدراسة:**

إذا كان الأطفال هم اللبنة الأولى لبناء المجتمعات، والاهتمام بهم أساس تحقيق آمالها وتقدمها، فإن الاهتمام بمن يعهد إليهن بتربية الأطفال لا يقل أهمية عن ذلك سواء بإعدادهن من الناحية الأكاديمية والنفسية أو تقديم الدعم المادي والنفسي لهن، فالطفل خلقه منوط بسلوك مربيه، يتعلم منهم ويحذو حذوهم.

وتتبع أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات التي سوف نتناولها وهي المرونة النفسية للمعلمات وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية الواقعة عليهن، وتحدد الأهمية فيما يلي:

- التعرف على أهم الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط المهنية لدى معلمة رياض الأطفال.
- حث المعلمات على التحلي بالمرونة النفسية وعرض استراتيجيات لبنائها.
- تقديم استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط ومواجهتها مما يساعد على تحسين جودة العمل والتخفيف من الضغوط المسببة للاضطرابات.
- مساعدة الباحثين في ميدان العمل على تصميم برامج لتدريب معلمات رياض الأطفال على المرونة النفسية لمساعدتهن في مواجهة الضغوط التي يتعرضن لها.

#### **أهداف الدراسة:**

تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أبعاد المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية، ومدى إمكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال بعض أبعاد المرونة النفسية.

## مصطلحات الدراسة:

### أ. المرونة النفسية:

يعرف جارمزي (Garmezy,1991:420) مصطلح Resilience بأنه القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التعافي من المحنة.

ويعرف (Connor & Davidson 2003:76) المرونة النفسية بأنها القدرة على التكيف مع الأحداث الصادمة، والمحن والمواقف الضاغطة المتواصلة وهي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً إيجابياً في مواجهة المحن، الصدمات ومصادر الضغط النفسي، وهذا التعريف هو الذي تتبناه الباحثة.

### استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية:

وضح (Folkman & Lazarus, 1984: 235) تعريفاً شاملاً لاستراتيجيات المواجهة على أنها: الجهود السلوكية والمعرفية المتغيرة باستمرار التي يتخذها الفرد في إدارة مطالب المواقف الداخلية والخارجية، والتي يتم تقديرها من جانب الفرد على إنها مرهقة وشاقة وتتجاوز مصادر الشخص وإمكاناته.

### الإطار النظري:

### أولاً: المرونة النفسية Psychological Resilience

يتعرض الفرد خلال الحياة اليومية لكثير من التحديات التي تتحول إلى مصادر للضغوط في بعض الأحيان، ويتوقف الأمر على قدرة الفرد ومعرفته ورؤيته للحياة بما يساعده على مواجهة الضغوط، وعلى هذا فإن المرونة النفسية تعني قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط والصعاب بما يحدد قدرته على مواجهة الضغوط. (Shilpa & Srimathi, 2015)

وتعرف (يسرية صادق، زكريا الشرييني، ٢٠١٩: ٢٨٦) المرونة النفسية بأنها القدرة على مواجهة الشدائد والصدمات والتحديات والأحداث الضاغطة مع اكتساب خبرة كبيرة تمكن الفرد من التعامل مع أحداث مماثلة بكفاءة وفاعلية، ومن ثم العودة إلى الوضع الطبيعي والسوي بعد التعرض لهذه الأحداث.

وقد حدد مقياس المرونة النفسية لكونور وديفيدسون (Conner & Davidson, 2003) خمسة أبعاد وهي: الكفاءة الشخصية والاصرار والتماسك- مقاومة التأثيرات السلبية- تقبل الذات الايجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة- السيطرة- الإيمان بالقدر. وينكر (محمد أبو حلاوة، ٢٠١٣: ٣٣) أن هناك العديد من العوامل التي تلطف التأثيرات السلبية لمواقف الحياة الصادمة، ومن أهم هذه العوامل الرعاية والمساندة الانفعالية والاجتماعية وبناء علاقات الحب والثقة وتقديم التشجيع من قبل الأسرة ومن خارجها. ويعتبر الشخص الذي يتمتع بالمرونة النفسية أن الضغوط والمشكلات فرص للنمو، وبمعنى آخر لا يبدو الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة قادرين على مواجهة الأحداث الضاغطة بصورة إيجابية فقط، بل يعتبرونها تحديات وفرصاً لا تعوض للتعلم والارتقاء الشخصي (أماني حسن، ٢٠١٨: ٣٧٢)

وفي هذا الصدد يذكر (5: Graber, Turner & Madill, 2016) بعض آليات تحفيز المرونة النفسية وهي:

١. مواجهة الضغوط: والتي يشير إليها (Ahern, 2006) على أنها إحدى آليات الحماية المحورية.
٢. فعالية الذات: حيث يوجد ارتباط وثيق بين معتقدات فعالية الذات وبين المرونة النفسية، فعلى سبيل المثال يمكنها التنبؤ بالمرونة النفسية في الجانب الأكاديمي في مواجهة التحديات التعليمية العامة، كما يمكنها التأثير في العلاقة بين بيئة الفرد والمشكلات التي يواجهها.
٣. تقدير الذات: حيث تشير الدراسات إلى أن زيادة تقدير الذات يؤثر في العلاقة بين الدعم الاجتماعي وبين تدني المشكلات النفسية.
٤. الذات الاجتماعية: وهي تتأثر بالعديد من المصادر مثل: البيئة والأسرة ورفاق العمل، حيث يقوم الأفراد ذوو العلاقات الاجتماعية المترابطة ببناء مفهوم الذات لديهم على أساس العلاقات القوية والأدوار الاجتماعية وشبكة التواصل الاجتماعي، وهو ما يشير إلى أن

مثل هؤلاء الأفراد عندما يقيمون علاقات زمالة داعمة اجتماعية فإن من شأن هذا أن يحفز المرونة النفسية لديهم.

وقد أكدت دراسة (Bayrakli & Kaner, 2012) أن كم ونوعية الدعم الاجتماعي قد أثر في أسلوب مواجهة الضغوط المركزة على حل المشكلات بطريقة ايجابية، كما أثر في المرونة النفسية بدرجة أقل وإن كانت في الاتجاه الايجابي، وبينت دراسة منال الحملاوي (٢٠١٩) وجود علاقة بين المرونة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط، وتشير دراسة (Hamill, 2003) إلى أن الأشخاص المرنين هم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط.

#### ثانيا: استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية:

إن تعرض المعلمة للمواقف الضاغطة في بيئة العمل يؤثر سلبا على حياتها ومستوى أدائها في العمل، بل وقد يمتد إلى علاقتها مع زملائها ورؤسائها، مما يؤثر سلبا على تعاملها مع الأطفال وعلى أدائها الوظيفي، فضلا عن جعلها عرضة للقلق والانفعال الزائد والإجهاد والإنهاك مما يسيء إلى صحتها وسلامتها الجسمية والنفسية وهذا ما أكدته دراسة (محمد المقداد، ٢٠١٢) و(بلال بدران، ٢٠١٧)، ومن هنا تظهر أهمية استراتيجيات المواجهة بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، بشرط أن يعي الفرد كيفية التحمل، وما هي العمليات أو الاستراتيجيات الملائمة لمعالجة موقف ما، كما ينظر بعضهم إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة في حياته (لظفي إبراهيم، ١٩٩٤: ٩٦).

وتتوسط استراتيجيات المواجهة العلاقة بين المواقف الضاغطة والتكيف معها، وتشير إلى مجموعة من الأنشطة المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يسعى من خلالها الفرد إلى مواجهة المواقف الضاغطة والتقليل من آثارها السلبية (محمد حسين، ٢٠١٠: ٢٠٣).

ويعرف (Moos, 1988:13) استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها أنماط سلوكية تكيفية متعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحددها الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، أو السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط.

ويرى (لطفى إبراهيم، ١٩٩٤: ١٠٥) أن هذه الاستراتيجيات مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية - سلوكية أو معرفية، يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المرتب عليها.

ويمكننا فهم البداية الصحيحة لدينامية تحمل الضغوط من خلال النظرية المعرفية التي قدمها "لازاروس" و "ديلونج" فبمجرد ما يتعرض الفرد لموقف ضاغط حتى يقوم بعملية تقدير معرفي أولى يقدر من خلالها معنى أو دلالة أي حدث، ثم عملية تقدير معرفي ثانوي أي استحضار العقل لاستجابة ما محتملة، ثم عملية المواجهة وتنفيذ الاستجابة، فحسب "لازاروس" أن هذه العمليات الثلاثة تشكل منظومة دائرية فنتاج أي منها قد يعاد استحضاره وتنفيذه. (لطفى إبراهيم، ١٩٩٤: ٩٧) وذكر لازاروس وروسكي (Lazarus&Roskies, 1980) أن هناك ثلاثة أساليب أو نماذج يمكن العمل من خلالها للتكيف مع حالات الضغط النفسي وهي:

١- حل المشكلات (Problem Solving) والتي تعني عملية منظمة تشمل على خطوات متسلسلة للاستبصار عند تفكير الفرد بحل المشكلة التي تواجهه.

٢- الإدراك المعرفي (Cognitive Reappraisal) وهذا من الأساليب الفعالة التي يستطيع الفرد من خلالها تعلم التفكير الواقعي والتخلص من التشوهات الإدراكية في مواجهة المشكلات.

٣- الاسترخاء (Relaxation Training) وهذه من الأساليب الفعالة التي تعمل على إزالة التوتر من العضلات والتخلص من الضغط الناتج عن المشكلات المحيطة بالفرد. (أحمد العزيز، أحمد أبو أسعد، ٢٠٠٩: ٤٩)

ويؤكد (Andrew, Richards & Graber, 2016: 5) أن مواجهة الضغوط تعد إحدى آليات تحفيز المرونة النفسية، لما توفره من حماية لذات الفرد، كما يشير إلى أهمية المرونة النفسية في المساعدة على تخفيض الضغوط المدركة ومشاعر الاحتراق النفسي لدى المعلمين.

وهدف دراسة (Shilpa & Srimathi, 2015) إلى معرفة الاختلاف في إدراك وتصور الضغوط بين طلاب الدراسات العليا قبل وبعد الدراسة، وكذلك دراسة العلاقة بين المرونة والضغط، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) طالبًا كعينة ضابطة، و(٥٠) طالبًا كعينة تجريبية، واستخدمت

الدراسة مقياس الضغوط ومقياس المرونة الإيجابية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات مرتفعة من الضغوط وانخفاض لمستوى المرونة لدى أفراد العينة الأولى (القبلية)، مقارنة بتدني تلك الضغوط وارتفاع مستوى المرونة لصالح العينة الثانية (التجريبية)، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة سلبية بين إدراك الضغوط والمرونة الإيجابية.

وقد أجرى (Andrew, Richards & Graber: 2016) دراسة استهدفت تفسير قدرة المرونة النفسية على خفض الضغوط المرتبطة بالدور والاحترق النفسي، وشملت العينة (٤١٥) معلم، وتضمنت الأدوات مقياس المرونة النفسية وضغوط الدور والاحترق النفسي، وأكدت النتائج على أهمية المرونة النفسية في المساعدة على تخفيض الضغوط المدركة لدى المعلمين.

وهدف دراسة عبدالناصر رمضان (٢٠١٦) إلى الكشف عن دلالة العلاقة بين المرونة النفسية وبعض المتغيرات الديموغرافية متمثلة في (الجنس، والتخصص، وسنوات الخبرة) لدى المعلمين، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٠) معلم، وقد استخدم الباحث مقياس كونور وديفيدسون للمرونة النفسية (Davidson & Connor; 2003)، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية تعزى للتخصص في بعد الكفاءة الشخصية والدرجة الكلية للمرونة النفسية لصالح معلمي المواد العلمية، ولم يتضح وجود فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية ومكوناتها الخمسة الفرعية تعزى لعدد سنوات الخبرة.

#### فروض الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد المرونة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال ترجع إلى اختلاف سنوات الخبرة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال ترجع إلى اختلاف سنوات الخبرة.
- يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط من خلال بعض أبعاد المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.

**إجراءات الدراسة:**

- العينة: ١٣٠ معلمة رياض الأطفال بمدارس مختلفة بمحافظة المنوفية.
- المنهج: المنهج الوصفي الارتباطي الملائم لطبيعة الدراسة.
- الأدوات: مقياس المرونة النفسية لكونور وديفيدسون (Connor & Davidson 2003) تعريب (عبد الناصر رمضان: ٢٠١٦)، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية (وليد الحماقي: ٢٠١٦)

**أولاً: مقياس المرونة النفسية إعداد: كونور وديفيدسون (Connor & Davidson 2003)**

تكون المقياس من ٢٥ عبارة، وقام (عبد الناصر رمضان: ٢٠١٦) بترجمته للعربية ، وتكون المقياس من الأبعاد التالية:

- مقاومة التأثيرات السلبية: وتعني المحاولات المستمرة لحل المشكلات والصعوبات التي تعترض المواقف والأحداث التي يمر بها الفرد في حياته، ومحاولة التغلب عليها.
- تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة: ويعني رضا الفرد عن ذاته وتقبله لنفسه وللآخرين والقدرة على التواصل الناجح.
- السيطرة: وتعني القدرة على التحكم في السلوك والانفعال بما يلائم الموقف أو الحدث، والاستجابة السلوكية والانفعالية المناسبة للموقف.
- الإيمان بالقدرة: ويعني الاحساس بالأمن والشعور بالرضا تجاه أحداث القضاء والقدرة.

**ثبات وصدق المقياس:**

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباك لكل بعد وللمقياس ككل كما يلي: الكفاءة الشخصية والاصرار والتماسك ٠.٨٤٤، مقاومة التأثيرات السلبية ٠.٦٩٩، تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة ٠.٧٣١، السيطرة ٠.٧١٨، الإيمان بالقدرة ٠.٨٩٢ وبهذا يتضح أن معاملات الثبات المحسوبة باستخدام معادلة ألفا كرونباك تتراوح بين ٠.٦٩٠ و٠.٨٩٢ بالنسبة لأبعاد المقياس، وتبلغ ٠.٨١٥ بالنسبة للدرجة الكلية، الأمر الذي يدل على أن المقياس يتمتع باتساق داخلي ملائم. الصدق: تم التحقق من صدق المقياس من خلال إجراء تحليل عاملي بطريقة التدوير المائل لبندود المقياس، وتراوحت نتائج التحليل العاملي لأبعاد مقياس المرونة

النفسية بين ٠.٣٩٦ و ٠.٧٧٨ وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بعمل كل من الصدق والثبات للمقياس كما يلي:

### ١- صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية باستخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك بحساب معامل ارتباط درجة كل مفردة بدرجة البعد الذى تنتمى إليه وبالدرجة الكلية كما في الجدول (١)

جدول (١) صدق الاتساق الداخلى لمفردات مقياس المرونة النفسية

مقاومة التأثيرات السلبية			الكفاءة الشخصية والاصرار والتماسك		
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م
*٠,٤٠٠	**٠,٥٢٧	٩	**٠,٥٠٨	**٠,٥٧٢	١
**٠,٤٠٥	**٠,٦٢٢	١٠	**٠,٥٩٢	**٠,٥٦١	٢
**٠,٦٥٩	**٠,٦٥٨	١١	*٠,٣٧٤	*٠,٣١٣	٣
**٠,٥٦٣	**٠,٧٧٧	١٢	**٠,٥٧٧	**٠,٤٤٣	٤
**٠,٤٥٣	**٠,٤٠٥	١٣	**٠,٥٢٧	**٠,٥٢٧	٥
**٠,٦٨٧	**٠,٨٢٥	١٤	**٠,٦٢٢	**٠,٦٢٢	٦
**٠,٦٥٢	**٠,٧١٢	١٥	*٠,٤١٩	*٠,٣٤٣	٧
			**٠,٤٢٢	**٠,٥٧٩	٨
السيطرة			تقبل الذات الايجابي		
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م
**٠,٦٦١	**٠,٦٤١	٢١	**٠,٧٣٨	**٠,٥٦٩	١٦
**٠,٥٨٤	**٠,٤٨٢	٢٢	**٠,٨٣١	**٠,٧٨١	١٧
**٠,٥٠٩	**٠,٥٧٨	٢٣	**٠,٤٨٤	**٠,٦٢١	١٨
			**٠,٦٤٢	**٠,٦٤٧	١٩
الايمان بالقدر					
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م	**٠,٥٠٨	**٠,٥٦٩	٢٠
**٠,٥٣٧	**٠,٦٦٩	٢٤			
**٠,٨١٩	**٠,٧٥٨	٢٥			

\* دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥

\*\* دال إحصائيا عند مستوى ٠,٠١

يتضح من نتائج الجدول (١) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين مفردات مقياس المرونة النفسية ودرجة البُعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية، مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية، والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢) علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس المرونة النفسية

الأبعاد	الكفاءة الشخصية والاصرار والتماسك	مقاومة التأثيرات السلبية	تقبل الذات الايجابي	السيطرة	الايمان بالقدر
الارتباط بالمقياس ككل	**٠.٧٦٣	**٠.٧٤٦	**٠.٧٢٨	**٠.٧١٩	**٠.٨٠٩

\*\* دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٢) أن معاملات الإرتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق وصادق لما وضع لقياسه.

ثانياً: الثبات: تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

#### ١- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بفاصل زمني ٣ أسابيع وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين واعتبارها مؤشرا لثبات المقياس كما يوضح ذلك الجدول (٣) التالي:

جدول (٣) معاملات ارتباط التطبيقين للمقياس

الأبعاد	الكفاءة الشخصية والاصرار والتماسك	مقاومة التأثيرات السلبية	تقبل الذات الايجابي	السيطرة	الايمان بالقدر	المقياس ككل
الارتباط بين التطبيقين	**٠.٨٣٤	**٠.٧٩٢	**٠.٨٠٣	**٠.٧٩٦	**٠.٧٨٤	**٠.٧٨٨

\*\* دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١

وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

## ٢- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل كما يوضحها الجدول (٤) التالي:

### جدول (٤) معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس وللمقياس ككل

المعامل ألفا كرونباخ عند حذف البعد	البعد
٠,٧٤٥	الكفاءة الشخصية والاصرار والتماسك
٠,٧٤٨	مقاومة التأثيرات السلبية
٠,٧٤٧	تقبل الذات الايجابي
٠,٧٤١	السيطرة
٠,٧٤٩	الايمان بالقدر
ألفا كرونباخ للمقياس ككل المقياس ككل = ٠,٧٤٦	

يتضح من الجدول (٤) أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات مما يطمئن لاستخدامه.

## ١- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط اعداد وليد الحماقي (٢٠١٦):

يتضمن المقياس ٥٠ عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد كما يلي:

**الأول:** الاستراتيجيات النفسية: وتتمثل في الجهود التي يبذلها الفرد في تهدئة نفسه والتحكم في

مشاعره ثم التعبير عنها بصورة ناضجة متزنة، ويتضمن (٢٢) عبارة وهي (٦-٧-٨-٩-

١٠-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨-٤٩-٥٠).

(٥٠).

**الثاني:** الاستراتيجيات الاجتماعية: وهي الجهود التي يقوم بها الفرد للتواصل مع الآخرين وطلب

الدعم من المختصين، ويتضمن (١٢) عبارة: (١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥).

(٣٨-٣٧-٣٦-٣٥).

**الثالث:** الاستراتيجيات الجسمية: وتتمثل في تلك الأساليب والممارسات البدنية التي يستخدمها الفرد

لخفض حدة الضغوط وتحسين الاستجابات الفسيولوجية مثل: الاسترخاء، التأمل، ممارسة

الرياضة، الصلاة، ويتضمن هذا البعد (١٦) عبارة، وهي: (١-٢-٣-٤-٥-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣).

#### أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة في الدراسة الحالية بعمل كل من الصدق والثبات لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية (وليد الحماقي، ٢٠١٦) على النحو التالي:

#### أولاً: صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

الاجتماعية			النفسية			الجسمية		
معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م	معامل الارتباط بالدرجة الكلية	معامل الارتباط بدرجة البعد	م
**٠,٤٠٥	**٠,٦٢٢	١١	**٠,٦٢٢	**٠,٦٢٢	٦	**٠,٥٠٩	**٠,٥٧٨	١
**٠,٦٥٩	**٠,٦٥٨	١٢	*٠,٤١٩	*٠,٣٤٣	٧	**٠,٥٣٧	**٠,٦٦٩	٢
**٠,٥٠٨	**٠,٥٧٢	١٣	**٠,٦٥٢	**٠,٧١٢	٨	**٠,٨١٩	**٠,٧٥٨	٣
**٠,٥٩٢	**٠,٥٦١	١٤	**٠,٤٢٢	**٠,٥٧٩	٩	**٠,٤٥٣	**٠,٤٠٥	٤
*٠,٤٠٠	**٠,٥٢٧	١٥	**٠,٧٣٨	**٠,٥٦٩	١٠	**٠,٦٨٧	**٠,٨٢٥	٥
*٠,٣٧٤	*٠,٣١٣	١٦	**٠,٧١٨	**٠,٥٣١	٢٣	**٠,٨٣١	**٠,٧٨١	١٧
**٠,٥٧٧	**٠,٤٤٣	٣٣	**٠,٧٧٤	**٠,٥٦٧	٢٤	**٠,٥٤٢	**٠,٨٦١	١٨
**٠,٦٦١	**٠,٦٤١	٣٤	**٠,٥٨٥	*٠,٣٥١	٢٥	**٠,٦٠٧	**٠,٦٣٦	١٩
**٠,٥٨٤	**٠,٤٨٢	٣٥	**٠,٤٤٠	**٠,٦٣١	٢٦	**٠,٧٢٢	**٠,٦٩٢	٢٠
**٠,٥٦٣	**٠,٧٧٧	٣٦	**٠,٦٦٨	**٠,٦٥١	٢٧	**٠,٦٢٤	**٠,٨٧٢	٢١
**٠,٥٢٧	**٠,٥٢٧	٣٧	**٠,٦٧٤	*٠,٣٧٥	٢٨	**٠,٥٨٣	**٠,٨٠٨	٢٢
**٠,٤٨٤	**٠,٦٢١	٣٨	**٠,٨٠٣	**٠,٦٦٣	٢٩	**٠,٧١١	**٠,٧١١	٣٩
			**٠,٧٥٤	**٠,٤٩٩	٣٠	**٠,٦٣١	**٠,٤٩٣	٤٠
			**٠,٧٦٩	**٠,٧٨٩	٣١	**٠,٧١١	**٠,٧١٨	٤١
			**٠,٨٥٤	**٠,٥٤٤	٣٢	**٠,٦٧١	**٠,٧٢٤	٤٢
			**٠,٨٣٦	**٠,٧٨٣	٤٤	**٠,٧٢٣	**٠,٦٨١	٤٣
			**٠,٥٦١	**٠,٨٨٦	٤٥			
			**٠,٦١١	**٠,٨٣٣	٤٦			
			**٠,٥٨٨	**٠,٨٧٨	٤٧			
			**٠,٥٣٠	**٠,٥٠٨	٤٨			
			**٠,٦٤٩	**٠,٦٣٤	٤٩			
			**٠,٦٢٨	**٠,٦٣٠	٥٠			

\*\* احصائياً عند مستوى ٠,٠١ \* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من نتائج الجدول (٥) أن مفردات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط لها علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بدرجة البعد التي تنتمي إليها وبالدرجة الكلية، مما يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذى يعنى أن المفردات تشترك فى قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، كما تم حساب معامل ارتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية والجدول (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦) علاقة الأبعاد بالدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

الأبعاد	الاستراتيجيات الجسمية	الاستراتيجيات النفسية	الاستراتيجيات الاجتماعية
الارتباط بالمقياس ككل	**٠.٨٠١	**٠.٧٩٦	**٠.٨٠٥

\*\* دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول (٦) أن معاملات الإرتباط بين درجات كل بعد والدرجة الكلية للمقياس

دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صدقه.

ثانياً: الثبات: تم حساب ثبات المقياس بالطرق التالية:

الثبات بطريقة اعادة التطبيق:

تم تطبيق المقياس ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة الاستطلاعية بفواصل زمني ٣ أسابيع وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين واعتبارها مؤشرا لثبات المقياس كما يوضح ذلك الجدول (٧) التالي:

جدول (٧) معاملات ارتباط التطبيقين للمقياس

الأبعاد	الاستراتيجيات الجسمية	الاستراتيجيات النفسية	الاستراتيجيات الاجتماعية	المقياس ككل
الارتباط بين التطبيقين	**٠.٧٨٧	**٠.٧١٤	**٠.٧٩١	**٠.٧٤٨

\*\* دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وهي قيم مرتفعة تدل على ثبات المقياس وصلاحيته للتطبيق.

- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث تم حساب ثبات أبعاد المقياس والمقياس ككل = ٠,٨٠٦، ويتضح أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، مما يدل على صلاحيته.

عرض الفروض واختبار صحتها ومناقشة النتائج:

الفرض الأول: "توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد المرونة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال".

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين متغيري الدراسة، وتم بناء مصفوفة معاملات الارتباط بين درجات العينة علي مقياس المرونة النفسية بأبعاده ودرجات العينة علي مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية بأبعاده، ويوضح ذلك الجدول (٨):

جدول (٨) مصفوفة معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجات العينة في المقياسين

البعد	الاستراتيجيات الجسمية	الاستراتيجيات النفسية	الاستراتيجيات الاجتماعية	استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية ككل
الكفاءة الشخصية والاصرار والتماسك	٠.٠٦	٠.٠٧	*٠.٢١٦	٠.١٣٥
مقاومة التأثيرات السلبية	**٠.٤٢٣	**٠.٤٠٥	٠.١٢٩	**٠.٤٢٢
تقبل الذات الايجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة	**٠.٢٤٨	**٠.٢٧٥	٠.١٦٠	**٠.٢٩٦
السيطرة	**٠.٤٦٠	**٠.٤٠	٠.١٦٩	**٠.٤٥٢
الايمان بالقدر	٠.٠٩٥	**٠.٢٨	**٠.٣٢١	**٠.٢٩٦
المرونة النفسية ككل	**٠.٣٦٩	**٠.٣٨٥	**٠.٢٤٢	**٠.٤٣

\* دالة عند مستوي ٠.٠٥      \*\* دالة عند مستوي ٠.٠١

ويتضح من الجدول السابق وجود علاقة طردية (موجبة) دالة احصائيا عند مستوي ٠.٠١ بين المرونة النفسية ككل والاستراتيجيات الجسمية والاجتماعية والنفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية ككل.

وتتفق تلك النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة منال الحملاوي (٢٠١٩) حيث أثبتت وجود علاقة بين المرونة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط، وأكدت دراسة مها الرزاز (٢٠١٩) أن بعض المتغيرات النفسية مثل (الثقة بالنفس - مستوى الطموح - تحمل الغموض) أسهمت في التنبؤ بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة لدى معلمات رياض الأطفال، كما بينت دراسة هبه طه (٢٠١٩) وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين درجة الأبعاد الفرعية ( الكفاءة، المرونة، التفاؤل) وبين الاستراتيجيات المعرفية في المواجهة، وهو ما يعني أن المرونة النفسية تسهم بشكل فعال في التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط.

#### اختبار صحة الفرض الثاني ومناقشة نتائجه:

"لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجة المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال ترجع إلى اختلاف سنوات الخبرة "

ولاختبار صحة الفرض تم تقسيم العينة في ضوء سنوات الخبرة الي ٣ مجموعات وهي (حتى ٧ سنوات ، من ٨ حتى ١٤ سنة ، ١٥ سنة فأكثر) وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعات البحث الثلاثة في أبعاد المرونة النفسية كما يوضحها الجدول (٩) التالي:

#### جدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعات البحث في المرونة النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير	
٢.٩٢	٣٠	٥٤	حتى ٧ سنوات	الكفاءة الشخصية والاصرار والتماسك
٢.٤٦	٣٠.٢٨	٤٠	٨ حتى ١٤ سنة	
٢.٩٣	٣٠.٤١	٢٧	١٥ سنة فأكثر	
٣.٦٤	٢٦.٢٠	٥٤	حتى ٧ سنوات	مقاومة التأثيرات السلبية
٣.٧٨	٢٥.٤٨	٤٠	٨ حتى ١٤ سنة	
٣.٧٧	٢٧.٠٤	٢٧	١٥ سنة فأكثر	
٢.٥١	٢٠.٧٤	٥٤	حتى ٧ سنوات	تقبل الذات الايجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة
٢.٦٨	٢٠.٠٨	٤٠	٨ حتى ١٤ سنة	
٢.٤٢	٢١.٥٢	٢٧	١٥ سنة فأكثر	

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير	
١.٩٥	١٢.٢٢	٥٤	حتى ٧ سنوات	السيطرة
١.٩١	١٢.٢٠	٤٠	٨ حتى ١٤ سنة	
١.٧٦	١٢.٤٨	٢٧	١٥ سنة فأكثر	
١.٢٩	٩.٠٩	٥٤	حتى ٧ سنوات	الايمان بالقدر
١.١٤	٨.٩٣	٤٠	٨ حتى ١٤ سنة	
١.٢٢	٨.٥٩	٢٧	١٥ سنة فأكثر	
٩.١٧	٩٨.٢٦	٥٤	حتى ٧ سنوات	المرونة النفسية ككل
٩.٣٢	٩٦.٩٥	٤٠	٨ حتى ١٤ سنة	
٨.٧٥	١٠٠.٠٤	٢٧	١٥ سنة فأكثر	

يتضح من الجدول (٩) تقارب قيم المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعات الثلاثة في أبعاد المرونة النفسية، حيث يتضمن متغير الخبرة ٣ مستويات لذا تم استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه للتعرف علي دلالة الفرق بين متوسطات المجموعات الثلاثة، ويوضح ذلك الجدول التالي رقم (١٠):

جدول (١٠) نتائج تحليل التباين الأحادي بين مجموعات البحث لمتغير الخبرة

الدالة الإحصائية	ف	متوسط مربعات	د. ح	مجموع مربعات	المتغير	
غير دال احصائيا	٠.٢٢٧	١.٧٥٣	٢	٣.٥٠٦	بين المجموعات	الكفاءة الشخصية والاصرار والتماسك
		٧.٧١٦	١١٨	٩١٠.٤٩٤	داخل المجموعات	
			١٢٠	٩١٤	المجموع	
غير دال احصائيا	١.٤٣٨	١٩.٨١٣	٢	٣٩.٦٢٥	بين المجموعات	مقاومة التأثيرات السلبية
		١٣.٧٧٧	١١٨	١٦٢٥.٦٩٧	داخل المجموعات	
			١٢٠	١٦٦٥.٣٢٢	المجموع	
غير دال احصائيا	٢.٥٩٧	١٦.٩	٢	٣٣.٨	بين المجموعات	تقبل الذات الايجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة
		٦.٥٠٨	١١٨	٧٦٧.٨٨٦	داخل المجموعات	
			١٢٠	٨٠١.٦٨٦	المجموع	

الدلالة الإحصائية	ف	متوسط مربعات	د. ح	مجموع مربعات	المتغير
غير دال احصائيا	٠.٢١٢	٠.٧٦٣	٢	١.٥٢٦	بين المجموعات
		٣.٥٩٧	١١٨	٤٢٤.٤٧٤	داخل المجموعات
			١٢٠	٤٢٦	المجموع
غير دال احصائيا	١.٤٩٣	٢.٢٥	٢	٤.٥	بين المجموعات
		١.٥٠٧	١١٨	١٧٧.٨٣١	داخل المجموعات
			١٢٠	١٨٢.٣٣١	المجموع
غير دال احصائيا	٠.٩٢٢	٧٦.٨٧١	٢	١٥٣.٧٤٢	بين المجموعات
		٨٣.٣٦٦	١١٨	٩٨٣٧.٢٣٣	داخل المجموعات
			١٢٠	٩٩٩٠.٩٧٥	المجموع

ومن خلال الجدول (١٠) يتضح أن قيمة ف غير دالة احصائيا بالنسبة للفروق نتيجة اختلاف الخبرة، أي أنه يتم قبول الفرض الصفري بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجة المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال ترجع إلى اختلاف سنوات الخبرة، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عبد الناصر رمضان (٢٠١٦)، بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة كل من عبد الله خلف صالح (٢٠١٨)، وهبة طه (٢٠١٩) والتي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية ككل تعزى لمتغير الخبرة، ويمكن عزو ذلك إلى قلة التدريبات المقدمة للمعلمات في الفترة الأخيرة، بالإضافة إلى أن المرونة النفسية سمة يكتسبها الشخص في أي مرحلة عمرية وفي أي وقت وذلك إذا ما أراد تطوير نفسه والتحسين من أسلوب حياته.

اختبار صحة الفرض الثالث ومناقشة نتائجه:

"لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجة استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال ترجع إلى اختلاف سنوات الخبرة"

ولاختبار صحة الفرض تم تقسيم العينة في ضوء سنوات الخبرة الي ٣ مجموعات، وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعات البحث الثلاثة كما يوضح الجدول (١١) التالي:

جدول (١١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعات البحث في استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
٧.١٥	٥٤.٧٢	٥٤	حتى ٧ سنوات
٦.٢٣	٥٦.٢٥	٤٠	٨ حتى ١٤ سنة
٦.٦٢	٥٥.٤٤	٢٧	١٥ سنة فأكثر
٨.٤٩	٨٥.٠٤	٥٤	حتى ٧ سنوات
٩.٥٨	٨٦.٦٠	٤٠	٨ حتى ١٤ سنة
٧.٨٤	٨٥.٨٥	٢٧	١٥ سنة فأكثر
٥.٢٦	٤٨.٢٠	٥٤	حتى ٧ سنوات
٦.١١	٥٠.٢٨	٤٠	٨ حتى ١٤ سنة
٥.٣١	٤٨.٣٧	٢٧	١٥ سنة فأكثر
١٦.٧٤	١٩٠.٠٢	٥٤	حتى ٧ سنوات
١٨.٣٧	١٩٤.٣٥	٤٠	٨ حتى ١٤ سنة
١٥.٣٧	١٩١.٤٤	٢٧	١٥ سنة فأكثر

يتضح من الجدول (١١) تقارب قيم المتوسطات الحسابية لدرجات المجموعات الثلاثة في أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية، وحيث يتضمن متغير الخبرة ٣ مستويات لذا تم استخدام اختبار تحليل التباين أحادي الاتجاه للتعرف علي دلالة الفرق بين متوسطات المجموعات الثلاثة، ويوضح ذلك الجدول (١٢) التالي:

جدول (١٢) نتائج تحليل التباين الأحادي بين مجموعات البحث لمتغير الخبرة

الدلالة الإحصائية	ف	متوسط مربعات	د. ح	مجموع مربعات	المتغير	
غير دال احصائيا	٠.٥٩١	٢٦.٨٧٢	٢	٥٣.٧٤٤	بين المجموعات	الاستراتيجيات الجسمية
		٤٥.٤٣٢	١١٨	٥٣٦١	داخل المجموعات	
			١٢٠	٥٤١٤.٧٤٤	المجموع	
غير دال احصائيا	٠.٣٧١	٢٨.٣٠٢	٢	٥٦.٦٠٤	بين المجموعات	الاستراتيجيات النفسية
		٧٦.٢٢٨	١١٨	٨٩٩٤.٩٣٣	داخل المجموعات	
			١٢٠	٩٠٥١.٥٣٧	المجموع	
غير دال احصائيا	١.٧٦٤	٥٤.٦٥	٢	١٠٩.٣	بين المجموعات	الاستراتيجيات الاجتماعية
		٣٠.٩٧٥	١١٨	٣٦٥٥.٠٣١	داخل المجموعات	
			١٢٠	٣٧٦٤.٣٣١	المجموع	
غير دال احصائيا	٠.٧٥١	٢١٧.٣٨٦	٢	٤٣٤.٧٧٣	بين المجموعات	استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية ككل
		٢٨٩.٥٤٩	١١٨	٣٤١٦٦.٧٤٨	داخل المجموعات	
			١٢٠	٣٤٦٠.١٥٢١	المجموع	

ومن خلال الجدول (١٢) يتضح أن قيمة ف غير دالة احصائيا بالنسبة للفروق نتيجة اختلاف الخبرة، أي أنه يتم قبول الفرض الصفري بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين درجة استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال ترجع إلى اختلاف سنوات الخبرة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة وحيدة حيدرة (٢٠١٧)، وترجع الباحثة ذلك إلى قلة التدريبات والبرامج الإرشادية المقدمة للمعلمات المختصة بهذا الجانب، إضافة إلى روتين العمل الذي يعتادونه واستخدام نفس الأساليب طوال سنوات العمل، بينما تختلف هذه النتيجة مع دراسة كلا من ومجد المقداد (٢٠١٢) وهبة طه (٢٠١٩) ووليد الحماقي (٢٠١٦) ومنال الحملاوي (٢٠١٩)

حيث توصلت هذه الدراسات إلى وجود فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لصالح سنوات الخبرة الأكثر.

• اختبار صحة الفرض الرابع ومناقشة نتائجه:

"يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية من خلال أبعاد مقياس المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال."

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم دراسة امكانية التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية ككل ولكل بعد فرعي من أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية من خلال درجاتهن علي مقياس المرونة النفسية ككل وأبعادها الفرعية باستخدام تحليل الانحدار المتعدد كما يوضح ذلك جدول (١٣):

جدول (١٣)

تحليل الانحدار للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية من خلال المرونة النفسية ككل

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	بيتا	ت	الدلالة الاحصائية
استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية <td>الثابت <td rowspan="2">٢٦.٩٩</td> <td rowspan="2">٠.٠١</td> <td rowspan="2">٠.٤٣</td> <td rowspan="2">٠.١٨٥</td> <td rowspan="2">٠.٨</td> <td rowspan="2">٥.١٩٦</td> <td rowspan="2">٠.٠١</td> </td>	الثابت <td rowspan="2">٢٦.٩٩</td> <td rowspan="2">٠.٠١</td> <td rowspan="2">٠.٤٣</td> <td rowspan="2">٠.١٨٥</td> <td rowspan="2">٠.٨</td> <td rowspan="2">٥.١٩٦</td> <td rowspan="2">٠.٠١</td>	٢٦.٩٩	٠.٠١	٠.٤٣	٠.١٨٥	٠.٨	٥.١٩٦	٠.٠١
	المرونة النفسية ككل							

ويتضح من الجدول أن المرونة النفسية ككل منبئة باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وتسهم في التنبؤ بنسبة ١٨.٥% ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية:

استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية =  $١١٣.١٦ + ٠.٨ \times$  المرونة النفسية، كما تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise لأبعاد مقياس المرونة النفسية في التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وجاءت النتائج كما بالجدول (١٤) التالي:

## جدول (١٤)

تحليل الانحدار للتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية من خلال أبعاد المرونة النفسية

المتغير التابع	المتغيرات المستقلة	ف	الدلالة الاحصائية	معامل الارتباط	معامل التحديد	بيتا	ت	الدلالة الاحصائية
باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية	السيطرة	٣٠.٥٢٢	٠.٠١	٠.٤٥٢		٤.٠٧	١٥.٤٩٦	٠.٠١
	الثابت					١٢٤.٠١	٩.٥٥	٠.٠١
	مقاومة التأثيرات السلبية	٢٠.٦٦٣	٠.٠١	٠.٥٠٩	٠.٢٥٩	١.٢١٨	٣.٦٠٢	٠.٠١
							٢.٩٦٧	٠.٠١

ويتضح من الجدول (١٤) أن أبعاد السيطرة، مقاومة التأثيرات السلبية، هي أبعاد منبئة باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية، ويسهم بعد السيطرة منفردا في التنبؤ بنسبة ٢٠.٤% من استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية. كما تسهم البعدين معا في التنبؤ بنسبة ٢٥.٩% من استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية.

ويمكن صياغة المعادلة التنبؤية: استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية = ١٢٤.٠١ + ٢.٩٢٥ × السيطرة + ١.٢١٨ × مقاومة التأثيرات السلبية.

وفي ضوء ما سبق يتضح قبول الفرض بأن المرونة النفسية بأبعادها تسهم بالتنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى عينة البحث.

تعقيب عام على نتائج الدراسة:

مما سبق يمكن القول بأن القدرة على استخدام استراتيجيات متنوعة لمواجهة الضغوط من العوامل المنبئة بالمرونة النفسية وأبعادها: تقبل الذات، والاصرار والتماسك، والسيطرة، والإيمان بالقدر، ومقاومة التأثيرات السلبية لدى معلمات رياض الأطفال، إذ تشير دراسة (Hamill, 2003) إلى أن الأشخاص المرنين هم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط، ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة كلا من: (Shilpa & Srimathi, 2015) (Malkoc, & Yalcin, 2015)، وبينت دراسة (سالي قاسم، ٢٠١٧) بأنه يوجد ارتباط إيجابي بين المرونة النفسية والاستراتيجيات الايجابية وارتباط سلبي مع الاستراتيجيات السلبية، وأكدت على أثر المرونة النفسية في مواجهة الضغوط باستعمال استراتيجيات إيجابية مما يؤثر على أداء الفرد بشكل إيجابي.

وفيما يخص تقدير الذات كأحد أبعاد المرونة النفسية فقد بينت دراسة (سعيد محمد، ٢٠١٩) وجود علاقة موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط (أسلوب التوجه نحو الأداء - أسلوب التوجه الانفعالي - أسلوب التوجه نحو التجنب) وبين تقدير الذات في أبعادها الثلاث (تقدير الذات الشخصية - تقدير الذات الأسرية - تقدير الذات الاجتماعية)، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث ترى الباحثة أن المرونة النفسية تمنح المعلمة سمات شخصية تمكنها من التكيف انفعاليا في المواقف التي تحمل إحباطا، وأن المعلمات ذوات المرونة النفسية يمتزن بالتماسك والتحدي في مواجهة الضغوط، لذا فهم يترثون عندما يواجهون موقفا ضاغطا ويفكرون في الأساليب الملائمة لمواجهته.

#### توصيات:

- توفير جو آمن ومشجع للمعلمات يتيح لهن التعبير عن مشكلاتهم والضغوط التي تواجههن أولا بأول.
- إتاحة برامج تدريبية لتنمية المرونة النفسية لدى المعلمات لتحسين قدرتهن على مواجهة الضغوط ومعرفة كيفية التصرف في المواقف التربوية.
- إعداد دورات تدريبية للمعلمات لتدريبهن على استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة للتعامل مع الضغوط المختلفة.

#### البحوث المقترحة:

- فاعلية برنامج تدريبي في تنمية المرونة النفسية لدى معلمات رياض الأطفال.
- المرونة النفسية كمتغير وسيط بين الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها.
- برنامج إرشادي لتنمية المرونة النفسية لدى المعلمات وأثره على خفض الضغوط لديهن.

## المراجع

## أولا : المراجع العربية

- أحمد نايل العزيز، أحمد أبو أسعد (٢٠٠٩). "التعامل مع الضغوط النفسية". عمان: دار الشروق.
- أماني عبدالنواب حسن (٢٠١٨). القدرة التنبؤية للمرونة النفسية ومستوى الطموح بالمشاورة الأكاديمية لدى طالبات المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية، كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٤ (٦)، ٣٣٧ - ٣٨٨.
- بلال عمر بدران (٢٠١٧). مصادرالضغوط المهنية لدى معلمى التربية المهنية فى الأردن واستراتيجيات التعامل معها من وجهة نظرهم فى ضوء بعض المتغيرات. *مجلة التربية*، ٣٦ (١٧٦) ١.
- حزم علي وافي، سماح محمد حسين (٢٠١٥). "معلمات رياض الأطفال بين الضغوط والرضا عن العمل". الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- خديجة عميري (٢٠١٨): *الضغوط النفسية وتأثيره على أداء المعلم: دراسة ميدانية بابتدائيات ولاية إدرار*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أدرار، الجزائر.
- خيرة شويطر (٢٠١٧). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية: دراسة ميدانية على عينة من ولاية وهران*: رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران.
- زينب خنجر (٢٠١٨). *الضغوط المهنية وعلاقتها بجودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال*. *المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والنفسية*، ٦ (٢)، ١٠٦ - ١٢٢.
- سالي قاسم (٢٠١٧). *الفروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في ضوء كل من الصلابة النفسية والمرونة المعرفية والنفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية*. *دراسات تربوية ونفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق*، ٩٦، ١١ - ٣٩.

- سعيد آل شويل (٢٠١٢). الفروق بين مرتفعي منخفضي المرونة النفسية الايجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، ١٣ (٥)*، ١٧٨٣ - ١٨١٧.
- عبد الناصر رمضان (٢٠١٦). المرونة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمي المرحلة الإعدادية. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، ٣ (١)*، ٢٥٩ - ٣١٦.
- عبير عبده الشراوي (٢٠١٤). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية المهنية لدى المعلمات المبتكرات في مرحلة ما قبل المدرسة. *المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، ١ (١)*، ١٨٢ - ٢١١.
- عهد حمود اليوبي (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى عينة من الأمهات العاملات خلال فترة التعليم عن بعد أثناء جائحة كورونا. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ١٣٤*، ٣١١ - ٣٤٢.
- لطفي إبراهيم (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. *مجلة مركز البحوث التربوية، ٣ (٥)*، ٩٥ - ١٢٧.
- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٣). *المرونة النفسية: ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية*. سلسلة الكتاب الإلكتروني. (٢٩). إصدارات شبكة العلوم النفسية العربية.
- محمد المقداد (٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين. *مجلة دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، جامعة قاصدي مرباح، ٩ (٩)*، ١٧٥ - ٢٠٩.
- مليكة بكير (٢٠١٩). المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المدرسية لدى التلاميذ المترشحين لامتحان البكالوريا. *مجلة دفاتر البحوث العلمية، المركز الجامعي مرسلبي عبد الله بتيازة، ١ (١)*، ٧٤ - ٤٨.

- منال الحملاوي (٢٠١٩). أساليب مواجهة الضغوط كمتغير وسيط بين رأس المال النفسي والرفاه النفسي للمعلمين. *دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية (رانم)*، ٢٩، (٢)، ٢١٧-٣٠٧.
- مها الرزاز (٢٠١٩). أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية. *مجلة كلية التربية، ٧٤، (٢)*، ٧٤٤-٧٨٢.
- هبة حسين طه (٢٠١٩). رأس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة. *مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس، ٢٠، (٤)*، ٤٧-٧٢.
- وحيدة حيدرة (٢٠١٧). استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة في العمل: دراسة ميدانية لدى عينة من موظفي مصالح الحالة المدنية ببلديات غليزان. *مجلة دراسات وأبحاث، جامعة الجلفة (٢٨)*، ٤٢٢-٤٣٥.
- وليد طلعت الحمادي (٢٠١٦). استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم والآداب بالرس. *مجلة الإرشاد النفسي، (٤٦)*، ١٥٣-٢٢٩.
- يسرية صادق، وزكريا الشربيني (٢٠١٩). *علم النفس في الكوارث والصدمات والأزمات*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- Andrew, K., Richards R., Tempin, T. & Graber, K. (2016). The impact of resilience on role stressors and burnout in elementary and secondary teachers. *Social Psychology of Education*. Available online at: <https://www.researchgate.net/publication/304664164>
- Bayraklia, H., & Kaner , S., (2012). Investigating the Factors affecting resiliency in mothers of children with and without intellectual disability. *Educational consultancy and research center*. 12 (2), 936-943.
- Connor, K. & Davidson, J. (2005). Trauma, Resilience and Saliostasis: Effects of Treatment in Post – Traumatic Stress Disorder. *International Clinical Psychopharmacology*, 20, 43– 48.
- Garmezzy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34 (4), 416– 430.
- Graber, R, Turner, R & Madill, Al (2016). Best friends and better coping: Facilitation psychological resilience through boys and girls closest friendships. *British Journal of psychology*, 107 (2). 338- 358.
- Hamill, S., (2003) .Resilience and self-efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. *Colgate University Journal of the Sciences*, 35, 115- 146.
- Haynes, A. (2001). *Childhood resilience: A developmental model to promote positive outcomes despite adversity*, Ph.D. Faculty of the Californium School of Professional Psychology at a Lamed.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: McGraw-Hill.
- Moss, R. (1988). *Coping responses, Inventory Palo Alto Goeiformia: Manual*. Stanford University and Veterans: Administration, Medical Centers.

- Shilpa, S. & Srimathi, N. (2015). Role of resilience on perceived stress among pre university and under graduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (2), 141- 149.
- Wicks, C.(2005). *Resilience: An integrative framework for Measurement* .Ph.D. thesis. Loma Linda University.
- Yalcin. I. & Malkoc, A. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (43), 35- 43.