المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية

إعداد

سومة عبد الرازق محمد الفيشاوي

soma.elfishawy@gmail.com

أ.د/ بسيوني بسيوني السيد سليم

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية بنين بالقاهرة

جامعة الأزهر

أ.د/ نجلاء محمد بسيوني رسلان

أستاذ الصحة النفسية

كلية التربية بنات بالقاهرة

جامعة الأزهر

١٤٤٦هـ/ ٢٠٢٤م

المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية

سومة عبد الرازق محمد الفيشاوي[1]، بسيوني بسيوني السيد سليم[2]، نجلاء محمد بسيوني رسلان[1]
[1]قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنات ، جامعة الأزهر ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية .
[2] قسم الصحة النفسية، كلية التربية بنين ، جامعة الأزهر ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية .
البريد الإلكتروني للباحث الرئيس: soma.elfishawy@gmail.com

ملخص البحث:

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية (المكون الانفعالي- المكون العقلي- المكون الاجتماعي- الدرجة الكلية) والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية، وتكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (٨٠) معلمة تمَّ اختيارهن من بعض مدارس التربية الفكرية التابعة لإدارة شرق طنطا بمحافظة الغربية، بينما تكونت عينة التحقق من فروض البحث من (١٠٥) معلمة من معلمات التربية الفكرية بمدارس إدارتي شرق وغرب مدينتي طنطا والمحلة الكبرى بمحافظة الغربية، وتم تطبيق مقياس المرونة النفسية لدى معلمات التربية الفكرية (إعداد/ الباحثين)، ومقياس الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية (إعداد/ الباحثين)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود معاملات ارتباط سالبة ودالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين المرونة النفسية (المكون الانفعالي- المكون العقلي- المكون الاجتماعي- الدرجة الكلية) والضغوط المهنية(الإجهاد البدني- الإرهاق النفسي- الأعباء المعرفية- التغيرات السلوكية- ضعف العلاقات الاجتماعية- سوء التوافق المهني) لدى معلمات التربية الفكرية.

الكلمات المفتاحية: المرونة النفسية – الضغوط المهنية – معلمات – التربية الفكرية.

Psychological Flexibility and its Relationship to Occupational Stress among Intellectual Education Teachers

Soma Abdel Razek Mohamed El-Fishawy[1], Bassiouni Bassiouni El-Sayed Selim[2], Naglaa Mohamed Bassiouni Raslan[1]

[1] Department of Mental Health, Faculty of Education for Girls, Al-Azhar University, Cairo, Egypt.

[2] Department of Mental Health, Faculty of Education for Boys, Al-Azhar University, Cairo, Egypt.

***e-mail of corresponding author:** soma.elfishawy@gmail.com

Abstract:

The research aimed to identify the relationship between psychological flexibility (emotional component, mental component, social component, Total score) and occupational stress among intellectual education teachers. The sample for psychometric characteristics consisted of 80 teachers selected from some intellectual education schools under the administration of East Tanta, Gharbia Governorate. Meanwhile, the sample to verify the research hypotheses consisted of 105 female teachers from intellectual education schools under the administrations of East and West Tanta and Al-Mahalla Al-Kubra in Gharbia Governorate. The Psychological Flexibility Scale for intellectual Education Teachers (prepared by the researchers) and the Occupational Stress Scale for intellectual Education Teachers (prepared by the researchers) were applied. The research results revealed statistically significant negative correlation at a significance level of (0.01) between psychological flexibility (emotional component, mental component, social component, total score) and occupational stress (physical fatigue, mental exhaustion, cognitive burdens, behavioral changes, poor social relationships, poor professional compatibility) among intellectual education teachers.

Keywords: Psychological flexibility - Occupational stress - intellectual education - teachers.

مقدمة البحث:

تعد معلمة التربية الفكرية حجر الأساس في تعليم وتربية وتنشئة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأساس نجاحها، ولعل من أسباب نجاح مهمتها مع تلك الفئة من المتعلمين هو امتلاكها للعديد من السمات النفسية والخصائص الشخصية والقدرات 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 المهنية التي تقابلهن (إيمان خميس وآخرون، ٢٠٢٢، ص.٣٧٩).

وتختلف طريقة التعامل مع الضغوط باختلاف البِنْيَة النفسية للفرد، فهناك أشخاص يصمدون أمام الأزمات والضغوطات النفسية، وآخرون لا يتمكنون من الصمود بل يصابون باضطرابات نفسية تعيقهم عن العيش بطريقة سويَّة، ومن الأسباب التي ترتبط وتتعلق بتلك العوامل والاضطرابات المرونة النفسية التي تميز شخصية الفرد، وتحدد مستوى تكيفه مع تلك المؤثرات والأحداث الضاغطة (Papathanasiou, et al., 2015, p. 45).

وقد يفشل كثير من المعلمين في مواجهة تلك الضغوط والتعامل معها(خاصة إذا استمرت لفترة طويلة) مما يؤثر بصورة سلبية عليهم، وهذا ما أوضحته نتائج دراسة دينا محمد(٢٠١٧)، فقد أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الإصابة بالأمراض النفسية والعضوية وضغوط العمل التي يتعرض لها المعلمون.

وتعد مهنة التدريس (بوجه خاص) من المهن التي تتطلب ممن يعمل بها قدرة كبيرة على التكيف مع مسئولياتها ومواجهة ذكية لضغوطها؛ لذا فالمعلمون عمومًا بحاجة إلى الكثير من الصفات الأساسية التي من الواجب أن يتمتعوا بها، إلا أن التركيز على هذه الصفات ينبغي أن يكون أكثر عند معلمي التربية الخاصة بصفةٍ عامة، ومعلمي التربية الفكرية بصفةٍ خاصة، فهم الأكثر احتياجًا إلى هذه الصفات والخصائص الشخصية التي تعينهم على العمل بنجاح في هذا المجال، وتمكنهم من التعامل مع طلابهم من ذوي الإعاقة الفكرية، وما يتصفون به من خصائص واحتياجات خاصة تتطلب من معلميهم مراعاتها، ولعل من أهم هذه الصفات ما يتعلق بمرونة المعلم (أحمد السيد، ٢٠١٩، ص.٤٧١- ٤٧٢).

وتعد المرونة النفسية Psychological Flexibility إحدى المكونات الرئيسية المتممة للصحة النفسية، وهي تلعب دورًا مهمًا في قدرة الأفراد على مواجهة الشدائد والمواقف الضاغطة، فالأشخاص الذين يتمتعون بمرونة نفسية عالية هم الأكثر قدرة على الأداء والأكثر إيجابية عند مواجهة الضغوط، وبخاصة تلك التي ترتبط بطبيعة

متكررة أو تكاد أن تكون يومية (Thakur & Chawla, 2016)، وأيدت ذلك نتائج دراستي مدحت عباس(٢٠١٠)، وسامي فحجان(٢٠١٠) فقد كشفتا عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والتوافق المهني وانخفاض درجة ضغوط العمل.

وبالتالي فإن المرونة النفسية ذات علاقة بالقدرة على التوافق المستمر للظروف والأحداث الضاغطة التي يواجهها الأشخاص، ومعلمات التربية الفكرية من الفئات التي قد يتعرضن إلى درجات متباينة من الضغوط المهنية الخاصة بطبيعة عملهن مع فئات من ذوي الإعاقة العقلية، وبديهي أن يتفاوتن في استجابتهن لتلك الضغوط تبعًا لحجم الضغوط التي يخبرونها، وتبعًا لوجود الفروق الفردية بينهن، وقد يعود ذلك إلى عدد من العوامل النفسية والشخصية، ومن هذه العوامل المرونة النفسية.

وتَكْمُنُ أهمية المرونة النفسية في كونها تعمل على مقاومة الضغوط والشدائد التي يتعرض لها المعلم في مختلف جوانب حياته، حيث تقف سدًا منيعًا لحمايته من تلك الضغوط لتحولها إلى مواقف وخبرات مفيدة، وتجعل منه فردًا قادرًا على مواجهة التحديات والصعوبات، وأكثر سيطرة لتفادي آثارها السلبية(Cunningham (2015، ويساعد متغير المرونة النفسية على الإدراك المعرفي للأحداث اليومية برؤيتها على نحو واقعي، فيعتقد الأفراد ذوو المرونة النفسية في كفايتهم في تناول الأحداث الحياتية، ومن ثم فهم يرون الأحداث اليومية الشاقة بصورة واقعية وتفاؤلية (Masten, 2009, p. 30).

وقد أوصت دراسة Cunningham (2015) بضرورة دراسة العوامل التي تسبب الضغوط النفسية والمهنية لدى معلمي التربية الخاصة، وأشارت إلى أن بناء وتنمية المرونة النفسية لديهم يمكن أن يسهم في مواجهة الضغوط التي يتعرضون لها أثناء عملهم في مجال التربية الخاصة.

ومن هنا تتضح أهمية دراسة العلاقة بين المرونة النفسية وأبعادها والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية ومعرفة نوع العلاقة واتجاهها، وبذلك يكون هذا البحث ممهدًا لبناء برامج إرشادية تُسهم في التصدي للضغوط المهنية التي يتعرض لها معلمات التربية الفكرية في بيئة العمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة.

مشكلة البحث:

تزخر معظم مدارس التربية الفكرية بالعديد من المثيرات والعوامل الضاغطة التي يرجع بعضها إلى سمات وخصائص وشخصية المعلم، والتي تحدد مدى 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.

وقد أوضحت دراسات (آسيا عقون، ٢٠١٢؛ عصام الجدوع، ٢٠١٥؛ راغب الأحمد، ٢٠٢٣) أن معلمي ومعلمات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية يعانون من وجود الضغوط المهنية، وبينت وجود تفاوت فيها من حيث طبيعتها ودرجة تأثيرها فيهم، فمنهم من يستطيع التكيف معها والاستفادة من وجودها، وقد تشكل حافزًا وتحديًا لهم تدفعهم للمزيد من العمل والجهد، ومنهم من لا يستطيع ذلك؛ فيتعرض للعديد من المشكلات الصحية والنفسية؛ مما يؤثر سلبًا في سلوكهم ومستوى أدائهم.

كما أن عدم قدرة معلمي التربية الفكرية على مواجهتها سوف يزيد من خطرها عليهم وعلى درجة رضاهم الوظيفي، فقد أظهرت دراسة يوسف الثبيتي (٢٠١٩) وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى معلمي ومعلمات التربية الفكرية.

وقد توصلت دراسة Stasiowski (2009) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة النفسية والضغوط النفسية لدى المعلمين، حيث أشارت إلى أن ارتفاع درجة المرونة النفسية يؤدي إلى انخفاض درجة الضغط النفسي لدى المعلمين وارتفاع درجة التكيف لديهم، كما توصلت دراسة خالد الربخي (٢٠١٦) إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية لدى المعلمين، فكلما كان المعلم أكثر مرونة قلت لديه الضغوط النفسية، وبين Downing (2017) أن تمتع المعلمين بالمرونة النفسية يمثل قوة داعمة في مواجهة المواقف المهنية الضاغطة، الأمر الذي يسهم في الاحتفاظ بالمعلمين وعدم تركهم للعمل، في حين توصلت نتائج دراسة أحمد السيد(٢٠١٩) إلى وجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والأداء المهني لدى معلمي ومعلمات التربية الفكرية، كما أشارت إلى أن المرونة النفسية تُسهم إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بالأداء المهني الإيجابي لدى عينة الدراسة من معلمي ومعلمات التربية الفكرية.

وعلى النقيض من ذلك فإن افتقاد المعلم للمرونة النفسية يمكن أن يؤدي إلى استنزاف بدني وانفعالي، وقد يعوق تحقيق الاتزان الفكري والنفسي للمعلم، ويؤثر بالسلب على أداء واجباته المهنية على الوجه الأكمل، ومن مظاهره عدم الاهتمام بالتلاميذ، ونقص الدافعية، وعدم التكيف مع أحداث الحياة، والأداء النمطي، والعلاقات السلبية مع الزملاء والتلاميذ، وعدم الاهتمام بإعداد الدروس أو الاطلاع على الاتجاهات الحديثة في التدريس، والشعور بالإنهاك النفسي والبدني، وعدم تفهم الطلاب والإحساس بمشكلاتهم، وكثرة التذمر من الأوضاع الحياتية والمهنية(محمد خضر وآخرون، ٢٠٢١، ص.١٠٩).

وباستعراض الباحثين للدراسات السابقة التي تناولت المرونة النفسية لدى المعلمين وجدت أنها ترتبط ارتباطًا دالاً إحصائيًا بالضغوط المهنية، ولكنها اختلفت في اتجاه العلاقة، حيث أسفرت نتائج بعضها عن أن العلاقة موجبة مثل دراسات (Elitharp, 2005؛ أحمد السيد، ٢٠١٩؛ عهود اليوبي، ٢٠٢١؛ محمد خضر وآخرون،

٢٠٢١) في حين توصلت نتائج بعض منها إلى أن العلاقة سالبة ومن تلك الدراسات (Stasiowski, 2009؛ مدحت عباس، ٢٠١٠ ؛ Tamannaifar& Golmohammadi, 2016؛ Thakur& Chawla, 2016؛ خالد الربخي، ٢٠١٦)، وأشارت تلك الدراسات في مجملها إلى أن الضغوط المهنية ترجع إلى انخفاض وتدني مستوى المرونة النفسية لديهم، وأنه في حالة استمرار هذه الضغوط لفترة زمنية طويلة يقل مستوى المرونة النفسية لديهم وخاصة لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة؛ وهذا أدى إلى وجود تناقض في اتجاه العلاقة (إيجابية –سلبية) بين المرونة النفسية والضغوط المهنية؛ مما يعضد مشكلة البحث الحالي، ومبررًا لإجراء هذا البحث.

كما تبين للباحثين من خلال استعراض الدراسات التي تناولت الضغوط المهنية لدى المعلمين والمعلمات أنها أشارت إلى ارتباطها بالمرونة النفسية لديهم؛ مما دفع الباحثون لمعرفة نوع العلاقة واتجاهها بين مكونات المرونة النفسية والضغوط المهنية لدى عينة من المعلمات، ومحاولة هذا البحث للربط بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية على اعتبار أن الشخصية الإنسانية وحدة متكاملة إذا حدث خلل في أحد جوانبها أثر بالسلب على الجوانب الأخرى.

وبناءً على ما سبق، وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة من وجود علاقة بين المرونة النفسية والضغوط المهنية، فإن البحث الحالي يهدف إلى التعرف على نوع العلاقة بين مكونات المرونة النفسية (المرونة الانفعالية– المرونة العقلية– المرونة الاجتماعية) والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية واتجاه هذه العلاقة؛ وعليه، فإنه أمكن للباحثين تحديد مشكلة البحث الحالي في توضيح العلاقة بين المرونة النفسية بمكوناتها والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية

وينبثق من مشكلة البحث الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما العلاقة بين المكون الانفعالي للمرونة النفسية ومكونات الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية؟
٢. ما العلاقة بين المكون العقلي للمرونة النفسية ومكونات الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية؟
٣. ما العلاقة بين المكون الاجتماعي للمرونة النفسية ومكونات الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية؟
٤. ما العلاقة بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية والدرجة الكلية للضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية؟

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية (المكون الانفعالي– المكون العقلي– المكون الاجتماعي– الدرجة الكلية) والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في الجانبين الآتيين:

أولًا: الأهمية النظرية:

١. أهمية متغير المرونة النفسية بالنسبة لمعلمات التربية الفكرية ودورها في صقل وتدعيم شخصيتهن وإعدادهن لمواجهة الضغوط المهنية والحياتية.

٢. يقدم الباحثون في هذا البحث إطارًا نظريًا يمكن أن يُسهم في إثراء أدبيات البحث النفسي والتربوي ويتضمن متغيري الضغوط المهنية، والمرونة النفسية بما يشمله كلًا منهما من تعريفات وأبعاد ونظريات مفسرة.

٣. التصدي لظاهرة زادت في الآونة الأخيرة بين الأفراد في مختلف القطاعات التعليمية- ولاسيما معلمات التربية الفكرية- الأمر الذي يتطلب منهن التعايش مع تلك الضغوط وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها بما يزيد من دافعيتهن لمهنة التدريس.

٤. إلقاء الضوء على أهمية المرونة النفسية كمفهوم دال على الصحة النفسية وما له من تأثير إيجابي على حياة المعلمة في جميع المناحي.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية:

١. تزويد المكتبة النفسية بأدوات معدة خصيصًا لمعلمات التربية الفكرية وتتمثل في: مقياس المرونة النفسية، ومقياس الضغوط المهنية، والتي تم التحقق من خصائصهما السيكومترية والتأكد من صلاحيتهما، الأمر الذي يسمح للباحثين بتطبيق هذه الأدوات على عينات أخرى.

٢. يمكن أن تفيد نتائج هذا البحث صناع القرار والقائمين على العملية التعليمية بضرورة اتباع مكونات المرونة النفسية، بما يخفف من الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

٣. توعية معلمات التربية الفكرية بأن تمتعهن بالمرونة النفسية يساعدهن في تحمل ضغوط العمل والتعامل معها بشكل إيجابي.

٤. مساعدة الباحثين في ميدان العمل على تصميم برامج لتدريب معلمات التربية الفكرية على المرونة النفسية لمساعدتهن على مواجهة الضغوط التي يتعرضن لها.

مصطلحات البحث:

المرونة النفسية Psychological Flexibility:

يعرف الباحثون المرونة النفسية في إطار هذا البحث بأنها: قدرة معلمة التربية الفكرية على إظهار التوافق الجيد، وتوظيف كافة المصادر الانفعالية والعقلية والاجتماعية لديها، بهدف التفاعل والتكيف الإيجابي مع الضغوط والمواقف المؤثرة التي تتعرض لها في بيئتها المهنية، والتعامل بسهولة ويسر مع ظروف العمل المتغيرة والضاغطة، ومواصلة عملها بفاعلية واقتدار.

الضغوط المهنية Occupational Stress:

يعرف الباحثون الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية إجرائيًا بأنها: التأثيرات السيئة التي تحدث للمعلمة وتثير لديها ردود فعل غير مرغوبة على المستوى الجسمي والنفسي والعقلي والسلوكي والاجتماعي، مما يعيق تكيفها في العمل ويحول دون قدرتها على التركيز فيما تقوم به من أعمال.

معلمات التربية الفكرية: Intellectual Education Teachers

هنَّ المعلمات المتخصصات في تقديم الخدمات التعليمية والتأهيلية والإرشادية لفئات من ذوي الإعاقة العقلية بفصول ومراكز التربية الفكرية بمدينة طنطا محافظة الغربية.

محددات البحث:

يتحدد هذا البحث بما يلي:

١. **المحددات البشرية:** عينة من معلمات مدارس التربية الفكرية بمدينتي طنطا والمحلة الكبرى، محافظة الغربية بلغت (١٠٥) معلمة من معلمات التربية الفكرية.
٢. **المحددات المكانية:** مدارس التربية الفكرية بإدارتي شرق وغرب مدينتي طنطا والمحلة الكبرى، محافظة الغربية.
٣. **المحددات الزمنية:** تم تطبيق أدوات البحث في الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠٢٣/ ٢٠٢٤م.
٤. **المحددات الموضوعية:** يتحدد البحث بالموضوع الذي ينصبُّ عليه وبالهدف الذي يسعى لتحقيقه، حيث يسعى هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين مكونات المرونة النفسية والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.
٥. **المنهج:** كما يتحدد بطبيعة المنهج المستخدم فيه، وهو المنهج الوصفي بنمط الدراسات الارتباطية الذي يهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقات بين المتغيرات موضوع البحث.
٦. **الأدوات:** ويتحدد أيضًا بطبيعة الأدوات المستخدمة فيه وهي: مقياس المرونة النفسية ومقياس الضغوط المهنية (وهما من إعداد الباحثين).

الإطار النظري للبحث:

المرونة النفسية.

المرونة النفسية من المصطلحات المهمة في مجال علم النفس الإيجابي لارتباطها الوثيق بالتوافق النفسي والقدرة على الحفاظ على مستوى مستقر من الثبات عند التعرض للأزمات والضغوط.

وقد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية في التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، وعلى المتغيرات التي من شأنها أن تجعل الفرد يظل محتفظًا بصحته النفسية أثناء مواجهة الضغوط، وقد تناولت بعض الدراسات متغير المرونة النفسية كأحد أهم هذه المتغيرات الإيجابية (سالي قاسم، ٢٠١٧، ص.١٤-١٥).

مفهوم المرونة النفسية:

برز مفهوم المرونة النفسية إلى حيز الوجود مع ظهور علم النفس الإيجابي الذي انصب اهتمامه على دراسة وتنمية القوى الشخصية والقدرات والسمات الإيجابية، وذلك عبر تعزيز وتفعيل إدراك الفرد لنقاط القوة لديه، بدلًا من التركيز على جوانب القصور والعوامل السلبية، وتعد إيمي ويرنر (Emmy Werner) واحدة من أوائل العلماء الذين استخدموا مصطلح المرونة النفسية، حيث نشرت عام ١٩٧١ نتائج لدراسة طولية على عينة أطفال ولدوا عام ١٩٥٥ في ظروف بيئية صعبة، ويمكن اعتبار بعضها كارثية، قيمت هذه الدراسة الصحة النفسية والبدنية لهؤلاء الأطفال، وكُتبت تقارير عن المشاكل الأسرية والجنوح بعد ذلك، وأظهرت النتائج أن ثلثي هؤلاء الأطفال يظهرون سلوكًا عدوانيًا وتخريبيًا، كما أنهم تعرضوا للفشل في العمل عند بلوغهم، وأن المتبقي من هؤلاء الأطفال لم يظهروا هذه السلوكيات، ونجحوا في حياتهم المهنية فيما بعد؛ ولذا أطلق عليهم ذوي المرونة النفسية؛ لأنهم لهم صفات تختلف عن أقرانهم من نفس العينة، وكانت هذه الدراسة نقطة انطلاق لدراسات فاقت الأربعين عامًا في مجال المرونة النفسية كمجال مرتبط بعلم النفس الإيجابي(Leys, et al., 2020).

يعرف Connor and Davidson (2003, p.76) المرونة النفسية بأنها: قدرة الفرد على التعافي أو الرجوع إلى الحالة السَّوِيَّة بعد التعرض للأحداث الضاغطة.

ويرى محمد الخطيب (٢٠٠٧، ص.٤) أنها تعني: القدرة على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها الصعبة، وأن يحيا الإنسان فيها حياة كريمة، مع المقدرة على التفاعل اجتماعيًا مع الآخرين والصفح والأمل.

أما Ungar (2008,p.219) فقد افترض المرونة النفسية تكوينًا نفسيًا يتجاوز قدرة الأفراد على المواجهة أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث الضاغطة، إذ أنه اعتبرها فرصة وقدرة للأفراد للإبحار إيجابيًا في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والثقافية للمواجهة والتوافق الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة، مع المحافظة على الهدوء والاتزان النفسي، علاوةً على القدرة على التخلص من التأثيرات السلبية للضغوط والأحداث.

ويرى Masten (2009, p.8) أنها تعني: القدرة الإيجابية للفرد على التكيف مع الضغوط بأنواعها، وتمكينه من أداء وظائفه بشكل جيد.

ويشـير إيان موريس (٢٠١٥، ص.١٢٦) إلى المرونة النفسـية بأنها "مهارة معرفية تمكِّن الفرد من القفز فوق عقبات الحياة، بدلًا من السماح لها بهزيمته".

ويبين السـيد الشـربيني(٢٠١٦) أن المرونة النفسـية هي: عملية دينامية يعرض فيها الفرد مهارات تكيفية إيجابية في مواجهة الشدائد والمحن، والتعامل بتوافق في مواجهة المشاكل العميقة، والقدرة على استعادة لياقته السابقة بعد الأزمة التي يمر بها.

ويعرف أحمد السيد (٢٠١٩، ص.٤٧٦) المرونة النفسية بالنسبة لمعلم التربية الفكرية بأنها: "قدرة معلم التربية الفكرية على مواجهة الضـغوط والأزمات التي تواجهه في أثناء تأدية أدواره المهنية والاجتماعية بإيجابية، وقدرته على التكيف الإيجابي بعد المرور بهذه الضغوط والأزمات".

كما يعرفها أحمد جنيدي (٢٠٢٠، ص.١٨٤) بأنها: "قدرة معلمي الأطفال ذوي الإعاقة على اسـتدعاء واسـتغلال نقاط القوة الكامنة داخل المدرسـة لمواجهة التحديات والأزمات والضـغوطات والأحداث الحياتية الأليمة بشـكل إيجابي والصـمود أمامها، ومواجهة التغيرات التي تحدثها بغرض التكيف الإيجابي معها وإعطائها معنىً إيجابيًا، لاستعادة اللياقة المدرسية مرة أخرى واستكمال دورة الحياة بصورة أفضل.

ويرى محمد خضر وآخرون (٢٠٢١، ص.١١٠) أنها تعني: "قدرة المعلم على مواجهة الضغوط والصعوبات والتحكم بقدرته على تفسير مجريات الأمور، واتخاذ القرارات المناسبة وتكوين علاقات اجتماعية، والتكيف الإيجابي مع الحياة، وشعوره بالتفاؤل والسعادة بهدف الوصول لحالة من التوازن النفسي بعد انتهاء الأزمة".

وبإمعان النظر في التعريفات السابقة نجد أنها تشترك في ثلاثة عناصر أساسية للمرونة النفسية، والتي يمكن اعتبارها مؤشرات لمدى توافر المرونة لدى الفرد، وهي كالتالي:

١. قدرة الفرد على الارتداد من الانتكاسات ومواجهة الأحداث الضاغطة دون التأثر السلبي بها.
٢. وقف التدهور وسرعة التعافي وتجاوز الأزمة والعودة إلى مستوى الأداء الوظيفي العادي.
٣. معاودة النمو والتطور الشخصي بعد اجتياز الأزمة وتجاوز الأثر السلبي.

مكونات المرونة النفسية:

تشـمل المرونة النفسـية مجموعة مكونات جوهرية تعد المنهج الكامل في بناء المرونة النفسـية لدى الفرد، ويحتاجها للقيام بما هو صـحيح، ومقاومة الضـغوط والتحديات التي قد تعيق المهام الموكلة إليه، ومن خلال استعراض الباحثين للعديد من الدراسات والبحوث التي تناولت المرونة النفسية يمكن توضيح مكوناتها على النحو التالي كما وردت في البحوث السابقة:

حيث ورد بمقياس المرونة النفسية لكونر ودافيدسون Connor & Davidson, Resilience Scale "CD- RISC" (2003)، تعريب وتقنين رياض العاسمي، عاتكة السعيد (٢٠١٧) خمسة مكونات للمرونة النفسية وهي: الكفاءة الشخصية والإصرار والتماسك، مقاومة التأثيرات السلبية، تقبل الذات الإيجابي نحو التغيير والعلاقات الاجتماعية الناجحة، السيطرة، الإيمان بالقدر.

ويشير Wicks (2005, p.15 -16) إلى أربعة مكونات رئيسية للمرونة النفسية يندرج تحت كل منها عوامل أخرى وهي: ١- **الرؤية الشخصية** Personal Vision (الغرض والمعنى- مبادئ وسلم قيمي- أهداف). ٢- **حل المشكلة** Problem- Solving (الاستجابة السريعة للخطر- البحث عن المعلومات- القيام بمخاطرة حاسمة) ٣- **الألفة الاجتماعية** Social Support (تكوين العلاقات الاجتماعية- الإيثار).

٤- **ميكانيزمات دفاع الأنا** Ego- Defense Mechanisms (فصل الانفعال- إعادة البنية المعرفية- التوقع الاسقاطي الإيجابي).

ويرى محمد الخطيب (٢٠٠٧، ص.١٣-١٧) أن المرونة النفسية تشكل في مجملها الجوانب العقلية والاجتماعية والنفسية والانفعالية لشخصية الفرد، بحيث تكسبه القدرة على التكيف مع الأحداث غير المواتية، والتي من المتوقع أن تعرقل مسيرة نمو الشخصية في الاتجاه الطبيعي إذا ما كان هذا الشخص غير قادر على التعامل مع ما يواجهه من أحداث ضاغطة مثل: أحداث العنف والقهر والظلم التي تشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي والاجتماعي والانفعالي، بحيث تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية، وقد اشتمل المقياس الذي أعده لقياس المرونة النفسية لدى المعلمين الفلسطينيين على ستة مكونات تغطي الجوانب السابقة كالتالي (الرعاية والدعم النفسي- التوقعات العالية للنجاح- المشاركة الفاعلة في المجتمع- تكوين الروابط الاجتماعية- ممارسة الصداقة والصحبة- مهارات التواصل في الحياة).

وتتحدد مكونات المرونة في المقياس الذي أعده محمد عثمان(٢٠١٠) لقياسها لدى الشباب فيما يلي: المساندة الاجتماعية، والكفاءة الشخصية، والكفاءة الاجتماعية والأسرية، والبنية القيمية والدينية.

ويحدد (سامي فحجان، ٢٠١٠) أربعة مكونات للمرونة النفسية في الاستبانة التي أعدها وهي: الاستبصار، والتوازن، والإبداع، وتكوين العلاقات.

أما أسماء حميدة (٢٠١٩، ص.٤٧) فتحدد مكونات المرونة النفسية في خمسة مكونات كما يلي:

١. **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.

٢. **فعالية الذات:** ثقة المرء في قدرته على حل المشكلات، ومعرفة مكامن قوته وضعفه وحسن توظيفه لمواهبه؛ ليتمكن من التوافق الإيجابي مع أحداث الحياة وتحدياتها والسعي لتحقيق أهدافه.

٣. **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 معًا، ومساعدة الآخرين.

٤. **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.

٥. **حل المشكلات:** القدرة على النظر إلى الصعوبات والأزمات من زوايا متعددة للتبصر بمختلف العوامل المسببة لها والحلول المختلفة المحتملة للتغلب عليها ومواجهتها، والبحث عن أفكار إبداعية وبدائل متعددة واستشارة أهل الخبرة.

ويحتوي مقياس "Resilience Scale for Adults "RSA الذي أعده Smith- Osborne& White hill Bolton (2013) تعريب وتقنين هناء سيد أحمد (٢٠٢٠) بهدف قياس مستوى المرونة النفسية لدى العمداء والنواب ورؤساء الأقسام على خمسة مكونات هي: (الكفاية الشخصية، الكفاية الاجتماعية، الترابط الأسري، الدعم الاجتماعي، بناء الشخصية).

من خلال عرض المكونات الخاصة بالمرونة النفسية، نجد أنه اختلف عددها من باحث لآخر، وقد يعزى ذلك إلى اختلاف البيئة وعينة الدراسة، وبعد الاطلاع على المقاييس المتعددة السابقة بمكوناتها المختلفة إلى حدٍ ما، والقراءات المختلفة حول المرونة النفسية يمكن القول أن المرونة النفسية عملية دينامية متعددة المكونات تمكن الأفراد من امتلاك مهارات عقلية (حل المشكلات، ومواجهة الأحداث الضاغطة، والمثابرة، وحب الاستطلاع)، ونفسية (تقدير الذات المرتفع، والتحكم في ردود الأفعال، ووجهة الضبط الداخلية، وروح المرح والأمل)، واجتماعية (المساندة الاجتماعية، والتعاطف، وتقبل الآخر، واللطف)، مما يعينهم على التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وقد استفاد الباحثون من هذه المكونات خلال إعدادهم مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذا البحث، حيث قسم الباحثون مكونات المرونة النفسية لدى معلمات التربية الفكرية إلى ثلاثةِ مكوناتٍ تشمل الشخصية ككل على النحو التالي: (المكون الانفعالي– المكون العقلي– المكون الاجتماعي)، ويبرر الباحثون ذلك بأن هذه المكونات هي الأكثر تكرارًا في البحوث والدراسات السابقة.

٢- الضغوط المهنية:

رغم ما يشهده العالم اليوم من تطورات علمية وتكنولوجية هائلة، وتقدم حضاري متسارع، إلا أن جميعها لم تفلح في إيجاد بيئة آمنة تسهم في زيادة الشعور بالأمن والطمأنينة، بل إنه زاد من تعرض الفرد للضغوط النفسية Psychological Stress المختلفة، وتعد الضغوط المهنية واحدة من تلك الضغوط التي باتت تشكل جزءًا من حياة الإنسان المعاصر، والتي تتطلب منه التعايش معها وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها.

وتتضح الضغوط المهنية أكثر وتزداد لدى معلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة- مقارنة بمعلمي العاديين- لما يعانونه من رعاية المعاقين من الناحية العقلية والجسمية، كما أن بعض فئات ذوي الاحتياجات الخاصة لا يدركون جيدًا الدور المطلوب منهم، بسبب انخفاض مستوى قدراتهم العقلية، فيحتاجون إلى من يساعدهم على العناية بأنفسهم، مما يشكل لدى معلميهم ضغوطًا لا يمكن تجاهلها أو إنكارها (حمد العجمي، عبد الله العجمي، ٢٠١٢، ص.١٠٤- ١٠٥).

مفهوم الضغوط المهنية:

يقتصر الباحثون على التعريفات التربوية للضغوط المهنية لدى المعلمين وذلك كما يلي:

فقد عرفها طه عبد العظيم، وسلامة عبد العظيم (٢٠٠٦، ص.٢١٦) بأنها: "إدراك المعلم أن متطلبات العمل تفوق قدراته وامكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل، وغياب المعلومات الواضحة عن الدور الذي يجب أن يقوم به كمعلم، بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة من جانب رؤسائه، وعدم استخدام مهاراته في التدريس".

وأجملت كلثوم قاجة (٢٠١٠، ص.٣٨٤) في تعريفها بأنها: "مواقف ومشكلات تواجه المعلمين في مجال العمل وتسبب لهم الضيق، والقلق، والتوتر".

أما حمد العجمي، عبد الله العجمي (٢٠١٢، ص.١٠٧) فقد عرفا الضغوط المهنية بالنسبة لمعلم التربية الخاصة بأنها: "مجموعة من الظروف التي تواجه معلم التربية الخاصة في مجال عمله، والتي يقيمها بأنها مواقف ضارة تسبب له ضعف القدرة على أداء العمل بكفاءة، ويمكن أن تسبب له أعراضًا مرضية، أو التهاون في العمل أو تركه".

واتفق ذلك مع ما قدمه حامد طلافحة (٢٠١٣، ص.٢٦٥) بأن الضغط المهني للمعلم عبارة عن: "ظروف العمل غير المعتادة والتي يتعرض لها المعلم أثناء ممارسته لمهنة التعليم، والتي قد تفوق قدراته وتشكل له إرباك وضغط لا يستطيع تحمله، وينتج عنها مشكلات تنعكس على صحته الجسمية والنفسية والاجتماعية".

ويبين Skaalvik and Skaalvik (2015, p.182) أن الضغوط المهنية لدى المعلمين تشير إلى: "خبرة وتجربة انفعالية ذاتية سلبية غير سارة، تنتج عن جوانب ومتطلبات العمل، وبالتالي فقد يعاني المعلمون من

الضـــغوط إذا لم تتناســـب متطلبات وظيفتهم كمعلمين مع قدراتهم المدركة لتلبية متطلبات العمل التعليمي؛ الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى الاستنزاف والإنهاك النفسي والجسمي لديهم".

ويرى علي مسافر (٢٠١٦، ص.٤٦) أنها تعني: "الخبرات التي يتعرض لها معلم التربية الخاصة أثناء عمله، والمتعلقة بخصـــائص الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصـــة، وطبيعة العمل معهم، والعلاقة بأولياء أمورهم، وبيئة العمل، والعلاقة بالزملاء والمدراء، والتي تؤثر سلبًا على توافقه وأدائه لعمله".

وتشـــير هيام الســـعدي(٢٠١٩، ص.١١٨) إلى أنها: "حالة من عدم التوازن التي يصـــاب بها المعلمون، والناجمة عن عدم التكافؤ بين متطلبات المهنة وقدراتهم الشخصية، والتي تؤدي إلى الشعور بعدم اشباع الحاجات المختلفة".

ويرى محمد خضـــر وآخرون (٢٠٢١، ص.١١٠) أنها: "مجموعة من الأحداث والمواقف الضـــاغطة التي يتعرض لها المعلمون، وتشـــكل لديهم نوعًا من عدم الاســـتقرار، وحالة من عدم الرضـــا لعدم قدرتهم على تحمل ومواجهة متطلبات المهنة وتعاملهم مع المعطيات المختلفة التي يتعرضـون لها، وتؤثر بدورها على توافقهم النفسـي وأدائهم المهني".

من خلال النظرة المتأنية إلى التعريفات الســـابقة للضـــغوط المهنية يظهر قدر من جوانب الاتفاق بينها يمكن توضيحها فيما يلي:

- أن الضغوط المهنية هي أعباء ثقيلة يتعرض لها المعلم في عمله.
- أن الضغوط المهنية تحمل في طياتها انفعالات غير سارة.
- تنشأ عادةً عن عوامل تكون موجودة في العمل أو البيئة المحيطة.
- تحدث عندما تتجاوز متطلبات العمل قدرات وإمكانيات وحاجات المعلم.
- تظهر وتتضح في سلوك المعلمين في العمل وتنعكس على حالتهم النفسية والجسدية.

وتأسيسًا على ما تقدم، يمكن القول أن الضـغوط المهنية عبارة عن تفاعلات لمثيرات خارجية ترتبط بالمهنة، ومثيرات داخلية تتعلق بالفرد، تسبب له حالة من الإجهاد النفسي والبدني.

أنواع الضغوط المهنية:

إن ضـــغوط العمل متعددة الأنواع، مختلفة الأشـــكال، ولكل نوع منها خصـــائص ومواصـــفات، حيث تتعدد المعايير التي يمكن اسـتخدامها في تصـنيف الضـغوط المهنية وفقًا لعدة أسـس مختلفة باختلاف الزوايا التي ينظر إليها، فتصـنف إلى: ضـغوط مهنية حسـب آثارها، وضـغوط مهنية حسـب المدة الزمنية التي تسـتغرقها، وضـغوط مهنية حسب مستواها، وضغوط مهنية حسب مصادرها، وضغوط مهنية حسب موضوعها، وسوف يقتصر الباحثون

على تصنيف الضغوط المهنية باعتبار الآثار الناجمة عنها؛ لأنه يعد أكثر التصنيفات شمولًا، حيث أن كافة أنواع الضغوط المهنية المُضمّنة في التصنيفات الأخرى– سواء أكانت مصنفة تبعًا للمدة الزمنية، أم المستوى، أم المصدر– أم الموضوع إما أن تكون إيجابية أو سلبية.

١– الضغوط الإيجابية:

على الرغم من النظرة الغالبة للضغوط باعتبارها خبرات ضارة يتولد عنها دائمًا نتائج سلبية على الفرد من الناحية الفسيولوجية والسلوكية والنفسية، إلا أن قدرًا ملائمًا من الضغط يعتبر ضروريًا لتحفيز واستثارة الفرد، وتحقيق مستويات متميزة من الأداء(أسامة الخالدي، ٢٠٢٣، ص.٢٨٣)، حيث يعد الضغط عنصرًا مجددًا للطاقة الإنسانية، وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، والفرد القادر على احتواء المتطلبات والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط فإن الضغوط تكون مقبولة ومفيدة (فاروق عثمان، ٢٠٠١، ص.٩٦)، والضغوط الإيجابية تثير الحافز للنجاح والإنجاز، وتعطي الفرد إحساسًا بالقدرة على الإنتاج، والشعور بالسعادة والسرور، وتساعد على التفكير، وتحافظ على التركيز في العمل، وتمد الفرد بالثقة في النفس والتفاؤل بالمستقبل، وتزوده بالحيوية والدافعية لاتخاذ قرارات رشيدة، وبالنتيجة فهذه الضغوط الإيجابية تؤدي إلى ارتفاع مستوى فاعلية الأداء لدى العامل من الناحية الكمية والكيفية معًا (فاروق فليه، عبد المجيد السيد ، ٢٠٠٥، ص.٣٠٦– ٣٠٧).

٢– الضغوط السلبية:

هي الضغوط الضارة المؤذية، ذات الانعكاسات السلبية على الفرد والمنظمة التي يعمل بها، وهي تنعكس سلبًا على الصحة النفسية والجسدية للعامل حيث تظهر لديه أعراض: التوتر، القلق، الاكتئاب، الإحباط، سرعة التهيج والاستثارة، الميل إلى العنف والعدوانية، إضافةً إلى الأعراض الجسدية: كالإصابة بأمراض القلب، القرحة المعدية، تصلب الشرايين، مما يؤدي إلى سوء التكيف وانخفاض مستوى الإنتاجية (عبد الفتاح خليفات، عماد الزغلول، ٢٠٠٣، ص.٦٤)، وتسمى أيضًا بالضغوط الهدامة، أو الضغوط السيئة، وهي عكس الضغوط الإيجابية؛ فهي ضغوط غير مرغوب فيها وغير مفضلة سواء بالنسبة للمدير أو العاملين في مختلف المؤسسات(هيام السعدي، ٢٠١٩، ص.١١٩).

والبحث الحالي سوف يقتصر على الضغوط السلبية؛ نظرًا لأن هذه الضغوط قد ينجم عنها آثارٌ ضارة وغير محمودة العواقب سواءً على الناحية الجسمية أو النفسية، وينسحب ذلك على كل ما يرتبط بهما ليمتد لمختلف ما يحيط بالمعلمة من جانب أسري واجتماعي ومهني.

النظريات المفسرة للضغوط المهنية:

١- النظرية البينشخصية:

تشير هذه النظرية إلى أن سلوك الفرد يتأثر بطبيعة العلاقات مع الناس، وأن الضغوط التي يعانيها الفرد تعزو إلى أنماط التفاعل المختلة وظيفيًا بين الأفراد، إذ أن الفرد كائن اجتماعي لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن الآخرين، بل هو في تفاعل دائم ومستمر معهم يؤثر فيهم ويتأثر بهم، والضغوط كسلوك غير توافقي تنشأ من العلاقات الاجتماعية المختلة وظيفيًا؛ وهذا يعني أن الضغوط تحدث عندما يكون هناك اضطراب في أنماط العلاقات البينشخصية كما هو الحال في الصراعات بين الزملاء والتوتر في العلاقات بين أفراد الأسرة ومع الآخرين(ممدوح سليمان، ٢٠١٥، ص.٥٢١).

ويشير الباحثون: أن هذه النظرية لمست جانبًا مهمًا هو العلاقات الاجتماعية كمصدر للضغوط، ولكنها أغفلت كثيرًا من الأحداث والتفاعلات البيئية وعلاقات العمل وتقدير الذات وغيرها، خاصة في بيئة المعلم.

٢- نظرية العجز المكتسب:

يرى أصحاب هذه النظرية أن تكرار تعرض الفرد للأحداث الضاغطة مع إدراكه عدم القدرة على التحكم والسيطرة على هذه الأحداث، يجعل الفرد يشعر بالفشل، وينسبه إلى أسباب داخلية ثابتة وشاملة وغير محددة، مما يجعله يشعر بعدم القيمة والكفاية، وفي النهاية يكون العجز في المواجهة، وهذا العجز يجعله يبالغ في تقدير الأحداث الضاغطة، ويشعر بعدم الكفاية في مواجهتها مما يزيد شعوره بالفشل والعجز، وفي النهاية يتكون لدى الفرد الشعور بفقدان الأمل حيث لا جدوى من المواجهة طالما أن المواجهة محكوم عليها بالفشل (مفتاح عبد العزيز، ٢٠١٠، ص.١١٦).

ويشير الباحثون: أن هذه النظرية ترى أن الضغط ينتج عن إدراك الفرد عدم كفايته في مواجهة الأحداث الضاغطة وعجزه عن السيطرة عليها، مما يجعله يتوقع الفشل ويبالغ في تقدير الأحداث الضاغطة، وهذا يؤدي إلى فقدان الشعور بالضبط والتحكم، وبتكرار الفشل يحدث العجز ويكون هو المحصلة النهائية، والعكس إذا كان الفرد يعتقد في كفايته وقيمته وفاعليته فإنه سوف يكون أقل تأثرًا بالأحداث الحياتية الضاغطة؛ وبناءً على ذلك فإن هذه النظرية تُعطي أهمية كبيرة للخصائص النفسية والاجتماعية المتاحة للفرد.

٣- النظرية السلوكية:

تذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأثرون أكثر من غيرهم بضغوط البيئة، ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر آثارها مختلفة من حيث شدتها وحدتها. والسلوكية على اختلاف مراحلها، وهي السلوكية القديمة

(واطسون Watso)، والسلوكية الوسطية (تولمس Tolmass)، والسلوكية الحديثة (سكينر Skinner) أكدت على الركن البيئي في إحداث الضغوط، حيث اعتقد كل من واطسون وسكينر أن عملية التوافق الشخصية لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تتشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثابتها، فعندما يجد الأفراد أن علاقتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اهتمامًا أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، وينتج عن هذا السلوك شكلًا شاذًا أو غير متوافق (مفتاح عبد العزيز، ٢٠١٠، ص.١٢٣).

يتضح أن هذه النظرية تهتم بشكل أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، وتعدها المصدر الرئيس للضغوط الواقعة عليه.

قياس الضغوط المهنية:

تعددت المقاييس التي سعت إلى استقصاء وتحديد مصادر الضغوط التي يتعرض لها المعلمون والمعلمات، ومنها:

١. قائمة مصادر الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة إعداد (محمد أحمد، ٢٠٠٤) والتي اشتملت على ستة مصادر للضغط المهني لدى المعلمين وهم (ضغوط تتعلق بالإدارة والمتعلم- ضغوط تتعلق بالزملاء ومتطلبات العمل مع المعاقين- ضغوط تتعلق بأولياء الأمور- ضغط تتعلق بالمجتمع- ضغوط تتعلق بالإمكانيات- ضغوط تتعلق بالتدريب والعمل في مجال التربية الخاصة).
٢. مقياس الضغط المهني للمعلمين إعداد (منصوري مصطفى، ٢٠١٠) والذي يحتوي على (٥٠) فقرة موزعة على تسعة مصادر هي (ظروف العمل- عبء العمل- صراع الدور- غموض الدور- العلاقة مع المدير- العلاقة مع التلاميذ- العلاقة مع الزملاء- الإشراف التربوي- النمو والترقية المهنية).
٣. مقياس الضغوط المهنية إعداد بيفرلي بوتر (Beverly Potter, 1998) تعريب وتقنين (فرج طه، السيد راغب، ٢٠١٠) ويتكون المقياس من ٤٨ عبارة تقيس (١٢) مصدرًا فرعيًا للضغوط التي يمكن أن يتعرض لها الفرد في عمله، وهذه المصادر هي (العجز- قلة المعلومات- الصراع- افتقاد جماعية العمل- العبء الزائد- الملل- افتقاد التغذية الرجعية- العقاب- الاغتراب- الغموض- انخفاض العائد- صراع القيم).
٤. مقياس مصادر الضغوط المهنية عند معلمي ومعلمات التربية الخاصة إعداد (حمد العجمي، عبد الله العجمي، ٢٠١٢)، وقد احتوى المقياس على (١٧عبارة) تتدرج جميعها تحت بعد واحد، حيث كان تعريف مصادر الضغط المهني لمعلمي ومعلمات التربية الخاصة هو البعد الذي بُني عليه المقياس.
٥. مقياس الضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة إعداد (علي مسافر، ٢٠١٦) والذي تكون من (٥٣) مفردة موزعة على خمسة محاور هي (الضغوط المتعلقة بخصائص الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة- الضغوط

المتعلقة بأولياء أمورهم- الضغوط المتعلقة بطبيعة العمل- الضغوط المتعلقة ببيئة العمل- الضغوط المتعلقة بالعلاقات بالزملاء والمدراء)

وبناءً على ما سبق؛ فقد تعددت المقاييس التي اهتمت بقياس الضغوط المهنية اعتمدت العديد من البحوث والدراسات في تقييم وتشخيص الضغوط لدى المعلمين على الاستبيانات والمسح ومقاييس استقصاء مصادر الضغوط، وحظيت مقاييس الأعراض الناجمة عن الضغوط باهتمام أقل، ولما كانت الأعراض الدالة على الضغوط المهنية من أهم ما يستدل به على وجود تلك الضغوط أو على مستواها؛ لذا فقد رأى الباحثون تصميم مقياس هذا البحث في ضوء مؤشرات الشعور بالضغط المهني والأعراض التي تفرزها الضغوط في بيئة العمل، والتي تشمل جوانب متعددة، تمتد من كيان المعلم نفسه بما تفرضه من آثار سلبية فسيولوجية ونفسية ومعرفية، إلى سلوكه وعلاقاته الاجتماعية والمهنية، وتبرير ذلك أن جميع المهن تحتوي على عوامل ومصادر ضاغطة، فلكل مهنة مشاكلها وهمومها التي تتسبب في وجود الضغوط المهنية للعاملين بها، ومع ذلك قد يتجاوزها البعض بدون أن تؤثر عليهم. وعلى ذلك يمكن القول، بأن جميع المعلمين يمرون بمواقف ومصادر الضغوط المهنية، ولكن هناك فروق بينهم في درجة استجابتهم لهذه الضغوط وتأثيرها عليهم وعلى المحيطين بهم، فقد تكون لدى البعض مُنهكة للطاقة ومُثيرة للقلق والتوتر، في الوقت الذي يراها البعض الآخر بأنها تنمي التفكير وتشحذ الهمة وتبث روح المثابرة، ولا يمكن تحديد مدى ضررها من عدمه إلا في ضوء الآثار والأعراض الناجمة عنها، كما يشير الباحثون إلى أنه بالرغم من تعدد المقاييس التي اهتمت بقياس الضغوط المهنية؛ إلا أن أغلبها منصب على تحديد المصادر والعوامل المسببة للضغوط، كما أنها تناولت عينات من المعلمين العاديين، أو فئات من ذوي الاحتياجات الخاصة بصفة عامة دون تحديد لفئةٍ بعينها، لهذه الأسباب صمم الباحثون مقياسًا يناسب طبيعة وخصائص العينة الحالية من معلمات التربية الفكرية.

الدراسات السابقة:

يمكن تقسيم الدراسات السابقة إلى المحاور التالية:

المحور الأول: دراسات تناولت المرونة النفسية لدى المعلمين:

استهدفت دراسة سامي فحجان (٢٠١٠) التعرف على مستوى المرونة ومدى علاقة التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٧) معلمًا ومعلمة موزعين على (١١) مؤسسة للتربية الخاصة، وقد استخدمت الدراسة (مقياس التوافق المهني، ومقياس المسئولية الاجتماعية، ومقياس مرونة الأنا)، وبينت نتائج الدراسة أن الوزن النسبي لدى أفراد العينة على مقياس المرونة بلغ (٧٥٪)، وهذا يشير إلى أن هناك مستوى من المرونة فوق المتوسط، كما بينت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة وكلًا من التوافق المهني والمسئولية الاجتماعية.

وأجرى (Westthuizen, 2012) دراسةٍ هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين العاملين بمدارس التربية الخاصة بجنوب أفريقيا، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (١٠١) معلمًا ومعلمة طبق عليهم مقياس المرونة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة كان متوسطًا، وأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية تعزى لمتغير العرق في اتجاه البيض مقابل السود، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النوع لصالح الذكور مقابل الإناث، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير الخبرة.

واستهدفت دراسة Thakur and Chawla (2016) التعرف على مستوى المرونة النفسية والفروق في مستوى المرونة النفسية بين الذكور والإناث من المعلمين، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٠) معلمًا ومعلمة (٤٠ معلمًا، و١٦٠معلمة) من المتدربين في كليات التربية في مقاطعة لوديانا Lodyana في الهند، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين جاء منخفضًا، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى المرونة النفسية بين المعلمين تبعًا للنوع لصالح الذكور، حيث سجلت الإناث انخفاضًا ملحوظًا في مستوى المرونة النفسية مقارنة بالذكور، كما أظهرت الدراسة أن المعلمين المتمتعين بالمرونة النفسية أكثر إيجابية عند مواجهة الضغوط وبخاصة تلك التي ترتبط بطبيعة متكررة، أو تكاد أن تكون يومية.

وقام Nuri and Tezer (2018) بإجراء دراسةٍ هدفت إلى التعرف على مستويات المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها بالاحتراق النفسي لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (٩١) معلمًا ومعلمة من معلمي التربية الخاصة بشمال قبرص، طبق عليهم مقياسي الاحتراق النفسي والمرونة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة تراوح من المتدني إلى المتوسط، كما توصلت النتائج إلى وجود علاقة عكسية بين الاحتراق النفسي ومستويات المرونة النفسية لدى أفراد الدراسة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين المعلمين والمعلمات في كل من الاحتراق النفسي و المرونة النفسية.

وجاءت دراسة أحد السيد (٢٠١٩) مستهدفةً الكشف عن الإسهام النسبي لكلٍ من المرونة النفسية والذكاء الخلقي في التنبؤ بالأداء المهني لدى معلمي التربية الفكرية، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق بين المعلمين والمعلمات في كلٍ من الذكاء الخلقي والمرونة النفسية والأداء المهني، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٨) معلمًا ومعلمة من معلمي التربية الفكرية بالمرحلة الابتدائية، بواقع (٨١ معلمًا، و٦٧ معلمة)، وقد طبقت عليهم مقاييس للذكاء الخلقي والمرونة النفسية والأداء المهني (إعداد الباحث)، وتوصلت النتائج إلى أن المرونة النفسية والذكاء الخلقي يسهمان إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بالأداء المهني الإيجابي لدى عينة الدراسة من معلمي ومعلمات التربية الفكرية، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات على كلٍ من مقاييس الذكاء الخلقي والمرونة النفسية والأداء المهني في اتجاه المعلمات.

يشير عرض الدراسات التي تناولت المرونة النفسية لدى المعلمين والمعلمات إلى أن للمرونة النفسية دورًا مهمًا في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته، وبمطالعة الدراسات السابقة التي تم استعراضها في هذا المحور يتضح الآتي:

- تناولت الدراسات في هذا المحور المرونة النفسية وربطها بعدة متغيرات منها: النوع، العرق، نوع الإعاقة التي يعمل معها المعلم، وأشارت إلى وجود الضغوط المهنية وانخفاض المرونة النفسية لدى المعلمين من الجنسين، وأن المرونة النفسية ترتبط بشكل عكسي مع الاحتراق النفسي (Nuri & Tezer, 2018)، وترتبط بشكل إيجابي مع التوافق المهني (سامي فحجان، ٢٠١٠)، كما أنها تسهم في التنبؤ بالأداء المهني الجيد لمعلم التربية الفكرية في تعامله مع طلابه من ذوي الإعاقة الفكرية بما يتناسب وخصائصهم (أحمد السيد، ٢٠١٩).
- أظهرت نتائج هذه الدراسات أن المعلمين الذين لا يتمتعون بالمرونة النفسية أقل قدرة على مواجهة ضغوط العمل، والأداء الوظيفي بفاعلية، كما أنه كلما ارتفعت درجة المرونة النفسية لدى المعلم كان التكيف النفسي أفضل والضغوط النفسية أقل، وأن تمتع المعلمين بالمرونة النفسية يمثل قوة داعمة في مواجهة المواقف المهنية الضاغطة.

- **المحور الثاني: دراسات تناولت الضغوط المهنية لدى المعلمين:**

سعت دراسة علي مسافر (٢٠١٦) إلى استقصاء الضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة في كل من البيئة الثقافية المصرية والسعودية، ومعرفة الفروق في نوعية تلك الضغوط في هاتين البيئتين تبعًا لمتغيرات فئة الإعاقة التي يعمل معها المعلم (عقلية وتوحد، بصرية، سمعية)، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٤) معلمًا ومعلمة من معلمي التربية الخاصة بمصر والسعودية، وتمثلت أدوات الدراسة في إعداد الباحث مقياسًا للضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في الضغوط المهنية تعزي لمتغيري البيئة الثقافية وفئة الإعاقة في اتجاه المعلمين العاملين في البيئة المصرية، وفي اتجاه معلمي الإعاقة السمعية، وكذلك وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغيري البيئة الثقافية والنوع في اتجاه المعلمين في البيئة المصرية، وفي اتجاه المعلمات.

وأجرت دينا محمد (٢٠١٧) دراسة استهدفت الوصول إلى نموذج ملائم لوصف الضغوط المهنية لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة الحكومية من منظور معلمي التربية الخاصة، وتكونت العينة من(١٣٠) معلمًا ومعلمة من معلمي مدارس التربية الخاصة الحكومية بمحافظة الإسماعيلية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وبناء أداتين لقياس ظاهرة الضغوط المهنية أحدهما لقياس مصادر الضغوط المهنية، والأخرى لقياس أعراض الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيًا تعزى إلى

متغير عدم الرضا المهني، ومتغير ضعف أداء المعلم، ومتغير الإصابة بالأمراض العضوية، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيًا بين متغير انخفاض الثقة بالنفس والضغوط المهنية.

وفي دراسة Khusainova (2018) تم اختبار أثر التفاعل بين الضغوط المهنية وخصائص التواصل في شخصية المعلم على زيادة خبرة التدريس، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغت (٧٢) معلمًا، وأشارت النتائج إلى التأثير البارز للضغوط المهنية على كفاءة شخصية المعلم وانخفاض الروح المعنوية لديه، وأشارت أيضًا إلى أن الضغوط المهنية تؤثر على مؤشرات الاستقرار الانفعالي للمعلم، وشجاعته، وكونه اجتماعيًا، وكونه عمليًا، وعلى قدرته الإبداعية، واستقلاله في علاقاته، وممارسته لأنشطته وهواياته، واتمامه للمهام المكلف بها، كما أوضحت النتائج أن الاستقرار الانفعالي للمعلم يمثل أحد أهم العوامل في التعامل مع الضغوط المهنية التي تواجهه.

كما قام يوسف الثبيتي(٢٠١٩) بدراسة هدفت إلى الكشف عن درجة الضغوط المهنية ومستوى الرضا الوظيفي والعلاقة بينهما لدى معلمي التربية الفكرية، وتكونت عينة الدراسة من(٢١٩) معلم ومعلمة تربية فكرية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، وأظهرت نتائج الدراسة أن درجات الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الفكرية جاءت بدرجة متوسطة، وأن مستوى الرضا الوظيفي لديهم جاء بدرجة متوسطة إلى مرتفعة، كما توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية والرضا الوظيفي لدى عينة الدراسة، كما كشفت النتائج كذلك عن وجود تأثير ومساهمة سالبة ودالة للضغوط المهنية على الرضا الوظيفي، وأن هناك إمكانية للتنبؤ بمستوى الرضا الوظيفي من خلال درجة الضغوط المهنية لدى عينة الدراسة.

وهدفت دراسة أسامة الخالدي (٢٠٢٣) إلى الكشف عن مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة ومدى وجود فروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة في ضوء بعض المتغيرات، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وتم تطبيقها على عينة عشوائية طبقية مكونة من (٢٠٢) معلمًا ومعلمة، وجمعت البيانات باستخدام مقياس الضغوط المهنية لعلي مسافر(٢٠١٦)، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الضغوط المهنية وفي الأبعاد الخمسة (الضغوط المتعلقة بطبيعة العمل مع الأطفال، وبأولياء الأمور، وبخصائص الأطفال، وببيئة العمل، وبالعلاقة المهنية بالزملاء والمدراء) كان بدرجة متوسطة، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة تعزى لاختلاف التخصص، وعدد سنوات الخبرة، وعدد الدورات التدريبية.

وقام راغب الأحمد (٢٠٢٣) ببحثٍ استهدف تحديد مستوى ضغوط العمل لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية وبيان الفروق في مستوى ضغوط العمل تبعًا لمتغيرات (المؤهل العلمي، عدد سنوات الخبرة)، ولتحقيق هدف البحث أعد الباحث أداة البحث المؤلفة من استبانة تحتوي على (٣٤) بندًا، وطبقت على عينة مكونة من (٩٣) معلمًا ومعلمة في عدة مراكز للإعاقة العقلية، وأظهرت النتائج أن المستوى العام لضغوط العمل

لدى معلمي ومعلمات الأطفال ذوي الإعاقة العقلية جاء مرتفعًا، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات ضغوط العمل لدى معلمي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة، في حين لا توجد فروق لديهم تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

– بالنظر في دراسات المحور السابق يلاحظ أنها تشترك جميعًا في الأهداف بصورة عامة، حيث أنها تهدف إلى وصف وتحديد مصادر الضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلمون ومستواها لديهم، وأيضًا مدى تأثيرها عليهم نفسيًا واجتماعيًا ومهنيًا، حيث أسفرت الدراسات التي تناولت العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية والبدنية عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بينهما.

– وبشكلٍ عام فقد أكدت الدراسات السابقة في مجملها على وجود مستويات مرتفعة من الضغوط المهنية الواقعة على معلمي التربية الخاصة– وتحديدًا المعلمات– والتي تم ردها إلى العديد من العوامل المختلفة، مما يؤثر بالسلب على أداء المعلمة لعملها واتجاهاتها نحو مهنتها ونحو من تتعامل معهم من فئات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

– استخدمت الدراسات السابقة عينات مختلفة من المعلمين والمعلمات بمدارس التربية الخاصة والعاديين، واستهدفت معرفة الفروق في مستويات الضغوط المهنية وآثارها السلبية لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين من ناحية، ولدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة من ناحية أخرى تبعًا لمتغيرات النوع، وطبيعة إعاقة التلميذ، وقد كشفت تلك الدراسات عن أن المعلمين عمومًا يتعرضون لضغوط مهنة التعليم، إلا أنها ترتفع أكثر لدى معلمي التربية الخاصة مقارنة بمعلمي العاديين.

– وقد استفاد الباحثون من هذه الدراسات في تحديد بعض الخصائص المميزة لهذه الفئة، ومعرفة أهم المؤشرات والآثار الناجمة عن الضغوط المهنية لديهم، والتعرف على العوامل المسببة لها، وتضمين ذلك في المقياس المستخدم في هذا البحث.

المحور الثالث: دراسات تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والضغوط المهنية لدى المعلمين:

أجرى Stasiowski (2009) دراسةً هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية والضغوط النفسية، كما هدفت إلى فحص علاقة المرونة النفسية والتفاؤل ودورهما في التقليل من الضغط النفسي والتعامل مع الضغوط، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٩) معلمًا ومعلمة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى المرونة النفسية جاء بدرجة منخفضة، والضغوط النفسية جاءت بدرجة مرتفعة، كما بينت النتائج أن ارتفاع مستوى المرونة النفسية يؤدي إلى ارتفاع درجة التكيف لدى هؤلاء المعلمين، وانخفاض درجة الضغط النفسي لديهم، كما أظهرت النتائج أن المرونة النفسية لها أثر واضح في درجة تكيف المعلم المرتفعة وأسلوبه في التعامل مع الضغوط في أنشطة حياته اليومية.

وأجرى مدحت عباس (٢٠١٠) دراسةً هدفت إلى الكشف عن مستوى المرونة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى المعلمين، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) معلمًا ومعلمة من معلمي المرحلة الإعدادية، وأظهرت النتائج أن مستوى المرونة النفسية جاء بدرجة منخفضة، كما أن مستوى الضغوط النفسية جاء بدرجة مرتفعة، وبينت النتائج أيضًا وجود علاقة موجبة بين المرونة النفسية وانخفاض درجة ضغوط العمل لدى هؤلاء المعلمين، وأن المرونة النفسية تؤدي إلى انخفاض الضغوط النفسية لديهم، وبالتالي فإن هذه العلاقة بين المرونة النفسية وانخفاض الضغط النفسي يؤدي إلى انخفاض السلوك العدواني لدى هؤلاء المعلمين.

وناقشت دراسة خالد الربخي (٢٠١٦) مدى شيوع الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بكل من المرونة النفسية ومهارة حل المشكلات، حيث تكونت العينة من (٣٠٠) معلم ومعلمة من معلمي محافظة الظاهرة بعمان، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية المدركة لـــ (كوهن وآخرون)، ومقياس المرونة النفسية لـ (سميث وآخرون)، ومقياس مهارة حل المشكلات لـ (ساهين وهبنر) ترجمة الباحث، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الضغوط النفسية الشائعة من وجهة نظر المعلمين تمثلت في: الثقة في قدرتهم على التعامل مع المشكلات الشخصية، الشعور بعدم السيطرة والقدرة على مجاوزة الصعوبات التي يمرون بها، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة النفسية لدى المعلمين، فكلما كان المعلم أكثر مرونة قلت لديه الضغوط النفسية، وايضًا وجود علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات.

وسعت دراسة Tamannaifar and Golmohammadi (2016) إلى مقارنة مستوى المرونة النفسية والضغوط المهنية لدى معلمي ذوي الإعاقة ومعلمي العاديين في مدينة أصفهان، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) من معلمي ذوي الإعاقة (٥٠ من المعلمين، و٥٠ من المعلمات)، و(١٠٠) من معلمي العاديين (٥٠ من المعلمين، و٥٠ من المعلمات)، وتمت المجانسة بين المجموعتين في العمر، والنوع، والحالة الاجتماعية، ومستوى التعليم، وسنوات الخبر، واستخدمت الدراسة مقياس المرونة النفسية، واستبيان الضغوط المهنية، وقد أسفرت النتائج عن أن معلمي العاديين أكثر تعرضًا للضغوط من معلمي ذوي الإعاقة باستثناء مكون التواصل في استبيان الضغوط المهنية، وأن مستوى المرونة النفسية لدى معلمي ذوي الإعاقة جاء منخفضًا مقارنة بمعلمي العاديين، كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية بين الضغوط المهنية والمرونة النفسية لدى المعلمين، وأوصت بضرورة وضع البرامج التي تهدف إلى رفع مستواها لدى هؤلاء المعلمون.

وجاءت دراسة Downing (2017) مستهدفة التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة، والعوامل التي تسهم في زيادة الضغوط المهنية لديهم، وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من معلمي التربية الخاصة طبق عليهم استمارة جمع بيانات أولية ومقياس المرونة النفسية، وقد كشفت نتائج الدراسة عن أن

مستوى المرونة النفسية وُجد بدرجة متوسطة لدى أفراد العينة، كما كشفت النتائج عن أن من أهم الأمور التي تسهم في تمتع المعلمين بقدر مرتفع من المرونة النفسية هي: قدرتهم على التعامل مع الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وتعليمهم، والشعور بالإنجاز، والعلاقات الإيجابية مع أولياء أمور الطلاب وزملاء العمل، هذا بالإضافة إلى الدعم الإداري من خلال الدعم الوجداني الفعال والتقييم العادل، وأشارت الدراسة إلى أن تمتع المعلمين بالمرونة النفسية يمثل قوة داعمة في مواجهة المواقف المهنية الضاغطة، الأمر الذي يسهم في الاحتفاظ بالمعلمين وعدم تركهم للعمل.

وهدفت دراسة محمد خضر وآخرون (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى المرونة النفسية لمعلمي المعاهد الأزهرية بمنطقة الشرقية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لديهم، كما هدفت إلى ايجاد العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة، والفروق بين الذكور والإناث في تلك المتغيرات، وايجاد الفروق في مواجهة الضغوط باختلاف درجة الفرد في المرونة النفسية، اشتملت عينة الدراسة من (١٢٠) معلمًا ومعلمة، وللتحقق من أهداف الدراسة أعد الباحث مقياسي المرونة النفسية، ومواجهة الضغوط المهنية، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المرونة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية، فكلما زادت المرونة النفسية لدى المعلم كلما كان أكثر قدرة على مواجهة الضغوط المهنية، وأظهرت النتائج أيضًا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط المهنية لصالح الإناث، ووجود فروق بينهما في المرونة النفسية لصالح الإناث أيضًا، كما بينت النتائج أن كلًا من التفاؤل، والتفكير الايجابي، والمرونة النفسية ينبىء بالقدرة على مواجهة الضغوط المهنية بنسبة مساهمة اجمالية (٩٨,.. %).

وهدف بحث عهود اليوبي، وابتهاج عبد العزيز، وإرادة حمد (٢٠٢١) التعرف على المرونة النفسية وعلاقتها بالضغوط المهنية لدى الأمهات العاملات وذلك خلال فترة التعليم عن بعد أثناء جائحة كورونا، كما هدف إلى الكشف عن أكثر أبعاد الضغوط المهنية انتشارًا، وقياس الفروق في متغيري المرونة النفسية والضغوط المهنية وفقًا للعمر، المستوى التعليمي، طبيعة العمل، نوع القطاع، بلغت العينة (٢٠٩) أم عاملة، وتم استخدام مقياس الضغوط المهنية تعريب فرج طه، والسيد راغب(٢٠١٠)، ومقياس المرونة النفسية تعريب رشا عبد الستار(٢٠١٥). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية منخفضة دالة إحصائيًا بين المرونة النفسية والضغوط المهنية لدى عينة الدراسة، وأن أكثر أبعاد الضغوط المهنية انتشارًا هو العبء الزائد. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة في المرونة النفسية وفقًا للعمر وكانت لصالح الأكبر سنًا، في حين لا توجد فروق دالة في المرونة النفسية وفقًا للمستوى التعليمي. كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في الضغوط المهنية وفقًا لنوع العمل ونوع القطاع.

يشير عرض الدراسات التي تناولت العلاقة بين المرونة النفسية والضغوط المهنية لدى المعلمين والمعلمات إلى أن للمرونة النفسية دورًا مهمًا في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته، وبمطالعة الدراسات السابقة التي تم استعراضها في هذا المحور يتضح الآتي:

- الاهتمام بمتغيري المرونة النفسية والضغوط المهنية لما لهما من أثر في حياة الأفراد بشكل عام، وحياة المعلمين بشكل خاص، فقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى مستويات متباينة من الضغوط والمرونة النفسية، والتي من أبرزها دراسة (Stasiowski, 2009)، ودراسة (مدحت عباس، ٢٠١٠) والتي بينتا وجود مستويات مرتفعة من الضغوط النفسية، ومستوى منخفض من المرونة النفسية لدى المعلمين من الجنسين، كما جاءت دراسة Thakur (& Chawla, 2016) أيضًا ضمن هذا الإطار.
- تناولت الدراسات في هذا المحور المرونة النفسية وربطها بعدة متغيرات منها: النوع، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، المرحلة الدراسية، سنوات الخبرة، نوع الإعاقة التي يعمل معها المعلم، والدخل الشهري، وأشارت إلى وجود الضغوط المهنية وانخفاض المرونة النفسية لدى المعلمين من الجنسين، وأن المرونة النفسية ترتبط بشكل عكسي مع الضغوط النفسية (خالد الربخي، ٢٠١٦)، وانخفاض درجة ضغوط العمل (مدحت عباس، ٢٠١٠؛ عهود اليوبي، وابتهاج عبد العزيز، وإرادة حمد، ٢٠٢١)، ومواجهة الضغوط المهنية (محمد خضر وآخرون، ٢٠٢١).
- تباينت نتائج الدراسات في تحديد مستوى المرونة النفسية لدى المعلمين فتارة جاء متوسطًا كدراسة (Downing, 2017)، وتارة جاء منخفضًا (Stasiowski, 2009)، (مدحت عباس، ٢٠١٠)، (Tamannaifar& Golmohammadi, 2016).
- أظهرت النتائج أنه كلما ارتفعت درجة المرونة النفسية لدى المعلم كان التكيف النفسي أفضل والضغوط النفسية أقل (Stasiowski, 2009)، (خالد الربخي، ٢٠١٦)، وأن تمتع المعلمين بالمرونة النفسية يمثل قوة داعمة في مواجهة المواقف المهنية الضاغطة (Downing, 2017).

في ضوء ما سبق تظهر أهمية المرونة النفسية ودورها في مقاومة الآثار السلبية للأحداث الضاغطة، ووقاية الصحة، وتحفيز الأداء الفعال للمعلم، ومن ثم يسعى هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين مكونات المرونة النفسية والضغوط المهنية لدى عينة من معلمات التربية الفكرية.

فروض البحث:

١. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين المكون الانفعالي للمرونة النفسية ومكونات الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

٢. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصـــائيًا بين المكون العقلي للمرونة النفســية ومكونات الضــغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.
٣. لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين المكون الاجتماعي للمرونة النفسية ومكونات الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.
٤. لا توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

إجراءات البحث:

(١) منهج البحث:

اعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يتضمن جمع البيانات واستخراج النتائج وتحليلها بالاعتماد على الأساليب الإحصائية المناسبة.

(٢) عينة البحث:

تكونت عينة حساب الخصائص السيكومترية من (٨٠) معلمة تمَّ اخــتيارهن من بعض مدارس التربية الفكرية التابعة لإدارة شـــرق طنطا بمحافظة الغربية، ممن تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥- ٥٥)، بمتوســـط (٤٠.٩١) وانحراف معياري (٧.١٤)، بينما تكونت عينة التحقق من فروض البحث من (١٠٥) معلمة من معلمات التربية الفكرية بإدارتي شـــرق وغرب مدينتي طنطا والمحلة الكبرى بمحافظة الغربية ممن تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥-٥٥)، بمتوسط عمري قدره(٤١.٩٦) وانحراف معياري قدره(٨.١٩).

(٣) أدوات جمع البيانات:

١- مقياس المرونة النفسية لدى معلمات التربية الفكرية (إعداد/ الباحثين):

خطوات إعداد المقياس:

يهدف المقياس إلى تقييم المرونة النفسـية لدى معلمات التربية الفكرية، وقد اعتمد الباحثون في إعداد المقياس على العديد من المصادر هي:

١. الإطـار النظـري للدراســة، ومـا تضمنه مـن توضيح للمـرونة النفسية مـن حيث مفهومهـا ومكوناتهـا وطرق تقييمها.
٢. مراجعة بعض الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت المرونة النفسية، وذلك بهدف الوقوف على ما تمَّ إنجازه في هذا المجال والتوصل إلى المكونات التي من الممكن أن يتضمنها المقياس.
٣. الرجـــوع إلى مجموعة مـــن المقاييس والاختبـــارات النفسية التي أعدت لقياس المرونة النفسية- والتي أتيح للباحثين الاطلاع عليها- وذلك للاستفادة منها في بناء المقياس الحالي ومنها:

- مقياس كونر ودافيدسون Connor& Davidson, Resilience Scale "CD- RISC" (2003) تعريب وتقنين رياض العاسمي، عاتكة السعيد (٢٠١٧).
- مقياس المرونة النفسية للشباب إعداد محمد عثمان (٢٠١٠).
- مقياس المرونة النفسية إعداد السيد الشربيني (٢٠١٦).
- مقياس المرونة النفسية لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة إعداد حنان عبد الرحمن (٢٠٢٠).
- مقياس "Resilience Scale for Adults "RSA الذي أعده Smith- Osborne& White hill Bolton (2013) تعريب وتقنين هناء سيد أحمد (٢٠٢٠).

وقد قام الباحثون بإعداد هذا المقياس؛ لأنهم لم يجدو في المقاييس المتوفرة ما يتناسب وعينة الدراسة الحالية من المعلمات وخاصة معلمات ذوي الإعاقة الفكرية؛ الأمر الذي استوجب إعداد مقياس لهذا الغرض يتناسب مع عينة الدراسة وطبيعة عملهن.

وصف المقياس.

بناءً على ما سبق، وعلى أساس تعريف الباحثين للمرونة النفسية بأنها: توظيف كافة المصادر الانفعالية والعقلية والاجتماعية لدى المعلمة، بهدف التفاعل والتكيف الإيجابي مع الضغوط التي تتعرض لها في بيئتها المهنية. قام الباحثون بتحديد المجالات الرئيسية التي شملها المقياس وصياغة الفقرات التي تقع تحت كل مجال، وإعداد الصورة الأولية له والتي اشتملت على ثلاثة مجالات(مكونات) للمرونة النفسية، ويمكن تعريفهم فيما يلي:

١- **المرونة الانفعالية:** وهي قدرة المعلمة على ضبط المشاعر والتحكم بالانفعالات، وإدارة انفعالاتها الداخلية والخارجية بطريقة متوازنة، ومقاومة التأثير السلبي للضغوط، بالإضافة إلى محاولاتها المتنوعة للتغلب على مواقف الفشل والإحباط، والتحلي بروح المرح والأمل وتقدير الذات.

٢- **المرونة العقلية للتكيف:** وهي قدرة المعلمة على التعامل بسهولة مع المواقف الجديدة، والقدرة على التفكير الجيد، وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات، وتعديل أساليب السلوك بما يتفق مع متطلبات الواقع، واستخدام طرق متعددة للتغلب على المشكلات والعقبات.

٣- **مرونة التعامل مع الآخرين:** وهي قدرة المعلمة على التعامل مع أشخاص مختلفين، وتطبيق مهارات الاتصال والتكيف مع الآخرين، وتقبل الرأي الآخر، والسعي لمساعدة الآخرين ومشاركتهم ومعاملتهم بلطف ودعمهم في المواقف المختلفة.

ولقياس المكونات السابقة صاغ الباحثون (٤٩) عبارة في صورتها الأولية بواقع (١٧) عبارة للمكون الأول، و(١٦) عبارة للمكونين الثاني والثالث، وقد توزعت تلك العبارات بين عبارات موجبة (أي في اتجاه خاصية المرونة

النفسية) بلغ عددها (٣٢) عبارة في المقياس ككل، وأخرى سالبة (أي في عكس اتجاه خاصية المرونة النفسية) بلغ عددها (١٧) عبارة في المقياس ككل، وراعى الباحثون في صياغتها ما يلي: أن تكون محددة وواضحة بالنسبة للمعلمات، وألا تحمل العبارة الواحدة أكثر من معنى، وأن تكون بسيطة ومفهومة، ومناسبة لعينة الدراسة والهدف من المقياس، وأن تظهر التباين بين المستجيبات بوضوح، وللتعرف على مدى صلاحية صياغة العبارات، ووضوحها، تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين، ثمَّ تطبيقه على عينات مشابهة لعينة البحث الحالي، بغرض التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، ويتضح ذلك في الخصائص السيكومترية للمقياس كما يلي:

الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية:

أولاً: الصدق:

لحساب صدق المقياس استخدم الباحثون الطرق التالية:

(١) صدق المحكمين:

قام الباحثون بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بلغ عددهم خمسة عشر محكمًا، وطلب الباحثون منهم إبداء الرأي في الحكم على مدى وضوح بنود المقياس وملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه، ومناسبة العبارات للعينة، والحكم على نوع العبارة "موجبة- سالبة"، وإضافة أو حذف أو تعديل العبارة، وكتابة أية مقترحات يراها المحكم.

الصورة المعدّلة للمقياس في ضوء توجيهات المحكمين:

قام الباحثون بتفريغ آراء السادة المحكمين على العبارات في كل مكون، كما تم الوضع في الاعتبار الملاحظات العامة والمقترحات التي أبداها السادة المحكمون، حيث تم استبدال بعض الكلمات بكلمات أخرى مناسبة، ولقد أبقى الباحثون على العبارات التي حصلت على نسبة اتفاق(٨٥٪) فأكثر، واستبعدت التي حصلت على نسبة أقل من ذلك، لم يتم إضافة عبارات أخرى على مكونات المقياس، إلا أنه تم حذف (٧) عبارات من المقياس ككل رأى السادة المحكمون ضرورة حذفها للتكرار والتداخل مع عبارات أخرى، أو لضعف الانتماء للمكون الذي تندرج تحته، كما تم إعادة صياغة بعض العبارات، والتي وصل عددها إلى (٦) عبارات، وبيان ذلك في الجداول(١)، و(٢)، و(٣).

جدول (١)

نسب اتفاق المحكمين على مدى انتماء العبارات لأبعاد مقياس المرونة النفسية لمعلمات التربية الفكرية.

م	مكونات المقياس	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق
١	المرونة الانفعالية	١	*(٨٠٪)	١٠	١٠٠٪
		٢	٩٣٪	١١	*(٦٦٪)
		٣	١٠٠٪	١٢	١٠٠٪
		٤	١٠٠٪	١٣	١٠٠٪
		٥	١٠٠٪	١٤	١٠٠٪
		٦	١٠٠٪	١٥	٨٦٪
		٧	١٠٠٪	١٦	١٠٠٪
		٨	*(٧٣٪)	١٧	٨٦٪
		٩	١٠٠٪		
٢	المرونة العقلية للتكيف	١	١٠٠٪	٩	١٠٠٪
		٢	١٠٠٪	١٠	١٠٠٪
		٣	١٠٠٪	١١	٨٦٪
		٤	٩٣٪	١٢	١٠٠٪
		٥	١٠٠٪	١٣	*(٨٠٪)
		٦	١٠٠٪	١٤	١٠٠٪
		٧	٩٣٪	١٥	١٠٠٪
		٨	١٠٠٪	١٦	*(٧٣٪)
٣	مرونة التعامل مع الآخرين	١	١٠٠٪	٩	٨٦٪
		٢	١٠٠٪	١٠	*(٦٠٪)
		٣	*(٦٦٪)	١١	١٠٠٪
		٤	١٠٠٪	١٢	١٠٠٪
		٥	١٠٠٪	١٣	١٠٠٪

		٦	٪١٠٠	١٤	٪١٠٠
		٧	٪١٠٠	١٥	٪١٠٠
		٨	٪٨٦	١٦	٪١٠٠

***العبارات المحذوفة.**

يتضح من الجدول (١) أن نسب اتفاق السادة المحكمين تراوحت بين (٨٦٪) و (١٠٠٪) لمعظم عبارات المقياس، باستثناء (٧) عبارات تراوحت نسبهم بين (٦٠٪ إلى ٨٠٪)، وبما أن الباحثين قد اعتمدوا على نسبة (٨٥٪) فأكثر لقبول العبارة فقد استبعدوا هذه العبارات، والجدول(٢) يوضح العبارات التي تم حذفها.

جدول (٢)

العبارات المحذوفة وفق إرشادات السادة المحكمين

المكون	رقم العبارة	نص العبارة	نوع العبارة	سبب الحذف
المرونة الانفعالية	١	لدي الجرأة لمواجهة الواقع مهما كان مؤلمًا.	موجبة	عدم ملاءمتها للبعد الذي تنتمي إليه.
	٨	أعامل نفسي بلطف عندما أخطأ.	موجبة	للغموض وضعف الانتماء للبعد.
	١١	ألوم نفسي على المواقف التي أفشل فيها.	سالبة	للتكرار والتداخل مع عبارة أخرى.
المرونة العقلية للتكيف	١٣	أعتقد أنني قادرة على القيام بما هو أفضل في عملي.	موجبة	ضعف الانتماء للبعد.
	١٦	أقوم بمحاولات عديدة لحل مشكلة انخفاض المستوى التحصيلي للتلاميذ دون ملل أو تعب.	موجبة	ضعف الانتماء للبعد.
مرونة التعامل مع الآخرين	٣	أسعى لمساعدة الآخرين في محنهم.	موجبة	للتكرار والتداخل مع عبارة أخرى.
	١٠	أتردد في الاستفسار من زملائي عن مواضيع لا أفهمها.	سالبة	عدم مناسبتها للهدف الذي وضعت له.

كما قام الباحثون بإجراء تعديلات في صياغة بعض عبارات المقياس، بحيث تمَّ حذف بعض الكلمات أو استبدال بعض الكلمات بكلمات أخرى مناسبة وفقًا لإرشادات السادة المحكمين، وبيان ذلك في الجدول (٣):

جدول (٣)

عبارات مقياس المرونة النفسية قبل وبعد تعديل صياغتها حسب آراء السادة المحكمين

مكونات المقياس	رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
المرونة الانفعالية	٢	أستطيع العودة لحالتي الطبيعية بعد مروري بأي موقف صعب.	أستطيع استعادة توازني بعد تعرضي للمواقف الصعبة.
	١٥	من الصعب التحكم في ردود أفعالي عندما يخطئ أحد في حقي.	يصعب عليَّ التحكم في ردود أفعالي عندما ينتقدني أحد.
	١٧	أتمتع بالصبر أمام السلوكيات السيئة الصادرة من بعض التلاميذ وعدم انضباطهم.	أتمتع بالصبر في مواجهة سلوكيات التلاميذ السيئة.
المرونة العقلية	١١	أتمسك برأيي بالرغم من صواب الآخرين	أتمسك برأيي بالرغم من عدم صحته.
مرونة التعامل مع الآخرين	٨	أتكيف بصعوبة في المواقف الاجتماعية الجديدة	يصعب عليَّ التكيف مع المواقف الاجتماعية الجديدة.
	٩	أبادر لمساعدة زملائي في حل المشكلات التي لا يستطيعون حلها.	أساعد زملائي في حل مشكلاتهم.

بعد صدق المحكمين قام الباحثون بإعادة توزيع العبارات بصورة دائرية، وقد راعى الباحثون ألا تكون هناك مفردتان متتاليتان تقيسان نفس المكون، وذلك تمهيدًا لإعداد الصورة النهائية للمقياس، من خلال تطبيقه على عينة التقنين والتي اشتملت على (٨٠) معلمة (ن=٨٠)، وذلك بهدف حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، ووضع المقياس في صورته النهائية.

ثانيًا: الاتساق الداخلي للمقياس:

بعد تطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية؛ تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه في مقياس المرونة النفسية لدى معلمات التربية الفكرية، ويوضح جدول (٤) ما يلي.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه في مقياس المرونة النفسية لدى معلمات التربية الفكرية(ن=٨٠)

المكون الأول **المرونة الانفعالية**		المكون الثاني **المرونة العقلية**		المكون الثالث **المرونة الاجتماعية**	
رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط
١	.626**	15	**.698	29	**.600
٢	.454**	16	*.204	30	**.692
٣	**.636	17	**.504	٣١	**.631
٤	*.202	18	**.631	٣٢	**.699
٥	**.566	19	**.521	٣٣	**.794
٦	**.601	20	**.420	٣٤	**.817
٧	**.519	21	**.638	٣٥	**.792
٨	**.607	22	**.513	٣٦	**.735
٩	**.519	23	**.461	٣٧	**.421
١٠	**.420	24	**.642	٣٨	**.711
١١	**.832	25	**.683	٣٩	**.551
12	**.636	26	**.614	٤٠	**.484
13	**.697	27	**.537	٤١	**.712
14	**.728	28	**.542	٤٢	**.789

(*) دال عند 05. (**) دال عند 01.

يتضـــح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارة ودرجة المكون الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (٠.٢٠٢، ٠.٨٣٢) وهي قيم دالة إحصـــائيًا عند مســـتوى(٠,٠٥) و(٠,٠١)، وهذا يدل على وجود درجة مقبولة من صدق الاتساق الداخلي لكل مكون من مكونات المقياس.

كما تم التحقق من معاملات الارتباط بين المكونات والدرجة الكلية للمقياس، ويوضـــح جدول (٥) معاملات الارتباط بين المكونات والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية لدى معلمات التربية الفكرية.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين المكونات والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية

المكون	الأول مرونة انفعالية	الثاني مرونة عقلية	الثالث مرونة التعامل مع الأخرين	الدرجة الكلية
الأول	–	**.783	**.849	**.942
الثاني		–	**.756	**.900
الثالث			–	**.945

(**) دال عند 01.

يتضـــح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين درجة المكون والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٧٥٦، ٠.٩٤٥) وهي قيم دالة إحصـــائيًاعند مســـتوى (٠,٠١)، مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعني أن المفردات تشترك في قياس المرونة النفسية.

ثالثًا: صدق المحك:

قام الباحثون بحساب معامل الارتباط بين درجات عينة حساب الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية (إعداد/ الباحثين) ودرجاتهم على مقياس المرونة النفسية إعداد / عبد الله صالح (٢٠١٨) كمحك خارجي، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٦)

معامل الارتباط بين مقياس المرونة النفسية للباحثين ومقياس المرونة (عبد الله صالح، ٢٠١٨)

	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مقياس الباحثين	٨٠	٨٥.٧٢٥٠	١٧.٧٢١٤٦	**.٨٥٣	,٠١
مقياس عبد الله صالح	٨٠	٤٦.٣٨٧٥	١١.١٢١٣٠		

يتضـــح من الجدول الســـابق أن قيمة معامل الارتباط بين المقياس الحالي والمحك الخارجي بلغت (٠,٨٥٣) وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق مناسب للمقياس.

رابعًا: ثبات المقياس:

استخدم الباحثون لحساب الثبات على عينة حساب الخصائص السيكومترية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (٧) معامل الثبات لكل مكون من مكونات المقياس والدرجة الكلية:

جدول (٧)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس المرونة النفسية ن=٨٠

المكون	ألفا كرونباخ
المرونة الانفعالية	.727
المرونة العقلية	.688
المرونة الاجتماعية	.802
الدرجة الكلية	.870

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لمكونات المقياس (المكون الانفعالي – المكون العقلي – المكون الاجتماعي) والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠.٧٢٧ – ٠.٦٨٨ – ٠.٨٠٢ – ٠.٨٧٠) وهي معاملات ثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث الأساسية.

الصورة النهائية للمقياس:

تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق على العينة الأساسية، وذلك بعد العرض على المحكمين، والتقنين على عينة الخصائص السيكومترية، حيث أصبح المقياس يضم (٤٢) عبارة تتوزع بين مكونات المقياس (المرونة الانفعالية، المرونة العقلية للتكيف، مرونة التعامل مع الآخرين) بواقع (١٤) عبارة (٩) عبارات موجبة، و(٥) عبارات سالبة لكل مكون، ويوضح جدول (٨) مكونات وأرقام المفردات التي تقيسها الصورة النهائية لمقياس المرونة النفسية للمعلمات بعد تدويرها.

جدول (٨)

مكونات مقياس المرونة النفسية وأرقام العبارات التي تعبر عنها وعدد عبارات كل مكون

م	المكونات	أرقام العبارات بعد تدويرها		عدد العبارات لكل مكون
		موجبة	سالبة	
١	المرونة الانفعالية	١، ٧، ١٠، ١٣، ٢٢، ٢٥، ٣١، ٣٧، ٤٠	٤، ١٦، ١٩، ٢٨، ٣٤	١٤

٢	المرونة العقلية للتكيف	٢، ٥، ١١، ١٤، ٢٠، ٢٣، ٢٩، ٣٥، ٣٨	٨، ١٧، ٢٦، ٣٢، ٤١	١٤
٣	مرونة التعامل مع الآخرين	٣، ٦، ١٢، ١٥، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٦، ٤٢	٩، ٢١، ٢٧، ٣٣، ٣٩	١٤
المجموع الكلي				٤٢

طريقة تطبيق وتصحيح المقياس:

حدد الباحثون البيانات والتعليمات اللازمة التي يقوم أفراد عينة الدراسة بكتابتها في الصفحة الأولى من المقياس، وتكونت الصورة النهائية للمقياس من (٤٢) عبارة يتم الإجابة عنها تبعًا لميزان ثلاثي هو (نعم- أحيانًا- لا). وتتراوح درجات كل عبارة بين (٣- ١) بالنسبة للعبارات الموجبة، و(١- ٣) للعبارات السالبة، والمجموع الكلي للمقياس(١٢٦) درجة بمتوسط (٦٣) درجة، وبذلك تكون أعلى درجة يمكن أن تحصل عليها المعلمة هي(١٢٦) وتدل على أعلى مستوى من المرونة النفسية، بينما تكون أقل درجة يمكن أن تحصل عليها المعلمة هي(٤٢) وتدل على أقل مستوى من المرونة النفسية، وقد قام الباحثون بتطبيق المقياس على مجموعة من معلمات التربية الفكرية بلغ عددهن(١٠٥) معلمة من أفراد المجتمع الأصلي للبحث؛ للتحقق من الفروض والتوصل إلى النتائج.

٢- مقياس الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية (إعداد الباحثين):

يهدف المقياس إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية كما تعكسه درجاتهن على المقياس، وقد تم اتخاذ الإجراءات التالية في سبيل إعداد هذا المقياس:

١- الاطلاع على الأطر النظرية والدراسات حول الضغوط المهنية بصفة عامة، والمتعلقة بالإعاقة بصفة خاصة، وما تضمنته من توضيح للضغوط المهنية من حيث الآثار المترتبة عليها وأعراضها وطرق تقييمها.

٢- الاطلاع على ما توافر من مقاييس حول الضغط المهني بصفة عامة، والضغط المهني للمعلم على وجه الخصوص، ومنها:

- مقياس الضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الخاصة بعمان إعداد وسام بريك(٢٠٠١).
- قائمة الضغوط المهنية للمعلمين إعداد محمد أحمد (٢٠٠٤).
- مقياس بيفرلي بوتر لضغوط العمل Beverly Potter (1998) تعريب وتقنين فرج طه، والسيد راغب(٢٠١٠).
- مقياس الضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة إعداد حمد العجمي، وعبد الله العجمي(٢٠١٢).

- مقياس النهك النفسي لمعلمي ومعلمات التربية الخاصة إعداد سيد أحمد البهاص (٢٠١٨).

ومن خلال النتائج التي تمخضت عن الخطوات السابقة، ونظرًا لاختلاف خصائص العينات وطبائع البيئات، فقد قام الباحثون بتصميم مقياس لمؤشرات الضغوط المهنية يتناسب وخصائص عينة البحث الحالي وهي فئة معلمات التربية الفكرية.

وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته الأولية من(٦٣) مفردة تغطي ست مجالات(مكونات) وقد صيغت العبارات بصورة إيجابية، حيث تمثل جميع المفردات الاتجاه الإيجابي للضغوط المهنية، وهذه المكونات هي:

١- الإجهاد البدني: ويمثل الأعراض الجسمية للضغوط المهنية، ويشتمل على (١٠) عبارات.

٢- الإرهاق النفسي: ويمثل الأعراض النفسية والانفعالية للضغوط المهنية، ويشتمل على (١٠) عبارات.

٣- الأعباء المعرفية: وتمثل الأعراض العقلية للضغوط المهنية، وتشتمل على (١٠) عبارات.

٤- التغيرات السلوكية: وتمثل الأعراض والمؤشرات السلوكية للضغوط المهنية، وتحتوي على (١١) عبارة.

٥- ضعف العلاقات الاجتماعية: تمثل الأعراض الاجتماعية للضغوط المهنية، وتحتوي على(١١) عبارة.

٦- سوء التوافق المهني: ويمثل مؤشرات عدم الرضا المهني، ويحتوي على (١١) عبارة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط المهنية:

تم التحقق منها بحساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي كالتالي:

أولًا: الصدق: قام الباحثون بالتحقق من صدق المقياس عن طريق:

(١) صدق المحكمين:

قام الباحثون بعرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من السادة المحكمين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس بلغ عددهم خمسة عشر محكمًا، وطلب الباحثون منهم إبداء الرأي في الحكم على مدى وضوح بنود المقياس وملاءمتها لقياس ما وضعت لقياسه، ومناسبة العبارات للعينة، وإضافة أو حذف أو تعديل العبارة، وكتابة أية مقترحات يراها المحكم.

الصورة المعدّلة للمقياس في ضوء توجيهات المحكمين:

١- قام الباحثون بتفريغ آراء السادة المحكمين على العبارات في كل مكون.

٢- وضـــع في الاعتبار الملاحظات العامة والمقترحات التي أبداها الســـادة المحكمون، حيث تم اســـتبدال بعض الكلمات بكلمات أخرى مناسبة، واستبعاد العبارات التي لم تحظ بالموافقة، وحدد الباحثون نسبة (٨٥٪) كحـــد أدنى لقبول العبارة، واستبعدت العبارات التي حصلت على نسبة أقل من ذلك.

٣- لم يتم إضافـة عبارات أخرى على مكونات المقياس، إلا أنه تم حذف(٣) عبارات من المقياس ككل، وإعـــادة صياغة(٤) عبـارات. ويوضح جدول (٩) نسب اتفاق المحكمين على انتماء العبارات للمكونات.

جدول (٩)

نسب اتفاق السادة المحكمين على مدى انتماء العبارات لأبعاد مقياس الضغوط المهنية

م	مكونات المقياس	رقم العبـارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق
١	الإجهـاد البدني	١	١٠٠٪	٦	٩٣٪
		٢	١٠٠٪	٧	١٠٠٪
		٣	٨٦٪	٨	١٠٠٪
		٤	١٠٠٪	٩	١٠٠٪
		٥	١٠٠٪	١٠	١٠٠٪
٢	الإرهـاق النفسي	١	١٠٠٪	٦	١٠٠٪
		٢	١٠٠٪	٧	١٠٠٪
		٣	١٠٠٪	٨	١٠٠٪
		٤	١٠٠٪	٩	٩٣٪
		٥	٨٦٪	١٠	١٠٠٪
٣	الأعبـاء المعرفية	١	١٠٠٪	٦	١٠٠٪
		٢	١٠٠٪	٧	١٠٠٪
		٣	١٠٠٪	٨	١٠٠٪
		٤	١٠٠٪	٩	١٠٠٪
		٥	١٠٠٪	١٠	٨٦٪
		١	٩٣٪	٧	١٠٠٪

٤	التغيرات السلوكية	٢	٪١٠٠	٨	٪١٠٠
		٣	٪١٠٠	٩	٪١٠٠
		٤	٪١٠٠	١٠	٪١٠٠
		٥	٪١٠٠	١١	٪١٠٠
		٦	*(٪٧٣)	–	–
٥	ضعف العلاقات الاجتماعية	١	٪١٠٠	٧	٪١٠٠
		٢	٪١٠٠	٨	٪٨٦
		٣	٪١٠٠	٩	٪١٠٠
		٤	*(٪٦٠)	١٠	٪٩٣
		٥	٪١٠٠	١١	٪١٠٠
		٦	٪٩٣	–	–
٦	سوء التوافق المهني	١	٪١٠٠	٧	٪١٠٠
		٢	*(٪٥٣)	٨	٪١٠٠
		٣	٪١٠٠	٩	٪١٠٠
		٤	٪١٠٠	١٠	٪١٠٠
		٥	٪٩٣	١١	٪١٠٠
		٦	٪١٠٠	–	–

***العبارات المحذوفة**

- بالرجوع إلى الجدول(٩) يتبين أن نسب الاتفاق لمعظم العبارات تراوحت بين (٨٦٪) و(١٠٠٪) باستثناء ثلاث عبارات تراوحت نسبهم بين (٥٣٪ ، ٧٣٪)، وبما أن الباحثين قد اعتمدوا على نسبة اتفاق (٨٥٪) فأكثر لقبول العبارة فقد تمَّ حذف هذه العبارات.
- كما تم إجراء تعديلات في صياغة (٤) عبارات كالتالي:

- **عبارة (٣)** في المكون الأول ونصها قبل التعديل "أعاني من ارتفاع في ضغط الدم خاصة أثناء اليوم الدراسي" عدلت إلى "يرتفع ضغطي مرارًا خلال اليوم الدراسي".

- **عبارة (٥)** في المكون الثاني ونصها قبل التعديل "انفعل كثيرًا من مطالب الإدارة ولو كانت بسيطة" عدلت إلى "التكليفات المدرسية تقف عائقًا أمام سعادتي".
- **عبارة (١٠)** في المكون الثالث ونصها قبل التعديل "يدور حوار سلبي بيني وبين نفسي عما أمر به من أحداث ومواقف" عدلت إلى "ينتابني صراع فكري في الأحداث الحياتية".
- **عبارة (٨)** في المكون الخامس ونصها قبل التعديل "تؤرقني تدني نظرة المجتمع لعملي كمعلمة لذوي الإعاقة " عدلت إلى "أشعر بأن المجتمع لا يقدر مدرس التربية الفكرية".

- بعد صدق المحكمين قام الباحثون بإعادة توزيع العبارات بصورة دائرية، وقد راعى الباحثون ألا تكون هناك مفردتان متتاليتان تقيسان نفس المكون، وذلك تمهيدًا لإعداد الصورة النهائية للمقياس، من خلال تطبيقه على عينة التقنين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، والتي اشتملت على (٨٠) معلمة (ن=٨٠)، وذلك بهدف حساب خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات) والتحقق من مدى صلاحية المقياس للتطبيق على العينة الأساسية، والتأكد من فهم المفحوصات للعبارات، ووضع المقياس في صورته النهائية.

ثانيًا: الاتساق الداخلي للمقياس:

بعد تطبيق المقياس على عينة حساب الخصائص السيكومترية؛ تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال حســـاب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه في مقياس الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية، وتوضيح ذلك في جدول (١٠):

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه في مقياس الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية

الإجهاد البدني		الإرهاق النفسي		الأعباء المعرفية		التغيرات السلوكية		العلاقات الاجتماعية		التوافق المهني	
رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط	رقم العبارة	الارتباط
١	.614**	11	.662**	21	.677**	٣١	.243*	٤١	.677**	٥١	.646**
٢	.718**	12	.648**	22	.686**	٣٢	.802**	٤٢	.686**	٥٢	.681**

٣	.781**	13	.663**	23	**.478	٣٣	**.707	٤٣	**.478	٥٣	**.720
٤	.592**	14	.683**	24	**.673	٣٤	**.637	٤٤	**.673	٥٤	**.467
٥	.256*	15	.676**	25	**.581	٣٥	**.541	٤٥	**.581	٥٥	**.717
٦	.553**	16	.640**	26	**.826	٣٦	**.578	٤٦	**.826	٥٦	**.643
٧	.632**	17	.736**	27	**.765	٣٧	**.584	٤٧	**.765	٥٧	**.546
٨	.647**	18	.663**	28	**.552	٣٨	**.773	٤٨	**.552	٥٨	**.724
٩	.681**	19	.513**	29	**.687	٣٩	**.744	٤٩	**.687	٥٩	**.660
١٠	.690**	20	.494**	30	**.775	٤٠	**.646	٥٠	**.775	٦٠	**.572

(*) دال عند 05. (**) دال عند 01.

يتضح من جدول (١٠) أن قيم معاملات الارتباط تراوحت ما بين (٠.٢٤٣، ٠.٨٢٦) وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠٥) و(٠,٠١)، وبذلك تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

كما تم التحقق من معاملات الارتباط بين المكونات والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (١١) معاملات الارتباط بين المكونات والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

جدول (١١)

معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية

مكونات المقياس	الإجهاد البدني	الإرهاق النفسي	الأعباء المعرفية	التغيرات السلوكية	العلاقات الاجتماعية	التوافق المهني	الدرجة الكلية
الاجهاد البدني	–	**.787	**.643	**.645	**.657	**.571	**.836
الارهاق النفسي		–	**.779	**.716	**.633	**.606	**.880
الأعباء المعرفية			–	**.690	**.575	**.629	**.843
التغيرات السلوكية				–	**.777	**.783	**.895

العلاقات الاجتماعية					-	**.762	**.854
التوافق المهني						-	**.840
الدرجة الكلية							-

(**) دال عند 01.

يتضـــح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط بين درجة المكون والدرجة الكلية للمقياس تراوحت ما بين (٠.٥٧١، ٠.٨٩٥) وهي قيم دالة إحصـائيًا عند مستوى (٠,٠١)، مما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي الذي يعني أن المفردات تشترك في قياس مؤشرات الضغط المهني.

ثالثًا: صدق المحك:

قام الباحثون بحساب معامل الارتباط بين درجات عينة حساب الخصـائص السيكومترية لمقياس الضـغوط المهنية (إعداد/ الباحثين) ودرجاتهم على مقياس الضـغوط المهنية إعداد/ علي مسـافر (٢٠١٦) كمحك خارجي، ويتضـح ذلك من خلال الجدول(١٢):

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين مقياس الضغوط المهنية للباحثين ومقياس الضغوط المهنية(علي مسافر، ٢٠١٦)

	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
مقياس الباحثين	٨٠	١١٨.٣٦٢٥	٢٤.٨١٩٩٨	**.٤٧٧	,٠١
مقياس علي مسافر (٢٠١٦)	٨٠	٨٦.٢٠٠٠	١٢.٢٢٧١٧		

يتضح من الجدول (١٢) أن قيمة معامل الارتباط بين المقياس الحالي والمحك الخارجي بلغت (٠,٨٥٣) وهي قيمة موجبة ودالة عند مستوى (٠,٠١)، مما يدل على صدق مناسب للمقياس.

رابعًا: ثبات المقياس:

اسـتخدم الباحثون لحسـاب الثبات على عينة حسـاب الخصـائص السـيكومترية معامل ألفا كرونباخ، ويوضـح جدول (١٣) معامل الثبات لكل مكون من مكونات المقياس والدرجة الكلية:

جدول (١٣)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية ن=٨٠

المكون	ألفا كرونباخ
الإجهاد البدني	0.472
الإرهاق النفسي	0.500
الأعباء المعرفية	0.499
التغيرات السلوكية	0.502
العلاقات الاجتماعية	0.492
التوافق المهني	0452
الدرجة الكلية	0.809

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠.٤٧٢ – ٠.٥٠٠ – ٠.٤٩٩ – ٠.٥٠٢ – ٠.٤٩٢ – ٠.٤٥٢ – ٠.٨٠٩) وهي معاملات ثبات مرتفعة، مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الوثوق في النتائج التي يمكن التوصل إليها من خلال تطبيقه على عينة البحث الأساسية.

الصورة النهائية للمقياس:

بلغ العدد النهائي للبنود في المقياس (٦٠) بندًا موزعة على المكونات الستة بواقع (١٠) بنود لكل منها على النحو التالي:

١. **الإجهاد البدني:** ويعرف بأنه شكاوى جسمية تشعر بها المعلمة بسبب أعباء وضغوط العمل قد تشمل عضوًا أو أكثر من أعضاء الجسم، ولا يكون لهذه الشكاوى الجسمية أي سبب عضوي واضح. ويقاس هذا المكون من خلال عشر عبارات هي (١– ٧– ١٣– ١٩– ٢٥– ٣١– ٣٧– ٤٣– ٤٩– ٥٥).

٢. **الإرهاق النفسي:** ويقصد به شعور المعلمة بالضغط النفسي والإحباط والتوتر والاكتئاب والقلق والغضب...إلخ من جراء ضغوط العمل التي تتعرض لها، والتي تجعل بيئة العمل بالنسبة لها طاردة ومولدة للمرض النفسي وعدم وجود فرصة للاستمتاع بالحياة. ويقاس هذا المكون من خلال عشر عبارات هي (٢– ٨– ١٤– ٢٠– ٢٦– ٣٢– ٣٨– ٤٤– ٥٠– ٥٦).

٣. **الأعباء المعرفية:** ويقصـــد بها تدهور في العمليات العقلية التي تدرك بها المعلمة نفســـها والعالم الخارجي، وتشمل الانتباه والإدراك، والذاكرة، والتركيز، والتفكير واتخاذ القرارات، وتحمل المسؤوليات. ويقاس هذا المكون من خلال عشر عبارات هي (٣- ٩- ١٥- ٢١- ٢٧- ٣٣- ٣٩- ٤٥- ٥١- ٥٧).

٤. **التغيرات الســـلوكية:** ويقصـــد بها تغيرات تطرأ على الســـلوك الظاهر للمعلمة في عاداتها المألوفة وأنماطها الســـلوكية المعتادة كاضـــطرابات الأكل والنوم والكلام، وإهمال الصـــحة والمظهر، وقلة الحماس والرغبة في العمل، والتوقف عن ممارسة الهوايات والنشاطات. ويقاس هذا البعد من خلال عشر عبارات هي (٤- ١٠- ١٦- ٢٢- ٢٨- ٣٤- ٤٠- ٤٦- ٥٢- ٥٨).

٥. **ضـــعف العلاقات الاجتماعية:** وتعني أعراض توحي بســـوء العلاقات الاجتماعية وتوترها داخل وخارج بيئة العمل، وشعور المعلمة بالعزلة وعدم القدرة على التفاعل مع غيرها، وأن العمل يمثل مصدرًا للضغط يضعف من علاقاتها وتوافقها الاجتماعي. ويقاس هذا المكون من خلال عشـــر عبارات هي (٥- ١١- ١٧- ٢٣- ٢٩- ٣٥- ٤١- ٤٧- ٥٣- ٥٩).

٦. **سوء التوافق المهني:** ويعني شعور المعلمة بعدم الرضا عن العمل، وشعورها بعدم الكفاءة الذاتية والنجاح، وعدم رغبتها في بذل المزيد من الجهد للإنجاز، وفقدان الاهتمام بالمهنة وكثرة التغيب والتأخير، والتهاون في العمل أو الرغبة في تركه. ويقاس هذا المكون من خلال عشـــر عبارات هي (٦- ١٢- ١٨- ٢٤- ٣٠- ٣٦- ٤٢- ٤٨- ٥٤- ٦٠).

طريقة التطبيق والتصحيح:

تم وضع مدرج الإجابة ليضم ثلاثة اختيارات (نعم- أحيانًا- لا) وتحصل على الدرجات (٣- ٢- ١) على التوالي، حيث تمثل الدرجة (٣) درجة عالية من الضغط المهني، بينما تمثل الدرجة (٢) درجة متوسطة من الضغط المهني، أما الدرجة (١) فتمثل الدرجة المنخفضة من الضغط المهني، ويتم حساب الدرجة الكلية للمعلمة بجمع درجاتها في المكونات الستة للمقياس، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (٦٠- ١٨٠) درجة، وكلما زادت الدرجة دلت على ارتفاع الضغوط لدى معلمة التربية الفكرية ومعاناتها من الأعراض الناجمة عن الضغط المهني في النواحي الجسمية والنفسية والمعرفية والسلوكية والوظيفية.

نتائج البحث وتفسيرها:

١- نتائج الفرض الأول وتفسيره:

ينص الفرض الأول على أنه: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصـــائيًا بين المكون الانفعالي للمرونة النفســـية والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة على المكون الانفعالي للمرونة النفسية ودرجاتهم على مكونات الضغوط المهنية، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٤)

قيم معاملات الارتباط بين مكون المرونة الانفعالية ومكونات الضغوط المهنية ن= ١٠٥

	الإجهاد البدني	الإرهاق النفسي	الأعباء المعرفية	التغيرات السلوكية	العلاقات الاجتماعية	التوافق المهني	الدرجة الكلية
المكون الانفعالي	**-.607	**-.619	**-.313	**-.515	**-.515	**-.352	**-.560

يتضح من الجدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية (سالبة) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,١) حيث تراوحت معامل الارتباط ما بين (٠,٣١٣- إلى ٠,٦١٩-) في الاتجاه السلبي بين المكون الانفعالي للمرونة النفسية ومكونات الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

والنتيجة السابقة تشير إلى عدم تحقق الفرض الأول، حيث تبين من خلال الجدول (١٤) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين المكون الانفعالي للمرونة النفسية والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة Eli tharp (2005) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين المرونة الانفعالية وضغوط العمل، كما أبرزت نتائج الدراسة دور المرونة الانفعالية في مساعدة المعلمين على تقبل الضغوط المرتبطة بالعمل، وأنها تُسهم في زيادة الصمود النفسي للمعلم مما يساعده على تحقيق القدر الكافي من الرضا الوظيفي الذي يضمن استمراره في العمل، وأن المعلم الذي لا يتمتع بالمرونة الانفعالية أقل قدرة على مواجهة ضغوط العمل، والأداء الوظيفي بفاعلية. ودراسة Stasiowski (2009) التي أشارت إلى وجود علاقة بين المرونة النفسية الانفعالية والضغوط الوظيفية لدى المعلمين، وأن ارتفاع مستوى المرونة النفسية بوجه عام يؤدي إلى ارتفاع درجة التكيف لدى هؤلاء المعلمين، وانخفاض درجة الضغط النفسي لديهم. كما أظهرت نتائج دراستي (مدحت عباس، ٢٠١٠؛ سامي فحجان، ٢٠١٠) أن المرونة النفسية لها أثر واضح في درجة تكيف المعلم المرتفعة وأسلوبه في التعامل مع الضغوط المهنية في العمل والضغوط النفسية في كافة أنشطة حياته اليومية.

ويفسر الباحثون ذلك بأن المرونة النفسية تمنح معلمات التربية الفكرية سمات شخصية تمكنهن من التكيف انفعاليًا وتهيئهن ذهنيًا لمواجهة المواقف التي تحمل إحباطًا نفسيًا وضغوطًا مهنيًا، وأن المعلمات ذوات المرونة النفسية الانفعالية يمتزن بالتماسك والتحدي في مواجهة الضغوط المهنية؛ لذا فهن يتريثن عندما يواجهن موقفًا ضاغطًا، ويفكرن في الأساليب الملائمة لمواجهته.

كما إن تمتع معلمات التربية الفكرية بالمرونة الانفعالية يجعلهن أكثر قدرة على مواجهة الضغوط المهنية التي يتعرضن لها مثل عوامل القلق والتوتر والانفعال الزائد والإجهاد والإنهاك النفسي والمهني، وهنا تظهر المرونة الانفعالية كحائط مانع يُسهم في عودة الهدوء النفسي والاسترخاء الذهني والاستقرار الانفعالي التي تعرضت له المعلمة أثناء الفترات الضاغطة.

٢- نتائج الفرض الثاني وتفسيره:

ينص الفرض الثاني على أنه: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين المكون العقلي للمرونة النفسية والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية".

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة على المكون العقلي للمرونة النفسية ودرجاتهم على مكونات الضغوط المهنية، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٥)

قيم معاملات الارتباط بين المكون العقلي للمرونة النفسية ومكونات مقياس الضغوط المهنية ن= ١٠٥

	الإجهاد البدني	الإرهاق النفسي	الأعباء المعرفية	التغيرات السلوكية	العلاقات الاجتماعية	التوافق المهني	الدرجة الكلية
المكون العقلي	**-.660	**-.672	**-.497	**-.442	**-.442	**-.385	**-.595

يتضح من الجدول (١٥) وجود علاقة ارتباطية (سالبة) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,١) حيث تراوحت معامل الارتباط ما بين (٠,٣٨٥- إلى ٠,٦٧٢-) في الاتجاه السلبي بين المكون العقلي للمرونة النفسية ومكونات الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

والنتيجة السابقة تشير إلى عدم تحقق الفرض الثاني، حيث تبين من خلال الجدول (١٥) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين المكون العقلي للمرونة النفسية والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة Tamannaifar and Golmohammadi (2016) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة عكسية بين الضغوط المهنية ومكونات المرونة النفسية (الاجتماعية – الوجدانية) لدى المعلمين، ودراسة Thakur and Chawla (2016) التي أظهرت أن المعلمين المتمتعين بالمرونة النفسية أكثر إيجابية عند مواجهة الضغوط وبخاصة تلك التي ترتبط بطبيعة متكررة، أو تكاد أن تكون يومية، ونتائج دراسة خالد الربخي (٢٠١٦) التي أسفرت عن وجود علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية المدركة والمرونة

النفسية لدى المعلمين، فكلما كان المعلم أكثر مرونة قلت لديه الضغوط النفسية، وأشارت النتائج أيضًا إلى جود علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية المدركة ومهارة حل المشكلات (كأحد مهارات المرونة النفسية العقلية المعرفية)، ودراسة أحمد السيد (٢٠١٩) التي أشارت إلى أن المرونة النفسية تُسهم إسهامًا دالًا إحصائيًا في التنبؤ بالأداء المهني الإيجابي لدى معلمي ومعلمات التربية الفكرية.

ويرى الباحثون أنه كلما كانت المعلمة أكثر مرونة في الجانب العقلي نظرت إلى الضغوط المهنية بنظرة مختلفة عما تبدو عليه، وهي نظرة الرضا وتوقع الأفضل والتفاؤل ومحاولة إيجاد أكبر عدد من الحلول أو الطرق المناسبة التي تخلصها من هذه الضغوط، وتبعد عنها حالة عدم الاستقرار النفسي دون أن تؤثر على سلوكها أو تفاعلها مع من حولها.

كذلك تُسهم المرونة النفسية في جعل معلمة التربية الفكرية أكثر تقبلًا للوضع الذي تمر به، حيث قد تمر معلمة التربية الخاصة بفترات تشعر فيها بالضغوط النفسية والمهنية الملقاة على عاتقها بسبب تعاملها مع تلك الفئة من الطلاب، وبالتالي تحصنها المرونة النفسية من ذلك الشعور، وتجعلها أكثر سيطرة وتحكمًا في هذه الأحداث الضاغطة، وبالتالي فإن المرونة النفسية عندما تكون مرتفعة فإنها تجعل المعلمات أكثر صلابة وتفاؤلًا وبالتالي أكثر قابلية لمواجهة الضغوط المهنية.

٣- نتائج الفرض الثالث وتفسيره:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين المكون الاجتماعي للمرونة النفسية والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية".

وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة على المكون العقلي للمرونة النفسية ودرجاتهم على مكونات الضغوط المهنية، ويوضح ذلك الجدول التالي:

جدول (١٦)

قيم معاملات الارتباط بين البعد الاجتماعي للمرونة النفسية وأبعاد الضغوط المهنية ن= ١٠٥

	الإجهاد البدني	الإرهاق النفسي	الأعباء المعرفية	التغيرات السلوكية	العلاقات الاجتماعية	التوافق المهني	الدرجة الكلية
المكون الاجتماعي	-.652**	-.643**	-.398**	-.607**	-.607**	-.415**	-.637**

يتضح من الجدول (١٦) وجود علاقة ارتباطية (سالبة) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,١) حيث تراوحت معامل الارتباط ما بين (٠,٣٩٨- إلى ٠,٦٥٢-) في الاتجاه السلبي بين المكون الاجتماعي للمرونة النفسية ومكونات الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

والنتيجة السابقة تشير إلى عدم تحقق الفرض الثالث، حيث تبين من خلال الجدول (١٦) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين المكون الاجتماعي للمرونة النفسية والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة أحمد أبو بكر (٢٠١٣) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائيًا بين درجات عينة الدراسة على مكونات المرونة النفسية ومن بينها (مكون مرونة التعامل مع الوسط الاجتماعي) ودرجاتهم على مقياس أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة Wilks (2005) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الأكاديمي والمرونة النفسية، ودراسة Gan et al. (2007) والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مكونات المرونة النفسية (مرونة اجتماعية) والضغوط المهنية.

في حين تختلف نتائج البحث الحالي مع نتيجة دراسة محمد خضر وآخرون (٢٠٢١) والتي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المرونة النفسية وأحد مكوناتها (تكوين علاقات اجتماعية والتكيف الإيجابي مع الآخرين) والضغوط المهنية لدى المعلمين.

ويفسر الباحثون تلك النتيجة بأن الضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية تقل وتزداد تبعًا لدرجة التكيف الاجتماعي مع الوسط البيئي والمدرسي الذي تعمل به المعلمة، وامتلاكها القدرة على إنشاء وتكوين علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين والمحافظة عليها، والاندماج وسط الجماعة، وتقبلها للآخرين، والقدرة على التسامح والعفو مع الذات والآخرين بالرغم من اختلافهم معًا، ومساعدة الآخرين.

كما إن قدرة معلمة التربية الفكرية على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين والتكيف الإيجابي مع الوسط الاجتماعي المحيط بها وقدرتها على التأثير الإيجابي في الآخرين والتأثر بهم، والمشاركة في المناسبات والاحتفالات الاجتماعية التي تقام في المدرسة بين الحين والآخر، والمشاركة الفّعالة في المجتمع، وتكوين الروابط الاجتماعية، وممارسة الصداقة والصحبة، ومهارات التواصل في الحياة يُسهم في التخفيف من حدة الضغوط المهنية التي تواجهها.

٤- نتائج الفرض الرابع وتفسيره:

ينص الفرض الرابع على أنه: "لا توجد علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية".

جدول (١٧)

قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية والضغوط المهنية ن= ١٠٥

الدرجة الكلية	معامل الارتباط
المرونة النفسية	**-.641
الضغوط المهنية	

يتضح من الجدول (١٧) وجود علاقة ارتباطية (سالبة) دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,١)، حيث بلغ معامل الارتباط (٠,٦٤١-) في الاتجاه السلبي بين الدرجة الكلية للمرونة النفسية والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

والنتيجة السابقة تشير إلى عدم تحقق الفرض الرابع، حيث اتضح من الجدول (١٧) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا في الدرجة الكلية للمرونة النفسية والضغوط المهنية لدى معلمات التربية الفكرية.

والنتيجة السابقة تتفق مع نتائج دراسات Stasiowski (2009)، خالد الربخي(٢٠١٦)، Downing (2017)، التي توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة في الدرجة الكلية للمرونة النفسية والضغوط المهنية لدى المعلمين والمعلمات، حيث إن تمتع المعلمات بالمرونة الانفعالية والمرونة العقلية والمرونة الاجتماعية يمثل قوة داعمة لهن في مواجهة المواقف المهنية الضاغطة. وأظهرت النتائج السابقة أنه كلما ارتفعت درجة المرونة النفسية لدى المعلمات انخفضت لديهن الضغوط المهنية.

كما أن هذه العلاقة العكسية التي توصلت إليها نتائج البحث الحالي تعنى أن معلمات التربية الفكرية اللاتي لديهن مرونة نفسية مرتفعة تكون الضغوط المهنية لديهن منخفضة، والعكس صحيح، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج دراسة Marshall and Brockman (2016) من أن المستوي المرتفع من المرونة النفسية يعتبر مؤشرًا مهمًا لمستويات منخفضة من الضائقة النفسية، والإرهاق والإجهاد والصدمة الثانوية.

وتختلف النتيجة السابقة مع نتائج دراسات كل من (Elit harp, 2005؛ أحمد السيد، ٢٠١٩؛ عهود اليوبي، ٢٠٢١؛ محمد خضر، ٢٠٢١) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمكونات المرونة النفسية ومواجهة الضغوط المهنية لدى المعلمين، فكلما زادت المرونة النفسية لدى المعلم كان أكثر قدرة على مواجهة الضغوط المهنية التي تواجهه.

ويمكن أن يفسر الباحثون تلك العلاقة العكسية بين المرونة النفسية من جانب والضغوط المهنية من جانب آخر أنه من المتوقع علميًا أن الفرد الذي لديه مرونة نفسية لديه قدرة على التعامل بشكل جيد مع المحن والضغوط المهنية، بل إنها فرصة متاحة أمام الأفراد لإظهار قدرتهم على تحويل هذه المحنة والصعوبات إلى منحة يحصلون من خلالها على موارد نفسية واجتماعية وثقافية ومادية، ما كان لهم الحصول عليها لولا مرورهم بهذه المحنة. وقد أشار Gan et al. (2007) إلى أن أهم صفات الأشخاص المرنين نفسيًا البحث عن المعاني الإيجابية في المواقف الصادمة التي تعترض مسار حياتهم، من خلال التفكير الإيجابي؛ مما يمكِّن الفرد المتمتع بالمرونة النفسية من استكمال الحياة بعد تعرضه للمواقف الضاغطة.

توصيات البحث:

من خلال ما أسفر عنه البحث الحالي من نتائج، يُوصي الباحثون بما يأتي:

- المرونة النفسية عامل وقائي مهم وبنّاء، فينبغي على التربويين الاهتمام بالأنشطة التي تُنمي وتطور المرونة النفسية لدى معلمات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.
- توفير جو آمن ومشجع للمعلمات يتيح لهن التعبير عن مشكلاتهن والضغوط التي تواجههن سواء كانت ضغوط بسبب التعامل مع الطلاب ذوي الإعاقة الفكرية، أو ضغوط العمل بوجه عام.
- معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة يواجهن الكثير من المحن والشدائد والضغوط المهنية بصورة يومية نتيجة لما يتعرضن له من خبرات صادمة، وهذا يتطلب تزويدهن بالعوامل الوقائية– المرونة النفسية– التي تمكنهن من مواجهة الصعوبات التي تعترضهن.
- تقديم البرامج الإرشادية والأنشطة المتنوعة التي تُسهم في تخفيف الضغوط المهنية والصدمات النفسية التي تتعرض لها معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ضرورة الاهتمام من قبل مؤسسات الخدمة النفسية بإقامة فعاليات موجهه لأفراد المجتمع حول كيفية التعامل مع آثار الضغوط المهنية.
- إعداد دورات تدريبية وتصميم برامج إرشادية للمعلمات لتدريبهن على استخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة للتعامل مع الضغوط المهنية والضغوط النفسية المختلفة.

بحوث مقترحة:

في ضوء نتائج البحث الحالي؛ فإنه يمكن اقتراح بعض البحوث المستقبلية على النحو التالي:

١. المرونة النفسية وعلاقتها بكل من القلق والاكتئاب والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من آباء وأمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

٢. المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمات التربية الخاصة.
٣. الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط المهنية لدى معلمات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.
٤. فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية المرونة النفسية لدى معلمات التربية الخاصة.
٥. فاعلية برنامج إرشـــادي لتنمية المرونة النفســـية لدى معلمات الأطفال ذوي الإعاقة الفكرية وأثره في خفض الضغوط المهنية لديهن.

قائمة المراجع:

أولًا: المراجع العربية:

أبو بكر، أحمد سمير صديق. (٢٠١٣). *المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدي عينة من طلاب كلية التربية*. (رسالة ماجستير). كلية التربية، جامعة المنيا.

الأحمد، راغب. (٢٠٢٣). مستوى ضغوط العمل لدى معلمي الأطفال ذوي الإعاقة العقلية. *مجلة جامعة البعث، سلسلة العلوم التربوية*، ٤٥ (٢٣)، ١١- ٣٨.

أحمد، محمد عبد اللطيف. (٢٠٠٤) مصادر الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها ببعض المتغيرات، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، (٤٢)، ١٧١- ٢٢٣.

أحمد، هناء شعيب سيد. (٢٠٢٠). *المرونة النفسية لدى العمداء والنواب ورؤساء الأقسام بكليات مجمع الوسط جامعة الخرطوم*، رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة الخرطوم.

بريك، وسام. (٢٠٠١): مصادر الضغوط المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية والمهنية لدى معلمي المدارس الخاصة في عمان، *مجلة كلية التربية*، ١ (٢٥)، ٨٩- ١١٩.

البهاص، سيد أحمد. (٢٠١٨). *مقياس النهك النفسي لمعلمي ومعلمات التربية الخاصة، (ط.٢)*، مكتبة النهضة المصرية.

الثبيتي، يوسف عواض. (٢٠١٩). *الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الفكرية*، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى.

الجدوع، عصام. (٢٠١٥): مصادر ضغوط العمل لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة عمان وعلاقتها ببعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية، ٤٢(٢)، ٣٦١ -٣٩٣*.

جنيدي، أحمد فوزي. (٢٠٢٠). جودة الحياة المدرسية لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة وعلاقتها بالمرونة النفسية والسلوك الإيثاري لديهم. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ١٧* (١)، ١٧٣- ٢٠٩.

حميدة، أسماء مصطفى. (٢٠١٩). العلاقة بين المرونة النفسية والتدفق النفسي لدى عينة من المراهقين في المشاركة في الأنشطة. *دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان*، ٢٥ (٥)، ٢٩- ٩٠.

الخالدي، أسامة نوار سراج. (٢٠٢٣). الضغوط المهنية لدى معلمي التربية الخاصة في مدينة مكة المكرمة في ظل بعض المتغيرات. *مجلة دراسات نفسية وتربوية*، ٣١ (١)، ٢٧٥- ٣٠٨.

خضر، محمد عبد الرحمن، عبد الرحمن، محمد السيد وأبو السعود، سعيد طه. (٢٠٢١). المرونة النفسية وعلاقتها بمواجهة الضغوط المهنية لمعلمي المعاهد الأزهرية، *المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية*، ٥ (٢٢)، ١٠٣- ١٣٢.

الخطيب، محمد جواد. (٢٠٠٧). *الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى عينة من المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة*. المؤتمر التربوي الثالث، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

خليفات، عبد الفتاح والزغلول، عماد. (٢٠٠٣). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية، كلية التربية، جامعة قطر*، (٣)، ١١٣ - ١٧٨.

خميس، إيمان أحمد ، يونس، ياسمينا محمد والزيات، آية أشرف. (٢٠٢٢). أبعاد المرونة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال بمحافظة المنوفية. *مجلة كلية التربية- جامعة المنوفية، ٣٧*، ٣٧٦-٤٠٦.

الربخي، خالد بن مطر بن محمد. (٢٠١٦). *الضغوط النفسية المدركة لدى المعلمين وعلاقتها بالمرونة النفسية ومهارة حل المشكلات بمحافظة الظاهرة في سلطنة عمان*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

السعدي، هيام. (٢٠١٩). المثابرة وعلاقتها بتحمل الضغوط المهنية لدى معلمات المرحلة الثانوية، دراسات في مجال الإرشاد النفسي والتربوي، *مركز الإرشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة أسيوط*، (٦)، ١٠٧- ١٤٧.

سليمان، ممدوح صالح علي. (٢٠١٥). مقياس الضغوط النفسية للعمل لدى معلمي المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر*، ١ (١٦٥)، ٥١٣- ٥٤٦.

السيد، أحمد رجب محمد. (٢٠١٩). الإسهام النسبي للذكاء الأخلاقي والمرونة النفسية في التنبؤ بالأداء المهني لدى معلمي التربية الفكرية. *مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٧٥* (٣)، ٤٦٩- ٥٢٠.

الشربيني، السيد كامل. (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة، *مجلة التربية الخاصة– مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية، جامعة الزقازيق*، (١٦)، ٦١– ١٦٣.

صالح، عبد الله خلف. (٢٠١٨). *المرونة النفسية وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الأساسية العليا في الأردن*، رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت.

طلافحة، حامد عبد الله. (٢٠١٣): ضغوط العمل عند معلمي الدراسات الاجتماعية للمرحلة الأساسية في الأردن والمشكلات الناجمة عنها، *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، ٢١ (١)، ٢٥٧ – ٢٩٤ .

طه، فرج عبد القادر وراغب، السيد مصطفى. (٢٠١٠). مقياس الضغوط المهنية [ضغوط العمل]، مكتبة الأنجلو المصرية.

العاسمي، رياض نايل، السيد، عاتكة، العجمي، راشد مانع. (٢٠١٧). اليقظة العقلية كوسيط للعلاقة بين المرونة والضغوط النفسية، *مجلة جامعة دمشق، كلية التربية*، ٣٣ (٢)، ٣٨١– ٤٢٠.

عباس، مدحت. (٢٠١٠). المرونة النفسية كمتنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية، *مجلة كلية التربية*، ٢٦ (١)، ١٦٨– ٢٣٣.

عبد الرحمن، حنان أحمد. (٢٠٢٠). اليقظة العقلية وعلاقتها بالمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى عينة من موظفي بعض مؤسسات الدولة، *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، ٤ (٤٤)، ١١٥– ١٩٢.

عبد العزيز، مفتاح محمد. (٢٠١٠). *مقدمة في علم نفس الصحة*. دار وائل لعنش.

عبد العظيم، طه وعبدالعظيم، حسين سلامة. (٢٠٠٦). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*، دار الفكر.

عثمان، فاروق السيد. (٢٠٠١). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*، دار الفكر العربي.

عثمان، محمد سعد حامد. (٢٠١٠). الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي، *مجلة كلية التربية، عين شمس*، ٢ (٣٤)، ٥٣٩– ٥٧٣.

العجمي، حمد بليه والعجمي، عبد الله بليه. (٢٠١٢). مصادر الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات مدارس التربية الخاصة– دراسة وصفية مقارنة، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٢ (٧٧)، ١٠٣– ١٣٦.

عقون، آسيا. (٢٠١٢): *الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة*، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس سطيف، كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس وعلم التربية.

فحجان، سامي خليل. (٢٠١٠). *التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتهما بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة*، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.

فلية، فاروق عبده والسيد، عبد المجيد محمد. (٢٠٠٥). *السلوك التنظيمي في إدارة المؤسسات التربوية*، مطبعة دار المسيرة.

قاجة، كلثوم. (٢٠١٠): مصادر ضغوط العمل على معلمي المرحلة الابتدائية، *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر، الملتقي الدولي حول المعاناة في العمل*، ٣٨٠: ٤٠٨.

قاسم، سالي صلاح. (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، مجلة كلية التربية بالزقازيق*، (٩٦)، ١١- ١٣٩.

محمد، دينا محمد. (٢٠١٧). نموذج المعادلة البنائية للضغوط المهنية لدى المعلمين بمدارس التربية الخاصة الحكومية من منظور معلمي التربية الخاصة، *مجلة كلية التربية، ١٧* (٤)، ١٧٧- ٢٣٨.

مسافر، علي عبد الله علي. (٢٠١٦). الضغوط المهنية لمعلمي التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات: دراسة عبر ثقافية، *مجلة التربية الخاصة والتأهيل، ٣(١٠)*، ٤١- ٨٠

مصطفى، منصوري. (٢٠١٠). *الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها*. منشورات قرطبة- المحمدية.

موريس، إيان. (٢٠١٥). *تعلم ركوب الأفيال: تدريس السعادة والعافية في المدارس*. ترجمة داود سليمان القرنة، مكتبة العبيكان.

اليوبي، عهود حمود، كلنتن، ابتهاج عبد العزيز وحمد، إرادة عمر. (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*، جامعة الملك عبد العزيز، السعودية، (١٣٤)، ٣١١-٣٤٢.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

American Psychological Association "ApA" (2014). *The road to resilience*. Washington DC: the Author. Retrved January15. From http: //www,apa org / help center / road - resilience. Aspx.

Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, *18*(2), 76-82.

Cunningham, T. G. (2015). *A Phenomenological study of the resiliency of special education teachers*. Drexel University.

Downing, B. (2017). *Special education teacher resilience: A phenomenological study of factors associated with retention and resilience of highly resilient special educators* (Publication No. 10271745) [Doctoral dissertation, University of California].

Eli tharp, T. (2005). *The relationship of occupational stress, psychological strain, satisfaction with job, commitment to the profession, age, and resilience to the turnover intentions of special education teachers* [Unpublished Doctoral dissertation]. Virginia Polytechnic Institute and State University.

Gan, Y., Shang, J., & Zhang, Y. (2007). Coping flexibility and locus of control as predictors of burnout among Chinese college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *35*(8), 1087-1098.

Khusainova, R.M. (2018). The Influence the professional stress on the communicative Qualities of teachers' personality. Review of European studies, suppl. *special Issue 7*(4), 124- 127.

Leys, C., Arnal, C., Wollast, R., Rolin, H., Kotsou, I., & Fossion, P. (2020). Perspectives on resilience: personality trait or skill?. *European journal of trauma & dissociation*, *4*(2),Article 100074.

Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *30*(1), 60-72.

Masten, A. S. (2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, *49*(3), 28-32.

Nuri, C.& Tezer, M. (2108). The relationship between burn-out and psychological resiliency levels of special education teacher in a developing economy. *Springer Science+Business Media B.V., part of Springer Nature*, 1-13.

Papathanasiou, I. V., Tsaras, K., Neroliatsiou, A., & Roupa, A. (2015). Stress: Concepts, theoretical models and nursing interventions. *American Journal of Nursing Science*, *4*(2-1), 45-50.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2015). Job Satisfaction, Stress and Coping Strategies in the Teaching Profession-What Do Teachers Say? *International education studies*, *8*(3), 181-192.

Stasiowski, S. (2009). *Optimism and flexibility: Influence and coping and psychosocial distress* [Unpublished Doctoral Thesis]. Long Island university.

Tamannaifara, M. & Golmohammadi, S. (2016). comparison of psychological flexibility and job stress between teachers of special and ordinary schools in Isfahan. *International Academy Journal of organizational Behavior and Human Resource Management*, *3*(1), 11- 19.

Thakur, S.& chawla, J. (2016). Comparative study of psychological flexibility among teacher trainees in relation to gender. *International Education and research Journal*, (12), 109- 111.

Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British journal of social work*, *38*(2), 218-235.

Westthuizen, J. (2012). Psychological Resilience amongst teachers at special needs schools. *South African Journal of Education*, *1*(1), 255- 266.

Wicks, C. R. (2005). *Resilience: An integrative framework for measurement* [Unpublished Doctoral thesis]. Loma Linda University.

Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in social work*, *9*(2), 106-125.